

国学经典诵读系统

③ 诗经·楚辞

主 编 丁继忠 程建忠

传承国学经典 塑造未来领袖



电子科技大学出版社



丁继忠老师简介

中国首位教育型管理专家，美迪教育集团董事长，上海考尚文化传播有限公司董事长，上海考尚父母大学执行导师，中国创业家企业实战商学院院长，上海蓝丁肯企业管理咨询有限公司董事长。

学术名：丁懂老师。一个“懂”字，诠释了他对教育事业独有的执着情怀。“懂”就是“懂得”，他懂父母，懂孩子，懂千千万万渴望成长的父母和孩子的心；懂“教”是表，“育”是里，只有“爱”才是教育的真谛。

“懂”谐音“董”，他是一位深谙教育规律和教育精髓的董事长；却又比一般企业的董事长多了一颗挚爱教育、深爱孩子的“心”。



程建忠老师简介

成都大学教授，中国红楼梦学会会员，四川省“中华文化与城市传承”社科普及基地专家。1984年7月毕业于南充师范学院中文系。先后在复旦大学、陕西师范大学、北京师范大学深造和访学。成都大学文学与新闻传播学院教学名师，成都大学教学督导专家。曾应邀做客成都电视台第一频道《书香成都》栏目讲“红学”。先后在省内外各机关、学校和企事业单位开设中华优秀传统文化和中国古代文学讲座50多场。

近年来出版了《红楼梦新说》等专著4部，主编《国学经典启蒙》等教材2部，参编其他著作和教材4部，发表学术论文40余篇。主持完成省级科研项目2项，参与国家和省部级科研项目2项。获四川省优秀教学成果二等奖1项，成都市哲学社会科学优秀成果三等奖1项。

策划编辑 罗 雅
责任编辑 罗 雅
特邀编辑 尹 信

国学经典诵读系统

GUOXUE JINGDIAN
SONGDU XITONG

- ① 三百千·弟子规
- ② 声律启蒙·唐诗·宋词
- ③ 诗经·楚辞
- ④ 孝经·论语·孟子
- ⑤ 大学·中庸·孙子兵法
- ⑥ 老子·庄子·易经



ISBN 978-7-5647-5002-2



9 787564 750022 >

定价: 60.00元 (全六册360.00元)

图书在版编目 (C I P) 数据

国学经典诵读系统. ③ 诗经·楚辞 / 丁继忠, 程建忠主编. — 成都: 电子科技大学出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5647-5002-2

I. ①国… II. ①丁… ②程… III. ①国学—少儿读物②古体诗—诗集—中国—春秋时代③古典诗歌—诗集—中国—战国时代 IV. ①Z126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 202650 号

国学经典诵读系统③ 诗经·楚辞

丁继忠 程建忠 主编

策划编辑 罗 雅
责任编辑 罗 雅
特邀编辑 尹 信

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页
服务电话
邮购电话



印 刷 成都市火炬印务有限公司
成品尺寸 185mm×260mm
印 张 11.25
字 数 208 千字
版 次 2017 年 8 月第一版
印 次 2017 年 8 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-5002-2
定 价 60.00 元 (全六册 360.00 元)

版权所有, 侵权必究



前言

什么是“国学”？

中国古代所谓的“国学”，是指国家设立的学校。《周礼·春官宗伯·乐师》云：“乐师掌国学之政，以教国子小舞。”意思是乐师掌管国家设立的学校的工作，用以教导贵族的子弟学习乐舞。

“国学”作为一门统揽中华文化学术的概念被提出来，则是在西学东渐、中国文化转型的历史时期。其时欧美文化学术进入中国，号为“新学”或“西学”，与之相对，人们便把中国固有的传统学问统称为“旧学”或“国学”。

“国学”兴起于20世纪初，20年代始盛。1902年，梁启超与黄遵宪等人商议，拟在日本创办《国学报》。1905年，邓实、黄节等人在上海成立“国学保存会”，以“研究国学，保存国粹”为宗旨。1922年4月，章太炎在上海开讲“国学”，1934年又在苏州创办“章氏国学讲习会”，对国学做了总结性的讲解。章氏所谓“国学”，包括“小学”“经学”“史学”“诸子”“文学”五个部分。因此，一般来说，“国学”就是指以儒学为主体的中华传统文化与学术。

今天我们所说的“国学”，顾名思义，是指中国之学、中华之学，亦即以儒家学说为主体的中华传统文化。包括中国古代的思想、哲学、科学、





技术、历史、地理、政治、经济及书画、音乐、术数、医学、星相、建筑等诸多方面。国学的分类，以学科分，应分为哲学、史学、文学、宗教学、伦理学、考据学、版本学等，其中以儒家哲学为主流；以思想分，应分为先秦诸子、儒道释三家等，其中儒家贯穿并主导中国思想史；以《四库全书》分，应分为经、史、子、集四部，但以经、子部为重，尤倾向于经部。《四库全书》是中国古代最大的丛书，编纂于清代乾隆年间，由当时的纪晓岚、王念孙、戴震等一流学者主持完成。“四库”指经、史、子、集四部，“全书”指所收书目皆为全本。

儒学能够成为指导中国两千多年的历史进程的学说，不仅在于它的理论形态与帝制体系之间的契合，更在于它的思想倾向和精神追求符合中国古代民众的文化心理和人文理想。经学作为中国古代文化传承的主要载体，不仅成为士人修身治国的理论基础，而且集中体现了中华民族的人文传统和价值取向。

我们现在提倡学习和研究“国学”，不是复古倒退，也不是抱残守缺，而是为了传承和弘扬中华民族的优秀传统文化。传统文化是一个民族的根，一个民族的标志。一个民族的疆土被人用武力占领了，还可以收复；一个民族的文化被人灭绝了，或者被自己抛弃了，则万劫不复。所以，在经济全球化的大趋势中，拥有几千年文化传统的中华民族，必须自觉地维护自己的根，这样才能自立于世界民族之林。

谈到传统国学的当代价值，原中国人民大学校长纪宝成认为至少有五个方面：第一，重振国学，对于唤起文化自觉，恢复文化自信，实现文化认同，增强民族凝聚力，具有重要的意义；第二，可提高国人的道德水准，



提高个人的文化素养，提高国民的精神生活水平，对建设和谐社会具有重要的意义；第三，对于治国理政具有重要的借鉴意义；第四，对于提升中国的国际影响具有重要意义；第五，对促进马克思主义中国化，形成中国特色的马克思主义，完善中国特色的社会主义理论体系具有重要意义。

为什么孩子从小就要学习国学？国学是做人的学问，国学是教人健康成长之学。学国学就是学做人，学国学就是学习如何健康成长。孩子从一生下来开始，面临的头等大事就是如何健康成长，如何成为一个具有健全人格和健康心理以及德智体全面发展的人。因此，孩子从小的道德教育、情感教育、生命教育，尤为重要。1987年，全世界75位诺贝尔奖获得者在巴黎举行集会，有一位记者采访一位诺贝尔奖获得者：“请问先生，您是在哪所著名的大学或者著名的实验室学到了您认为人生最有价值的东西？”这位著名科学家略一思索，回答说：“是在幼儿园。在幼儿园里，我学会了把自己的东西分一半给小伙伴，不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察大自然。从根本上说我学到的东西就是这些。”这位学者出人意料的回答，让在场的所有人报以热烈的掌声。确实，一个人从小养成的美好品性和良好习惯，对人一生的影响是具有决定意义的。

编写这套《国学经典诵读系统》，目的就是为了让孩子们通过诵读国学经典，学习国学知识，感受华夏古典人文之繁盛、精神之高标，从而在潜移默化中，陶冶孩子的高尚情操，培养孩子的好习惯，宽其心量，深其涵养，化其气质，塑其人格，热爱生命，做一个健康、丰富、快乐、幸福的人！





同时，我们亦希望父母家长朋友们，与你的孩子一起大声诵读国学经典，一起努力学习国学精粹，一起切身感受和体会中华优秀传统文化的博大精深与无穷魅力。父母是孩子最好的行为导师，“言传身教”是父母对孩子最好的教育方式。让我们一起行动起来，携着你的孩子和家人，与经典相伴，与圣贤同行，与时代共进，与幸福相拥！



目 录

【上部·诵读篇】

第一单元 《诗经》选读

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1. 《周南·关雎》····· (3) | 19. 《邶风·桑中》····· (13) |
| 2. 《周南·卷耳》····· (3) | 20. 《邶风·墙有茨》··· (13) |
| 3. 《周南·桃夭》····· (4) | 21. 《邶风·相鼠》····· (14) |
| 4. 《周南·芣苢》····· (4) | 22. 《邶风·载驰》····· (14) |
| 5. 《周南·汉广》····· (5) | 23. 《卫风·硕人》····· (15) |
| 6. 《周南·麟之趾》····· (5) | 24. 《卫风·氓》····· (16) |
| 7. 《召南·采芣》····· (6) | 25. 《卫风·木瓜》····· (17) |
| 8. 《召南·摽有梅》····· (6) | 26. 《卫风·伯兮》····· (17) |
| 9. 《召南·草虫》····· (7) | 27. 《王风·黍离》····· (18) |
| 10. 《召南·甘棠》····· (7) | 28. 《王风·君子于役》
····· (19) |
| 11. 《召南·羔羊》····· (8) | 29. 《王风·扬之水》··· (19) |
| 12. 《邶风·凯风》····· (8) | 30. 《王风·葛藟》····· (20) |
| 13. 《邶风·柏舟》····· (9) | 31. 《王风·采葛》····· (20) |
| 14. 《邶风·击鼓》····· (9) | 32. 《王风·大车》····· (20) |
| 15. 《邶风·谷风》····· (10) | 33. 《郑风·将仲子》··· (21) |
| 16. 《邶风·静女》····· (11) | 34. 《郑风·褰裳》····· (22) |
| 17. 《邶风·式微》····· (12) | 35. 《郑风·女曰鸡鸣》
····· (22) |
| 18. 《邶风·北风》····· (12) | |





- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 36. 《郑风·子衿》 (23) | 59. 《陈风·月出》 (35) |
| 37. 《郑风·溱洧》 (23) | 60. 《陈风·泽陂》 (36) |
| 38. 《郑风·风雨》 (24) | 61. 《桧风·隰有萋楚》
..... (36) |
| 39. 《郑风·出其东门》
..... (24) | 62. 《桧风·匪风》 (37) |
| 40. 《郑风·野有蔓草》
..... (25) | 63. 《曹风·下泉》 (37) |
| 41. 《齐风·鸡鸣》 (25) | 64. 《豳风·七月》 (38) |
| 42. 《齐风·东方未明》
..... (25) | 65. 《豳风·鸛鸣》 (40) |
| 43. 《齐风·猗嗟》 (26) | 66. 《豳风·东山》 (41) |
| 44. 《魏风·园有桃》 ... (26) | 67. 《豳风·破斧》 (42) |
| 45. 《魏风·伐檀》 (27) | 68. 《小雅·鹿鸣》 (42) |
| 46. 《魏风·硕鼠》 (28) | 69. 《小雅·伐木》 (43) |
| 47. 《魏风·十亩之间》
..... (29) | 70. 《小雅·采薇》 (44) |
| 48. 《唐风·蟋蟀》 (29) | 71. 《小雅·鸿雁》 (45) |
| 49. 《唐风·绸缪》 (30) | 72. 《小雅·斯干》 (46) |
| 50. 《唐风·鸛羽》 (30) | 73. 《小雅·节南山》 ... (47) |
| 51. 《唐风·葛生》 (31) | 74. 《小雅·无羊》 (49) |
| 52. 《唐风·采苓》 (31) | 75. 《小雅·正月》 (50) |
| 53. 《秦风·蒹葭》 (32) | 76. 《小雅·十月之交》
..... (52) |
| 54. 《秦风·黄鸟》 (33) | 77. 《小雅·雨无正》 ... (54) |
| 55. 《秦风·无衣》 (34) | 78. 《小雅·小旻》 (55) |
| 56. 《陈风·东门之枌》
..... (34) | 79. 《小雅·小弁》 (56) |
| 57. 《陈风·衡门》 (35) | 80. 《小雅·巧言》 (58) |
| 58. 《陈风·墓门》 (35) | 81. 《小雅·巷伯》 (59) |
| | 82. 《小雅·蓼莪》 (60) |
| | 83. 《小雅·大东》 (61) |
| | 84. 《小雅·四月》 (62) |



85. 《小雅·北山》 (64)	3. 《九歌·东皇太一》 (97)
86. 《小雅·大田》 (64)	
87. 《小雅·宾之初筵》 (65)	4. 《九歌·云中君》 (97)
88. 《小雅·隰桑》 (67)	5. 《九歌·湘君》 (98)
89. 《小雅·渐渐之石》 (67)	6. 《九歌·湘夫人》 (99)
90. 《小雅·苕之华》 ... (68)	7. 《九歌·大司命》 (101)
91. 《小雅·何草不黄》 (68)	8. 《九歌·少司命》 (102)
92. 《大雅·绵》 (69)	9. 《九歌·东君》 (103)
93. 《大雅·生民》 (70)	10. 《九歌·河伯》 (103)
94. 《大雅·公刘》 (72)	11. 《九歌·山鬼》 (104)
95. 《大雅·荡》 (73)	12. 《九歌·国殇》 (105)
96. 《大雅·大明》 (75)	13. 《九歌·礼魂》 (106)
97. 《大雅·桑柔》 (76)	14. 《九章·惜诵》 (106)
98. 《周颂·载芟》 (79)	15. 《九章·涉江》 (109)
99. 《鲁颂·泮水》 (79)	16. 《九章·哀郢》 (111)
100. 《商颂·玄鸟》 (81)	17. 《九章·抽思》 (114)
	18. 《九章·怀沙》 (117)
	19. 《九章·思美人》 ... (119)
	20. 《九章·惜往日》 ... (122)
	21. 《九章·桔颂》 (124)
	22. 《九章·悲回风》 ... (125)
	23. 《渔父》 (129)
	24. 《九辩》(节选) ... (131)
第二单元 《楚辞》选读	
1. 《离骚》 (83)	
2. 《天问》(节选) (95)	

【下部·故事篇】

一、《诗经》内外故事

1. 周南与召南 (136)

2. 召公与甘棠 (136)





3. “君子好逑”与《好逑传》
..... (137)
4. “在水一方”与《在水一方》
..... (138)
5. “麟”与《麟之趾》
..... (139)
6. 《鹊巢》与“鸠占鹊巢”
..... (139)
7. “敝笱”与“破鞋”
..... (140)
8. “相鼠”与李斯的
“老鼠人生” (141)
9. 卫武公 (142)
10. 许穆夫人与《载驰》
..... (142)
11. 公刘 (143)
12. 《大明》与周文王 ... (144)
13. “二子乘舟” (145)
14. 卫惠公 (146)
15. “桃花夫人” (147)
16. 二桃杀三士 (147)
17. 《将仲子》，刺庄公也
..... (149)
18. 黍离之悲 (150)
19. 《生民》：后稷的传奇
故事 (150)
20. 褒姒是“枭鸱”吗
..... (151)

二、《楚辞》内外故事

1. “中国诗歌之父”——
屈原 (154)
2. “天下第一风流才子”
——宋玉 (155)
3. 郭沫若历史剧《屈原》
..... (156)
4. 中国古代神话人物——
东皇太一 (157)
5. 楚庄王的“包容”与
“改错” (157)
6. 白起：狂妄的下场 ... (158)
7. 湘君与湘夫人 (159)
8. 楚怀王被骗 (160)
9. 太史秉笔直书 (160)
10. 缙萦救父 (161)
11. 李离以死赎罪 (162)
12. 解扬不怕死 (162)
13. 田穰苴治军 (163)
14. 楚平王熊弃疾 (164)
15. 伍子胥与“千金小姐”
..... (164)
16. 申包胥“兴楚” (165)
17. 齐威王赏罚分明 (166)
18. 触龙说赵太后 (166)
19. 毛遂自荐 (167)
20. 信陵君与侯嬴 (168)



上部・诵读篇





第一单元 《诗经》选读



zhōu nán guān jū

周南·关雎

guān guān jū jiū zài hé zhī zhōu yǎo tiǎo shū nǚ jūn

关关雎鸠，在河之洲；窈窕淑女，君

zǐ hǎo qiú

子好逑。

cēn cī xìng cài zuǒ yòu liú zhī yǎo tiǎo shū nǚ wù

参差荇菜，左右流之；窈窕淑女，寤

mèi qiú zhī qiú zhī bù dé wù mèi sī fú yōu zāi yōu zāi

寐求之。求之不得，寤寐思服；悠哉悠哉，

zhǎn zhuǎn fǎn cè

辗转反侧。

cēn cī xìng cài zuǒ yòu cǎi zhī yǎo tiǎo shū nǚ qín

参差荇菜，左右采之；窈窕淑女，琴

sè yǒu zhī cēn cī xìng cài zuǒ yòu mào zhī yǎo tiǎo shū nǚ

瑟友之。参差荇菜，左右芼之；窈窕淑女，

zhōng gǔ lè zhī

钟鼓乐之。

zhōu nán juǎn ěr

周南·卷耳

cǎi cǎi juǎn ěr bù yíng qīng kuāng jiē wǒ huái rén zhì

采采卷耳，不盈顷筐；嗟我怀人，寘

bǐ zhōu háng

彼周行。

zhì bǐ cuī wéi wǒ mǎ huī tuí wǒ gū zhuó bǐ jīn léi

陟彼崔嵬，我马虺隤；我姑酌彼金罍，

wéi yǐ bù yǒng huái

维以不永怀。

zhì bǐ gāo gāng wǒ mǎ xuán huáng wǒ gū zhuó bǐ sì

陟彼高冈，我马玄黄；我姑酌彼兕





gōng wéi yǐ bù yǒng shāng

觥，维以不永伤。

zhì bǐ jū yǐ wǒ mǎ tú yǐ wǒ pú pū yǐ yún

陟彼砠矣，我马瘠矣；我仆痡矣，云

hé xū yǐ

何吁矣。

zhōu nán táo yāo

周南·桃夭

táo zhī yāo yāo zhuó zhuó qí huā zhī zǐ yú guī yí

桃之夭夭，灼灼其华；之子于归，宜

qí shì jiā

其室家。

táo zhī yāo yāo yǒu fén qí shí zhī zǐ yú guī yí

桃之夭夭，有蕢其实；之子于归，宜

qí jiā shì

其家室。

táo zhī yāo yāo qí yè zhēn zhēn zhī zǐ yú guī yí

桃之夭夭，其叶蓁蓁；之子于归，宜

qí jiā rén

其家人。

zhōu nán fú yǐ

周南·芣苢

cǎi cǎi fú yǐ bó yán cǎi zhī cǎi cǎi fú yǐ bó

采采芣苢，薄言采之；采采芣苢，薄

yán yǒu zhī

言有之。

cǎi cǎi fú yǐ bó yán duō zhī cǎi cǎi fú yǐ bó

采采芣苢，薄言掇之；采采芣苢，薄

yán luō zhī

言捋之。