

中华优秀传统文化教育读本

中华十德与国学

韩清林◆主编

二年
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



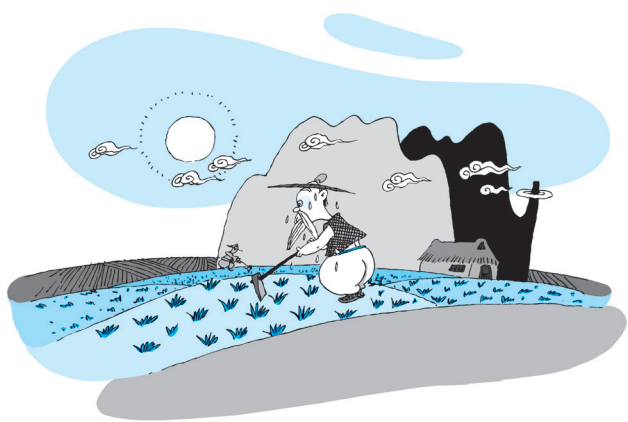
【中华优秀传统文化教育读本】

中华十德与国学

主编◆韩清林

二年级
(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. 二年级. 下册 / 韩清林主编. —石家庄 : 河北人民出版社, 2015. 2 (2017. 11重印)
ISBN 978-7-202-10084-4

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029898号

主 编: 韩清林

副主编: 张中明 张 红 王立宽

作 者: 黄 莺 赵 鹏 张 翼

麻 凡 冯贵玉 张玲菲

书 名 中华十德与国学 二年级下册

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 49 300

版 次 2015年2月第1版 2017年11月第4次印刷

书 号 ISBN 978-7-202-10084-4

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之的坚固根基。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——忠厚正直、忠恕待人、忠于家庭、忠于职守、忠于祖国、忠于真理；

孝德——敬亲顺亲、养亲谏亲、夫妻尽孝、兄友弟恭、尊祖敬长、尊老敬师；
仁德——以人为本、仁爱悯人、仁和容人、仁善助人、仁政爱民、爱护生命；
智德——中庸之道、明辨是非、扬善弃恶、学以立志、学以求真、学贵有恒；
信德——诚实守信、自尊自信、信人为本、社会互信、坚守信念、科学信仰；
礼德——礼制为本、礼让有序、礼仪规范、礼貌待人、谙熟礼节、尊重礼俗；
义德——坚守道义、公平正义、义务义举、以义导利、注重情义、仗义执言；
勤德——勤奋敬业、吃苦耐劳、俭朴节约、勤谨戒奢、勤能补拙、俭以养德；
勇德——敢于担当、自强不息、仁者不惧、见义勇为、勇于创新、智勇兼备；
廉德——不占便宜、廉洁做人、廉洁奉公、廉不蔽恶、行己有耻、慎独守节。

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 良言暖 恶语寒 / 1

第 2 课 融四岁 能让梨 / 5

第 3 课 步从容 立端正 / 9

单元主题综合实践活动 依礼行德 每日一礼 / 12

第二单元 义德篇



第 4 课 重道义 守情义 / 14

第 5 课 改邪性 行正义 / 18

第 6 课 滴水之恩 涌泉相报 / 22

单元主题综合实践活动 情同手足重情义 / 25



第三单元 勤德篇

勤

第7课 一粥一饭来之不易 / 26

第8课 一日在于晨 一生在于勤 / 29

第9课 吾圣贤 尚勤学 / 33

单元主题综合实践活动 我有一双勤巧手 / 36

第四单元 勇德篇

勇

第10课 勿畏难 勿轻略 / 37

第11课 锲而不舍 / 40

第12课 见义智为有勇也 / 43

单元主题综合实践活动 克服困难我最棒 / 46

第五单元 廉德篇

廉

第13课 君子爱财 取之有道 / 47

第14课 用人物 须明求 / 50

第15课 心安身即安 / 54

单元主题综合实践活动 廉德故事会 / 57

经典诵读 / 58

古诗词歌曲 / 62

第 1 课 良言暖 恶语寒



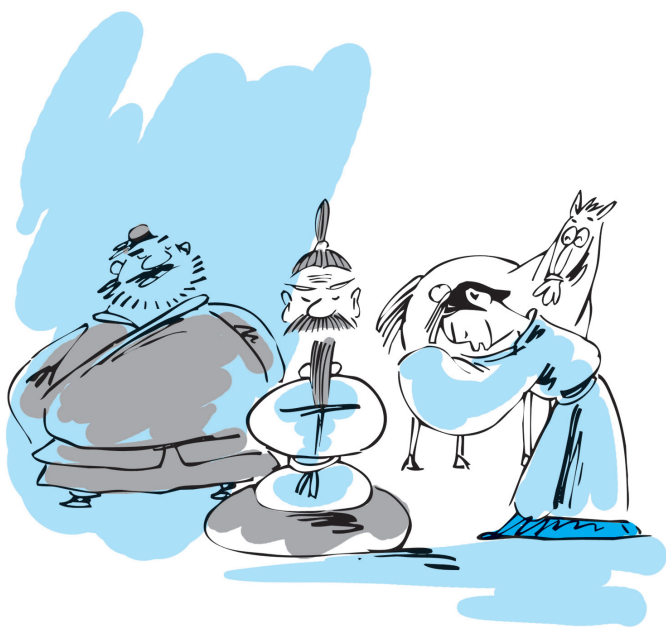
niú gāo hé yuè fēi wèn lù 牛皋和岳飞问路

yuè fēi shì zhōng guó lì shǐ shàng zhù míng de mín zú yīng xióng nán sòng shí qī de
岳飞是中国历史上著名的民族英雄，南宋时期的
jūn shì jiā
军事家。

zhè yì tiān yuè fēi hé niú gāo yào qù xiǎo jiào chǎng yòu bù zhī dào lù zěn me
这一天，岳飞和牛皋要去小校场，又不知道路怎么
zǒu lǚ mǎng de niú gāo xiān cè mǎ ér qù lù shàng yù jiàn yí wèi lǎo rén tā
走。鲁莽的牛皋先策马而去。路上遇见一位老人，他
ào màn de zài mǎ shàng hǒu dào hēi lǎo tóu er yé wèn nǐ xiǎo jiào chǎng
傲慢地在马上吼道：“嗨，老头儿！爷问你，小校场
wǎng nǎ er zǒu
往哪儿走？”

lǎo rén jiàn tā zhè me méi lǐ mào shēng qì de dèng le tā yí yǎn zhuǎn shēn jì
老人见他这么没礼貌，生气得瞪了他一眼，转身继
xù gàn shǒu zhōng de huó er
续干手中的活儿。

bù yí huì er yuè fēi zhuī le
不一会儿，岳飞追了
shàng lái zhèng qiǎo yě yù shàng nà
上来。正巧，也遇上那
wèi lǎo rén tā lǎo yuǎn jiù lí dēng
位老人。他老远就离蹬
xià mǎ qiān zhe mǎ zǒu dào lǎo rén shēn
下马，牵着马走到老人身
biān gōng gōng jìng jìng de gōng shǒu shī
边，恭恭敬敬地拱手施
lǐ wèn dào lǎo rén jiā má
礼，问道：“老人家，麻
fan nín qǐng wèn xiǎo jiào chǎng zěn me
烦您，请问小校场怎么
zǒu a
走啊？”



lǎo rén jiàn yuè fēi yǔ qì wēn hé shuō huà gōng jìng yǒu lǐ biàn gāo xìng de xiáng
老人见岳飞语气温和，说话恭敬有礼，便高兴地详
xì zhǐ diǎn le qù xiǎo jiào chǎng de lù
细指出了去小校场的路。

yuè fēi zài cì jū gōng shī lǐ xiè guò lǎo rén àn lǎo rén zhǐ shì de fāng
岳飞再次鞠躬，施礼谢过老人，按老人指示的方
xiàng zǎo zǎo dào le jiào chǎng qì hū hū de niú gāo rào le yí dà quān cái zhǎo dào
向，早早到了校场。气呼呼的牛皋绕了一大圈，才找到
dì fang
地方。



老人对牛皋和岳飞的态度为什么不一样？这个故事使你明白了什么？



fán shì lián gōng bù dé shèng qì líng rén zì qǔ qí rǔ
凡事谦恭，不得盛气凌人，自取其辱。

——宋·朱熹《四书集注·孟子集注》

人对事都要谦恭有礼，不要以骄横的气势压人，以免因此而招致羞辱。

yǔ rén yán yì hé qì cóng róng
与人言，宜和气从容。——明·薛瑄《读书录》

和别人说话，要心平气和。

yǒu suǒ bù yán yán bì dāng
有所不言，言必当。——明·吕坤《呻吟语·人品》

有些话不说，（但）说出的话一定要恰当。

liáng yán yí jù sān dōng nuǎn è yǔ shāng rén liù yuè hán
良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。——《增广贤文》

关心人的话说一句，即使在三九寒冬都会使人觉得温暖愉悦；粗俗无礼、伤人的话说出来，就是在炎热的夏天也会让人觉得心寒厌烦。

lǐ dào rén xīn nuǎn wú lǐ tǎo rén xián
礼到人心暖，无礼讨人嫌！——中国格言



说话做事，要尊重别人，方可温暖人心；言语文明、有礼貌，才受欢迎。

说话做事的礼仪是有方式方法的。我们在平日的话语中多用“请、谢谢、劳驾”等礼貌用语，相信大家都会乐意帮助你；相反，不尊重别人，别人即使帮助了你，心里也不舒服。所以，做一个说话有礼貌的人很重要。



礼貌用语

与人相见说“您好”	问人姓氏说“贵姓”
问人住址说“府上”	仰慕已久说“久仰”
长期未见说“久违”	请人帮忙说“劳驾”
向人询问说“请问”	请人协助说“费心”
请人解答说“请教”	求人办事说“拜托”
麻烦别人说“打扰”	求人方便说“借光”
得人帮助说“谢谢”	祝人健康说“保重”

向人祝贺说“恭喜”	请人接受说“笑纳”
送人照片说“惠存”	欢迎购买说“惠顾”
希望照顾说“关照”	赞人见解说“高见”
归还物品说“奉还”	需要考虑说“斟酌”
无法满足说“抱歉”	请人谅解说“包涵”
言行不妥“对不起”	慰问他人说“辛苦”
临分别时说“再见”	



1. 早晨，进校门要向站在门口迎接的师长行鞠躬礼。

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。

十五度，身慢起，面微笑，生敬意。

师颌首，悦回礼。

2. 上课鞠躬礼。

师上课，讲台立，宣上课，生齐立。

深鞠躬，表敬意，师微笑，浅回礼。

第2课 融四岁 能让梨



kǒng róng ràng lí 孔融让梨

dōng hàn shí qī yǒu gè wén xué jiā jiào kǒng róng tā cóng xiǎo jiù dǒng de lǐ ràng
东汉时期有个文学家叫孔融。他从小就懂得礼让。

kǒng róng sì suì de shí hou yì tiān tā de zǔ fù guò liù shí dà shòu fù
孔融四岁的时候，一天，他的祖父过六十大寿，父
qīn tí lái le yì lán zi lí hái zǐ men jiàn le qiǎng zhe yào chī kǒng róng lián máng
亲提来了一篮子梨。孩子们见了抢着要吃。孔融连忙
shuō bié jí wǒ lái fēn gěi dà jiā chī
说：“别急，我来分给大家吃。”

kǒng róng shǒu xiān bǎ yòu dà yòu hǎo de lí pěng gěi zǔ fù zhù lǎo rén jiā fú
孔融首先把又大又好的梨捧给祖父，祝老人家“福
rú dōng hǎi tián rú lí rán hòu àn zhǎng yòu cì xù bǎ dà de sòng gěi dà
如东海甜如梨”，然后，按长幼次序，把大的送给大
rén bǎ zhōng děng de sòng gěi xiōng dì
人，把中等的送给兄弟
jiě mèi
姐妹。

fù qīn jiàn zhuō shàng zhǐ shèng yí
父亲见桌上只剩一
gè zuì xiǎo de lí jiù hào qí de
个最小的梨，就好奇地
wèn wèi shén me bǎ zuì xiǎo de
问：“为什么把最小的
lí liú gěi nǐ zì jǐ
梨留给你自己？”

kǒng róng shuō wǒ xiǎo
孔融说：“我小
ya。” fù qīn shí fēn jīng xǐ
呀。”父亲十分惊喜，
yòu wèn nà dì dì de wèi shén
又问：“那弟弟的为什
me bǐ nǐ de dà kǒng róng shuō
么比你的大？”孔融说：



wǒ bǐ dì dì dà ya wǒ yào ràng zhe tā
“我比弟弟大呀，我要让着他。”

fù qīn bào qiǐ tā gāo xìng de shuō hǎo hái zi a zhōu wéi de rén yě
父亲抱起他高兴地说：“好孩子啊！”周围的人也
chēng zàn tā shì gè dǒng lǐ ràng de hǎo hái zi
称赞他是个懂礼让的好孩子。



孔融是怎样分梨的？你认为孔融在哪些方面值得我们学习？



dào dé rén yì fēi lǐ bù chéng jiào xùn zhèng sú fēi lǐ bú bèi
道德仁义，非礼不成。教训正俗，非礼不备。

——《礼记·曲礼上》

道德仁义没有合乎礼的标准的行为就不可能得以成就；教育人民端正，没有礼就不可能完备。

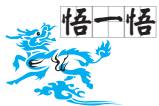
huò yǐn shí huò zuò zǒu zhǎng zhě xiān yòu zhě hòu
或饮食，或坐走，长者先，幼者后。——《弟子规》

不管是吃饭还是饮水，入座还是行走，都要谦虚礼让，长幼有序，让年长者优先，年幼者在后。

lù jìng zè chù liú yí bù yǔ rén xíng
路径仄处，留一步与人行。——《增广贤文》

在路上，遇到狭窄的地方，自己留一步，让别人先行。

ràng lǐ yí cùn dé lǐ yí chǐ
让礼一寸，得礼一尺。——中国格言



礼让他人是中国的传统美德。为人做事，先人后己，多留一点方便给别人，是一个应该具有的美德。孔融让梨，让的是长老，让的是幼小，让的是尊重。因此，一个懂礼仪、能礼让的人，无论他多小，都会受到人们的赞赏和尊敬。家庭中让一让，让出的是亲情和善良；学校里让一让，让出的是友情和快乐；公共场所让一让，让出的是大度和美好。



王文度与范文期互相礼让

东晋时二品官王文度与三品官范文期是同僚，王文度虽然年轻但职位高，范文期虽然年长却职位低。两人走路时总是互相谦让，请对方走在前面。有一天，王文度无意地走在了范文期的前面，他连忙谦逊地说：“簸之扬之，康秕在前。”范文期也当即回应道：“淘米汰之，沙砾在后。”（这两句都是各自谦虚说对方好）



1. 每周一升国旗行注目礼。

国旗下宣誓词：

感恩天地，滋养万物；

感恩祖国，润泽百姓。

我是中国人，忠爱祖国；

我是中国人，为国效力。

我是中华儿女，牢记历史辉煌，不忘国家耻辱；

我是中华儿女，遵守国家法律，信守中华美德；

我是中华儿女，坚守报国大志，牢记复兴责任；

我是中华儿女，孝敬父母，尊敬师长，努力学习，
团结友爱！

为实现中华民族伟大复兴的中国梦，努力奋斗，
无私奉献！

2. 每周一升旗后敬师礼（一鞠躬）。

每周一，升国旗，唱国歌，注目礼。

升旗毕，敬师仪，整队列，行大礼。

唱校歌，奏乐曲，师正装，生洁衣。

一鞠躬，拜师礼，师回礼，颌首礼。

感恩词：

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！

教师回礼：感谢同学们！