

读古今故事·观千古美德·塑健全人格

YING GAI CHUAN CHENG XIA QU DE 100 GE MEI DE



应该传承下去 的100 美德

廖春敏◎编著

美德是做人的根

人不能像走兽那样活着，应该追求知识和美德。

——但丁

西苑出版社

国以礼为信 · 礼以义为质 · 义以类为节

THE CHINESE VIRTUES: THE 100 VIRTUES

应该传承

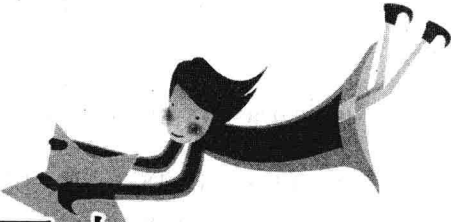
100

美德

中国礼义文化

THE CHINESE VIRTUES: THE 100 VIRTUES

THE 100



应该传承下去 的100个 美德

廖春敏◎编著



百花出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

应该传承下去的100个美德 / 廖春敏编著. -- 北京: 西苑出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5151-0045-6

I. ①应… II. ①廖… III. ①品德教育—中国—青年读物 ②品德教育—中国—少年读物 IV. ①D648-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第099272号

应该传承下去的100个美德

编 著 廖春敏

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号

邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971

传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com

E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm ×

字 数 250千字

印 张 14

版 次 2011年

印 次 2011年

书 号 ISBN 978-

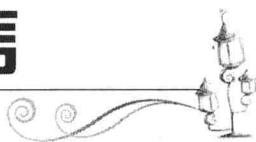
定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前言

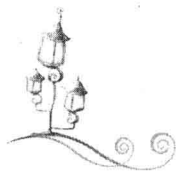
QIANYAN



有一位禅师带领弟子们来到一片草地上。禅师问弟子们，怎样才能除掉满地的杂草。弟子们想了各种方法：有的说连根拔，有的说用铲子铲，还有的说用火烧。禅师听了摇摇头，说这些都不是最好的方法。弟子们问：最好的方法是什么呢？禅师说：等到明年你们就知道了。第二年，当弟子们再回到草地时，他们都被眼前的一幕惊呆了：这里已经长出了成片的稻谷，再也看不见当年的杂草了。弟子们恍然大悟：清除杂草的最好方法就是用稻谷去代替它。同样的道理，不想让心灵的沃土变得杂草丛生，最好的方法就是用美德去占据它。

意大利文艺复兴先驱但丁说：“人不能像走兽那样活着，应该追求知识和美德。”心灵一旦被美德占据，一切污秽和邪恶便失去了生存空间。是美德，引导人们摆脱了蛮荒和愚昧；是美德，带领人们迎来了文明的曙光。中华民族在几千年的历史发展中产生了善良友爱、诚实守信、俭朴节约等美德，这些都是经过大浪淘沙之后沉淀下来的“宝石”，是中华民族世代相传的精神财富。

面对这样一笔财富，今天的青少年应该如何继承呢？我们知道，美德的内化是一个神奇的过程，它让人从自然而然的比较中，感受品质高尚的幸福；从推己及人的体认中，获得精神愉悦的满足。如果用强制代替熏陶，用规定代替感化，那么美德在人们心中就会变成一潭死水，失去了应有的感召力。因此，美德教育应该自然些、柔情些，继承美德不能靠生硬的灌输，更多的是



要让青少年自己去品味。基于这种理念，我们精心编纂了这本《应该传承下去的100个美德》。为什么说“应该”呢？因为观之古今中外的成功人物，他们成功的领域虽然各有不同，但在他们成功过程中发挥重要乃至关键作用的美德却颇为相似。这些美德即是必不可少最应该传承下去的美德。

本书内容全面广博，囊括青少年生活的方方面面，为青少年培养美德提供了明确的方向指导。具体分为感恩之心、善良友爱、谦虚礼貌、诚实守信、勤奋好学、俭朴节约、健康整洁、正直勇敢、宽容团结和积极坚韧十个方面。由于时代和观念的发展变化，美德在人们日常生活中的表现形式也会产生一些相应的变化，因此本书采用古今故事对照的科学形式，更鲜明地揭示美德的传统内涵，体现美德的时代价值。每一篇故事后均附有精简得当的“美德传唱”，或为独到的点睛之笔，或为实用的心灵指南，引发青少年的情感共鸣，启发深化青少年的思考。

书中所选的现代故事紧贴青少年生活，语言亲切自然，具有很强的感染力；所选的古代故事都是历久弥新的经典，带领青少年感受千古美德的熠熠光彩。用现代故事拉近心理距离，用古代故事深化心灵感触，再用“美德传唱”诱导思考感悟，将故事的趣味性、情感的真切性、思想的启迪性有机结合，为青少年朋友献上最称心如意的美德养成读本。

“唯德可以兴邦。”有了美德的滋润，中华文明的大树才能常青不衰，枝繁叶茂。本书将为青少年播种美德的种子、繁荣民族文化贡献一份真诚的力量。

编者



目录

MULU

感恩之心,古往今来的美德之基

无声世界,爱心有声·····	2
最爱傻瓜妈妈·····	4
姐妹情深,助你成长·····	6
尽力为父母解忧·····	8
情谊深厚的生日礼物·····	10
“偷”橘皮给母亲治病·····	12
关爱老师胜似亲人·····	14
偷偷给老师帮忙·····	15
感激那“苦涩”的爱·····	17
关怀长辈,孝心可表·····	19

善良友爱,日久弥贵的高尚品行

他人有难帮一把·····	22
帮助别人会获得快乐·····	25
关爱弱势群体,义不容辞·····	27
扶危济困,奉献爱心·····	29
有善心则有善行·····	31
说话注意对方感受·····	33
体谅他人方可称厚道·····	35
帮人学好,善行尤高·····	37
拾金不昧不贪心·····	39
能为他人着想便是慈悲·····	41

谦虚礼貌，岁月积淀的睿智修养

我只是更努力而已·····	44
礼貌助人大·····	47
礼貌待人，快乐你我他·····	49
说“谢谢”的魔力·····	51
谦虚是真实的影子·····	53
谦虚稳重走得久·····	55
关心他人，成长自己·····	57
礼貌成全大家的快乐·····	59

诚实守信，百世不磨的做人准则

说实话就原谅你·····	62
没有命令决不离岗·····	65
选择冠军还是诚实·····	67
试卷0分，品德100分·····	69
诚实无价·····	71
诚实是笔财富·····	73
说谎劳心又费神·····	75
诚实为勇气加把劲·····	77
诚信是改变的勇气·····	79
听老人言要学会“吃亏”·····	81

勤奋好学，千古不易的梦想之钥

强忍病痛只为学习·····	84
发愤图强报国恩·····	86
奋斗的脚步没有停歇·····	88
读书是头等大事·····	90
好学是一种习惯·····	92
好学才能心灵手巧·····	94
手术不怕，没书读才怕·····	96
勤能补拙要谨记·····	98
最怕“认真”二字·····	99

学习要有“吃苦”精神·····	101
好学一点，就会进步·····	103

俭朴节约，光前裕后的传家之宝

吃饭不挑忍得生活之苦·····	106
节粮爱粮别浪费·····	108
穿衣不必求漂亮·····	110
何必非要买名牌·····	113
身边财物要珍惜·····	115
切勿奢侈浪费·····	117
养成节俭的理财好习惯·····	119
由俭入奢易，由奢入俭难·····	121
生活朴质有益身心·····	123
俭可以养德·····	125

健康整洁，相沿成习的强身之道

健康是成才的基石·····	128
乐于锻炼，远离疾病·····	130
健康最宝贵·····	132
有病就应治·····	134
饮食需要有节制·····	136
肥胖是健康隐患·····	139
烟酒无益处·····	141
生活规律更健康·····	143
家庭整洁心情好·····	145
乱放东西，丢三落四·····	147

正直勇敢，万古流芳的英雄本色

机智勇敢，挣脱魔掌·····	150
胆大心细，勇斗歹徒·····	153
智救白天鹅美名传·····	155
正直勇敢时刻牢记·····	157

同情弱小，打抱不平·····	159
正直才有好运气·····	161
平分生命的勇敢震撼人心·····	163
真正的勇敢不是打架·····	165
学会拒绝也是一种勇敢·····	167
危机之中见勇敢·····	169
面对挫折依然勇敢·····	171

宽容团结，古今同赞的大度胸怀

别把人的冒犯放心上·····	174
放松对待风言风语·····	176
不要总和别人计较·····	177
拒绝报复心·····	179
“饶恕”是最大的美德·····	181
大度为人人称赞·····	183
宽容待人人喜欢·····	185
让时间来澄清误解·····	187
忌妒之心万不可有·····	189
不计私怨，大度团结·····	191

积极坚韧，永不过时的人生信条

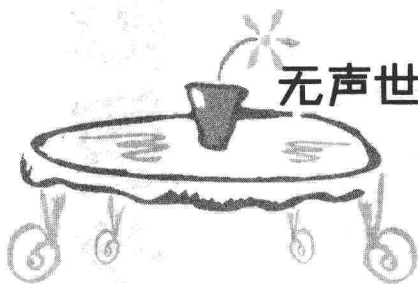
磨难让人化茧成蝶·····	194
苦难击不垮坚强的心·····	196
坚强的人总能超越困难·····	198
坚持不懈终能改变命运·····	200
怨天尤人怎如乐天达观·····	202
胸怀旷达是人生高境界·····	204
开始了就别害怕失败·····	206
一时挫折莫沮丧·····	208
坚持到底柳暗花明·····	210
半途而废自己尝恶果·····	212

感恩之心 古往今来的美德之基

中华民族历来提倡尊师敬老，重视感恩。感恩是一种发自内心的感谢。

“滴水之恩，当涌泉相报”，更何况父母、亲友和老师为我们付出的不仅仅是“一滴水”。你是否在他们劳累后送上一杯暖茶，在他们生日时递上一份自制的礼物，在他们失落时奉上一句安慰的话语，他们为我们倾注了无数的心血和精力，他们不图回报，但是我们必须知恩图报。





无声世界，爱心有声

肖刚出生在一个父母都是聋哑人的家庭里，他从小就特别好强，跟着左邻右舍慢慢地学会了讲话，还学会了哑语。转眼到了入学的年龄，到学校报名时，是他领着爸爸去的，他不停地和爸爸做手势，打哑语。班主任见了心想：“这孩子不简单。”

从一年级起，肖刚的成绩一直名列前茅，连任中队长，学校鼓号队队员，他的书法作品还在全国获奖。他有很强的自理能力，在家里做家务，学习从来没有人指导，完全是靠自己。

去年10月，肖刚的父亲突然胃出血住进了医院。父亲在患病住院期间，每晚都是他在医院照顾。晚上熬了一夜，第二天一早他还要背着书包赶到学校上课。这对于年少的肖刚来说，是艰巨的考验！医生们觉得他太累太苦了，主动给学校写了一封信。同学们都被肖刚的这种精神感动得热泪盈眶，全班同学为他捐款3000元，与学校领导一起送到了医院。不久，肖刚的父亲痊愈了。出院时，医生、病友们都称赞肖刚是一个懂事、孝顺的好孩子。

肖刚生活在一个充满爱的世界里。每当他谈起父母亲、老师和同学们时都激动得流下热泪。尽管生活中有许多不幸，但他仍然凭着顽强的毅力，成为了一名意志坚强、成绩优秀、全面发展的优秀学生。肖刚以自己的实际行动赢得了同学们的一致赞扬。老师号召同学们都要以他为榜样，向他学习。



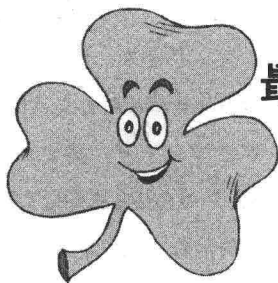
鉴古明今，薪火相承

汉文帝刘恒是刘邦的第四个儿子，也是一个有名的大孝子。刘恒对自己的生母薄太后非常孝顺，常常侍奉在侧，从不怠慢。刘恒虽然贵为帝王，公务繁忙，但每天不管多忙，他都要去母亲的房间里问安。有一次，刘恒的母亲得了重病，这可急坏了刘恒。母亲卧床不起，一病就是三年。刘恒侍奉在床侧，日夜守护，精心照料。每次看到母亲睡着，他才和衣趴在床侧小睡一会儿；母亲醒来，他又赶紧为母亲递水擦汗，丝毫不敢懈怠。他还天天为母亲煎药，药煎好后，自己总要先尝一尝，看看汤药苦不苦，烫不烫，觉得差不多了，才给母亲喝。

这样时间长了，汉文帝仁孝的名声就传遍了天下，百姓人人知晓。

美德传唱

古往今来，知恩图报、孝顺父母这一永恒的美德话题长久为世人所传颂，孔子曾言曰：“夫孝，德之本也，教之所由生也。”这句话高度概括了孝在中国传统教育中的地位。人们常说，久病床前无孝子，可是汉文帝侍奉母亲，却目不交睫，衣不解带，长达三年之久。他侍奉母亲的故事传为千古佳话。



最爱傻瓜妈妈

育才小学举办了一个题为《母亲》的作文比赛入选作品发表会。这一天，获奖的小朋友上台朗读自己的文章，礼堂中挤满了孩子们的家长。四年级徐静瑶的作文在全场反响最热烈。

只见徐静瑶走上台，先作自我介绍，然后以清脆悦耳的声音高声地念出作文题目——《我的妈妈是傻瓜》，听到题目后立刻迎来下面一片爆笑声。

“我的妈妈是真正的傻瓜，她经常做错事。妈妈经常同时洗衣服和烧饭，有好几次，妈妈做菜做到一半又去晒衣服，结果锅里的汤汁都溢了出来。她为了把火关掉，一紧张，就把还没有挂上竹竿的衣服全丢在地上。结果衣服弄脏了，锅子也被她弄翻了，两边都是一塌糊涂。这时，我的傻瓜妈妈就会以滑稽的表情，红着脸向我爸爸道歉：‘我真差劲，对不起呀，下次我会注意啊！’而爸爸就会笑着回答说：‘你真蠢。’

不过，我认为说这话的爸爸也一样是傻瓜爸爸。有一天早上，大家正在吃早饭，爸爸突然慌慌张张地从房间里奔出来，他一边穿上衣、打领带，一边找公事包，找到以后说了声‘啊！糟啦，来不及了’，就奔出大门。‘放心，他一会儿就会回来。’妈妈倒是相当镇静。

果然不出所料，爸爸没多久就走回来了，而且很不好意思地挠着头说：‘你们看，我空忙了一场，竟然忘了今天是星期天呢！哈哈……’这就是我说爸爸也是傻瓜的原因。



由这种爸爸和妈妈所生下的我，当然不可能是聪明的，弟弟也一样是傻瓜，我家里的每一个人都是傻瓜。可是我……我非常喜欢我的傻瓜妈妈，我比世界上任何一个人还要喜欢她。我长大以后，也要变成像傻瓜妈妈一样的女人，和像我的傻瓜爸爸一样的男人结婚、生小孩，然后抚养像我一样的傻瓜姐姐，和像弟弟一样的傻瓜弟弟，变成像我现在的家一样温暖又快乐的家庭。请傻瓜妈妈一定要保持健康等到那时候。”

徐静瑶朗诵结束以后，观众席中许多母亲不禁拿出手帕来擦眼泪。她在泪水、笑容和掌声中走下讲台，跑向因高兴而流泪的“傻瓜妈妈”身边。

美德传唱

孟子曰：“事孰为大？事亲为大。”常念慈母恩，常怀感恩心，常行感恩举。我们应当怀着一颗感恩的心去感谢父母，感谢他们给自己一个生命的机会，感谢他们多年来在起居饮食上的精心照顾，感谢他们给自己一个幸福的家庭，感谢他们给自己一个读书机会……不管是哪一种感谢，父母都从没有奢求过，他们所有的付出都是无怨无悔的，只希望孩子们过得开心、幸福。



鉴古明今，薪火相承

汉朝末年时，有个叫陆绩的人，他六岁的时候，到九江地方去拜见袁术。袁术拿出许多橘子给陆绩吃，陆绩悄悄地把三个橘子装在了袖子里。等到告别向袁术拜谢的时候，不料这三个橘子从袖子里滚落了出来。袁术笑着说：“陆郎呀，你来做了小客人，竟暗地里藏了主人的橘子，不怕他人笑你来偷橘子吗？”陆绩便双膝跪在地上，回答道：“我母亲一向很喜欢吃橘子，因此想带几只回去给母亲吃。”袁术听了这一番话，对小陆绩刮目相看。



姐妹情深，助你成长

许晴晴和姐姐是孪生姐妹，唯一不同的，许晴晴是个瘸子，总是躲在家里。

许晴晴死活不肯去学校上学，父母只好为她请了家教。由于刻苦，她学习成绩一直很好，每次做考卷都比姐姐高几分。父母的夸奖让她很平衡。

那个夏天，妈妈为许晴晴买了一件漂亮的套裙。她偷偷地穿上，感觉自己像一只美丽的蝴蝶，只是不敢走动，生怕自己的丑陋显露无遗。她每天对着镜子悲伤。

那天中午，许晴晴恍惚听到有人蹑手蹑脚地走进来，是姐姐！姐姐拿走了套裙。她想知道姐姐到底要做什么，便装睡。

透过窗子，许晴晴看到姐姐穿着她的套裙来到了大院，热情地和每个人打招呼。让许晴晴惊讶的是，姐姐竟然学着她一瘸一拐的样子走路，惟妙惟肖。

一连很多天，姐姐都会在中午来偷穿她的衣服，到院子里一边帮奶奶们擦玻璃一边唱着动听的歌谣，一边帮阿姨们洗菜一边讲着她听来的笑话，逗得人们哈哈大笑。她不理解，为什么姐姐不好好走路，偏偏要学她的样子呢？

忽然有一天，姐姐帮她穿上套裙，说要带她到大院去。

那是个多好的春天啊！人们对她微笑，把好吃的、好玩的都给她，人们



说，这个残疾小姑娘，给他们带来了许多欢乐，她是这里的天使。

许晴晴突然明白了，姐姐学她的样子，是为了让人们能够接受她。姐姐只想让她走出那个屋子，所有人都把姐姐当成了她。她还知道了，那件套裙是父母为了姐姐去参加舞蹈大赛买的，姐姐却让给了妹妹。每次考试，姐姐总是故意错几题，让她得高分。

“人们只当那个天使是我，其实不是，是天使穿了我的衣服。”许晴晴噙着泪，在日记里写着。

鉴古明今，薪火相承

汉朝时，有个叫许武的，他父亲去世得早，剩下两个弟弟，一个叫许晏，一个叫许普，年纪都还很小。白天许武耕田的时候，就叫两个弟弟立在旁边看着；晚上还要教两个弟弟读书。如若弟弟不听他的教训，他就自己跪在家庙里告罪，后来许武举孝廉。但是他担忧两个弟弟都还没有名望，就把家产分做了三份，自己取了最肥美的田地和最敞亮的房屋，剩下坏的统统给了弟弟。所以当时社会上的人都称许他的两个弟弟，反而觉得许武品质不好。不久，两个弟弟都得了官职，他就会合了宗族的亲戚们，哭着说明这样做是要给两个弟弟宣扬名声，现在两个弟弟都得到了官职，他愿意把所有的家产都让给两个弟弟。

美德传唱

正所谓“血浓于水”，世间最难割舍的就是骨肉亲情，在最无助的人生路上，亲情是最持久的动力，给予我们无私的帮助和依靠；在最寂寞的情感路上，亲情是最真诚的陪伴，让我们感受到无比的温馨和安慰；在最无奈的十字路口，亲情是最清晰的路标，指引我们成功达到目标。