

普
华
文
化

杰出
青少年成长
丛书

SHOUYI YISHENG DE SHENGXIAN YULU

受益一生的 圣贤语录

高崎◎编著

每条语录都像大海中的一座灯塔，指引着你前行的方向
每条语录都像高山上的一泓清泉，滋润着每个人的心灵

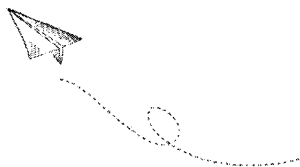
背起装满先贤智慧的行囊
让我们一起出发……

102则
先贤智慧妙语
102则
名人智慧故事



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

杰出
青少年成长
丛书



受益一生的
圣贤语录

高 崎◎编著



人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的圣贤语录 / 高崎编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2012. 9

(杰出青少年成长丛书)

ISBN 978-7-115-29289-6

I. ①受… II. ①高… III. ①格言—汇编—世界—青年读物②格言—汇编—世界—少年读物 IV. ①H033-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第197324号

内 容 提 要

本书精选的圣贤语录, 思想深邃、琅琅上口, 具有恒久的光芒和征服人心的巨大力量。读者可窥一斑而见全貌, 了解中华文明数千年的文化精髓。

作者将内容分成了十章, 每章中包含不同的语录, 每条语录下包括“说文解义”、“小故事”、“大道理”和“知识百宝箱”四部分。四部分各有侧重, 为读者提供全方位的指导和讲解, 以便读者能从中汲取智慧, 开阔视野, 提升人生境界。

本书是国学普及类读物, 也是个人励志、修身养性的有益读物, 尤其适合喜欢国学、志向高远的青少年读者阅读。

杰出青少年成长丛书

受益一生的圣贤语录

◆ 编 著 高 崎

责任编辑 乔永真

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 11.5

2012年9月第1版

字数: 89千字

2012年9月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-29289-6

定价: 25.00元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

中华文化源远流长。中国在走向富强的同时，面对如此悠久的文明，也要寻求自己的文化之根。进入 21 世纪后，随着国学热的再度兴起，人们越来越认识到传统文化的价值所在。

但是，面对浩如烟海的文化典籍，很多人无从下手，不知道如何去学习。那么，有没有一种便捷的学习方式呢？答案是肯定的，那就是阅读古代圣贤的语录。这对广大读者来说，确实是一个很好的选择和尝试。

这些圣贤语录的年代离我们有远有近，但每一句读来都脍炙人口，发人深省：“天行健，君子以自强不息”展示了自强的力量；“己所不欲，勿施于人”告诉我们为人处世的准则；“水则载舟，水则覆舟”则为当政者提出了警示；“鞠躬尽瘁，死而后已”则显示了一种无私的奉献精神……这些经典语录历经了岁月长河的淘洗之后，越发显出璀璨的光泽。它们是国学中的珍宝，更是中华传统文化中的精髓。

因此，对于广大读者，尤其是青少年读者来说，掌握和学习一些圣贤

语录，有着非常重要的意义，而且势在必行。这些语录不但可以丰富知识，提升智慧，陶冶情操，增添情趣，还能使自己的谈吐生色，笔下增辉。

作者在广泛阅读的基础上，经过认真筛选，从中遴选出了 100 多则语录，力求每则语录都能对读者有所启发，有所借鉴。每则语录之下，分为“说文解义”、“小故事”、“大道理”、“知识百宝箱”四个部分，旨在向读者朋友提供更多的信息，让读者能更深地领会语录的真谛。

- 1. 说文解义：**对语录进行解读和阐释。
- 2. 小故事：**通过与语录有关的事例进一步对语录进行解读。
- 3. 大道理：**针对语录给出一些启示。
- 4. 知识百宝箱：**择取一些小常识，增加趣味性。

在编写的过程中，王微、付雪婷、付微微、陈斯雯等人为本书的资料收集、目录提纲的确定以及部分章节的写作付出了大量的精力和时间，在此向他们深表谢意。

本书尽量遴选了一些脍炙人口的条目，但考虑到章节的组织安排及内容取舍问题，仍然有很多精彩的圣贤语录未收入其中。为此，作者心中不免有丝丝遗憾，同时也恳请读者朋友们谅解。

第 1 章 品德——青少年成长第一步

如果有幸再次降生在这个世界上,我最怀念的是什么?
我想一定是六个字:善良、丰富、高贵。这是一位哲人晚年
回顾自己一生经历的时候说的话。在这简短的六个字里,透
露出对于美德的追求。

- 地势坤, 君子以厚德载物 2
- 高山仰止, 景行行止 3
- 不以一善掩大德 4
- 令名, 德之舆也; 德, 国家之基也 6
- 德不孤, 必有邻 7
- 君子成人之美, 不成人之恶 8
- 君子莫大乎与人为善 10

大人者，不失其赤子之心者也 12

桃李不言，下自成蹊 13

君子与小人本殊操异行，取舍不同 14

第2章 自强——永不磨灭的力量

记得一位哲人说过：如果内心足够强大了，你将是独一无二的。是的，自强是一种精神、一种信念、一种追求。自强的人能与命运之神抗争，狂风暴雨袭来时能傲然挺拔，无所畏惧；自强的人也可以脚踏实地，一步一个脚印走下去，最终到达理想的彼岸。自强者无敌于天下。

天行健，君子以自强不息 18

为山九仞，功亏一篑 19

力不足者，中道而废。今女画 20

锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂 22

人一能之，己百之；人十能之，己千之 23

不飞则已，一飞冲天；一鸣则已，一鸣惊人 24

老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已 26

不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香 28

十年磨一剑，霜刃未曾试 29

绳锯木断，水滴石穿 31

第3章 为学——贯穿我们一生的动力

有一则名言：为学，正如撑上水船，一篙不可放缓。说得真好，学习需要有恒心，需要韧性，更需要坚忍不拔的毅

力。不要说“等我有空的时候再学习”，说这话的人，也许永远不会有空。真正会学习的人，他总会找到时间。你学习了多少，决定了你的精神品位。

知之为知之，不知为不知，是知也 34

学不可以已 35

玉不琢，不成器；人不学，不知道 37

少而好学，如日出之阳；壮而好学，是日中之光；

老而好学，如炳烛之明 38

士别三日，即更刮目相待 40

读书百遍而义自见 41

读万卷书，行万里路 42

知不足者好学，耻下问者自满 44

学乃吾人本分内事，不可须臾离者 45

万事皆易满足，惟读书终身无尽。

人何不以“不知足”一念加之书 47

人之为学有难易乎？学之，则难者亦易矣；

不学，则易者亦难矣 48

第4章 孝悌——做一个感恩的人

孝悌是仁的基础，孝是对父母和长辈的尊重，悌则是兄弟之间的相互友爱。孝悌不是教条，是培养人性光辉的爱，是中国文化的精神。一个人如果缺乏孝悌之心，就丧失了做人的根本。

| 哀哀父母，生我劬劳 52

事父母几谏，见志不从，又敬不违，劳而不怨 53
惟顺于父母，可以解忧 55
树欲静而风不止，子欲养而亲不待也 56
父母者，人之本也 57
一尺布，尚可缝；一斗粟，尚可舂；兄弟二人不相容 58
为人母者，不患不慈，患于知爱而不知教也 60
香九龄，能温席，孝于亲，所当执 61
重资财，薄父母，不成人子 62
亲爱我，孝何难；亲憎我，孝方贤 64
亲有疾，药先尝，昼夜侍，不离床 65

第5章 交友——留心身边的财富

在家靠父母，出外靠朋友，除了亲人，朋友是我们人生路上不可缺少的一环。那么，如何得到真正值得交往的朋友？早在几千年前，孔子就谈到过“益者三友”和“损者三友”的交友原则。可以说，选择一个什么样的朋友，就是选择了一种什么样的生活方式。

上交不谄，下交不渎 68
与朋友交，言而有信 69
晏平仲善与人交，久而敬之 70
己所不欲，勿施于人 72
道不同，不相为谋 73
益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣；
友便辟，友善柔，友便佞，损矣 74

君子之交淡如水，小人之交甘若醴	76
一死一生，乃知交情；一贫一富，乃知交态；	
一贵一贱，交情乃见	77
势利之交，古人羞之	78
交友不宜滥，滥则谀者来	79

第6章 立志——有志不在年高

有了志向和明确的目标，也就产生了前进的动力。想不让机会这样溜走，不叫青春这样逝去，只有靠志向和理想冲出迷茫的旋涡，崭新的人生将会从这里为你开启。

三军可夺帅也，匹夫不可夺志也 84

燕雀安知鸿鹄之志 85

大丈夫处世，当扫除天下，安事一室乎 87

人患志之不立，亦何忧令名不彰邪 88

愿乘长风，破万里浪 90

志不求易，事不避难 91

丈夫为志，穷且益坚，老当益壮 93

为学须先立志。志既立，则学问可次第着力。

立志不定，终不济事 94

持志如心痛。一心在痛上，岂有工夫说闲话、

管闲事 96

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；

苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴 98

第7章 气节——要养浩然之气

气节是指人的志气和节操。一般而言，在命运的颠沛中，很容易看出一个人的气节。“朝闻道，夕死可矣”说的是气节；“宁可玉碎，不能瓦全”说的是气节；“英雄生死路，却是壮游时”说的也是气节。气节，是数千年来支撑中华民族生生不息、衰而复兴的灵魂和脊梁。

我善养吾浩然之气 102

富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫 103

义死，不避斧钺之罪；义穷，不受轩冕之服 105

人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛 106

鞠躬尽瘁，死而后已 108

大丈夫宁可玉碎，不能瓦全 109

男儿死耳，不可为不义屈 111

时穷节乃现，——垂丹青 112

不要人夸颜色好，只留清气满乾坤 114

粉身碎骨浑不怕，要留清白在人间 115

第8章 爱国——天下兴亡，匹夫有责

爱国是中华民族的优良传统。儒家传统文化强调“舍生取义”，其意义就是为了国家利益，不惜牺牲个人生命。

苟利社稷，死生以之 120

先国家之急而后私仇 121

忧国忘家，捐躯济难，忠臣之志也 123

克复神州，何至做楚囚相对	125
先天下之忧而忧，后天下之乐而乐	126
一年三百六十日，都是横戈马上行	128
保天下者，匹夫之贱，与有责焉耳矣	129
身无半亩，心忧天下；读书万卷，神交古人	131
国家土地，不可以尺寸与人	133
为中华之崛起而读书	134

第9章 处世——学会如何做人

处世是一种艺术，也是一门关系到每个人一生命运的学问。要想在社会中生存发展，处世的道理你不可不懂，处世的本事你不可不会。要想拥有一个成功的人生，不断提升自己的处世能力是一辈子都要做的功课。善处世者，无论在任何环境之下，都能逍遥自在，怡然自得，领悟人生幸福的真谛。

多行不义，必自毙	138
言必信，行必果，硁硁然小人哉	139
外举不避仇，内举不避子	140
见兔而顾犬，未为晚也；亡羊而补牢，未为迟也	142
良药苦于口而利于病，忠言逆于耳而利于行	143
强弩之末，不能入鲁缟；冲风之衰，不能起毛羽	144
百闻不如一见	146
忍小忿而存大信	147
南山可移，判不可摇	149
官职是国家底	151

第10章 人生——给人生一个鲜明的意义

人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。没有一个人的生活道路是笔直的，没有岔道的。有些岔道口，你走错了一步，可能就会影响你的一生。

一箪食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，

回也不改其乐 154

后生可畏，安知来者之不如今 155

非淡泊无以明志，非宁静无以致远 157

不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵 158

人生贵得适意尔，何能羁宦数千里以要名爵 160

不以物喜，不以己悲 161

文臣不爱钱，武臣不惜死，天下太平矣 163

金玉其外，败絮其中 164

海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚 166

牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量 167

参考文献 169

Chapter

1

第 1 章

品德——青少年成长

第一步

如果有幸再次降生在这个世界上，我最怀念的是什么？我想一定是六个字：善良、丰富、高贵。这是一位哲人晚年回顾自己一生经历的时候说的话。在这简短的六个字里，透露出对于美德的追求。

地势坤，君子以厚德载物。——《周易》

【说文解义】

大地厚广了，才可以承载起万物来；君子道德积累多了，方能承担更大的责任或事业。这句话告诉我们，美德应该成为我们不变的追求。

【小故事】

民国时期，著名教育家、学者梁启超先生曾在清华大学任教，与王国维、陈寅恪、赵元任并列为清华国学院“四大导师”。

在1914年冬，梁启超给清华学子们作了一篇题为“君子”的演讲。他援引了《易经》中“天行健，君子以自强不息”和“地势坤，君子以厚德载物”这两条象辞，并做了相关的诠释和发挥。梁先生勉励清华学子说：“清华学子，荟中西之鸿儒，集四方俊秀……深愿及此时机，崇德修学，勉为真君子，异日出膺大任，足以挽既倒之狂澜，作中流之砥柱！”

后来，“自强不息，厚德载物”八个大字被铸入了清华校徽，高悬于大礼堂的上方，演变成了全校师生共同遵守的校训。

【大道理】

德行是安身立命之大本，对于青少年学子来说，从小树立起自己的美

德，会使你的人生受益匪浅。

【知识百宝箱】

太 极

“太极”最早出自《易传》。其中，“太”有非常的意思；“极”有极限之义，合起来就是臻于极限，无人与之匹敌。“太极”学说在宋明理学中很受重视，其含义非常丰富。

高山仰止，景行行止。——《诗经·小雅·车辖》

【说文解义】

高山：比喻崇高的道德。仰：慕仰。景行（hóng）：光明正大的行为。这句话是说：人格伟大得像高山一样令人敬仰，道德高尚得像大路一样给人指示方向。后来，人们就用这句话表示崇高的德行。

【小故事】

春秋时期，大思想家孔子去世以后，鲁国的贵族陈子禽、叔孙武叔等人诋毁孔子，暗地里说孔子的坏话。他的学生子贡听到后，反驳说：“拿围墙作比较，我家的院墙只有肩膀那么高，谁都可以看到里面的情景。老师家的围墙却有几丈高，如果不从大门走进去，根本看不到里面的高大雄伟。”叔孙武叔还在其他的场合毁谤孔子。为了维护老师的名誉，子贡给予坚决的回击，说：“老师是毁谤不了的。别人的贤能，好比是小山丘，可以超越过去。而老师的贤德却像日月一样，别人没法超越它。虽然有人要自绝于日月，那对日月有什么损害呢？只不过是表明他不自量

力罢了！”

到了汉代，史学家司马迁东游，他瞻仰了孔子的遗迹，为孔子的品德所打动。他在《史记》中写道：“《诗经》中有样的话：‘高山仰止，景行行（xíng）止。’我虽然没亲眼见到孔子，可是内心早就十分向往了。”

【大道理】

有的人活着，他已经死了；有的人死了，却还活着。孔子虽然已逝去两千多年，但他一直得到后人的敬仰，原因就在于他那伟大的人格和高尚的道德。

【知识百宝箱】

关于《诗经》

《诗经》是我国第一部诗歌总集，产生于公元前500年左右。从内容上来说，《诗经》分为风、雅、颂三部分。“风”又叫国风，大都是各地民间的歌谣；“雅”分为大雅、小雅，大都是记述贵族的历史、歌功颂德的；“颂”分为《周颂》、《鲁颂》、《商颂》，多为贵族统治者祭祀用的乐舞歌曲。

不以一眚掩大德。——《左传·僖公三十三年》

【说文解义】

以：因；眚（shěng）：过失，错误；掩：遮蔽，遮盖；德：德行。不会因为一个人的小过失而抹杀他的大功劳。这是春秋时期崤（xiáo）之战