



中华传统美德百字经

中华传统美德是中华民族的精神财富，
是中华儿女的立身之本，值得代代传承。



中华传统美德百字经

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEFAIZIJING

竞 · 与时竞驰

JING · YUSHIJINGCHI

于永玉 刘盛意 编



天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

竞 : 与时竞驰 / 于永玉 , 刘盛意编. — 天津 : 天津人民出版社, 2012.6

(巅峰阅读文库. 中华传统美德百字经)

ISBN 978-7-201-07584-6

I . ① 竞… II . ① 于… ② 刘… III . ① 品德教育—中国—通俗读物 IV . ① D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 133053 号

天津人民出版社出版

出版人：刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱：tjrmcbs@126.com

永清县晔盛亚胶印有限公司印刷 新华书店经销

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

690 × 960 毫米 16 开本 10 印张 字数：100 千字

定价：19.80 元

前言

中国是一个具有悠久历史和灿烂文化的文明古国，也是举世闻名的礼仪之邦。在历史的长河中，中华民族创造出了绚丽多彩的物质文化和精神文化，为人类的发展和进步做出了重要贡献。其中，中华民族的传统美德被大家代代传承。

那么，什么是传统美德？什么是中华民族的传统美德呢？通常来说，传统美德就是在自觉或习俗的道德规范中，一些被大多数人所接受并实际奉行的，而且在现代仍有着积极影响的那些美德。具体到中华民族传统美德，概括起来就是指中华民族优秀的民族品质、优良的民族精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感以及良好的民族礼仪等，是中华民族在历史实践过程中积累而成的稳定的社会优秀道德因素，体现在人们生活的方方面面，涉及政治、经济、文化、意识等领域，并通过社会心理结构及其他物化媒介得以代代相传。

经过长期的历史沉淀，中华传统美德已融入到中华民族的思想意识和行为规范中，成为社会道德文化的遗传基因，成为整个中华民族文化的精神内涵，也是中华五千年文明史的精髓所在。继承和弘扬中华民族传统美德，可以振奋民族精神，增强民族自尊心、自信心、自豪感和凝聚力，使社会主义道德规范具有更丰富的内涵，让社会主义、集体主义、爱国主义思想等更加深入人心，成为社会主义文化的主旋律。同时，还可以更好地协调人际关系，促进社会主义市场经济的健康发展，形成有中国特色的、适应社会发展的价值观和伦理道德规范。





国民的思想道德状况，尤其是青少年的思想道德状况，直接关系着一个国家、一个民族的整体素质，关系着国家前途和民族命运。目前，我国已进入改革发展的新时期新阶段，德育教育的价值和意义更是日渐凸显。大力弘扬中华传统美德，建设社会主义核心价值体系，促进社会主义文化的发展和繁荣，是建设全面小康社会的主要任务，更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。因此，党中央非常注重我国公民道德建设，全社会也已形成了加强和改进思想道德建设的新风尚。

青少年是国家的希望，是民族不断发展和延续的根本，因此，青少年德育教育就显得更加重要。为了增强和提升国民素质，尤其是青少年的道德素质，我们特意精心编写了本套丛书——《中华传统美德百字经》。

本套丛书立足当前公民，尤其是青少年思想道德教育的现实，将中华民族的传统美德归纳为一百个字，即学、问、孝、悌、师、教、言、行、中、庸、仁、义、敦、和、谨、慎、勤、俭、恤、济、贞、节、谦、让、宽、容、刚、毅、睦、贤、善、良、通、达、知、理、清、廉、朴、实、志、道、真、立、忠、诚、公、正、友、爱、同、礼、温、信、尊、敬、恭、恕、责、仪、精、专、博、富、明、智、勇、力、安、全、平、顺、敏、思、积、利、健、率、坚、情、养、群、严、慈、创、新、变、革、争、谏、悔、齐、省、克、竞、求、简、洁、强、律。丛书内容丰富、涵盖性强，力图将中华民族传统美德的内涵囊括进去。丛书通过故事、诗文和格言等形式，全面地展示了人类永不磨灭的美德：诚实、孝敬、负责、自律、敬业、勇敢……

这些故事在中华民族几千年的历史长河中，一直被人们用来警醒世人、提升自己，用做道德上对与错的标准；同时通过结合现代社会发展，又使其展现了中华民族在新时代的新精神、新风貌，从而较全面地展示了中华民族的美德。

在本套丛中，为了帮助读者更好地理解这些源远流长的传统美德，我们还在每一篇故事后面给出了“故事感悟”，旨在令故事更加结合现代社会，结合我们自身的道德发展，以帮助读者获得更加全面的道德认知，并因此引发读者进一步的思考。同时，为丰富读者的知识面，我们还在故事后面设置了“史海撷英”、“文苑拾萃”等板块，让读者在深受美德教育、提升道德品质的同时，汲取更多的历史文化知识。

这是一套可以打动人心灵的丛书，也是可以丰富我们思想内涵的丛书……《中华传统美德百字经》向我们展示的是一种圣洁的、高尚的生活哲学。无论在任何社会、任何时代，给予人类基本力量的美德从来不曾变化。著名的美国政治家乔治·德里说：“使美国强大的不是强权与实力，而是上帝赐予的美德。假如我们丢失了最根本且有用的美德，导弹和美元也不能使我们摆脱被毁灭的命运。”在今天，我们可能比任何时候都更应关心道德问题，尤其是青少年的道德问题，因为今天我们正逐渐面临从未有过的道德危机和挑战。

人生的美德与智慧就像散落的沙子，我们哪怕每天只收集一粒，终有一天能积沙成塔，收获一个光辉灿烂的明天。《中华传统美德百字经》中的美德故事将直指我们的内心，指向人性中善良的一面，唤起我们内心深处的道德感。因此，中华民

中华传统美德百字经

前言



族的传统美德也一定会在我们的倡导和发扬之下，世世传承，代代延续！

全套丛书分类编排，内容详尽、文字优美、风格独具，是公民，尤其是青少年思想道德建设的优秀读物。愿这些恒久流传的美文和故事能抚平我们每个人驿动的心，愿这些优秀的美德种子能在青少年身上扎根、发芽、生长……



●
竞·
与
时
竞
驰

时间是最平凡的，也是最珍贵的，金钱买不到它，地位留不住它。时间是构成一个人生命的过程，每个人的生命是有限的，同样，属于一个人的时间也是有限的，它一分一秒，稍纵即逝。

古往今来，有不少人惋惜时间易逝，于是感叹时间之快，“人生行乐需及时”“黄河之水天上来，奔流到海不复回”。的确，时间的流速令人难以估测，无法形容。那么，一个人怎样才能在有生之年生活得更有意义，做出应有的贡献呢？那就应该珍惜属于自己的短暂时间。古人有诗云：“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”“少壮不努力，老大徒伤悲。”这些诗句都是告诫人们：人生有限，必须惜时如金，切莫把宝贵的光阴虚掷，而要趁青春有为之时多学知识，多做事业。

一个人珍惜时间，就是爱护自己的生命。自古以来，大凡取得成就的人，没有一位不是珍惜时间的。大发明家爱迪生，平均三天就有一项发明，单是寻找用什么材料来做电灯丝就做了一千多次实验，正是抓住了分分秒秒的时间进行了仔细地研究，才使他最终功成名就。伟大的文学家鲁迅先生有句格言：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在工作上。”他为我们留下了六百多万字的精神财富，正是他把别人喝咖啡的时间都用在了写作上的缘故。数学家陈景润，夜以继日，潜心于研究数学难题——哥德巴赫猜想，光是演算的草稿就有几麻袋，终于证明了这道难题，摘下了数学皇冠上的明珠。世界无产阶级革命导师马克思，临去世前还争分夺秒地写《资本论》。这些事例都生动地说明：一个人要想在有生之年多做贡献，就必须爱惜时间。

中国古代也有许多珍惜时间的故事，像“头悬梁”、“锥刺股”、“囊萤映雪”、“凿壁偷光”等等，都是古人抓紧时间发奋苦读的典范。古人在艰苦的条件下都能抓紧时间，努力苦读，我们今天坐在宽敞明亮的教室里，晚上还有明亮的电灯，条件比古人好多了，可我们又有几个人珍惜这宝贵的时光呢？现在我们中总还有少数人，不能汲取前人惜时的经验，对时间很不珍惜，庸

庸碌碌，无所作为；他们把今天所要干的事放在明天去干，蹉跎岁月，却不为虚度年华而悔恨，也不为碌碌无为而羞耻；他们或引诱他人，到处“流浪”，浪费别人的时间，更没想到“耽误别人的时间等于谋财害命”的道理。

人生百年，几多春秋。向前看，仿佛时间悠悠无边；猛回首，方知生命挥手即逝。

我们需时刻谨记，抓住了今天，就是抓住了掌握知识的契机；抓住了今天，就是抓住了发明创造的良机。聪明、勤奋、有志的人，深深懂得时间就是生命，甚至比生命还珍贵。他们决不把今天宝贵的时光虚掷给明天。“人生天地之间，若白驹过隙”、“不贵尺璧，当惜寸阴”、“天地转，光阴迫”、“一万年太久，只争朝夕”。让我们珍惜时间吧，用宝贵的时间去创造美好的人生，从我做起！

目录

——竞·与时竞驰

第一篇 惜时如金

- 2 不舍昼夜
- 5 岁不我与的故事
- 7 董遇合理利用时间
- 9 张华惜时苦读
- 12 陶侃惜时节用
- 15 李贺的惜时诗
- 18 宋太宗日阅三卷
- 20 “三多”与“三上”
- 23 刘恕谢宴借览
- 26 独有的茶令
- 30 劝人珍惜时间的诗
- 32 李时勉督促生员惜时读书
- 35 魏源惜时注书
- 38 卢象升公务不过夜
- 41 康熙诵读至夜分
- 43 鲁迅善于利用书目读书
- 46 鲁迅惜时如命
- 50 钱三强惜时攻英语

第二篇 勤奋惜时学习

- 54 吕蒙手不释卷
- 57 衣襟划破功自成
- 59 陶渊明教化少年“日有所长”
- 63 沈攸之晚年嗜读书
- 65 沈约织帘诵书
- 68 深夜燃烛读书

- 70 太白崖的故事
- 73 十岁阅书两千卷
- 76 秃笔成冢的故事
- 79 瘦马锦囊凝新诗
- 82 范仲淹读书昼夜不歇
- 85 晚学不晚
- 88 沈括苦学成家
- 92 在种地的空隙里
- 94 沈周与画师湖
- 97 徐文长与青藤书屋
- 100 年老攻书著作
- 103 陈洪绶府学临画
- 106 李因惜时成才
- 110 阎若璩勤以补拙
- 113 一月读尽室中书
- 116 黄钺聪明好学
- 118 惜时勤奋的齐白石

第三篇 困境中惜时苦读

- 122 路温舒牧羊读书
- 124 刘勰惜时借殿读书
- 127 小苏颋“借光”
- 130 郝珍“偷”光
- 133 吴昂牛棚求知
- 137 “我知道得太少了”
- 140 冼星海抓紧每一刻时间
- 143 抱病惜时求学问
- 147 狱中惜时求学

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中 华 传 统 美 德 百 字 经



竞 · 与时竞驰

第一篇

惜时如金



不舍昼夜

◎我以为世间最可贵的就是“今”，最易丧失的也是“今”。

因为它最容易丧失，所以更觉得它宝贵。——李大钊

孔子（公元前551—前479年），名丘，字仲尼。春秋时期鲁国人。孔子是我国古代伟大的思想家和教育家，儒家学派创始人，世界最著名的文化名人之一，编撰了我国第一部编年体史书《春秋》。据有关记载，孔子出生于鲁国陬邑昌平乡（今山东省曲阜市东南的南辛镇鲁源村）；孔子逝世时，享年73岁，葬于曲阜城北泗水之上，即今日孔林所在地。孔子的言行思想主要载于语录体散文集《论语》及先秦和秦汉保存下的《史记·孔子世家》。

孔子到了晚年，常和他的学生们在一起。

有一天，他和学生们一道去散步，走到河边，望着奔腾不息的河水默默不语。学生们不知他在想什么，就没有去打扰他。他望了很久，最后叹了一口气道：“逝者如斯夫！不舍昼夜。”（意思是：光阴一去不复返啊，或许它就像这河水一样，昼夜不停地奔流吧。）

学生们听了孔子的感叹，领会到了孔子这句话的言外之意，于是，他们立刻向孔子表示：“老师，我们一定好好学习，珍惜时光，决不辜负您的期望。”

孔子听了深有所感地说：“应该珍惜时光，认真学习啊！”

◎故事感悟

是啊，逝者如斯夫，时间像流水一样不停地流逝，人生世事变换之快，我们怎么能不珍惜时间呢！

◎史海撷英

长幼之乱

历史上，鲁国有过几次废长立幼、杀嫡立庶的事件，始作俑者，或者可以追溯到周宣王。

鲁真公薨，其弟敖立，是为武公。武公有长子括、少子戏。

武公九年，武公带着两个儿子，西去朝拜周宣王。宣王很喜欢戏，于是做了件荒唐事，他要立戏为鲁国的太子。王的卿大夫樊仲山父就说：“这个废长立幼，不合规矩。不合规矩而您一定要做的话，日后鲁国一定会违背您的旨意。违背了您的旨意，那就是要讨伐的。不讨伐的话那对您的威信有损。要真发展到那个地步，对大家都不好。您看，是不是别下这个命令呢？”

周宣王很不满：现在谁是天子啊？他不顾重臣意见，下命令立戏为鲁国太子，日后当鲁国的国君。鲁武公有点郁郁不乐，回到鲁国后就死掉了。于是太子戏立，是为鲁懿公。

果然，后来懿公被他哥哥括的儿子伯御杀了。伯御安安稳稳地做了11年鲁国国君，最后被周宣王发兵给伐灭了。

周宣王把伯御诛杀后，立懿公戏的弟弟称，是为鲁孝公。从那时起，周天子的威信日益下降，而诸侯国弑其君的事情时有发生。

◎文苑拾萃

孔子名言

无欲速，无见小利。欲速，则不达；见小利，则大事不成。

执德不弘，信道不笃，焉能为有，焉能为亡。

与朋友交，言而有信。

以文会友，以友辅仁。

益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，损矣。

君子欲讷于言而敏于行。



君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。

巧言乱德。

巧言令色，鲜矣仁。

刚、毅、木、讷近仁。

有德者必有言，有言者不必有德。

听其言而观其行。

听其言而信其行，

君子不以言举人，不以人废言。

古者言之不出，耻躬不逮也。

君子名之必可言也，言之必可行也，君子于其言，无所苟而已矣。

可与言而不与之言，失人；不可与言而与之言，失言。知者不失人，亦不失言。

言未及之而言谓之躁，言及之而不言谓之隐，未见颜色而言谓之瞽。



岁不我与的故事

◎ 年华一去不复返，事业放弃再难成。——白朗宁

季氏几代都执掌着鲁国的政权。季氏有个家臣名叫阳货，他掌握大权之后，就想利用孔子做他的助手，以稳定政局。为此，他要孔子去拜会他，但是孔子不愿意去。于是他便想了一个方法，即趁孔子不在家的时候，送了个蒸熟的小猪去，这样一来，孔子不得不去道谢。

孔子不愿见到阳货，也想了一个方法，即打听到阳货不在家的时候再去拜谢他，没想到孔子在去的路上碰见了阳货。

阳货叫住孔子道：“来，我给你说。”

孔子无可奈何，只得走过去。

阳货以奉承又带责备的口吻说：“国家混乱不堪，你有一身本领，对国事却不闻不问，这难道叫仁爱么？”

孔子听后，一言不发。阳货接着又说：“一个人喜欢做官，却又屡次错过机会，这叫做聪明么？”

孔子仍然一言不发。

阳货无可奈何，只好自言自语地说：“不可……日月逝矣，岁不我与。”

孔子说：“好吧，我答应你，去做官了。”

◎ 故事感悟

“日月逝矣，岁不我与”的意思是：不行，光阴一去不复返啊！时光也不会等



待我。虽然孔子不是很喜欢阳货这个人，但阳货说的这句话确实对他有些启示的，当然，对我们也是很有启发的。

◎史海撷英

子贡与孔子

孔子有一个弟子叫子贡，是孔子弟子中很有名的一个。孔子和他的弟子们都是鲁国人，就是现在的山东人。战乱纷飞的当时，一个国家俘虏了别国的士兵就在他们脸上刺字，把他们变成奴隶使用。鲁国有很多战俘在别国当奴隶。鲁国政府为了解救这些奴隶就出台了一个优惠政策，如果人们将鲁国籍的奴隶赎回的话，不但可以到政府报销赎金，还可以领赏。但是，子贡在齐国赎回了很多奴隶，既不去报销，也不去领赏，赢得了人们的称赞。然而孔子却很生气地告诉他，你这个举动将鲁国的俘虏们害苦了，以后怎么有人敢赎他们呢。

子贡很吃惊，孔子说，你是富有阶层，能有大批的钱赎奴隶不要报酬，但是大部分的鲁国人没有这些钱。如果他们以后赎回奴隶后去报销领赏的时候，人们肯定会拿你作比较而瞧不起他；但是如果不去报销领赏的话，经济上又负担不起。子贡醒悟后马上去报销领赏了。

◎文苑拾萃

和谒孔子庙

（唐）刘斌

性与虽天纵，主世乃无由。
何言泰山毁，空惊逝水流。
及门思往烈，入室想前修。
寂寞荒阶暮，摧残古木秋。
遗风暖如此，聊以慰蒸求。



董遇合理利用时间

◎ 不爱尺璧而重爱寸阴，时难遭而易失也。——诸葛亮

董遇（生卒年不详），字季直，弘农人。建安初举孝廉，稍迁黄门侍郎，后转冗散。黄初中出为郡守。明帝时历侍中大司农。有《周易注》10卷，《春秋左氏传章句》30卷，《老子训注》2卷。

董遇为人朴实敦厚，从小喜欢学习。汉献帝兴平年间，关中李榷等人作乱，董遇和他哥哥便投朋友段煨处。董遇和他哥哥入山打柴，背回来卖几个钱维持生活。每次去打柴董遇总是带着书本，一有空闲，就拿出来诵读。他哥哥讥笑他，但他还是照样读他的书。

董遇对《老子》很有研究，给它作了注释；对《春秋左氏传》也下过很深的工夫，根据研究心得，写成《朱墨别异》。附近的读书人请他讲学，他不肯教，却对人家说：“读书百遍，其义自见。”

请教的人说：“您说的有道理，只是苦于没有时间。”

董遇说：“应当用‘三余’时间。”

有人问：“‘三余’是什么？”

董遇说：“三余就是三种空闲时间。冬天，没有多少农活，这是一年里的空闲时间；夜间，不便下地劳动，这是一天里的空闲时间；雨天，不好出门干活，也是一种空闲时间。”