

中华优秀传统文化读本

入选
广东省教育厅
向中小学生推荐的
100本好书



善的教育

日行一善的108种方式

许化利 著



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社

全国百佳图书出版单位

广东教育出版社


中华优秀传统文化读本

善的教育

日行一善的108种方式

许化利 著

SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位  广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

善的教育：日行一善的108种方式 / 许化利著. —广州：广东教育出版社，
2016. 11 (2017.7重印)

ISBN 978-7-5548-1385-0

I. ①善… II. ①许… III. ①善—品德教育—研究—中国 IV. ①B82

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第249665号

责任编辑：陈定天 蚁思妍

责任技编：佟长缨 刘莉敏

装帧设计：意童文化

SHAN DE JIAOYU —— RIXINGYISHAN DE 108 ZHONG FANGSHI

善的教育——日行一善的108种方式

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广东信源彩色印务有限公司印刷

(广州市番禺区南村镇南村村东兴工业园)

787毫米×1092毫米 24开本 6.25印张 130 000字

2016年11月第1版 2017年7月第2次印刷

ISBN 978-7-5548-1385-0

定价：24.80元

质量监督电话：020-87613102 邮箱：gjs-quality@gdpg.com.cn

购书咨询电话：020-87615809

前言

这是一本“不该有”的书，因为里面的内容都是做人最基本的行为，好像都是些“有用的废话”。真不该编这样一本无聊的书，谁看了都认为这只是生活里鸡毛蒜皮的事情，也值得写成一本书吗？

但是作为一个家庭教育的研究者和推广者，我长期给父母们讲课，发现孩子们越来越自私，自利，以自我为中心，很多做人最基本的品德都没有了。比如：公众场合乱丢或留下垃圾，以至于世界各国旅游景点都要用中文提示“不要乱丢垃圾，不要随地吐痰”；衣服和学习用具没坏就买新的，盲目攀比，追求名牌；公共场所大声喧哗，肆无忌惮；每顿都剩下很多菜和饭，毫不珍惜食物；浪费水，浪费电，浪费钱，浪费资源，浪费时间，浪费生命；没有感恩的心，不感恩父母的养育和老师的教诲，认为父母和老师的付出都是应该的。

难道这就是社会发展的必由之路？难道这就是独生子女特有的行为和习惯？难道这一代就应该有那么多的“啃老族”？

但是，有没有一种让父母言传身教的好方式呢？让父母做，孩子学，利人利己。孩子有了爱心和责任感，最受益的一定是他自己和他的家庭。因此，日行一善，可能是一个切入点，是家庭与学校合作共育的一个抓手，是德育的基础，也是养成教育的一个基点！

如何使用本书：父母和孩子一起阅读全书，经常与孩子一起朗诵每篇的“正能量顺口溜”，在家里，用白纸做一张“日行一善力行表”，还可以再制作一张“家庭改错表”，经常反省和改正家庭成员言行的错误和不足。

许化利

2016年10月于广州

序一：弘扬中华民族“善”的优秀传统美德

认识许化利是在几次省有关儿童教育和国学教育论坛和会议上，发现他是个很有爱心和富于进取的年轻人，留下了深刻的印象，此后也一直有关注和支持他的父母学堂家庭教育工作。

听闻许化利编著出版了《善的教育——日行一善的108种方式》一书，翻开此书，如沐春风，让我想起了与许化利名字有关的词句——“春风化雨，利国利民”。我想将这八个字送给作者和读者们，前者是许化利多年来执着于家庭教育事业的目标，后者是阅读和实践此书后所发挥的实际效用。

本书列举的日行一善108种方式，图文并茂，风趣幽默，立足于家庭、学校、生活与社会，既有朗朗上口的顺口溜，也有简明扼要的说明，还有日行一善的检查记录，实用性很强。我国著名教育家陶行知先生倡导“生活即教育”“社会即学校”“教学做合一”的理念，俗话说“坚持三周即成习惯，坚持三月即成教养，坚持三年即成风气，永远坚持即成文化”，就是这样的道理。孩子的成长，离不开生活和社会中方方面面的教育，而本书的内容，正是融入家庭生活、学校生活与社会生活的教育，通过各种善行实践，培养孩子良好的行为习惯与教养美德，让孩子懂得感恩父母、感恩师友、感恩社会，热爱人民、热爱祖国。

在当今全球化和经济社会发展的转型期，更需要**弘扬中华民族“善”的优秀传统美德**，为人父母者修身齐家，以身作则，与学校一起，培养德才兼备的未来人才。据悉本书首版发行以来，学生和家長反响热烈，在广州购书中心少儿类图书畅销书排行榜连续两个月位列前三名，也说明社会需要这样的正能量！

善，是爱心，是利他的精神，是平和的心态，是简约的生活，是温暖的明灯……善的行为不仅让我们自己的心灵更美好，身体更健康，家庭更幸福，而且使社会更美好，希望更多的孩子和家長都能读到这本书！

江海燕

（作者系广东省政协常委，广东省政府原副秘书长，广东省教育厅原厅长）

序二：人心之善始于家庭早期教育

许化利先生曾呕心沥血编写了一本《善的教育——日行一善的108种方式》，这本小册子多年来通过狮子会慈善活动累计赠阅5万多册，这本身就是莫大的善举。现配以漫画形式正式出版，使之流传更广，这更是一件大好事，我表示热烈的祝贺！研究世界真、善、美是哲学与社会科学范畴的大学问，善居其中心位置，有善才可能真和美。社会主义核心价值观融汇了中西方优秀文化之精髓，“善”在24字核心价值观中排在最后，这又象征了善是人类共同美好价值观的总括，不论富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善，哪一种美好追求离得开善举？善就是爱心，有一首脍炙人口的歌：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间！”但是人心之善定要从右脑优势发展期开始培养，即始于早期教育。因为右脑的特点是：一、出生就会使用，无须语言就会灵敏感受外界的影响；二、右脑能无意识地适应人和环境，而不知不觉地学习模仿；三、日行一善，早期形成的爱心、美感、友善、真诚、好学、分享、宽容、责任、勇敢、自信、民主意识、团队精神和担当等性格品质，几乎终身不褪，这就打好了人生和成才发达的根系，也就是所谓“三岁看大、七岁看老”的“根系教育”，它是孩子后续自我成长、健康成长的能动系统。所以善的教育务必从小开始，如鼓励宝宝一岁多会把好吃的食品留给奶奶吃，两岁能帮妈妈做点事，三岁上幼儿园不但自己不哭，还安慰哭着的小朋友，用小毛巾帮小朋友擦眼泪等。但是整个童年的善教，不只是让孩子习惯于做些爱心的具体事，也要用大爱精神熏陶孩子，要让社会主义核心价值观的精神从小渗入孩子心中，这才可以从根本上建设文明和谐的国家，提高整个中华民族的人口素质，也会对世界和平做出贡献。当今国际形势虽然复杂多变，但大半个世纪以来，世界总形势还是向着和平发展的新时代迈进，我们也要培养孩子关心国家和世界大事，让少年儿童知道要在他们这一代实现中华民族伟大复兴的中国梦，以及习近平主席在联合国大会演讲时提出的打造人类命运共同体的主题。

冯德全

2016年10月

（作者系中国著名早教专家，中国“早教之父”）

各级领导关心父母学堂的家庭教育事业



许化利给中国关心下一代工作委员会(以下简称“关工委”)主任、全国妇联原主席顾秀莲和中国关工委副秘书长李启民赠送《善的教育》口袋书



许化利向国家总督学、世界联合会副主席陶西平赠送《善的教育》口袋书



许化利和教育部基础教育一司原副司长、中国教育学会秘书长杨念鲁汇报“日行一善”



广东省人大常委会原副主任肖志恒鼓励许化利做好家庭教育工作



广东省政协副主席温兰子鼓励许化利做好“父母学堂”



许化利与中国民办教育协会副会长杨志彬汇报早期教育心得



许化利和中国著名家庭教育专家孙云晓



许化利和云南省教育厅原厅长、中国三生教育研究会会长罗崇敏



许化利和中国教育学会副会长朱永新

新书活动精彩回顾

2017年1月14日，在广州购书中心隆重举办“广东省中小学日行一善读书征文与舞台剧大赛启动仪式暨《善的教育——日行一善的108种方式》新书首发式”。很快，这本书受到小读者的欢迎和家长们的青睐，网络销售信息反馈火爆，很多订单是一次性几十本购买，送朋友、邻居、同学一起行善。在广州购书中心少儿类图书销售榜连续几个月排前三名，不到三个月，第一次印刷10000本销售一空，网店断货。



许化利在广州购书中心新书首发式上心情激动地演讲

广州青年志愿者协会日行一善志愿服务总队于2017年4月22日“世界读书日”前夕在华南理工大学附属小学至善楼举办成立大会，108位创会骨干和嘉宾到会，广州青年志愿者协会杨伟雄常务副秘书长和陈忠华总干事到会，并向创队总队长许化利授旗，许化利和副总队长方凌、陈羽、彭伟、邓纳新向7个志愿分队队长授旗，并向现场嘉宾赠送一批爱心书法家的“善字成语作品”。



目前广州青年志愿者协会已经批准成立**日行一善志愿服务总队**，建议全国各地读者和爱心人士也在当地组建**日行一善志愿服务队**，帮中小学校和幼儿园成立**家长义工队**由学校家委会和协会共同管理，按照本书的内容在学校和社区去践行日行一善。

目录

第一篇 中华文化里的善智慧

国学经典里的善智慧·····	2
善的成语·····	3
人生十无益格言·····	4
一直善良下去，你就赢了·····	5
六尺巷的故事·····	6
李家大院——善行天下·····	7
周国平：善良、丰富、高贵·····	9
日行一善是家庭教育的关键·····	10

第二篇 日行一善的108种方式

善1：百善孝为先，每天思考一下今天能为父母做些什么！·····	12
善2：相信因果，播一个善因，收获一个善果！·····	13
善3：被别人冒犯时不发脾气，原谅别人的过错！·····	14
善4：和孩子或认识的中小学生谈人生和职业生涯规划！·····	15
善5：研究减法生活，少吃一次夜宵，少点一道菜，少买一件衣服，少开一次车！·····	16
善6：为身边单身的朋友当回红娘，减少剩男剩女，促进社会稳定！·····	17
善7：一个人的时候也遵守规则和道德，体验“慎独”！·····	18
善8：每天吃饭时感恩一下，获得朋友同学帮助时感谢一下！·····	19
善9：餐后一纸多用：擦嘴、擦筷子、擦盘子！·····	20

善10: 行有不得,反求诸己,我是一切的根源!	21
善11: 善气迎人,随时向你身边的人点头微笑问好!稍熟悉的可以再多说 几句赞美或祝福的话!	23
善12: 在餐桌上主动给有缘一起吃饭的每个人倒茶水!	24
善13: 每天给身边的人真诚的赞美和积极的暗示!	25
善14: 遇事主动退一步,礼让人先!	26
善15: 学会换位思考,遇事从对方的角度想一想!	27
善16: 坐大巴和听讲座时先坐里面的座位,让后来人方便一些!	28
善17: 学会“善”解人意,往善的方面理解别人的意思!	29
善18: 公众场合主动把手机调到静音,不大声说话!	30
善19: 夏天不是太热少开空调,开空调时温度调高一点!	31
善20: 让你的伴侣或至亲的家人感动一次,认真思考,刻意安排!	32
善21: 关爱附近老人,探索人生和生命教育!	34
善22: 在公交车和地铁上主动为有需要的人让座!	35
善23: 给一位独居老人或残疾人订一份报纸或杂志!	36
善24: 去老年大学或老年活动中心做义教,发展老年义工!	37
善25: 关怀附近的临终老人,研究“临终关怀”,探讨生命教育!	38
善26: 家中买个电子血压仪,经常帮父母和小区的老人免费量血压!	39
善27: 不要过度干净、过度医疗,善待身体,增加点抗体!	40
善28: 闲暇时间学习一些中医知识,给家人和朋友带来身体健康!	41
善29: 闲暇时间学习一些心理学知识,给家人和朋友带来心理健康!	42
善30: 每天诵读一段经典,感悟国学的智慧!	43
善31: 少坐电梯,多走几次楼梯试试,节省电,身体健!	45
善32: 上善若水,在家里、办公室的玻璃水杯写“善”字!	46
善33: 独善其身,每天快走10 000步以上!	47
善34: 为善最乐,用手机为身边的人抓拍精彩镜头,并发给朋友!	48
善35: 随时善意提醒身边过度玩手机的人!	49
善36: 见到路上无盖的窨井马上插个醒目标志,再给市政打电话!	50



- 善37: 用愉快的声音和心情接听或打出每一个电话!51
- 善38: 善待果农菜贩, 买菜和水果时不要挑得太细!52
- 善39: 看到车站和地铁有人在站牌前找线路, 主动指点一下!53
- 善40: 乐善不倦, 身体还行的话, 去参与无偿献血!54
- 善41: 整理老照片, 联系多年不见的老朋友见面交流或寄去老照片!56
- 善42: 推开自动门或进电梯时用手为后面的人挡一下门!57
- 善43: 亲仁善邻, 每天顺手把邻居放在门口和楼道的垃圾带下去!58
- 善44: 在电梯里帮别人按楼层键, 举手之劳, 感谢声声!59
- 善45: 身边常带一包牙线签, 和一起吃饭的朋友分享洁牙护牙经验!60
- 善46: 下车时养成回头看一下的习惯, 避免自己和别人丢东西!61
- 善47: 记得任何时候不讲假话, 乱承诺, 欺骗别人!62
- 善48: 看到有车抛锚坏在路边, 主动停下来看看能不能帮忙!63
- 善49: 成人之善, 关注离婚家庭, 组织联谊互助!64
- 善50: 替人着想, 雨天多带把伞, 送给或借给没带伞的朋友和同事!65
- 善51: 随缘在市场或酒店买下一些野生动物放生!67
- 善52: 每周自己或全家吃一天素食, 清理肠胃又减少杀生!68
- 善53: 了解一些急救常识, 哪怕一辈子都没机会用上!69
- 善54: 主动去自己孩子的学校报名做家长义工!70
- 善55: 去山区农村做支教一段时间, 约几个朋友接替持续! 关爱留守儿童! ...71
- 善56: 研究一下布施的方式, 真正帮到需要帮助的人!72
- 善57: 研究预防未成年人犯罪, 关爱中小学校里的“问题”学生!73
- 善58: 少用一些洗衣粉、洗手液和洗洁精, 减少对河流的污染!74
- 善59: 和家人及朋友在一起时放下手机, 善待对方!75
- 善60: 不传播负面信息影响自己的情绪和心态!76
- 善61: 独善其身, 在餐厅、酒店和家里洗手漱口刷牙后把洗手盆冲干净!78
- 善62: 控制一下自己的某些欲望, 不要把快乐建立在别人的痛苦上!79
- 善63: 善待食物, 把菜全部吃完, 践行不用打包的“光盘行动”!80
- 善64: 吃完口香糖用纸巾包上再丢进垃圾箱!81

- 善65: 保证自己和孩子不闯红灯, 遵守交通规则!82
- 善66: 住宾馆退房时把房间整理一下, 和进来时一样!83
- 善67: 看到孕妇时祝福准妈妈, 并建议孩子的爸爸做胎教!84
- 善68: 和邻居、同事或孩子同学的家长结成育儿联盟!85
- 善69: 不替孩子背书包, 并提醒替孩子背书包的父母和祖辈!86
- 善70: 捐助一个留守儿童或孤儿, 关爱他们直到读大学或就业!87
- 善71: 在公共场所筹建一个太阳能公共厕所!89
- 善72: 看到抱孩子很久和抱较大孩子的父母和祖辈, 我们应该提醒一下!90
- 善73: 收集图书和字典捐给山区农村的学校或孩子们!91
- 善74: 和孩子用善的成语练习书法!92
- 善75: 听到邻居家的孩子一直哭闹或夫妻吵架不止, 一定要过去看看!93
- 善76: 听说有朋友闹离婚, 调解一下, 关心孩子少受伤!94
- 善77: 学几个小魔术, 每天空闲时变给身边的小朋友看!95
- 善78: 在家里洗手台下面放一个接水桶, 用脏水冲马桶!96
- 善79: 每天洗淋浴时脚下放个接水桶, 用洗澡水拖地或冲马桶!97
- 善80: 喝完饮料把饮料瓶(易拉罐)捏(踩)扁后再扔进垃圾桶!98
- 善81: 用家里的旧书和邻居、同学交换阅读!100
- 善82: 节省纸张, 用废纸的背面写字和打印校对稿!101
- 善83: 私家车车主让同小区的街坊或孩子的同学搭顺风车!102
- 善84: 用餐厨垃圾制作环保酵素清洁家庭!103
- 善85: 和孩子们以及邻居一起研究阳台种菜!104
- 善86: 善待清洁工人, 每天主动向身边的清洁工们问好, 不乱丢垃圾!105
- 善87: 枕善而居, 出门旅游住宾馆自带牙具, 不用一次性牙具!106
- 善88: 研究人力发电, 比如自行车发电等!107
- 善89: 乐善好义, 看到被丢弃的没完全死掉的花木, 别让它成为垃圾!108
- 善90: 少用纸巾, 多用手帕, 洗完手帕, 晾一下!109
- 善91: 教孩子用旧木板钉成鸟窝挂小区或野外树上!110
- 善92: 别人用纸杯给你倒水, 走时把水喝完, 并把纸杯捏扁再丢进垃圾桶!111

- 善93: 研究家庭垃圾处理, 变废为宝, 化害为利, 利国利民!112
- 善94: 随手捡起路边的垃圾扔进垃圾箱!113
- 善95: 组织家庭将闲置物品环保交换或捐到山区!114
- 善96: 每年带孩子去种树, 身体力行绿化环境!115
- 善97: 研究楼顶种花植树, 打造自己的世外桃源和空中花园!116
- 善98: 带孩子到小区或街道扫一段马路, 坚持一段时间!117
- 善99: 俭以养德, 穿穿自己的旧衣服, 体验简朴的感觉!118
- 善100: 力行环保, 在学校、办公室和家里多准备几个“废电池收集盒”!119
- 善101: 重视饮水健康, 自己主动清洗办公室和家里的饮水机!120
- 善102: 种植体验, 用喝过的大饮料瓶和油桶种花种菜!121
- 善103: 废物利用, 用确实不能穿的旧衣服做成抹布或拖把!122
- 善104: 研究餐厨垃圾回收利用, 让垃圾箱(车)不再发臭!123
- 善105: 力行环保, 少用方便袋, 多用环保袋!124
- 善106: 和孩子一起研究省水及少用洗洁精的洗碗方法!125
- 善107: 研究节电方式, 随手关灯, 拔下充电器!126
- 善108: 邀约更多的朋友, 跟你一起践行“日行一善”!127

第三篇 行善利他的研究和实践

- 利他行为研究和促进129
- 利他心是治愈痛苦的无上妙药130
- 马云: “利他主义”才能获利131
- 对话稻盛和夫: 利他(节选)132
- 天下兴亡, 我的责任!134
- 决定你寿命长短的, 不是饮食、烟酒和运动, 而是心地善良!135
- 善良是为自己留下的路标137

第一篇

中华文化里的善智慧

昨天，中国先贤教世人行善！

当今社会处于经济发展的转型期，更需要弘扬“善”的传统美德，为人父母者修身齐家，以身作则，与学校一起，培养德才兼备的未来人才。

国学经典里的善智慧

- 人之初，性本善。——《三字经》
- 教，上所施，下所效也；育，养子使作善也！——《说文解字》
- 教也者，长善而救其失者也。——《礼记·学记》
- 积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃！——《易经》
- 人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离。——《了凡四训》
- 善欲人见，不是真善；恶恐人知，便是大恶。——《朱子治家格言》
- 三人行，必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。——《论语》
- 善恶到头终有报，只争来早与来迟。——《增广贤文》
- 勿以善小而不为，勿以恶小而为之。——《三国志·蜀书》
- 行善之人，如春园之草，不见其长，日有所增。
- 行恶之人，如磨刀之石，不见其消，日有所损。——《反经》
- 大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。——《大学》
- 行善，一日有三善，三年天必降之福。——《太上感应篇》
- 无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。——《王阳明·心学》

善念即点亮心灯，照亮心中的黑暗，照亮人生之路！

社会上还流传“助人疗法”，帮助别人，就是减少自己的痛苦。

善的成语

- 福缘善庆：**幸福是由于常年行善而得到的奖赏。——《易经》
- 行善积德：**做善事积累功德获得福报。——《周易·坤》
- 积善成德：**长期积小善为大德，形成高尚的品德。——《荀子·劝学》
- 上善若水：**最高境界的善行，就像水的品性一样，不争名利。——《道德经》
- 尽善尽美：**指完美到没有一点缺点。——《论语·八佾》
- 止于至善：**达到极完美的境界。——《礼记·大学》
- 与人为善：**原指与别人一起做好事，现指善意帮助人。——《孟子·公孙丑上》
- 善始善终：**做事有好开头也有好结尾，形容办事认真。——《庄子·大宗师》
- 择善而从：**指选择好的学，按照好的做。——《论语·述而》
- 乐善好施：**喜欢做善事和施舍。——《史记·乐书论》
- 善有善报：**做好事必有好的报答。——《新酒肉文》
- 至善至美：**最完善，最美好。——《三人行》
- 从善如登：**顺从良善如登山一样艰难。——《国语·周语下》
- 隐恶扬善：**不谈人的坏处，光宣扬人的好处。——《礼记·中庸》
- 为善最乐：**做善事是最快乐的事。——《后汉书·东平宪王苍传》
- 嘉言善行：**有教育意义的好言语和好行为。——《尚书·大禹谟》
- 善气迎人：**形容用和蔼可亲的态度对待人。——《管子·心术下》
- 积善余庆：**积德行善之家，恩泽及于子孙。——《周易·坤》
- 亲仁善邻：**与邻者亲近，与邻邦友好。——《左传·隐公六年》
- 乐善好义：**指乐于行善，喜好正义。——《与杜相公书》
- 乐善不倦：**乐于做好事，不觉疲倦。——《孟子·告子上》
- 择善而行：**指选择有益的事去做。——《十渐不克终疏》
- 枕善而居：**指守善不移。——《新论·慎独》
- 作善降祥：**指平日行善，可获吉祥。——《尚书·伊训》
- 举善荐贤：**保举推荐品德好、有才能的人。——《三国演义》
- 成人之善：**成全别人做善事。——《魏书·礼志四》

建议：父母与孩子用善的成语练书法，选好作品装裱挂起来或赠送朋友。

人生十无益格言

林则徐虎门销烟抵制鸦片毒品的事迹为世人所熟知。林则徐崇高品德的养成，得益于从小受到父母充满爱心的教育和良好家庭道德的熏陶。成年后，林则徐同样也很重视对孩子的家庭教育。他曾经写过一副对联，表达了他对孩子和财富的态度。



上联：子孙若如我，留钱做什么？贤而多财，则损其志；

下联：子孙不如我，留钱做什么？愚而多财，则增其过。

林则徐在50多岁的时候，写了“十无益格言”。他将常被人们看作有益的东西分别做了界定，如果不满足某种条件，看来有益的事情，很可能没有益处。通过林则徐的界定，你就会发现世上没有绝对之物，任何事物的效能都是有条件的。这“十无益格言”既是林则徐自己的修行标准，也是他教育孩子的原则。

十无益格言

- | | |
|--------------|--------------|
| 一、存心不善，风水无益； | 六、心高气傲，博学无益； |
| 二、不孝父母，奉神无益； | 七、时运不济，妄求无益； |
| 三、兄弟不和，交友无益； | 八、妄取人财，布施无益； |
| 四、行止不端，读书无益； | 九、不惜元气，服药无益； |
| 五、作事乖张，聪明无益； | 十、淫恶肆欲，阴德无益。 |