



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

焦国成◎主 编
姜文明◎编 著

传承中华美德 开启中国梦想

ZHONGGUORENDEMEIDE

中国人的美德

经历数千年传承、融汇时代精神的
美德，是中国人思想道德的靈魂，
是构筑中国人时代精神的血脉，
更是中华民族伟大复兴的根基。



俭

天津出版传媒集团 天津人民出版社



ZHONGGUORENDEMEIDE

中国人的美德

经历数千年传承、融汇时代精神的
美德，是中国人思想道德的靈魂，
是构筑中国人时代精神的血脉，更
是中华民族伟大复兴的根基。

焦国成◎主 编
姜文明◎编 著

俭

天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

俭 / 姜文明编著. -- 天津 : 天津人民出版社,
2013.7(2013.9 重印)
(中国人的美德 / 焦国成主编)
ISBN 978-7-201-08292-9

I. ①俭… II. ①姜… III. ①品德教育-中国-青年
读物②品德教育-中国-少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 171548 号

天津人民出版社出版

出版人:黄 沛

(天津市西康路 35 号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

三河市同力印刷装订厂印刷

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 9 月第 2 次印刷

787 × 1092 毫米 16 开本 10 印张 1 插页

字数:100 千字

定 价: 29.80 元

— / 编委会 / —

名誉主编:罗国杰

主 编:焦国成

编 者

(以姓氏笔画为序)

王 乐	王 易	王 颖	王文东
左 思	龙 倩	史尚宏	朱辉宇
刘余莉	刘晓津	刘喜珍	安练练
安晋军	李莉莉	李晓霞	吴锻霞
吴瑾菁	辛丽丽	张旭晴	张溢木
金香花	周春玲	姜文明	袁 园
徐佳佳	徐 晶	郭 伟	郭 宏
郭清香	黄 沛	彭思雅	韩睿思
揭 芳	雷学敏	詹黛尔	谭智秀
霍国栋	薄翠香		



「前言」

“美德”是什么？在有些人看来，就是埋头傻干而不计报酬多少，与人交往而甘愿事事吃亏，不考虑个人得失而时时奉献，因此，“美德”不过是忽悠傻瓜的着数，“高尚”无非是中着儿的蠢人才会去追求的做人境界。在这些“智者”的眼里，只有名利权位、声色犬马才是值得去追求的，而“美德”则不值一文。这种想法，让我们想到了丛林中的狐狸和狼。那些“智者”的智慧，也不过是丛林之中狐狸和狼的智慧。对狐狸和狼来说，甚至对只图利益的“小人”来说，美德确实什么都不是。但是，我们到底是要把市场经济下的社会建设成一个美好的人类世界，还是要把它变成一个绿色丛林？丛林之中，没有谁永远都是强者，即使老虎、狮子也不例外。当那些信奉丛林规则的“智者”成为“更智者”爪下的一块肉时，他的智慧又在哪里？

孟子说：“得道者多助，失道者寡助。寡助之至，亲戚畔之；多助之至，天下顺之。”（《孟子·公孙丑下》）利己主义者的智慧是一种小



聪明,虽然可以暂时得利,但这种利总是有“害”相跟随。因为占了别人的便宜,固然可以一时得意,但当被千夫所指的时候,他的得意也就不在了。前乐而后苦、开始得意而日后途穷的智慧,无论如何也不能说是一种高妙的智慧。真正的赢家应该是淡泊名利、以德服人的人。

在有美德的人看来,有损美德的利益不是一种利,反而是一种害。正如孔子所说:“不义而富且贵,于我如浮云。”(《论语·述而》)避开了不符合道义的利益,同时也就避开了它可能导致的害。俗语也说:“为人不做亏心事,半夜敲门心不惊。”爱好美德的人,善于约束自己,上不愧于天,下不忤于人,心里坦坦荡荡,安宁舒畅。能使自己愉悦幸福一生的,莫过于美德。代代相传的“富润屋,德润身”箴言,是以往高贤大德的切身体验,决非忽悠人的虚言。

有美德的人讲仁讲义,乐于助人,乐于成人之美,这有助于消融人与人之间的冷漠和对立,增进人与人之间的和谐与合作。团结就是力量。合作强于孤军作战。人之所以能够胜过万物,就在于人与人之间能够合作起来。

美德是立于不败之地的精神力量。有美德的人,是在爱人中爱自己,在利人中利己,在使众人快乐中获得自己的快乐。因为他行事



以德，故服人不靠威势武力；因为他爱人利人，故能把自己与大众连为一体。因此，孟子才说“仁者无敌”。

美德是可以惠及整个社会和子孙万代的精神财富。孔子曾经提出过“惠而不费”的君子智慧。在他看来，“因民所利而利之”的德政是惠而不费的。如果我们能把孔子的思想发挥一下，使美德真正成为每一个人的操守，社会将变得更加美好。做父母的有慈的美德，天下的儿童就都幸福了；做子女的有孝的美德，天下的老人就都幸福了。同样，每个社会位置上的人都有美德，天下就会是一个大道流行、人人幸福的世界。这就是真正的“惠而不费”。

新中国成立已有六十余年，改革开放已经三十余年，我国的社会主义建设取得了令世界瞩目和赞叹的成就，中国人民过上了小康的幸福生活。然而，中国社会的道德风气却很不如人意：急功近利的追求、冷漠的处世态度、庸俗的休闲生活，已经成为许多人的生活写照。腐败现象屡禁不止，法纪的权威性受到挑战，潜规则大行其道，假冒伪劣层出不穷，这已经是伴随市场经济的发展而出现的司空见惯的社会现象。道德的沙漠化现象开始初露端倪。因此，道德文明的建设已经显得比任何时候都更加迫切。

历经数千年传承、融汇时代精神的美德，是中国人思想道德



的灵魂,是构筑中国人时代精神的血脉,更是中华民族伟大复兴的根基。

为了弘扬美德,我们组编了《中国人的美德》丛书。丛书针对市场上缺少入情、入理、入心的道德教育读物,专门为广大未成年人精心打造。要改善社会的道德风气、提高社会的道德水平,首先须有好的读物。本丛书力求适应这一社会需要。丛书力求将中华民族的传统美德、优秀革命道德和时代精神完美融合,将传统精神和时代精神、文化继承和文化创新有机结合起来,力求凸显社会主义道德的中国特色和民族道德传统的历史延续性。在保证其通俗性、可读性的同时,力求有一定的创新性。如果此套丛书能够激发起广大未成年人对中国人的美德的兴趣和向往,我们将感到无上的荣幸和欣慰!

焦国成

2013年6月于北京



Mulu/目录/

第一辑 解析篇

俭德的基本内涵	3
现代俭德的要求	8
俭德培养	15

第二辑 菁华篇

背诵部分	23
熟读部分	36

第三辑 范例篇

躬行节俭罢露台,“文景之治”创盛世	51
“四知先生”的遗产	56
拒建新殿因史鉴,戒奢尚俭开“贞观”	59
俭朴本色接圣驾,不置田产真宰相	62
断齋画粥,立志求学	65
“屋梁悬钱”巧节俭,约法三章拒宴请	68
治家谨严的山西首富	71
为革命事业,笃守清贫	75



半截粉笔犹爱惜,公家物件总宜珍	80
九旬老人的助学情	84
旧房子里的开国大将	88
“会计之父”的补丁衬衫	92
省吃俭用为单位买器材	95
中国新一代知识分子楷模:罗健夫	99
俭朴铸就辉煌	103
亿万“富翁”的朴素生活	107
“邯钢”集团的节约精神	110
变废为宝的“拆解大王”	114
节水老人:郭树森	117
用歌声点亮希望	121
受网络热捧的“不剩哥”	125
“吝啬”的超级巨星	129
关注“餐后的节约”	133
“光盘行动”拒绝“剩”宴!	137
低碳生活,保护环境——从我做起!	141
不惧“白眼”,执著宣传的节能协会	146

俭

• 第一辑
解析篇

JIN JIAN

中
国
人
的
美
德

ZHONGGUOREN
DEMEIDE

俭

“俭”是中华传统美德,其历史源远流长,深深影响了中华传统文化。“俭”也是国际公认的一种美德,联合国专门把每年的 10 月 31 日设立为“勤俭日”。“俭”之为德,体现了当代经济社会下的节俭价值。

俭德的基本内涵

要完整地了解“俭”，先让我们把目光转向厚重而遥远的历史中，去追溯古代俭德的宝贵价值，去理解这一闪耀着光芒的人类生存智慧。

商周时期重视“俭德”

“俭”字古代写做“儉”，“儉”字是“亼”字旁加“僉”，而“僉”的意思是，“两边”、“两面”，字形好像屋内两个人相背而坐，表示人前和人后都一样，意思是“约”，也就是约束自身行为。汉代许慎编辑的《说文解字》中解释说：“儉，约也。”是约束的意思。清朝人段玉裁所做的注释指出，“约”表示缠起来捆在一起，“俭”是不敢放纵、不奢侈的意思。俭和奢是相对立的，《说文解字》：“奢，张也。”俭指的是约束，那么奢指的就是张扬、不节制。从这里我们可以看出，“俭”字本来的含义是“对自己进行约束、克制”。

俭德是古代劳动人民在生活中形成的。在人类的早期社会，我们的祖先面临的环境很险恶，经常衣食不足。于是，人们把捕获的猎物和采集的果实储存一部分，以备后需，这便是俭的萌芽。此后，俭的思想就一直贯穿于中华文明之中。关于俭德思想的文字记载，最早出现在古代典籍《尚书》和《周易》中。《尚书·太甲》记载了这样一个故事，早在公元前16世纪，商朝初期的时候，大臣伊尹就建议



刚刚即位的君主太甲说：“慎乃俭德，惟怀永图。”意思是说：你要非常谨慎，在统治中要有俭德，只有这样才能长久地维持你的王朝。西周建立初期，周武王的弟弟周公，总结商纣王奢侈导致亡国的教训，做了《多士》和《无逸》两篇文章，告诫周成王不要骄奢、杜绝淫侈，在生活中崇尚节俭。《周易》中也提出了俭德思想：“君子以俭德避难，不可荣以禄。”意思是说君子要培养节俭的德性，避灾免难，切不可功名利禄为荣耀。从这些初期的记载中看，古人对俭德是非常重视的。

春秋战国以来“俭”思想的发展

春秋战国时期，“俭”字的内涵发生了改变，主要用来表示“财物节省、节约”，并且把俭和“戒奢”相提并论。俭德的要求也被具体展开，古人认为俭德是消费德性，主张节用爱物，对劳动果实要爱惜，在消费中不奢侈浪费。孔子提出了“节用而爱人”（《论语·学而》）。他所提出的“节用”思想，是以“爱人”为基础的节用，是对民力的爱护。孟子明确讲“仁民而爱物”（《孟子·尽心上》）。他认为从自然中获取物品要按照适当时间，用物要有节制，是从整个人类与自然和谐的角度来看待俭。

俭是形成其他各种美德的基础。《左传·庄公二十四年》中说：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”宋朝的司马光对这句话进行了解释，认为“共，同也，言有德者，皆由俭来也”。他把“共”解释成“共通、相同”，指人的高尚品德都是通过俭而养成的。奢侈是最大的恶。俭约、节欲有助于正心养性，过简朴生活，遵从社会礼仪秩序。



人应当正确看待正当的需要,免于堕入纵欲之中。诸葛亮在《诫子书》中提出:“夫君子之行,静以修身,俭以养德。”就是说,要想成为一名光明磊落的君子,要用静来修身,通过俭来培养自己的德性。

古人对俭的重要作用也有深刻的认识,认为俭主要用于持家和治国。家是人的安身立命之本,要使家庭稳定富足,必须要勤俭持家,通过合理安排家庭消费,积极推行俭,以防家庭成员受匮乏之苦。历史上,很多思想家写了治家格言来告诫自己的子孙后代,在这些格言中几乎都把俭作为治家最为重要的一个方面。如隋朝王通说“御家以四教:勤、俭、恭、恕”。他把俭看做是治理家的四条准则之一。明朝陈录说:“成家之道,曰勤与俭。”治理国家更要崇尚节俭,君主应该以身作则,行己有俭作为榜样,才能使整个国家稳定富庶。如汉文帝和唐太宗推崇以俭治国,成就了历史上的盛世。三国时期的桓范说过这样的一段话:“历观有家有国,其得之也,莫不阶于俭约,其失之也,莫不由于奢侈。”(《政要论·节欲》)这句话的意思是:我们看历史上成就家国的人,他们的成功,都是因为俭约,他们的失败,没有一个不是由于奢侈。唐朝人谭峭也说过:“一人知俭一家富,王者知俭则天下富。”(《化书》)这句话是说一个人知道节俭,就会使一家富足,君王知道节俭,天下就富足。

现代经济社会中对古代俭德的继承和发展

当今时代,我们处于市场经济时期,生活条件提高,消费品非常丰富,人们的消费观念也有了很大改变。更重要的是现代社会的发展要求人们扩大消费,甚至形成了消费主义思想,为了刺激经济

发展,整个社会都在宣扬消费。商品广告铺天盖地,推销手段层出不穷。是否俭在现代社会就过时了呢?很明显,俭不会过时,现代社会更需要俭的精神,但是这种俭的思想和中国古代俭的思想有所不同,是人们在借鉴了古代俭德中合理的部分,结合现代的生活方式和观念,所形成的现代俭之美德。

现代俭德:俭即节约、节省,不浪费。俭成为了一种生活观念,俭作为基本的处世态度,是人人都应拥有的美德,这和古代因为生活用品缺乏而崇尚俭德不同,面对丰富的消费品,人仍然需要发扬俭的精神;俭是一种生活方式,俭的思想贯穿于生活各个方面,俭应成为一种习惯,使生活秩序健康合理;俭是一种责任,是个人对社会和整个人类所应担负的责任,因为我们只有一个地球,地球的资源又是有限的,现代社会中的每个人都对整个环境负有不可推卸的责任。