

THE BOOK OF CHINESE VIRYUE
中华传统美德教育读本



修身自律

上

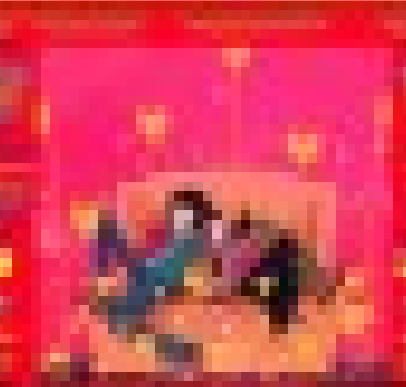
让中华传统美德深入孩子的心灵
讲述充满智慧的做人道理美德书

(名言警句卷)

萧 枫 于永玉/主编

辽海出版社

THE JOURNAL OF CHINESE PSYCHOLOGY
中华心理与教育研究



修身自律

是中华传统思想深入孩子的心灵
促进充满智慧的做人道理的图书

（教育部推荐）

著：周 敏 王 明 王 明

（江苏教育出版社）

中华传统美德教育读本·名言警句卷

修身自律

上

萧 枫 于永玉 主编

辽海出版社

目 录

一、德治教化

修德养性

名至实归

爱憎得失

荣辱利害

二、自律修身

修身自律

谦虚谨慎

团结互助

和谐处世

三、人生理想

人生际遇

高风亮节

爱国报国

理想励志

成熟自信

四、勤勉劝学

尊师重教

治学严谨

思考成才

业精于勤

勇于实践

自律修身篇

修身自律

人不可自恕，亦不可使人恕我。

——《安得长者言》

人不能自己宽恕自己，也不能让他人宽恕自己。

幽闇则攻己之所短，会同则述人之所长。

——《昌言·上》

（一个人独处）暗室则抨击自己的短处，（与他人）

聚会则称赞别人的长处。

行潜德而不有，立潜功而不名。

——《昌言·下》

暗中行善却不自矜，暗中立功却不自夸。

赴汤火，蹈白刃，武夫之勇可能也；克己自胜，非君子之大勇不可能也。

——《二程遗书·附河南程氏粹言卷第一论学篇》

赴汤蹈火上刀山，只有武夫之勇才可以做到；克制自己，战胜自己，没有君子之勇当然就做不到。

能克己，乃能成己。

——《关尹子·九药》

能约束自己（的言行），才能使自己有所作为。

身不善之患，毋患人莫己知。

——《管子·小称第三十二》

只担心自身（德行）不好，不管别人不了解自己。

先慎于己而后彼。

——《管子·禁藏第五十三》

首先只有严格要求自己，然后才能要求别人。

己不先定，牧人不正。

——《鬼谷子·卷上·反应第二》

（如果）自己事先没有一定的规矩，（那么）统治人民就不会公正合理。

志之难也，不在胜人，在自胜也。

——《韩非子·喻老第二十一》

立志的困难，不在于超过别人，（而）在于战胜自己。

荣辱之责在乎己，而不在乎人。

——《韩非子·大体第二十九》

光荣和耻辱的责任是在于自己，而不在于他人。

君子不临事而恕己，然后有自反之功，自反者修身之本也。

——《胡子知言·卷一·天命第一》

君子不遇到事情就原谅自己，这样（就会）有自我反省的功效，自我反省是修养自身的基础。

使之谦，必不谦；使之俭，必不俭。我谦则民自谦，我俭则民自俭。机在此不在彼，柄在君不在人。

——《化书·卷六俭化·解惑第一一〇》

让老百姓们谦虚，（他们）肯定不谦虚；让他们节俭，（他们）肯定不节俭。只有国君自己谦虚，人民才自然谦虚；只有国君自己节俭，人民自然节俭。关键在

（国君）这里（而）不在（人民）那里，权柄在国君（手里而）不在人民（手里）。

矩不正，不可以为方；规不正，不可以为员；身者，事之规矩也，未闻枉己而能正人者也。

——《淮南子·卷十四·说言训》

（如果）矩尺不符合标准，（就）不能用它来制作方形的东西；圆规不符合标准，（就）不能用它来做圆形的东西；自身就是事物的圆规矩尺，没有听说过自己不正而能够使别人端正的。

御寒莫如重裘，止谤莫如自修。

——《金楼子·戒子第五》

抵御寒冷只有穿上厚厚的毛皮大衣最好，阻止诽谤只有修养自己最好。

帅人以正，谁敢不正？敬人以礼，孰敢不礼？

——《金楼子·戒子第五》

用正直来统率别人，哪一个敢不正直？用礼貌来尊敬别人，哪一个敢不讲礼貌？

求子孝，必先为慈；将责弟悌，务念为友。

——《金楼子·戒子第五》

要想儿子孝顺，必须先做到（对儿子）慈爱；要想弟弟尊敬哥哥，（哥哥）必须想着（对弟弟）关爱。

聪明疏通者，戒于太察；寡闻少见者，戒于雍蔽；勇猛刚强者，戒于太暴；仁爱温良者，戒于无断也。

——《金楼子·立言上第九》

聪明懂礼的人，防止过于苛察；孤陋寡闻的人，防止闭塞隔绝；勇猛刚强的人，防止过于粗暴；仁厚慈爱、温和善良的人，防止犹豫不决。

人能反己，则四通八达皆坦途也；若常以责人为心，则举足皆荆棘也。

——《泾野子·内篇卷二十二》

人能够反省自己，不管从哪个方向走都是平坦的道路；如果总是一门心思地责备别人，那么抬脚落脚都是荆棘。

责己则有路，责人则无途。

——《泾野子·内篇卷二十七》

责备自己就会有出路，责备别人就会没出路。

嗜欲正浓时，能斩断；怒气正盛时，能按纳；此皆学问得力处。

——《荆园小语》

嗜好和欲望正强烈的时候，能够一刀斩断；怒气正强盛的时候，能够克制（而不发泄）；这都是学问中最得力的地方。

遇人轻我，必是我无可重处。置珠于粪土，此妄人耳，不足较；若本是瓦砾，谁肯珍藏？故君子必自反。

——《荆园小语》

遇到别人看不起我的时候，那一定是我没有值得重视的地方。把珠宝扔在粪土中，这不过是无知妄为的人，不值得（和他）计较；如果本来就是碎石烂瓦，谁肯珍藏（它）？所以，君子必须要（多多地）自我反省。

健责天下之愚者，己之未贤也；健责天下之迷者，己之未明也。

——《亢仓子·训道第七》

善于责备天下人都无知的人，他自己也未必贤良；善于责备天下人都迷惑的人，他自己也未必明智。

直己而不直人。

——《孔子家语·弟子行第十二》

自己守正不阿却不要求别人。

贵之不喜，贱之不怒；苟利于民，廉于行己。

——《孔子家语·弟子行第十二》

富贵了不暗自高兴，贫贱了不气愤恼怒；如果对人民有益，（则）对自己实行廉洁。

君子攻其恶，无攻人之恶。

——《孔子家语·颜回第十八》

君子攻击自己的缺点，却不攻击别人的缺点。

胜人者有力，自胜者强。

——《老子·三十三章》

凡是战胜别人的被称之为有能力，凡是战胜自己（缺点错误）的被称之为坚强。

幽居而不淫，上通而不困。

——《礼记·儒行第四十一》

隐居没官作时而不作邪行，通达于上时而（力行正

道) 不被困弊。

形枉则影曲，形直则影正。

——《列子·卷八·说符》

身形弯曲，身影就会跟着弯曲；身形挺直，身影就端正。

吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？

——《论语·学而第一》

我每日（都是）再三反省自己——替人家做事是否尽心竭力了呢？和朋友交往是否诚实呢？老师传授的学业是否温习了呢？

以约失之者鲜矣！

——《论语·里仁第四》

因节约而失误的事是很少的啊！

毋意，毋必，毋固，毋我。

——《论语·子罕第九》

不主观臆断，不绝对肯定，不拘泥固执，不我行我素。

一日克己复礼，天下归仁焉。

——《论语·颜渊第十二》

一旦（能够）克制自己言行使之合于礼仪，天下的人（就会）称赞你的仁慈了。

非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。

——《论语·颜渊第十二》

不合乎礼仪的不要搭理，不合乎礼仪的不要听从，不合乎礼仪的不要言语，不合乎礼仪的不要行动。

其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。

——《论语·子路第十三》

（统治者）自己本身端正，不用命令（百姓）就行动起来；自己本身不端正，即使三令五申（百姓也）不会听从。

苟正其身矣，于从政乎何有？不能正其身，如正人何？

——《论语·子路第十三》

如果端正自身了，对治理国家能有什么困难呢？不能端正自身，怎么能端正别人呢？

不怨天，不尤人。

——《论语·宪问第十四》

不怨恨天，不怪怨人。

躬自厚而薄责于人，则远怨矣。

——《论语·卫灵公第十五》

多责备自己而少责备别人，怨恨自然就疏远。

自胜曰强。

——《潜夫论·慎微第十三》

（能够）战胜自己（的弱点）叫做坚强。

己之所无，不以责下；我之所有，不以讥彼。

——《潜夫论·交际第三十》

（如果）自己不具备，（就）不要求下面的人；自己具备的，不因此去讥笑别人。

天作孽，犹如违；自作孽，不可逭。

——《尚书·商书·太甲中》

上天造成的灾害，还可以避开；自己造成的灾害，就不能逃脱了。

善禁者，先禁其身而后人；不善禁者，先禁人而后禁身。

——《申鉴·政体》

善于施行禁令的人，先禁止他自己然后禁止他人；不善于施行禁令的人，先禁止别人然后禁止自己。

亡我者，我也。人不自亡，谁能亡之？

——《呻吟语·修身篇第五》

让我灭亡的，是我自己。人（如果）不是自取灭亡，谁能使他灭亡呢？

处身不妨于薄，待人不妨于厚；责己不妨于厚，责人不妨于薄。

——《呻吟语·修身篇第五》

对待自己不妨苛刻一点，对待别人不妨宽容一些；责备自己不妨多一点，责备别人不妨少一些。

与其喜闻人之过，不若喜闻己之过；与其乐道己之善，不若乐道人之善。

——《呻吟语·修身篇第五》

与其喜爱听别人的过失，不如喜爱听自己的过失；

与其爱说自己的优点，不如爱说别人的优点。

毁誉者，人司之；善恶者，我司之。我只理会我司，别个都莫照管。

——《呻吟语·修身篇第五》

诋毁和赞美，是别人决定的；善良和丑恶，是我决定的。我只理会我所决定的，别的都不去过问。

圣人正己，而四方治矣。

——《尸子·卷上·神明第十三》

（如果）帝王端正了自己（的品行），那么天下就安定了。

上纲苟直，百目皆开；德行苟直，群物皆正。

——《尸子·卷上·神明第十三》

网上面的纲如是直的，所有的网孔都会张开；（君主的）德行如果端正了，万物都会端正。

身不正则人不从。

——《尸子·卷上·神明第十三》

自己不端正，他人就不会听从。

有正春者无乱秋，有正君者无危国。

——《说苑·卷三·建本》

有了正常的春天，（则）不会有混乱的秋天；有正直的国君，（则）不会有危亡的国家。

仁字从人，义字从我，讲仁讲义者，不必远求。

——《围炉夜话》第七十条

“仁”字从属于“人”，“义”字从属于“我”，（所以）讲求仁义的人，不必从远处求取。

求备之心，可用之以修身，不可用之以接物。

——《围炉夜话》第一五九条

责求完备的想法，可以用它来提高自身修养，不可以用它来和别人相处。

欲见圣人气象，须于自己胸中洁净时观之。

——《小窗幽记·集灵第四》

要想见到圣人的气度，必须在自己内心洁净的时候观察。

凡处事但自家踏得田地稳，一任闲言语。

——《省心短语》