



中华家训文化工程
Cultural Project of Chinese Family Instructions

中华家训精编

100 则

中国地方志指导小组办公室 编

100 Pieces Chinese Family Instructions

修身 劝学 诚信 仁爱 孝慈
廉正 励志 教子 处世 和敬



方志出版社
Publishing House of Local Records



中华家训文化工程
Cultural Project of Chinese Family Instructions

中华家训精编

100 则

中国地方志指导小组办公室 编

100 Pieces Chinese Family Instructions

修身 劝学 诚信 仁爱 孝慈
廉正 励志 教子 处世 和敬



方志出版社
Publishing House of Local Records

图书在版编目 (CIP) 数据

中华家训精编 : 100 则 / 中国地方志领导小组办公室编. -- 北京 : 方志出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5144-1627-5

I. ①中… II. ①中… III. ①家庭道德—中国 IV. ①B823.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 106160 号

中华家训精编 100 则

编 者 : 中国地方志领导小组办公室

责任编辑 : 李 静

出 版 人 : 冀祥德

出 版 者 : 方志出版社

地址 北京市朝阳区潘家园东里 9 号 (国家方志馆 4 层)

邮编 100021

网址 <http://www.fzph.org>

发 行 : 方志出版社发行中心

电话 (010) 67110500

经 销 : 各地新华书店

排 版 : 北京纺印图文设计制作有限公司

印 刷 : 北京印刷集团有限责任公司印刷二厂

开 本 : 710 × 1000 1/16

印 张 : 21

字 数 : 289 千字

版 次 : 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5144-1627-5

定价 : 56.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

《中华家训精编 100 则》

编纂委员会

主 任：李培林

副主任：赵 芮 冀祥德 刘玉宏 邱新立

委 员（按姓氏笔画顺序排列）：

于伟平 毛佩琦 田 嘉 史 睿

张大伟 张希清 张英聘 陈 旭

孟宪实 高寿仙



序言



中国有着悠久的历史与灿烂的文化，中华文明有着多种优良特质。在中华文明的优良特质中，家训是一个重要方面，其中的优良传统在今天看来，尤其可贵，并且其内涵仍在拓展丰富。

家庭，是社会的基本细胞，是最基本的社会组织，我们每个人生于兹长于兹，是我们的亲情港湾，也是我们人生的第一所学校。家庭还是中华传统伦理道德文化的起点，传统伦理道德文化大都从家庭出发，主张通过家庭教育影响，通过个人努力修炼，培养个人优秀品德，养成良好习惯，形成处事能力风范。历史上的思想家主张家国一体，强调家国之间的联系，《大学》言“修身、齐家、治国、平天下”，即为该意。

不怕饥寒，怕无家教。中华民族历来重视家庭教育，自古至今，出现了很多优秀的家训、家范。家训，指的是家族祖辈对后代子孙的规箴、训语。中华家训文化历史悠久，源远流长。早在传说中伏羲、黄帝之时，就有类似家训的“教”“戒”等。西周时期，周公因留驻京城辅佐成王，遂让其子伯禽前往鲁国就封。伯禽临行之际，周公以自己“一沐三握发，一饭三吐哺”的躬身实践为例，反复叮嘱伯禽，不能“以国骄人”。这大概是有

史记载最早的家训了。两汉时期，儒学独尊，士大夫都非常注重家风、家教，但因史料缺载，当时的家训多为一言半语，比较零碎，不成系统。到了南北朝时期，颜之推撰著《颜氏家训》，是第一部系统、完整的家训之作，为历代士人所推崇，开家训著述之先河。此后，自宋至元明清，家训著作大量出现，传世作品也很多，影响较大的有宋司马光《温公家范》、袁采《袁氏世范》，清朱柏庐《治家格言》、张英《聪训斋语》等。清代甚至出现了家训性质的家书之作，有代表性者如《曾国藩家书》，其中包含很多家训内容，后人专门将之摘抄出来，编为《曾文正公家训》。与此同时，家训著述也越来越社会化，从士大夫之门走入寻常百姓之家，很多家庭、家族都形成了自己的家训，保存于众多家族族谱之中。

从内容上看，中华家训，特别是古代家训受传统伦理道德思想影响，主要为忠孝节义、礼义廉耻、温良恭俭让等，虽然也有落后于现代之旧思想、旧方法，但是，其中更多的仍是强调忠于国事、孝敬父母、友悌兄弟、和顺夫妇、团结亲族、和睦邻里、谨慎交友、严守规约、奉公守法、励志好学、勤奋节俭、谨言慎行、宽仁容让、尊师敬长等中华优秀传统文化内容。这些优秀传统文化，营造了中华民族博大、深厚的精神家园，时至今日，它们仍传递着积极的正能量，感染并影响着中华儿女。马克斯·韦伯说，中国社会是一个家族式结构的社会，而构成家族的正是一个个家庭，家庭才是最基本的社会组成单元。中华家训通过家庭教育的方式，将这些优秀传统文化，直接传递给每一个家庭，传递给一代代中华儿女，一方面保留、丰富了中华悠久的传统文化内容，另一方面，也在客观上发挥了弘扬优秀传统文化的重要作用。家训广泛流布于民间百姓之中，口耳相传，在传统社会中，其所发挥的作用是最实在、最广泛的，其所产生的影响是其他很多典籍所无法企及的。可以说，正是由于有了像中华家训这样的文化典籍和载述形式，中华民族的主要根脉和优秀基因才得以一代一代、永



不断续地传承下来。

近代以来，许多仁人志士、革命先烈在投身救国救民运动的同时，通过书信等方式劝诫自己的亲属勉学努力、端正做人，又给中华家训文化增添了许多富有时代气息的新内容。

在经济社会日益发展的今天，弘扬中华家训、培育家庭美德尤其具有重要的现实意义。30多年来，中国创造了举世瞩目的发展奇迹，已成为世界第二大经济体，物质财富极大丰富，人民生活水平有了巨大提高，相应地，我们也应该深入发掘和弘扬中华文明中潜在的巨大文化软实力，让中华儿女具有更高尚、更远大的精神追求。党的十八大以来，党中央从坚持和发展中国特色社会主义全局出发，提出全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党的战略布局。这一战略目标的实现离不开对中华优秀传统文化精髓的提炼与汲取，尤其是在实施全面从严治党的过程中，作为中华优秀传统文化组成部分的家训，可以从家庭这一社会最基本的构成单元着手，发挥其弘扬美德、教化育人的作用。

“家是最小国，国是千万家”。家道正，则天下定。习近平总书记特别强调家庭建设的重要性，指出良好的家教教育不仅能够影响到家风、社风的形成，在党风、政风建设上也能发挥积极作用。2015年2月17日，习近平总书记在春节团拜会上指出，家和万事兴、天伦之乐、尊老爱幼、贤妻良母、相夫教子、勤俭持家等，体现了中国人对家庭、对亲情的重视。他强调，不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭，注重家教，注重家风，结合培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大中华民族传统家庭美德，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。2月27日，习近平总书记在主持召开中央全面深化改革领导小组第十次会议时，特别指出，领导干部的家风，不是个人小事、家庭私事，而是领导干部作风的重要表现。各级党

委（党组）要重视领导干部家风建设，把它作为加强领导班子和领导干部作风建设的一项重要内容，定期检查有关情况。2月28日，习近平总书记在会见第四届全国文明城市、文明村镇、文明单位和未成年人思想道德建设工作先进代表时再次强调，要大力弘扬中华优秀传统文化，大力加强党风政风、社风家风建设，特别是要让中华民族文化基因在广大青少年心中生根发芽。

为了贯彻落实习近平总书记关于弘扬中华优秀传统文化，加强家风家教建设的系列讲话精神，服务当前反腐倡廉、党风廉政建设和文化软实力建设，助推中华复兴梦实现，中国地方志领导小组办公室专门组织人员深入挖掘、整理中华家训传统文化，编纂了《中华家训精编 100 则》。编纂者从古代名家到现当代革命家、仁人志士的家训或者家训性质的文献中，精挑细选，筛选出 100 则经典家训。按照修身、励志、劝学、诚信、廉正、仁爱、孝慈、教子、和敬、处世 10 个部类进行编排，每个部类 10 则，辅以注释、译文、作者简介、评析、家教故事等，并配以图画、书法作品，文字简洁凝练，内容深入浅出，形式图文并茂，以期达到“教化之流，家至人说”之效果。

我认为，编纂《中华家训精编 100 则》，是发掘历史智慧的一次积极尝试，是弘扬社会主义核心价值观的一次有益探索，也是今人借鉴与传承中华文化优秀传统的一条新路径。

是为序。

中国社会科学院院长
中国地方志指导小组组长

王伟光

2015 年 6 月 6 日



编辑说明



一、指导思想。以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，坚持辩证唯物主义和历史唯物主义立场、观点和方法，为发扬光大中华民族传统家庭美德，培育和弘扬社会主义核心价值观提供历史智慧和借鉴。

二、收录范围。本书从先秦至现代的中华家训中精选 100 则，基本出自名人名典，涉及人物 63 人。

三、总体结构。全书设修身、励志、劝学、诚信、廉正、仁爱、孝慈、教子、和敬、处世 10 个主题，每个主题下收录 10 则家训，后附 2—4 个家教故事。

四、体例要求。每则家训按照标题、原文、注释、译文、作者简介、评析排列。每则家训的标题，部分系摘自家训原文中的佳句，部分系根据家训原文内涵概括而成。注释是对家训原文中疑难词句或名物典故进行解释。白话文家训不设译文，但对文中引用的名物典故予以注释。评析是对

家训背景、主旨及相关内容所作的简要评论。家教故事是根据每个主题内涵精选设置。

五、编排顺序。家训条目按照家训作者在世朝代的先后排序。

六、纪年方法。民国以前的纪年，先书历史纪年，括注公元纪年。民国以后（包括民国）的纪年，用公元纪年。

七、行文用字。本书行文用字以 2013 年 6 月发布的《通用规范汉字表》和 1986 年 10 月国家语言文字工作委员会发布的《简化字总表》为准。对于人名、地名、书名及古籍中的繁体字、生僻字、异体字，一般使用简化字或通用字替换，个别易产生歧义或引起误解的，则依旧保持原有繁体字或异体字。

八、数字标点。本书遵循国家标准规定，书中数字使用以 GB/T15835—2011《出版物上数字用法》为准，标点符号使用以 GB/T15834—2011《标点符号用法》为准。

九、注释方式。本书在编纂过程中所参考的重要资料，随文标注序号，以脚注的方式标注。



目录

修 身

- 第1则 淡泊明志 宁静致远〔三国〕诸葛亮·3
- 第2则 欲不可纵 志不可满〔北齐〕颜之推·6
- 第3则 终身让路 不枉百步〔唐〕朱仁轨·9
- 第4则 谏人之短 平心静气〔宋〕袁采·11
- 第5则 悔前莫如慎始 悔后莫如改图〔明〕吕坤·14
- 第6则 病从口入 祸从口出〔明〕庞尚鹏·16
- 第7则 施惠无念 受恩莫忘〔清〕朱柏庐·18
- 第8则 满招损 谦受益〔清〕曾国藩·20
- 第9则 己所不欲 勿施于人〔民国〕冯玉祥·23
- 第10则 雪中送炭惟吾愿〔当代〕习仲勋·25
- 修身故事之一 正己先正心 27
- 修身故事之二 宽容大度 与人为善 28

励 志

- 第11则 人之进道 唯问其志〔汉〕孔臧·31
- 第12则 志存高远 坚定不移〔三国〕诸葛亮·33

- 第 13 则 志立于心 成于行 [三国] 嵇康 · 35
- 第 14 则 凝神笃定 成就大业 [明] 徐媛 · 39
- 第 15 则 心随朗月高 志与秋霜洁 [清] 王夫之 · 42
- 第 16 则 做事推脱 万事蹉跎 [清] 钱泳 · 45
- 第 17 则 精神愈用则愈出 [清] 曾国藩 · 48
- 第 18 则 志患不立 尤患不坚 [清] 左宗棠 · 50
- 第 19 则 慷慨丈夫志 身病志更坚 [清] 李鸿章 · 53
- 第 20 则 知识无尽头 少年莫浪投 [当代] 陈毅 · 56
- 励志故事之一 岳母刺字勉精忠 59
- 励志故事之二 为中华之崛起而读书 60
- 励志故事之三 人穷志不短 61
- 励志故事之四 身残志更坚 62

劝 学

- 第 21 则 学诗学礼 知书达理 [春秋] 孔子 · 65
- 第 22 则 一技之长 始于读书 [北齐] 颜之推 · 68
- 第 23 则 玉不琢不成器 人不学不知理 [宋] 欧阳修 · 70
- 第 24 则 勤学苦读 不入俗流 [宋] 叶梦得 · 73
- 第 25 则 开卷有益 无论昏明 [宋] 袁采 · 76
- 第 26 则 旦旦而学 勤能补拙 [清] 彭端淑 · 79
- 第 27 则 学贵专门 不可游移 [清] 章学诚 · 83
- 第 28 则 读书贵在有志、有识、有恒 [清] 曾国藩 · 86
- 第 29 则 学业才识 不进则退 [清] 左宗棠 · 88
- 第 30 则 读浅近书 日积月累 [当代] 毛泽东 · 90



劝学故事之一	隔篱听书	贾逵成才	92
劝学故事之二	王冕好学	僧寺夜读	93

诚信



第 31 则	言行可验	诚信之至	〔西晋〕王祥 · 97
第 32 则	言行有信	口无空许	〔西晋〕羊祜 · 100
第 33 则	巧伪不如拙诚		〔北齐〕颜之推 · 102
第 34 则	至诚之本	始于不妄	〔宋〕吕本中 · 105
第 35 则	信守期诺	毫厘不爽	〔宋〕袁采 · 108
第 36 则	立心忠信	不欺为本	〔宋〕胡安国 · 110
第 37 则	以诚相待	诚可去伪	〔清〕曾国藩 · 113
第 38 则	敬信不欺	一生根本	〔清〕张履祥 · 115
第 39 则	人皆不受欺	勿欺方行久	〔清〕汪辉祖 · 117
第 40 则	一言千金	信以为先	福建诏安 · 119
诚信故事之一	曾子烹猪		121
诚信故事之二	忠信还债		122
诚信故事之三	羊陆之交		123
诚信故事之四	诚实为本		125

廉正



第 41 则	遗子清白	胜遗黄金	〔南朝梁〕徐勉 · 129
第 42 则	既以利得	必以利治	〔北齐〕颜之推 · 132
第 43 则	清心做官	莫营私利	〔宋〕范仲淹 · 134

- 第 44 则 子若贤能 何必积金满堂 [宋] 司马光 · 137
- 第 45 则 报国恤民 清廉节俭 [元] 郑太和 · 140
- 第 46 则 取财当廉 厚积招怨 [清] 张英 · 143
- 第 47 则 为官者须近君子远小人 [清] 倭仁 · 145
- 第 48 则 为官私肥者耻 留财于后人者羞
..... [清] 曾国藩 · 148
- 第 49 则 崇俭尚廉 无愧于心 [清] 彭玉麟 · 150
- 第 50 则 生得有意义 死得有价值 [民国] 邓中夏 · 152
- 廉正故事之一 我官好比周老馆 154
- 廉正故事之二 要“夹着尾巴做人” 155

仁 爱

- 第 51 则 施仁者 推己及人 [春秋] 孔子 · 159
- 第 52 则 爱人者人恒爱之 敬人者人恒敬之
..... [战国] 孟子 · 161
- 第 53 则 喜人有福 患人有祸 [战国] 韩非子 · 164
- 第 54 则 严于律己 宽以待人 [汉] 董仲舒 · 166
- 第 55 则 博爱之谓仁 行而宜之谓义 [唐] 韩愈 · 168
- 第 56 则 博爱苍生 仁厚于心 [宋] 欧阳修 · 170
- 第 57 则 和睦之道 强不欺弱 [清] 王夫之 · 172
- 第 58 则 一言一动 皆思益人 [清] 张英 · 174
- 第 59 则 与人为善 以善养人 [清] 曾国藩 · 176
- 第 60 则 大爱者以天下人为念 [清] 林觉民 · 178
- 仁爱故事之一 仁官范仲淹 180



仁爱故事之二	顾颉之火烧债券·····	181
仁爱故事之三	李士谦乐善好施·····	182

孝 慈



第 61 则	子欲养而亲不待·····	〔春秋〕丘吾子·185
第 62 则	养亲不顾 不孝有五·····	〔战国〕孟子·187
第 63 则	慈父爱子 不为图报·····	〔汉〕刘安·190
第 64 则	父母爱子 一视同仁·····	〔北齐〕颜之推·193
第 65 则	生则尽养 死不安费·····	〔宋〕蔡襄·195
第 66 则	父母之命 省而速行·····	〔宋〕司马光·198
第 67 则	人之孝行 根于诚笃·····	〔宋〕袁采·200
第 68 则	家人有过 不宜暴扬·····	〔明〕洪应明·202
第 69 则	孝顺翁姑 如敬父母·····	〔清〕曾国藩·204
第 70 则	父母是孩子最好的朋友·····	〔现代〕傅雷·206
孝慈故事之一	黄香暖席·····	209
孝慈故事之二	孝感动天·····	211

教 子



第 71 则	父教子善 不遗余力·····	〔三国〕王脩·215
第 72 则	自幼施教 严慈兼施·····	〔北齐〕颜之推·218
第 73 则	唯以礼法齐家 不以财谋后世·····	〔宋〕司马光·221
第 74 则	教子至要 积学积善·····	〔宋〕家颐·224
第 75 则	子幼必待以严 子壮无薄其爱·····	〔宋〕袁采·227

- 第 76 则 潜移默化 教子有方 [明] 温璜 · 230
- 第 77 则 爱子之道 四戒四宜 [清] 纪昀 · 233
- 第 78 则 生于忧患 死于安乐 [清] 孙奇逢 · 236
- 第 79 则 用吾所长 舍吾所短 [现代] 傅雷 · 239
- 第 80 则 严父慈母 步调一致 [现代] 陶行知 · 241
- 教子故事之一 孟母三迁 孟母断织 244
- 教子故事之二 陶侃母截发以筵宾 245
- 教子故事之三 傅聪学音乐 246

和 敬

- 第 81 则 天地和则万物生 君臣和则国家平
..... [三国] 向朗 · 249
- 第 82 则 兄弟同心 其利断金 [北宋] 司马光 · 252
- 第 83 则 家和则兴 失和则败 [宋] 黄庭坚 · 254
- 第 84 则 和家之要 求同存异 [宋] 袁采 · 258
- 第 85 则 骨肉亲情 同枝连气 [明] 庞尚鹏 · 261
- 第 86 则 勤敬兴家 和敬为本 [清] 曾国藩 · 263
- 第 87 则 取人所善 与人为善 [清] 孙奇逢 · 265
- 第 88 则 友爱兄弟 和睦乡里 [清] · 268
- 第 89 则 谦受益 和为贵 [民国] 冯玉祥 · 271
- 第 90 则 敬业敬人 方能有成 [当代] 刘少奇 · 273
- 和敬故事之一 敬人一寸 还之一尺 277
- 和敬故事之二 君子和而不同 278
- 和敬故事之三 六尺巷的故事 279



处 世



- 第 91 则 明者处世 莫尚于中……………〔汉〕东方朔·283
- 第 92 则 居安思危 福祸相倚……………〔汉〕刘向·286
- 第 93 则 谨言慎行 戒急用忍……………〔汉〕马援·290
- 第 94 则 不拘长少 惟善是取……………〔宋〕朱熹·294
- 第 95 则 君子坦荡荡 小人长戚戚……………〔宋〕袁采·298
- 第 96 则 谦逊诚实 宽厚为怀……………〔明〕杨继盛·301
- 第 97 则 宁人负我 无我负人……………〔明〕庞尚鹏·304
- 第 98 则 豁达大度 知退知让……………〔清〕孙奇逢·307
- 第 99 则 择友宜慎 明辨善恶……………〔清〕纪昀·310
- 第 100 则 取象于钱 外圆内方……………〔民国〕黄炎培·313
- 处世故事之一 敬贤者 择益友……………316
- 处世故事之二 谦逊有礼 知耻后勇……………317