

THE BOOK OF CHINESE VIRYUE
中华传统美德教育读本



修德养性

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 GREAT CHINESE TRADITION
中华传统文化教育读本



修德养性

修身养性可以涵养人的心灵
成就充满智慧的高尚人格和美德

（儒家思想）

◎ 中华传统文化教育读本

（第 1000000 号）

中华传统美德教育读本·名言警句卷

修德养性

萧 枫 于永玉 主编

辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修德养性/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; 20)

ISBN 978 - 7 - 5451 - 0190 - 4

I. 修… 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 041307 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

德治教化篇

修德养性

道存则尊，德胜则贵。

——《抱朴子·外篇卷一·嘉遁》

保持道德就会受到尊重，坚持道德就会地位显贵。

圣人之德，莫美于恕。

——《春秋繁露·俞序第十七》

圣人的道德，最美的是宽恕。

君子先慎乎德。有德此有人，有人此有土，有土此有财，有财此有用。德者，本也；财者，末也。

——《大学·第十章》

君子首要的是对道德慎重。有了道德，这才有人；有了人，这才有土地；有了土地，这才有财物；有了财物，这才能会使用。道德是根本，财物是末节。

入德必自敬始，故容貌必恭也，言语必谨也。

——《二程粹言·论学篇》

进入道德的境界必然从严肃尊敬开始，所以容貌必然恭敬，言语必然谨慎。

立德之本，莫尚乎正心，心正而后身正。

——《傅子·正心第一》

树立德业的根本，没有比端正思想更重要的了，思想端正之后自身就端正了。

欲人之怀，定服而勿厌也。

——《管子·形势第二》

想要人们拥护自己，一定要坚持行德而且不能厌倦。

德成而智出，万物毕得。

——《管子·内业第四十九》

道德有成就会生出智慧，各种事物就没有不能掌握理解的了。

道德者，操行所以为素也。

——《鹖冠子·卷下·学问第十五》

道德，是操行的本质。

有源之水，寒冽不冻；有德之人，厄穷不塞。

——《胡子知言·卷三·文王第七》

有源泉的水，即使寒冷也不会封冻；道德高尚的人，即使贫苦也不会困窘。

清静者，德之至也；而柔弱者，道之要也。

——《淮南子·卷一·原道训》

清静是“德”的最高境界，而柔弱是“道”的关键所在。

多才而好谦，贫贱而不谄，处劳而不为辱，富贵而恭勤，可谓有德者也。

——《亢仓子·用道第二》

有才华而又很谦虚，贫贱却不谄媚，承受劳苦而不被辱没，富贵而肃敬勤勉，这样的人可称得上是道德高尚的人。

德者必福。

——《空同子·化理上篇第一》

有道德修养的人必然是有福之人。

大德必得其位，必得其禄。

——《空同子·治道篇第四》

有大的德行的人必定会得到他应有的地位，必定会得到他应得的俸禄。

道者所以明德也，德者所以尊道也。是以非德道不尊，非道德不明。

——《孔子家语·王言解第三》

道是用来明示德的，德是用来彰显道的。因此，没有德，道就不能提高；没有道，德就不能得以明示。

言足以法于天下而不伤于身，道足以化于百姓而不伤于本。

——《孔子家语·五仪解第七》

言谈足以让天下人效法却又不伤害自身，道德足以感化平民百姓却又不伤害本质。

上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时，夫唯不争，故无尤。

——《老子·八章》

最高的德行好像水，水最能便利万物而又不和它们相争，处在众人所讨厌的地方，所以接近于道。（上善之人）居处较高的地位，心思最深静，交往最热情，说话最讲信用，执政最会治理，办事最能干，行动最合时宜。正因为他与物无争，所以没有什么过失。

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。

——《老子·三十八章》

品德高尚的人不自以为有德，因此真正有德；品德低下的人追求不离失德，因此实际上无德。

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。

——《老子·五十四章》

善于建树道德的人不会动摇，善于保持道德的人不会失掉，后世子孙因其有德而永远纪念他。

重积德则无不克。

——《老子·五十九章》

重视积累德行的人，就能无往不胜。

好德如好色。

——《礼记·坊记第三十》

爱好美德（应该）像爱好美色一样有兴致。

德不孤，必有邻。

——《论语·里仁第四》

有道德修养的人永远不会孤立，必定有（志同道合的人来和他做）伙伴。

为君子儒，无为小人儒。

——《论语·雍也第六》

要做一个品德高尚的君子式的学者，不要做一个品德低下的小人式的学者。

乡愿，德之贼也。

——《论语·阳货第十七》

没有是非观念的老好先生，是败坏道德的小人。

德弥盛者文弥缛，德弥彰者文弥明。

——《论衡·书解第八十二》

品德越高尚的人，文采就越丰富；品德越彰显的人，文采就越鲜明。

士虽有学，而行为本焉。

——《墨子·修身第二》

士人虽然有学问，但品行才是最重要的。

无德而贿丰，祸之胎也。

——《潜夫论·遇利第三》

品德低下而财货丰富，是祸患的根苗。

无德而富贵者，固可豫吊也。

——《潜夫论·遇利第三》

品德低下却富贵的人，就可以预先吊唁（他）了。

惟德动天，无远弗届。

——《尚书·虞夏书·大禹谟》

只有道德能让上天感动，（它的感召力）没有不能到达的地方。

德无常师，主善为师；善无常主，协于克一。

——《尚书·商书·咸有一德》

道德没有永恒不变的榜样，力主行善就可以成为道德的榜样；善也没有永恒不变的标准，能够符合纯一（的就是善的标准）。

玩人丧德，玩物丧志。

——《尚书·周书·旅獒》

对人不尊重会丧失德行，沉迷于玩好之物会丧失志向。

无德而富贵，谓之不幸。

——《十驾斋养新录·卷十八·通鉴多采善言》

品德低下却很富贵，这就叫做不幸。

有德之士，如夏日之荫，冬日之炉，不求人亲而人自亲之。

——《叔苴子·外篇卷二》

有道德的人，如同夏天的树荫，冬天的火炉，不求别人亲近而别人自己就会来亲近他。

大道容众，大德容下。

——《说苑·卷一·君道》

大的道义能容纳众人，大的德行能容纳身份低贱的人。

人之足传，在有德，不在有位。

——《围炉夜话》第九十九条

一个人值得人们称道，在于有德行，不在于有地位。

遇老成人，便肯殷殷求教，则向善必笃也；听切实话，觉得津津有味，则进德可期也。

——《围炉夜话》第一六一一条

遇到年长且有道德的人，便肯于热心地求教，那么这个人的向善之心必定是诚实的；听到非常实在的话语，就觉得很有滋味，那么这个人德业的进步就指日可待了。

罪莫大于无道，怨莫深于无德。

——《文子·卷五·道德》

罪过没有比不讲道义更大的，怨恨没有比不讲道德更深的。

道德者，功名之本也。

——《文子·卷八·自然》

讲道德，是功名的根本。

德薄者位危，去道者身亡。

——《新语·术事第二》

品德低下的人势位危险，弃离道义的人自身灭亡。

德有余而为不足者谦，财有余而为不足者鄙。

——《省心录》第二十九条

道德有余却认为不足的人是谦虚，财物有余却认为不足的人是贪鄙。

君子至德，嘿然而喻，未施而亲，不怒而威。

——《荀子·不苟第三》

君子的最高德行，（在于）不说话（别人）就明白，没给予众人恩惠人们就（与你）亲近，不发怒就有威严。

志忍私，然后能公；行忍情性，然后能修。

——《荀子·儒效第八》

思想上能克制私心，然后才能做到公正；行为上能克制性情，然后才能有美好的德行修养。

君子以德，小人以力。

——《荀子·富国第十》

君子凭借道德（的感召力），小人凭借力量。