



弘扬传统文化系列读本

素质教育「十二五」规划教材

中国传统文化

主编 周臻 黎莉 华雪春



航空工业出版社

弘扬传统文化系列读本

素质教育“十二五”规划教材

中国传统文化

主编 周 臻 黎 莉 华雪春

航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本书共 14 章,包括古代哲学思想、中华传统美德、语言文字、文学典籍、书法绘画、乐舞戏曲、建筑园林、衣冠服饰、节日民俗、美食名饮等内容。全书对中国传统文化的来龙去脉做了简要梳理,同时对传统文化的相关内涵做了简明介绍。

通过本书的学习,旨在使学生比较系统地了解中国文化,培养学生的民族责任感,增强民族自信心,更好地弘扬民族传统文化和民族精神,进而全面提高学生的人文素养。本书适合大中专院校综合素质教育中的相关课程选用。

图书在版编目(CIP)数据

中国传统文化 / 周臻, 黎莉, 华雪春主编. — 北京:
航空工业出版社, 2015.8 (2018.1 重印)
ISBN 978-7-5165-0864-0

I. ①中… II. ①周… ②黎… ③华… III. ①中华文化—高等学校—教材 IV. ①K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 200883 号

中国传统文化

Zhongguo Chuantong Wenhua

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑 2 号院 100012)

发行部电话: 010-84936597 010-84936343

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2015 年 8 月第 1 版

2018 年 1 月第 5 次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 15.25

字数: 352 千字

印数: 22001—30000

定价: 39.80 元

编者的话

中国传统文化源远流长，博大精深，它是中华文明演化而汇集成的一种反映民族特质和风貌的民族文化，是民族历史上各种思想文化、观念形态的总体表征，是具有鲜明民族特色的和传统优良的文化，是中华民族几千年文明的结晶。中国传统文化在人类文化史上有着重要的地位和作用。但进入新世纪以来，随着中国经济的迅猛发展，以及与世界其他民族经济和文化交流的日益频繁，中国传统文化的地位和作用受到外来文化的挑战。在这种形势下，很有必要向学生系统地介绍中国传统文化知识，以便学生树立正确的世界观、人生观、价值观。

《中国传统文化》从古代哲学思想、中华传统美德、语言文字、文学典籍、书法绘画、乐舞戏曲、中医养生、中华武术、建筑园林、衣冠服饰、节日民俗、美食名饮等多方面入手，在参考了大量权威性著作的基础上，择其精要，取其所长，进行高度浓缩。本教材采用言简意赅的语言介绍丰富多彩而又震撼人心的历史，阐释中华优秀传统文化丰满而深刻的精神内涵，力求使学生能够在最短的时间，以最快的速度，对我国传统文化的方方面面有一个比较详尽的了解。

本教材通俗易懂，知识性、趣味性、可读性较强，是一本难得的学习中国传统文化的教材，适用于学校的综合素质教育教程，对于其他有志于了解中国传统文化的人而言也是很好的入门书籍。

本书由周臻、黎莉、华雪春担任主编，冉启江担任副主编，周臻负责统稿，余春林担任主审。在编写过程中，我们参阅了有关中国传统文化方面的书籍、教材、文献及网络资料，吸取了其中不少有益的成果，在此深表感谢。

由于编者水平有限，书中难免出现一些错误和缺点，敬请批评指正。

编者

2018年1月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 中国传统文化概述	2
一、中国传统文化的定義	2
二、中国传统文化的類型	2
三、中国传统文化的特点	3
第二节 学习中国传统文化的意义	5
一、为什么要学习中国传统文化	5
二、如何学习中国传统文化	6
第二章 中国古代哲学思想	9
第一节 诸子百家	10
一、“百家争鸣”形成的背景	10
二、诸子百家	11
第二节 天人合一的思想	14
一、天地化育人	14
二、人道与天道相统一	14
三、遵循天道，追求天人和谐	15
第三节 贵和尚中的精神	17
一、和而不同	17
二、以和为贵	18
第三章 中国传统美德	19
第一节 正心修身的追求	20
一、安贫乐道	20
二、勤劳节俭	20
三、明礼诚信	21
四、浩然之气	22
第二节 与人为善的处世原则	23
一、尽己之谓忠	23
二、孝为人本	24

三、仁者爱人·····	25
四、义在利先·····	25
第三节 君子怀德的境界·····	27
一、隐忍·····	27
二、知耻·····	28
三、无私·····	29
第四章 中国传统宗教思想·····	31
第一节 求法的佛教·····	32
一、佛教传播·····	32
二、佛、佛法、佛经和佛寺·····	34
三、佛教对中国文化的影响·····	35
第二节 求仙的道教·····	37
一、中国的本土宗教·····	37
二、神仙道术·····	38
三、道教与中国文化·····	39
第三节 三教合流·····	41
一、由儒学到儒教·····	42
二、儒释道融合·····	43
三、三教鼎立，三教共弘·····	44
第五章 语言文字·····	47
第一节 地域方言·····	48
一、方言种类·····	48
二、方言意义·····	51
第二节 百变汉字·····	52
一、汉字六书·····	52
二、伟大的汉字·····	54
第三节 文字趣说·····	56
一、姓名称谓·····	56
二、对联·····	59
第六章 文学典籍·····	63
第一节 古典文学·····	64
一、诗歌·····	64
二、小说·····	68

三、散文·····	68
四、戏曲·····	70
第二节 经史子集·····	70
一、经部·····	71
二、史部·····	71
三、子部·····	73
四、集部·····	74
第三节 文学特色·····	74
一、文学精神·····	74
二、文化旨趣·····	77
第七章 书法绘画·····	81
第一节 书法艺术·····	82
一、笔墨与书法·····	82
二、中国书法的特点·····	88
第二节 绘画艺术·····	90
一、墨出五彩·····	91
二、中国画的种类·····	92
三、中国画的造型法则·····	94
第三节 象外之意·····	95
一、文人画·····	95
二、意境与格调·····	96
三、境生象外，遗貌取神·····	97
第八章 乐舞戏曲·····	99
第一节 古代音乐·····	100
一、雅乐与俗乐·····	100
二、古代乐器和传统乐理·····	101
三、歌舞大曲·····	106
四、戏曲音乐·····	107
第二节 民族舞蹈·····	109
一、原始舞蹈·····	109
二、舞蹈发展·····	110
三、少数民族舞蹈·····	112
第三节 传统戏曲·····	114
一、中国戏曲发展·····	114



二、典型剧种	115
第九章 中医养生	125
第一节 阴阳之辨	126
一、阴阳五行与人体	126
二、上火与虚实辨证	128
三、中医与望闻问切	129
第二节 经络气血	131
一、经络、气血与穴位	131
二、针灸	133
三、推拿与按摩	134
四、刮痧与拔罐	135
第三节 养生之道	136
一、养生先养心	136
二、未病先治	137
第十章 中华武术	139
第一节 止戈为武	140
一、武术的发展历程	140
二、习武与修身	143
三、习武与习礼	144
四、侠义精神	145
第二节 内外兼修	146
一、顺阴阳而运动	146
二、内功为体，外功为用	147
三、以柔克刚，借力用力	149
第三节 武术之美	150
一、姿势美	150
二、结构美	151
三、节奏美	151
第十一章 建筑园林	153
第一节 宫殿民居	154
一、中国古代建筑的特点	154
二、庙堂殿宇	158
三、民居建筑	160

第二节 城墙筑造	161
一、古代城墙的作用	162
二、长城	163
第三节 园林艺术	165
一、中国园林的历史	165
二、中国园林的特点	166
三、中国园林的典型代表	167
第四节 其他建筑	171
一、书院建筑	171
二、石桥建筑	173
三、楼阁与祠堂	174
四、牌坊	176
第十二章 衣冠服饰	179
第一节 服饰演变	180
一、发展基础	180
二、兼收并蓄	181
三、文化变革	183
四、汉民族传统服饰——汉服	184
第二节 多元多彩	186
一、多彩的民族服饰	186
二、色彩与纹样	189
三、配饰与妆容	191
第三节 服饰习俗	193
一、服饰等级制度	194
二、服饰与礼俗	194
第十三章 节日民俗	197
第一节 传统节日	198
一、汉族传统节日	198
二、少数民族节日民俗	202
第二节 文化精神	204
一、精忠爱国	204
二、天人合一	204
三、贵和尚美	205



第三节 现实意义	205
一、体现凝聚力	205
二、构建和谐关系	206
三、唤起美的向往	206
第十四章 美食名饮	207
第一节 吃的艺术	208
一、民以食为天	208
二、食不厌精，脍不厌细	209
三、钟鸣鼎食与粗茶淡饭	211
四、地方风味流派	213
第二节 酒文化	217
一、酒与祭祀	218
二、酒与艺术	220
三、酒与人生	221
第三节 茶文化	221
一、茶的种类	222
二、饮茶仪式	226
三、茶道	230
四、茶俗	231

第一章

绪 论



第一节 中国传统文化概述

伟大的民族必然有伟大的文化，历史悠久的中华民族以伟阔宏大、精深神奇的文化著称于世。中国的传统文化就是一座宏伟的殿堂，许多人以毕生精力都难以穷尽其底蕴。作为炎黄子孙，我们每个人都应该以作为中华民族的一员而感到由衷的自豪。因此，我们要尽可能多地了解本民族的传统文化，以便更好地继承和弘扬民族文化。

一、中国传统文化的定義

所谓传统文化，是指在长期的历史发展过程中形成和发展起来的，保留在每个民族中间具有稳定形态的文化。它是一个民族的历史遗产在现实生活中的展现，有着特定的内涵和占主导地位的基本精神。它负载着一个民族的价值取向，影响着一个民族的行为方式和生活方式，汇集出一个民族自我认同的凝聚力。

中国传统文化是指在长期的历史发展过程中形成和发展起来的，保留在中华民族中间具有稳定形态的中国文化，具体包括思想观念、思维方式、价值取向、道德情操、礼仪制度、风俗习惯、行为方式、生活方式、宗教信仰、文学艺术、教育科技、文物典籍等等。它是中华民族团结奋进，继往开来，开创美好明天的坚实基础。

二、中国传统文化的類型

中国传统文化依据不同的标准可分为以下几类。

（一）依据地理环境

按照地理环境的不同中国传统文化可分为河谷型、草原型、山岳型、海洋型。中国传统文化以河谷型为主。

河谷型的突出特点是内聚力和容纳性强，草原型的流动性和外向性比较明显，山岳型的封闭性和排他性较为突出，海洋型则以开放性和冒险性为主。河谷型文化是一种以农业为主体的混合型文化，由于其自身的内聚力和容纳性，所以几千年来融合、同化了周围众多其他文化类型，并使其内涵逐渐丰富起来，最终成为中国传统文化的主要类型。

（二）依据生产方式

按照生产方式的不同中国传统文化可分为农业文化、工商文化、游牧文化。中国传统文化以农业文化为主。

中国传统文化孕育在一个农业宗法社会的母体之中，农业经济一直是中国古代社会的主干，长期的农耕生活使中国人形成了安土重迁、追求稳定和缺乏冒险精神的性格特征，甚至把工商贸易视为“末业”加以抑制，因此，农业文化是中国传统文化的主要类型。

（三）依据哲学思想

按照哲学思想的不同中国传统文化可分为儒家文化、道家文化、法家文化和佛教文化等。

中国传统文化的核心内容由多家思想共同构成，但儒家思想始终处于主导地位。在这一格局下，各家思想相通互补、互为关联，从而形成了中华民族共同的理想人格、价值观念和思维定势。

中国传统文化特别强调“德政”思想，强调道德感化作用和身教作用，不仅把道德的实现视为人生实现的内容，而且视为政治上的最终目标。在中国封建社会，道德人格在社会生活和政治生活中有着无形且强大的影响，是一种比法律更为有效的手段。人们首先考虑的并非遵从国家法律，而是如何在错综复杂的人际关系中履行好道德伦理义务。因此，中国传统文化就是一种趋善求治的伦理政治型文化。

三、中国传统文化的特点

（一）崇尚统一，追求稳定

秦朝的大统一后，特别是汉代董仲舒对“大一统”观念的理论阐述，统一便逐渐转化为民族文化深层结构的社会心理，形成了我们民族的独特政治思维定势，即以江山统一为乐，以社稷分裂为忧，是中华民族天经地义和永志不移的政治价值取向。各朝各代的统治者与被统治者都认同统一，认为只有统一才能创造开明的政治、繁荣的经济和文明的社会，国家才能强盛，百姓才能安居乐业。

正如李中华在《中国文化概论》所说：“中国传统文化在其历史发展的长河中，逐渐形成了一个以华夏文化为中心，同时汇集了国内各民族文化的统一体。这个统一体发挥了强有力的同化作用，在中国历史上的任何时刻都未曾分裂和瓦解过。即使在内忧外患的危机存亡关头，在政治纷乱、国家分裂的情况下，它仍能够保持完整和统一。这一特征在世界任何民族的文化中都难以找到的。”

（二）伦理至上，群体至上

在中国封建社会，人们的注意力集中在家庭、邦国内部的父子、长幼、上下、尊卑的

人伦关系上，对人伦关系的重视远远超过对宇宙、自然及生产技术的探索，重伦理、轻自然的特点非常显著。这就造成了中国封建社会真正实验意义上的自然科学始终不发达，直到 19 世纪为止，中国思想史上从来没有出现一次科学革命，中国的自然科学长期停留在经验或技术的水平上，没有形成近现代形态的各种自然科学理论体系。

同时中国古代也十分强调群体至上原则，在两千多年里一直延续着“家族本位”传统。传统主流思想认为：是家而不是个人构成了社会的本体，作为个体的每一个人，对家以上的群体要承担无限的义务与责任，个体对社会应具有服从甚至牺牲奉献精神。个体的社会角色首先是家庭成员，然后才是社会公民，家庭的命运就是个人的命运，而家族是家庭的扩大，国家则是家族的扩大和延伸，人的个体价值只能在社会价值实现的基础上才能实现。中华民族的群体意识对维护社会稳定起了重要作用，促进了个体对家国义务的履行，所谓“在家尽孝，在外尽忠”，但因此也严重抑制了个体的自由发展，使个体普遍染上了一种惰性。

（三）尊老尚古，贵中尚和

在中国人的观念中，老者便是智慧与经验的化身，所以要“尊老尚古”，以孝为本。儒、墨、法、道各派皆以“法先王”的方式推行其政治理想，即“述而不作，信而好古”，一切可能给生活带来不确定性和风险的东西都不要去想，也不要去做，更不要去做。

“中”，即不偏不倚，既不要不够也不要过头，也就是孟子所说的“中庸”。“和”，即和气、和睦、和平、和谐。传统观念认为，不同人、不同对象、不同时间空间做事的尺度不尽相同，因人、因时、因地而为才是人们应该追求的境界。只有“贵中”才能调和事物的矛盾，才能“尚和”，才能使社会和谐。中国人一贯追求群体和谐、社会和谐、天人和諧，认为“天时不如地利，地利不如人和。”和谐之美在传统思想中被看做是一种最高境界。

（四）兼容并包，丰富多彩

中国人历来认为只有包容、兼容，吸纳不同的意见，汇集不同的声音，在矛盾的对立统一中才能体现自身的价值。汉代以后，尽管儒家学说一直占据主导地位，但法家、墨家、道家、佛教等思想并没有因此消失或中断，仍然占有一席之地，显示出多元一体、多元共存的格局。中国传统文化中的不少内容来源于周边各少数民族或世界各地，正是由于这种不断地吸纳和兼收，中国传统文化才得以不断丰富和发展起来。

第二节 学习中国传统文化的意义

深受中国传统文化熏陶，并热爱这片土地的中国人，是否能够自觉地传承和弘扬中华文化呢。由于历次政治运动的破坏和金钱物欲的冲击，加上西方文化的渗透，我们已经逐渐淡忘了中华传统文化中的许多好东西。因此，我们要看到加强中华优秀传统文化教育的重要性和紧迫性。

一、为什么要学习中国传统文化

对于青少年来说，进行中国优秀传统文化的教育尤其必要。当今的世界多极化、经济全球化深入发展，社会正处于深刻变革时期，再加上现代传播技术的迅猛发展，各种思想文化的交流交融交锋更加频繁，给人们的思想观念带来了极大的冲击。在这种时代背景下，青少年学生的思想意识更加自主，价值追求更加多样，个性特点更加鲜明，社会上一些不良思想倾向和道德行为，对青少年学生的健康成长产生了不容忽视的影响。加强中华优秀传统文化教育，对于引导青少年学生增强民族文化自信和价值自信，自觉践行社会主义核心价值观是十分重要和必要的。

那么，学习中国优秀传统文化对现代青少年立德树人能够有哪些重要的帮助呢？

（一）培养“天下兴亡，匹夫有责”的家国情怀

以国为家、家国一体、先国后家，是中国传统文化的重要内容。这种“天下兴亡，匹夫有责”的信念和情怀，对维系国家统一、民族团结，对促进中华民族的发展，起到了十分重要的作用。现在，我们正在中国共产党的领导下建设中国特色社会主义，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。我们每一个青少年学生都要深刻认识中国梦是每个人的梦，都要以祖国的繁荣为最大的光荣，以国家的衰落为最大的耻辱，增强国家认同感，培养爱国情感，树立民族自信，形成为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈努力的共同理想追求，发扬“天下兴亡，匹夫有责”的精神，做有自信、懂自尊、能自强的中国人。

（二）建立“仁爱共济，立己达人”的人际关系道德规范

“仁爱共济，立己达人”是中国传统文化中，特别是儒家思想中十分重要的价值观念和道德追求。“仁”是儒家道德修养的重要原则，也是正确处理人际关系的重要原则。“仁

爱”意为“同情、爱护和帮助他人”，“共济”意为“共同渡过难关”。这种思想带有鲜明的“推己及人”的高尚情怀。“立己达人”语出《论语·雍也》，原文为“己欲立而立人，己欲达而达人”。意思是说：自己想成功首先要让别人成功，自己想被人理解，首先要理解别人。它与“己所不欲，勿施于人”共同组成儒家的道德准则。

“仁爱共济，立己达人”，以妥善处理人与人，人与自然，人与社会的关系为道德出发点和道德建设的终极目标。这种人生哲学和道德规范在今天仍然具有十分重要的意义。青少年学生要做高素养、讲文明、有爱心的中国人，就要学习和借鉴中国传统文化中“仁爱共济、立己达人”的道德思想。

（三）形成“正心笃志、崇德弘毅”的人格修养

“正心笃志，崇德弘毅”，用今天的话讲，指的都是心理素质的陶冶和培养，这对当代年轻人无疑都是十分重要的。因此，我们要开展以“正心笃志、崇德弘毅”为重点的人格修养教育，使青年学生明辨是非、遵纪守法、坚忍豁达、奋发向上，自觉弘扬中华民族优秀道德思想，形成良好的道德品质和行为习惯，做一个知荣辱、守诚信、敢创新的中国人。

除此以外，中国传统文化还对青少年提升文化素质、丰富文化涵养，有着十分重要的作用。孔子曰：“质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子。”中国的书法、绘画、诗词、歌赋、音乐、舞蹈、饮食、武术、建筑、雕刻等，都能陶冶人的性情，提高人的文化欣赏力，从而使人文质彬彬，具有儒家所说的“雅”的气质。希望通过学习中国传统文化，将做一个知书达理、讲礼知仪、文质彬彬的现代学生作为同学们学习的目标。

二、如何学习中国传统文化

我们应当如何学习中国传统文化呢？

（一）取其精华，弃其糟粕

前面讲过，不能把中国传统文化等同于封建旧文化，但同时也不能否认，中国传统文化当中有许多封建文化的糟粕。由于中国传统文化在很长的时期是在封建社会的母体内发展、演变的。中国历代的封建统治者，为了维护其长治久安，对中国传统文化进行改造加工，对老百姓实行文化愚昧和文化统治，使得中国传统文化，尤其是作为其核心的儒家文化中有许多理论是为封建统治服务的，这需要我们认真地进行识别。比如“三纲五常”中的“三纲”（君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲），还有封建等级观念，以及“饿死事小、失节事大”等，都是属于封建糟粕的东西，不但不能学习和传承，相反，还应当批判和弃除。

（二）以立德树人为根本目标

中国传统文化就是“立德树人”的文化，这和近代以来西方注重知识和专业教育的文

化是不同的。今天，我们提倡学习中国传统文化，就是要以如何做人的教育为核心，从博大精深的中国传统文化中汲取精华，结合当代青少年的实际进行学习。把教育和学生发展结合起来，把育人和中国传统文化学习结合起来。既要让学生体验到中国传统文化的博大精深，又要能解决他们发展中的实际问题。

（三）要寓教于乐，在体验中学

文化的学习应当是寓教于乐，在体验中学，因为文化并不是一个独立的学科，各门知识中都有文化，比如精神文化、行为文化、器物文化、技艺文化、艺术文化、地域文化等，文化是渗透在人们的活动、行为和知识当中的。要通过切身的体验，让学生从中体会积极向上的精神追求，从而提升学生的素养。因此，中国传统文化的学习，不但要从书本和课堂中学习，而且要到社会和现实生活中学习。

（四）立志传承，创新中国优秀传统文化

学习中国传统文化的目的是为了传承中国优秀传统文化，而传承中国优秀传统文化的目的是为了创新中国优秀传统文化。中国传统文化既有自身的优势和特色，也有自身的缺陷和不足。近代以来，无数志士仁人为努力建设中国的新文化而奋斗，虽然取得了一定的成就，但离时代的要求还存相当的差距。文化是我们的根，我们不能抛弃中国优秀的传统文化。当然，也不能死抱着老祖宗的遗产当现代的阿 Q，这就要求我们既要在传承中创新，也要在创新中传承。

中国传统文化必将在与时代精神的结合中散发夺目的光芒，推动中华民族奋勇向前，实现伟大的民族复兴。