出版说明

一、本教材是响应中华人民共和国教育部印发的《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》指导精神组织编写的初中传统文化教材。

二、本教材以“立德树人”为教学宗旨，以分学段有序推进中华优秀传统文化教育为目标，以中华传统美德培育为大纲，以初中学生的心智发展规律为指导，以增强学生对中华优秀传统文化的理解力为重点，按主题辑录历代中华传统文化名句，以提高学生对中华优秀传统文化的认同度，引导其自觉传承本民族的优秀传统文化，使其成长为可资“修齐治平”，兼备“仁义礼智信”，具有民族情怀与世界眼光的现代中国人。

三、本教材共六册，供七到九年级使用，每学期一册。每册分为六个单元，分别以“格致”、“修身”、“齐家”、“爱国”为主题，旨在循序渐进地引导学生贯通中华传统文化体系，进而勉励学生自立自强、志向远大、胸怀天下、务实精进；同时穿插两个单元的“诗词吟诵”、“古文吟诵”，让学生从意蕴、声律的角度感受传统文化独特的魅力，提高学生的审美水平。每个单元设置一节“国学常识”，开拓学生的视野。

四、每一课的具体编排上，首列中华传统文化名句，配以注释、语译，要求学生理解、朗读、背诵；次列“经典链接”对其加以延伸；再列“经典案例”，讲述古今中外人物的事迹，阐释主题；再列“思考讨论”，促进学生思考与判断；其后“立德树人”，使学生学以致用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

五、本书之编辑力求严谨，编写过程中广泛征求各界意见，期能以较完备之面貌呈现；然疏漏之处在所难免，敬祈学界先进不吝指正。

中华书局编辑部

2014 年 7 月

目　录

格　致

寸阴是竞 / 2

学思并重 / 8

文化常识：理学大师朱熹 / 14

诗词吟诵

使至塞上 / 19

渔家傲·记梦 / 21

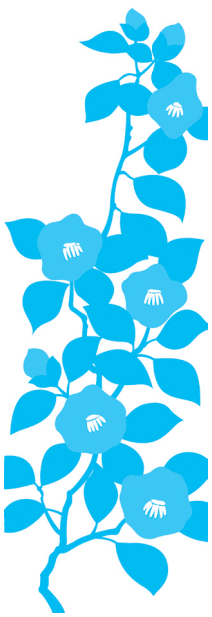
文化常识：《四书章句集注》 / 23

修　身

戒骄戒躁 / 27

讷言敏行 / 33

文化常识：日本遣唐使阿倍仲麻吕 / 39





齐　家

孝悌为本 / 44

自尊自爱 / 50

文化常识：改进造纸术的蔡伦 / 55

古文吟诵

三峡 / 60

文化常识：十二时辰 / 63

爱　国

敬业奉献 / 68

仁民爱物 / 74

文化常识：中医 / 81



需要全本请访问 www.ertongbook.com

寸阴是竞

《论语·阳货》：“日月逝矣，岁不我与。”岳飞《满江红》：“莫等闲，白了少年头，空悲切。”时间的脚步匆匆，冬去春来，稍纵即逝。青年人要珍惜时间，牢固树立为国家建功立业的志向，并为之不懈努力。

中国人认为“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，认定“少壮不努力，老大徒伤悲”。可以看出，古人有着强烈的时间观念，并鼓励人们珍惜时光，发愤图强；不然，就只能在年老时哀叹时光易逝，岁月易老。

珍惜时间，从今天开始，从眼前开始。要想走向美好的未来，就必须热爱和珍惜宝贵的时间。

1.1 人生天地之间，若白驹之过隙[①]，忽然而已。

——《庄子·知北游》

注释：①白驹过隙：像白色骏马在细小的缝隙前跑过一样。形容时间过得极快。

语译：人生长在天地之间，生命十分短暂，就像是白马在细小的缝隙前跑过一样，只是一眨眼的工夫而已。

1.2 圣人不贵尺之璧[①]，而重寸之阴，时难得而易失也。

——《淮南子·原道训》

注释：①璧：古代用于祭祀的玉质环状物。

语译：圣人不以大块的璧玉为贵，而把一寸一寸的光阴当做珍宝。这是由于时间最难以得到，但却最容易失去。

1.3 大禹圣者，乃惜寸阴，至于众人，当惜分阴。岂可但[①]逸游荒醉，生无益于时，死无闻于后，是自弃也！

——《晋书·陶侃传》

注释：①但：仅，只是。

语译：大禹是圣人，尚且十分珍惜时间；何况大家都是普通人啊，更应该珍惜时间，分秒必争。哪里能整日游手好闲，游乐纵酒呢？如果是这样的话，活着的时候对时代没有好处，死了就迅速被人遗忘，这就是自己毁灭自己啊！

1.4 盛年[①]不重来，一日难再晨。及时[②]当勉励，岁月不待人。

——东晋·陶渊明《杂诗》

注释：①盛年：青壮年时期。②及时：逢时。

语译：青春一旦过去了便不可能重新再来，这就像是一天之中不会看到第二次日出一样。所以，人们都应当趁着年富力强的时候，时时督促自己，时时

勉励自己：光阴它是坚定不移地流逝的，是绝对不会等待哪一个人的。

1.5 志士[①]惜年，贤人惜日，圣人惜时。

——清·魏源《默觚（gū）》

注释：①志士：有远大志向的人。

语译：有志向的人，以年来计算时间；有才德的人，以天来计算时间；而圣人，则是以时辰来计算时间。

经典链接

王勃在《滕王阁序》中说：“东隅已逝，桑榆非晚。”杜荀鹤在《题弟侄书堂》中说：“少年辛苦终身事，莫向光阴惰寸功。”曾国藩则说：“天可补，海可填，南山可移。日月既往，不可复追。”除此之外你还知道哪些关于珍惜时间的名言警句？



经典案例

司马光惜时用“警枕”

司马光六七岁的时候，有一次到邻居家玩，恰巧赶上那家的大人给孩子们讲书上的故事。司马光便止住了脚步，静静地听讲。

回家以后，他兴奋地把自己刚听来的故事讲给家里人，家里人都夸他能懂得书中的意趣。从此，司马光就爱上了读书，他最先读的就是他在邻居家听了一部分的《左传》。

司马光虽然喜欢读书，但他的记性却不如他的兄弟们好，这让他十分苦恼。那时的老师教学生都要求学生先熟读成诵，然后领悟文章中的意趣。他们不是直接向学生灌输道理，而是采用诱导和点拨的方式，让

学生通过后天的实践活动和悟性来理解文化典籍中的大道理。

这就要求爱好读书的司马光既要多读，又要熟读，直至成诵。这样一来，他就必须把全部时间都花在读书上。但他毕竟只是一个十几岁的少年，时间久了，难免困倦。而且每当读书困倦之后，第二天必定会起不了床，这就会浪费第二天早晨的大好时光。这可怎么办呢？怎样才能克服读书中的困倦呢？

有一天，司马光在自家的后院里看到了一截圆木头，他灵机一动，心想："这倒是块有用的好木头！"于是，他把圆木头带回自己的卧室，收拾干净，打磨圆滑，做了一个木枕头。这样，木枕就成了一个督促他学习、治疗他睡懒觉的"宝贝"。

因为睡在这个枕头上只能熟睡一小段时间，如果想抬头换个姿势再睡，这个木枕头就会滚动。只要一滚动，司马光就会起来背诵一段书，然后再睡……司马光觉得这个法子很好用，他带着这个木枕头在身边好多年，还给这个木枕头取了一个名字，叫"警枕"。

司马光勤奋苦读，惜时如金，后来成为北宋时期著名的政治家、文学家、史学家。

点评：读完这篇文章，你得到了什么启示？今后你打算如何珍惜宝贵的时间呢？

思考讨论

阅读材料，回答问题：

名人都是把握他们生命中的每分每秒的，如爱因斯坦，去世前还在工作，当有人问他还有什么问题时，他说他还想多留几个小时，把剩下的稿子整理好。

俄国的化学家门捷列夫，积劳成疾，双目模糊，临死前手上还握着笔。

鲁迅同样把时间抓得很紧。他在病魔一直威胁着自己生命的时刻，还在不停地写信、写文章、参观木刻博览会，直到逝世的前一天，他还在不停地写作。

？①这些名人的事例启发我们应该如何对待时间？

？②结合本课所学和日常生活中的经历，说两个自己珍惜时间的例子或者是名人珍惜时间的故事。

立德树人

生命是由时间组成的，古往今来，总有人感叹时光匆匆易逝。还记得朱自清的著名散文《匆匆》吗：“去的尽管去了，来的尽管来着；去来的中间，又怎样的匆匆呢？早上我起来的时候，小屋里射进两三方斜斜的太阳。太阳他有脚啊，轻轻悄悄的挪移了；我也茫茫然跟着旋转。于是——洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去……”

请完善下面的表格，在接下来的一周内，做一件与“珍惜时间”有关的小事，记录在此；并在下周的这个时间，根据父母的态度进行自我测评，同时写下你的体悟。

时间		地点	
对象			
事件	缘起		
	经过		
	成效		
自省			
体悟			

需要全本请访问 www.ertongbook.com

学思并重

孔子云：“学而不思则罔，思而不学则殆。”说的就是在学习中要注意学思并重的道理。学习过程中，学和思是相辅相成的。

学习可以引发我们思考，所以朱熹说：“读而未晓则思。”学习又是思考得以深入的前提，故王夫之说：“学非有碍于思，学愈博则思愈远。”我们对某一问题的知识越多，对它的思考才能更加全面深入。

反之，思考也会促使我们加强学习，正如王夫之所说：“思正有功于学，而思之困则学必勤。”当我们对某一问题思考不清楚时，自然就会想到去学习。思考能使我们对所学知识的理解更加深入，达到融会贯通的境界，故荀子说“思索以通之”。

在学习中培养学思并重的习惯，才能学思并进。

1.1 学而不思则罔[①]，思而不学则殆[②]。

——《论语·为政》

注释：①罔：迷惘。②殆：危险。

语译：只学习而不用心思考就会迷惘，光用心空想而不去学习就很危险。

1.2 吾尝[①]终日不食，终夜不寝[②]，以思，无益，不如学也。

——《论语·卫灵公》

注释：①尝：曾经。②寝：睡觉。

语译：我曾经整天不吃饭，整夜不睡觉，用来思考，没有益处，不如去学习。

1.3 博学之，审[①]问之，慎思之，明辨之，笃[②]行之。

——《中庸》

注释：①审：详细。②笃：忠实。

语译：广博地学习，详细地问，慎重地思考，明确地辨析，忠实地履行。

1.4 君子知夫不全不粹[①]不足以为美也，故诵数[②]以贯[③]之，思索以通之。

——《荀子·劝学》

注释：①粹：精。②诵数（shǔ）：反复诵读。③贯：贯穿，贯通。

语译：君子知道学得不全不精就算不上完美，所以要反复诵读以求贯通，深入思考以求理解。

1.5 学以治[①]之，思以精之，朋友以磨[②]之，名誉以崇[③]之，不倦以终之，可谓好学也已矣。

——西汉·扬雄《法言·学行》

注释：①治：治学，研读。②磨：琢磨，切磋。③崇：高。

语译：通过学习来研习经典，通过思考以使学问精深，结交朋友来互相切磋学问，获得名誉以使学问受到尊崇，孜孜不倦以至于终老，这样就可以称得上是好学了。

经典链接

《韩诗外传》中说“不学而好思，虽知不广矣”，朱熹说“读而未晓则思，思而未晓则读”，这些语句也都是强调学思并重的话。



经典案例

博学深思的王充

王充，字仲任，会（kuài）稽上虞（今属浙江）人，生于公元27年，约卒于公元97年，我国东汉时期杰出的思想家，与写作《潜夫论》的王符、写作《昌言》的仲长统一起被誉为汉世三杰。王充为什么能够成为这样一位杰出的思想家呢？这与他博学深思、学思并重的学习方式有关。

王充六岁时，他的父亲王诵便教他读书写字。长大以后，王充被推荐到东汉都城洛阳的太学里去学习。

太学里的经学博士们一辈子研究一部儒家经典，而且墨守老师的成说，不敢越雷池一步，王充不喜欢这样的治学风格，而非常敬佩博学淹通的人。当时有一位学者叫班彪，他是后来写作《汉书》的著名史学家班固的父亲，王充就去拜班彪为师。除了拜博学的人为师之外，王充也喜欢博览群书。当时一般学者只读儒家的五经，认为天下的真理都在五经之中。可王充却认为，经过秦朝的焚书事件之后，儒家的经典大多残缺不全，而诸子百家的著作正可以弥补这个缺陷，所以他学习的时候经子并重，不仅读儒家的经典，诸子百家的书也用心攻读。王充的记忆力

非常惊人，书看过一遍就能背诵。就这样，王充凭借自己的天赋和勤奋，成为了一名博学通才。

正是经过这样博涉百家的学习，加上王充的独立思考，使得他成为了一位博学精思的大思想家。到了晚年的时候，王充闭门深思，潜心著述，终于写成了二十多万字的皇皇巨著《论衡》。“衡”是天平的意思，“论衡”就是评定各种言论的天平，从书名就可以看出王充的雄心壮志。《论衡》的目的在于“冀悟迷惑之心，使知虚实之分”，简单地说就是破除迷信，实事求是。王充在《论衡》一书中，对古往今来的一切虚妄不实之词都进行了批判和检讨，内容涉及天文、地理、政治、学术、伦理、风俗等各个方面。例如王充在《订鬼》、《论死》等篇中，对当时风行整个社会的鬼神迷信思想展开了全面批判，在这个层面上，《论衡》可以说是一部宣传无神论的檄文，在中国历史上具有划时代的意义。

点评：读完这篇文章，你得到了怎样的启发？

思考讨论

阅读材料，回答问题：

孔子曾经向音乐家师襄子学习弹琴，先学了一支曲子，练了十多天，已经基本会弹了，可孔子还在孜孜不倦地练习。师襄子很奇怪，就对他说：“差不多了，你开始学新曲子吧！”孔子回答说：“我才刚刚学会了曲谱，具体的演奏技巧还没有掌握啊！”

过了一些天，孔子已经熟练掌握曲子的演奏技巧了，师襄子就对他说：“你现在已经弹得很有技巧了，可以学新曲子了。”孔子回答道：“我还没有思索体会出这支曲子中所表现的思想感情呢！”

又过了一些日子，孔子的演奏已经能够表达出曲子所包含的思想感情了，师襄子对他说：“你已经能弹出曲子的思想感情了，可以学新的了。”

可孔子还是没有同意，他说：“我还不知道作曲家是一个什么样的人呢！”

他继续一边练习，一边思考体会。有一天，孔子又在演奏这支曲子，终于领会到琴声之中好像有个人默然沉思，又好像有个人志向远大，望着远方。孔子兴奋地说：“啊，我终于体会到作者是个什么样的人了：他面孔黑黑的，身材高高的，两眼望着远方，一心想着以德行感化四方。除了文王，还有谁能是这样的人呢？”师襄子听了孔子的话，十分高兴，说：“对了！我的老师曾对我说过，这支曲子就是《文王操》啊！”

正是因为孔子在学习音乐时，能够一边学习，一边思考，所以对于音乐的理解非常精深，这样他才能对《诗经》做正乐的工作。

？为什么孔子最后能够正确地体会到曲子所表现的人是文王？

立德树人

建设生态文明，是关乎民族未来的长远大计。生态文明建设要注重发展的可持续性，人类的经济和社会的发展不能超出资源和环境的承载能力。环境保护是生态文明建设的重要内容，环保工作要持之以恒地贯彻环保战略，矢志不移地坚持环保行动，努力构建环境友好型社会。

支持环保，人人有责。在生活中，我们可以通过采取一些小的环保措施，为环境保护工作贡献自己的一份力量。请结合所学知识和生活中的经验，说明在日常生活中需要持之以恒去践行的环保实例或方法，并写下你的体悟。

时间		地点	
对象			
事件	缘起		
	经过		
	成效		
自省			
体悟			

需要全本请访问 www.ertongbook.com