

中华优秀传统文化教育读本

中华十德与国学

韩清林◆主编

乡村版

三年級 上册

河北出版传媒集团
河北人民出版社
石家庄

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

乡村版

三年级

上册

河北出版传媒集团
河北人民出版社
石家庄



图书在版编目（C I P）数据

中华十德与国学：乡村版. 三年级. 上册 / 韩清林
主编. — 石家庄：河北人民出版社，2018.6
（中华优秀传统文化教育读本 / 韩清林主编）
ISBN 978-7-202-13223-4

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(2018)第100602号

主 编：韩清林

副主编：黄德勇 张东兴 张 红

作 者：杨海文 颜 萍 孙宪明 余 娜

杜 鹃 周红霞 林宝忠 朱如丽

丛 书 名 中华优秀传统文化教育读本

书 名 中华十德与国学 乡村版 三年级 上册

ZHONGHUA SHIDE YU GUOXUE XIANGCUNBAN SANNIANJI SHANGCE

主 编 韩清林

责任编辑 贺秀红 牛海婷

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 中国标准出版社秦皇岛印刷厂

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 4.25

字 数 56 000

版 次 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-202-13223-4

定 价 13.00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！中华优秀传统文化道德是中华民族之根，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，中华优秀传统文化道德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道德，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 忠德篇



第 1 课 忠诚之士 国之栋梁 / 1

第 2 课 人之相识 贵在知心 / 4

第 3 课 严以教敬 亲以教爱 / 8

古今道德一体化综合实践活动

做忠诚的人 / 11

第二单元 孝德篇



第 4 课 事亲以敬 美过三牲 / 12

第 5 课 敬人以礼 人之美德 / 15

第 6 课 老吾老 以及人之老 / 18

古今道德一体化综合实践活动

九九重阳话敬老 / 21



第三单元 仁德篇



第7课 以爱己之心爱人 / 22

第8课 佳言善行 助人为乐 / 25

第9课 以恕己之心恕人 / 28

古今道德一体化综合实践活动

爱心之旅 / 31

第四单元 智德篇



第10课 墨笔飘香 书韵流长 / 32

第11课 水墨丹青 品节即优 / 35

第12课 梨园国粹 源远流长 / 38

古今道德一体化综合实践活动

做明辨是非的人 / 42

第五单元 信德篇



第13课 自信者 人亦信之 / 45

第14课 任贤勿猜 信人不疑 / 49

第15课 自信不傲 恃宠不骄 / 52

古今道德一体化综合实践活动

享受自信与互信 / 56

经典诵读 / 57

古诗词歌曲 / 59

第1课 忠诚之士 国之栋梁



林则徐虎门销烟

清朝后期，西方的英、法、美等国家的殖民主义者和投机商人，为打开中国市场，竟然厚颜无耻地把鸦片输入中国。他们一方面用鸦片换取白银，掠夺我国的财富；另一方面用毒品残害中国人的身体健康，削弱国人的抵抗力量。鸦片的输入给中国带来了巨大的灾难。

当时担任湖广总督的林则徐对此义愤填膺，提出了坚决禁烟的主张。他说：“再不禁烟，我国就不会有白银当军饷，就不会有强壮的士兵抵抗侵略了。”道光皇帝特命他为钦差大臣，前往广州查禁鸦片。

林则徐到了广州后，命令外国商人把全部鸦片上缴，并保证不再私运鸦片到中国，否则给予严惩。有些外国商人照办了，可英国商人却不肯上缴。英国政府的代表义律还策划阴谋，企图顽抗。林则徐当机立断，坚决行使主权，中断了与英方的贸易，并不再为英国商人提供食物和水。英国人没办法，只好缴出了鸦片。

1839年6月3日这一天，林则徐亲自到虎门海滩，主持销毁鸦片。他以无比的勇气和决心维护了中华民族的尊严。



面对西方列强的鸦片输入，林则徐是怎么做的？从中可以看出他是一个怎样的人？



经典

常思奋不顾身，而殉国家之急。——西汉·司马迁《报任安书》

经常想着在国家危难之时，不顾惜自己，以身殉国。

中夜四五叹，常为大国忧。——唐·李白

深夜无法入睡，无数次叹息国家的前途和命运，这真让我忧心不已。

临患不忘国，忠也。——《左传·昭公元年》

自己有困难的时候还想着国家，这种人就是对国家忠诚的人。

我是中国人民的儿子。我深情地爱着我的祖国和人民。——邓小平



悟一悟

心在下、中在上，心向理想，不偏不倚，这就是“忠”；言在左、成在右，言行相一，追求成功，这就是“诚”。

忠诚是文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的爱国之诚；忠诚是范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的爱民之诚；忠诚是教师“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的事业之诚。对学生来说，对国家的忠诚，就是要好好学习、健康成长，为将来建设祖国、保卫祖国积蓄力量。



证伸

钱学森的祖国情

钱学森被美国媒体称为“帮助美国成为世界第一流军事强国的科学家银河中一颗明亮的星”。他为美国军界服役多年，知道美国太多的秘密。美国国防部海军次长金贝尔曾经说：“我宁可把这家伙枪毙

了，也不让他离开美国，因为无论在哪里，他都抵得上五个师。”因此，当钱学森提出要回祖国时，遭到了无理拒绝，甚至被美国当局软禁。

在软禁期间，钱学森忍受着种种变相的刑罚。比如，美国当局规定他每天晚上每隔10分钟亮灯一次，这种折磨使他无法入睡。被关押了半个月才获释的钱学森，身心受到严重摧残，体重下降了30斤。获释后，美国当局依然限制他的人身自由，对他实施变相的软禁。

5年的软禁生活虽然让钱学森受尽折磨，但是这位顶天立地的汉子没有屈服，他回归祖国的决心更坚定了。

1955年8月，克服重重困难的钱学森终于回到了祖国的怀抱。在他的主持下，我国第一颗原子弹爆炸成功，“两弹结合”首次试验一举成功。钱学森被誉为“中国航天之父”“中国导弹之父”。由于钱学森回国效力，中国导弹、原子弹的发射进程向前推进了至少20年。

江泽民曾这样称赞他：“钱学森同志是一位具有高尚爱国主义精神，坚定不移地为社会主义事业奋斗的战士。他始终忠于党、忠于人民、忠于祖国的科技事业和社会主义事业。钱学森同志是我国爱国知识分子的典范。”

对江泽民的称赞，钱学森却谦虚地答谢说：“我只是沧海一粟，渺小得很，真正伟大的是中国人民，是中国共产党和中华人民共和国。人民满意是对我的最高奖赏！”

习近平总书记在《树立五种崇高情感》中提出：要学习钱学森同志爱人民的光荣感。



1. 讨论一下，对小学生来说，哪些行为表现了对国家的忠诚呢？
2. 请大家一起观看电影《开国大典》。
3. 选一首自己喜欢的红色经典歌曲，认真地学一学、唱一唱。
4. 找一找爱国故事，绘声绘色地讲一讲。

第2课 人之相识 贵在知心



白敏中忠于友情不要状元

唐代政治家、文学家白敏中在青年时期，与不善言谈的贺拔甚(jì)是好朋友，两人同到长安(今陕西西安)参加科举考试。

这年的主考官是王起。王起知道白敏中出身望族，文才、人品俱佳，对他很赏识，有意录取他为状元。但是他又不赞同白敏中与出身贫寒的贺拔甚交往过密，便私下派人去劝说：“只要你不再同贺拔甚来往，主考官就录取你为状元。”白敏中听完，皱起眉头，没有答话。恰好这时贺拔甚来访，家人怕影响了白敏中的前程，就把他打发走了。白敏中知道后很生气，立即把贺拔甚追了回来，如实地将情况



告诉他，并说：“我宁要朋友，不要状元！”说完，命家人摆酒，与贺拔甚对饮。劝说的人看在眼里，气在心上，回去后便添油加醋地汇报给王起，并在旁怂恿：“这小子舍不得贺拔甚，咱也不给他状元。”谁知王起一反初衷，既录取了白敏中，又录取了贺拔甚。

“宁要朋友，不要状元”的白敏中，改变了王起的世俗偏见，他真诚待人、恪守信义的品格也令世人敬仰。



“宁要朋友，不要状元”的白敏中给你留下了怎样的印象？你是怎样理解白敏中这种做法的？



人之相知，贵相知心。

——西汉·李陵《答苏武书》

朋友之间互相认识，贵在能够相互了解，而相互了解，贵在能够了解到对方的心灵，真正达到知心。

推心置腹，开诚布公。

——唐·张九龄《千秋金鉴录·亲贤》

对人要诚心诚意，坦白无私。

君子上交不谄（zhōu），下交不渎（dú）。

——《易经》

君子与比自己地位高的人交往，不阿谀奉承，与比自己地位低的人交往，不轻视怠慢。

友谊不用碰杯，友谊无需礼物，友谊只不过是我们不会忘记。

——王蒙



朋友相交，贵在相知；朋友相知，贵在知心。朋友，需要用心去发现，用心去维护。朋友之间相处，应该开心见诚、以诚相交。最好的交友之道应该是：君子之交淡如水，患难之中见真情。



俞伯牙摔琴谢知音

俞伯牙从小就酷爱音乐，他的琴声虽然优美动听，但很少有人能听懂，因此，他一直想寻觅一位知音。

一个中秋之夜，俞伯牙乘船来到了汉阳江口，望着空中的明月，琴兴大发，抚琴一曲。正当他完全沉醉在优美的乐声之中时，猛然看到一个樵夫在岸边凝神静听。俞伯牙暗吃一惊，琴弦随之被拨断了一根——这是人们常说的“遇到知音”的象征。那人赶忙对他说：“先生，我是个打柴的，路过这里，听到您在弹琴，觉得琴声绝妙，不由得听了起来。”

俞伯牙想：一个打柴的樵夫怎么会听懂我的琴声？于是问道：“你既然懂得琴声，那就请你说说，我弹的是什么曲子？”

樵夫笑道：“您刚才弹的是孔子赞叹弟子颜回的事。只可惜，您弹到第四句的时候，琴弦断了。”

俞伯牙大喜，忙邀请他上船细谈。樵夫看到俞伯牙弹的琴，说：“这是瑶琴，相传是伏羲氏造的。”接着他谈起了瑶琴的来历。俞伯牙不由得暗暗佩服，又弹起了曲子。随着琴声的起伏，樵夫神情庄重，仰望着连绵不断的山脉，说：“如泰山般高耸入云，雄伟而庄重。”当琴声变得清新流畅时，樵夫说：“远远望去，如高山流水，飞流而下。”

俞伯牙惊喜万分，眼前这个樵夫真能听懂他的琴声。在这野岭之中，竟遇到自己久寻不到的知音！他一问才知道，樵夫名叫钟子期。两人相见恨晚，约定来年的中秋再到这里相会。

第二年中秋，俞伯牙如约来到了汉阳江口，却始终不见钟子期赴约。后来，一位老人告诉俞伯牙，钟子期已不幸染病去世了。临终前，他留下遗言，要把坟墓修在江边，到中秋相会时，好听俞伯牙的琴声。

俞伯牙万分悲痛，他来到钟子期的坟前，弹起了《高山流水》。曲罢弦断，俞伯牙长叹一声：“知音已去，这琴还弹给谁听呢？”随即举起瑶琴，在青石上摔了个粉碎。



1. 帮你支招。

在与朋友交往时，你能做到用心去交往吗？告诉你一个小妙招：真正的朋友，会以诚相待、相互扶持、相互鼓励。在需要时，朋友能给予最及时的帮助；在彷徨无助时，彼此能够一起度过；伤心时，朋友能静静地陪伴在旁边，不需要言语，静静地倾听就是最好的安慰。

2. 我的行动。

上面的小妙招你记住了吗？不妨试一段时间，看看能不能找到知心朋友。

第3课 严以教敬 亲以教爱



寇准忠实履行母训

寇准是北宋人。他九岁丧父，家境清贫，全靠母亲织布度日。母亲常常在深夜一边纺纱一边教寇准读书，督导他苦学。后来，寇准进京应试，得中进士。喜讯传到家乡时，寇准的母亲正身患重病。临终时，她将亲手画的一幅画交给家人刘妈，说：“寇准日后必定做官，如果他有错处，你就把这幅画给他！”

后来，寇准一路晋升，做了宰相。有一次，寇准过生日，他准备宴请同僚，并请京城里最好的两个戏班来助兴。当然，群僚也纷纷送来寿礼。刘妈认为时机已到，便把那幅画交给了他。寇准展开一

看，见是一幅《寒窗课子图》，画幅上面写着一首诗：

孤灯课读苦含辛，
望尔修身为万民。
勤俭家风慈母训，
他年富贵莫忘贫。

猛然看到母亲的遗训，寇准再三细读，不觉泪如泉涌。于是，他立即撤去了寿筵，辞退了戏班，退回了寿礼。此后，他洁身爱民，秉公无私，成为宋朝有名的贤相名臣。

