



全国干部传统文化与执政智慧培训教材

中国东方文化研究会国学文化专业委员会组编

齐家治要

高宏存◎主编

张泰◎编著

人民东方出版传媒

 东方出版社



全国干部传统文化与执政智慧培训教材

中国东方文化研究会国学文化专业委员会组编



张 泰 编著

编委会

主 编 高宏存

副主编 刘 颖 李明军 张 泰

编委会成员

宫金琼 孟晓妍 袁 航 高玉敏

褚洪敏 洪 艳 岳文典 刘晓玲

彭一伶 刘 颖 田 媛 许盼盼

陈友军 官盱玲 洪荣福 张 银

曾俊森 杨寿良 武建宇 朱利侠

张红岭 张 泰 李明军 高宏存

人民东方出版传媒



东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

齐家治要 / 高宏存主编; 张泰编著. —北京: 东方出版社, 2015. 12
全国干部传统文化与执政智慧培训教材
ISBN 978-7-5060-8866-4

I. ①齐… II. ①高… ②张… III. ①家庭道德-品德教育-中国-
古代-干部教育-教材 IV. ①B823.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 317130 号

齐家治要

(QIJIA ZHIYAO)

高宏存 主编 张 泰 编著

策划编辑: 李 斌 鲁艳芳

责任编辑: 刘小兰

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 192 号

邮政编码: 100010

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 22

字 数: 260 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-8866-4

定 价: 68.00 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258127

总序 做传统文化的践行者

中华民族五千多年的历史文化源远流长，而文化的传承与演进推动了整个中华民族的历史进程，它是提高中华民族凝聚力的源动力，也是维系炎黄子孙这个大家庭的强有力纽带。因此，没有中华优秀传统文化的深厚根基，也就没有华夏民族这棵参天大树。可以说，中华民族的发展史也正是中华优秀传统文化的积淀史。

追溯“文化”源头，早期“文”与“化”其实是两个单独的概念，直到战国末期的《周易·象传·贲卦》中言“刚柔交错，天文也。文明以止，人文也。观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下”，“文”与“化”才开始联用，并衍生出了“以文教化”的思想。后《说苑·指武》中有言：“圣人之治天下也，先文德而后武力。凡武之兴，为不服也。文化不改，然后加诛。”《文选·补之诗》中也有“文化内辑，武功外悠”的论述。“文”“化”开始形成一个词，而其陶冶性情、提高修养的功用则进一步被强化，“文化”也作为一种社会现象和历史现象成为国家和民族精神意识的反映。

虽然长期以来我们十分强调文化对于国家建设、民族发展的重要意义，但近些年随着我们对经济发展关注度的提高，人们渐渐疏离中国优秀的传统文化，传统经典被束之高阁，文化意蕴被当作古董，人们在追逐商业价值的过程中逐渐忘却了传统文化里先哲们所拥有的智慧。为民者不记得“采菊东篱下，悠然见南山”一诗所拥有的闲适，为官者忘却了“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”中所包含的勇往直前，对物质财富的追逐冲淡了中华优秀传统文化的底蕴，但是，经济的发展从来都不应该以破坏文化

底蕴为代价，联合国教科文组织《文化政策促进发展行动计划》中便指出：“发展最终应以文化概念来定义，文化的繁荣是发展的最高目标。”经济的发展固然重要，但这种发展必须以对传统文化的尊重为前提，必须以深厚的文化底蕴为支撑；全民文化的倒退必然导致经济的衰退，而如果一个民族的文化开始荒芜，那么种族的退化甚至灭亡将在所难免。

当然，由于时代的不同，传统文化中也存在着与当今社会不相融合的东西，因此，我们对于传统文化要秉持辩证的眼光，要懂得“取其精华、去其糟粕”。而我们强调的对于传统文化的传承，正是要宣扬那些强化人际关系、主张个性解放、尊重精神自由的内容，是要传承先贤哲人们崇高的品德和高尚的情操，是要传承那些足以启发治国理政、修齐治平的内容。

中华民族悠久历史积淀的古老文化灿若星河，留存于那些浩如烟海的典籍当中，因此阅读古籍原典就成了我们了解、熟悉、传承传统文化的有效途径。

习近平同志曾说：“中国传统文化博大精深，学习和掌握其中的各种思想精华，对树立正确的世界观、人生观、价值观很有益处……学史可以看成败、鉴得失、知兴替；学诗可以情飞扬、志高昂、人灵秀；学伦理可以知廉耻、懂荣辱、辨是非。”各级党员领导干部作为党和国家政策的执行者和实施者，必须重视对传统文化的继承与发扬，必须以一种表率的态度在民众中树立起对国学经典与传统文化的重视，从而引导全国人民成为优秀传统文化的继承者和践行者。

本套丛书挑选国学经典中优秀的传统文化内容，除了意在弘扬璀璨夺目的中华文化，更重要的是为广大读者提供佐餐灵魂的精神食粮。愿我们成为中华民族传统文化的共同传承者和践行者。

序 言

俗话说“家和万事兴”，每一个人都应该肩负起对社会的责任和义务，特别是党员干部，要从小事做起，从自我做起。家风家教关乎党的形象，关乎政府形象，虽看似小事却是干部作风的重要体现。领导干部带头重视家庭建设，注重家教家风，就会在社会上形成一股良好的社会风气，推动国家的持续发展和社会稳定。正如习近平同志所指出的：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风，紧密结合培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大中华民族传统家庭美德，促进家庭和睦，促进亲人相亲相爱，促进下一代健康成长，促进老年人老有所养，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。”

自古以来，中华民族就非常重视家庭教育，重视家风建设，颜之推的《颜氏家训》、管仲的《弟子职》、诸葛亮的《诫子书》、嵇康的《家戒》、向朗的《遗言戒子》、司马光的《训俭示康》、曾国藩的《曾国藩家书》等，都表现出对家庭教育的高度重视。家庭是以婚姻为基础、以血缘关系为纽带的社会基本组织形式，家庭成员之间体现了人与人基本的社会伦理关系。因而家庭对一个人的成长影响深远，这种影响是外部因素无法实现的。此外，家庭的成功与失败也会对社会的和谐与稳定产生一定的反作用。党的十八大以来，许多高官落马，而且是一人案发就会涉

及大量的亲戚朋友，甚至夫妻、父子、兄弟、姐妹形成窝案，腐败的产生“不在颍臾，而在萧墙之内也”，出现了一人当官“全家腐败”的丑恶现象，令人触目惊心。

家教家风的建设，对党风政风、勤政廉政建设具有直接的影响。领导干部在执政理念、工作态度、思维方式、人际关系等方面，对家庭成员、身边的工作人员、亲戚朋友具有很大的影响。家庭应该是“三严三实”“反四风”的“检验场”，共产党人、领导干部要时刻注意脚下的红线，否则子女成人后就会见利伸手、见色开眼、有权乱用。

知识的学习和熏陶对于家风家教的培育也非常重要。颜之推《颜氏家训·勉学》：“积财千万，不如薄技在身。”让后人明白知识的积累与储备要强于财富的积累。现在有些党员干部存在知识水平低下、理论水平不高的问题，严重影响了执政能力。习近平同志指出：“我们的干部要上进，我们的党要上进，我们的国家要上进，我们的民族要上进，就必须大兴学习之风，坚持学习、学习、再学习，坚持实践、实践、再实践。”只有通过学习，党员干部才会增强党性修养，提高思想觉悟，提高执政能力。

个人修养要有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的为国为民甘愿献身的情怀，还要有“天下兴亡，匹夫有责”的责任意识。习近平同志说过：“修其心，治其身，而后可以为政于天下。”强调领导要加强自我修养，要做到“清、慎、勤”，真正实现“立党为公、执政为民”的理念。《孟子·离娄上》：“爱人不亲，反其仁；治人不治，反其智；礼人不答，反其敬。行有不得者皆反求诸己，其身正而天下归之。”“打铁还需自身硬”，个人修养提高了，自身素质加强了，自然执政能力就会提高，工作效率就会提高，人民的满意度就会提高，我们的国家就会健康稳步地发展，并最终实现中华民族的伟大复兴。

目 录

>> 第一篇 尚德重教

一、卑而不失尊，曲而不失正	3
【国学常识】 古代左右的尊卑划分	6
【国学故事】 志存高远	7
【现实启悟】 英雄不问出处，富贵当思缘由	8
二、养生惜生不可苟生	10
【国学常识】 中国古代的生死观	14
【国学故事】 宁为玉碎，不为瓦全	16
【现实启悟】 碧树凋余老更红	17
三、屋宽不如心宽	18
【国学常识】 古人的十种养生法	21
【国学故事】 齐桓公不计前嫌	24
【现实启悟】 心如地大方为宽	24
四、一言之美，贵于千金	26
【国学常识】 传统诚信文化	28
【国学故事】 桐叶封弟	29
【现实启悟】 至诚是宝	30
五、己所不欲，勿施于人	31
【国学常识】 中国古代的学校	33
【国学故事】 李离伏剑	35
【现实启悟】 律己寡过	36

>> 第二篇 克勤克俭

一、取之有度，用之有节	39
【国学常识】 三尺法	42
【国学故事】 克勤克俭的皇帝	43
【现实启悟】 节俭无小事	45
二、器具质而洁，瓦缶胜金玉	46
【国学常识】 古代的监察制度	48
【国学故事】 对联廉吏	50
【现实启悟】 洁廉为心，忠信为仗	51
三、静以修身，俭以养德	52
【国学常识】 羹	55
【国学故事】 一钱太守	56
【现实启悟】 勤俭当自励	57
四、奢侈妄取，衰弱自至	58
【国学常识】 封建社会中央官制	60
【国学故事】 挥霍的两兄弟	62
【现实启悟】 精打细算，油盐不断	63
五、居安思危，戒奢以俭	65
【国学常识】 中国古代法律制度	68
【国学故事】 人心本无染，心静自然清	69
【现实启悟】 居安不忘思危	70

>> 第三篇 行止有常

一、不戚戚于富贵，不汲汲于贫贱	73
【国学常识】 《弟子规》	76

【国学故事】 鲍宣退礼	77
【现实启悟】 见富而献媚最耻	78
二、不以物喜，不以己悲	79
【国学常识】 中国四大家训	82
【国学故事】 涵养在于养心	83
【现实启悟】 人淡如菊	84
三、一花一世界，一草一天堂	86
【国学常识】 佛教的六度与四摄	88
【国学故事】 心宽无界	89
【现实启悟】 名利不挂心	90
四、知足知止，不辱不耻	92
【国学常识】 黄老之学	95
【国学故事】 穷且志坚	95
【现实启悟】 寡欲则无忧	96
五、人之心胸，受制于欲	98
【国学常识】 儒者的行为准则	101
【国学故事】 私欲是自杀的毒剂	103
【现实启悟】 贪婪源于短见	104

>> 第四篇 眠食合时

一、饮食有节，起居有常	109
【国学常识】 古人谈养生	112
【国学故事】 巧用大蒜破毒计	114
【现实启悟】 饮食有节	115
二、饮食适可而止	116
【国学常识】 《黄帝内经》	118
【国学故事】 暴饮暴食惹的祸	119

【现实启悟】 知止常止，终身不耻·····	120
三、早寝以当富，晚食以当肉 ·····	122
【国学常识】 古代皇帝如何用膳·····	124
【国学故事】 苏轼的“长寿药” ·····	125
【现实启悟】 淡泊明志·····	126
四、少吃多餐，身体自安 ·····	128
【国学常识】 中药名的来历·····	130
【国学故事】 多寿只缘餐饭少·····	131
【现实启悟】 会吃千顿香，乱吃一顿伤·····	132
五、粗茶淡饭，益寿延年 ·····	134
【国学常识】 中国古代食谱·····	137
【国学故事】 彭祖谈养生·····	138
【现实启悟】 养生先养心·····	140

>> 第五篇 反哺孝亲

一、长幼有序 ·····	143
【国学常识】 中国古代孝文化·····	146
【国学故事】 舜以孝闻·····	148
【现实启悟】 无父何怙，无母何恃·····	149
二、孝子不谏其亲 ·····	150
【国学常识】 二十四孝·····	153
【国学故事】 谭嗣同临危救父·····	153
【现实启悟】 孺慕无绝衰·····	155
三、事亲以敬，美过三牲 ·····	156
【国学常识】 中国古代祭祀·····	159
【国学故事】 涤亲溺器·····	160
【现实启悟】 事亲无巨细·····	161

四、孝悌之子，可以为国瑞	163
【国学常识】 何为孝悌	165
【国学故事】 寇准罢宴	166
【现实启悟】 忠孝可两全	168
五、事其亲者，不择地而安之	170
【国学常识】 中国古代官吏的工资	172
【国学故事】 方观承千里探亲	174
【现实启悟】 知亲恩，爱长幼	175

>> 第六篇 兄友弟恭

一、人生乐在相知心	179
【国学常识】 关于兄弟	182
【国学故事】 人琴俱亡	183
【现实启悟】 同谋先同道	185
二、兄爱而友，弟敬而顺	186
【国学常识】 古代宗族称谓	188
【国学故事】 兄弟情	189
【现实启悟】 落地为兄弟，何必骨肉亲	190
三、宽以容人，厚以载物	192
【国学常识】 中国古代日常礼仪	194
【国学故事】 心中的明月	196
【现实启悟】 心中无私天地宽	197
四、兄弟虽有小忿，不废雠亲	198
【国学常识】 孔子说“仁”	200
【国学故事】 血浓于水	201
【现实启悟】 式好之情	202
五、兄弟敦和睦，朋友笃诚信	204

【国学常识】 朋和友·····	206
【国学故事】 晏殊之诚·····	207
【现实启悟】 兄弟睦，孝在中·····	209

>> 第七篇 妇道女德

一、静学广才，养德明志·····	213
【国学常识】 古人对女子的称呼·····	216
【国学故事】 妯娌村·····	218
【现实启悟】 有操守就不会出丑·····	219
二、仪貌高洁，聪达于事·····	220
【国学常识】 古代的才女·····	222
【国学故事】 智慧孟光·····	223
【现实启悟】 女人，上帝微笑的化身·····	225
三、妇贤，则家庭安宁·····	226
【国学常识】 历史上的毒妇·····	229
【国学故事】 女贵其德·····	230
【现实启悟】 妇德女道·····	232
四、敬顺之道，妇人之大礼·····	233
【国学常识】 三从四德·····	236
【国学故事】 佳偶良佐·····	237
【现实启悟】 惟求淑质，无论美色·····	238
五、正身洁行，竭节从理·····	239
【国学常识】 古代贞节观·····	241
【国学故事】 陶母退鱼·····	243
【现实启悟】 身正令行·····	244

>> 第八篇 相濡以沫

一、结发为夫妻，恩爱两不疑	247
【国学常识】 夫妻	249
【国学故事】 司马相如与卓文君	251
【现实启悟】 沟通是一把解决问题的利器	252
二、执子之手，与子偕老	254
【国学常识】 婚俗中的“三书六礼”	257
【国学故事】 以德为友	258
【现实启悟】 尊他即自尊	258
三、平平淡淡才是真	260
【国学常识】 《女论语》	262
【国学故事】 相敬如宾	263
【现实启悟】 把爱人当知己	264
四、妻贤夫祸少	266
【国学常识】 中国古代女性社会地位的变迁	269
【国学故事】 妒性后娘	271
【现实启悟】 做智慧之妻	272
五、意中人，人中意	273
【国学常识】 古代成人礼	276
【国学故事】 知音难觅	276
【现实启悟】 说夫道妻	277

>> 第九篇 训谕传家

一、教妇初来，教儿婴孩	281
【国学常识】 《颜氏家训》	285

【国学故事】孝心的接力·····	286
【现实启悟】家长要做好第一任老师·····	287
二、父不慈则子不孝·····	289
【国学常识】家训·····	291
【国学故事】上行下效·····	292
【现实启悟】榜样就是感染力·····	293
三、导之以道，近情远貌·····	294
【国学常识】稷下学宫·····	297
【国学故事】浪子回头金不换·····	298
【现实启悟】养育重在育·····	299
四、躬自厚而薄责于人·····	301
【国学常识】古代的学士、硕士、博士·····	304
【国学故事】仁义胡同·····	305
【现实启悟】不能求全责备·····	306
五、玉不琢，不成器·····	307
【国学常识】古代选拔人才的主要方法·····	309
【国学故事】孟母三迁·····	310
【现实启悟】多给孩子一些磨炼·····	311

>> 第十篇 家庭和美

一、家园之情·····	315
【国学常识】四合院·····	317
【国学故事】欧母画荻·····	318
【现实启悟】重视家庭建设·····	319
二、家乃国之本·····	321
【国学常识】家天下·····	322
【国学故事】范滂传·····	323

【现实启悟】 教育在于导习	325
三、齐家必先修身	326
【国学常识】 八目	328
【国学故事】 孟子休妻	329
【现实启悟】 责己重，待人轻	329
四、内睦者，家道昌	331
【国学常识】 古代女子的“七莫”	333
【国学故事】 王览争鸩	334
【现实启悟】 孝，为人之本	335

第一篇

尚德重教