

中华传统美德教育普及读本

● 男儿不展风云志，空负天生八尺躯——冯梦龙 ●

Nan er bu zhan feng yun zhi kong fu tian sheng ba chi qu—Feng meng long

编著/马艳 周兰丁 审校/林枫

给孩子 补上36 堂课

人有礼则安，无礼则危——《礼记》

Ren you li ze an wu li ze wei—Li Ji



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

给孩子 补上36堂课

GEI HAI ZI BU SHANG SAN SHI LIU TANG KE

编著/马艳 周兰丁 审校/林枫



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



胡锦涛主席曾在今年“六一”国际儿童节的讲话中指出，具有中国特色的社会主义事业要靠今天的青少年去继承，中华民族的美好未来要靠今天的青少年去创造。青少年的素质如何，决定着中华民族的未来发展和前途命运。教育培养青少年，不仅要大力提高他们的科学文化素质和体能健康素质，更要大力提高他们的思想道德素质，重视素质教育。

素质教育从何下手，您将从本书每章“美德故事”讲述的关于中华民族五千年的恢宏历史与悠久文化中寻找到答案。我们的民族在不断发展壮大的过程中，逐渐形成了自己的民族精神，凝结了无数传统美德，比如我们的民族提倡爱国爱家，倡导兄弟邻里和睦，视诚信为生命，重节俭贵谦虚，轻奢侈鄙骄傲，崇尚刻苦学习敬岗爱业，唾弃懒惰无知散漫敷衍……。这些美德已经成为广大人民群众的为处世准则，并且潜



给孩子补上 36 堂课

移默化地代代相传，生生不息。

孩子的早期教育十分重要，父母应该有意识地从小培养孩子的爱国爱家爱父母等各种良好品德，使其在生活的点点滴滴中养成良好习惯。可惜，不少家长往往意识不到这一点，只看重学习成绩，可以为了子女的学习煞费苦心，鞠躬尽瘁，在生活问题上更是事无巨细，恨不能事事都亲手代劳，却唯独缺少了素质教育这一课，无怪乎有教育专家称现在我们的社会正在培养的是“高分低能”的一代。现在，让我们一起行动起来吧，给孩子补上这 36 堂课，补上这中华传统美德！

编 者

2004 年 12 月

目 录



第一章 为 孝	1
第二章 忠 诚	8
第三章 悌 睦	16
第四章 博 爱	22
第五章 知 友	28
第六章 尊 师	35
第七章 持 节	42
第八章 守 礼	49
第九章 知 耻	56
第十章 戒 骄	62
第十一章 进 取	69
第十二章 志当存高远	75
第十三章 勤为本	82
第十四章 守纲纪	88
第十五章 惜 时	96



给孩子补上 36 堂课

第十六章 节俭	102
第十七章 勇敢	108
第十八章 坚韧	115
第十九章 谦让	122
第二十章 自信	128
第二十一章 自强不息	135
第二十二章 知荣辱	142
第二十三章 诚实	148
第二十四章 守信	155
第二十五章 团结	161
第二十六章 慎友	168
第二十七章 禁贪婪	175
第二十八章 不慕虚荣	182
第二十九章 明辨是非	189
第三十章 知错就改	196
第三十一章 知恩图报	204
第三十二章 公私分明	210
第三十三章 不以貌取人	216
第三十四章 珍爱生命	222
第三十五章 坚持真理	228
第三十六章 天下为公	235



第一章 为孝



美德故事

子路负米敬亲

相传我国伟大的思想家、教育家孔子一生弟子三千，其中贤弟子七十二，这七十二人中又有一个叫子路的人，在所有弟子当中，他尤其以勇猛耿直闻名，而其自幼的孝行也常为孔子所称赞。

子路小的时候家里很穷，一家人时常在外面采集野菜充饥。有一次，子路年迈苍苍的父母许久没有吃过饱饭了，总念叨着什么时候能吃上一顿米饭该多好啊！可是家里一点米也没有了，子路看在眼里，急在心里：这可怎么办啊？子路突然想起山那边舅舅家里还比较富足，要是翻过那几道山梁到他家借点米，他们心疼我，就一定肯借，那父母的这点要求不就可以



给孩子补上 36 堂课

满足了吗？

于是，小子路打定主意出发了。他不顾山高路远，居然翻山越岭走了几十里路，从舅舅家借到一小袋米，又马不停蹄地往家赶，夜里看着满天的繁星，一个人走在漆黑的山路还真有点害怕，可想到父母还在家里等着自己，小子路又鼓起勇气，大步流星朝前赶去。回到家里，生火、洗锅、打水，蒸熟了米饭，自己一口也舍不得吃，连忙捧给了父母。看到父母吃上了香喷喷的米饭，子路忘记了一切疲劳，开心地笑了。

父母去世以后，子路南游到楚国。楚王非常敬佩和仰慕他的学问和人品，给子路加官进爵，此后子路家中车马百辆，余粮万钟（古代容量单位），不愁吃不愁喝。但是子路总是不能忘怀昔日父母的劳苦，感叹说：“如果父母还在世就好了，就算要同以前一样吃野菜，再要我到百里之外的地方背米回来赡养父母双亲也好啊！”

当老师孔子得知子路如此思念父母，并一再为父母生前无法尽心尽力奉养他们而自责，便劝慰子路说：“你在父母生前已经尽孝了。父母过世的时候，虽然后事无法用优厚的丧礼操办，可你的孝心父母已经感受到了，你也已经尽了为人子应有的礼节。你不必内疚，而且完全可以称作是天下做子女的楷模！”

后人专门写了一首诗称赞子路的这种行为：

第一章 为孝



负米供甘旨，宁辞百里遥；

身荣亲已没，犹念旧劬（qú，劳累）劳。



知识链接

子路（公元前 542～前 480 年），姓仲名由，字子路，又称季路。春秋末年鲁国卞县（今山东泗水县）人，比孔子小九岁，是孔子门中年龄较大的弟子。子路出身寒微，性情耿直好勇，为人直爽、粗莽。从师以后先后在鲁、卫两国当官，后随孔子游学于列国。鲁哀公十一年（公元前 484 年），随孔子结束游历回到鲁国，继续参与一些政治活动。四年后，卫国发生内乱，子路不顾安危挺身而出，死于乱军中，时年 63 岁。

中华传统美德普及教育读本



抛砖引玉

在古代，孝是被看作一切道德的本源。因为一切道德和善都源于对他人的关切和爱戴。子女生下来后，最先接触的人际关系是父母，最先感受到的人间情爱也来自父母，这种爱必然

给孩子补上 36 堂课

培养并生发出子女对父母的爱以及通过他们衍生的对人类的
爱。孝的本质就是一种爱与敬的情感与行为。父母是自己的生
命之所出、是养育自己的人，一个人连生他养他的父母都不肯
亲爱，又怎会真心实意地热爱他人？所以，爱父母，应该是孩
子所具备的最原始、最本能的情感，它是一切道德之本源，也
是人们实践道德的起点。

关于为孝的格言：

孝为天之经，地之义，德之本，教之所由生。

——《孝经》

【大意】孝道是天经地义的道理，一切教化都由此而产生。

（经：规范，原则；义：正理。）

永言孝思，孝思维则。

——《诗经·大雅》

【大意】人永远念及孝道而不忘却，那么孝就可以作为天
下法则。

第一章 为 孝

出入扶持须谨慎，朝夕伺候莫厌烦。

——《劝报亲恩篇》

【大意】父母出入门要小心搀扶，早晚伺候父母不要厌烦，不可报怨。

父母在，不远游，游必有方。

——《论语·里仁》

【大意】父母尚健在的时候，不要远离家门，如果远游要及时告知父母自己的所在，以免父母为自己担心。

为人子，止于孝；为人父，止于慈。

——《礼记·大学》

【大意】做人子的，要做到孝顺父母；做人父的，要做到慈爱。

孝，德之始也；悌，德之序也；信，德之厚也；忠，德之正也。

——《家语·弟子行》

【大意】孝敬父母是道德的开始，敬爱哥哥是道德的次序，信用是道德的深度，忠诚是道德的方向。

给孩子补上 36 堂课

羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。

——《增广贤文》

【大意】羊跪着吃母乳乳汁以示报答养育之恩，小乌鸦有长大后有把食物反喂给母亲的情义。

关于为孝的成语：

恩重如山：恩情深厚，像山一样深重。常用来比喻父母养育之恩。

寸草春晖：春晖：春天的阳光，比喻父母对儿女的慈爱抚养。用来比喻子女对父母的养育之恩的无限感激心情。

父慈子孝：父：指父母；子：子女。父母对子女慈爱，子女对父母孝顺。

养生送死：子女对父母的赡养和殡葬。

承欢膝下：比喻围在父母四周，孝顺父母。

慈乌返哺：慈：奉养；返哺：乌鸦长大，衔食哺其母。比喻子女报答父母的养育之恩。

第一章 为孝



中华传统美德普及教育读本





给孩子补上 36 堂课

中华传统美德普及教育读本

第二章 忠 诚



美德故事

颜真卿誓死不屈

唐玄宗李隆基在位时，朝中有位叫颜真卿的大臣。此人对朝廷忠心耿耿，而且性情秉直，不像其他大臣那样只会趋炎附势，溜须拍马，结果得罪了当时的宰相杨国忠。最终被这个奸相找了个借口，捏造了一个罪名，打发到外地做了平原（今山东德州境内）太守。

而此时，地方节度使（地方军政长官）安禄山已有谋反的迹象，被刚调到平原的颜真卿察觉。颜真卿佯装不知，一面暗中派人向朝廷奏报，一面整盔治甲，筹划备战。

不久，历史上有名的安史之乱爆发了。叛乱乍起，各地官员毫无戒备，纷纷投降，叛军所到之处，势如破竹。很快黄河

第二章 忠诚



以北各州县都被安禄山的叛军占领。唐玄宗闻报，十分震惊，哀叹道：“河北二十四郡，就没有一个忠臣能够保我大唐安危吗？”当听到平原城防守很好，正与敌抗衡时，非常高兴，对左右说：“这个颜真卿，我都不记得他长什么样了，却没想到他做事竟这样有胆有识，忠心为国！”

安史之乱一打就是八年，虽然最终被平定，大唐王朝却从此由盛转衰。到唐德宗即位时，又有五个藩镇趁机作乱，其中淮西（今河南驻马店境内）李希烈兵势最盛，他自称天下都元帅，召集大军浩浩荡荡向长安进发。朝廷大为震惊，唐德宗忙向宰相卢杞问计，卢杞说：“如今只能派一位德高望重的老臣去劝导他们，或许老天保佑，不用动一刀一枪，就能把叛乱平息下来。”唐德宗问：“你看派谁去合适？”卢杞答道：“我看非颜真卿亲自出马不可！”

这时候的颜真卿已经是七十多岁的老人了，正在朝中教皇太子读书，安享晚年。许多文武官员听说朝廷派他到叛镇那里去，都担心他的安全。但是，颜真卿却不在乎，带了几个随从连夜动身赶赴淮西。

李希烈听说颜真卿前来，知道他是朝廷重臣，这次前来必为劝降，就存心给他来一个下马威。于是派他的部将和养子率领一千多人聚集在厅堂内外。颜真卿刚刚开始劝说李希烈停止叛乱，那些人就冲了上来，一个个手拿明晃晃的武器，围住颜



给孩子补上 36 堂课

真卿又是谩骂，又是威胁，恨不能将他碎尸当场。颜真卿冷笑一声：“老夫戎马一生，你们要是以为这些黄毛小子就能吓得住老夫，那也太看不起老夫了吧？”

李希烈见这位须发皆白的老人并未被恐吓所震住，便假惺惺站起来护住颜真卿，命令他的养子赶紧退下。接着，好言好语把颜真卿送到驿馆里，企图慢慢软化他。

过了几天，四个叛镇的头目都派使者来跟李希烈联络，劝李希烈即位称帝。李希烈大摆筵席招待他们，也请颜真卿参加。叛镇派来的使者见到颜真卿来了，都向李希烈祝贺说：“早就听到颜太师德高望重，现在元帅将要称帝，正好太师来到这里，不是有了现成的宰相吗？”颜真卿大怒，朝着四个使者骂道：“呸！我快八十岁了，生死皆置之于身外，难道还会受你们的诱惑？”四名使者都被颜真卿凛然的正气吓住了，缩着脖子，你看看我，我看看你，心说：这老头一把年纪了，还是好大的脾气！

过了一年，李希烈自称楚帝，他还不死心，再次派部将逼颜真卿投降。兵士们在关禁颜真卿的院子里，堆起柴火，浇足了油，威胁颜真卿说：“再不投降，就把你放在火里烧！”颜真卿二话没说，纵身就往火堆中跳去，叛将们连忙把他拦住，向李希烈回报。李希烈听后叹了口气说：“大唐如果多一些颜真卿这样的忠臣，何止于衰败到今天这个地步啊！”他知道再劝

第二章 忠诚



也是枉然，终于派人把颜真卿杀害了。

颜真卿死后，三军恸哭。为纪念他的忠诚，皇帝一连五日没有升朝，追赠他司徒，谥（shì）号“文忠”。



颜真卿（公元709～785年），字清臣，祖籍琅琊（láng yá）临沂（今山东费县）人。唐代大臣，书法家。为官耿正，不畏权势。安史之乱中，起兵抗敌，被推为盟主。后为叛军李希烈所害。他的楷书端庄雄浑，世称“颜体”。传于后世的《祭侄季明文稿》被誉为天下第二行书。

安史之乱：公元755年至763年发生在唐朝的一次地方割据势力对中央集权的反叛。因叛乱是由安禄山和史思明发动的，所以史称“安史之乱”。“安史之乱”是唐王朝由盛到衰的转折点。在战争中，人民群众特别是黄河中下游人民遭到了空前的浩劫，北方经济受到很大破坏。同时，唐朝中央的力量削弱了，各地出现了40多个大小军阀，形成了藩镇割据的局面。

谥号：古代帝王、诸侯、卿大夫、高官大臣等死后，朝廷根据他们的生平行为给予一种称号以褒贬善恶，称为谥或谥号。