

青少年
健康成长自助宝典

青少年
读物

修心睿语

中华经典 家训

ZHONGHUA JINGDIAN
JIAXUN

宋健/主编

你不想让人生更加璀璨吗？

激励无数人走向成功的秘籍
无数古圣先贤的家教之道



河北美术出版社

序言

健康成长不烦恼

成长是一件美好的事情。它是一个人不断变得更好更强更成熟的过程。然而，成长是需要付出一定代价的，它是一个“破茧而出”的过程，就像是蚕蛹化蝴蝶，就必须经历漫长黑暗的岁月时光。人也一样，想要成长，就必须接受种种的人生考验。有时候人们在完全看清事物的本质后，可能会感到非常痛苦，这并不是因为自己必须独立面对各种困境，而是因为在你还处于懵懂状态的时候，更多的问题接踵而来，摆在你面前的路会变成很多条，但是这样的迷宫却没有人能教你到底该走哪条路——因为每个人的成长轨迹不尽相同。究竟该如何去走，主要是靠自己去解决。

人生的岁月是有尽头的，但是生活中的苦难和烦恼却无穷无尽，问题总是一个接着一个，总会在第一时间给你的世界增添忧愁。在人生旅途中，特别是青少年时期，心灵的天空时常会飘来朵朵阴云。中小学时代是人生中的黄金时代，是快乐的时代，是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的青少年，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上。

在这个时期，一些心理问题就会在某些青少年的身上显露出来。其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有累积效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因便会突然爆发。

好像突然之间，你不知道怎样和老师相处，不知道怎样才能交到更多的朋友，不知道为什么自己会那么在意别人的眼光，为什么这么迷惘，为什么这么冲动，为什么自己有时自傲，有时却自卑……



人生是一条曲线，有高峰也有低谷，有阳光灿烂，也有忧虑和沮丧。命运对每一个人都是公平的，没有人会永远一帆风顺，都会碰到这样或那样的难题，经历这样或那样的坎坷，有些人在困境面前选择了妥协，有些人则选择了勇敢地面对，这就是快乐的成功者与苦闷的失败者的区别所在。

失去是另一种获得，困境是另一种赐予，缺憾是另一种圆满。

成长，促使我们的心中放飞出无数的梦想，我们渴望自己的学习成绩更优异，盼望自己生活得更时尚、更美好，向往通过自己的努力最终攀上人生成功的巅峰。小小的改变，往往能让命运转变，通向幸福人生的坦途。我们要学会在变化中成长，在困境中变得强大。学会用多种方法去解决所面临的难题，试着改变一下想法去考虑生活中的问题，换一个角度，换一种方式生活，怀着一颗热爱生活的心，细腻地去感受人生，把自己身上的真实力量充分地展示出来。改变，只有通过不断地改变，才能实现心中的理想，让人生拥有更多的可能。

一粒沙中看世界，一朵花里有天堂。我们微小的瞳孔映照着广阔的世界，我们有限的人生蕴含着无限的哲理。用心去发现，将浓缩的真知化为鲜活的智慧，我们就能在学习和生活中驾轻就熟。带着轻松愉悦的心情去学习、生活，以微笑面对人生世事，以勇气和毅力克服困难和挫折，以一颗乐观积极的心态去面对成长过程中所遇到的种种烦恼，使困境变成顺境，收获意外的喜悦。

这套“青少年健康成长自助宝典”丛书，正是针对青少年成长路上遇到的各种烦恼和问题而编撰，是一套从积极的、正面的角度解答和帮助的心理自助类图书。本丛书提倡青少年珍惜青春，自尊自勉，自强自信，团结互助，尊敬师长，挑战自我，用青春的正能量来战胜烦恼，完善自己，成就自我。衷心希望青少年朋友们通过阅读这套丛书，获得更多的青春元气，展开理想的翅膀，排解成长过程中的烦恼，为自己打造一个智慧的人生。

目录

Contents

颜氏家训

- 教子：中庸之人，不教不知也 / 002
- 兄弟：兄弟相顾，当如形之与影，声之与响 / 004
- 治家：夫风化者，自上而行于下者也，
自先而施于后者也 / 006
- 风操：蓬生麻中，不劳翰墨 / 009
- 慕贤：圣贤之难得，疏阔如此 / 017
- 勉学：自古明王圣帝，犹须勤学，况凡庶乎 / 019
- 文章：学问有利钝，文章有巧拙 / 029
- 名实：名之与实，犹形之与影也 / 031
- 涉务：士君子之处世，贵能有益于物耳，不徒高谈虚论 / 033
- 省事：无多言，多言多败；无多事，多事多患 / 035
- 止足：欲不可纵，志不可满 / 036

温公家范

- 治家：夫治家莫如礼 / 038
- 父：君子之于子，爱之而勿面 / 044
- 母：为人母者，不患不慈，患于知爱而不知教也 / 047
- 子上：夫孝，天之经也，地之义也，民之行也 / 054
- 子下：父母爱之，喜而不忘；父母恶之，惧而弗怨 / 064
- 女：但教男而不教女，不亦蔽于彼此之教乎 / 072



夫：夫妇之际，以敬为美 / 075

妻：夫妇之际，人道之大伦也 / 078

朱子家训 / 083

郑板桥家书

雍正十年杭州韬光庵中寄舍弟墨：天道循环倚伏 / 088

焦山读书寄四弟墨：今不责明帝，而齐声骂佛，佛何辜乎 / 089

仪真县江村茶社寄舍弟：吾弟为文，须想春江之妙境，

挹先辈之美词 / 090

焦山别峰庵雨中无事寄舍弟墨：当刻刻寻讨贯串，

一刻离不得 / 092

焦山双峰阁寄舍弟墨：夫堪舆家言，亦何足信 / 094

淮安舟中寄舍弟墨：以人为可爱，而我亦可爱矣 / 095

范县署中寄舍弟墨：敦宗族，睦亲姻，念故交，大数既得 / 096

范县署中寄舍弟墨第二书：家中宴客，墙外人亦望见灯火 / 097

范县署中寄舍弟墨第三书：学者自出眼孔、

自竖脊骨读书可尔 / 098

范县署中寄舍弟墨第四书：我想天地间第一等人，

只有农夫，而士为四民之末 / 100

范县署中寄舍弟墨第五书：作诗非难，命题为难 / 102

潍县署中寄舍弟墨第一书：读书以过目成诵为能，

最是不济事 / 104

潍县署中与舍弟墨第二书 / 105

潍县寄舍弟墨第三书：立学有成者，多出于附从贫贱之家 / 107

潍县寄舍弟墨第四书：科名不来，学问在我 / 109



潍县署中与舍弟第五书： / 110

无论时文、古文、诗歌、词赋，皆谓之文章 / 110

袁氏世范

卷一 睦亲 / 112

卷二 处己 / 126

卷三 治家 / 137

了凡四训

第一篇 立命之学 / 144

第二篇 改过之法 / 150

第三篇 积善之方 / 153

第四篇 谦德之效 / 165

戒子通录 / 169

诫子书 / 175

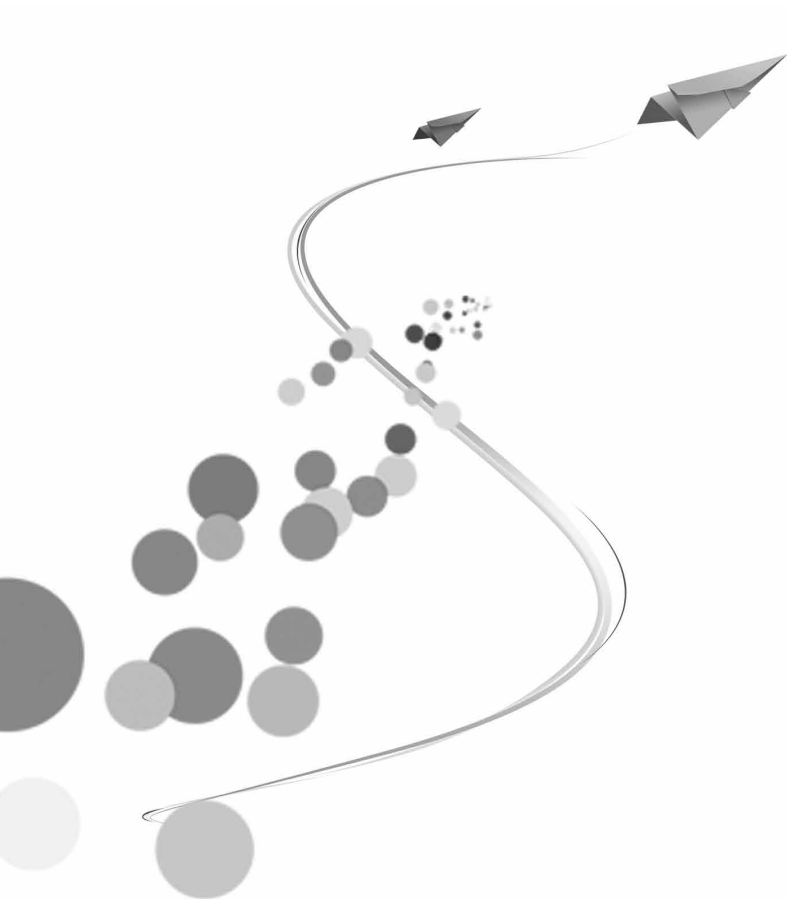
圣祖仁皇帝庭训格言 / 177

梁启超家书

梁启超写给海外留学的四个儿女的信 / 190

梁启超写给儿子梁思成的信 / 193

梁启超家书书摘 / 194



颜氏家训

颜之推，南北朝时文学家，原籍琅琊临沂（今山东省临沂市），世居建康（今南京市），生于士族官僚家庭。他博览群书，为文辞情并茂，得梁湘东王赏识，19岁被任命为国左常侍。后投奔北齐，居官20年，至黄门侍郎。577年，北周灭掉北齐，征颜之推为御史上士。581年，隋灭北周，颜之推被召为学士，不久以疾终。

《颜氏家训》是颜之推的传世代表作，我国历史上第一部内容丰富、体系宏大的家训，也是一部学术著作，阐述立身治家的方法，其内容涉及许多领域，强调教育体系应以儒学为核心，尤其注重对孩子的早期教育，并对儒学、文学、佛学、历史、文字、民俗、社会、伦理等方面提出了自己独到的见解。文章内容切实，语言流畅，具有一种独特的朴实风格，对后世的影响颇为深远。



教子：中庸之人，不教不知也



智力超群的人，不用教导也能成才；智力低下的人，即使教导也于事无补；智力中等的人，不教导就不懂得事理。古时候，圣明的君王有胎教之法：王后怀孕三个月时，便离开王宫，单独居住在别的宫殿里，眼睛不看邪恶的东西，耳朵不听狂乱的声音。王后所听的音乐、所进的饮食都用礼法加以节制。这套胎教法被刻写在洁白的石板上，保存在金属制成的书柜中，代代相传。王后生产，孩子在襁褓中，就为这孩子请懂得孝仁礼义的老师，进行教习诱导。平民百姓家虽然没条件这样做，但也应让孩子在年幼天真时，懂得看大人的脸色，知道大人的喜怒，严加教诲，让他做就得做，让他停就得停。等他长到几岁，便用不着鞭打惩罚了。父母亲威严而慈爱，那么子女便敬畏谨慎而生孝心。我看见人世间的有些父母们，对孩子只有溺爱而不加管教，往往不能使孩子孝悌知礼。孩子的饮食行为方面，放纵他们的欲望，该劝阻的地方反而夸奖，该呵斥的时候反而一笑了之，孩子长大后，便以为那些都是礼法所允许的。等他们养成了傲慢的习惯才加以制止，就算把他们鞭打至死都不能树立父母的威严，反而使他怨愤日盛而增加对父母的怨恨，最终他们将成为一个没有道德修养的人。孔子说：“小时候养成的习惯就像天生的一样，习惯成自然。”就是针对幼年教育而言的。民间谚语说：“教育媳妇要在她刚进门时，教育孩子要趁他年幼时。”此话对极了。

凡是没有教育好自己子女的人，也并不是有意让孩子陷于罪恶之途，其根本原因是不愿意对孩子呵斥发怒。他们可怜孩子痛苦的脸色，不忍心鞭打孩子，怕使他们皮肉受苦。对他们应拿治病来打比方，对病人哪能不用汤药和针艾去治疗呢？试

想那些经常监督训斥管教自己孩子的人，他们何曾想虐待自己的骨肉呢？定是不得已罢了。

梁朝大司马王僧辩的母亲魏夫人，性情非常严厉端正。王僧辩在湓城时，统领三千军卒，年过四十，稍有不合意的言行，魏夫人还鞭打他，所以能使他成就丰功伟业。梁元帝时，有一学士，聪明敏捷而有才华，其父非常宠爱他，但教法失当：他说对一句话，其父便到处宣扬，终年赞赏；他做错一件事，其父便替他遮蔽掩藏，希望他自己改正。年及结婚、入仕，便日益凶暴傲慢，最后因为出语不逊，触怒了残暴之徒周逖，而被杀死，肠子被拉出来，血也被用去祭祀战鼓，不得善终。

父母亲在孩子面前应该保持尊严，不可与他过于亲昵随便；但父母与孩子之间的骨肉之爱，也不可过于淡漠疏远。过于淡漠则仁慈和孝心不能相通，过于亲昵则会导致对父母的不恭敬。所以古礼规定，自士大夫以上的人，父母与孩子各居一室，这就是不过于亲昵的办法。孩子不忘孝敬父母，替他们按摩，消除痛痒，父母不忘记关心孩子，给他收拾床铺、整理被枕，这就是不过于淡漠疏远的办法。有人要问：孔子的弟子陈亢听到孔子不与自己的儿子过分亲昵，感到很高兴，这是为什么呢？回答是：这的确很有道理。因为君子不亲自教授自己的孩子。《诗经》里有讽刺骂人的话，《礼记》中有自避嫌疑的告诫，《尚书》里有违礼作乱的事，《春秋》中有对淫乱行为的指责，《易经》里有备物致用的卦象，父亲不可以直接向子女讲解这些，所以君子不亲自教授自己的孩子。

北朝时，齐朝武成帝之子琅琊王慕容俨，与皇太子是同胞兄弟，天性聪慧，皇帝和皇后都很偏爱他，他的衣服饮食，都与太子相同。皇帝经常当面夸奖他说：“这是个聪明的孩子，日后肯定有所成就。”等到太子即位后，慕容俨居住在别宫，在礼仪方面特别优待，与其他诸王不同。太后还说对琅琊王不够好，时常叨唠。慕容俨十岁左右，愈发骄横放肆，不知礼节，所用的器物，所赏玩的物品，一定要与皇帝相同。曾经在南殿朝拜，看见司膳官给皇帝进刚出窖的冰块，或看到司园官给皇帝献最早成熟的李子，便非要拿过来自己享用，不达到目的，便在殿中怒骂：“皇帝已经有的东西，我为什么没有呢？”经常是如此不知本分，不知满足。



后来，他嫌宰相不顺意，于是假借皇帝诏令去杀宰相，怕有人来救，便命令部下士兵防守皇宫大门。他只想杀宰相，本无造反之意，见到皇帝亲自出阵，便接受抚慰息兵了。后来他还是因这事而被悄悄处死在幽巷之中。

人们喜爱自己的孩子，但很少有平均施恩的。从古到今，偏宠造成的危害很多。贤良聪敏的孩子固然应该奖赏，愚昧迟钝的孩子也应当怜惜，偏宠孩子的人，虽然是想让孩子多得到些好处，但更会使他因此而招来灾祸。春秋时共叔段之死，完全是他母亲偏心造成的；汉代赵隐王遭到毒害，也是他父亲过于宠爱带来的后果。刘表亡家灭族，袁绍地分兵败，都可以作为偏宠之害的明确戒鉴啊！

南北朝时，北齐有一士大夫，曾经得意地对我说：“我有一个儿子，已经十七岁了，很通晓写奏疏和信札，我想教他学鲜卑语和琵琶，只要这两项稍有精通，凭此本领去服侍王公贵卿，没有一个不宠爱他，这是教子的重要内容。”我当时低头不语。这人教子之道是多么荒唐啊！孩子们，即使凭借鲜卑语和琵琶可以去获取卿相之位，我也不愿意让你们去做。

兄弟：兄弟相顾，当如形之与影，声之与响



有人类后有夫妇，有夫妇后有父子，有父子后有兄弟，一家之中的亲人，就是这三类。以一个家庭为例，推广开去，直至父族、母族、妻族，都是以夫妇、父子、兄弟三类人为基础的，不可以不亲厚。兄弟，本是身体不同但感情相通、息息与共的骨肉。当他们年幼时，父母亲左拉右牵，前引后扶。兄弟在同一桌上吃饭，穿同一件衣服，读一样的书，出游则同到一个地方，即使是惑乱之人，也不能不相互爱护尊敬。等他们长大了，各自娶妻成家，各自抚养子女，即使是性情

忠厚的人，兄弟友情也不能不有所减弱。妯娌与兄弟相比，感情要疏远淡薄得多。现在有的人以妯娌之情来衡量兄弟之间的亲热深厚的感情，这就像是在方底器物上盖圆盖一样不协调，必然会使兄弟不和。只有那些情感深厚且不因为娶妻而有所转移的兄弟，才是应该赞扬的。

父母双亲死后，兄弟之间要倍加亲密，就像是影子不离身体，回音总伴着声响一样。兄弟是父母形体的延续，是同气异形的亲人，如果他们不相互爱护、相互同情，那还有谁来关怀他们呢？兄弟之间，不同于别人，期望过高而不能满足的话，容易产生怨恨，但如果相距很近，多加解释，怨恨也容易消除。比如房屋，有一个小洞便将它堵住，有一点裂缝即将它糊好，那么房子就不会颓坏倒塌。但如果不理睬屋上的雀巢，墙边的鼠洞，不提防风雨对墙壁对房柱的侵蚀，到时候墙塌柱倒，房子也就彻底毁了。奴仆、侍婢好比麻雀、老鼠，妻儿好比风雨，危害是更加厉害的呀！

兄弟不和睦，那么子侄们就不友爱；子侄们不友爱，则族人关系疏远淡薄；族人关系疏淡，他们的书童奴仆们也会像仇敌一样。这样下去，即使有陌生人殴打他，踏他的头、踢他的胸，又有谁救他呢？有人的能结交天下之士，与他们都友好尊重，但却不能尊敬自己的兄弟，他对众人如此友好，但对人生少有的兄弟为什么如此无礼呢？有的人能统率数万军队，广施恩德，让士兵们为自己拼死卖命，但却不能对自己的兄弟加以爱护；他对疏远的人多么仁厚，但对自己的亲人为什么如此冷漠呢？

妯娌之间，是纠纷争斗最多的地方，让骨肉兄弟居处在她们的纷争之中，还不如让他们各居一方，一年一年，感叹霜降露生，痛惜岁月的流逝，相互思念，眼望日月，久久伫立，寄托纯真的情怀。即使是一个陌生的人，让他置身于喜欢争斗的妯娌之间，也很少有不参与进去的。之所以如此，是因为他们面对公共事务时各怀私情，处理重大问题时各怀浅薄之心。如果办事时心地宽厚，对兄弟的孩子就像对自己的孩子一样仁慈，那么妯娌之间也就会没有争斗而和睦相处了。

人们侍奉兄长，不肯像侍奉父亲那样恭敬知礼，那又有什么理由埋怨兄长不能



像爱子那样爱其弟呢？这就像用镜子的背面照自己看不到自己的缺点一样。南齐沛郡刘琨，曾与兄刘琨同在一屋，隔壁而处。刘琨喊他，叫了几声他都没有答应，过了很久才回话，刘琨感到很奇怪，问他为什么不答应自己，刘琨这才解释道：“刚才我还没有穿好衣戴好帽，不宜与兄长说话。”我们也应努力以这种恭敬的态度来待兄长。

南朝梁时，江陵人王玄绍与弟孝英、子敏，兄弟三人特别友爱。如果哪一位得到美味稀奇的食物，一定要聚在一起共同分享，自己决不肯先尝一口。他们虽然平时勤勉不怠，温和恭敬，但相见时仍像做得很不够似的。及至梁朝灭亡，江陵被敌兵攻陷时，王玄绍因身材高大魁梧，吸引了敌兵，被敌人团团包围。孝英、子敏二弟一起抱住哥哥，请求代他去死，最终没有得到允许，便从容地陪着兄长一起死去。

治家：夫风化者，自上而行于下者也， 自先而施于后者也



家庭的风俗教化，是自上行到下，从先辈施行到后辈的。所以，父亲不慈则儿子不孝，兄长不友爱则弟弟不恭敬，丈夫不守礼则妻子不和顺。如果父亲慈爱但儿子不孝顺，兄长友爱而弟弟傲慢，丈夫守礼而妻子凶暴，那就是天下的恶人，应用刑罚和杀戮去威慑他们，不是单纯的教育诱导所能改变的。

家庭中不用鞭挞和怒喝，那么小孩子的过错马上就显露出来；刑罚若用得不当，则人民也就不知所措。治家的宽厚和严厉，也就像治国一样，要有一定的限度。孔子说：“奢侈则不谦逊，节俭则显得寒伧。与其奢侈而不谦逊，不如节俭而寒伧。”又说：“一个人即使有周公一样的美好才能，但如果他既骄傲又吝啬，其

余的德行就不足道了。”圣人的话告诉人们，治家时可以节俭，但不能吝啬。节俭，是指生活节约而符合礼节；吝啬，是说到了极为困窘、应该用钱的时候却不知体恤，一味俭省。现在有两种情况，舍得施舍的人过于奢侈，节俭的人过于吝啬。如果能善花钱而不奢侈，勤节省而不吝啬，就可以了。

人民生存的根本，要而言之，应该是亲自耕种、收获而得食，亲自种桑麻、学织布而穿衣。丰富的蔬菜瓜果，产自菜园和果林；肥美的鸡和猪，生长在鸡窝和猪圈。甚至屋上的栋宇、室内的器物工具、烧火的柴草、照明的蜡烛，没有一样不是通过种植后而得到的。最能操持家业的人，足不出户，而谋生的条件都已完全具备，只是自家没有盐井罢了。如今北方人的风俗，大都能亲自劳作，俭节省用，使自己衣食丰盛。江南风俗大都奢侈，所以不及北方淳厚。

梁朝孝元帝时代，有一位中书舍人，治家失其常度，过于严厉苛刻，妻妾不堪忍受，便联合起来收买一个刺客，趁他酒醉时杀了他。人世间有些名士，治家时只求宽仁，日常饮食和馈赠亲友的东西，童仆都从中减质减量；答应接济他人的钱物，妻妾子女也要减省克扣，以致轻侮宾客，得罪乡党：这也是治家的一大祸害。

北齐吏部侍郎房文烈，生性温厚，从不发怒。有一次连续几天下雨，家中断粮，便派一婢女去买米，但她却趁机逃走了，大约三四天后才被抓回来。房文烈慢慢地问她：“全家都没粮吃，你从哪里来的？”竟然没有抽打她。他又曾把房子借给别人住，奴婢们把房屋拆了当柴烧，所存无几，他听后只是皱皱眉，最终没说一句话。

南朝梁裴子野也是位性情宽厚之人，无论是亲近的还是疏远的，只要他们饥寒交迫，不能自济，他都收养他们。他家里本来就清贫，有时遇到水灾和旱灾，用二石米煮成很清的稀饭，才勉强让每人都吃到一点。他自己也与众人一样，忍饥挨饿，但没有一点厌恶的表情。邺下有位领军将军，极为贪婪，积聚了很多家财，家中已有童仆八百，发誓要增加到一千。但他给每人早晚的饮食只以十五钱为标准，遇上来客，仍不增加饭菜。后因犯法而被处死，没收他的家产，麻鞋有一屋，破衣服有数库，其余的财宝多得无法统计。南阳有一人，家境富裕，但特别吝啬。一年



冬至后，他女婿来拜见他，他便拿出一小铜壶酒，几块碎小的獐肉，女婿怪他对自己冷淡，便一下子将酒菜吞了下去。他感到十分吃惊，急忙点头赔笑，又让添了一小壶酒、几块碎肉，女婿又一下子吞完了。女婿走后，他责怪女儿说：“你丈夫好饮酒，所以你们经常贫穷。”等他死后，几个儿子争夺财产，兄长还杀死了弟弟。

女人在家中掌管饮食之事，只需操持好酒食衣服之礼就行了。国家不可让她们参与朝政，家庭中不可让她们主持家事。她们如果有聪明才智，能通达古今，就应当辅佐丈夫，帮助他们克服缺点。一定不能像母鸡晨鸣一样，取代丈夫，而造成灾祸。江南妇女，几乎不外出交友游玩，她们的联姻亲家，有的十几年间都不相识，只以书信往来，表达亲密之情。北方风俗，专靠妇女支撑门面，掌管家事，与别人争辩是非，访友待客，她们乘坐的车子挤满了街道，官府中时见一些身着绮丽服装的妇女们，代儿子求官职、为丈夫诉冤屈。这大概就是北魏之遗风吧！南方人比较贫穷，都喜欢装饰外表，车乘衣服，一定讲究整洁齐备；但家中的妻子儿女，却不免忍受饥寒。北地习俗，多由妇人主持家事，华美的绫罗绸缎、珍贵的金玉首饰，都不能缺少。马匹和奴仆，无论疲病或衰老，只要能用就行。但夫唱妻随之礼淡薄，时常以“你”称丈夫。

姜太公说：“养女太多，只会破费财产。”陈蕃说：“盗贼都不光顾养有五个女儿的人家。”女孩被当成很重的负担，积习确实太深了。然而，女孩也是天生之人，也是祖先身体的再传，有什么办法改变呢？世人多不愿养育女孩，像强盗一样无情地对待自己的骨肉，难道应当如此才能求福于上天吗？我有一个远房亲戚，家中有很多姬妾，等她们快要临产时，便派人看守，孕妇体内有动静，即将分娩时，就从窗户观看，等在门边，如果生的是女孩，马上就抱起来送走；母亲跟在身后大声哭喊，令人不忍心听。

女人的天性大都宠爱女婿而虐待儿媳。宠爱女婿，则兄弟之间怨恨时起；虐待儿媳，则姊妹之间谗言不断。女人谗佞之性使她得罪全家，其根源完全在于做母亲的不会处理女婿和媳妇的位置关系。所以民间有谚语说：“阿婆吃饭，冷冷清清。”这就是儿媳对婆母的报复。宠婿和虐媳，这是家庭常见的弊端，不可不引以

为戒！

儿女婚姻应以清白相配，晋时靖侯颜含早已做出了榜样。但近些年来，人们嫁女娶媳却并不是如此。嫁女之家贪求财利，靠卖女发财。娶媳之家也像买人一样，给女方送钱送礼。他们注重权衡祖辈和父辈的权势，斤斤计较，索要得多，而陪嫁却很少，简直跟市场上做交易一样。结果有的招了个猥琐卑劣的女婿上门，有的娶了个凶悍傲慢的媳妇主宰家政。贪图荣耀，索求财物，结果反而招致羞耻。这些不可不谨慎啊！

借别人的书籍，都必须爱护。借时如有缺损和破坏，就把它修补和整理好，这也是士大夫百种美德之一。南朝梁代，济阳有一名叫江禄的书生，十分爱惜书，读书未完，即使有紧急迫切之事，也一定要把书卷束紧、安放整齐之后，才起身离开，所以他借的书没有损坏，别人也不厌烦把书籍给他。有的人则喜欢把书散乱堆放在桌上，把书和书衣分散杂放，这样使书会被小孩和奴婢们弄脏，被风雨和虫鼠毁坏，这确实是一种缺德行为。我每次读圣人之书，未尝不严肃恭敬，如果旧纸片上有《五经》词义及圣贤的姓名，不敢派作他用，怕侮慢圣贤。

我们家不认鬼神，从来不谈论请巫师祈神求福、祛灾免祸之事；也从来不请巫师在家中设案燃香，念符诵章，都是你们亲眼目睹的。你们千万不要为那些妖妄不实的东西花费精力。

风操：蓬生麻中，不劳翰墨



我看《礼记》上圣人的教诲：为长辈清扫脏物时应如何使用簸箕扫帚，进餐时如何拿匙和筷子，说话时如何应答，以至怎样拿蜡烛、端水洗手等日常小事，都



有明确的礼节规定，真是详细极了。但此书已经残缺不全，没办法恢复全本；有些礼节书中并未记载，还有些礼节随着社会的发展而发生了改变。所以学问通达的君子，就自己制定了一些礼法节度，互相承袭实行，这就是人们所说的士大夫风操。虽然因为各自的家庭情况不同，理解也有所出入，但还是能够了解基本的脉络。从前在江南的时候，我耳闻目睹这些礼法规矩，人自然会懂礼节，就像蓬生长在麻中，不扶也会长得直一样，不用多费笔墨教育。你们生长于战争动乱年代，有些礼节看不到也听不到，所以我姑且记录下来以传给子孙后代看。

《礼记》中说：“见到与父母长相相似的就眼酸，听到与父母相同的名字就心悲。”这是说目之所见、耳之所闻，触发了内心对父母的怀念之情，所以使自己的心和眼伤悲。如果是在闲适而不重要的地方，应该表达自己内心的这种哀情。但如果确实无法回避，也应当强加忍受；例如叔叔、伯伯和兄弟，他们都很像你们的父亲，难道可以因此一辈子悲戚，永不和他们来往吗？《礼记》中又说：“在文章中不应有忌讳，在宗庙中不应有忌讳，在君王面前也不能有自己的忌讳。”从此可知听到父母姓名，应须有所克制，不一定一听到父母名讳时便慌忙走开回避。南朝梁谢举，在当时很有声誉，他每听父母名讳，就痛哭不已，结果被世人所讥笑。又有一个叫臧逢世的，他是梁朝名人臧严之子，勤奋学习，刻苦修行，继承父志，很有作为。梁元帝巡察江州时，把他派往建昌督察事务。他到任后，郡县百姓争先恐后给他写来奏表文书，堆满了桌子。但文书中只要有写“严寒”字样的，他都对着它伤心流泪，以致不知道从文书中记取些什么，使公务荒废，百姓怨恨，最后还是因为无法办完公事而回到朝廷。这些都是不正确的举动。

近日在扬州，有一士人名审，与一姓沈的交往密切，感情深厚，沈氏给他写信时，为了避讳，只写自己名字而不称姓氏，这是不近人情的。凡避讳的字，都应用与原字意思相同的字来替代：如齐桓公名小白，赌博场上便称五白为五皓；汉代厉王名长，便称长琴为修琴。但没有听谁把布帛称为布皓，把肾肠称为肾修的。梁武帝萧衍小名阿练，他的子孙都称练为绢，但把销炼之物称为销绢之物，恐怕就有背原义了。如果有人讳云，称纷纭为纷烟；有人讳桐，称梧桐树为白铁树，这就近于

游戏笑话了。

周公给他儿子取名为伯禽，孔子给他儿子取名为伯鱼，都只是就他们自身而言的，无可厚非。但如果像卫侯、魏公子、楚太子都取名虬虱；又像司马相如取名为犬子，王修取名为狗子，牵涉了他们的父亲，从情理上说不通，这些名字在古时候能通行，在如今却要被人笑话。北方人给儿子取名字多用驴驹、猪子等，不仅给一个孩子这样取名，对其他兄弟也用类似的名字，这怎能忍受呢？西汉时有尹翁归，东汉时有郑翁归，梁朝时也有孔翁归，又有顾翁宠；晋代有许思妣，孟少孤：像这类名字，希望能够避免。

从前，汉代刘宽不忍心骂奴仆为畜生，现在有些愚笨之辈却以刘宽的行为开玩笑，有时指着姓朱中的人说：“有识之人在一旁听骂畜生都于心不忍，你们这些姓猪牛的人怎能活下来呢？”

近来在官署时，官员们一起商讨百官的俸禄。有一显贵，是当时名臣，觉得所商定的俸禄太多了，这时，由北齐入隋的几个文士对他说：“今日天下统一，应该为往下几代树立榜样。哪能还用以前的态度来考虑问题呢？明公觉得俸禄太重，那你一定是范蠡那个吝啬的大儿子。”他们说完彼此大笑。人们也不觉得出语太粗，对人不友好。

从前，东汉侯霸的子孙，称他的祖父为家公；陈思王曹植称其父为家父，称其母为家母；潘尼称他祖先为家祖。这种称谓只是在古人中所运用，今人却要笑他们称呼不当。现在，南北风俗中，称其祖上及父母双亲，没有说“家”的。村间鄙陋之人，才有这种称法。凡是与别人说话，言及自己伯父时，要以他的排行称他，不用“家”字，以显示尊重父亲，不敢让伯父在家中居于自己父亲之上。凡称姑姑、姐姐、妹妹及她们的孩子：已出嫁的，就用夫姓称之；未出嫁的，就用排行称之。从礼义上来说，她们已是外族人，不得称“家”。对子孙辈也不要“家”称之，因为他们是晚辈，不宜过于尊敬。东汉蔡邕书中，称他的姑、姊为家姑、家姊；班固在书中，也称家孙，这些现在都不可取。凡是与别人交谈，称他人的祖父母、伯父母、父母，及比父亲大的姑姊，都要加“尊”字。自叔父母以下，则应加“贤”