

中华优秀传统文化教育读本

中华十德与国学

韩清林◆主编

四年
级
(下册)

河北出版传媒集团
河北人民出版社

国家重点课题「中华优秀传统文化教育研究」
河北省青少年「阅·知·行」读书活动推荐用书



中华优秀传统文化教育读本

中华十德与国学

主编◆韩清林

四年级

(下册)



河北出版传媒集团
河北人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中华十德与国学. 四年级. 下册 / 韩清林主编. —石家庄 : 河北人民出版社, 2015. 2 (2017. 11重印)
ISBN 978-7-202-10131-5

I. ①中… II. ①韩… III. ①中华文化—小学—课外读物 IV. ①G624. 203

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第036585号

主 编: 韩清林

副主编: 肖俊泉 张建中 张 红

作 者: 刘丽珊 谢晨虹 张 伟 邹海波 张冬梅

张艳菊 刘秀红 王帅英 宋文凤 高 越

书 名 中华十德与国学 四年级下册

ZHONGHUA SHIDE YU GUOXUE

主 编 韩清林

责任编辑 贺秀红 王 琳

美术编辑 李 欣

封面设计 彭 彬

责任校对 余尚敏

出版发行 河北出版传媒集团 河北人民出版社
(石家庄市友谊北大街330号)

印 刷 新乡市三木奇印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 4.5

字 数 60 000

版 次 2015年2月第1版 2017年11月第4次印刷

书 号 ISBN 978-7-202-10131-5

定 价 15.00元

版权所有 翻印必究

绪言

一、中华十德

中华优秀传统文化是中华民族生命力之所在，是中华民族的血脉和灵魂。五千年中华文化源远流长博大精深，滋润着中华民族不绝血脉和永续基因！中华优秀传统文化是中华民族之根，五千年道统根深叶茂传承不绝，铸就华夏民族的风骨！文化自信是民族自强不息的精神命脉，道德自尊是秩序文明社会和谐的坚固根基。自清朝晚期以来，中国人一度失去了文化自信和道德自尊，中华优秀传统文化文化出现了百年断裂。人无德不立，家无德不齐，业无德不兴，国无德不治。在实现中华民族伟大复兴中国梦的征程中，亟待在全社会找回中华文化的自信、中华道德的自尊；亟待在整个教育领域复兴立德树人的教育传统，弘扬中华优秀传统文化，传承发展中华传统美德，以形成更加强大的文化支撑力和创造力，把文化与道德的力量深深熔铸在民族的生命力、凝聚力之中，使中华民族挺起更加宽厚坚实的脊梁，百折不挠、众志成城、发奋图强、勇往直前！

在当代中国传承发展中华优秀传统文化，必须以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导，不忘本来，吸收外来，面向未来，梳理中华传统道德的历史渊源、发展脉络、基本走向，既不复古泥古，也不简单否定，秉持客观、科学、礼敬的态度，进行扬弃性传承，去其糟粕，取其精华；进行时代性转换，古为今用，赋予传统道德时代精神；进行探究性归真，探寻优良道德的本真，结合实际，找准适用的中华优秀传统文化道德基因；进行创新性发展，使中华民族最基本的道德基因与当代社会道德相融合，使中国古代道德语言与现代道德语言相互结合，构建起具有中国特色、中国风格、中国气派的古今一体的中华优秀道德体系，把跨越时空的道德理念、道德标准、道德知识、行为习惯转化为当代各级各类学校道德教育的基本内容，成为当代青少年儿童的道德理念、道德情

感、道德追求和道德实践。

五千年的中华传统美德，造就了不可胜数的道德先贤，积淀了浩如烟海的道德文化。商代有“六德”：知、仁、圣、义、忠、和。周公提出了父慈子孝、兄友弟恭的伦理道德观，确立了尊重血缘亲情、孝敬奉养父母、虔诚祭祀祖先的道德传统。春秋时期，管仲提出“礼、义、廉、耻”为国之四维。孔子强调仁、智、勇、忠、孝、礼、义、信等方面的道德规范。孟子突出“仁、义、礼、智”四端学说。西汉董仲舒把“仁、义、礼、智、信”归结为五常之道。宋代世称“朱子八德”为“孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻”。辛亥革命后，孙中山、蔡元培提出“忠、孝、仁、爱、信、义、和、平”新八德。毛泽东坚持以德治党，要求共产党员和革命者要遵从“襟怀坦白、忠诚积极”“无私奉献、勇于牺牲”“全心全意为人民服务”“讲真话、不作假”“实事求是、从实际出发”“一不怕苦、二不怕死”“自力更生、艰苦奋斗”“勤俭建国、厉行节约”“反贪污、反浪费”等道德理念，可概括为忠、义、仁、智、信、勇、勤、廉等。2001年中共中央印发的《公民道德建设实施纲要》提出的20字公民道德规范：爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献，即忠、礼、信、仁、勤、勇、义。党的十八大提出的24字核心价值观中的公民层面价值观：爱国、敬业、诚信、友善，即忠、勤、信、仁。纵观有文字记载的三千年中华道德发展史，可归结为古今一体的中华优秀传统文化道德为十德：忠、孝、仁、智、信、礼、义、勤、勇、廉。

中华十德文化研究，以古今道德一体化为目标，以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导思想，以扬弃性传承、时代性转换、探究性归真、创新性发展、现代性延伸、修身性践行为科学方法，以德理、德规、德范、德行、德性为基本内容，科学阐释经典道德理念，明晰解说古今一体道德规范，范例故事推崇古今道德楷模，以知行合一道德践行为直接目标，以德性修养提升为根本着眼点，构建古为今用、以古带今、传承发展、古今一体的中华十德伦理道德体系。

忠德：忠诚爱国、忠于职守、忠恕待人、忠厚正直。

孝德：孝敬父母、养亲谏亲、兄友弟恭、尊祖敬师。

仁德：仁爱悯人、仁善助人、仁和容人、仁政爱民。

智德：明辨是非、分清善恶、学以立志、学以求真。

信德：诚实守信、自尊自信、信任互信、信念信仰。

礼德：遵礼守法、礼敬礼让、礼仪规范、礼节习俗。

义德：坚守道义、公平正义、重情重义、以义导利。

勤德：勤学敬业、吃苦耐劳、俭朴节约、合理用度。

勇德：英勇无畏、自强不息、敢于担当、勇于创新。

廉德：知廉知耻、廉不蔽恶、慎独慎微、廉洁修身。

文化认同，国人之魂；道德一统，民族之根。文以载道，以文化人；立德植根，铸魂固本。根深则国安，本固则邦宁。中国教育的根本任务是培养有中国魂有中国根的中国人，为往圣继绝学，为万世开太平，为中华复兴立德，为世界大同植根！

二、十德诫

道德教育，不仅要让学生知道应该做什么，还应该知道禁止做什么。所谓十德诫，即与十德相应的应该禁止的行为。

忠德诫：不背叛职责、不背叛祖国、不背叛真理；

孝德诫：不歧视老人、不忤逆父母、不遗弃亲人；

仁德诫：不幸灾乐祸、不见死不救、不伤人害人；

智德诫：不混淆是非、不无理取闹、不同流合污；

信德诫：不自卑自傲、不言而无信、不骗人作假；

礼德诫：不鲁莽失礼、不违规违纪、不违法犯罪；

义德诫：不违背正义、不见利忘义、不见义不为；

勤德诫：不怕苦怕累、不铺张浪费、不懒惰奢靡；

勇德诫：不畏惧困难、不胆小怕事、不惧怕坏人；

廉德诫：不隐瞒错误、不占人便宜、不偷盗贪污。

三、修身十则

道德修养，一要明白道德是什么，应该怎么做！二要知道不能做什么！三要知道清楚用什么方法去做！在几千年中国道德教育发展史上，古代先贤们创造了丰富多彩而富有实效的修身立德理论和方法。

1. 立德志，崇尚圣贤做君子；
2. 明德理，知善知恶致良知；
3. 学榜样，良师益友正心性；
4. 知礼法，遵规遵纪守法度；
5. 传习俗，公序良俗习成德；
6. 去奢侈，克勤克俭不堕落；
7. 勤反省，省察克治少犯错；
8. 懂荣辱，知廉知耻能自尊；
9. 谨慎独，坚守节操严自律；
10. 知行一，正心诚意谨修身。

中华十德颂

无善无恶人之性，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是修行。
劝善止恶施教化，制恶扬善法必惩，与人为善人善己，积善成德有善终。
忠诚报国民本分，忠于职守业者魂，忠于家庭夫妇道，忠恕之道做人本。
为人之子孝先行，孝顺父母敬弟兄，养亲谏亲好儿女，敬老尊师好传统。
仁者爱人多恻隐，仁善助人多善行，仁和容人团结紧，仁民爱物献爱心。
智德人人须遵从，是非清楚善恶明，求真求实不作假，学以立志贵有恒。
人际交往重诚信，言行一致人尊敬，自信互信促和谐，信念信仰伴我行。
文明礼让在尊敬，法制礼序贵严整，仪容服饰须得体，言语行为要文明。
为人处事讲道义，见利思义义牟利，无私奉献行善举，知恩图报情义重。
业海无涯勤作舟，持家兴业俭中求，享乐奢靡必自毙，好逸恶劳万事休。
攻坚克难神勇在，自强不息不低头，敢于担当大丈夫，创新变革勇为首。
律己修身廉德修，闻过则喜错必究，知廉知耻戒贪欲，清白做人少烦忧。
以德齐家家自兴，以德兴业业昌隆，以德立身身自立，以德治国国强盛。
中华十德中华魂，立德树人教之本，大学之道在明德，传承发展贯古今！



目 录

第一单元 礼德篇



第 1 课	举止文雅	彬彬有礼	/ 1
第 2 课	服饰得体	仪表大方	/ 5
第 3 课	茶道礼仪		/ 8
单元主题综合实践活动			文明礼仪伴我行 / 11

第二单元 义德篇



第 4 课	主持正义	公而忘私	/ 12
第 5 课	坚持公义	不徇私情	/ 15
第 6 课	深明道义	匡扶正义	/ 19
单元主题综合实践活动			做公平正义的小战士 / 22



第三单元 勤德篇

勤

第 7 课 勤奋读书 惜时如金 / 23

第 8 课 敏而好学 不耻下问 / 26

第 9 课 手不释卷 勤奋好学 / 29

单元主题综合实践活动 惜时行动 / 32

第四单元 勇德篇

勇

第 10 课 知耻而后勇 / 33

第 11 课 勇于担当 / 36

第 12 课 有勇有谋 / 39

单元主题综合实践活动 有勇有谋 不畏强暴 / 44

第五单元 廉德篇

廉

第 13 课 廉以养德 洁身自好 / 45

第 14 课 清正在德 廉洁在志 / 48

第 15 课 穷不忘操 贵不忘道 / 52

单元主题综合实践活动 做公私分明的人 / 55

经典诵读 / 57

古诗词歌曲 / 63

第1课 举止文雅 彬彬有礼



裴秀待客彬彬有礼

西晋时，有位大臣名叫裴（péi）秀，出身于贵族家庭。裴秀从小就乖巧懂事，他不但用功读书，还认真向先生学习礼仪。别看裴秀年纪小，在家里他对待长辈总是恭恭敬敬，每日按时行礼请安；对待其他家人，也是彬彬有礼，见人说话大方得体。家里人都很喜欢举止文雅的小裴秀。

裴秀的家里经常有客人来访，每次设宴款待客人时，母亲总是让他为客人端饭送菜，照顾客人。裴秀也把招待客人当成学习的机会。在给客人端饭送菜的过程中，他总是表现得恭敬有礼，举止大方，谈吐优雅得体。为了学习更多的知识，懂得更多的礼节，裴秀还借招待宾客的机会和客人交谈请教，随时向他们学习礼节礼数。客人们见他虚心懂礼，都很喜欢他，所以都愿意认真教他各种知识。





你认为裴秀是个怎样的人？我们应该向他学习什么？



子曰：“君子不失足于人，不失色于人，不失口于人，是故君子貌足畏也，色足惮（dàn）也，言足信也。”——《礼记》

孔子说：“君子在众人面前的举止要不失体统，仪表要保持庄重，言语要谨慎。所以，君子的外貌足以使人敬畏，仪表足以使人感到威严，言语足以使人信服。”

人有礼则安，无礼则危。——《礼记》

人有礼仪规范就会和谐，没有礼仪规范就会有危害。

君子敬而无失，与人恭而有礼。——《论语》



举止，是指人们的仪态、神色、表情和动作。日常生活中，人的举手投足、一颦一笑都可概括为举止。举止是一种不说话的“语言”。文明优雅的举止，能给人留下良好深刻的印象，获得他人的好感，赢得他人的尊重。因此，我们应该从小培养讲文明、懂礼仪的好习惯，做一个举止文雅的好少年。



一口痰丢掉了合同

中国长江医疗器械厂经过艰难的谈判，即将与美国客商约瑟先生签订引进“大输液管”生产线的合同。经过详细的考察，约瑟先生对企业的发展和管理很满意，他已经决定要与范厂长签合同。双方约定第二天正式签订协议。会后，范厂长邀请约瑟先生到车间参观。车间井然有序，约瑟先生边看边赞许地点头。走着走着，突然，范厂长觉得嗓子难受，不由得咳了一声，一口痰涌了上来，他看看四周，一时没能找到可供吐痰的痰盂，便随口将痰吐在了墙角，还小心翼翼地用鞋底蹭了蹭，油漆地面上留下了一片痰迹……约瑟先生见此情景，不由皱了皱眉，一言不发，掉头便走了。

两天后，约瑟先生在给范厂长的信中写道：“我十分钦佩您的才智和精明，但是您在车间吐痰的一幕使我彻夜难眠。恕我直言：一个厂长的生活习惯可以反映一个工厂的管理素质。况且，我们合作的产品是用来治病的输液管。贵国的成语说得好：人命关天！请原谅我的不辞而别，否则，上帝会惩罚我的……”

看了信后，范厂长懊悔不已：全厂上下为了能签成这份合同，整整忙活了半年多，然而却被自己的一个不文明的行为给毁掉了。



1. 背一背。把本课的国学经典背一背，并以此来指导我们的行为。
2. 不文明行为大搜索：在我们的身边可能还存在一些不文明的行为，赶快擦亮你的眼睛，把那些不文明的现象搜索出来，可以拍成照片做个小展板，提醒同学以此为戒。

3. 吟诵、理解并习行敬亲礼。

敬亲礼

父与母，养育吾，千般累，万般苦。爷和奶，疼爱吾，隔辈亲，赛舐犊。
姨与姑，伯与叔，血脉情，同父母。哥和姐，弟和妹，同胞情，手与足。
羊跪乳，鸦反哺，孝敬心，不可无。早问好，晚问安，夏问热，冬问寒。
出必告，返必面，病陪床，乐陪欢。家用餐，长者先，饭后茶，双手端。
洗洗脚，擦擦汗，捶捶背，揉揉肩。父母呼，应勿缓，父母命，行勿懒。
父母责，须顺承，有则改，无则勉。亲有过，应劝谏，谏不入，悦复谏。
在学校，要努力，夜必归，亲心安。帮父母，做家务，搞卫生，学做饭。
身在外，勤问安，节假日，把亲探。过春节，必拜年，跪拜礼，不能免。
有好衣，爹娘穿，有好饭，爹娘先。长喜食，记心间，亲所好，尽遂愿。
亲生日，办寿宴，亲朋聚，长心欢。亲年长，行不便，陪散步，陪聊天。
出与入，谨扶持，朝夕伴，不厌烦。捶捶腿，擦擦脸，搓搓身，指甲剪。
亲有疾，急就医，勤问诊，重体检。树欲静，风不止，子欲养，亲不见。
父母在，须尽欢，孝不待，后悔晚。亲忌日，必悼念，祭祀日，拜祖先。
为儿孙，孝为先，诚与敬，记心间。

第2课 服饰得体 仪表大方



注重仪表的张九龄

张九龄是唐朝著名的诗人，也是一位优秀的政治家。张九龄注重道德修养，对人尊重、宽容，待人有礼貌。他不仅生得容貌清秀，而且在日常生活中十分注重自己的仪表，每日穿着打扮都整洁得体。不论什么时候走在路上，他总是显得风度翩翩，举止潇（xiāo）洒。

朝廷举行重要的朝会时，张九龄在众人中间总是很引人注目。就连皇帝对他的穿着打扮、言谈举止也赞赏不已，并经常在群臣面前夸奖他。因此，张九龄得到了众人的尊重和爱戴，很多人都喜欢和他做朋友，一起讨论学问。



张九龄为什么能够拥有好人缘，这与他礼貌待人、服饰得体有什么关系？从这个故事中，你得到了什么启示？



见人不可以不饰。不饰无貌，无貌不敬，不敬无礼，无礼不立。

——《大戴礼·劝学》

会见客人一定要打扮得体面一些，不打扮就没有好的仪表，没有好的仪表就是对客人的不尊敬，不尊敬客人就是不讲礼仪，不讲礼仪的人就难以在世上立足。

君子之修身也，内正其心，外正其容。——宋·欧阳修《左氏辨》

君子要修身养性，首先要修养内在的品德，其次要注意外在的仪表。

容固宜有度，出言尤贵有章。——《幼学琼林》

人的仪容举止固然要适宜合度，说话言语更应有条理、合章法。

不学杂服，不能安礼。——《礼记》



所谓“服饰得体，仪表大方”，是指穿着打扮整洁、大方、恰当。在社交场合，得体的服饰是一种礼貌，是对交往对方的尊重和对社交活动的重视，在一定程度上还会影响人际关系的和谐。就个人而言，得体的服饰不仅能体现一个人的仪表美，还能增加其交际魅力，给人留下良好的印象。



一衣不整，何以拯天下

现代教育家张伯苓创立了南开中学和南开大学。张先生信奉这样的理念：一衣不整，何以拯天下。为了培养学生文明的着装习惯和行为，张伯苓特意在天津南开中学教学楼门前立了一面一人高的大镜子，上面镌刻着请严范孙书写的四十字镜铭：

面必净 发必理 衣必整 纽必结

头容正 肩容平 胸容宽 背容直

气象：勿傲 勿暴 勿怠

颜色：宜和 宜静 宜庄

张伯苓在修身课上经常带领同学们背诵此镜铭，并耐心地逐字加以解释。他认为，学生们如果能够长期坚持实行，一定可以形成“吾校学生之气质”。

就这样，南开学生出校进校，都常在镜子前理理头发，整整衣扣，逐渐形成了一种习惯。以至于南开学生走在街上，即便没有佩戴校徽，大家也都可以看出这是南开的学生。



1. 平时你在穿着方面能够做到服饰得体吗？从今天开始，对自己每天的着装做记录，一个月后，请你根据穿着表现为自己评星。

2. 吟诵、理解并习行敬师礼。

敬师礼

师道尊，教之根，尊师道，教之本。师生情，似海深，一日师，终身恩。
到学校，遇师长，须站立，道敬语。深鞠躬，浅施礼，背挺直，腿并齐。
腰为轴，身前曲，目下看，深施礼。面微笑，生敬意，师颌首，悦回礼。
每周一，升国旗，唱国歌，注目礼。升旗毕，敬师仪，深鞠躬，拜师礼。
感谢恩师，教我做人！感谢恩师，教我学文！
感谢恩师，教我成长！敬祝恩师，快乐健康！

师上课，讲台立，宣上课，生齐立。深鞠躬，师回礼，师生情，悠然起。
问师疑，必站立，答师问，应起立。上下楼，靠右行，遇老师，先让行。
下课时，师先行，放学时，说再见。进师屋，允方进，师物品，不翻动。
老师问，必答应，老师责，应顺承。对老师，不呼名，有意见，勤沟通。

第3课 茶道礼仪

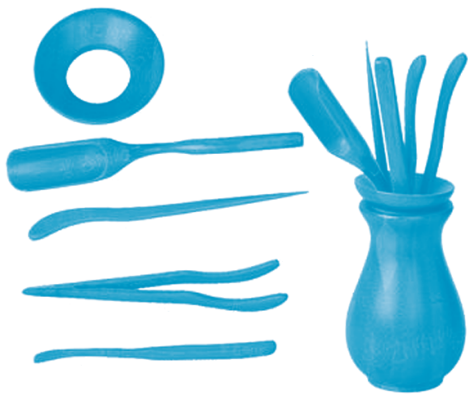


茶 道 礼

茶道是一种以茶为媒的传统礼仪，也被认为是修身养性的一种方式，它通过沏茶、赏茶、闻茶、饮茶，增进友谊，美心修德，学习礼法。

平时生活中，待客沏茶、斟（zhēn）茶很有讲究。最常见的为冲泡时的“凤凰三点头”，即手提水壶高冲低斟反复三次，寓意是向客人三鞠躬以示欢迎。茶壶放置时，壶嘴不能正对客人，否则表示请客人离开。回转斟水、斟茶、烫壶等动作，右手必须逆时针方向回转，左手则以顺时针方向回转，表示招手“来！来！来”的意思；若相反方向操作，则表示挥手“去！去！去”的意思。有时请客人选茶点，有“主随客愿”之敬意。有杯柄的茶杯在奉茶时要将杯柄放置在客人的右手面，所敬茶点要考虑取食方便。总之，应处处从方便客人方面来考虑。

为宾客倒水、续水时，用左手的小指和无名指夹住高杯盖上的小圆球，用大拇指、食指和中指握住杯把，从桌上端下茶杯，腿一前一后，侧身把水倒入杯中。



茶道都有哪些具体的礼法？