

民生在勤，勤则不匮。俭，德之共也；侈，恶之大也。取之有度，用之有节，则常足。
节约和勤勉是人类两个名医。节俭是人一生中食之不完的美筵。

美德

勤俭卷

照亮人生

主 编 韩 震



河北出版传媒集团
河北少年儿童出版社

美德

照亮人生

勤俭卷

主 编 韩 震

本卷执笔 蔡琨琨 杨直

河北出版传媒集团
河北少年儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美德照亮人生. 勤俭卷 / 韩震主编. — 石家庄:
河北少年儿童出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5376-5109-7

I. ①美… II. ①韩… III. ①品德教育—中国—青年
读物②品德教育—中国—少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第173840号

书 名 美德照亮人生·勤俭卷

主 编 韩 震

本卷执笔 蔡琨琨 杨 直

选题策划 温廷华 董素山

责任编辑 邢 薇 潘 雁

美术编辑 魏 洁

装帧设计 刘玮婕

内文插图 贾 斌 李晓霞 王鹤锦

出版发行 河北少年儿童出版社有限责任公司

石家庄市中华南大街172号 邮编: 050051

网 址 www.hebcph.com

印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司

版 次 2012年9月第1版

印 次 2012年9月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 14.5

书 号 ISBN 978-7-5376-5109-7

定 价 29.00元

版权所有 翻印必究

加强青少年思想道德教育工作

党的十七届六中全会通过的《中共中央关于深化文化体制改革、推动社会主义文化大发展大繁荣若干重大问题的决定》（以下简称《决定》）指出：“全面加强学校德育体系建设，构建学校、家庭、社会紧密协作的教育网络，动员社会各方面共同做好青少年思想道德教育工作。”我们要深入学习贯彻《决定》精神，创造性地将青少年思想道德教育工作抓实抓好。

青少年是民族的希望、祖国的未来。青少年身心健康关系千家万户，涉及子孙后代，党和人民对青少年成长成才寄予殷切期望，时代赋予青少年思想道德教育工作光荣使命，我们要深刻认识这项工作的重要意义。

（一）加强青少年思想道德教育工作，是确保党和人民事业后继有人的战略需要

新中国成立以来，我们党从社会主义事业后继有人的战略高度出发，始终重视青少年思想道德教育工作。毛泽东同志提出“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”，在教育方针中把德育摆在首位。进入改革开放新时期，邓小平同志反复强调培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，在社会主义精神文明建设中对青少年德育提出明确要求。以江泽民同志为核心的党的第三代中央领导集体继续坚持培养“四有”新人，将培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人作为新时期教育方针的重要内容，突出了德育这一重要目标。

2 党的十六大以来，以胡锦涛同志为总书记的党中央就加强和改进未成年人思想道德建设和大学生思想政治教育作出了重要决策部署。党的十七大报告指出：“要全面贯彻党的教育方针，坚持育人为本、德育为先，实施素质教育，提高教育现代化水平，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人，办好人民满意的教育。”

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010～2020年)》就坚持德育为先、能力为重、全面发展进行了重点部署。胡锦涛总书记强调，“德是做人的根本，只有树立崇高理想和远大志向，从小打牢思想道德基础，学习才有动力，前进才有方向，成才才有保障”，为青少年德育工作指明了方向。《决定》要求共同做好青少年思想道德教育工作，充分体现了我们党一以贯之的重要理念和优良传统，是对全党全社会承担立德树人重大任务提出的更高要求。

(二)加强青少年思想道德教育工作，是社会主义核心价值体系建设的一项基础性工程

社会主义核心价值体系是社会主义意识形态的本质体现，要确保党和国家长治久安，就必须持之以恒建设社会主义核心价值体

系，必须从娃娃开始全面提高素质、塑造高尚人格、筑牢思想道德根基。青少年是祖国的未来、民族的希望。青少年的健康成长，直接关系到亿万家庭和谐幸福，关系到民族复兴火炬代代相传。

从人的成长规律来看，青少年确立正确的世界观、人生观、价值观，培育爱国情感和中国特色社会主义理想信念，养成良好道德品质、文明行为习惯、遵纪守法意识，是一个通过教育逐步形成和发展的过程。

按照坚持把社会主义核心价值体系融入国民教育全过程的要求，我们必须根据不同教育阶段学生身心特点、思想实际和理解接受能力，整体规划大中小学德育体系，积极拓展德育途径，有针对性地进行教育引导，努力促进青少年全面健康成长，为自觉践行社会主义核心价值体系打下坚实基础。

（三）加强青少年思想道德教育工作，是在新形势下抓住机遇应对挑战的战略任务

在党中央正确领导下，各地区各部门各学校认真贯彻落实中央关于加强和改进未成年人思想道德建设的决策部署，紧紧围绕立德树人这一根本任务，抓住关键环节，创新途径方法，完善体制机制，扎实推进各项工作，青少年思想道德教育工作呈现良好发展态势，初步形成党委统一领导、党政群齐抓共管、有关部门各负其责、全社会积极参与的格局和全员育人、全方位育人、全过程育人的生动局面。有关调研表明，当代青少年学生思想主流积极健康向上，坚决拥护党的领导，高度认同中国特色社会主义理论体系，高度肯定党成立九十年来带领人民取得的辉煌成就。青少年学生的理想信念更加坚定，爱国热情持续高涨，社会责任感显著增强，道德素质和现代文明素质明显提升。

同时要看到，在深刻变化的国际国内形势下，青少年成长的社

会环境更趋复杂，思想道德教育工作遇到不少新问题和新的挑战。世界范围内各种思想文化交流交融交锋更加频繁，社会思想文化越来越多元多样多变，互联网、手机等新兴媒体迅速发展对青少年产生越来越大影响。我国改革发展中的矛盾问题也反映到青少年头脑中，学生形成主流价值观受到一定干扰。学校德育工作的吸引力感染力有待增强，未成年人家庭教育、农民工随迁子女和留守儿童、校内外教育衔接等方面还有不少薄弱环节。为此，我们要认真研究新形势下青少年思想道德教育工作特点，加大学校德育体系及校内外教育网络建设力度，动员全社会共同做好青少年德育工作。

韩震同志主编并由河北少年儿童出版社出版的《美德照亮人生》丛书（8本），根据青少年的身心发展规律和成长的实际，通过讲述古今中外许多人物美德行为的故事，力求实现对青少年读者的美德激励、情感体验和思想启迪。希望这套道德教育读本能够为提升青少年的道德水平、道德品质和道德境界有所帮助。

中华人民共和国教育部部长 袁贵仁

让美德照亮人生

亲爱的青少年朋友们，你们好！

很高兴有这样一个机会与大家交流思想，畅谈生活，抒发理想，探索人生。与青少年在一起是愉快的，从中能够感受到生命的青春活力。

你们成长在新世纪，生活在中华民族快步走向复兴和繁荣强盛的伟大时代。你们目睹了国家经济的快速发展、综合国力的大幅提升；你们见证了神州大地社会财富的增长、人民群众生活水平的迅速提高；你们经历着社会发展和文明进步。我们古老而又年轻的祖国，就像你们一样焕发着蓬勃向上的青春活力。



你们是21世纪的新一代，就像一棵棵亭亭玉立的小树，生机勃勃，体现着强劲的生命力，预示着无限的可能性……

在改革开放的历史大潮中，中国特色社会主义的伟大实践使中国走向了建设民主、富强、文明、和谐的小康社会的进程，这使你们得以生活在相对安定和富足的年代。但是，我们不能忘记，无数革命先烈为民族的独立和人民的解放，前赴后继，英勇奋斗，献出自己的青春和生命。我们也不能忘记，更多的前辈在贫穷落后的条件下，奋发图强、艰苦奋斗，为建设一个崭新的中国而忘我地工作。现在的和平环境和美好生活，就是先烈们用鲜血和生命换来的，也是你们的祖辈和父辈通过他们的汗水浇灌而成的。

6 青少年朋友们，你们成长在改革开放、经济高速发展和社会转型时期，这使你们对未来有了更多的选择空间。解放前，中国处于半封建半殖民地的境地，广大人民生活在水深火热之中。新中国成立之后，我们的国家百废待兴，你们的先辈们都曾经义无反顾地把自己的青春和人生交给党和国家安排，甘做整体社会的螺丝钉，拧在哪里就在哪里默默地发挥作用。现在，我们国家不仅成为制造业大国，而且正在以科技创新为驱动力进行产业转型。在这种情况下，职业越来越多样化，社会不仅需要螺丝钉，而且更加需要具有自主创新能力的人才。因此，与前辈相比，你们有更多的机会发展自己的潜能，追寻自己的梦想。

青少年朋友们，斗转星移，风云际会。你们恰遇一个全球化、信息化和科技革命的时代，与你们的前辈相比，你们将有更大的活动和发展空间，将掌握更强大的生产力和创造能力，也将遭遇更多更加不可预料的挑战。你们中的许多人将会进入许多过去没有的工作领域，如高科技研究、信息产业、生命科学、空间技术、动漫创作……你们将在越来越广泛的领域展现自己的才华和潜力。

毛泽东说过，世界是你们的，也是我们的，但归根结底是属于你们的。你们的未来就是祖国的未来，你们的辉煌就是祖国的辉煌！有你们在，祖国就有希望！

二

青少年朋友们，作为一个年过半百、头已飞雪的老朋友，我比你们年长几十岁，经历过更多岁月的风霜雨雪，品尝过更多生活的酸甜苦辣。但是，岁月的流逝并不是没有意义，它让我收获了生活的阅历和经验，增长了知识和才干，更积累了人生的体会和心得。我愿意在此把我的一些生活工作的心得说出来，向你们倾吐我内心的话，更希望与你们共勉。

首先，对于每个人来说，美德是过有意义生活的基本要求。任何人都是社会的人，完全脱离社会而离群索居是不可能的。一方面，在社会比较之中我们才能区分好坏善恶，生活才有了意义；另一方面，社会生活得以维持就要求人们的道德自律，因而美德是须臾不可缺少的。实际上，如果没有道德意识和道德自律，我们不仅无法和谐相处，而且也难以正常地生活、学习和工作。试想，如果在课堂上有同学不遵守纪律而大声喧哗，那么我们怎么能够安心听课或讨论呢？如果没有基本的诚信，同学们之间怎么能进行正常的交往从而获得真挚的友谊呢？如果没有互相的关心，我们怎么能够获得和谐而精彩的生活呢？在这个意义上，美德并不是对人的约束，而是给人幸福和欢乐。美德之光会照亮我们的人生道路，让我们越走越宽广。

其次，美德是美丽的，也是平凡的。美德并不只是存在于轰轰烈烈的事业中，或者只存在于雄才大略的英雄人物身上，美德同样

存在于人们的日常生活中，存在于普通大众看似平凡的言行之中。从父母长辈对我们的悉心照料中，我们就可以感受到爱心的神圣；从同学们团结互助的行为中，我们也可以体会到德行的力量；当我们用自己的双手为辛苦工作的父母或老师递上一杯清水时，美德就在我们的心灵中萌芽扎根了。美德不能只停留在语言文字之上，美德之美就存在于我们日常生活点点滴滴的道德行为之中，就存在于人们的亲历亲为上。美德之光就在我们的日常生活之中，这光让我们生活得充实。

再次，美德是人生最有价值的一种资源，是我们安身立命之本。人的价值在于他的奉献和创造。人对社会有多大贡献，他就实现了多大的人生价值。在这个意义上，做一个道德高尚的人并不是“吃亏”。一个有道德的人愿意为国家、民族和人民的利益牺牲自己的利益，那么他的美德行为不仅能够促进他的人生发展，而且有利于实现他的人生价值。譬如，如果你诚实守信，那么你就会获得大家的信任，这样你做任何工作都将非常顺利；如果你自觉地保护环境过“低碳生活”，好的环境就是对你德行的回报；甚至当你为了国家、民族的利益献出自己的生命时，人民对你的纪念和赞美，也成就着你最高的人生价值。美德是一种力量，这力量促进人的发展。美德之光就是人生价值之光，这光升华着我们的生命。

最后，美德的理想境界是永无止境的。青少年天天在成长，美德也需要随着主客观条件的变化而日益完善和改进，让美德在我们身上不断发扬光大。你们生活在一个创新因而也就具有更多可能性的时代，更多的发展选择也就为你们进一步发展光大美德提供了广阔空间。一个人做一件符合美德的好事并不难，难的是一辈子做好事、做符合美德要求的事。所以，我们必须时刻加强道德修养，让心中的美德之花开得越来越灿烂、越来越美丽。我们必须立足当下，

着眼于未来。从点滴小事做起，胸怀天下大事，在生活和学习中不断提高遵循社会主义核心价值观体系的自觉性。美德之光就是照向未来的光，这光引导着我们前行的道路。

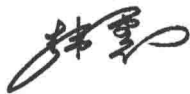
三

编写这套丛书，目的是与青少年朋友们一起分享古今中外美德实践的光辉，让美德的光辉照亮我们成长的道路。丛书以故事的形式出现，可以增强可读性、趣味性，同时也体现了美德价值的实践性。在每篇故事之中，我们穿插了一些栏目，目的是帮助读者认识问题的要义，激发读者的想象力，引导读者自己分析和判断，让每个读者创造性地塑造自己的美德生活。

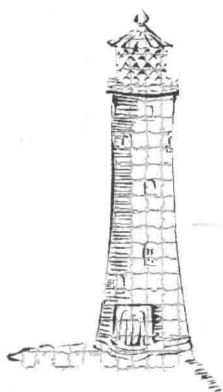
一个有德行的人，处处都闪耀着美德的光辉。美德不仅照亮自己的生活，也让人间社会更明朗。身体力行做一个有道德的人，让美德之光与自己同在，这就是践行社会主义核心价值观体系的要求和规范。

我们在丛书中所叙述的内容未必十分全面、生动，我希望青少年朋友们用自己的美德行动去充实和光大之。亲爱的青少年朋友们，我希望你们在生活与学习中实践更美的德行，让美德照亮自己的人生！

北京外国语大学校长



目 录



- 
- 大禹治水 / 001
叔向贺贫 / 006
晏婴廉洁奉公 / 010
汉文帝勤俭治世 / 014
光武帝克己勤政 / 018
杨震的“四知堂” / 022
诸葛亮鞠躬尽瘁 / 025
为国家而勤奋 / 030
陶侃惜时节用 / 034
父子成功的秘诀 / 039
成由勤俭败由奢 / 044
唐太宗居安思危 / 048

1

◎ 勤 俭 卷



玄奘西天取经 /052

李绅的悯农诗 /057

李沆报忧不报喜 /061

范仲淹清廉自守 /065

欧阳修以荻画地 /070

苏轼房梁挂钱 /074

黄道婆勤苦创新 /078

朱元璋节用惜物 /083

明成祖勤政为民 /087

李时珍勤修药典 /091

2

康熙帝力行勤俭 /096

第一廉吏于成龙 /100

“豆腐汤”巡抚 /104

一杯水清官张伯行 /108

道光帝下“节俭令” /112

惠及后人的家书 /117

李大钊言传身教 /121

董必武行廉志坚 /126

林伯渠为革命理财 /130

朱德的扁担 /134



周恩来艰苦朴素 /139

邓小平勤工俭学 /143

陈毅的一根灯芯 /147

南泥湾的精神 /152

成龙的勤俭生活 /156

弯一次腰还是弯一百次腰 /161

勤劳反倒省事 /165

从丑小鸭到天鹅 /169

蛭蛭、蝴蝶和蝉 /174

兄弟匾 /178



3

救命的饺子皮 /182

低碳你的生活 /186

瓦特的坎坷成功路 /190

爱迪生百折不挠 /195

洛克菲勒教子 /200

松下幸之助永不放弃 /204

“抠门儿”的丰田公司 /208

老奶奶的金盏花 /212

◎ 勤俭卷

美德
人生
照亮



大禹治水

俗话说：种瓜得瓜，种豆得豆。不管做什么事，我们都必须认真真、勤勤恳恳才能做好。纵观历史，从古至今，成大事者无一不付出了超乎常人的刻苦努力。

四五千年以前，尧帝在位时，洪水泛滥成灾，房屋倒塌，田地被淹，五谷不收，到处汪洋一片。许多人被洪水冲走了，逃过劫难的人们只好到山上躲避，缺衣少食，生存极其艰难，又有不少人饿死了。天下虽大，但放眼望去，只见荒芜，难见人烟。我们的先祖们只有驯服洪水，恢复生产，才能生存繁衍下去。为此，尧帝召集众人商议治洪大计。大家一致推荐鲧来治水。鲧临危受命，采取了堵的治水策略，带领人们高筑堤坝，拒水于大堤之外。他治水九年，劳民伤财无数，却不料越堵洪水积蓄的动能越大，溃堤的风险越大，溃堤所造成的灾难也越大。治水失败了。尧帝为了惩罚鲧的失职，把他处决了。

光阴荏苒。多少年之后，尧帝老了，把帝位禅让给了舜帝。舜帝面临的最大问题还是治水问题。鲧失败了，谁能担当这个重任？

001

董
勤
俭
卷

厚德载物
上善若水



这次大家推举了鲧的儿子——禹。禹没有因为父亲被处死而畏惧，更没有因此怨恨尧帝，反倒下定决心继承父亲的遗志，驯服洪水，让大家过上安居乐业的生活。于是，刚刚结婚的禹挥泪告别新婚的妻子，踏上了治水的道路。一去就是十三年。

这一次，禹吸取父亲失败的教训。他认为，治理洪水，光靠堵是不行的，必须让它流走，有些地方可以垒起堤坝，阻挡洪水。有些地方则必须挖出沟渠，让水流走。让水往低处流，奔流到海，洪水也就退了。因此，禹认为，首先应该确定哪里应该填土，哪里应该挖沟。这就需要了解天下的地势：哪里高，哪里低。哪里的低地应该垒高，哪里的河流应该改道，哪里的河道又该保留……只有这样，在治水的时候才能胸有成竹，有的放矢。

为了勘探地形，禹带着自己发明的原始测量工具——规矩和准绳，和随从一起风餐露宿，粗衣淡饭，披星戴月，爬山涉水，不顾风吹日晒，不顾暑热冬寒，不顾雨雪泥泞，走遍了每一座高山、每一条河流，对每一个地方的地形都做了认真研究，在重要的地方设立了标志，描绘了详细的地图，最后再把所有的情况汇总，制定了详细的治水方案。

方案制定好后，禹召集百姓，率领他们带着当时简陋的石斧、石刀、石铲、木耒等工具，在该增高的地方垒土，在该引水的地方挖沟，没日没月地干了起来。当时是原始社会，连简单的金属工具都没有，以这些非常落后的工具去开山劈石，其困难可想而知。

在治水的过程中，禹从来不因为自己是统领就搞特殊，而是跟大家一起天天扑在工地上，一起吃，一起喝，一起住，一起劳动。三伏酷暑，烈日炎炎，他们挥汗如雨，汗水浸透了衣裳，又被太阳晒干，结了一层又一层的汗碱；三九严寒，冷风如刀，他们赤着脚站在水里挖沟，冻得皮肤裂开了一道又一道口子，血丝渗了出