

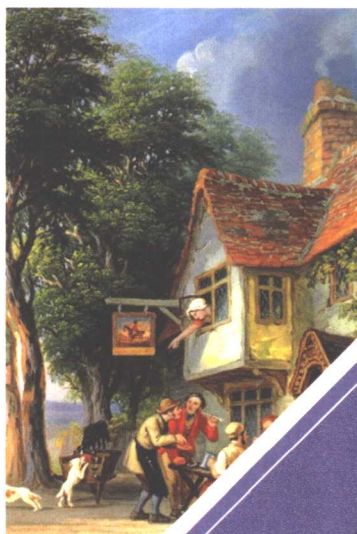
美德书

THE BOOK OF VIRTUES

自 尊 卷

◎ 彦 昌 主 编

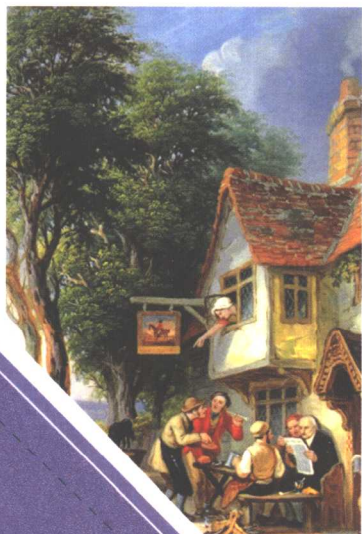
自尊是什么？自尊是一个人有修养的表现，一个人有了自尊，才会自我约束，积极进取；一个人有了自尊，才会保护自己不受人侮辱。只有懂得自尊的人，才会得到他人的尊重。



尊重自己，在生命的每一刻里

尊重自己，在生命的每一刻里；理解自己，在每一次决定里；爱自己，在每一次选择里；尊重自己，在您的感情里，在您的矛盾里，在您平日的每一个动作里，在交流和一致里，在生命的意外里。

THE BOOKS OF VIRTUES



ISBN 7-5309-4550-5



9 787530 945506 >

建议上架·青少年素质教育

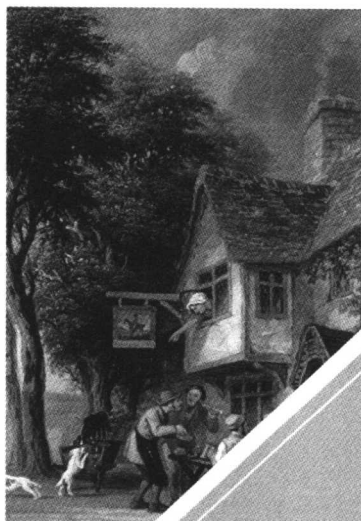
ISBN 7-5309-4550-5/C · 80

定价:18.00元

美德书

自尊卷

◎ 彦 昌 主 编



The Book
of Virtues

尊重自己，在生命的每一刻里

THE BOOK OF VIRTUES
自尊卷 彦昌 编

图书在版编目 (CIP) 数据

尊重自己, 在生命的每一刻里 / 彦昌主编. —天津:
天津教育出版社, 2006.7

(美德书)

ISBN 7-5309-4550-5

I. 尊... II. 彦... III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 082380 号

尊重自己, 在生命的每一刻里

责任编辑 匡 威
特约编辑 刘 微
装帧设计 引文馆

主 编	彦 昌
出版发行	天津教育出版社 天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051
经 销	全国新华书店
印 刷	河北省三河市南阳印刷有限公司
版 次	2006 年 8 月第 1 版
印 次	2006 年 8 月第 1 次印刷
规 格	32 开 (945 × 1280 毫米)
字 数	140 千字
印 张	6.75
书 号	ISBN 7-5309-4550-5/C · 80
定 价	18.00 元



如果能让一颗心免于破碎
(美德书·同情卷)



假如生活欺骗了你
(美德书·宽容卷)



做一个最好的你
(美德书·自信卷)

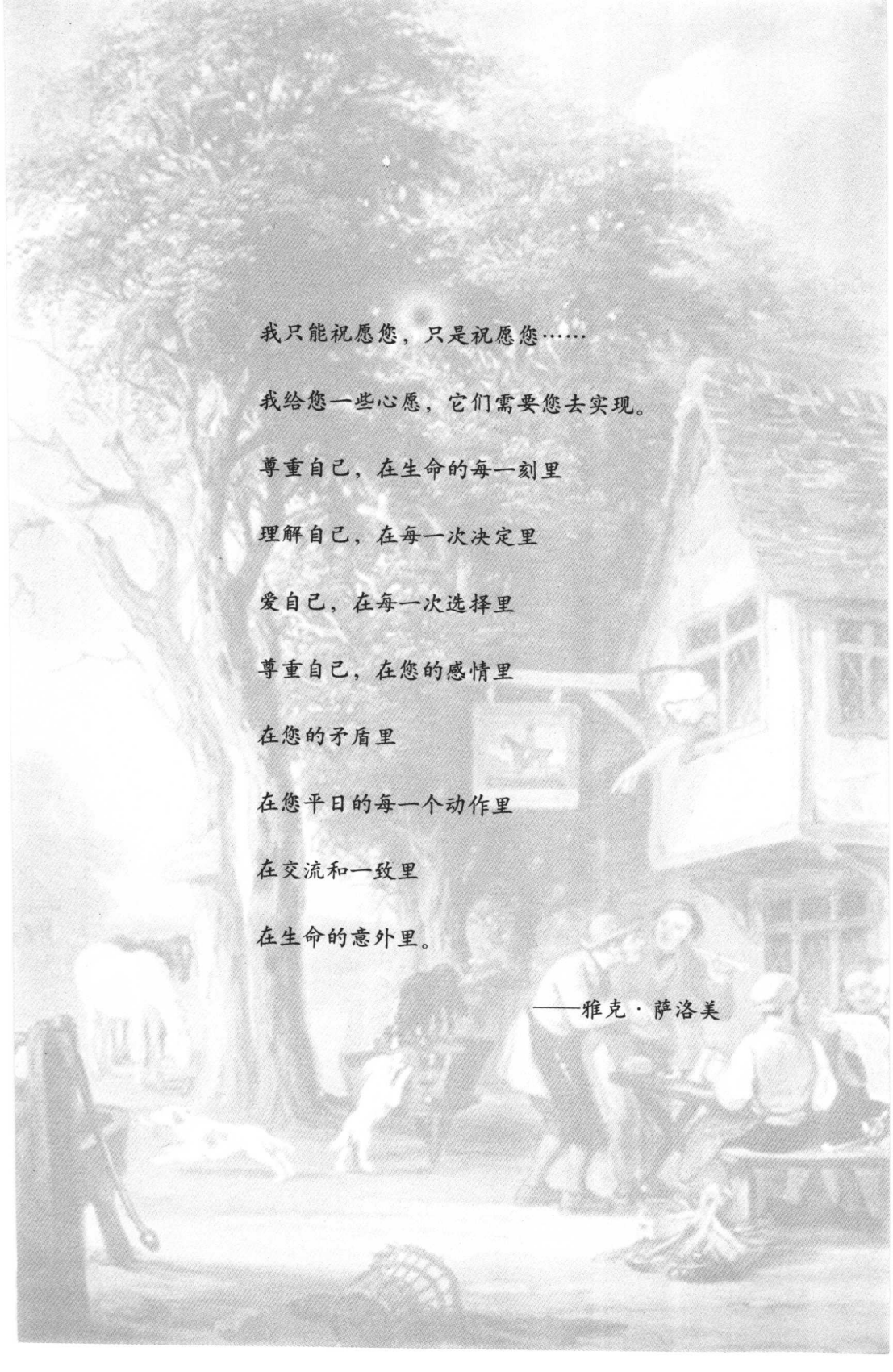


我毫不惧怕地看待一切
(美德书·勇气卷)

美德书 THE BOOKS OF VIRTUES

责任编辑：匡 威

装帧设计：引文馆·闫薇薇



我只能祝愿您，只是祝愿您……

我给您一些心愿，它们需要您去实现。

尊重自己，在生命的每一刻里

理解自己，在每一次决定里

爱自己，在每一次选择里

尊重自己，在您的感情里

在您的矛盾里

在您平日的每一个动作里

在交流和一致里

在生命的意外里。

——雅克·萨洛美

目 录



童话寓言

一枚银毫	安徒生·2
懊悔的玫瑰	米哈依尔·努埃曼·7
鸵鸟和麻雀	佚名·8
光荣的荆棘路	安徒生·9
美丽的卡特琳娜勒和皮夫·帕夫·泊尔特里	格林兄弟·13
纺锤,梭子和缝衣针	格林兄弟·15
一撮泥土	亨利·范·戴可·18
穷人与金钱	希腊民间童话·21
玫瑰树根	加·米斯特拉尔·23
紫罗兰的微笑	纪伯伦·24
狼与狗	拉·封丹·27
多瑙河畔的农民	拉·封丹·29
拜访智者的少年	佚名·31
被同伴驱逐的蝙蝠	佚名·32
橡树的使命	佚名·33
受神保佑的西莫尼特	伊索寓言·34
狐狸和鹳	伊索寓言·35

CONTENT



名人凡人

孩子,请举起你的右手	佚名·38
尊重孩子	佚名·39
不要成为卑贱的人	佚名·40
基辛格和“芬克斯”	佚名·42
NBA最矮的球员	佚名·44
生命的价值	佚名·45
亚伯拉罕·林肯拒绝借款	亚伯拉罕·林肯·47
爱与尊严	佚名·49
平等的人格	佚名·50
无价的尊严	佚名·51
人生没有乞丐	佚名·53
“需要晓得自己的尊严”	佚名·55
人格的尊严	A·帕克·55
一流鞋匠,二流总统	佚名·57
知羞	佚名·59
谁坐头等舱	佚名·60
尊重每一人	佚名·61
第一位获普利策奖的黑人	佚名·63
自尊无价	佚名·64
一堆柴火	佚名·65

目 录



饭钱	佚名·66
你就是百万富翁	佚名·67
我很重要	佚名·69
保罗的故事	佚名·70
女王敲门	佚名·71
尊重	佚名·72
富翁的大房檐	佚名·73
苏格拉底的殉难	佚名·74
培养“耐心”	佚名·76
卖车	佚名·77
剪长发	佚名·78
请尊重自己的价值	佚名·79
尊重的力量	佚名·81
军人的尊严	佚名·82
小费	佚名·83
拒绝施舍	佚名·84
半个指头	佚名·85
命运在自己手里	佚名·86
音乐家的尊严	佚名·87
尊重别人也是尊重自己	佚名·88

CONTENT



经典美文

我不知道什么叫鄙夷	巴尔蒙特·92
生活的简单规则	雅克·萨洛美·93
一贫如洗	莎士比亚·94
如果需要教给你什么真理	巴威尔·利顿·95
自尊和奉承	泰戈尔·96
挺立着,像一棵树	伊格内托·96
我愿做无忧无虑的小孩	拜伦·97
园丁集(节选)	泰戈尔·98
我不叹惋、呼唤和哭泣	叶赛宁·99
最后的买卖	泰戈尔·101
至高的德行	泰戈尔·102
探险者的一课	L.F.威拉德·103
愿生生世世为矮人	罗慕洛·105

目 录



少年爱国者	亚米契斯·108
乞丐	契诃夫·110
乞丐	屠格涅夫·116
两位国王和两座迷宫	博尔赫斯·117
项链	莫泊桑·118
她的情郎	高尔基·128
人	高尔基·133
爱神的箭	吉卜林·140
难为了妈妈	佚名·145
用心做,就为时不晚	普里西拉·波特·148
体面的人	尼科德特·151
顽童与绿头蝇	乔瓦尼·莫斯卡·154
尊重	佚名·157

CONTENT



哲人思语

维护你的尊严	韦恩·韦德伊尔·166
自豪是自尊	魏特利·168
尊重自身	佚名·170
让高贵与高贵相遇	鲍尔吉·原野·171
荣誉	艾伦·雪曼·173
我行我素	佚名·176
在生活面前	高尔基·177
论贝多芬	科尔曼·180
无知的乐趣	罗伯特·林德·183
浑圆无缺	奥勒留·186
老年	西塞罗·187
同自我竞赛	希尔提·188
磨难	萨特·189
自己的一生	戴森·190
思想的尊严	陶菲格·哈基姆·191
理想与幸福	奥斯特洛夫斯基·193
别害怕讲“不”字	弗雷黛尔·梅纳尔·罗·194
如何博取别人尊重	丹·乔治·196



童话寓言

THE
BOOK
OF VIRTUES

一枚银毫



无论身处怎样的逆境都要忍耐和坚持下去，尊重自身的价值。只要自己对自己不丧失信心，总会有出头的好日子。

从前有一枚毫子，当他从造币厂里走出来的时候，他容光焕发，又跳又叫：“万岁！我现在要到广大的世界里去了！”于是他就走到这个广大的世界上来了。

孩子用温暖的手捏着他，守财奴用又粘又冷的手抓着他。

老年人翻来覆去地看他，年轻人一把他拿到手里就花掉。这个毫子是银子做的，身上铜的成分很少；他来到这个世界上已经有一年的光阴了——这就是说，在铸造他的这个国家里。

但是有一天他要出国旅行去了。他是他旅行的主人的钱袋中最后一枚本国钱。这位绅士只有当这钱来到手上时才知道有他。

“我手中居然还剩下一枚本国钱！”他说。“那么他可以跟我一块去旅行了。”

当他把这枚毫子仍旧放进钱袋里去的时候，毫子就发出当啷的响声，高兴得跳起来。他现在跟一些陌生的朋友在一起，这些朋友来了又去，留下空位子给后来的人填。不过这枚本国毫子老是待在钱袋里，这是一种光荣。

好几个星期过去了。毫子在这世界上已经跑得很远，弄得连他自己也不知道究竟到了什么地方。他只是从别的钱币那里听说，他们不是法国造的，就是意大利造的。一个说，他们到了某某城市；另一个



说,他们是在某某地方。不过毫子对于这些说法完全摸不着头脑。一个人如果老是待在袋子里,当然是什么也看不见的。毫子的情形正是这样。

不过有一天,当他正躺在钱袋里的时候,他发现袋子没有扣上。因此他就偷偷地爬到袋口,朝外面望了几眼。他不应该这样做,不过他很好奇——人们常常要为此付出代价的。他轻轻地溜到裤袋里去,这天晚上,当钱袋被取出的时候,毫子却在他原来的地方留下来了。他和其他的衣服一道,被送到走廊上去了。他在这儿滚到地上来,谁也没有听到他,谁也没有看到他。

第二天早晨,这些衣服又被送回房里来了。那位绅士穿上了,继续他的旅行,而这枚毫子却被留在后面。他被发现了,所以就不得不又出来为人们服务。他跟另外三块钱一起被用出去了。

“看看周围的事物是一桩愉快的事情,”毫子想。“认识许多人和知道许多风俗习惯,也是一桩愉快的事情。”

“这是一枚什么毫子?”这时有一个人说。“它不是这国家的钱,它是一枚假钱,一点用也没有。”

毫子的故事,根据他自己所讲的,就从这儿开始。

“假货——一点用也没有! 这话真叫我伤心!”毫子说。

“我知道我是上好的银子铸成的,敲起来响亮,官印是真的。”

这些人一定是弄错了。他们决不是指我! 不过,是的,他们是指我。他们特地把我叫做假货,说我没有一点用。‘我得偷偷地把这家伙使用出去!’得到我的那个人说;于是我就在黑夜里被人转手,在白天被人咒骂。——‘假货——没有用! 我得赶快把它使用出去。’”

每次当银毫被偷偷地当作一枚本国钱币转手的时候,他就在人家的手中发抖。

“我是一枚多么可怜的毫子啊! 如果我的银子、我的价值、我的官印都没有用处,那么它们对于我又有什么意义呢? 在世人的眼中,人们认为你有价值才算有价值。我本来是没有罪的,因为我的外表对我

不利，就显得有罪，于是我就不得不在罪恶的道路上偷偷摸摸地爬来爬去。我因此而感到心中不安，这真是可怕！——每次当我被拿出来的时候，一想起世人望着我的那些眼睛，我就战栗起来，因为我知道我将会被当做一个骗子和假货退回去，扔到桌子上的。

“有一次我落到一个穷苦的老太婆的手里，作为她一天辛苦劳动的工资。她完全没有办法把我扔掉。谁也不要我，结果我成了她的一件沉重的心事。

“‘我不得不用这毫子去骗一个什么人，’她说，‘因为我没有力量收藏一枚假钱。那个有钱的面包师应该得到它，他有力量吃这点亏——不过，虽然如此，我干这件事究竟还是不对的。’

“那么我也只好成了这老太婆良心上的一个负担了，”银毫叹了一口气。“难道我到了晚年真的要改变得这么多吗？”

“于是老太婆就到有钱的面包师那儿去。这人非常熟悉市上一般流行的毫子，我没有办法使他接受。他当面就把我扔回给那个老太婆。她因此也就没有用我买到面包。我感到万分难过，觉得我居然成了别人苦痛的源泉——而我在年轻的时候却是那么快乐、那么自信：我认识到我的价值和我的官印。我真是忧郁得很，一枚人家不要的毫子所能有的苦痛，我全有了。不过那个老太婆又把我带回家去。她以一种友爱和温和的态度热情地看着我。‘不，我将不用你去欺骗任何人，’她说。‘我将在你身上打一个眼，好使人们一看就知道你是假货。不过——而且——而且我刚才想到——你可能是一枚吉祥的毫子。我相信这是真的。这个想法在我脑子里的印象很深。我将在这毫子上打一个洞，穿一根线，把它作为一枚吉祥的毫子挂在邻居家一个小孩的脖子上。’

“因此她就在我身上打了一个洞。被人敲出一个洞来当然不是一桩很痛快的事情，不过，只要人们的用意是善良的，许多苦痛也就可以忍受得下了。我身上穿进了一根线，于是我就变成了一枚徽章，挂在一个小孩子的脖子上。这孩子对着我微笑，吻着我；我整夜躺在他