

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

五年级上册

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

五年级

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. 五年级. 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 978-7-202-13225-8

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100605号

主 编：韩清林

副主编：蔡守怡 白玉山 张 红

作 者：邢 丽 周丹良 侯彤舟 刘宏伟 张向丹

赵 爽 杨 帆 魏 红 王 冰

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 五年级 上册

ZHONGHUA SHIDE YU GUOXUE XIANGCUNBAN WUNIANJI 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 4.5

字 数 78 000

版 次 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-202-13225-8

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 公而忘私 / 1

第 2 课 忠于职守 / 5

第 3 课 忠贞不渝 / 9

古今道德一体化综合实践活动

胸怀天下 忠于祖国 / 12

第二单元 孝德篇



第 4 课 家和万事兴 / 13

第 5 课 祖训家规 / 16

第 6 课 兄友弟恭 / 19

古今道德一体化综合实践活动

慈孝友恭 百行之先 / 23



第三单元 仁德篇



第7课 同情弱者 / 24

第8课 积善成德 / 27

第9课 宽容豁达 / 30

古今道德一体化综合实践活动

严于律己 宽以待人 / 34

第四单元 智德篇



第10课 治学严谨 求实求真 / 35

第11课 立志如山 志行如水 / 39

第12课 人贵有志 学贵有恒 / 43

古今道德一体化综合实践活动

学习贵在坚持 / 46

第五单元 信德篇



第13课 人无信不立 / 47

第14课 业无信不举 / 50

第15课 国无信不强 / 53

古今道德一体化综合实践活动

诚实守信 坚定信念 / 56

经典诵读 / 57

古诗词歌曲 / 63

第1课 公而忘私



诸葛亮鞠躬尽瘁公而忘私

诸葛亮辅佐刘备、刘禅两代君主，任蜀相27年，位极人臣，权盖朝廷，但他一生克己奉公，鞠躬尽瘁（cuì）。

建兴五年至十二年，诸葛亮为了消灭曹魏的有生力量，实现匡扶汉室的宏伟大业，先后五次率兵北伐。军中事务，无论巨细，他都一丝不苟，亲自过问，终于因“食少事烦”而积劳成疾，病倒在五丈原前线大营中。

病床上的诸葛亮一想到自己没能完成先主遗愿，不禁老泪纵横。后主刘禅在成都听说丞相病重，立刻派李福前去探望。诸葛亮见到李福，嘴角边露出一丝笑意。他吃力地将军国大事、身后的继承人等，向李福一一作了交代，又把自己死后如何退兵的安排详细嘱托给杨仪。说完这些最令他放心不下的事之后，诸葛亮几乎喘不过气来了。稍作休息后，气若游丝的他又继续说道：



“我死后，一定要把我葬在汉中定军山。丧葬务必求简，依山造坟，墓穴只要能容纳一口棺木即可。入殓时，让我穿上平时的便服，千万不要放任何陪葬品……”诸葛亮的声音越来越低，终于归入一片寂静。李福想到丞相为国家操劳一生，临终要求竟如此之简，不禁又感动又悲痛，忍不住流下了眼泪。

诸葛亮生前曾给刘后主上过一份奏章，说明自己家庭的经济状况：“成都有桑树八百株，薄田十五顷，留给儿辈作衣食之资，自有余饶。臣在外任，没有别的安排，随身衣食，全靠官府供给，不另外经营产业来增加收入。我死的时候，家里不会有多余的布帛（bó），外面不会有多余的钱财，决不辜负陛下的信任。”诸葛亮去世后，家中的情况确实如他自己所说的那样。蜀国君臣百姓特地修建祠（cí）庙“武侯祠”，以纪念这位“鞠躬尽瘁，死而后已”的一代名相。

唐代诗人杜甫来到武侯祠，写下千古绝唱《蜀相》：

丞相祠堂何处寻？锦官城外柏森森。
映阶碧草自春色，隔叶黄鹂空好音。
三顾频频天下计，两朝开济老臣心。
出师未捷身先死，长使英雄泪满襟。



“鞠躬尽瘁，死而后已”这句话，准确地概括了诸葛亮一生的精神品质。你怎样理解这句话？



苟利国家，不求富贵。

——《礼记·儒行》

只求利于国家，不求自己富贵。

君子之能，以公义胜私欲也。

——荀子《修身》

君子的过人之处就在于他能够以公义之心战胜自己的私欲。

以国家之务为己任。

——唐·韩愈《送许郢州序》

把国家的事情当做自己的任务。

但令身未死，随力报乾坤。——南宋·文天祥《即事》



公而忘私，就是指为了公事而不考虑私事，为了集体利益而不考虑个人得失。公而忘私、克己奉公是一种美德。自古以来，在中国历史上，有千千万万的人为了国家的生死存亡公而忘私、流血牺牲，正是由于他们的无私奉献，才保证了国家的安宁、统一和强大。作为青少年，我们也要像仁人志士那样做一个公而忘私的人。



忠于革命事业的方志敏

中央红军开始长征以后，方志敏担任了中国工农红军北上抗日先遣队随军政治委员会主席。1935年1月，组成北上抗日先遣队的红十军团在通过怀玉山封锁线时陷入敌人的重围之中。方志敏率领的800余人冲出了包围圈，却发现大队没有跟上来。方志敏毫不犹豫，不顾个人安危，又一次进入敌人的包围圈，找到了大队人马。可是，大队人马已经被敌人的14个团重重包围在荒山野岭之中，没有吃的，只能采集野菜充饥；后来野菜也挖不到了，只得忍饥挨饿。方志敏已经7天没吃东西了，饿得两腿站不住，但他鼓励战士们说：“苦算什么，越苦越要干。”

敌人搜山了。反动派的两个士兵发现了方志敏，而且知道他是红军部队的领导人。他们满心希望能从方志敏身上搜出大洋来，就从方志敏的上身摸到下身，从衣领捏到袜底，但除了一块怀表和一支钢笔之外，连一个铜板都没有找到。

一个士兵右手握着手榴弹，左手拉着引线，后退一步，做出要投掷的姿势，威吓地吼道：“赶快把银元拿出来，不然就炸死你！”

“哼！不要做出这种难看的样子来！我确实一个铜板都没有。要从我这里发洋财，你们想错了！”方志敏淡淡地说。

“你骗谁，像你这样的大官会没有钱？”拿手榴弹的士兵不相信。

“绝不会没有钱的，一定是藏在什么地方了。”另一个士兵弓着背，又一次捏遍了方志敏的衣角和裤腰，希望有新的发现。

“不要瞎忙了！”方志敏说，“我们不像你们当官的，个个都有钱。我们革命不是为了发财。”

被捕后，敌人不断地用酷刑摧残方志敏：用皮鞭抽打、坐老虎凳、灌辣椒水。方志敏忍受着巨大的痛苦，毫不动摇，没有透露一点党的机密。

敌人没有别的办法对付方志敏了，最后，又拿来纸和笔，让他写“口供”。方志敏被捕后一直想写点东西，就利用这个机会，埋头写了起来。

就这样，在极为艰苦的条件下，方志敏饱含激情和对党的忠诚，在敌人的牢房里写下了《清贫》《可爱的中国》《狱中纪实》等作品。

1935年8月6日，方志敏在南昌被反动派杀害。



践行

1. 讲。把方志敏的故事讲给周围的人听。
2. 集。收集小区里、班级里或家庭中公而忘私的故事，讲给同学听。
3. 行。假如你是班长，你怎样做到公正无私？写一篇习作《假如我是班长》，谈谈你的想法。

第2课 忠于职守

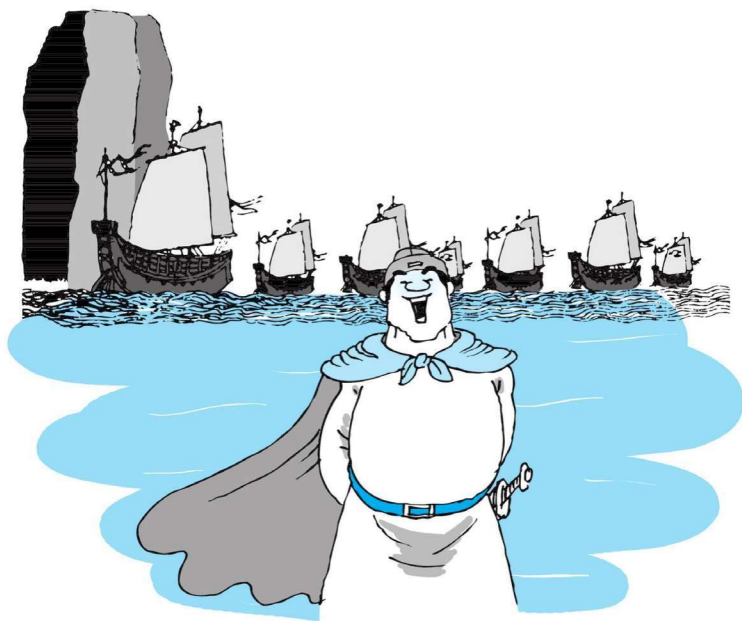


郑和恪尽职守远航西洋

永乐皇帝朱棣(dì)迁都北京后，在北部加强边防，抵抗游牧民族的入侵和骚扰。在南部，为了恢复和发展明朝政府与其他国家的外交关系，扩大与南洋各个国家的交往，委派35岁的郑和率领船队出使海外。

1405年7月11日，苏州府刘家港码头人山人海，受明朝皇帝派遣，郑和即将率领船队第一次出使西洋，随行的有水手、翻译、医生和护船的兵士，共两万七千八百多人。

两百多艘船整齐地停靠在码头边。其中六十二艘大船特别雄伟壮观，这些大船又叫“宝船”。每艘宝船长148米、宽60米，有十多层楼房那么高。船上有九根桅(wéi)杆和十二面风帆，可以乘坐一千多人，需由二三百人驾驶。船上配备着航海罗盘等当时最先进的仪器。紧挨着宝船的还有许多战船、粮船和水船。



将近中午，身材魁梧的郑和健步走上指挥船，他双手抱拳向岸上的人群告别，接着高举令旗，大声喊道：“起航！”在人们的欢呼声和祝福声中，船队像一条巨龙，浩浩荡荡地出发了。

船队出了长江口，驶过东海和南海，破浪前行。每到一个国家，郑和先把国书递交给国王，并代表明朝皇帝向他们赠送礼品，希望同他们友好交往。各国君臣看见船队规模宏大，使者的态度友好亲切，没有丝毫炫耀武力、威胁别人的意思，都表示热烈欢迎；老百姓听说明朝的船队来了，也都扶老携（xié）幼，争相到海边观看。他们面对那些从来没有看见过的宝船，个个惊叹不已。当时中国的丝绸、瓷器早就名扬海外，沿途的百姓听说船队满载这些物品，纷纷用香料、珊瑚、珠宝等去换取中国的土特产品。各地的商人十分乐意同中国人做生意，很多人还向中国客人赠送礼物，以示友好。

然而，这次航行也充满了凶险。在海上，船队好几次遇上险恶的风浪：狂风呼啸，海水像脱缰的野马，奔腾咆哮；巨浪疯狂地扑向船队，仿佛要把船只撕裂。面对如此险境，郑和总是镇定自若，指挥船队奋勇前进。

船队在归途中还遇到过海盗的袭击。郑和根据事先得到的消息，命令军士严阵以待。当海盗趁着黑夜偷偷摸摸靠近船队时，郑和的船队迅速将海盗包围起来。士兵们从大船上往下丢火把，将海盗船烧着。海盗们无处可逃，只好乖乖地当了俘虏。

1407年秋，郑和带回了爪哇等国朝贡的使节和数十船商贸换回的异域珍品，完成首次航行。

从1405年到1433年的28年间，受明朝两任皇帝的派遣，郑和率领船队七次下西洋，先后到过三十多个国家。最后一次远航时，郑和已经是六十多岁的老人，鬓发全白了。这次航行，一直到达非洲东岸，直到第三年才回到祖国。

郑和恪（kè）尽职守，七下西洋，不仅表现了我国古代劳动人民顽强的探索精神，而且促进了我国和亚非许多国家的经济文化交流和友好往来。



郑和不辱使命，在28年间七次下西洋，你怎样认识这种“忠于职守”的行为和精神？



经典

忧国者不顾其身，爱民者不罔其上。——北宋·林逋(bū)《省心录》

为国担忧的人不顾及个人安危，爱护百姓的人不欺蒙他的上级。

鞠躬尽瘁，死而后已。

——三国·诸葛亮《后出师表》

勤勤恳恳，竭尽心力，到死为止。

位卑未敢忘忧国——南宋·陆游《病起书怀》



悟一悟

忠于职守就是忠于自己的职责。一份职业、一个工作岗位，既是人们谋生的手段，也是人类社会存在和发展的基础。人们只要是在自己的工作岗位上认真负责，尽心尽力，忠于职守，就是对社会的奉献。



延伸

尽职尽责的任长霞

任长霞去世了，十几万百姓为她送行。作为一个公安局长，她为什么能赢得百姓如此的爱戴？

人民爱戴任长霞，是因为她对人民怀着深厚的感情。她忠于职守，尽职尽责，是一位当地百姓信得过的公安局长。

任长霞到登封工作半个月，就抽调20名民警，组成控申专案组，变被动为主动，变上访为下访，并把每周六定为局长接待日。群众说，这个局长不一样哪。

2001年7月19日，是第一个局长接待日。任长霞从上午8点一直忙到晚上11点多，一天里只吃了一个烧饼。接待了124位群众的她，腿站麻了，嗓子哑了。有的群众边说边哭，任长霞边流泪边记录。

登封市公安局的民警至今还记得任局长最爱说的那句话：“不到案件现场

的局长不是称职的公安局长。”就是这位称职的公安局长，上任几个月后，侦破了一个又一个案件，处理了积压多年的申诉信访。

她在登封三年，局长接待日从未间断；千余个日日夜夜，任局长接信接访3476件，使476个老上访户停访息诉。从此，登封的天又蓝了，老百姓的心又暖了，任局长的脸上这才有了笑容。“女包公”“任青天”的说法也就在乡亲们中间流传开来。

任长霞之所以受到人民的热爱，是因为她用自己的一腔热血捍卫了一方平安。她以自己的实践，信守了她的诺言：“我的使命就是打恶除霸，保一方平安，扫除阴霾（mái），还群众一片晴朗的天空。”她以自己的行动赢得了党在人民心中的威望，放射出“警徽”的光芒。



1. 读。阅读《杨家将》《岳飞传》，将书中忠心爱国的故事讲给身边的人听。
2. 议。和全班同学讨论，我们承担着怎样的社会角色？作为小学生，我们的职责和义务都有哪些？
3. 行。从今天起，让我们承担起自己的社会角色，做一个尽职尽责的少年。