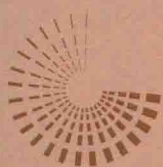


人民日报学术文库



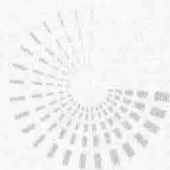
张 炜◎编著

大学生经典诵读 指南

Daxuesheng Jingdian Songdu Zhinan

人民日报出版社

人民日报学术文库



张 炜◎编著

大学生经典诵读 指南

Daxuesheng Jingdian Songdu Zhinan

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生经典诵读指南 / 张炜编著. —北京: 人民

日报出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5115-3009-7

I. ①大… II. ①张… III. ①世界文学—文学欣赏—

高等学校—教学参考资料 IV. ①I106

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 011763 号

书 名: 大学生经典诵读指南

编 著: 张 炜

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 陈 红

封面设计: 中联学林

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369844

网 址: [www. peopledaily. press. com](http://www.peopledaily.press.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京天正元印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 357 千字

印 张: 18.5

印 次: 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-3009-7

定 价: 55.00 元

序

经典是人类文明的精华。经典诵读是传承人类文明的重要途径。中华文化源远流长,积淀着中华民族最深层的精神追求,代表着中华民族独特的精神标识,为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。从秦汉至清末,经典诵读一直是中国最基本的教育方式和学习方式,也是传统教育中最基本的甚至于是唯一的课程。

今天,我们该如何继承中国优秀的传统文化?习近平总书记指出:“对历史文化特别是先人传承下来的价值理念和道德规范,我们要坚持古为今用、推陈出新,有鉴别地加以对待,有扬弃地予以继承,努力用中华民族创造的一切精神财富来以文化人、以文育人。”“我们要认真汲取中华优秀传统文化的思想精华和道德精髓,大力弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神,深入挖掘和阐发中华优秀传统文化讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的时代价值,使中华优秀传统文化成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉。”

今天,我们又该如何借鉴学习其他民族的优秀经典文化?习总书记也早已明确指出:“我们不仅要了解中国的历史文化,还要睁眼看世界,了解世界上不同民族的历史文化,去其糟粕,取其精华,从中获得启发,为我所用。”“每一种文明都延续着一个国家和民族的精神血脉,既需要薪火相传、代代守护,更需要与时俱进、勇于创新。”“让中华文明同世界各国人民创造的丰富多彩的文明一道,为人类提供正确的精神指引和强大的精神动力。”

改革开放以来,尤其是进入21世纪以来,随着信息传播系统的日益开放,人们的价值观念和审美取向都发生了变化。社会大众的价值观呈现出多元化的趋势:拜金主义、享乐主义和极端个人主义等不良思潮在悄然滋生,从而使整个社会

呈现出情感浮躁、精神困顿、信仰缺失、道德淡化的现状。社会主义现代化的发展进程出现了很多亟待解决的问题,例如价值观的选择和重塑等等。当代受众对“红色经典”的价值缺乏必要的了解,所以我们必须用革命传统也就是红色经典文化来引领社会风潮,促进整个社会的健康发展。

2004年5月25日,国家广电总局发出了《关于“红色经典”改编电视剧审查管理的通知》。通知中对“红色经典”的含义进行了说明:“曾在全国引起较大反响的革命历史题材文学名著。”这是在国家机关文件中第一次正式使用“红色经典”这一概念。

红色经典涵盖了我国民族解放、民族独立和民族振兴的全部进程,是建设社会主义先进文化的重要途径,更是我国文化产业的重要组成部分。“红色经典”作品中蕴含着丰富的人文精神内涵,包含着热爱祖国、服务人民、崇尚科学、辛勤劳动、团结互助、诚实守信、遵纪守法、艰苦奋斗等道德品质。“红色经典”所反映出来的价值取向为社会主义核心价值体系建设提供了丰富的资源。今天 we 开展红色经典诵读活动,可以拓展“红色经典”的传播渠道,充分挖掘和传播“红色经典”所包含的人文精神内涵和道德品质,有利于丰富大学生们的精神文化生活,更有利于我们把“两学一做”学习教育活动推向深入。

习近平总书记告诫我们:一个国家的综合实力最核心的还是文化软实力,最根本的自信是文化自信。大学生是建设社会主义和谐社会、和谐校园的重要力量,以社会主义核心价值体系培育大学生的和谐文化精神,是当前高职高专院校经典诵读课程的重要内容和任务。作为经典的传播者,我们首先要辩证地认识传统文化的精华与糟粕,正确处理传统文化继承与革新的关系问题;其次应注意营造良好的诵读经典的氛围,从古今中外经典作品中发掘出更多的自由、民主、平等、宽容等内容,做到去伪存真,去粗存精,构筑符合现代社会的人文环境与精神资源。

中华民族的文化经典是经过历史自然筛选而沉淀下来的最有价值的文化精髓,是反映中华民族智慧与情感的代表性作品,其中蕴含着华夏民族五千年悠久灿烂的文化,源远流长且博大精深。“进德修业,成就智仁勇。”如何把传统文化中的精华承继下来并有所创造和发展,让古老的民族始终保持鲜明的文化个性和独特的文化品格,是当代高等教育也是经典诵读课程教学研究义不容辞的历史责任。诵读是学习经典诗文的传统做法和有效做法,当代大学生诵读经典,可以“为往圣继绝学,为万世开太平”,正如刘勰在《文心雕龙》中所云:“吟咏之间,吐纳珠玉之声;眉睫之前,卷舒风云之色。”

经典诵读是一种有声语言的艺术表达活动,是指用抑扬顿挫的声调有感情地吟咏,熟读成诵,并在此过程中精思熟虑,深刻领会优秀作品的内涵与情感。这一方法包括朗读、诵读、吟诵甚至歌唱等艺术表现形式。时至今日,许多经典篇目尚在人们口中吟唱不绝,正是因为吟诵具有明显的抒情言志及怡情励志的强效作用。

作为一种“悠扬亦婉转,铿锵复有力”的传统教育方式,吟诵是当前我们应大力保护并巧妙传承的国粹之一。近几年,我们把经典诵读作为学生民族精神教育的重要途径和抓手,作为培养学生道德情操、文明习惯的重要工程,全校上下统一了思想,达成了共识。首先,校党委制定了《诵读经典诗文活动方案》。在方案中,既有学校党委布置的总目标,又有各系部设置的分目标。我们狠抓以“经典诗文诵读”为特色的校园文化建设和布置,突出传统文化气息,注重厚德载物、大气沉静的校园文化建设。其次,各部门科学协调安排,营造浓厚书香氛围,校园内外飘出阵阵悦耳的读书声。最后是开展形式多样的诵读经典活动。校领导亲自上台与师生齐声诵读经典美文,真切感悟经典文章之美,品味与书为友的乐趣,更加激发了热爱祖国文字和中华优秀传统文化的思想感情。全体师生都在“雅言传承文明,经典浸润人生”的各项活动中,获得了美的体验与感受。

诵读经典是我们阅读生命中的一片神奇的绿洲,也是学生精神世界中的一道亮丽的风景,更是师生心灵世界中一股甜美的甘泉。为避免古人机械式读书法“多读、死读、苦读”的盲目性,我们建议重点句段“理解读”,难点部分“引导读”,精彩片断“入情读”,指定时间“按时读”。每天早晚一次,每次10分钟。如此含英咀华,定能体悟真善美。长此以往,不仅能积淀我们的传统文化素养,还可训练高度灵敏的思维和极好的口才。那么,就让我们手持经典,用中国式读书法高声吟哦,一起进入“风檐展书读,古道照颜色”的生命状态;进入“采菊东篱下,悠然见南山”的诗意美景,共同享受经典之美吧!

我们将继续努力,把经典诵读活动更进一步地推向深入。

欧阳永红

(作者为亳州师范专科学校党委书记)

体系化,传统文化教育的出路

——《大学生经典诵读指南》代序

国学经典教育既是一种人文教育,更是一种博雅教育,能影响学生的价值观和生活方式。学生接受优秀传统文化的熏陶,能积淀文化底蕴,养成“礼义廉耻、天人合一、浩然正气”等理想人格,而国学经典教学,可以作为语文教学的重要补充,不仅提升学生的语文素养,还可以提升语文教育本身。

一、当前国内国学教育实践有六大流派

目前,国学教育实践主要是大批的学校、私塾、家长和国学爱好者在做,其主要的做法大致有六类。

最大的一类是中华经典诵读,主要是全国大多数的体制学校在做,主要形式是利用早读、晚读,少量学校有专门的诵读课的时间,进行中华经典的诵读活动。第二类是学院派,主要是各大学、研究机构和部分社会团体所做的国学研究工作。第三类是礼教,其中最大的是弟子规派,以力行《弟子规》为特色,上及政府官员,下及普通农民,影响所及达数百万人。第四类是儿童读经派,遵循大量读经的理念,其教育对象主要是少年儿童,教育活动以大量背诵儒家经典为主。第五类是性情教育,包括乐教、诗教,还有各种专业教育如书法、武术、中医、汉服、茶道、珠算等等。第六类是吟诵教育。在现有的国学教育模式中,吟诵教育是比较晚起、影响力比较小的一个。现在应该有一万名左右的中小学和私塾老师在做吟诵教育实践,但是大部分还处于起步阶段。但是,吟诵教育也有它的特点,它是做形式的,其他国学教育几乎都是做内容的,所以吟诵也可以跟所有的国学教育门类相融合。还有一点,就是我们做吟诵教育的时候,尽量保证它的学术性、传统性,同时注意当代性和实用性,所以吟诵是目前发展最快的,也是得到政府支持力度最大的。这说明吟诵教育的方向是可以得到大多数

中国人认可的。吟诵,是中国传统的读书法,汉诗文固有的声音形式,是整个古代教育体系的基础。在吟诵里,含有整个中国文化教育的理念和方法。今天,由于抛弃了吟诵,传统文化教育失去了最底层的基础,不得不以西方方式进行传承,这就造成了传统文化传承举步维艰而且经常变形的局面。恢复吟诵,发展与时俱进的普通话吟诵,就一下子回到了传统文化传承的正路,为整个传统文化教育的复兴提供了利器。

中华经典诵读,这项活动最早是在1996年由山东省教育杂志发起,2008年中央文明办等六部委联合下文进行组织的。每年各地都有各种形式的中华经典诵读活动和比赛,最著名的有国家语委的“中华诵”、中宣部和中央文明办的“我们的节日——中华长歌行”等。这一类教育普及面广,做的工作比较基础,影响力大,给全国的传统文化教育开了一个好头。

但是,中华经典诵读活动还不系统,不深入。不系统,是指诵读的经典不系统,多为零散的片段,而且多偏重诗词文赋,还有现代作品,而且多不背诵;不深入,是指经典诵读仅仅是国学教育中最基础的部分,其上还有庞大的教育内容,中华经典诵读活动基本上还没有涉及。

二、习总书记的重要讲话为我们指明了方向

2013年12月30日,中共中央政治局就提高国家文化软实力问题进行了集体学习。中共中央总书记习近平主持学习并发表了重要讲话,他指出:

提高国家文化软实力,要努力展示中华文化独特魅力。在5000多年文明发展进程中,中华民族创造了博大精深的灿烂文化,要使中华民族最基本的文化基因与当代文化相适应、与现代社会相协调,以人们喜闻乐见、具有广泛参与性的方式推广开来,把跨越时空、超越国度、富有永恒魅力、具有当代价值的文化精神弘扬起来,把继承选编优秀文化又弘扬时代精神、立足本国又面向世界的当代中国文化创新成果传播出去。要系统梳理传统文化资源,让收藏在禁宫里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书写在古籍里的文字都活起来。要以理服人,以文服人,以德服人,提高对外文化交流水平,完善人文交流机制,创新人文交流方式,综合运用大众传播、群体传播、人际传播等多种方式展示中华文化魅力。

提高国家文化软实力,要努力提高国际话语权。要加强国际传播能力建设,精心构建对外话语体系,发挥好新兴媒体作用,增强对外话语的创造力、感召力、公信力,讲好中国故事,传播好中国声音,阐释好中国特色。对中国人民和中华民

族的优秀文化和光荣历史,要加大正面宣传力度,通过学校教育、理论研究、历史研究、影视作品、文学作品等多种方式,加强爱国主义、集体主义、社会主义教育,引导我国人民树立和坚持正确的历史观、民族观、国家观、文化观,增强做中国人的骨气和底气。

这是习总书记第一次就传统文化政策做深入和系统的阐述。习总书记的思想重点,最终落脚在使人民树立民族自信心,文章中不断地出现一个词——“中国”,意味着要让文化整体上从西方文化体系中解放出来,从西方理论、西方视角、西方话语中摆脱出来。这是百年以来中国领导人发出的文化最强音。

习总书记讲到三点与传统文化教育密切相关。一是对中国文化和历史的宣传,首先是“通过学校教育”实现。这意味着学校将大力加强中国历史文化教育,强调了“中国理论、中国视角、中国话语”。二是传统文化当代化的问题,尤其是“活起来”这个提法,强调了传统文化要融入和直接作用于现实生活。这里面尤其提到了“书写在古籍里的文字活起来”,这就是吟诵的任务。古人留下来的不仅仅是文字,本来就是声音,有一套固有读法,所以古籍才没有标点符号。现在把经史子集、诗词文赋统统只当文字看待,当然是“死”了。只有吟诵,才能恢复古籍汉诗文的无穷魅力。三是强调了对外宣传和文化传播的重大意义,要求突出中国形象,还是中国理论、中国视角、中国话语。传统文化教育不仅仅是面对国内的,而且是整个华人圈,甚至是汉文化的事情。做传统文化教育,要有面对世界,走向世界,而且是去阐释西方文化的志向,也只有这样,对内的传统文化教育才会真正做好做到位。所以习总书记的这番讲话,高屋建瓴,我们一定要认真对待。

新一届政府对于传统文化教育是空前地重视,给传统文化教育提出的目标是建设完善的体系。这项工作的重点将放在学校,在学校教育中建立一贯性的传统文化课程以及相关的活动。政府将为此出台一系列政策。最近教育部在拟定《大中小学传统文化教育发展纲要》文件,其中提出了把传统文化作为国家级课程并进行考试的目标,还提出了语文课中古诗文将占一半比重的目标。如果把语文课、传统文化课、综合素质测评中的传统文化内容加在一起,在高考时传统文化的比重将超过现在的语数英,成为所有科目中最大的一块。这意味着,体制学校的传统文化教育热潮即将到来。

但是,做传统文化教育的我们,做好准备了吗?

三、国学教育必须走出现有的模式,互相协作,取长补短,实现体系化

大家可以看到,现有国学教育的各个流派模式,都存在各种各样的问题,回避不是儒家的态度。出现问题的原因,除了经验不足、条件不具备以外,很多都是因为不系统而造成的。比如吟诵教育需要老师们会吟诵,吟诵需要依字行腔、依义行调。依字行腔还好学会,依义行调,则需要对作品有深入的理解。可是,即使是理解一首唐诗七绝,也需要从读经读史开始。对经史毫无印象,是不可能读懂任何一句唐诗的,勿论吟诵了。所以吟诵教育如果没有读经,没有礼教,没有历史教育,也是不可能真正做好的。再比如有的学生对国学产生了厌学抗拒的情绪,这往往是因为只进行了读经和礼教,而缺失志向、性情教育的缘故。所以体系化,也是解决国学教育现有问题的阳关大道。

即将到来的全国学习传统文化的热潮,对于国学教育是一个挑战,也是一个机遇。要应对和引导这场文化教育运动,国学教育必须走出现有的各个模式,互相协作,取长补短,实现体系化。教育的主要阵地在学校,学校的特点也决定了国学教育必须体系化。

国学教育在古代本来就是一个完整的系统。现在我们要做的工作,就是在当代的形势下复兴这个系统。这样既要坚持国学教育本身的性质,又要从实际出发进行变革发展,最终形成一套在当地社会可以传承和发展中国文化的教育体系。这也许是几代人的工作,但是要从我们做起,从当下做起来。这也是当下的国学教育必须做的事情。

国学教育的体系化,是从内容到形式,从层级到门类,从核心到外围,从现在到未来都要体系化。我们不是要做西方科学那样的精密的系统,而是说要有互相关联互相合作的方方面面。我试着说一下我的想法。

传统文化教育、国学教育,首先都要分成学校教育(包括从胎教到幼儿园教育,只要是有国家组织的教育系统)和社会教育(机关、企业、社区、社团和个人所组织和进行的教育)两大块。前者是主体,后者也要以前者为依据和参考。我这里想讨论的也主要是前者。

学校教育又分为校内教育和校外教育,两者是相配合的。校外教育又分为家庭教育和社会教育。在这里,社会教育与学校教育有一个交汇的地方。校内教育要对校外教育有一个统筹。家庭教育非常重要。现在中国大部分家庭的家庭教育都是有缺陷甚至缺失的。家庭教育的问题,还要依靠社会教育和学校教育解决。社会教育改造家长,学校教育培养新一代的好家长。高中和大学应

该开设婚姻和家庭教育相关课程。

下面主要说说校内教育。首先要对传统文化教育和国学教育有一个定位。我认为,国学教育应该是所有中国国民必须获得的基础教育,传统文化教育就不一定,因为传统文化是个广义,对于绝大多数学生来说,其中很多民俗内容不是非学习不可的,很多宗教内容是不适合在未成年时学习的。在传统文化之中,只有国学内容是必须要学习的,因为这是中国之所以是中国的根基,也是中国未来立足于世界的根基。所以学校的传统文化教育应该以国学内容为主体,结合当地实际,可以配有一些非国学的传统文化内容。

所以,问题的焦点就是国学教育在学校应该如何成体系。

古代教育的地基部分是国学教育,基本上等同于蒙学教育。古代在法律上是规定每个儿童都要接受蒙学教育的。蒙学结束之后,大部分儿童会各奔前程,务农的务农,经商的经商,做手艺活儿的学手艺,各拜各的师傅。只有极少数儿童会进学馆,正式“上学”。这部分儿童的人生目标是成为一名儒士。只有儒士才有系统读经解经的学习内容。今天情况已经有所不同,九年义务教育比古代的蒙学两三年的普及教育要深入广泛得多,所以国学教育也要比古代蒙学的内容多,但是,普及教育和精英教育的区分还是要有的。

先说精英教育,就是国学专门人才的培养。这些人才又分三种,一种是国学学术研究人才,一种是国学教师,一种是各项专门人才,如中医、古琴师等等,其实都是专门人才。其中需求量最大的是国学教师。如果要传统文化教育发展起来,国学师资的培养一定是最急需的。现在国学师资的供需差已经非常突出了,全国学校、机关、企业、社区等等对国学师资的需求至少有几十万人,但供给量几乎为零。目前主要是靠短期培训其他科目的师资凑合,几乎没有系统的培养。国学师资将成为近期最热门的专业之一。国学师资的培养主要靠大学,所以预计未来几年之内,各大学尤其是师范类大学的国学教育专业方向将迅速出现并升温。国学教育师资培养,是整个国学教育发展的必备条件。

精英教育开始的年龄因不同的专业而异,但是,一般都是在九年义务教育之后开始,或者说,系统地培养国学专门人才一般会在高中以后开始。之前因人因家庭因专业而异,可能有一些零散的专业教育,那是没有问题的,但是,系统的精英教育,主要依靠大学教育,以及各个专门学校的教育,就像现在的职业教育一样。国学教育体系,在其上层必须有这些精英教育存在,才能给国学教育的提升发展,以及后备人才的培养提供保证。

普及教育则以九年义务教育阶段为主,上可辐射到高中和大学的通识课程,

下可延伸到幼教和胎教。国学普及教育的目标是让中国所有的孩子都初步了解和掌握中国的历史和文化,并融进他们的人生态度和生活能力中。

国学普及教育的这个目标很重要,这里面要分三个层次,就是态度第一,能力第二,知识第三。国学教育首先是养成学生的中国式人生态度,也就是万物一体、同生共荣的世界观,修身立德、求仁求义的人生观。

态度第一,意味着对于教师来说,教学态度比教学内容更重要,对于学生来说,校风班风比学习成绩更重要。培养学生如何正确处理人和事,是国学教育的首要目标。仅这一点,就要求国学教育的方法有充分的个别教育。个别教育是中国古代教育的基本模式,因为每个孩子都是不一样的。知识的传授还勉强可以用集体教学的方式,人生态度的培养是不可能大规模使用集体教学的。

其次是养成良好的学习能力和生活能力。学习能力往往决定一个人的人生高度和幸福感。培养学习能力需要把教学过程改为自学为主,并在教学过程中首先关注和传授学习方法。生活能力更是当今教育的一大缺失。国学教育必须要在自己的范围内重视生活能力,从健身养生到饮食起居,都应该系统培养学生的基本能力。

最后才是中国历史文化知识的教学。这个顺序非常重要。中小学的国学教育属于普及教育,不要那么专业化。王阳明曾说:“古之教者,教以人伦。后世记诵词章之习起,而先王之教亡。今教童子,惟当以孝悌忠信礼义廉耻为专务。”只有把国学教育的重心放在修身养德上,国学教育才能真正做下去,越做越快乐。

四、我们在国学教育方面应该怎么做?

我想,有几件事是应该做的。

第一件事就是联合起来。体系化的国学教育不是现在任何一个模式能够涵盖的。各门各派需要联合起来,在组成体系化的国学教育过程中,提供自己的经验,发挥自己的力量,并在联合的过程中改掉自己的痼疾。这首先需要大家都认识到国学教育本来就是一个复杂丰富的系统,我们都只是开发了其中的一个方面,而且往往是基础教育的一个方面。若没有这个认识,前途堪忧。所以希望国学教育界的朋友们能够有所行动,大家尽快联合起来。

第二件事就是把国学教育课程化,或者说模式化。就是各个层级、方面的国学教育,在充分考虑互相关心和充分联合的情况下,把教材、教法完善起来,把教师培训完善起来。这方面看起来已经做了很多,实际上还远远不够。现在是要在体制学校做国学教育,要分年级做九年以上。应该怎么做?教师、教材、教法都要重

新考虑,做细做好做系统。

第三件事就是培养国学师资。所有的事情最终都要靠人去落实,首先就是教师去落实。短期培训现有师资是肯定不行的,我们需要系统培养国学师资。这些师资出来,实际上系统国学教育就基本上执行下去了。所以我们要在大学尽全力争取国学教育专业的设立和发展。

第四件事是树立典范。事情都是以点带面开始的,大家都需要榜样的力量。传统文化教育、国学教育尽管在今后几年会遍地开花,但是,体系化的国学教育不可能一开始就很多,因为它是成体系的,绝大多数地方和学校是一时间不具备这个条件的。我们需要在某几个地方先行配备条件,建立传统文化教育基地,实行体系化的传统文化教育,以给全国做出典范和探索经验。这样的传统文化教育基地,需要地方政府和民众的支持。

传统文化教育基地必须有大学、中学、小学、幼儿园,都是体制内教育,都以传统文化教育为特色,此外还要有一批专业的传统化学堂(如中医、武术、书法、古琴、茶道、手工等)环绕在周围。有大学才有旗帜,也才有人才和人气。有专业学堂才有专业性和丰富性。这些在一起才有规模效益。这样的—个基地,会很快在全国造成影响,形成长久的典范。目前也只有这样集中力量做出榜样的方法,才是最快捷的推广办法。

总之,在体制教育开始重视传统文化的时候,国学教育和以其为核心的传统文化教育只有体系化才有出路,才有成功的未来。

徐健顺

2015年1月写于首都师范大学

(作者为中华吟诵学会秘书长,首都师范大学国学教育培训中心主任,多年来一直坚持“用生命去挽救和弘扬中华吟诵”)

目 录

CONTENTS

第一章 经典导航	1
第一节 感悟经典	1
一、“经”“典”释义	1
二、“小学”“大学”	4
三、诵读可以调益身心	7
四、诵读的基本条件要求	8
五、坚定诵读信心,打消畏难情绪	11
第二节 国学内涵	16
一、“国学”简介	16
二、“三教九流”	18
三、君子六艺	18
四、“阳春白雪”与“下里巴人”	20
五、“伯牙绝弦”与“八拜之交”	21
六、“137”线程学习法	23
第三节 吟诵简介	25
一、“诵读”和“吟诵”的区别	25
二、吟诵特征简介	31
三、吟诵的声韵之美	32
第四节 一本九法	35
一、依字行腔	35
二、依义行调	36

三、模进对称 37

四、入短韵长 38

五、平长仄短 39

六、平低仄高 40

七、虚实重长 41

八、文读语音 41

九、腔音唱法 42

第五节 涵泳体察 44

一、抓住“诗眼” 46

二、虚实对比 47

三、移情入景 48

四、体察意象 49

五、知人论世 49

六、再现主旨 50

七、读懂典故技法 50

八、读出风格类别 51

第六节 蒙学必诵 56

一、《千字文》节选 57

二、三字经全文(传统版,章太炎增订本) 58

三、弟子规全文 60

四、声律启蒙(节选) 62

五、朱子家训 63

第二章 国学经典 65

第一节 四书五经 67

一、大学 68

二、中庸 70

三、论语 71

四、孟子 75

五、诗经 75

六、尚书 79

七、礼记(学记) 80

八、周易 81

九、春秋 84

第二节 诸子百家 86

一、黄帝内经 86

二、道德经 88

三、庄子 90

四、墨子 92

五、韩非子 93

六、鬼谷子 94

七、孝经 96

第三节 楚辞汉赋 97

一、“楚辞”的含义 97

二、“楚辞”的体例特点 97

三、屈原和骚体诗 98

四、归田赋 99

五、文心雕龙·诠赋 100

第四节 乐府民歌 102

一、关于“乐府” 102

二、古体诗与近体诗的区别 102

三、吟诵举隅 104

(一)上邪 104

(二)江南 104

(三)敕勒歌 105

(四)木兰诗 106

(五)折杨柳 108

(六)日出入 108

(七)长歌行 108

(八)击壤歌 109

第五节 魏晋风流 110

一、魏晋风度 110

二、建安风骨 111

三、吟诵举隅 113

(一)短歌行 113

(二)观沧海 113

(三)洛神赋(节选) 114

(四)燕歌行·其一 115

(五)饮酒 116

(六)声无哀乐论(节选) 117

第六节 唐诗选萃 120

一、古体诗举隅 120

(一)五言古体诗:古朗月行 120

(二)七言古体诗:春江花月夜 121

二、近体诗举隅 122

(一)五绝平仄规则 122

白鹭 122

听筝 123

哥舒歌 123

登鹳雀楼 123

(二)七绝平仄规则 124

凉州词 124

江南逢李龟年 124

枫桥夜泊 125

九月九日忆山东兄弟 125

(三)五律平仄规则 125

山居秋暝 126

秋登宣城谢朓北楼 126

月夜忆舍弟 126

咏蝉 127

(四)七律平仄规则 128

秋兴八首·其三 128

酬乐天扬州初逢席上见赠 128