

经典与修身

大学生人文素养

读本

王国雨■主编



浙江工商大学出版社

职业院校人文素质提升培养项目成果

典与修身：

大学生人文素养

读本

王国雨■主编



浙江工商大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典与修身：大学生人文素养读本 / 王国雨主编.
—杭州：浙江工商大学出版社，2014.11
ISBN 978-7-5178-0638-7
I. ①经… II. ①王… III. ①大学生—人文素质教育
IV. ①G640
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 215035 号

经典与修身：大学生人文素养读本

王国雨 主编

责任编辑 何海峰 刘 韵

封面设计 王妤驰

责任校对 刘 颖

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司

印 刷 杭州恒力通印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 10.75

字 数 217 千

版 印 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-0638-7

定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

编 委 会

主 任 周建松

副主任 盛 健 姜 进 王 琦 方 华

盖晓芬 郭福春 陈云涛 曲士英

韩振亮 王懂礼

主 编 王国雨

副主编 曲士英 梁怀超

修养

PREFACE | 序 言

Jingdian yu Xiushen: Daxuesheng
Renwen Suyang Duben

提升人文素养是大学的首要功课

亲爱的同学们,作为一名大学生,你是否曾思考过这样的问题:在大学这样一个人生成长的重要时空环境中,我们应如何更好地充实和提升自己?身为21世纪当代中国的大学新生,也许你备感自豪,认为掌握扎实的专业知识和核心技能是自己的首要任务。如果你这样认为并为此做好了准备,那么,我们为你而骄傲,因为你的上进心值得称道!然而,开学伊始我们还是要提醒大家,在大学这个人生成长的重要阶段,除了专业学习和技能训练这一中心任务之外,我们还要时刻注重提高自己的人文素质与综合素养,因为大学不仅仅是“职业培训所”,我们不仅要成为具有某种职业能力的职业人,更要成为符合现代文明和社会发展的社会人。各位同学,大家未来的职业发展空间是否广阔,人生之路是否平坦幸福,在很大程度上取决于我们是否具有正确的核心价值观,是否有基本乃至较高的人文艺术修养,能否从大学阶段开始就注重提升自我品德修养,养成尊重他人的习惯,具有包容精神、公正理念和平等意识,是否具有奉献精神、爱国情怀,乃至是否具有超越小我而成就大我的宇宙大心灵、大境界!

2010年,一所高校面向应届毕业生、往届毕业生和用人企业发放300多份问卷,

展开了一项有关人文素质对大学生就业、事业发展的影响以及用人单位对高校毕业人文素质要求的调查。结果显示：75%的被调查者认为人文素质对其事业发展非常重要；同时，64%的被调查者认为人文素质对其生活质量的提高也有很大影响；只有不到2%的被调查者认为人文素质对其发展没有影响。在对往届毕业生的调查中，敬业精神、人际交往能力、上进心被列在“对事业发展有帮助的因素”的前三位，全部属于人文素质的范畴。

因此，注重提升自己的人文素养是我们首先要确立的学习理念之一。换言之，就是我们要立志成为一名具有较高修养的文明人、现代人，在待人接物、言谈举止中体现出自己的修养与气质，展现出自己平凡而高雅、成熟而不庸俗、活泼而不轻浮的当代大学生的精神面貌。所谓“人文素养”，是指由多种心理品质组成的一种综合结构，包括语言文字修养、艺术修养、政治修养、文明礼仪修养、伦理道德修养、历史和哲学修养等，是一个人外在精神风貌和内在精神气质的整体表现，也是一个人文明程度的综合体现。

那么，我们如何提升自身的人文素养呢？我想，既然人文素养是外延颇广的概念，是一个人综合素养的体现，那么，我们就应该时时刻刻从生活的点点滴滴、方方面面做起。宋代大学问家朱熹在注解《大学》“格物致知”时说“盖人心之灵莫不有知，而天下之物莫不有理”，因此，我们要“即物而穷其理”，意即通过学习、生活的实践不断发现做事做人的道理，“至于用力之久，而一旦豁然贯通焉，则众物之表里精粗无不到，而吾心之全体大用无不明矣”。也就是说，当一个人在个人修养、待人接物、理解宇宙与人生等诸多方面有了长进之后，其人文素养的提升便是显而易见的，所谓“腹有诗书气自华”便是对这一点的总结。人文素养与科学素养培养的不同机制在于，人文素养的教育重在感化、熏陶、体悟和自省，要通过教育文本的恰当选择、校园人文环境的良好营造和人文实践活动的有序开展加以提升。因此，对我们大学生而言，要提升人文素养，除了要积极投身集体活动和社团活动，通过参与志愿服务活动、勤俭节约活动、绿色环保活动等涵养人文素质，并锻炼交往能力、培养团队协作精神等之外，同样重要的是，要通过课堂与课外学习，从古今中外的大哲学家、大艺术家、大圣哲那里领悟做人、做事的道理，把握宇宙、社会、人生的真谛。因此，许多先贤都指出，博览群书，从经典阅读中汲取智慧的营养是提升大学生人文素养的方便法门。目前，许多大学都开设了经典阅读课程，编纂系列经典阅读文本，对大学生人文素养的提高起到了不可替代的帮助作用。

经典是古圣先贤智慧的结晶。阅读这些经典，让我们懂得选择，在面对人生的种种困惑时，不至于手足无措，学会正确面对；阅读这些经典，让我们懂得谦卑，在面对自己不熟悉的领域和事物时，保持宽容和敬畏的态度，不至于走极端，胡乱加以批判，结果暴露出自己的狂傲与无知，毕竟每一个人所知都是有限的，而未知的世界是无限的；阅读这些经典，让我们懂得把握幸福，善待生命中遇到的人，珍惜生命中经历的

事,不再为一些琐碎的点点滴滴而耿耿于怀,不再为人生中的起起落落而肆意骄横或者自暴自弃。所以,我们要以圣贤为师,与经典为友,从阅读中获得人生所需要的智慧。熟读经典,在现代社会看起来很奢侈,但从实际效果来看,受益是终我们一生的。这就好比一棵树,扎下的根虽然是看不见的,但实际上,根扎得越深,养分便越易于吸收,枝叶就更茂盛,花果也将更加繁茂。

因此,文化经典教育是大学生人文素质教育的方便法门。正是基于对此的认识,本读本以引导高校学子树立当代大学生应当具备的核心价值观、提升自身人文艺术修养为宗旨,从“提升自我”“尊重他人”“奉献社会”“善待自然”“艺术审美”等角度组织具体内容。通过阅读经典感染大学生心灵,通过经典阅读启迪大学生提升境界。

修身

CONTENTS 目 录

Jingdian yu Xiushen: Daxuesheng
Renwen Suyang Duben

上篇 | 经典哲理散文

	001
假如今天是我生命中的最后一天	003
最苦与最乐	005
差不多先生传	007
创造宣言(节选)	009
旁若无人	011
傅雷家书(节选)	013
谈生命	015
做人如作文——人生的艺术化	017
没有勇气不行	021
轻生的时代和生存的力量	022
论自信(节选)	024
今天我学会控制情绪	029
尘世乃唯一的天堂	031
论做作	034
生之意义	037
大自然的启示	039

赠与今年的大学毕业生	041
你想一鸣惊人吗? (节选)	045
十七条黄金法则	047
驱逐无知	050
论人生三则	052
每一刹那都是新生	055
关于友情	057
中篇 优秀文化经典	065
《论语》:追求君子风范	067
《孟子》:涵养大丈夫品格	085
中国古典诗文:陶冶情操的瑰宝	091
《菜根谭》:修身处世的智慧隽语	100
《曾国藩家书》:传统士大夫的修身启示	114
蒙学三书:端正言行的经典启蒙书	122
下篇 现代公民素养	129
宽容是一种美德	131
挫折是人生最大的财富	132
培养思考习惯,提升理性思维水平	133
心态决定一切	134
平等理念是大学生不可或缺的现代文明素养	136
理解真正的幸福也是一种修养	138
心理健康重在修养与人生境界	140
树立正确的财富观与人生观	142
立志是大学生第一要务	144
时时心存感恩,人生何其美好	147
先立乎其大(节选)	148
以美感态度去观照事物	151
儒家的礼乐教化	153

上篇 / 经典哲理散文

去的尽管去了，来的尽管来着；
去来的中间，又怎样地匆匆呢？早
上我起来的时候，小屋里射进两三
方斜斜的太阳。太阳它有脚啊，轻
轻悄悄地挪移了，我也茫茫然跟着
旋转。于是——洗手的时候，日子
从水盆里过去；吃饭的时候，日子
从饭碗里过去；默默时，便从凝然
的双眼前过去。我觉察它去得匆匆
了，伸出手遮挽时，它又从遮挽着
的手边过去。天黑时，我躺在床上，
它便伶伶俐俐地从我身上跨
过，从我脚边飞去了。等我睁开眼
和太阳再见，这算又溜走了一日。
我掩着面叹息。但是新来的日子
的影儿又开始在叹息里闪过了。



假如今天是我生命中的最后一天

[美国] 奥格·曼狄诺

我是无比幸运的人,今天的时光是额外的奖赏。

假如今天是我生命中的最后一天。

我要如何利用这最后、最宝贵的一天呢?首先,我要把一天的时间藏好,不让一分一秒的时间无端浪费。我不为昨天的不幸叹息,过去的已够不幸,不要再赔上今日的运道。

时间会倒流吗?太阳会西升东落吗?我可以纠正昨天的错误吗?我能抚平昨日的创伤吗?我能比昨天年轻吗?一句出口的恶言,一记挥出的拳头,一切造成的伤痛,能收回吗?

不能!过去的永远过去了,我不再去想它。

假如今天是我生命中的最后一天。

我该怎么办?忘记昨天,也不要痴想明天。想着明天的种种,今天的时光也将白白流逝了。明天是一个未知数,为什么要把今天的精力浪费在未知的事情上?

企盼今早的太阳再次升起,太阳已经落山。走在今天的路上,能做明天的事吗?我能把明天的金币放进今天的钱袋里吗?

明日瓜熟,今天能蒂落吗?明天的死亡能给今天的欢乐蒙上阴影吗?我何必担心未知的东西呢?明天和昨天一样被我埋葬。我不再想它,今天是我生命中的最后一天。

这是我仅有的一天,是现实的永恒。我像被赦免死刑的囚犯,用喜悦的泪水拥抱新生的太阳。我举起双手,感谢这无与伦比的一天。

当我想到昨天和我一起迎接日出的朋友,今天已不复存在时,我为自己今天的幸存而感激上苍。我是无比幸运的人,今天的时光是额外的奖赏。

许多强者都先我而去,为什么我得到这额外的一天?是不是因为他们已大功告成,而我仍在途中跋涉?如果这样,这是不是成就我的一次机会,让我功德圆满?造物主的安排是否别具匠心?今天是不是我超越他人的机会?

今天是我生命中的最后一天。

生命只有一次,而人生也不过是时间的积累。我若让今天的时光白白流逝,就

等于毁掉人生最后一页。因此，我珍惜今天的一分一秒，因为它们将一去不复返。我无法把今天的时间存入银行，明天再来取用。时间像风一样不可捕捉。每一分每一秒，我要用双手捧住，用爱心抚摸，因为它们如此宝贵。垂死的人用毕生的钱财都无法换得一口生气。时间无法计算价值，它们是无价之宝！

今天是我生命中的最后一天。

我憎恨那些浪费时间的行为。我要摧毁拖延的坏习惯。我要以真诚埋葬怀疑，用信心驱赶恐惧。我不听闲话，不游手好闲，不与不务正业的人来往。我终于醒悟到，若是懒惰，无异于从我所爱之人手中窃取食物和衣裳。我不是贼，我有爱心，今天是我最后的机会，我要证明我的爱心和伟大。

今天是我生命中的最后一天。

今日事今日毕。今天我要趁孩子还小的时候，多加爱护，明天他们将离我而去，我也会离开。今天我要深情地拥抱我的妻子，给她甜蜜的热吻，明天她会离去，我也是。今天我要帮助落难的朋友，明天他不再求援，我也听不到他的哀求。我要乐于奉献，因为明天我无法给予，也没有人来领受了。

今天是我生命中的最后一天。

如果这是我的末日，那么它就是不朽的纪念日，我把它当成最美好的日子。我要把每分每秒都化成甘露，一口一口，细细品尝，而且满怀感激。我要每一分钟都有价值。我要加倍努力，直到精疲力竭。即使这样，我还要继续努力。我要拜访更多的顾客，销售更多的货物，赚取更多的财富。今天的每一分钟都胜过昨天的每一小时，最后的也是最好的。

假如今天是我生命中的最后一天。

如果不是的话，我要跪倒在造物主面前，深深致谢。

【赏析】奥格·曼狄诺是20世纪美国著名的成功学家和作家。他的代表作《世界上最伟大的推销员》影响颇大。这篇文章运用排比手法，以平实而感人的语言写出了作者对于生命和时间的理解。用“假如今天是我生命中的最后一天”的心态来度过生命中的每一天，提醒自己珍惜今天的每一分每一秒，对我们当代大学生而言，何其重要！只有这样，我们才会更加懂得珍惜、懂得感恩、懂得给予，我们的生命也才会更有意义和丰富多彩！不是吗？

最苦与最乐

梁启超

人生什么事最苦呢？贫吗？不是。失意吗？不是。老吗？死吗？都不是。我说人生最苦的事，莫苦于身上背着一种未来的责任。人若能知足，虽贫不苦；若能安分（不多作分外希望），虽失意不苦；老、病、死乃人生难免的事，达观的人看得很平常，也不算什么苦。独是凡人生在世一天，便有一天应该做的事。该做的事没有做完，便像是有几千斤重担子压在肩头，再苦是没有的了。为什么呢？因为受那良心责备不过，要逃避也没处逃避呀！

答应人办一件事没有办，欠了人的钱没有还，受了人的恩惠没有报答，得罪了人没有赔礼，这就连这个人的面也几乎不敢见他；纵然不见他的面，睡里梦里都像有他的影子来缠着我。为什么呢？因为觉得对不住他呀！因为自己对他的责任还没有解除呀！不独是对于一个人如此，就是对于家庭，对于社会，对于国家，乃至对于自己，都是如此。凡属我受过他好处的人，我对于他便有了责任。凡属我应该做的事，而且力量能够做得到的，我对于这件事便有了责任。凡属我自己打主意要做一件事，便是现在的自己和将来的自己立了一种契约，便是自己对于自己加一层责任。有了这责任，那良心便时时刻刻监督在后头，一日应尽的责任没有尽，到夜里头便是过的苦痛日子；一生应尽的责任没有尽，便死也是带着苦痛往坟墓里去。这种苦痛却比不得普通的贫、病、老、死，可以达观排解得来。所以我说，人生没有苦痛便罢；若有苦痛，当然没有比这个更加重的了。

翻过来看，什么事最快乐呢？自然责任完了，算是人生第一件乐事。古语说得好，“如释重负”；俗语亦说得是，“心上一块石头落了地”。人到这个时候，那种轻松愉快，真是不可以言语形容。责任越重大，负责的日子越久长，到责任完了时，海阔天空，心安理得，那快乐还要加几倍哩！大抵天下事，从苦中得来的乐才算真乐。人生须知道有负责任的苦处，才能知道有尽责任的乐处。这种苦乐循环，便是这有活力的人间一种趣味。却是不尽责任，受良心责备，这些苦都是自己找来的。一翻过来，处处尽责任，便处处快乐；时时尽责任，便时时快乐。快乐之权，操之在己。孔子所以说“无人而不自得”，正是这种作用。

然则为什么孟子又说“君子有终身之忧”呢？因为越是圣贤豪杰，他负的责任越是重大；而且他常要把种种责任来揽在身上，肩头的担子从没有放下的时节。曾子还说哩：“任重而道远……死而后已，不亦远乎？”那仁人志士的忧民忧国，那诸圣诸

佛的悲天悯人，虽说他是一辈子感受苦痛，也都可以。但是他日日在那里尽责任，便日日在那里得苦中真乐，所以他到底还是乐，不是苦呀！

有人说：“既然这苦是从负责任而生的，我若是将责任卸却，岂不是就永远没有苦了吗？”这却不然。责任是要解除了才没有，并不是卸了就没有。人生若能永远像两三岁小孩，本来没有责任，那就本来没有苦。到了长成，责任自然压在你的肩头上，如何能躲？不过有大小的分别罢了。尽得大的责任，就得大快乐；尽得小的责任，就得小快乐。你若是要躲，倒是自投苦海，永远不能解除了。

【赏析】梁启超是中国近代维新派代表人物，著名政治家和文学家。此文原载于1922年的《时事新报·学灯》（也有一说1919年《大公报》）。该文从最苦和最乐两方面来谈人生的责任，告诫我们：人生在世，必须要对家庭、社会、国家及自己尽到应尽的责任，这样才能得到真正的快乐。“大抵天下事，从苦中得来的乐才算真乐。人生须知道有负责任的苦处，才能知道有尽责任的乐处。”这是梁启超《最苦与最乐》表达的核心观点。这篇散文思想深刻，格调高雅，语言凝重，既有儒家的进取精神，又有佛家的超凡智慧。

差不多先生传

胡 适

你知道中国最有名的人是谁？

提起此人，人人皆晓，处处闻名。他姓差，名不多，是各省各县各村人氏。你一定见过他，一定听过别人谈起他。差不多先生的名字天天挂在大家的口头，因为他是中国全国人的代表。

差不多先生的相貌，和你我都差不多。他有一双眼睛，但看得不很清楚；有两只耳朵，但听得不很分明；有鼻子和嘴，但他对于气味和口味都不很讲究。他的脑子也不小，但他的记性却不很精明，他的思想也不很细密。

他常说：“凡事只要差不多，就好了。何必太精明呢？”

他小的时候，他妈叫他去买红糖，他买了白糖回来。他妈骂他，他摇摇头说：“红糖白糖不是差不多吗？”

他在学堂的时候，先生问他：“直隶省的西边是哪一省？”他说是陕西。先生说：“错了。是山西，不是陕西。”他说：“陕西同山西，不是差不多吗？”

后来他在一个钱铺里做伙计，他也会写，也会算，只是总不会精细。十字常常写成千字，千字常常写成十字。掌柜的生气了，常常骂他。他只是笑嘻嘻地赔礼道：“千字比十字只多一小撇，不是差不多吗？”

有一天，他为了了一件要紧的事，要搭火车到上海去。他从从容容地走到火车站，迟了两分钟，火车已开走了。他白瞪着眼，望着远远的火车上的煤烟，摇摇头道：“只好明天再走了，今天走同明天走，也还差不多。可是火车公司未免太认真了。八点三十分开，同八点三十二分开，不是差不多吗？”他一面说，一面慢慢地走回家，心里总不明白为什么火车不肯等他两分钟。

有一天，他忽然得了急病，赶快叫家人去请东街的汪医生。那家人急急忙忙地跑去，一时寻不着东街的汪大夫，却把西街牛医王大夫请来了。差不多先生病在床上，知道寻错了人；但病急了，身上痛苦，心里焦急，等不得了，心里想道：“好在王大夫同汪大夫也差不多，让他试试看罢。”于是这位牛医王大夫走近床前，用医牛的法子给差不多先生治病。不上一点钟，差不多先生就一命呜呼了。

差不多先生差不多要死的时候，一口气断断续续地说道：“活人同死人也差不多……差不多……差不多，……凡事只要……差不多……差不多……不多……就……好了，……何……何……必……太……太认真呢？”他说完了这句格言，方才断气了。

他死后，大家都称赞差不多先生样样事情看得破，想得通；大家都说他一生不肯认真，不肯算账，不肯计较，真是一位有德行的人。于是大家给他取个死后的法号，叫他做圆通大师。

他的名誉越传越远，越久越大。无数无数的人都学他的榜样。于是人人都成了一个差不多先生。——然而中国从此就成为一个懒人国了。

【赏析】胡适先生的这篇文章与他本人同样有名。胡适曾系统地学习西方近代科学与方法，这使他眼光敏锐，胆大心细，具有一丝不苟的求是精神，因此他写这篇讽刺小文来嘲讽那些处事不认真的人，一方面针砭国人敷衍苟且的态度，另一方面也可见其弘扬科学精神的良苦用心。鲁迅曾经说过：“中国四万万的民众害着一种毛病。病源就是那个马马虎虎，就是那随它怎么都行的不认真态度。”这也正可说明本文的立意。文章通过描绘“差不多先生”这一形象，深刻反映了许多国人身上的“差不多病”，对做事马虎、糊弄的人进行了辛辣讽刺和强烈批判，值得我们警醒和深思。

全篇不仅语言朴实无华，甚至讲述的几件事也普通之至，例如买糖、念书、记账、搭车、治病之类。这些事都非常生活化，人人经历过，人人都明白。这就更有助于表现我们中国人处事马虎、不肯认真的“差不多”弊病，使人猛然警醒，让读者的心灵于朴素的文字中受到强烈的震撼。