

顺义区家长教育系列丛书

教子有方

中国传统

家风家训教育读本

北京市顺义区社区教育中心 编著



中国出版集团公司  
华文出版社

顺义区家长教育系列丛书



中国传统  
家风家训教育读本

北京市顺义区社区教育中心 编著



中国出版集团公司  
华文出版社

## 图书在版编目（C I P）数据

教子有方. 中国传统家风家训教育读本 / 北京市顺义区  
社区教育中心编著. — 北京 : 华文出版社, 2017.9

(顺义区家长教育系列丛书)

ISBN 978-7-5075-4735-1

I. ①教… II. ①北… III. ①家庭道德—中国  
IV. ①G78②B823.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第178801号

## 教子有方：中国传统家风家训教育读本

---

编 著：北京市顺义区社区教育中心

责任编辑：刘超平 邹镇明

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbs.com.cn>

投稿邮箱：[hwcbs@126.com](mailto:hwcbs@126.com)

电 话：总编室 010-58336239 责任编辑010-58336222

发行部 010-58336270 010-58336267

经 销：新华书店

印 刷：三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：10

字 数：140千

版 次：2017年9月第1版

印 次：2017年9月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-4735-1

定 价：29.80元

---

版权所有，侵权必究

## 编委会成员

主 编 刘克祥

副 主 编 张军堂 李建军

编写组成员 李 银 李长海 田 杰 栗 树 秦 蓁

中国是有着五千多年历史的文明古国，一直很重视家庭教育。“人必有家，家必有训”，传统家训是随着家庭的产生而出现的一种教育形式。从古到今，家训不仅是家庭或家族对子孙后辈的训示，更是教育子孙后辈的家庭教育读物。家训在中国古代家庭教育中有着很重要的作用，并形成了一种“家训文化”现象，好的家训必定会促成好的家风。

习近平总书记在2015年春节团拜会上对于家风家训建设做出了一系列的论述，他指出，中华民族自古以来就重视家庭、重视亲情。家和万事兴、天伦之乐、尊老爱幼、贤妻良母、相夫教子、勤俭持家等，都体现了中国人的这种观念。他还强调：“不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭教育，注重家庭、注重家教、注重家风。”

2016年12月12日，习近平总书记在会见第一届全国文明家庭代表时讲话说道：“希望大家注重家风。家风是社会风气的重要组成部分。家庭不只是人们身体的住处，更是人们心灵的归宿。家风好，就能家道兴盛、和顺美满；家风差，难免殃及子孙、贻害社会。”

《教子有方：中国传统家风家训教育读本》一书共有八章，分别从仁者爱人，事亲以敬；诚实知报，择良为友；家国情怀，心系天下；勤学好问，志在千里；修身养性，谨言慎行；不骄不躁，淡泊名利；知礼明理，通晓大义；吃苦耐劳，兴起善心八个方面展开叙述。每篇文章均从家训入手，紧接着介绍名人相应的家庭教育事迹。此外，我们总结了古人的智慧，便于大家汲取家风家训中值得学习的精神财富。

国无德不兴，人无德不立，家无训不昌。良好的家风家训是家庭昌盛的命脉，更是国家富强的基石。古人在家风训导方面，留下了谆谆教诲。如孔子的“不学《礼》，无以立”（《论语·季氏篇第十六》），颜之推的“君子必慎交游焉”（《颜

氏家训·慕贤》），苏洵的“入则孝顺父母，出则和睦乡邻”（《安乐铭》），袁采的“言忠信，行笃敬”（《袁氏世范·处己》），林则徐的“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”（《赴戍登程口占示家人》），曾国藩的“明德、新民、止至善”（《曾国藩家书》），等等。这些著名人物不仅为其后人树立了正确的人生观、价值观，端正了自己家庭的家风，对弘扬民族文化、提升道德修养也有着不可忽视的作用。家庭教育会随着时代的变迁而变化，但是无论社会发展成什么样，诚实、勤奋、立志等观念会被永远传承下去，这是我们安身立命的根本。家训是一个家庭或家族的先人为子孙后代留下的训示，而家风是靠全体家庭成员身体力行，将家训付诸行动形成的一种家庭风尚。一个词，一句话，一个家里的故事，一段家庭的记忆，都是家风的载体。

家风家训是具有一定传承性的，它能够影响好几代人。所以，家长想要进行家庭教育，一定要建立良好的家风家训。深入汲取中国传统家风家训思想之精华、道德之精髓，有助于促进良好家风的形成。家是最小的国，国是最大的家，家国本一体。我们要爱国爱家，就要传承家风，以家风家训为动力，激发正能量，促进社会主义核心价值观的践行，推动中华民族早日实现“中国梦”。

本书以浅显易懂的文字介绍了家风家训，提炼了其中的智慧要点，方便各位家长阅读。本书意在帮助家长汲取传统家风家训的教子理念，并将其运用到自己的家庭教育当中，使每个孩子都能受到良好的家庭教育，每个家庭都形成良好的家风。

最后，由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请专家、读者批评指正。

## 第一章 仁者爱人，事亲以敬

“百善孝为先”，中华文明五千年，孝道一直贯穿其中。孝顺表现在生活点滴当中，儒家很重视家庭伦理，强调以孝道规范家庭。新时代中，孝道依旧很重要。一个人有了孝心，就有了仁爱之心，才会用心做事，心怀感恩，与人交往诚信无欺。

姚信：古人行善者，以为己度 .....	2
王阳明：心地好，是良士 .....	7
苏洵：入则孝顺父母，出则和睦乡邻.....	13
陈确：敬于父母则孝顺 .....	18
蔡襄：人之子孝，本于养亲以顺其志.....	22

## 第二章 诚实知报，择良为友

人无诚信不能立足，很多时候一个人是否讲诚信跟家庭有很大的关系。诚信的家庭培养出的孩子也是诚信之人，能更好地和他人相处。同时，我们生活在社会中，难免要和他人交流、沟通，这就面临择友问题。孩子也许会择友不佳，家长要及时引导，让孩子多结交益友，帮助孩子健康成长。

袁采：言忠信，行笃敬 .....	28
包拯：有犯赃滥者，不得放归本家 .....	32
郑板桥：要须长其忠厚之情 .....	37
颜之推：君子必慎交游焉 .....	42



### 第三章 家国情怀，心系天下

家是国的基础，国是家的延伸。国家和家庭，个人和社会是密不可分的整体。家庭和国家是同呼吸、共命运的，只有家庭好，国家才能好。想要让每个人都心系国家，这需要好的家风、家训。只有这样，家国情怀才能流淌在每个中国人的精神血液中。

- 林则徐：苟利国家生死以，岂因祸福避趋之..... 47  
陈宝琛：传家先志节，报国恃精神..... 51  
甘国宝：居官廉慎，尽心报国..... 56  
林觉民：为天下人谋永福，助天下人爱其所爱..... 60

### 第四章 勤学好问，志在千里

“读书百遍，其义自见”“一人立志，万夫莫敌”，从这些话语中我们不难看出，一个人只有勤学好问，心中有志，才可能成就一番大事业。古人很重视孩子的品行培养，他们会为孩子写下家训、家规等，希望孩子能树立远大志向，并通过勤奋学习去实现它。

- 刘邦：可勤学习..... 66  
严复：有志之士，须以济世立业为务..... 70  
陈帙：读书显扬，始不负吾苦心矣..... 74  
左宗棠：志患不立，尤患不坚..... 78

### 第五章 修身养性，谨言慎行

不少家训中都提到了个人的修身养性，它是一个人一生的功课。古人很注重对子女品行的培养，如有勇能忍、不搬弄是非、谨言慎行等。这些品行并非与生俱来，而是需要后天不断地培养、历练的。家长在平时要多注意细节，注重从各方面提升孩子的修养。

- 林纾：不勇无以趋事业，不忍无以就事业..... 84  
曾国藩：明德、新民、止至善..... 89  
马援：闻人过失，如闻父母之名..... 94  
林旭：威重以固学，谨慎以律己..... 98



## 第六章 不骄不躁，淡泊名利

现在的社会充满功利、名誉之争，面对这些诱惑的时候，要冷静、淡泊明志，让自己从容应对。郭阶三的家训中提到“勿争利，勿争功，勿争名，勿争气”，诸葛亮家训提到“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。从这些家训中，我们可以看出古人很重视淡泊品行的培养，这对现代家庭教育有很好的借鉴意义。

郭阶三：勿争利，勿争功，勿争名，勿争气.....	103
诸葛亮：淡泊明志，宁静致远.....	107
孙奇逢：余谓童蒙时，便宜淡世俗浓华之念.....	112

## 第七章 知礼明理，通晓大义

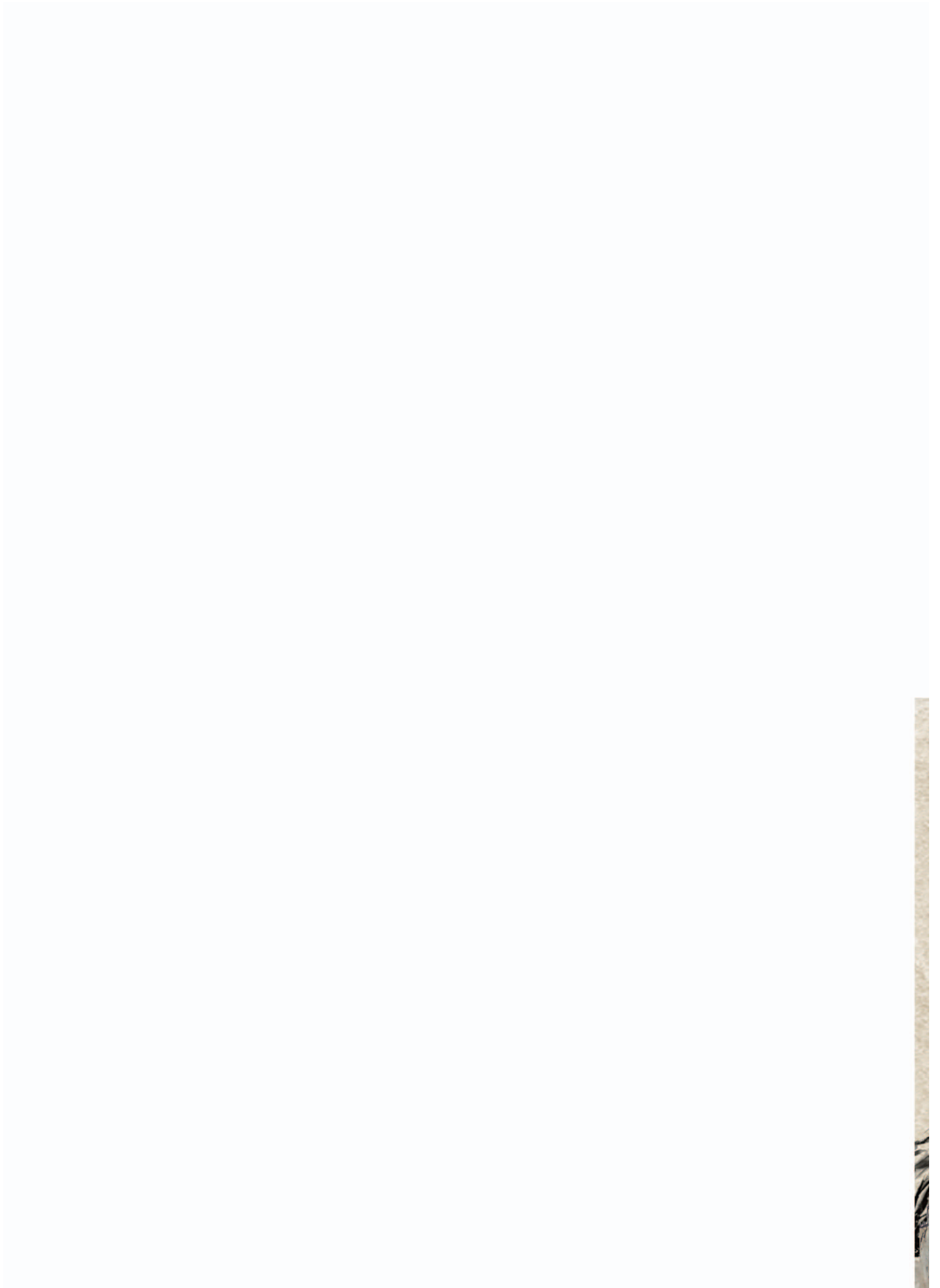
“不学《礼》，无以立”“不可恃父兄显贵而仗势欺人”……这些朗朗上口的家训，无不说明了做人应知礼仪、明事理。当代家长过分宠爱孩子，这让孩子们心中没有知礼仪、明事理的概念，他们只知道跟着自己的想法走。这样的孩子走进社会终会吃亏。因此，家长应从现在开始，树立良好家风，培养孩子成为一个知礼仪、明事理的人。

孔子：不学《礼》，无以立.....	118
范仲淹：礼义勿疏狂，逊让敦睦邻.....	123
李鸿章：不可恃父兄显贵而仗势欺人.....	127
薛瑄：于伦理明而且尽，始得称为人之名.....	131

## 第八章 吃苦耐劳，兴起善心

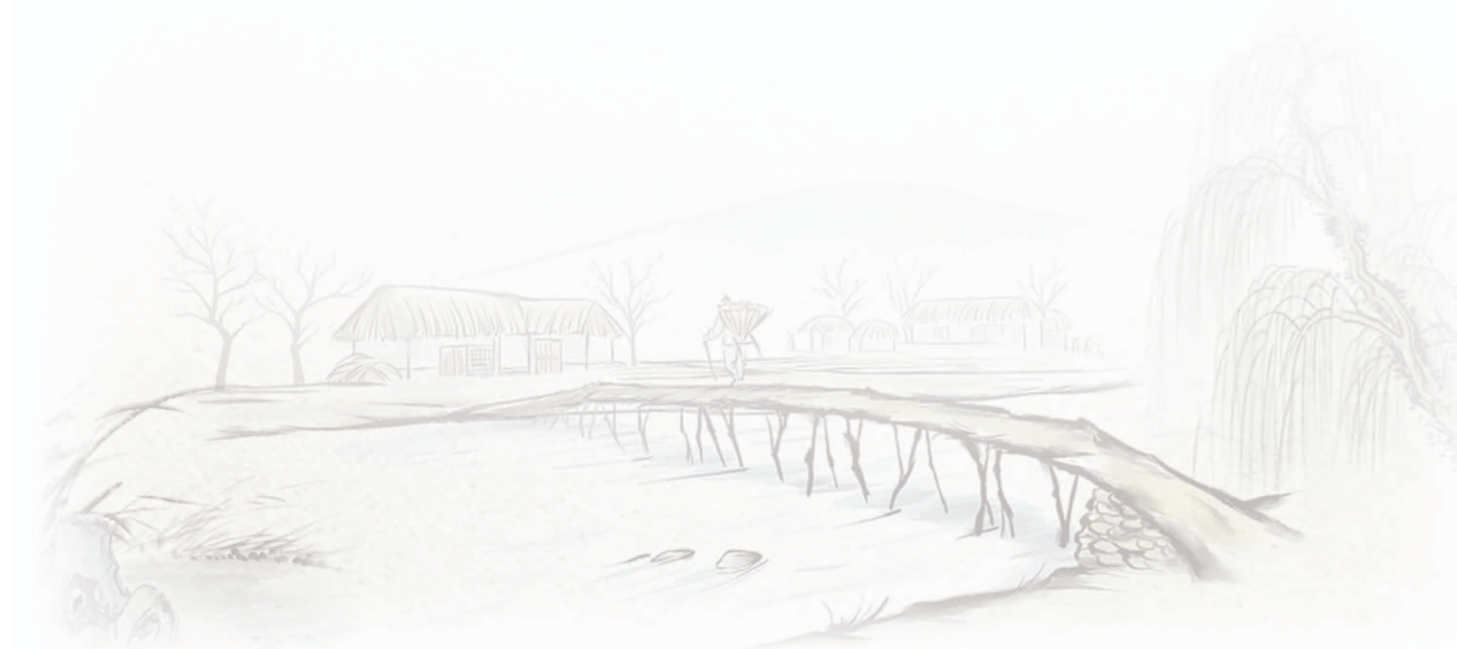
吃苦耐劳是古人非常重视的道德品质，古人认为一个能吃苦耐劳的人，在劳动过程中能培养善心，爱劳动的人能远离犯罪。然而，如今不少孩子身上已很难找到这一品质了，这同家庭教育有很大的关系。敬姜认为，无论什么样的人家，都应该勤苦劳作，并从劳作中培养自己的善心；张之洞也要求儿子不要因生于富贵之家而不从事劳作；霍韬的家训就是让孩子从小进行农耕，培养吃苦耐劳的品质。古人的这些家训，无不现代家庭教育敲响警钟，培养孩子吃苦耐劳的品质刻不容缓。

敬姜：民劳则思，思则善心生.....	136
张之洞：勿惮劳，勿恃贵.....	140
霍韬：幼事农业，力涉勤苦.....	145



## 第一章 仁者爱人，事亲以敬

“百善孝为先”，中华文明五千年，孝道一直贯穿其中。孝顺表现在生活点滴当中，儒家很重视家庭伦理，强调以孝道规范家庭。新时代中，孝道依旧很重要。一个人有了孝心，就有了仁爱之心，才会用心做事，心怀感恩，与人交往诚信无欺。





## 姚信：古人行善者，以为己度

古人行善者：非名之务，非人之为；心自甘之，以为己度。

——姚信《诫子》

**点评** 人行善，并非谋求任何好处，从其本心来讲，行善只是履行自己做人的本分。

姚信，字德佑，浙江湖州人。孙权即位时，姚信作为太子孙和的官属，后太子被废，他同太子一起被流放。当孙和之子孙皓即位后，姚信被召回，任职太常卿。他对子女的教育十分重视，尤其重视培养孩子的善心。

在姚信给儿子写的《诫子》中就很好地体现了他的这一观点。

古人行善者：非名之务，非人之为；心自甘之，以为己度；阨易不亏，始终如一；进合神契，退同人道。故神明佑之，众人尊之，而声名自显，荣禄自至，其势然也。

又有内折外同，吐实怀诈；见贤而暂自新，退居则纵所欲；闻誉则惊自饰，见尤则弃善端。凡失名位，恒多怨而害善。怨一人则众人疾之，害一善则众人怨之。虽欲陷人而进己，不可得也，祇所以自毁耳。顾真伪不可掩，褒贬不可妄。舍伪从善，遣己察人，可以通矣；舍己就人，去否适泰，可以弘矣。

贵贱无常，唯人所速。苟善，则匹夫之子可至王公；苟不善，则王公之子反为凡庶。可不勉哉！



译文：古人之所以行善，并不是为了好名声，更不是为了迎合别人。他们的善行是发自内心的，他们认为这是自己的本分之事。因此，无论他们身处困厄或通达，都不会减损自己的德行，都始终如一。向前能合乎神意，退后也能合乎人道。所以，神明保佑他，众人尊敬他，他的名声会彰显，荣誉利禄会蜂拥而至，这是必然的。

有一些人表面迎合世俗，心中藏有心机；谈吐看似仁厚，其实心中怀有狡诈。遇见贤人就短暂地改正错误，回家就纵情释放欲望。听到别人对他的赞美，就装作惊讶，而且更加矫揉造作；听到他人的责备后，他就立刻抛弃刚萌生的善念。一旦失去了名利地位，总会满怀抱怨地去害人。然而他责怪一个人，众人会厌恶他；他陷害一个人，众人也会怨恨他。即使他想通过陷害别人，来谋求自己的晋升，也是不可能的，只会败坏自己的名声。真假是无法掩饰的，褒贬是不能肆意扭曲的。一个人如果能舍弃虚伪，遵守善道，抛弃主观臆断，多看他人长处，就能通达，不被人蒙蔽；如果能去除私心，多为他人着想，就能远离滞碍凶邪，通往安泰吉祥，就会变得恢宏广大了。

地位的高低，并不是永恒不变的，而是由自己招致的。如果行善，即便你是平民的儿子，也可以变成王公；如果不行善，即便你是王公的儿子，其地位也可能降为平民。人们怎么能不勉励自己行善呢？

从姚信的《诫子》中可以看出，他列举了行善的本意及行善与不行善的结果。通过这样的家训，他希望儿子能够行善，做一个善良之人。对待他人仁慈，才是做人的根本。为人善，会有善果；为人恶，会有恶果。这样的教育观点对于现代的家庭教育也有一定的参考价值。



### ▶ 让孩子明白行善的本意

友善是人类社会的基本理念，是一种人道主义精神，是人格的标志，只有友善才能让人与人相处得更为融洽。与人友善并不需要任何回报，这是人性最深处的仁义道德之举。

姚信在《诫子》中提到：“古人行善者：非名之务，非人之为；心自甘之，以为己度；陋易不亏，始终如一。”姚信认为，行善是从内心发出的、不图任何回报的行为。他这样教育自己的儿子，希望儿子能做一个友善之人。

家长平时要鼓励孩子多做善事，让孩子明白做善事是自己的本分之事。如果遇到老人行动不便，家长可以教育孩子上前搀扶老人；看到需要帮助的人，主动上前帮忙；等等。生活中有很多弱者，他们需要更多的关心和帮助。或许孩子会问你为什么要这样做，你可以告诉他，这是一个人应尽的义务和责任，就如同大自然给予你新鲜的空气、清水等，而大自然并没有向你索取什么，我们要将这种善行延续。

### ▶ 教育孩子说善言、行善事

人之初，性本善。善良是人性中最美的光环，人拥有仁慈善良之心，才有了做人、做事的原则。相传尧帝南巡，看到耕田劳作的善卷先生，他手中扬着牛鞭，但始终没有鞭打黄牛，尧帝很纳闷。于是，尧帝上前问道：“你怎么一直扬着牛鞭，不动手呢？”善卷说道：“我扬鞭只是为了帮助黄牛驱赶蚊蝇。”尧帝十分感动，想要拜眼前这个大善大德之人为师，将天下让给他。善卷谢过，推辞了他的好意，隐居到深山去了。

善言、善行如同轻柔的春风，一句温馨的话，一次援手，对我们而言



并不难。家长教育孩子在公交车上要将座位让给老人、弱者；看到路边有垃圾时，主动将垃圾捡起来扔到垃圾桶中；吃饭时，能够文明就餐；过马路时，要遵守交通规则；等等。

在生活中，家长要从小事入手教育孩子说善言、行善事，看似小的事情却折射出人性。善良是永远的美德，小小的善举会令社会更加美好、和谐。


### ► 要培养孩子的善良之心

善良之心是培养良好行为的肥沃土壤。现在很多家长都重视孩子的身体、智力发展，对于孩子的乐于助人等行为关心甚少。我国很多地方的中小学，常曝出校园欺凌的新闻，严重的甚至有凶杀案发生。这些事件给家长们传递出这样的信号：善良教育太过缺失。这些事情之所以发生，很大一部分原因在于孩子缺乏爱心、同情心、宽容之心等，而罪魁祸首是社会、成人向孩子输送了一些不良信息，如电视剧中的尔虞我诈、现实生活中人与人之间的冷漠等。

姚信认为：“顾真伪不可掩，褒贬不可妄。舍伪从善，遗己察人，可以通矣；舍己就人，去否适泰，可以弘矣。”摒弃了虚伪，多看别人的长处，就是善的开始。要多为他人着想，因为只有这样做，才能让自己更加强大。

善良是一个人应具备的基本品质，一个善良的人，眼中看到的是和谐、





美好，心中充满的是爱、平和、宽容。心怀爱心、善心、同情心，才能成为一个睿智的人。平时，家长要引导孩子同情并帮助需要帮助的人。同时，家长要身体力行，教会孩子关心他人、同情弱者、礼貌待人等。



## 王阳明：心地好，是良士

心地好，是良士。

——王阳明《赣州诗》

**点评** 心地好的人，才是善良的人。他希望儿子能够做一个好人，成为“良士”。

王守仁，字伯安，别号阳明，浙江绍兴府姚县人。他是明代思想家、文学家，1499年考中进士，历任刑部主事、贵州龙场驿丞、庐陵知县等职务，晚年官至南京兵部尚书、都察院左都御史。

王阳明很重视对孩子的教育，尤其重视培养孩子的德行。1515年，王阳明已经44岁，但是王阳明以及弟弟守俭、守文、守章都没有儿子，所以父亲王华选择将其侄子王守信的第五个儿子正宪过继给王阳明作为嗣子，当年正宪8岁。

1516年9月，经兵部尚书王

