

家教经



liujiakong
刘嘉宽 编著



欲造伟大之国民，必自家庭教育始。

——托马斯·亨利·赫胥黎



安徽人民出版社
ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



读书好，好读书，读好书；

行事善，善行事，行善事。

家教经，优古今；

说人生，讲文明。

上学打工常在外，

《家教经》要随身带。

ISBN 978-7-212-03312-5



9 787212 033125 >

定价：12.00 元

家教经

刘嘉宽 编著

安徽人民出版社
ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



责任编辑：李稚戎

封面设计：钱志刚 汪跃峰

版式设计：蒋辉明

插图：蒋辉明

图书在版编目(CIP)数据

家教经/刘嘉宽著. —合肥：安徽人民出版社，2008.7

ISBN 978-7-212-03312-5

I. 家… II. 刘… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第097355号

家教经

刘嘉宽 编著

出版发行：安徽人民出版社

地 址：合肥市政务文化新区圣泉路1118号出版传媒广场

邮 编：230071

发 行 部：0551-3533258 0551-3533292(传真)

经 销：新华书店

制 版：安徽亚施艺术设计有限公司

印 刷：合肥创新印务有限公司

开 本：880×1230 1/32 印张：5.75 字数：150千

版 次：2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-212-03312-5

定 价：12.00元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

名人论教育

教育要面向现代化,面向世界,面向未来。

——《邓小平文选·为景山学校题词》

作为科学家,我们知道伟大的进展,都源于承认无知,源于思想的自由。那么,这是我们的责任——宣扬思想自由的价值,教育人们不要惧怕质疑,而应该欢迎它、讨论它。而且毫不妥协地坚持拥有这种自由——这是我们对未来千秋万代所负的责任。

——(美)费曼

求知可以改进人的天性,而实验又可以改进知识本身。人的天性犹如野生的花草,求知学习好比修剪移栽。实验尝试则可检验修正知识全身的真伪。

——(英)培根

劳动是有神奇力量的民间教育学,给我们开辟了教育智慧的新源泉。这种源泉是书本教育理论所不知道的。我们深信,只有通过有汗水、有老茧和疲乏人的劳动,人的心灵才会变得敏感、温柔。通过劳动,人才具有用心灵去认识周围世界的能力。

——(苏)苏霍姆林斯基

教育不能创造什么,但它能启发儿童创造力以从事于创造工作。

——陶行知

(训子语):胆欲大,心欲小,志(智)欲圆,行欲方。大志非才不就,大才非学不成。学非记诵云尔,当就事所以然,融于心目,如身亲履之。南阳(诸葛亮)一出即相,淮阴(韩信)一出即将,果盖世雄才?皆是平时所学,志士读书当知此。不然,世之能读书、能文章,不善做官做人者多也。

——明·郑端简



古说人体一生盛衰过程

女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七（14岁）而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事（月经）以时下，故有子；三七（21岁），肾气平均，故真牙生而长极；四七（28岁），筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七（35岁），阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七（42岁），三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七（49岁），任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫（男子）八岁，肾气实，发长齿更；二八（16岁）肾气盛，天癸（多指男性精液、女性月经，或垂体促性腺激素）至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八（24岁），肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八（32岁），筋骨隆盛，肌肉满壮；五八（40岁），肾气衰，发堕齿槁；六八（48岁），阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八（56岁），肝气衰，筋不能动；八八（64岁），天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻；今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

——《黄帝内经素问·上古天真论》

序

丁亥季冬，瑞雪纷飞，几十年相知相敬的老友刘君嘉宽，踏雪上门，亲自送来一册他倾注多年心血、百易其稿的《家教经》，要我为其作序。我手捧这册沉甸甸的、丰富多彩的书稿，深深地为他的这份执著、这份真诚、这份对社会的责任感而感动。

嘉宽年过花甲，退而不休，学会了在电脑上耕耘，著书立说，奉献社会，令人景仰。此情此谊，我怎可推却？理当潜心拜读，写点心得，以表对老友的一片敬意。

我还是幼年时读过南梁周兴嗣撰编的《千字文》、宋人王应麟的《三字经》、明代程登吉的《幼学琼林》和吕得胜的《小儿语》以及清人的《增广贤文》、《教儿经》之类，大多是死记硬背，至今想来，尚觉得受益匪浅。今读嘉宽所编《家教经》，其容量之大，涉猎之广，实为城乡教儿育人的一项系统工程。书稿在形式上，汲取了古人《教儿经》深入浅出、通俗易懂、一韵到底、朗朗上口的风格，可称之为“一部教儿育人的‘通俗经’”；在内容上，作者将时代的精神和民族的特色，注入在“家教”育人之中。他不是简单地在旧《教儿经》上作文字的修饰改动，而是以当代“城乡青少年和成年读者为主要对象，围绕一个人的成长过程”，精心策划，科学分类，列出幼年教养、青少求学、尊师重教、学农副业、经商学技、行为处事、谈婚论嫁、和顺夫妻、孝敬父母、兄友弟恭、友善亲邻、科学信仰、人事修养、立志

图强、锦绣前程等章节,林林总总,内容丰富。其广博精辟,其实用价值,其深远意义,是毋庸置疑的。

文如其人,嘉宽是一位科班的中西医兼精的医生,职业道德造就了他一生为人谦和,善良敦厚,无论从医还是业余写作,他总是一丝不苟,苦苦求索。过去我在办报纸副刊时,就曾编发过他许多考证论古的文章;而当他告老退休后,竟专心著作,为弘扬中华民族的传统美德,为关爱下一代的健康成长,为社会的精神文明建设作出自己的一份贡献,实在是难能可贵。

今天,《家教经》面世,虽有尚待完善之处,但从总体上来看,堪称是一部“新时代的道德经”。刘君此举,实乃功德无量啊!

是为序。

丁育民

2008年元月21日于池州书斋

(作者曾为《池州日报》主任编辑,中国李白研究会会员、中国通俗文艺研究会会员、安徽省作家协会会员、池州市作家协会名誉主席)

自序

炎黄子孙，龙的传人，代代父母，望子成龙，望女成凤。据传先秦时期就有《太公家教》，此后历朝历代都有形式不同的“家训”、“家规”、“家范”等，提倡道德礼义、尊老爱幼、敬师尚友、温和诚信、谦虚谨慎、勤劳节俭等中华民族的传统美德。现在市场上流传的《三字经》、《千字文》、《幼学琼林》、《女儿经》、《昔时贤文》、《孝经》、《弟子规》等，都是传统教育的常见读本，但内容与社会现实毕竟有很大的距离。

除此之外，笔者童年于二叔祖家发现一本带插图的《教儿经》。20世纪80年代初，看此书内容陈旧，动笔初步修改。90年代又行增改分类。2004年退休后，又大幅度删改与增补，更名为《家教经》，初名《新编教儿经》。笔者原见的本子与近时网上查到的几本《教儿经》，作者均是“佚名”，无成书年代。但据现在70岁以上老人回忆，幼时在私塾里读过此书。从其中的内容分析，大约成书于清末民初，并非“万古传留到如今”。

当前改革开放，建设有中国特色的社会主义，增强了我国的经济实力，城乡一体化进程加快。人民正向小康迈进，竞争创新、民主法制意识逐步提高。与此同时，一些拜金、享乐、奢侈、欺诈、腐败、迷信等消极现象也无孔不入地侵蚀着人们，而“文革”虽过去了30年，但它对文化思想、道德法制的践踏所造成的危害，仍然存

在。成年人尚且迷惘，孩子们更是无所适从。所以，继承弘扬中华民族传统道德精华，分析现代社会一个人应具备的方方面面，对提高全民的文明素质，是至关重要的。

因而，笔者的《家教经》仍依照《教儿经》七言歌同一韵到底的格式，以城乡青少年和成年人读者为主要对象，围绕一个人的成长过程，从幼年教养、青少求学、尊师重教、学农副业、经商学技、行为处事，再到谈婚论嫁、和顺夫妻、孝敬父母、兄友弟恭、友善亲邻，加上科学信仰、人事修养、立志图强、锦绣前程，依据优秀的传统教育观点，结合国家各项政策法规及相关知识，通俗、具体、生动地进行分类剖析，以期能促使青少年与成年人好学向上、崇尚科学，对人生常见问题有一个基本正确的认识。每节后有注释、相关名句与知识。后附古人《人生三天歌》（昨日、今日、明日歌），先贤佳话、近代名人教子诗、青春期的性知识及自撰儿歌四首。

21世纪以来，党中央发布了《公民道德建设实施纲要》，提出“以人为本，构建社会主义和谐社会”，“牢固树立社会主义荣辱观（八荣八耻）”，为我国的精神文明建设指明了方向。笔者本着求得人与自然、人与社会、人与自身全方位和谐的愿望，对传统的名言警句、格言俗语等，予以润色，给以改写，使之富有积极进取的新意和时代气息，希望此书对城乡社会主义文明建设有所裨益。

由于笔者以下智之见，欲行上智之事，《家教经》初次尝试，瑕疵难免，但多年的愿望与经历，总想一吐为快。其优其劣，只是一家之言。倘能面世，诚心求教于大方大雅，实为幸甚！

刘尧嘉宽氏识

2006年10月1日于合肥



目录

序	001
自序	003
一、开篇引言	001
二、幼年教养	002
(一)胎幼调养	002
(二)幼儿教育	004
三、青少求学	007
(一)劝导爱学	007
(二)学态端正	010
(三)立志于学	012
(四)学法得当	015
(五)良好习惯	018
(六)成才报国	020
(七)坚持自学	022
(八)厌学有害	024
四、尊师重教	028
(一)师业崇高	028
(二)礼貌尊师	030
(三)内行为师	032

五、学农副业	035
(一)农事概要	035
(二)农村四季	037
(三)双抢收插	040
(四)养畜种植	042
(五)卫生防病	044
(六)科技兴农	047
(七)生态农业	049
(八)新农展望	050
六、经商学技	053
(一)信义经商	053
(二)安全意识	055
(三)勤奋学技	057
(四)企业创新	059
七、行为处事	061
(一)行为慎独	061
(二)公仆自律	063
(三)钱财兴利	065
(四)民生尚俭	067
(五)文明待客	069
(六)学闯事业	070
八、谈婚论嫁	073
(一)婚恋新风	073
(二)好结好离	075

九、和顺夫妻	078
(一)夫妻忠贞	078
(二)家务分担	080
(三)心心相印	082
(四)内外有别	083
(五)相扶到老	085
十、孝敬父母	087
(一)双亲衰老	087
(二)敬老养老	089
(三)赞助婚嫁	090
(四)上慈下孝	092
(五)寸草春晖	094
(六)孝敬长辈	096
十一、兄友弟恭	099
(一)同胞同心	099
(二)和气分家	100
十二、友善亲邻	103
(一)亲朋互助	103
(二)邻里融洽	104
十三、科学信仰	108
(一)鬼神虚诞	108
(二)迷信惑众	110
(三)科学造福	112
十四、人事修养	115
(一)自我内省	115

(二)精思有益	119
(三)善恶有报	121
(四)世事常新	124
(五)好学明理	126
(六)百炼成钢	130
十五、立志图强	134
(一)诚信为本	134
(二)惜时立业	135
(三)发愤图强	137
十六、锦绣前程	140
(一)励志登攀	140
(二)前程似锦	141
附:	
一、古人《人生三天歌》	144
(一)昨日歌	144
(二)今日歌	144
(三)明日歌	145
二、先贤佳话	148
(一)家教	148
(二)读书	150
(三)事亲	153
(四)从政	155
(五)德行	158
(六)技艺	161

三、近代名人教子诗	163
四、青春期的性知识	165
(一)人之初到青春发育	165
(二)成长烦恼的调控	165
(三)青春期的生理	166
(四)性成熟和性意识	166
(五)青春无价	167
五、自撰儿歌	168
(一)中国历史朝代歌	168
(二)世界概况歌	168
(三)农时节气歌	169
(四)卫生保健歌	170
跋	171

一、开篇引言

居家有本家教经， 从古流传到如今。
若是家家有一本， 兴家创业学做人。
桩桩事儿说得好， 句句言语句句真。
好书不厌百遍读， 深钻细学意自新。
聪明儿童听教导， 愚顽孩子不留心。
成人从此得启发， 科学规划办事情。
家教劝学讲文明， 上慈下孝重人伦^①。
修养致富法治国， 科技发展好前程。

【注释】

①人伦：泛指人与人之间的关系，特指尊卑长幼之间的关系，如君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友的关系。

【相关名句与知识】

在所有一切有益于人类的事业中，首要的一件，即教育人的事业。

——(法)卢梭

教育之最终目的是培养人格。

——(英)伯克

优秀和明智的父母，总是以社会对孩子的要求，去要求自己的儿女。

——(美)杜威

实际上教育是一种早期的习惯。

——(美)林肯

二、幼年教养

(一) 胎幼调养

说起人家养儿女，	有了儿女望长成。
初孕之后行胎教 ^① ，	声色气味正视听。
十月怀胎娘受累，	一朝临产忍痛生。
多年乳养娘辛苦，	矢 ^② 尿哭吵夜不宁。
怕儿玩水生意外，	又怕跌伤受吓惊。
多种小儿传染病，	吐泻高烧或抽筋。
或有伤风并咳嗽，	急去诊所请医生。
儿病恨不将身替，	调理汤药不离身。
若是病重住医院，	日夜陪护特细心。
计划免疫要接种，	预防许多传染病。
喜得儿女病体好，	医药费用债务增。
营养食品经常吃，	车枪玩具闹不停。
供养衣食儿女大，	读书培养要资金。