



健康生活的艺术，
成才成功的钥匙！

青少年素质培养

青少年勤俭启示录

江 英
赵 科 编
王 龙

新疆青少年出版社

★ ★ ★ ★ ★
★ ★ 青少年素质培养 ★ ★

青少年勤俭启示录

江英 赵科 王龙 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年勤俭启示录/江英,赵科,王龙主编.一修订本.——乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2005

(青少年素质培养丛书)

ISBN 7-5371-3160-0

I. 青... II. ①江... ②赵... ③王... III. 艰苦朴素—青少年读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115242 号

青少年素质培养 青少年勤俭启示录

新疆青少年出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

新华书店经销 北京市朝教印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 大 32 开

印张:240 字数:3500 千字

2005 年 10 月修订版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-3000

ISBN 7-5371-3160-0 总定价:600.00 元(共 30 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换

前 言

21 世纪是科学技术飞速发展、知识经济不断更新的世纪,是充满激烈竞争与挑战的世纪。国家的发展,社会的进步,地方经济的振兴,都需要适应时代发展要求的高素质的人才。作为培养人才的教育部门,就应更好地贯彻落实第三次全国教育工作会议精神的精神,为推进全民族素质的提高做出贡献,这是新世纪教育工作者的责任。

为此,学校要有计划地组织学习和讨论,充分认识到实施素质教育的重要性,全面贯彻党的教育方针,以提高学生的综合素质为根本宗旨,以培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的,德、智、体、美、劳全面发展的,适应经济发展和社会进步要求的应用型、复合型人才为目标。

为实现这一目标,要求学生做到:学习科学文化知识与加强思想道德修养的统一;坚持理论与实践的统一;坚持个人愿望与社会需要的统一;树立远大理想与脚踏实地艰苦奋斗的统一;学习知识与培养能力的统一。

通过素质教育,能充分发挥学生自身潜在的、先天的优势,发挥学生的个性特长,使学生在身体素质上达到健全、健康、强壮、灵活;在思想政治、道德素质上有崇高的理想和高尚的情操,有坚定正确的政治方向;在科学文化素质上能及时获得现代科技的新信息、新知识,开阔学生的视野,使学生的能力、水平得以

提高。通过素质教育,还可使学生在自学、操作、实验、人际交往、综合分析、社会适应、心理承受能力等方面得到锻炼与提高,培养出来的学生能顺利从事各种社会实践活动。可见,要培养适应我国现代化建设需要的复合型人才,必须在基础教育中实施素质教育,这是教育形势发展的需要,势在必行。

本套丛书在编写过程中,经有关部门批准对部分作品进行了节选,以取其适用本套丛书之部分,望未取得联系的作者见书后与我们联系,以便支付稿酬。另因编辑水平有限,文中不免有瑕疵之处,望广大读者指正,我们不胜感激。

编者

目 录

第一章 勤劳的意义	(1)
第一节 谈古论今说勤俭	(3)
第二节 勤劳是社会进步的阶梯	(8)
第三节 勤劳的意义	(9)
第四节 中华民族是勤劳的民族	(23)
第五节 实现四化需要勤劳精神	(33)
第六节 培养勤劳的品格	(40)
第二章 热爱劳动	(63)
第一节 名人劳动故事	(63)
第二节 从小培养热爱劳动的习惯	(75)
第三节 在歌声中聆听劳动	(81)
第三章 俭朴面面观	(89)
第一节 继承和发扬俭朴传统	(89)
第二节 俭朴是中华民族的优秀传统	(95)

第三节	俭能养志	(102)
第四节	俭朴与艰苦奋斗精神	(108)
第五节	养成节约的好习惯	(118)
第六节	幸福和俭朴	(131)
第七节	消费与俭朴	(136)
第四章	勤俭成才	(156)
第一节	培养孩子爱劳动的习惯	(156)
第二节	引导孩子勤劳节俭	(164)
第三节	结合行为规范培养学生的 勤俭习惯	(169)
第四节	勤劳与俭朴之辨	(172)
第五节	勤劳俭朴的故事	(184)
附录	勤俭节约格言	(237)



第一章 勤劳的意义

中国人信奉一个朴素的道理：小到个人、家庭，大到民族、国家，凡是勤劳、俭朴的就能兴旺发达；凡是懒惰、浪费的就会破败灭亡。自古以来，中国人就尊重劳动，珍惜一切物质和劳动成果，把勤劳俭朴视为一种美德。

早在人类的童年时期，中华民族的祖先就用自己勤劳的双手改造自然、创造文明。炼石补天的女娲，教人种庄稼的后稷，治理洪水的大禹……都是通过辛勤劳动为民造福的英雄。随着历史的发展，勤劳的美德成了中华民族的传家宝，无论做工、务农还是经商，人们都勤勤恳恳地努力劳作，并常常用“勤俭持家远，耕读继世长”，“遍地是黄金，单等勤劳人”等信条告诫后人：只有通过辛勤的劳动，才能开创美好的生活。

中华民族一向十分珍爱自己的劳动成果，以节俭朴素为荣，以奢侈浪费为耻。无论民间百姓还是统治者中的开明之士，都主张节俭，反对浪费。早在 2000 多年前，孔子就把俭朴



视为美德，他对齐国宰相晏婴一件皮袍穿 30 年的俭朴作风大加赞赏，认为齐国有这样的宰相执政，真是天大的幸运。三国时期的诸葛亮把俭朴生活和个人道德修养联系起来，提出了“俭以养德”的道德名言。意思是说，俭朴生活能够培养和增进人的高尚道德。劳动人民作为社会财富的创造者，更是珍惜自己的劳动果实，反对铺张浪费、暴殄天物。这种精神代代相传，就形成了中华民族崇尚俭朴的道德风尚。

中华民族为什么能这样勤劳俭朴？有的人简单地以中国太穷，“要活就得这样”做答，显然是片面的。是的，中国是一个传统的农业国，生产力比较落后，要发展生产创造生存的条件，出路在于勤和俭。但在古代相当长的时期里中华民族发展程度是处于世界领先地位。这些成就的取得与我们祖先辛勤劳作，点点滴滴的积累是分不开的。因此说中华民族之所以能够克勤克俭，除了是经济基础、生产方式所决定以外，还在于根深蒂固的中国文化传统。中华儿女在改造自然、改造环境的斗争中培育了勤俭的美德。勤奋还是懒惰，俭朴还是奢华，已经形成了中华民族固有的是非标准，渗透在社会生活的各个领域，从日常生活到文艺作品，构筑了中华民族勤劳俭朴的突出个性。



千百年来，中华民族以其勤劳俭朴的美德著称于世，并凭借着这种精神，创造了光辉灿烂的华夏文明。

第一节 谈古论今说勤俭

勤俭，即勤奋和节俭。这主要是针对学生中追求享乐、花钱大手大脚的现象提出的。勤俭做人是中国人尊崇的一个基本的做人原则，这是不可忘却的优良传统。节俭，就是学会量入为出，不大手大脚地花钱，不浪费粮食和物品，爱护人们的劳动成果。而且，也要将其内化为一种基本信念，以节俭为荣，以浪费奢侈为耻。勤奋，就是要求青少年要抓住美好的青春时光，努力学习，争取早日成才。而且，要将之内化为自己人生的基本信念，勤劳一生，勤快一生，不贪图安逸，不做懒人。

勤俭，就是不贪图安逸，不贪图享乐，勤奋一生，节俭一生，奋斗一生，贡献一生

古时候生产力低下，要维持生存，必须靠辛勤的劳动，所以，“勤”是古人生存的第一需要。正因为劳动成果来之不易，所以必须珍惜，不可挥霍浪费，要节俭。从持家的角度来讲，要想生活富裕，日子兴旺，也必须勤俭，量入为出、细水长流，



平时有所储备,才可以从容应对各种意外。基于这种认识,古人十分重视和提倡勤俭持家,“一粥一饭,当思来处不易;半丝半缕,恒念物力维艰”,成为人们治家的格言和教育后代的重要内容。

勤俭是持家之本,将其放大,则是治国之道,在中华民族几千年的文明史中,勤俭一直是传统美德。

随着科学技术和生产力的高速发展,物质产品的生产变得越来越容易,人们的物质生活也越来越丰富,那么,在现实条件下,是否还要提倡勤俭呢?

现在,生活资料生产虽然不再像过去那样艰辛,但仍然要付出相当的体力和脑力劳动,尤其是在全球化、知识经济、信息社会大潮的冲击下,若要在激烈的竞争中立于不败之地,必须勤奋学习、勤恳工作、勤于思考,所以,在新的形势下仍然要提倡“勤”,应该不是问题。现在的问题是,在物质产品极大丰富的今天,还要讲节俭吗?

对人类来说,地球是个庞然大物,可是在茫茫宇宙之中,只不过像是汪洋大海中的一艘航船,它的资源和空间都是有限的。随着人类改造自然能力的增强,为了满足不断增加的人口,以及人们不断增长的消费需求,越来越多的资源被人



类开发利用,许多资源已呈现出匮乏之势,尤其是不可再生的矿产资源已面临枯竭。这种状况不能不让人想到地球的承载能力问题,早在半个多世纪之前,印度圣雄甘地就指出:“地球能满足人类的需要,但满足不了人类的贪婪”。如今,面对西方社会高生产、高消费、高浪费的生产和生活方式以及由此带来的资源危机,人们不禁要问:在地球上的物质资源被消耗和浪费光之后,人类社会将如何生存和发展?失去了物质基础支撑的人类社会,会不会像恐龙那样从地球上消失?

人口剧增、资源枯竭、环境污染的严峻现实,使人类达成了空前的共识:过度的高消费、高浪费的生活方式,不仅会污染和破坏当世人类的生存环境,而且会耗尽地球资源,破坏子孙后代的生存和发展基础。因此,为了子孙万代的幸福,必须走控制人口、保护环境、珍惜资源的可持续发展道路,必须继承和发扬节俭的优良传统。

资本主义的价值取向是物质第一,在这种价值取向的引导下,追求享乐几乎成为人们生活的唯一目标,这种奢侈浪费的生产方式和生活方式,不仅加重了自然界的负担,造成人类社会发展的不可持续性,而且引起了一系列社会问题。在享乐主义、拜金主义的潮流冲击之下,人们对物质的过度追求,



严重抑制了人的精神世界发展,使人们普遍陷入精神困惑与信仰危机之中。由于物质利益超过了亲情和友情,物的价值超过了人的价值,人性被扭曲,出现了人的畸形发展和人本身的异化问题。

马克思主义的最终目标就是寻求全人类的彻底解放和人的全面发展,因此,社会主义与资本主义的根本区别在于,社会主义在重视生产力的发展和物质丰富的同时,还重视社会主义精神文明的建设,还关心人的全面发展,正如邓小平所高度概括的,物质文明和精神文明不但要“两手抓”,而且“两手都要硬”。建设社会主义精神文明,通过对知识、理想、真理的追求,可以使人的潜能得到最大的发挥,成为具有正确的世界观、人生观和价值观,具有较高的科学文化素质的,全面发展的新人,也就是“有共产主义的理想、有道德、有文化、守纪律”的人。只有这样的人,才能够从物质的奴役下解放自己,不做金钱物质的奴隶,为了全人类的幸福和前途,放弃一部分物质享受,自觉自愿地节约资源,过节俭朴素的生活。

“历览前贤国与家,成由勤俭败由奢。”中外历史上的许多政权,都是因为奢侈腐败而导致灭亡的,因此,执政者是清廉还是腐败,就不仅仅是个人生活作风的小事。江泽民同志在



2001年“七一”讲话中要求：“全党同志一定要从党和国家生死存亡的高度，充分认识反腐倡廉工作的重大意义，把党风廉政建设和反腐败斗争进行到底。”

从已经查处的腐败案件来看，几乎所有的腐败分子都是从不愿过艰苦朴素的生活，贪图物质享受开始，逐渐走上骄奢淫逸、腐化堕落道路的。由于贪图物质享受，必然导致精神空虚，革命意志衰退；为了满足私欲，必然不再满足于清贫的生活，甚至铤而走险、违法乱纪。

因此，要取得反腐倡廉斗争的伟大胜利，不但要加大打击力度，严惩那些违法乱纪的腐败分子，更要教育广大干部群众，发扬勤劳节俭的优良传统。“君子寡欲，则不役于物”，只有安于俭朴的生活，才能抵御各种物质诱惑，抵御拜金主义、享乐主义、极端个人主义的侵蚀，真正作到两袖清风、一身正气，受到广大人民群众的真心拥护。

如上所述，时代赋予了勤俭以新的丰富内涵，现在，《公民道德建设实施纲要》提出的20字基本道德规范中，已将勤俭列入其中，勤俭这一中华民族的传统美德，必将会在21世纪发扬光大。



第二节 勤劳是社会进步的阶梯

中华民族是一个吃苦耐劳，节俭朴素的民族，具有勤劳、俭朴的优良民风。在中国居住了 50 多年的美国人史密斯在《中国人气质》一书中提出，用长的、宽的、厚或深的三个方面来衡量一个民族的勤劳程度，并以此标准来衡量中国人，认为中华民族是勤劳的民族。他说，无论哪个国家的人，也无论他在中国住的时间长短，中华民族给他们的最深刻的印象是勤劳。

勤劳是中华民族的一种美德，也是被世人称赞的一种美德。“勤之一字，岂独农夫宜尽，士商贾皆当尽。”勤这个字，不但农夫应竭尽全力去实现，而且学者、商人都要尽力做到。“勤能补拙”，“勤之勤之，至道非弥”，勤奋能弥补笨拙，勤奋地进取，就离真理越来越近了。“俭约，所以彰其美也”。勤俭节约，可以使人变得更高尚，更美好。在我们祖先眼里，勤俭可以出财富，可以出智慧，可以成就大事业，它是中华民族战胜各种困难的法宝。

大禹治水就是最有力的说明。大禹下定决心要治好洪水，他带领人们胼手胝足地忘我劳动。走遍了神州大地，终于



找到了修堤堵水和疏通河道相结合的好方法，他亲自参加劳动，累得小腿上无毛，大腿上无肉。治水 13 年，三过家门而不入，终于取得治水的成功。古代劳动人民就这样开发了黄河流域、长江流域，开发了边远地区，用勤劳的双手创造出一个又一个人间奇迹。

长城是世界上最伟大的工程之一。它东起渤海，越巍巍群山，跨茫茫草原，直奔浩瀚的沙漠，长达万里。设想在没有机械设备的情况下要将筑城用的长 3 米，重约 1 吨的条石运上陡峭的山坡，要付出多么大的劳动！宏伟的长城是中华民族勤劳勇敢的象征。

京杭大运河是中华民族创造的又一奇迹。它穿过浙江、江苏、山东、河北、天津、北京六省市，把五大水系连在一起，全长 1794 公里，比苏伊士运河长 10 倍，比巴拿马运河长 20 倍，是世界上最长的人工河。同长城一样，京杭大运河是中华民族血汗和智慧的结晶。

第三节 勤劳的意义

“黎明即起，洒扫庭院”，“勤俭治国，勤俭持家”，“勤能补拙”，“业精于勤而荒于嬉”，“书山有路勤为径，学海无涯苦做



舟”这类传统格言，成为匾额，成为楹联，悬之于梁，刻之于柱，书之于户，铭之于案头，朝夕诵读，世代共勉，以求潜移默化，身体力行。帝王宫殿大书“勤政”二字，褒扬人物莫不先言“勤劳”。“愚公移山”、“精卫填海”，感人肺腑，动人心弦。这些，都表明了中国人民对勤劳精神的无比崇尚和热爱，表明了在全国人民心目中，勤劳是最基本的传统美德，也是家国兴旺，民族发展的最基本的条件。

当然，我们所说的勤劳，首先是指劳动人民的勤劳，也包括从事科学、技术、文学、艺术以及各种有益事业、有益活动的知识分子的勤劳，也应该包括那些顺应历史潮流，起过进步作用的剥削阶级及其代表人物的业绩。以此为准，则勤劳在民族优秀传统文化和民族发展中居于最基本的地位，其道理是很清楚的。

第一，勤劳是创造之源。

劳动创造了人类，创造了人类社会。马克思主义认为，劳动是整个人类生活的第一个基本条件。没有劳动就没有人类，也就没有人类社会。恩格斯指出：“劳动创造了人本身。”劳动在从猿到人的转化过程中，起了决定性的作用。劳动使人有了手脚的分工；劳动产生了语言；劳动又促进了人的大脑