

中华优秀传统文化教育读本

中华十德与国学

韩清林◆主编

三年
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

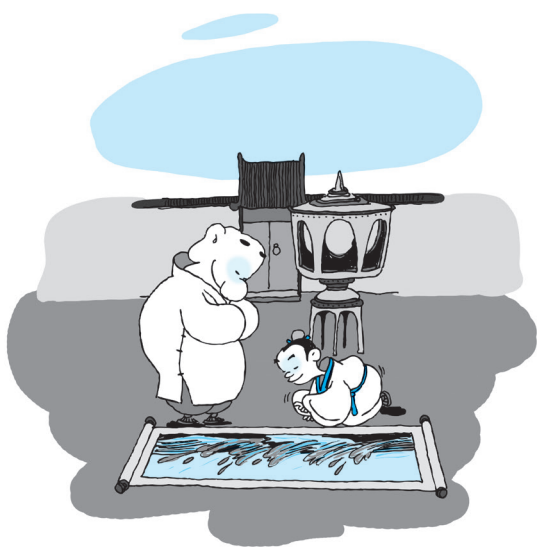
【中华优秀传统文化教育读本】

中华十德与国学

主编 ◆ 韩清林

三年级
(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. 三年级. 下册 / 韩清林主编. —石家庄 : 河北人民出版社, 2015. 2 (2017. 11重印)
ISBN 978-7-202-10085-1

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029895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 娟 周红霞 林宝忠 朱如丽

书 名 中华十德与国学 三年级下册

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 978-7-202-10085-1

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	每有患急	先人后己	/ 1
第 2 课	公私分明	严守礼制	/ 5
第 3 课	不以规矩	不成方圆	/ 8
单元主题综合实践活动			以礼行德 / 12

第二单元 义德篇



第 4 课	君子重义	/ 14	
第 5 课	历尽艰难	不辱使命	/ 17
第 6 课	刚正不阿	大义凛然	/ 20
单元主题综合实践活动		伸张正义 主持公道	/ 23



第三单元 勤德篇

勤

第7课 业精于勤 荒于嬉 / 24

第8课 学海无涯苦作舟 / 27

第9课 锲而不舍 金石可镂 / 30

单元主题综合实践活动 一分勤劳一分才 / 34

第四单元 勇德篇

勇

第10课 尚武尚勇 勇抗外辱 / 36

第11课 仁义之士 见义勇为 / 39

第12课 君子以自强不息 / 43

单元主题综合实践活动 见义勇为 见义智为 / 46

第五单元 廉德篇

廉

第13课 洁其心 正其身 / 48

第14课 廉生威 公生明 / 51

第15课 贪则无品 廉则无忧 / 54

单元主题综合实践活动 廉以养德 / 57

经典诵读 / 59

古诗词歌曲 / 63

第1课 每有患急 先人后己



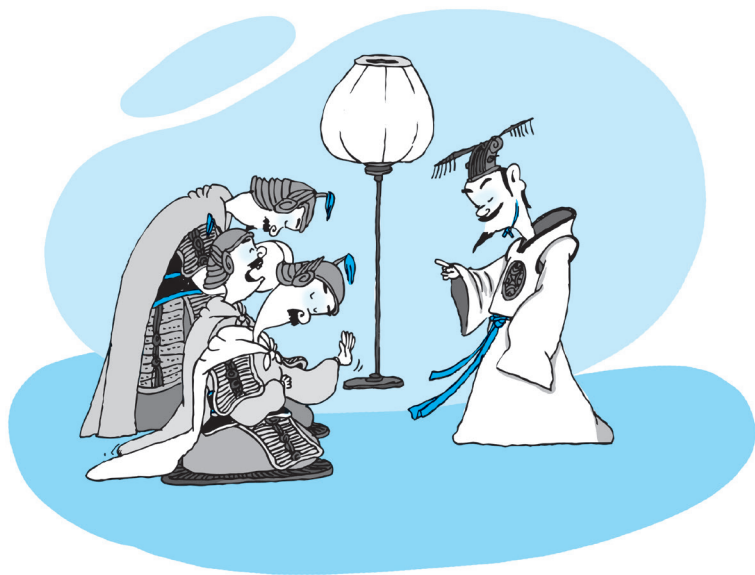
三将争让战功

周定公十八年，齐国进攻鲁国和卫国。面对强大的齐国，这两个国家只好向晋国求救。晋景公派郤克做元帅，士燮（xiè）做上军，栾书统率下军，与鲁国、卫国联合迎战齐国。

作战中，晋军将帅通力合作，奋勇杀敌，大败齐军。

晋景公非常高兴，他兴奋地对主帅郤克说：“这次胜仗都是你的功劳啊！我要嘉奖你黄金千两，布帛百匹。”郤克连连摆手，大声说道：“不可，不可。这次作战是因为我的部下骁勇善战才大获全胜。这些奖赏应该给他们。”

晋景公召见大将士燮和栾书，说：“这次得胜，你们功不可没，我会重重地奖赏你们！”士燮和栾书也互相推让。士燮说：“这次作战，主帅郤克指挥有方，栾书冲锋陷阵，力斩敌军首领。这份奖赏应该属于他们两个。”



栾书连忙说：“不妥，不妥。那都是你和主帅运筹帷幄，我只是执行你们的命令罢了。这奖赏应该属于你们。”

晋景公听了，开怀大笑，说：“你们三位如此谦让，真是国之大幸呀！”郤克、士燮、栾书三位将军，打了胜仗不居功，有了功劳不自傲，谦虚礼让，表现出一代良将的风范，在历史上成为一段佳话。



在日常生活中，你有没有与其他人利益发生冲突的时候？你能不能做到替他人着想呢？



每有患急，先人后己。——晋·陈寿《三国志·蜀志》

每当遇到难事，都要先想到别人，再考虑自己。

君子贵人贱己，先人而后己。——《礼记·坊记》

品德高尚的君子总是尊重他人而把自己看得很轻，先考虑别人最后才考虑自己。

好事须相让，恶事莫相推。——唐·王梵志《全唐诗补逸》

好事一定要互相推让，不好的事切不可推给别人，要敢于承担。

先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。——宋·范仲淹《岳阳楼记》



先人后己是指首先考虑别人，然后想到自己。利益面前，让一让，你会变得越来越大气；困难面前，冲一冲，你会变得越来越勇敢。替

他人着想，是对他人的尊重，也会赢得他人对自己的尊重。在日常生活中，如果我们能够做到先人后己，时时处处为他人着想，就会赢得许多朋友，也会将这份正能量传递给他人，使更多的人变得无私。



先人后己的冯异

东汉初期，将军冯异才干出众，文武兼备。光武帝十分敬重他，他的官职越来越高，官至征西大将军。尽管如此，冯异始终谦虚敦厚，从不居功自傲。

一次行军的途中，将士们跋山涉水，疲惫不堪，都恨不得早一点回到营地休息。当队伍经过一条狭窄的小路时，恰巧另一位将军率领着部队也要从这里经过。道路太狭窄了，两支队伍不能同时通过。冯异看到对方急匆匆的样子，心想：他们这次出征，任务肯定十万火急，可不能耽误了大事，让他们先过吧。他立刻对传令官说：“命令将士们暂停行进！”冯异转身对那位将军说：“请你们先过！”那位将军感激不已，连连拱手：“久闻冯大将军德高望重，处处为他人着想。今日一见，果然名不虚传！”

冯异时时处处礼让他人，渐渐地，他手下的将士们也都互相谦让。征战时，将士们总是替同伴着想，尽力掩护那些在家中是独子的人，自己去冲锋陷阵。

冯异先人后己的美好品德，不仅得到了光武皇帝的信任和重用，而且赢得了将士们的敬佩和爱戴，他们个个乐于服从他的指挥。因此，冯异在战场上能够得心应手地调兵遣将，取得一个又一个的胜利。



1. 在下列情况下，我们怎样做到先人后己？

乘坐公交车，出入校门，做游戏，过马路……

2. 习行生日感恩礼。

己生日	母受难	谢母恩	说感言
父母情	养育恩	跪拜礼	表心愿

3. 习行母亲节父亲节感恩礼。

母亲节	五月间	第二周	星期天
父亲节	六月间	第三周	星期天
父母情	大无边	校与班	来纪念
感恩语	对亲言	三鞠躬	敬亲前
跪拜礼	孝心添	家与校	亲情缘

第2课 公私分明 严守礼制



苏章严守礼制不徇私情

汉顺帝的时候，有一位清官，名叫苏章。他为官清正、公私分明，深受百姓爱戴。

有一年，苏章被委任为冀州刺史，他发现因贪污将被法办的清河太守是他最好的朋友，两人曾经一桌吃，一床睡，无话不谈，情胜手足。苏章没有想到朋友的品行竟堕落到如此地步，他感到非常痛心。

那位清河太守听说冀州刺史是自己的老朋友苏章，希望他能念及旧情，网开一面。正在他惴惴不安的时候，苏章派人请他去赴宴。

苏章一见老友，忙迎上去拉着他的手入座，把酒言欢，还不停地给老友夹菜，气氛十分融洽，但是却绝口不提案子的事。看到苏章如此热情，清河太守心里的一块石头落了地，他得意地说道：“苏兄呀，我的命真好。别人只有一个老天爷照应，而我却得到了两个老天爷的庇护，实在是幸运啊！”

听了这话，苏章推开碗筷，站直身子整了整衣冠，一脸正气地说：“今晚我请你喝酒，是尽私人的情谊；明天升堂审案，我仍然会公事公办。公是公，私是私，绝对不能混淆！”

第二天，苏章开堂审案，果然不徇私情，按照国法将罪大恶极的清河太守正法了。





面对犯法的好朋友，苏章在公与私的问题上做出了怎样的选择？
我们应该向他学习什么？



子曰：“礼乎，夫礼所以制中也。”——《孔子家语》

孔子说：“礼，就是用来节制行为使之适中的。”

天下从之者治，不从者乱；从之者安，不从者危；从之者存，不从者亡。

——《荀子》

天下遵循礼的国家（就）治理得好，不遵循礼的国家（就）混乱；遵循礼的国家（就）安定，不遵循礼的国家（就）危险；遵循礼的国家（就）存在，不遵循礼的国家（就）灭亡。

天下为公，天下太平。天下营私，天下大乱。——孙中山



先公后私就是先以国家和人民的利益为重，然后才考虑私事。一个正直、高尚的人，会时时从大局出发，坚持原则，秉公办事。一名优秀的小学生，要有集体主义精神，注意维护集体的荣誉。如果一个人只把自己的利益放在第一位，甚至因为个人的利益损害公众的利益，那么他终将被集体和社会抛弃。



人民公仆孔繁森

被称为“人民公仆”的原中共阿里地委书记孔繁森，舍小家为大家，

把一腔热血都洒在了西藏高原。

1988年，组织上准备再次派孔繁森去西藏工作。当问他有什么困难时，他毫不犹豫地说：“我是党的干部，服从组织安排。”临出发，他默默地来到老母亲面前，为老人梳理着那稀疏的白发，声音颤抖地说：“娘，儿又要出远门了，要翻过好几座山，过好多条河。”已是风烛残年的老母亲抚摸着儿子的头问：“咱不去行吗？”他哽咽着说：“不行啊娘，咱是党的人，咱得给公家办事啊……”老母亲点点头。孔繁森再也抑制不住自己的感情，给老母亲磕了一个头，便毅然踏上了西去的征程。

在西藏，孔繁森经常背着小药箱，顶风冒雪给冻伤的牧民看病。有一次，70多岁的藏族老人肺病发作，浓痰堵塞了咽喉，危在旦夕。当时，没有其他医疗器械可用，孔繁森就将听诊器的胶管伸进老人嘴里，对着胶管将痰一口一口地吸出来，直到老人转危为安。超负荷的工作，使孔繁森感到眼前阵阵发黑，不停地冒虚汗，但他还是坚持着给其他牧民做检查，一直忙到凌晨两点多钟才休息。

孔繁森在西藏工作的近10年里，生活十分艰难，几乎没往家里寄过钱。即使这样，他还收养了3个藏族孤儿，照顾他们的生活，供他们上学。他把一颗先公后私的心完全奉献给了西藏高原，奉献给了党的事业。



1. 在班里的黑板报上开辟“班级好人榜”，表扬一心为班集体和同学着想的好人好事。
2. 开展“寻找身边的好人”主题活动，将他们的感人事迹做成故事卡片，先交流，再整理成册。
3. 以礼行德，每日一礼。清明节扫墓悼念烈士和祭祖，行鞠躬礼或者跪拜礼，以表达对先烈和祖先的崇敬怀念之情。

第3课 不以规矩 不成方圆



董宣执法刚直不阿

汉光武帝时，京都洛阳权贵横行，秩序混乱，是全国最难治理的地方。光武帝刘秀任命69岁的董宣做洛阳令。董宣到任后，遇到的第一个难题就是处理湖阳公主的家奴行凶杀人的案件。

湖阳公主的家奴在街上杀了人，董宣下令逮捕他，他却躲进湖阳公主的府里不出来，地方官不能到公主府去搜捕，急得董宣寝食不安。

过了几天，湖阳公主以为没事了，便带着这个恶奴出行，被董宣的人发现了。董宣立即带人拦住了公主的车马。湖阳公主看到一个白胡子老头拦住去路，傲慢地问：“你是谁？敢拦住我的车驾！”

董宣上前施礼，说：“我是洛阳令董宣，请公主交出杀人凶犯。”湖阳公主满不在乎地说：“你有几个脑袋，敢抓我的人？你的

