

中國最美家教書

弟子規

家長卷

常州大學圖書館
藏書章



四川少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国最美家教书 / 陈岳著. — 成都: 四川少年儿童出版社, 2013.5(2015.4 重印)

ISBN 978-7-5365-6135-9

I. ①中… II. ①陈… III. ①古汉语—启蒙读物 IV. ①H194.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 097722 号

出版人 常 青

策 划	黄 政	
责任编辑	程 骥	黄 政
封面题字	马识途	
封面设计	刘 亮	李 蓉
书法册页	邹韦华	
技术设计	黄 政	
责任校对	覃 秀	
责任印制	王 春	

领 读	陈 岳	
跟 读	陈佳琪(11岁) 周锦鸿(5岁)	
录 音	张 杰	
音频制作	吕 宇	

书 名	中国最美家教书
作 者	陈 岳
出 版	四川少年儿童出版社
地 址	成都市槐树街 2 号
网 址	http://www.sccph.com.cn
网 店	http://scsnetcbs.tmall.com
经 销	新华书店
印 刷	成都思潍彩色印务有限责任公司
成品尺寸	240mm × 170mm
开 本	16
印 张	9
字 数	180 千
版 次	2015 年 4 月第 2 版
印 次	2015 年 4 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5365-6135-9

序

著名历史学家、考古学家 谭继和

“陈岳叔叔”是少年人们最喜欢的成年朋友，也是成年人们最喜欢的少年朋友，更是孩子和家长们可以推心置腹的朋友。他是以一颗童心为《弟子规》作纯真的解读，因此受到越来越多的孩子和家长的喜爱。

蒙学读本是要领读和背诵的，但这不是目的。通过诵读，读出韵味，读出意境，读出心中所感，使童蒙启智，使家长得灵性，真真切切感到《弟子规》确是“中国最美家教书”，这才是陈岳叔叔的文化解读希望达到的目的。

“最美家教书”这个定语不是随便下的宣传词，不是灌输的“心灵鸡汤”。我反对给孩子们灌心灵鸡汤，我主张为孩子们输送“心灵泉水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”（朱熹）。优秀的蒙学读物，就是心灵源头的活水，它会滋养一个人的一生，心中流水如清渠般流淌，未来的流向定然是汇入国家、社会的大江大河。源头活水是永恒性的，心灵鸡汤是一时性的。家长不要给孩子蛮灌心灵鸡汤，这容易遭到逆向心理的抗拒，而是要让清泉自然流进孩子心里，如《易经·蒙卦》所要求的效果：“非我求童蒙”，而是“童蒙求我”，达到这个境界，对孩子的心灵教育和启智教育就成功了。活水流淌童蒙心灵，会影响人的一辈子，这就是陈岳叔叔做的工作。我认为这套书是陈岳叔叔对《弟子规》

做的文化解读，而不是一般的解释，是把源头活水找出来，让孩子们自己去玩水、汲水和浸水，而不是现在时尚所谓的急功近利的“成功战略方法学”。

《弟子规》是中国蒙学读物中的“最美家教书”的一种，与它同类的还有《蒙求》《幼学》《三字经》《千字文》等。之所以称它们是“最美的”，是因为它们有几千年的蒙学家教文脉，是我们祖先历代积累流转下来的童蒙教育智慧的结晶，是具有永恒光芒和迷人魅力的精神财富。拿《弟子规》来说，它确是清代康熙年间传统文人的著作，有些人为此否定和批判这本书是封建糟粕，是繁文缛节，是腐朽思想，不符合新时代的要求。这是不懂得中国蒙学家教的渊源，更是不懂得我们的血脉里流淌着几千年祖先不断地贡献出的文化基因一直没有断绝的缘故。不管你的态度是拒绝，还是接受，它总是会自循规律承传和弘扬下去的。

《弟子规》成书于清代，但它有悠久的历史渊源，其中有三个源头：第一个源头是《易经·蒙卦》。“蒙卦”在 64 卦中位于第四卦。这一卦教育的内容就是要教童蒙“养公正之道，而成三圣之功”。93 岁的周武王就是拿这个“公正之道”去开导 8 岁的儿子成王，这叫作“发蒙”，好似“平明之时，天光始照”。这可以看作是对幼小儿童和少年最初的美学教育。蒙学教育就是美学教育，这是 7000 年前伏羲制八卦就确定下来的宗旨，这个宗旨成为文化基因一直承传到现在。

第二个源头是儒家以孝悌为中心的“爱敬之教”。孔子是 2500 年前世界思想轴心时代的伟大思想家。他所述的《孝经》体现了我们民族的童蒙价值教育的核心思想。“弟子入则孝，出则悌”（《论语》），这是对弟子幼童最基本的价值要求。由此出发，由“幼吾幼”和“老吾老”的家庭层面，扩展到“以及人之幼”、“以及人之老”的社会层面。由“爱亲”扩展为“博爱”，由“敬老”扩展为“广敬”，这两方面结合起来叫作“广敬博爱之道”（《孝经》，郑玄注），简称“广爱”（《孝经》，唐玄

宗序)。“凡是人，皆须爱，天同覆，地同载”(《弟子规》)，“广爱形于四夷四海”(《孝经》)，由家庭的爱可以扩展到对国家和天下的“广爱”。幼小时有了“广敬博爱”的基础，长大就可以懂得和施行更深层次的“仁”和“礼”的教育了。

第三个源头是先秦诸子百家都认同的把“仁”与“礼”应用于弟子教育的行为层面，凡一举手一投足，趋而过庭，容止进退，悬衾篋枕，洗漱盥沐，饮食肴饌，都要有孝和悌的一套规矩。实施这套规矩，从小教以孝，长大就会懂得“敬天下之为人父”，从小教以悌，长大就会懂得“敬天下之为人兄”，就可以收到“移风易俗”，“敬一人而千万人悦”(《孝经》)的效果。这些行为规则叫做《学则》，是“先生师教，弟子是则”的准则。这套《学则》集中体现在《管子·弟子职》这一篇里。《弟子职》是中国最早的规定弟子职责的蒙学教材。清代李毓秀撰作的《弟子规》就是直接继承《管子·弟子职》而来。

理清了上述三个递相继承的源头，我们就不应该对《弟子规》有所非议了。《弟子规》是历代弟子职的传承和发展，是历代祖先对幼童少年修身养性、待人接物的行为文化的归纳和总结。它就是在行为文化层面，教育童蒙如何对己修身养性，如何对外待人接物，其中包含着深刻的哲理和心性。把出入孝悌、谨而信和泛爱众亲仁这三个行为层面做出规范，能体现其内涵修养，自然就为进一步学习探讨价值观、人生观的学理层面打下了基础，故其下的第四个层面就叫做“行有余力则以学文”。顺便讲个故事，汉代的“孔子”扬雄讲解他的“太玄经”时，9岁的儿子扬乌立即自觉地站立听讲，因为先生讲，弟子立，这是规矩，可见“弟子规”一套行为准则在汉代已经很普及化、很深入人心了。由于时代的变迁，今天反而淡忘了，甚至不理解了，使我们的家庭社会氛围和精神家园出现了灰色地带，这更说明传习《弟子规》这类蒙学读物的紧迫性和危机感。

从蒙童时代起，让孝悌广爱文化得以复兴，使人从小懂得自己与外部世界的关系，知道如何待人接物、修身养性，从小与粗鄙告别，做一个文明的中国人，这就是《弟子规》在今天的作用。陈岳叔叔的《弟子规》讲述，其深度价值正在于此。加上他的生花妙笔和雄辩口才，定会对我们的童蒙世界增添更多的靓丽色彩，故在这里赘言几句，奉献点芜辞，希望引起读者朋友浏览的兴趣，回头多读读陈岳朋友的书吧！



目 录

我们到底要学什么样的“国学”(代序)	1
--------------------------	---

上篇 为什么是《弟子规》

一、面临重重危机的中国式家庭教育	6
(一) 被忽视的家庭教育	7
(二) 被遗忘的传统家庭教育	8
(三) 被误读的西方教育	10
(四) 被“围剿”的中国当代家庭教育	11
二、《弟子规》: 从前的蒙学经典和当下的家教宝典	17
(一) 《弟子规》: 1080 个字到底讲了些什么	18
(二) 《弟子规》: 凝聚着儒家千年处世哲学与生存智慧	23
(三) 《弟子规》: 全家诵读 全家幸福	24

中篇 《弟子规》心得分享

一、全面发展的教育观: 家庭教育之大道	30
弟子规·总叙	30
怎样才是全面的教育	30
二、“孝”的教育: 一切教育的根本	34
弟子规·入则孝	340



“孝”背后的教育智慧：让孩子爱我们其实是为了孩子	35
让父母比电视重要	37
批评孩子：父母请站在同一战线	38
“爱”不是一个字	40
“交叉式教育”效果好	40
千万不要小看“小”	42
让孩子把对父母的爱变成前进的动力	43
爱父母的孩子更懂得爱自己	44
爱父母的孩子才懂得感恩	45
我们如何给孩子做榜样	47
不妨偶尔也让孩子照顾我们	48
从清明扫墓谈“死亡教育”	49
 三、“礼仪教育”：让孩子成为受欢迎的人	 51
弟子规·出则悌	51
让孩子成为一个受欢迎的人	51
“辞让之心，礼之端也”	53
长幼有序：让孩子学习给自己“定位”	54
为什么不能让孩子对我们“直呼其名”	55
“坐立之间”让孩子学会“敬畏”	56
教孩子学会“目中有人”	58
把“家族聚会”变成“礼仪课堂”	59
 四、“习惯教育”：让孩子养成好习惯，教育成功一大半	 61
弟子规·谨	61
“好习惯”胜过“好分数”	62
“早起”背后的意义	63
有意识有计划地培养孩子好的生活习惯	65



“吃好穿好”未必“好”	66
让孩子养成注重自我形象的习惯	68
让孩子养成“小心谨慎”的习惯	69
让孩子养成“不凑热闹”的习惯	71
让孩子明白与人相处有“讲究”和“禁忌”	72
五、“诚信教育”：教给孩子立身处世之道	74
弟子规·信	74
“诚实守信”：我们先做好，再教育孩子	75
让孩子懂得语言是有“品味”的	77
如何引导孩子“讲诚信、守承诺”	78
别误会了《弟子规》	80
比较出真知：教会孩子从正确的角度看问题	82
六、“爱心教育”：教孩子用“爱”面对世界	84
弟子规·泛爱众	84
“己有能，勿自私”的启示：用“爱心”培养孩子的责任感 ..	85
“戒律”也能培养孩子的“爱心”	87
告诉孩子“隐恶扬善”是正能量	88
让孩子明白“爱需要多付出”	90
“己所不欲勿施于人”：教孩子学会“换位思考”	91
鼓励孩子给清洁工打招呼	92
耐心给孩子说理才是爱孩子	94
七、“社会教育”：首先是让孩子对人有辨别	95
弟子规·亲仁	95
让孩子懂得“物以类聚，人以群分”	95
引导孩子选择朋友	97



八、“自我教育”：教育的终极目的·····	99
弟子规·余力学文·····	99
“圣人之教不肃而成”·····	100
不要让孩子把才艺当作骄傲的资本·····	101
让孩子大声读书的重要性·····	103
培养孩子良好的学习习惯·····	105
用圣贤智慧铸就孩子纯净坚强的心·····	106
父母要做书籍、电视和网络“审查员”·····	107
“修身齐家治国平天下”：人生的正根与大道·····	109
“十年树木 百年树人”：教育的客观规律·····	110

下篇 我们都读《弟子规》

特别收录·····	125
学经典，别怕“死记硬背”——兼谈“诵读”的四大功用·····	125

我们到底要学什么样的“国学”

(代序)

“国学”热起来了……

果真如此？至少表面上看去是这样——各地“现代私塾”如雨后春笋般纷纷挂牌，好些中小学幼儿园被要求开设国学经典诵读课，不少知名大学或设国学院或办国学班，有关国学、“国学大师”的新闻时常见诸报端，尤其是“企业管理与国学经典”之类的课程备受追捧，连楼盘广告都要与国学搭上关系：“请把家安在‘国学公园’里”……凡此种种，不胜枚举！

而另一边，质疑、反对之声也从未中断：有说复古倒退的，有言作秀炒作的，有批评借机敛财的，有担心误了孩子的……凡此种种，亦数不胜数！

作为一名传统文化的执着推广者，按说，笔者该对“国学热”欣喜若狂，该对质疑者口诛笔伐才是！但当笔者做了几百场讲座，参加了若干个讨论，观看过很多学校的“国学节目”之后，真实的心情却是——忧虑，且是深深的忧虑……

因为，我们对“国学”其实有着太多的误读和偏见！

最先该弄明白的是：到底什么是“国学”？

这个问题本来就长期存在争议。按《辞海》的解释是“犹言国故，

指本国固有的学术文化”，此解释本身就太过学术，且语焉不详。

比如，唐诗宋词就是“国学”吗？不少学校的“国学节目”就是唐诗宋词的说唱歌舞。不过，马上就有同学、家长甚至老师表示疑惑：语文课本来就在学诗词歌赋啊，有区别吗？难道就是换个时髦点儿的名字吗？

再如，汉服唐装就是“国学”吗？这几年总有学校让孩子齐刷刷地换上这类传统服装开展所谓的“国学”活动，有的甚至是清代的官服——就差再戴根长辫子了。也难怪被批评，这实在就是一场“秀”啊！

广义的“国学”的确应该将我国所有的传统文化囊括其中：戏曲小说、诗词歌赋、汉服唐装、中医武术、亭台楼阁、皮影泥塑……不过，倘若这些统统都是“国学”的内容，被人指为“复古”，也就不足为怪了。

其实，说来说去，对于咱老百姓来说，“国学”的准确定义并不那么重要，重要的是——为什么我们现在要学“国学”。这个问题解决了，我们才能弄清楚我们该学什么样的“国学”啊！

是不是如某些老师所说，只有学了“国学”才能成为真正的中国人，不学即不是了呢？这个理由会让很多人发笑，因为太多人不学“国学”了，你能说他们不是中国人？显然不行。

是不是如某些老师说，学“国学”是为了传承我们伟大的华夏文明、民族文化呢？听上去一点没错，确实很美很有使命感，但也有人会说：这离我们这些普通人来说，似乎……似乎有点远吧？

是不是如某些老师说，学“国学”是为了让我们变得有文化呢？诚然，现在有学历没学问、有文凭没文化的大有人在，但一来为对付各种升学考试本来就已足矣，现实点吧，还要来学“文化”？放放，先放放；二来就算告别了考试阶段，我们空了读读外国图书，学学西方思想，难道就不是学文化了吗？难道非得学“国学”才有文化？偏执，太偏执……

再看看不少知名大学、著名大师们的“国学课程”，其收费少则几

千，多则数万，实在有点像那些成功人士在满足了物质需求之后对精神生活的一种追求。可是，对我们这些养家糊口者或是按揭供房者来说，显然太奢侈了吧！更何况，有些课程本来就仅针对企业家、董事长，是教他们如何用“国学”来管理员工的……

那么，说来说去，到底为什么要学国学，尤其是让咱们的孩子去学呢？

对于这个问题，笔者曾请教过自己非常敬重的学者、历史学家谭继和先生。在谭先生给出的理由中，第一个居然是平平常常的四个字——待人接物！当时的我，立即热血沸腾。这些年我四处宣讲的《弟子规》，其中大半内容不就关乎此吗？

没错啊！我们目前的教育太强调分数和技能，可“如何与他人相处”却从未成为教育的重要内容。看看从前孩子刚进学堂时学的，并不马上就是书本上的知识，而是“洒扫应对进退”，除了学做家务之外，主要就是学习与人相处的礼仪规范，即“待人接物”！就与人相处来说，首先即是子女与父母如何相处，然后是夫妻间如何相处，朋友同事间如何相处，上下级该如何相处，和不熟悉的人又该如何相处，这些哪样不重要呢？！而反观当下的种种社会现象，很多问题确是因我们没有从小学会如何尊重他人，学会如何“待人接物”造成的！

而谭先生给出的另一条理由，也颇耐人寻味——修身养性。是啊，在这样一个心浮气躁、追名逐利的世界，“修身养性”难道不是我们该去学习的吗？除了学会和他人相处之外，如何与自己相处，这是多大的学问与智慧啊！倘若没有学会如何真正善待自己，哪怕你已是硕士博士，哪怕你已是领导老总，不同样也会忧郁纠结吗？

其实，重视“待人接物”也罢，注重“修身养性”也罢，和时下强调“情商”即EQ的培养，可谓如出一辙。在西方，过去较长一段时间

中大都认为，一个人能否取得成就，智力水平是最重要的因素，智商越高，越有可能取得成就。而随着 1995 年《情绪智力》（美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼所著）一书的面世，人们的认识发生了改变，认为情商水平的高低对一个人能否取得成就也有着重大的影响，有时甚至超过其智力水平。“情商”包括认知他人的情绪和对人际关系的管理，也包括认识和管理自我的情绪。您看，这不正是谭先生所说的诵读国学经典的缘由吗？

在和笔者所敬重的学者、语文教育家王丽女士谈及此问题时，她除了赞同谭先生所列理由之外，又加了一条，同样是四个字——“安身立命”！王老师几年前历尽艰辛，终于将中国台湾地区使用了数十年的《国学基本教材》引至中国内地，给出的理由自然令人信服。

笔者以为，以王老师对世界和社会的认识与理解，显然觉得若离开传统文化的浸润，我们的生命将一如浮萍般无根漂荡，真是既不知从何处来，又不知该往何处去！

于是，笔者在做讲座时给出的学“国学”的理由即是：您想与周围人愉快相处吗？您想拥有更具幸福感的生活吗？您想让您的孩子拥有真正幸福智慧的人生吗？如果您想，来！学国学！

若一定要为“国学”下定义的话，笔者虽才疏学浅，也斗胆给国学做个解释——我所理解的“国学”，当是以儒家思想为核心，释道为两翼，融合诸子百家，渗透所有文化艺术门类，不断被继承和发展的大学问和大智慧，乃是炎黄子孙数千年来以“孝悌”为根本，促进个体与群体、个体与自身、人类与自然之和諧相处的思维方式和生活方式！

由此，我们也就明白目前要学国学，就该立足于这个意义上的国学经典——唐诗宋词当然也是国学，但首先该花工夫的，应是《论语》《孟子》《大学》《中庸》《孝经》《礼记》《易经》《老子》等等这样的经典啊！

如果您觉得以上那些太多太难，不妨先把这仅有 1080 字的《弟子規》作为学国学的敲门砖吧！

为什么是《弟子规》

弟子規	總叙	弟子規	聖人訓	首孝悌	次謹信
泛愛衆	而親仁	有餘力	則學文		
入則孝	父母呼	應勿緩	父母命	行勿懶	父母教
父母責	須順承	冬則溫	夏則清	晨則省	昏則定
出必告	反必面	居有常	業無變	事雖小	勿擅為
苟擅為	子道虧	物雖小	勿私藏	苟私藏	親心傷
親所好	力為具	親所惡	謹為忖	身有傷	貽親憂
德有傷	貽親羞	親愛我	孝何難	親惡我	孝方賢
親有過	諫使更	怡吾色	柔吾聲	諫不入	悅復諫
號泣隨	撻無怨	親有疾	藥先嘗	晝夜侍	不離牀
喪三年	常悲咽	居處變	酒肉絕	表盡禮	祭盡誠
事死者	如事生				
出則悌					
兄道友	弟道恭	兄弟睦	孝在中	財物輕	怨何生



一、面临重重危机的中国式家庭教育

孩子来到我们身边，作为父母，我们满怀喜悦地对孩子抱着各种期许——希望孩子健康，希望孩子成才，希望孩子幸福……而在孩子从幼儿到青年的若干重要成长阶段，能够尽可能给孩子提供良好的教育，可以说是父母共同的愿望。

美好的愿望虽是如此，但在具体实施中我们是怎么做的呢？我们可能会花大量的精力和金钱为孩子选择一所知名的幼儿园和学校，但却不愿意完整阅读几本教育专著；我们可能会为孩子精心挑选漂亮昂贵的生日礼物，却没有认真观察孩子是否已经养成了一些不好的习惯，甚至性格上可能出现问题；我们还可能会拖着疲惫的身体陪孩子上周末培训班、补习班，却没有仔细分析自己的孩子在某个年龄阶段最应该、最适合学习的内容是什么……

有关教育专家长期跟踪研究后认为：国内至少有三分之二的家庭教育不当。通过专家的研究分析可以得出这样一些结论：第一，一些恶性事件的发生，这不仅表明家庭教育本身存在严重问题，而且也表明正确开展家庭教育的重要性和必要性；第二，当前家庭教育的主要误区，可以概括为“三无三多”和“一个过高”，即：有相当一些父母对孩子无原则的关爱照顾过多、无策略的管束干涉过多、无效果的唠叨指责过多，普遍存在对孩子的期望值过高；第三，在市场经济条件下，价值观念的多元化，独生子女群体增长以及离异家庭的增多等等，都给家庭教育带来许多前所