

学《弟子规》 做中华好老师

张振鹏 著

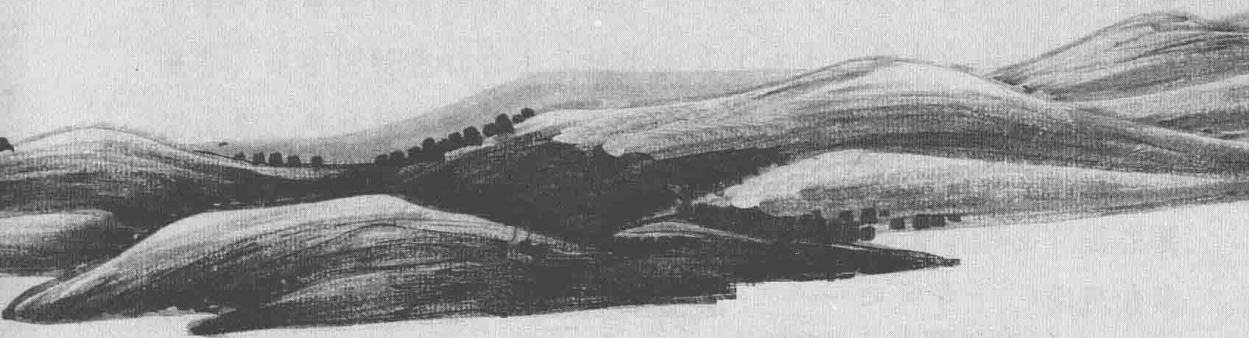
学好《弟子规》，教出好学生
做最好的自己，做最好的教师

《弟子规》里的内容是对儒家父子有亲、君臣有义、夫妇有别、长幼有序、朋友有信的五伦关系的具体阐释，与儒家孝悌忠信、礼义廉耻的八德思想完全契合。



学《弟子规》 做中华好老师

张振鹏
著



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

前言

中华文化源远流长、灿烂辉煌。在 5000 多年文明发展中孕育的中华优秀传统文化，积淀着中华民族最深沉的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，是中华民族生生不息、发展壮大的丰厚滋养，是中国特色社会主义植根的文化沃土，是当代中国发展的突出优势，对延续和发展中华文明、促进人类文明进步，发挥着重要作用。

文化是民族的血脉，是人民的精神家园。今天中华文化正在复兴，习近平总书记也指出，中华优秀传统文化已经成为中华民族的基因，植根在中国人内心，潜移默化地影响着中国人的思想方式和行为方式，并多次强调要有文化自信。文化自信是更基本、更深层、更持久的力量。中华文化独一无二的理念、智慧、气度、神韵，增添了中国人民和中华民族内心深处的自信和自豪。

2017 年 1 月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》中指出：围绕立德树人根本任务，遵循学生认知规律和教育教学规律，按照一体化、分学段、有序推进的原则，把中华优秀传统文化全方位融入思想道德

教育、文化知识教育、艺术体育教育、社会实践教育各环节，贯穿于启蒙教育、基础教育、职业教育、高等教育、继续教育各领域。以幼儿、小学、中学教材为重点，构建中华文化课程和教材体系，加强面向全体教师的中华文化教育培训，全面提升师资队伍水平。

百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。为帮助教师更好地学习中华文化，提升中华文化素养，更好地传承中华文化，延续中华文脉，我们特别出版这部《学〈弟子规〉做中华好老师》，即《弟子规》教师版解读本。

近年来，社会各界学习推广《弟子规》已经是蔚为风潮，成为一种独特的文化风景。全国各地很多中小学、幼儿园，甚至是大专院校、企事业单位都将《弟子规》作为经典诵读，甚至连很多家长也开始学习。2014年5月30日，习近平总书记在北京市海淀区民族小学听学生背诵《弟子规》并予以肯定，足见《弟子规》的强大魅力和影响力。所以，这本《学〈弟子规〉做中华好老师》也想借此东风，更好地呈现《弟子规》在教育中的重大价值，从而把《弟子规》推广到学校教育中去，让更多教师、学生和他们的父母从中受益。

蒙学经典《弟子规》（原名《训蒙文》），是清朝康熙年间秀才李毓秀所作。后来，乾隆年间山西浮山的儒生贾存仁对《训蒙文》进行修订改编，并将其改名为《弟子规》。

《弟子规》以《论语·学而》篇的“入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”为中心思想，采用三字一句、两句一韵的韵文形式，具体阐述了为人子弟在家、外出、待人、接物和学习上应该恪守的规范。全书共360句，1080字，是教导子弟尽守本分、克己守礼、约束邪念、保持诚实、养成良好生活习惯并传承忠厚家风的最佳教材。

事实上，《弟子规》不仅能解决家庭教育的诸多问题，也能在

很大程度上解决学校的问题。无论是学生不爱学习，还是不合群、懒惰，或者太过依赖父母、老师，等等，都可以用《弟子规》来解决，所以《弟子规》仍然是对学生进行学习指导和品行修养教育的优秀启蒙读物，能帮助学生建立良好的行为规范。不仅仅是教育问题，就是成人如教师的家庭问题、工作问题，甚至是社会问题，都可以用这本《弟子规》来解决。

再次重申：在教育学生时，《弟子规》是一部简单、易行、有效的参考书。不过，如果不对《弟子规》进行全面的与时俱进的分析解读和有效方法的总结，是很难发现它的巨大价值的，甚至会认为《弟子规》里满是糟粕。所以，需要我们用心去解读，如此才能找到改造自己、成就学生的各种方法，也才能发现它的巨大魅力所在。

本书以《弟子规》的原文为纲目，站在学校教育的角度，联系学生发展与教育教学实际，一字不落地对《弟子规》1080字的原文进行全面的解读。全书分为九部分，具体内容如下：“绪论——《弟子规》到底是一部什么书？为什么要学？”“总叙——学好《弟子规》，做好老师教好学生”“入则孝——教育的生发点，孝为德之本教之基”“出则弟——学生和睦相处、尊师敬长的大智慧”“谨——师生何时何地都应谨言慎行，自重自爱”“信——言而有信，乃立业处世之基本道德要求”“泛爱众——教学生爱敬一切，创造和美人生”“亲仁——引导学生亲近仁者，一生受益无穷”“余力学文——教学生学以致用，立志做圣贤”。

特别值得一提的是，为方便教师教学和学生学习的，本书每章的最后都有一个板块，专门讲述学生在力行《弟子规》每一句教诲时应该注意的各种细节。在本书的最后，还附有《弟子规》全文，方便教师诵读、查阅，还附有《弟子规》学生每日生活力行表，既方便学生每日落实《弟子规》参考，也方便教师进行指导。希望本书

的出版对教师学好《弟子规》、用好《弟子规》、做好自己、教好学生有所帮助。

这本书中所有的一切，不仅是说给教师怎样指导学生学习的，更是说给我们教师自己如何学习的。教师永远要走在学生前面，给学生踏出一条路来，学生跟随教师的脚步，一步一个脚印，踏实向前。学好《弟子规》，教出好学生；学好《弟子规》，做最好的自己，做最好的教师。

由于作者水平有限，书中定有诸多不足、不妥、缺憾，甚至是错漏之处，冀望高明不吝批评指正，诚挚感谢！

江河若断流，吾辈何以对子孙？文化若失传，吾辈何以见祖先？与君共勉！

绪论 《弟子规》到底是一部什么书？为什么要学？

- 论 1.《弟子规》的作者及成书背景 / 003
- 论 2.《弟子规》与经典的关系是怎样的？ / 005
- 论 3.《弟子规》里到底有没有糟粕？ / 009
- 论 4.《弟子规》里的三种教育内容是什么？ / 012
- 论 5.《弟子规》里的四种教育方法是什么？ / 017
- 论 6.今天学习《弟子规》的意义在哪里？ / 021
- 论 7.学习《弟子规》的正确方法是什么？ / 024

第一章 总叙——学好《弟子规》，做好老师教好学生

- 圣贤人的学问，学一句做一句才真受益 / 029
- 孝悌是家风也是校风，这是教育的关键所在 / 033
- 教学与做事，当遵“谨”与“信” / 042
- 爱学生、爱万物，亲近圣贤经典做仁人 / 046
- 要提升道德学问，明了教育的次第 / 049
- 本章后记：学生力行《弟子规》细节指导 / 054

第二章 入则孝——教育的生发点，孝为德之本教之基

- 教学生学会回应他人，改变就在“一瞬间” / 059
- 引导学生学会立即行动、不再拖延的绝妙方法 / 065

让批评教育学生这件事无阻力，更有效 / 069
学生有一颗时时体恤父母的心比好成绩更重要 / 078
不管外出还是回来，都要及时告知相关信息 / 088
小时生活作息要规律，大时人生事业要稳定 / 092
事情再小也要教学生谨慎，不能想当然地擅自为之 / 096
戒除学生占小便宜和私藏他人物品的坏毛病 / 100
让学生自动自发学习、关心体贴父母老师的秘密 / 104
爱惜身体为孝之始，培德立业为孝之终 / 108
要了悟“天下无不是之父母”的真正内涵 / 113
圣贤教育中没有“愚孝”，因为有善劝谏的智慧 / 117
重视对学生进行关于生老病死的生命教育 / 125
本章后记：学生力行《弟子规》细节指导 / 136

第三章 出则弟——学生和睦相处、尊师敬长的大智慧

引导学生互敬互助、兄友弟恭，亲如兄弟姐妹 / 143
要重义轻利，“君子喻于义，小人喻于利” / 148
说话是一门艺术，做到言语柔和避免起争端 / 152
饮食坐立行走，遵循“长幼有序”的原则 / 155
教学生懂得体察长辈的需要，做力所能及的事 / 159
引导学生对师长有礼敬之心，不呼其名，不炫己能 / 162
对待长辈的礼节有大学问，教学生自如地应对 / 167
帮助学生拓宽心胸，引导他做好孝悌在家校外的延伸 / 174
本章后记：学生力行《弟子规》细节指导 / 177

第四章 谨——师生何时何地都应谨言慎行，自重自爱

教学生珍惜时间，培养良好的生活卫生习惯 / 185
穿衣戴帽、归置衣服的细节会体现一个人的修养 / 191

引导学生戒除攀比心，依循自己的本分穿衣 / 198
教学生合理、健康饮食，不饮酒、不吸烟 / 203
正确的坐立行走姿势，助于长养学生的气质 / 210
引导学生做事有礼有度、有条不紊、不忙乱、不畏难 / 214
一句话六个字，能救学生的命，要时时记心中 / 224
嘱咐学生提起警觉心，不打探他人的“邪僻事” / 228
告诉学生，登门拜访他人时，务必遵守礼节 / 231
教学生懂得正确借用他人的物品，并做到及时归还 / 236
本章后记：学生力行《弟子规》细节指导 / 241

第五章 信——言而有信，乃立业处世之基本道德要求

学生当在言语上做到诚实守信，不欺诈他人 / 253
教学生说话懂得掌握分寸、看时机，少说多做 / 260
告诫学生，不说奸巧污秽之言，远离市井之气 / 264
言语务必要谨慎，不轻言、轻传不确定的事 / 268
不要轻易许诺，否则将陷入进退两难之境 / 272
教学生学会正确说话，吐字要注意轻重缓急 / 276
告诫学生和自己，不去议论别人的长短，管好嘴巴 / 280
培养学生“见善思齐、见恶内省”的好品质 / 284
引导学生注重道德学问的提升，看淡对物质的追求 / 289
把正确对待批评与赞誉的态度传递给学生 / 294
教学生不去掩饰错误，懂得“过而能改，善莫大焉” / 299
本章后记：学生力行《弟子规》细节指导 / 305

第六章 泛爱众——教学生爱敬一切，创造和美人生

教学生爱人，也要爱物，无论其有无生命 / 315
名望的基础是内在德行和才干，而非外表与大话 / 320

教学生克服自私的弱点，远离骄傲的习气 / 326
告诫学生，别谄媚富人、看不起穷人，勿喜新厌旧 / 331
教学生观察办事、说话的时机，不可盲动、乱言 / 338
让学生懂得不揭他人短处与隐私，还要隐恶扬善 / 342
规劝他人需要智慧，教学生注意规劝的时机与态度 / 352
鼓励学生多给予、少索取，己所不欲，勿施于人 / 356
引导学生知恩报恩，活在感恩的世界里，不怨恨他人 / 362
教学生学会宽以待人，以德服人非势服人，并自勉 / 366
本章后记：学生力行《弟子规》细节指导 / 372

第七章 亲仁——引导学生亲近仁者，一生受益无穷

培养学生的明辨力，学会分辨仁者、做仁者 / 383
鼓励学生亲近仁者，他的德行才会与日俱增 / 386
本章后记：学生力行《弟子规》细节指导 / 390

第八章 余力学文——教学生学以致用，立志做圣贤

引导学生去力行圣贤的教诲，既能知又能行 / 393
把正确的读书方法与读书规矩教给学生 / 396
培养学生对房室书桌、笔墨字纸的恭敬态度 / 404
教学生对图书典籍做到“定位”，爱惜保护好书籍 / 410
鼓励学生多读养心志的圣贤书，让心灵纯净纯善 / 414
告诉学生，别自暴自弃，学贵立志，读书志在圣贤 / 417
本章后记：学生力行《弟子规》细节指导 / 420

附录 1：《弟子规》全文 / 427

附录 2：《弟子规》学生每日生活力行表 / 431

《弟子规》 到底是一部什么书？ 为什么要学？

现在全国很多中小学、幼儿园甚至是大专院校、企事业单位都在学习《弟子规》。那么，《弟子规》到底是一部什么书？今天为什么还要学它？应该怎样学？本部分内容将重点论述《弟子规》的作者及成书背景、《弟子规》与经典的关系、《弟子规》里到底有没有糟粕、《弟子规》里的三种教育内容、《弟子规》里的四种教育方法、今天学习《弟子规》的意义，以及学习《弟子规》的方法，通过这个过程来回应前面提出的问题。

今天我们为人师者一定要建立学习这部书的信心，其实不仅是学习，还要践行，更要去弘扬，承担使命，让更多的人从中受益，让我们的文化命脉得以延续！之所以不让江河断流，是吾辈要对子孙负责；之所以不让文化失传，是吾辈想对祖先无愧。

论 1.《弟子规》的作者及成书背景

蒙学经典《弟子规》(原名《训蒙文》),是清朝康熙年间秀才李毓秀所作。

李毓秀,具体生卒年月不详(一说生于1647年,逝世于1729年),字子潜,号采三,山西绛州(今新绛县)人。据《新绛县志》记载,李毓秀一生只考中过秀才,没有更高功名,他创办了私塾“敦复斋”,一生致力于讲学教书。

李毓秀经潜心研读所著的《四书正伪》《四书字类释义》《学庸发明》《读大学偶记》等作品,至今仍存于北京大学图书馆及山西省图书馆中。李毓秀于乾隆年间去世,一说享年83岁。去世后,他的牌位被供奉在绛州先贤祠里供后人缅怀敬仰。

在当时,民间有很多蒙学读物,如《弟子职》《小学》《蒙学须知》《小儿语》《三字经》《千字文》等,这些读物以韵语、杂述、规范和格言等方式流传于世,虽然不乏精华之作,但也有一些不足之处,要么冗长,要么太晦涩,要么行文不够流畅。出于这个原因,李毓秀基于童蒙养正、合辙押韵、通俗易懂、简洁流畅、联系生活、便于落实的原则,根据儒家孔孟学说思想,并结合自己的教学经验撰写了《训蒙文》。

这部书编成后,在民间广为流传,连很多地方政府都对其推崇有加,列为私塾、义学的必读教材。关于《弟子规》的影响之大及盛行状况,

清朝学者周保障在《童蒙记诵编》指出，“近李氏《弟子规》盛行，而此书几废”，此书指《三字经》，也就是说因《弟子规》非常盛行，以至于《三字经》几乎没人读了。

后来，乾隆年间山西浮山的儒生贾存仁（1724—1784）对《训蒙文》进行修订改编，并将其改名为《弟子规》。据清光绪版《浮山县志》记载：贾存仁，字木斋，乾隆辛卯（1771年）科副榜，工书法，精韵学，著有《等韵精要》《弟子规》《正字略》诸书。

今天在山西省图书馆藏有光绪十年（1884年）山西解州书院刻印的《弟子规》，文前署有“绛州李子潜原本，浮山贾存仁重订”的文字。

《弟子规》总叙纲目“弟子规，圣人训，首孝弟，次谨信。泛爱众，而亲仁，有余力，则学文”，以《论语·学而》的“入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”为中心思想，采用三字一句、两句一韵的韵文形式，具体阐述了为人子弟在家、外出、待人、接物和学习上应该恪守的规范。

全书共360句，1080字，列举了113件事，涵盖了做人、做事、生活、学习等方面，是教导子弟尽守本分、克己守礼、约束邪念、保持诚实、养成良好生活习惯并传承忠厚家风的最佳教材。在今天，《弟子规》仍极具教育价值，也被称为“做人的宪法”。

论 2.《弟子规》与经典的关系是怎样的？

《弟子规》是儒家经典，这一点确认无疑。因为其总叙纲目源自《论语·学而》，而其更详细的文本内容则借鉴引用了儒家经典《论语》《礼记》《童蒙须知》等，有着鲜明的儒家思想。更多的参考借鉴书目如下：

先秦的《易经》《周礼》《礼记》《论语》《孟子》《荀子》《孝经》等；汉朝刘向《说苑》、桓谭《新论》、王充《论衡》、王符《潜夫论》等；晋朝王肃《家语》等；北齐颜之推《颜氏家训》等；宋朝司马光《温公家范》，朱熹《童蒙须知》（又名《训学斋规》）《四书章句集注》《近思录》《朱子语类》，吕本中《童蒙训》，陈淳《小学诗礼》，王应麟《三字经》，佚名《名贤集》等；明清屠羲时《童子礼》，王阳明《传习录》，吕得胜《小儿语》《女小儿语》，吕坤《续小儿语》，程登吉《幼学琼林》，陈继儒《小窗幽记》，袁黄《了凡四训》，黄宗羲《宋元学案》，朱用纯《朱子治家格言》，周希陶《增广贤文》等。

以下简单列举一下《弟子规》与《礼记》和《童蒙须知》相关的内容：

《弟子规》文本	相关出处
冬则温，夏则清， 晨则省，昏则定。	《礼记·曲礼》：凡为人子之礼，冬温而夏清，昏定而晨省，在丑夷不争。
出必告，反必面， 居有常，业无变。	《礼记·曲礼》：夫为人子者，出必告，反必面，所游必有常，所习必有业。
亲有疾，药先尝。	《礼记·曲礼》：君有疾饮药，臣先尝之，亲有疾饮药，子先尝之。
亲有过，谏使更， 怡吾色，柔吾声； 谏不入，悦复谏， 号泣随，挹无怨。	《礼记·曲礼》：子之事亲也，三谏而不听，则号泣而随之。 《礼记·内则》：父母有过下气怡色，柔声以谏。谏若不入，起敬起孝，说则复谏……父母怒不悦而挹之，流血不敢疾怨，起敬起孝。
步从容，立端正。	《礼记·曲礼》：立必正方。
路遇长，疾趋揖， 长无言，退恭立。	《礼记·曲礼》：遭先生于道，趋而进，正立拱手，先生与之言则对，不与之言则趋而退。
将上堂，声必扬。	《礼记·曲礼》：将上堂，声必扬。
将入门，问孰存。	《礼记·曲礼》：户外有二屦，言闻则入，言不闻则不入。
勿践阈，勿跛倚， 勿箕踞，勿摇髀。	《礼记·曲礼》：游毋倨，立毋跛。
天同覆，地同载。	《礼记·孔子闲居》：天无私覆，地无私载。
父母呼，应勿缓， 父母命，行勿懒。	《童蒙须知》：若父母长上有所召唤，却当疾走而前，不可舒缓。
称尊长，勿呼名。	《童蒙须知》：凡称呼长上，不可以字，必云某丈。
路遇长，疾趋揖。	《童蒙须知》：凡道路遇长者，必正立拱手，疾趋而揖。
尊长前，声要低。	《童蒙须知》：凡为人子弟，须是常低声下气，语言祥缓，不可高言喧哄，浮言戏笑。

进必趋，退必迟； 问起对，视勿移。	《童蒙须知》：凡侍长者之侧，必立正拱手，有所问，则必诚实对。
朝起早，夜眠迟。	《童蒙须知》：凡子弟，须要早起晏眠。
便溺回，辄净手。	《童蒙须知》：凡如厕，必去外衣；下，必盥手。
冠必正，纽必结； 袜与履，俱紧切。	《童蒙须知》：男子有三紧，谓头紧、腰紧、脚紧……此三者，要紧束，不可宽慢。
置冠服，有定位， 勿乱顿，致污秽。	《童蒙须知》：凡脱衣服，必齐整折叠箱篋中，勿散乱顿放，则不为尘埃杂秽所污。
对饮食，勿拣择； 食适可，勿过则。	《童蒙须知》：凡饮食，有则食之，无则不可思索……凡饮食之物，勿争较多少美恶。
饮酒醉，最为丑。	《童蒙须知》：凡饮酒，不可令至醉。
缓揭帘，勿有声。	《童蒙须知》：凡开门揭帘，须徐徐轻手，不可令震惊声响。
执虚器，如执盈； 入虚室，如有人。	《童蒙须知》：执器皿，必端严，唯恐有失。
斗闹场，绝勿近； 邪僻事，绝勿问。	《童蒙须知》：凡喧哄争斗之处，不可近。无益之事，不可为。
人问谁，对以名， 吾与我，不分明。	《童蒙须知》：凡对父母长上朋友，必称名。
待婢仆，身贵端。	《童蒙须知》：凡待婢仆，必端严，勿得与之嘻笑。
读书法，有三到， 心眼口，信皆要。	《童蒙须知》：余尝谓读书有三到，谓心到、眼到、口到。
房室清，墙壁净， 几案洁，笔砚正。 列典籍，有定处； 读看毕，还原处。	《童蒙须知》：凡为人子弟，当洒扫居处之地，拂拭几案，当令洁净。凡读书，须整顿几案，令洁净端正，将书册整齐顿放。