

青少年成长必读书

弘扬美德

谦虚持久

QIANXU CHIJU

高宏宇 编著



吉林出版集团有限责任公司

谦虚使人进步。发自内心的谦逊是获得人生成长的必要条件。

青少年成长必读书 弘扬美德

谦虚持久

QIANXU CHIJIU

编著 高宏宇

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

谦虚持久 / 高宏宇编著. -- 长春: 吉林出版集团
有限责任公司, 2011.12
ISBN 978-7-5463-7155-9

I. ①谦… II. ①高… 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 236220 号



谦虚持久

编 著	高宏宇	策 划	刘 野 曹 恒
责任编辑	张金一	责任校对	陈余齐
装帧设计	卢 婷	排 版	四月天工作室
开 本	710mmx1000mm	1/16	
字 数	120 千		
印 张	10		
版 次	2013 年 4 月第 1 版		
印 次	2013 年 4 月第 2 次印刷		
出 版	吉林出版集团有限责任公司		
发 行	吉林出版集团有限责任公司		
地 址	长春市人民大街 4646 号		
邮 编	130021		
电 话	0431-85618717		
邮 箱	tuzi8818@126.com		
印 刷	三河市延风印装厂		
书 号	ISBN 978-7-5463-7155-9		
定 价	27.80 元		

前言

中国素以礼仪之邦、文明古国著名于世。中华民族优秀的传统文化为人类文明发展做出了举世公认的伟大贡献。

中华民族传统文化在长期的历史进程中积淀形成了中华文明的精华——中华民族传统美德。

中华民族传统美德是指：中国历史流传下来，具有影响，有益于后代的优秀道德遗产。它是一种特殊的社会意识形态，其内涵包罗极为广泛。从内容来概括，中华民族传统美德是中华民族优秀品质、优良民族精神、崇高民族气节、高尚民族情感、良好民族礼仪的总和。

改革开放以来，党中央不失时机地提出了《公民道德建设实施纲要》，提出了 20 字基本道德规范：爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献。《纲要》将依法治国与以德治国有机地结合起来，对“为人民服务”做了新的阐述，极大地增强了广大群众培养道德素养的积极性。2006 年，党中央进一步提出了以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻；以服务人民为荣，以背离人民为耻；以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻；以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻；以团结互助为荣，以损人利己为耻；以诚实守信为荣，以见利忘义为耻；以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻；以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻的“八荣八耻”道德行为准则。这不仅在思想上，而且在具体要素上给全党全民提出了与社会主义市场经济相适合的社会主义道德规范。

新时期道德的新观念概括起来，就是强调自立意识、竞争意识、效率意识、质量意识、开拓创新意识和民主法制意识。

道德体系的构建不是一朝一夕可以完成的，只有认准方向，坚持不懈，才能取得成功。

本书将中华美德归纳为 5 个系列 50 种美德，用历史上的真实故事系统完整地介绍弘扬中华民族的优秀文化，有益于青少年的身心健康发展，有益于端正社会风气，有益于和谐社会的构建。

本书愿为中华美德体系的完善和发展尽绵薄之力。

目录



行事谦虚 甘为人后

- 扁鹊自谦 /2
- 范宣子谦让治晋国 /5
- 高颀推功 /7
- 欧阳修自谦的故事 /10
- 文艺界的小卒 /14
- “牛毛”的风格 /19



三人行 必有吾师

- 孔子问礼 /24
- 老门吏出奇计 /30
- 张仲景访医 /33
- 华佗虚心学医 /39
- 贾思勰请教牧羊官 /48
- 幕后偷听换“真佛” /51
- 李相不耻下问 /53
- 周昉撤幄改画 /56
- 荆浩受教于山野老人 /59
- 辛弃疾恭听批评 /61
- 揭傒斯以父为师 /64
- 萨都刺拜服山野老人 /67
- 朱元璋求访朱升得三策 /71



董沅拜“忘年师”/74
悉听师言学说书/78
虚怀若谷得真传/83
张曜拜妻为师/89
程砚秋拜轿夫为师/91
华罗庚虚心求教/95



闻过则喜 善莫大焉

李谔吹笛/100
白居易谦虚治学/104
一字之师/108
兼听则明/111
苏轼、黄庭坚教学相长/115
陆游改诗/118
何澄接受批评改画/125
齐白石晚年变法/128
郭沫若虚心求教/132

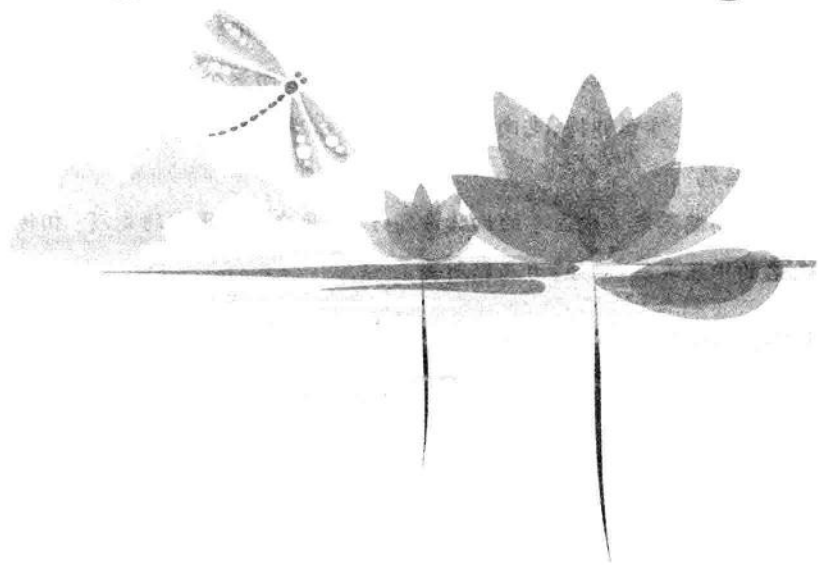


克骄防矜 成功绩

孔子论破满/136
孙周性谦登王位/138
汉文帝虚心纳谏/141
诸葛亮谦恭听意见/145
房玄龄谦和忠诚终生为相/149



行事谦虚
甘为人后





扁鹊自谦

◎自损者益，自益者损。

——《孔子集语·文王》

扁鹊(前 407—前 310 年),原姓秦,名越人,又号卢医。中国春秋战国时期名医。渤海郡郑(今河北任丘)人,一说为齐国卢邑(今山东长清)人。由于他的医术高超,被认为是神医,所以当时的人们借用了传说中的上古轩辕时代的神医“扁鹊”的名号来称呼他。由此可见,“扁鹊”是古代医术高超者的一个通用名词。按照古人的传说,医生治病救人,走到哪里,就将安康和快乐带到哪里,好比是带来喜讯的喜鹊,所以,古人把那些医术高超、医德高尚的医生称作“扁鹊”。而这个名叫秦越人的医生医术高明、学识渊博,走南闯北、治病救人,顺理成章地被人们尊敬地称作“扁鹊”。

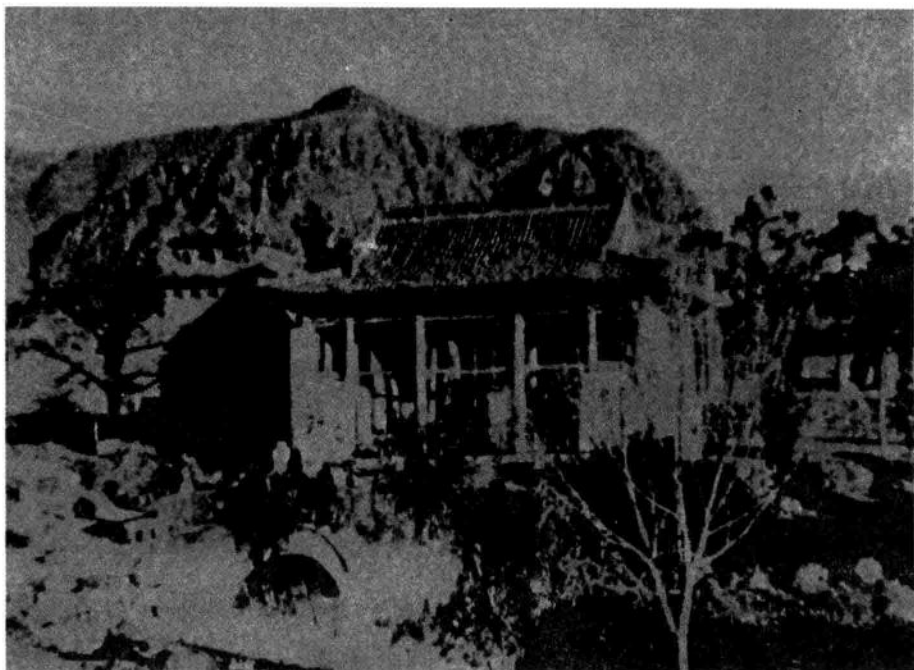
扁鹊奠定了中医学的切脉诊断方法,开启了中医学的先河。相传有名的中医典籍《难经》为扁鹊所著。

扁鹊少年时期在故里做过舍长,即旅店的主人。当时在他的旅舍里有一位长住的旅客长桑君,他俩过往甚密,感情融洽。长期交往以后,长桑君终于对扁鹊说:“我掌握着一些秘方验方,现在我已年老,想把这些医术及秘方传授予你,你要保守秘密,不可外传。”扁鹊当即拜长桑君为师,并继承其医术,终于成为一代名医。

扁鹊成名后,云游各国,为君侯看病,也为百姓除疾,名声显扬



扁鹊像



扁鹊庙图片资料

天下。他医术高明，无所不通。在邯郸听说当地尊重妇女，便做了带下医（妇科医生）；在洛阳，因为那里很尊重老人，他就做了专治老年病的医生；秦国人最爱儿童，他又在那里做了儿科大夫。不论在哪里，扁鹊都是声名大振。

根据典记，魏文王要封扁鹊为“天下第一神医”，然而扁鹊却坚决不受，说自己并不是天下第一，自己的两个哥哥医术都比自己高明。魏王闻之稍感不解，问道：“既然你两个哥哥的医术都在你之上，为何

此二人名不见经传？请你介绍得详细些。”扁鹊解释说：“我二哥能够治大病于小恙，在那些重大疾病只出现微小症状，病人也没有觉得痛苦之时，就能加以诊断并及时根治。所以他只是在家乡的村里小有名气。村里人知道有小毛病可以去找二哥。而大哥的医术更加出神入化，能够防病于未然，只要看人一眼就可以判断出这个人可能得什么毛病，然后在其得病之前就及时治疗，这使他的医术难以被人认可，所以没有名气。只有家里人知



扁鹊行医图

道大哥的医术高明,连村里人都不知道大哥的水平。只有我扁鹊,既不能治大病于小恙,又不能防病于未然,等到我妙手回春时,病人已经病入膏肓、痛苦万分,病人家属心急如焚。此时,他们看到我在经

脉上穿刺,用针放血,或在患处敷以毒药以毒攻毒,或动大手术直指病灶,使重病人病情得到缓解或很快治愈。所以我的两个没有名气的哥哥才是神医,而我只是名满天下的名医。”魏王大悟。

故事点评

自谦,不是每个人都能做到。一代名医扁鹊正是具备谦虚的精神,才能荣辱不惊,在名扬天下时仍能看到自己的弱点,看到他人的长己之处,从而不断提高自己的医术,最终名垂青史。



范宣子谦让治晋国

◎守之以谦，必受之以益。

——范仲淹

范宣子(?—前 548 年)，春秋时期晋国人。本姓士氏，名丐(一作勾)，因祖父辈受封于范地而改姓范氏，名宣子。其祖父士会曾在晋成公时任上军将，景公时任中军将，执掌国政。其父士燮(范文子)历任上军佐、上军将、中军佐。范宣子历任晋悼公、平公二世，终任中军将，执掌国政，为晋悼公恢复霸业做出了贡献。



行事谦虚甘为人后

005

晋悼公十三年(前 560 年)，中军将荀偃卒，按惯例应是中军佐范宣子升任其职。但范宣子认为上军将荀偃比他年长，经验丰富，更适合任中军将。范宣子对于晋国谦让的风尚起了重要的促进作用，使晋国出现了“其卿让于善，其大夫不失守，其士竞于教，其庶人力于稼穡，商、工、皂、隶不知迁业”的可喜局面，并与诸侯和睦，少有战事，对内增强凝聚力，对外增强威慑力。

晋平公四年(前 554 年)，荀偃辞世，范宣子继任中军将，执掌国政。此时，早在悼公时就已产生的

范氏与栾氏之间的矛盾激化了。栾氏在当时的列卿中与公室关系最密切，这是因为栾书有杀厉公立悼公的功劳。栾氏恃功骄横，结怨甚多，而因范宣子谦让，列卿中人多结好范氏。栾书之孙栾盈便广蓄死士，筹划倒范。其阴谋败露后，范宣子将栾盈驱逐出境，捕杀了栾党箕遗、黄渊、嘉父、司空靖、邴豫、申书、邴师、羊舌虎、叔黑等十人，叔向、伯华、籍偃也被牵连入狱。栾氏余党逃亡国外。晋平公八年(前 550 年)，栾盈潜入晋国，在齐国的配合下发动了倒范活动，被范宣子杀死，尽灭了栾氏家族。



齐国故城

范宣子剪除栾氏党族的行动，在当时是非常必要的，其果断处理的行为，避免了晋国的一场内部恶战，也避免了国力消耗，对国家与百姓都是有益的。

范宣子执政除了果断行事外，还善于听取批评意见，勇于改正自

己的错误和政策失误。能虚心执政，冷静视听，从善如流，闻过则改，及时修正不合宜的政策，这也正是范宣子能在悼公霸业衰落、公室枝叶歧生的不利形势下，使晋国能在列国争斗中稳住阵脚的一个重要原因所在。

故事点评

范宣子是春秋时期的名臣，他以谦让之德带动了晋国的谦让风尚，从而延长了晋国称霸的时间。他的个人品德也一直被后人称道。



高颀推功

◎我们不能一有成绩,就像皮球一样,别人拍不得,轻轻一拍,就跳得老高。成绩越大,越要谦虚谨慎。

——王进喜

高颀(?—607年),字昭玄,又名高敏。渤海蓆县人。北齐皇室宗族。西魏大统年间其父背齐归周,遂仕于北周。北周灭齐后,以功拜开府。周天元皇帝崩后,外戚杨坚把持朝廷大权,将其引为相府司录。此后助杨坚平定尉迥叛乱,为隋朝的建立立下汗马功劳。隋受周禅,又被拜为尚书左仆射,进封渤海郡公。开皇九年(589年),隋大举伐陈,高颀为元帅长史,是大军实际上的统帅(三军咨禀,皆取断于颀)。

589年,隋文帝杨坚灭掉陈国,重新统一了中国。

一天,杨坚召见群臣,意欲论

功行赏。大将韩擒虎和贺若弼两人在大殿之上争起功来,互不相让。贺若弼称自己交战最多,消灭了敌



隋文帝杨坚像



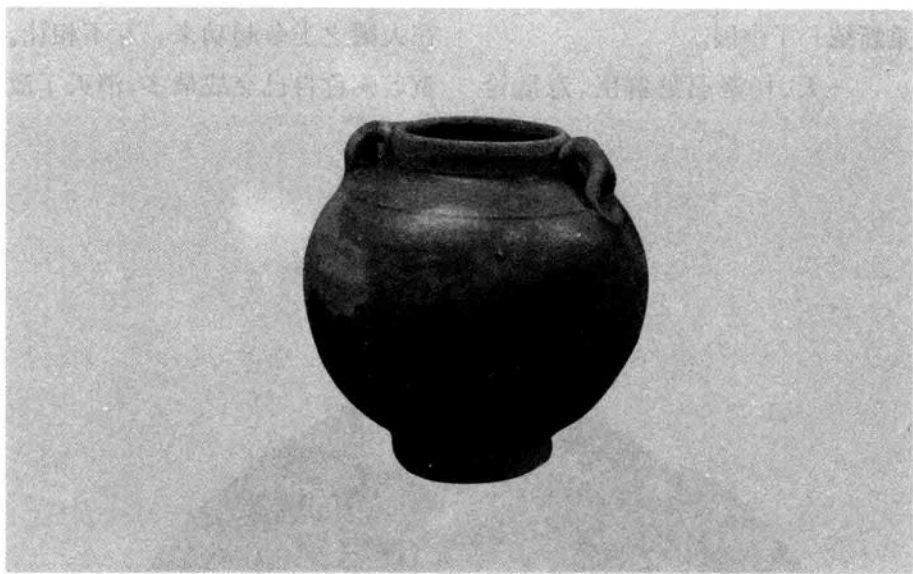
人有生力量；韩擒虎讽刺贺若弼伤亡过大，而自己只用五百轻骑便拿下了金陵，端掉了陈国的老巢。杨坚听了哈哈大笑，说：“贺将军歼灭敌人主力，韩将军倾其巢穴，二位都立了汗马功劳。”说罢，各赐财物。

其实，灭陈之策都是左仆射高颎所献，而后他还以元帅府长史的身份进兵江南。这些情况，只有文帝一人知道，贺韩二将争功时，高颎一言不发，隋文帝说道：“若论灭陈之功，高颎最大。”随即赏赐给高颎更多的财物，并进爵为齐公，然后又对他说了些亲近的话。

这一来，韩、贺二将都很不服

气，心想：我等武将，浴血奋战，九死一生，到头来反不如他高颎一个文官。他们嘴上不好明说，但那表情已透露了心迹。杨坚看在眼里，却不露声色，只是招手叫贺若弼和高颎同到自己身边，说：“请二位直言相告，此次灭陈之役，我们所以能取胜，原因何在？”他的本意是让高颎把自己的功劳说出来，压压贺若弼等将官的气焰。

贺若弼觉得高颎地位比自己高，自己不便抢先发言，只得用双眼紧盯着高颎，心想：看你有何话说？只见高颎恭恭敬敬地向文帝拜了几拜，说：“贺若弼先献灭陈十



隋代青釉双系小罐



南村别墅图

策,后又在蒋山苦战,堪称灭敌主力。臣不过是个文官,不曾上前线打过一仗,怎么能同大将争功呢?”

贺若弼听了,很是意外,得意

之余,也觉惭愧。隋文帝听了高颎的话十分高兴,不住口地赞扬他的谦让精神。韩、贺二将羞愧得低下了头。

故事点评

高颎虽功高却不居功自傲,而是谦虚地把功劳让给了韩擒虎、贺若弼两位将军。他的这种谦虚精神让韩、贺二将看到了自己身上的不足,也给后人树立了榜样。



欧阳修自谦的故事

◎不傲才以骄人，不以宠而作威。

——诸葛亮

欧阳修(1007—1073年)，字永叔，号醉翁，又号六一居士。汉族。今江西吉安人，自称庐陵(今永丰县沙溪)人。谥号文忠，世称欧阳文忠公，北宋卓越的文学家、史学家。北宋古文运动的领袖，与韩愈、柳宗元、王安石、苏洵、苏轼、苏辙、曾巩合称“唐宋八大家”。独撰《新五代史》，并与翰林学士宋祁合修《新唐书》，还有《欧阳文忠公集》《六一词》等。散文说理畅达，抒情委婉；诗风与散文近似，重气势而能流畅自然；其词深婉清丽，承袭南唐余风。

欧阳修虽是著名学者，但从不高傲，处处谦虚谨慎。下面就是几则欧阳修自谦的故事。

宋朝皇帝宋仁宗命翰林学士宋祁修撰《新唐书》。宋祁用了十几年时间，刻意求精，把该书的主要部分“列传”编写完了。这时，为了加快速度，皇帝又命欧阳修参加修撰，负责“纪”“志”的编写工作。

书成之后，宋仁宗感到全书体例及行文风格不一，要欧阳修从头润色。欧阳修把“列传”部分认真读过之后，感到写得很好，有独到之处，自己对唐代一些人物的看法与

宋祁不同，但不能妄加修改，强加于人。于是，他奏明仁宗皇帝，决定



欧阳修纪念馆



一字不易。按照北宋惯例，史书修成后，不论多少人参加编写，只署官位最高的名字。欧阳修当时是宋朝的参知政事，比宋祁的官位大得多，本应该在全部书上署他的名字。但欧阳修觉得自己只参加了一部分工作，书的大部分是由宋祁纂写的，便只在“纪”、“传”两部分署了自己的名字。他打破了惯例，不署全名，表现了谦虚的美德，深受人们的称赞。

北宋庆历五年（1045年），欧阳修被贬滁州任太守。到任后，他时常闲游山水，并与附近琅琊寺的智仙和尚结为好友。为便于他游览，

智仙和尚带人在山腰盖了座亭子。亭子建成那天，欧阳修前去祝贺，为之取名为“醉翁亭”，并写下了千古传诵的散文名篇《醉翁亭记》。文章写成后，欧阳修张贴于城门，征求修改意见。开始大家只是赞扬，后来，有位樵夫说开头太啰唆，便叫欧阳修到琅琊山南门上去看山。

欧阳修一看，便恍然大悟，于是提笔将开头“环滁四面皆山，东有乌龙山，西有大丰山，南有花山，北有白米山，其西南诸山，林壑尤美”一串文字换上“环滁皆山也”五个字。如此一改，则文字精练，含义倍增。



醉翁亭