

THE BOOK OF CHINESE VIRTUE
中华传统美德教育读本



高风亮节

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 STORY OF THE CHINESE PEOPLE
中国民间故事绘本



高风亮节

让中华传统美德深入孩子的心灵
建设充满阳光的和谐人际关系

《中国民间故事》

（第二辑）

中国民间故事

中华传统美德教育读本·名言警句卷

高 风 亮 节

萧 枫 于永玉 主编

辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高风亮节/萧枫, 于永玉主编. - 沈阳: 辽海出版社,
2008.4

(中华传统美德教育读本. 名言警句卷; 25)

ISBN 978 - 7 - 5451 - 0190 - 4

I. 高… II. ①萧…②于… III. 品德教育 - 中国 - 通俗
读物 IV. D648 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 041302 号

前 言

中国素以“文明古国、礼仪之邦”著称于世。中国劳动人民和各阶层的进步代表人物的立志勤学、爱国爱民、惩恶扬善、褒勤贬懒、精忠报国、孝亲尊师、诚实守信、谦虚礼貌、律己宽人等方面的伦理道德故事一代传一代，百世流传。中华民族“自强不息”的人生哲学；“发愤忘食”的持生规范；“富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈”的高风亮节；“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的立身情操；“天下兴亡，匹夫有责”的爱国精神；“天下为公”的大同思想，对中华民族的形成、繁衍、统一、稳定和自立于世界民族之林起到了巨大作用。可以说中华民族传统美德是世界上最具有凝聚力和向心力的民族瑰宝。

中华民族传统道德文化是以孔子为代表的儒家伦理道德学说为主干的伦理型文化。所谓中华民族传统美德，就是中华民族优秀道德品质、优良民族精神、崇高民族气节、高尚民族情感、良好民族礼仪的总和。她不仅是一个流动的不断批判继承、不断改造创新的动态的传统伦理道德体系，标志着中华民族的“形”与“魂”，同时，也是发展中的东方传统伦理道德的中心与主轴。所以，在青少年中广泛开展中华民族传统美德教育，实际是进行“中华根”“中华魂”的教育，她不仅对中华民族传统美德在传统与现实和未来之间的传承、创新、发展具有十分重要的现实意义及深远的历史意义，而且，对世界东方传统伦理道德的继承与弘扬也有着积极而深刻的影响。

为了继承、弘扬中华民族传统美德，创造人类当代精神文

明，推进世界伦理道德的发展与建设，树立新的荣辱观，我们编选了本丛书，本书共分三大部分，即：理论卷，故事卷和名言警句卷，并参考有关书籍做了分类。

各分册编排结构有综述，着重阐述本德目内涵、特征及其形成发展的历史。然后，是所选取的内容集合。每个故事每条言论根据揭示德目的需要进行了再编写，力求以内容明伦理、明思想、明形象、明榜样，融思想性、知识性、教育性于一体。

本丛书筛选内容主要遵循以下原则要求：（1）坚持批判继承思想，取其精华、去其糟粕。既不全盘肯定，也不全盘否定。坚持抽象继承、演绎发展、立足当代、为我所用。（2）坚持系统整体的原则。注意各历史时期分布；注意各民族的进步人物；注意各层面人物；注意人物各侧面。做到：竖看历史五千年，纵向成条线；横看美德重实践，横向不漏面。（3）坚持古为今用，为我所用原则。在发掘美德资源时，特别挖掘古代人物故事、言论，注重寻找挖掘各阶层、各民族的传统公德、通德、同德；注重人民性、民主性、进步性、发展性、普遍性、抽象性，不求全古代，不求全个体。

本书编纂出版，得到许多领导同志和前辈的关怀支持。同时，我们在再编写过程中还程度不同地参阅吸收了有关方面提供的研究资料、历史资料。在此，谨向所有关心和支持本书出版的领导、同志一并表示谢意。

本书在筛选编写、综述论证等方面，由于时间短、经验不足，可能有不足和错误，衷心希望各界及读者批评指正。

编 者

2006年6月

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

高风亮节

恬愉静退，独善守己；谤来不戚，誉至不喜；睹贵不欲，居贱不耻。

——《抱朴子·内篇卷七·塞难》

闲适退隐，清心寡欲，保持本性，独善其身；毁谤来了也不哀愁，赞誉降临不喜悦；看见显贵不动心，身处卑贱不以为耻。

时至道行，器大者不悦；天地之间，知命者不忧。

——《抱朴子·外篇卷十九·任命》

时机降临，道术得以通行，有才能的人也不会因此而喜悦；处在天地之间，知道命运的人不会忧愁。

达理故乐天而不竞，内充故退逊而不矜。

——《二程粹言·卷一》

通达事理所以乐于顺应天命而不去竞争，内心充实所以很谦虚而不自夸自大。

去知则奚求矣？无藏则奚设矣？无求无设则无虑，无虑则反复虚矣。

——《管子·心术上第三十六》

一个人（如果能够）去掉智慧，那还有什么可追求的呢？（如果能够）无所保留，那还有什么可计划的呢？没有追求没有计划就没有忧虑了，没有忧虑就回到空虚的境界了。

君子无邑邑于穷，无勿勿于贱，誉之而不加劝，非之而不加沮，定外内之分，夷荣辱之心，立不易方，斯有恒也。

——《金楼子·立言上第九》

有德行的人不因穷困而忧郁不乐，不因卑贱而忧愁，赞誉他却不会越发努力，非议他却不会更加沮丧，判定外物和自己的区别，平静荣耀耻辱的之心，立身处世不改变原则，这样就会有恒心了。

处贱不闷，贫而能乐。

——《孔子家语·弟子行第十二》

身处卑贱（的境遇而）不愁闷，贫穷（的时候而）能安乐。

喜怒不婴于心，利害不接于意。

——《老子指归·卷一·上士闻道篇》

欢喜和愤怒不挂在心上，利益和损害不影响意志。

饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。

——《论语·述而第七》

吃粗劣的饭食，喝凉水，弯曲着胳膊当枕头睡觉，其中的乐趣也是无穷的。

以患难时，心居安乐；以贫贱时，心居富贵；以屈局时，心居广大，则无往而不泰然。以深渊视康庄，以疾病视张健。以不测视无事，则无往而不安稳。

——《呻吟语·人情篇第十三》

身处患难的时候，心里存有安乐；身处贫贱的时候，心里存有富贵；身处委屈的时候，心里存有广大，就没有不泰然的时候。把深渊山谷视为康庄大道，把疾病视为健壮，把不测之祸视为平安无事，就没有不安稳的时候。

分有所受，即有所限，短不可迟寸阴，长不可速箭漏，是以达者任之。

——《叔苴子·内篇卷一》

天分有所稟受，就会有所限制，生命短的不可能延迟寸阴，生命长的不能加速箭漏，因此达观的人是任其自然发展的。

达命者不怨天，达生者不尤人。

——《叔苴子·内篇卷一》

懂得天命的人不会怨恨老天，参透人生真谛的人不怨恨他人。

不事王侯，志可则也。

——《易经·蛊》

不去追权夺势的人，他们志向是可以作为榜样效法的。

柔亦不茹，刚亦不吐。

——《诗经·大雅·烝民》

对柔弱的人不欺侮，对强硬的人不屈服。

风雨如晦，鸡鸣不已。

——《诗经·郑风·风雨》

凄风苦雨如同夜晚，报晓的鸡儿却依旧不停地啼叫。喻指乱世中的有志之士仍坚守气节，为正义而

斗争。

不侮矜寡，不畏强御。

——《诗经·大雅·烝民》

不欺侮那些无依无靠的人，不畏惧那些强暴蛮横有势力的人。

贫而无谄，富而无骄。

——《论语·学而》

贫穷不谄媚，富贵不骄傲。

临大节而不可夺也。

——《论语·泰伯》

面临生死关头，也决不能改变自己信念。

君子固穷，小人穷斯滥矣。

——《论语·卫灵公》

有德行的人虽然贫穷也不会改变操守，品行低下的人会因为穷困而胡作非为。

志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。

——《论语·卫灵公》

有志之士，仁义之人，没有贪图活命而损害仁义道德的，只有牺牲生命从而成就仁义道德的。

守身，守之本也。

——《孟子·离娄上》

坚守自己的节操，是修养身心的根本。

穷则独善其身，达则兼善天下。

——《孟子·尽心上》

仕途不顺利的时候，也保持着高尚的情操；仕途顺利的时候，就努力让天下所有的人都能得到好处。

富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。

——《孟子·滕文公下》

荣华富贵不能腐蚀自己的思想，贫贱困苦也不能动摇自己的志向，威胁武力也不能使自己屈服，这样的人，才称得起是真正的男子汉！

生，我所欲也，义，亦我所欲也；二者不可得兼，舍生而取义者也。

——《孟子·告子上》

生命，是我所珍惜的，道义，也是我所追求的，要是两者不能同时保全得舍掉一样的话，我会舍生取义的。

君子不为小人之恟恟而易其行。

——《荀子·天论》

有德行的人不因邪恶势力的骚扰而改变自己的节操。

天不为人之恶寒也，辍冬；地不为人之恶辽远也，辍广。

——《荀子·天论》

大自然不会因为人们厌恶寒冷而取消冬天，地不会因为人们厌恶辽远而缩小面积。喻指有德行的人不会因为外力的干扰而改变自己的操守。

不诱于誉，不恐于诽。

——《荀子·非十二子》

不受虚名引诱，不怕他人恶意中伤。喻指人行得正，立得直。

生乎由是，死乎由是，夫是之谓德操。

——《荀子·劝学》

活着为道德操守而生，死为道德操守而死，这才能称之为有节操的人。

芷兰生于深林，非以无人而不芳。

——《荀子·宥坐》

白芷兰花生长在深山老林中，不会因为没有人观赏而不散发芳香。喻指有节操的人永葆坚毅的本色。

天下知之，则欲与天下同苦乐之；天下不知之，则巍然独立天地之间而不畏。

——《荀子·性恶》

若想天下的人都了解自己，那就要和大家一起同甘共苦；如果不被人理解，那就应保持自己的高洁，独自挺立于天地之间而无所畏惧。

君子隘穷而不失，劳倦而不苟，临患难而不忘细席之言。岁不寒，无以知松柏；事不难，无以知君子无日不在是。

——《荀子·大略》

有德行的人虽然贫穷，却不会丢失自己的美德；虽然疲倦劳累，却不会苟且偷安。面对忧患和困难时刻不忘自己的诺言。岁月不寒冷，不可能了解松柏欺霜傲雪

的坚定性格；条件不艰苦，就无法知道君子高尚的行为。

鸷鸟之不群兮，自前世而固然。

——战国·楚·屈原《离骚》

鸷鸟喜欢独来独往不合群，自古以来就是这样。喻指节操高尚的人不与世俗同流合污。

苟余情其信姱以练要兮，长顚颔亦何伤。

——战国·楚·屈原《离骚》

如果我的道德情操确实是美好而又纯洁，那么长久地忍受饥饿又有什么关系呢！

苟中情其好修兮，又何必用夫行媒。

——战国·楚·屈原《离骚》

如果你的心灵是高尚美好的，那么又何必靠别人去介绍呢？

亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔。

——战国·楚·屈原《离骚》

只要是我内心所追求的，即使为它无数次地献身也不后悔。

伏清白以死直兮，固前圣之所厚。

——战国·楚·屈原《离骚》

保持高尚的道德情操，为正义事业献身，这些都是古代的圣贤所尊崇的行为。

虽体解吾犹未变兮，岂余心之可惩。

——战国·楚·屈原《离骚》

虽然粉身碎骨，但我的操守决不因此而改变，怎么会因为遭受打击而畏惧不前？

阼余身而危死兮，览余初其犹未悔。

——战国·楚·屈原《离骚》

虽然身临死亡的边缘，但回想原来的理想也终不后悔。

宁溘死以流亡兮，余不忍为此态也。

——战国·楚·屈原《离骚》

宁可突然死去，形离魂散，我也决不同流合污，卑躬屈膝。

新沐者必弹冠，新浴者必振衣。

——战国·楚·屈原《渔父》