

中华优秀传统文化教育读本

中华十德与国学

韩清林◆主编

五年
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

五年级

(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. 五年级. 下册 / 韩清林主编. —石家庄 : 河北人民出版社, 2015. 2 (2017. 11重印)
ISBN 978-7-202-10132-2

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036586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

书 名 中华十德与国学 五年级下册

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 78 000

版 次 2015年2月第1版 2017年11月第4次印刷

书 号 ISBN 978-7-202-10132-2

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. 去奢欲，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 婚嫁礼仪 / 1
- 第2课 祭典礼仪 / 4
- 第3课 民俗礼仪 / 7
- 单元主题综合实践活动 尊俗懂礼 / 10

第二单元 义德篇



- 第4课 杀身成仁 慷慨赴义 / 11
- 第5课 舍生取义 视死如归 / 14
- 第6课 善行义举 / 17
- 单元主题综合实践活动 开展“学习雷锋，日行一善”活动 / 21



第三单元 勤德篇

勤

- 第 7 课 事不避难 / 23
第 8 课 勤能补拙 / 26
第 9 课 孜孜不倦 / 29
单元主题综合实践活动 劳动光荣 / 32

第四单元 勇德篇

勇

- 第 10 课 自强不息 奋发有为 / 33
第 11 课 敢于担当 勇于拼搏 / 38
第 12 课 勇敢无畏 / 42
单元主题综合实践活动 攻坚克难 不怕挫折 / 46

第五单元 廉德篇

廉

- 第 13 课 清正在德 廉洁在志 / 47
第 14 课 廉洁奉公 两袖清风 / 50
第 15 课 官清民自安 / 54
单元主题综合实践活动 公私有别 / 58

经典诵读 / 59

古诗词歌曲 / 63

第 1 课 婚嫁礼仪



贴“囍”字的由来

举行婚礼时，人们都会贴“囍”字以示庆贺，有好事成双、夫妻恩爱、天长地久之意，反映了人们希望好事成双的美好祝愿。

但你知道吗，贴红“囍”字的风俗源自于北宋大文学家、政治家王安石的一件喜庆趣事。王安石年轻时去汴（biàn）梁赶考，途经一位马员外家，见其门楼上挂着一盏走马灯，灯上写着半副对联：“走马灯，灯走马，灯熄马停步。”原来这马员外有个才貌双全的女儿要招婿（xù）。小姐自己想出这半副对联，谁能对出下联就选谁做夫婿。王安石欣赏这半幅对联构思巧妙，并且对这位马小姐心生爱慕。可是王安石苦思冥（míng）想了许久，最终还是未能对出下联。

到了汴梁，王安石顺利闯过了诗、赋（fù）、策论三关，最后到了面试。主考官手指着衙门前竖立的飞虎旗，出了个下联“飞虎旗，旗飞虎，旗卷虎藏身”，要求王安石对上联。王安石立刻想起了马小姐出的那半副对联，当下脱口而出。从考场出来后，王安石不等发榜就日夜兼程赶赴马家，见那盏走马灯还挂在楼门口，不禁大喜，立即面见马员外，用考官出的下联应对。马员外把王安石对的下联告诉了小姐，小姐连夸对得妙。于是，马员外就答应把女儿许配给王安石，并择吉日完婚。结婚当天，恰逢官差来报：“王大人金榜题名，明日请赴琼林宴。”古人认为人生有三大喜事：洞房花烛夜、金榜题名时、他乡遇故知。今日王安石是喜上加喜，一时兴起，便拿笔在红纸上连写了两个大“喜”字，并吟道：“巧对联成双喜歌，马灯飞虎结丝罗。”自此以后，办喜事时贴大红“囍”字便流行起来。





你知道王安石为什么要写两个“喜”字吗？“囍”表示的含义是什么呢？



身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通。——唐·李商隐《无题》

身上没有彩凤那双可以飞翔的翅膀，心灵却像犀牛角一样，有一条白线可以相通。

在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝。——唐·白居易《长恨歌》

在天上我们但愿永做比翼鸟，在地上我们但愿永做连理枝条。

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。——《诗经·关雎》



传统的婚姻习俗透射着中国几千年厚重悠远的传统文化，中华民族优秀的传统文化是宝贵的财富，是中华文明几千年发展的结晶，我们每一个中国人都应该感到自豪。作为青少年，我们要了解并继承发扬我国传统文化的精髓，让传统文化生生不息，代代相传。



古代婚姻礼仪

按照中国传统的礼法，男女成亲需要“三媒六聘”，也叫“三书六礼”。“三书”包括：“聘书”，在纳吉阶段婚事初步认定时，男方给女家的书柬；“礼书”，在纳征即过大礼时交给女方，列明过大礼的物品和数量；“迎书”，迎娶新娘的文书，迎亲时由男方交给女方。

“六礼”：指从议婚至完婚过程中的六种礼节，即：纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎。除“亲迎”之外，其他五礼都属婚前准备工作。具体是：

纳采：男方预备礼物，请人向女方提亲、说媒。

问名：男方家在大红庚帖（**gēng tiě**）上写下男子的姓名、排行、生辰八字，由媒人送到女方家里。女方若有意结亲，就把女孩的名字、八字等写上请人占算。

纳吉：如果男女方的八字没有相冲相克，则婚事初步议定。

纳征：又称过大礼，类似今天的订婚，指在婚姻关系确定之后，男方家正式将聘礼送到女方家的礼仪。

请期：择吉日完婚。旧时选择黄道吉日一般多为双月双日，大多不选三、六、十一月。

亲迎：婚礼当天，男方带迎书亲自到女方家迎娶新娘。

迎娶之日，新郎衣冠齐楚，披红挂彩，坐轿或骑马，领着花轿迎亲。一路上鞭炮锣鼓声不断。至女家，祭拜女方祖先。新娘戴凤冠，顶头盖，红袄罗裙，女方一家要号啕（**háo táo**）大哭，俗称“哭嫁”。再由兄弟或侄辈男丁相送，叫作“发亲”。然后，新郎轿（马）在前，新娘花轿及嫁妆后随，锣鼓鞭炮迎至男家。



1. 想了解更多的婚嫁风俗吗？下面是有关古代婚嫁的一些习俗，可以去详细了解一下。

中国古代婚姻风俗：安床、嫁妆、上头、撑红伞、贴喜字、拜天地、闹洞房、蒙红盖头、乘花轿、喝交杯酒、回门。

2. 你知道现在的结婚礼仪有哪些是从祖辈传承下来的呢？

第2课 祭典礼仪



祭孔大典

祭孔大典是山东省曲阜（qū fǔ）市专门祭祀孔子的大型庙堂乐舞活动，是集乐、歌、舞、礼为一体的综合性艺术表演形式，于每年农历八月二十七日孔子诞辰时举行。其他地方如中国台湾和海外也有相应的祭祀孔子的大典。由于孔子做出了兴办私学、传承古学、开创儒学三大历史性贡献，孔子成为传统文化的集大成者、历史文化巨人。特别是他开创的儒家学说，不仅成为中国历代王朝的思想支柱，而且对广大平民百姓的思想与生活也产生了深远影响。

祭孔活动可追溯（sù）到公元前478年。孔子死后第二年，鲁国国君鲁哀公将孔子故宅当作寿堂祭祀孔子，孔子故居成为世界上第一座孔庙。汉高祖刘邦祭祀孔子，开历代帝王祭孔的先河。汉武帝独尊孔子创立的儒家思想，于是各地纷纷建孔庙，孔庙逐渐演变成封建朝廷祭祀孔子的庙宇。元、明、清三个朝代皇帝为孔子举行国家祭奠（diàn）的主要场所是北京孔庙。随着历代帝王的褒（bāo）赠加封，祭典仪式越来越隆重恢弘，礼器、乐器、乐章、舞谱等也多由皇帝钦（qīn）定颁行。历代帝王不是亲自祭拜就是派官员代为祭拜。清朝仅乾隆皇帝一人就先后八次亲临曲阜祭拜孔子。



1986年，沉寂了半个世纪的祭孔大典经曲阜市文化部门挖掘整理，在当年的“孔子故里游”开幕式上得以重现。



无礼乐不成中国，无章服便无华夏。祭孔大典不仅仅是一场传统的仪式，它经过了约2500年的历史沉淀，已经成为中华文化不可或缺的一部分。你从祭孔大典中感受到了什么？



祭如在，祭神如神在。子曰：“吾不与祭，如不祭。”——《论语·八佾(yì)》
祭祀祖先就如同祖先真在那里，祭祀神就如同神真在那里。孔子说：“我如果不亲自参加祭祀，（由别人代祭）那就如同不祭祀一样。”

子曰：“生，事之以礼；死，葬之以礼，祭之以礼。”——《论语·为政》
孔子说：“父母活着的时候，要按礼侍奉他们；父母去世后，要按礼埋葬、祭祀他们。”

亲戚或余悲，他人亦已歌。死去何所道，托体同山阿(ē)。——晋·陶渊明《挽歌诗》



祭孔，是华夏民族为了尊崇与怀念至圣先师孔子在孔庙举行的隆重祭典，成为世界祭祀史、人类文化史上的一个奇迹。古语说：“天不生仲尼，万世如长夜。”祭祀孔子是高擎(qíng)中华文化遗产薪火的活动，两千年来祭孔大典成为与祭祀天地、社稷(jì)并列的“国之大典”，成为传承中华文化的象征性仪式。



墓碑的由来

中国古代“墓而不坟”，只在地下掩埋，地表不树标志。后来人们发现，殡葬亲人的坟墓，后人一两代可以记清，三代以后就不清楚了，特别是经过迁徙、战乱便不知祖坟位于何处。如何解决呢？人们想出许多办法。开始时人们从下葬维系棺绳用的圆木桩受到启发，在墓前插上木桩竹竿，系上纤维质的东西（纸或帛等），写明死者的生卒年月、时辰，但它却容易损坏。人们便另想办法：富贵人家用石圆柱代替木圆桩，在石柱上刻上死者的姓名、生卒时间、官级等。为了多刻字，其形体又演变为方形、长方形，开始埋于墓穴内或墓外，参照房屋建筑，碑顶加上碑帽，饰刻动植物或山水花纹，碑身刻上死者简历，标明是独葬或与妻、妾等合葬。附刻阴宅（即坟墓）风水地理位置朝向。

现在，墓碑由实用品逐渐转化为文化艺术品，其功能、形态、质地、纹饰也越发多样化了。名人墓碑更加讲究，碑身多用花岗岩、大理石等上等石料，碑顶有死者雕像或在碑中心镶嵌死者的烧瓷像。墓碑成为记载死者家族世系及功德行事的“荣誉状”和装饰品了。



1. 收集资料：我国有悠悠五千年的历史，同学们可以查找资料了解一下我国古代的祭祀仪式。

2. 清明节。

（1）清明节是我国的传统祭祀节日，自古就有清明节禁火、祭祖、扫墓、踏青、植树、荡秋千等风俗。

（2）祭奠祖先、烈士，传承中华美德。到祖先和革命烈士的墓前扫墓，一般选择白百合、马蹄莲等花，同时深深地悼念祖先和先烈。学习先人、烈士崇高的品德和精神。

（3）回家探望老人，给予他们关怀和温暖。和老人一起踏青。

第3课 民俗礼仪



冬至吃饺子的来历

每年农历冬至这天，饺子是必不可少的节日饭。冬至为什么要吃饺子？传说吃水饺是为了祛病驱寒，在严冬里不冻耳朵。据说这种习俗是为纪念“医圣”张仲景冬至舍药留下的。

张仲景是邓州穰东人，东汉末年著名医学家，被称为医圣。他的著作《伤寒杂病论》集医家之大成，被历代医者奉为经典。张仲景有句名言：“进则救世，退则救民；不能为良相，亦当为良医。”

张仲景做过长沙太守。做官期间，访病施药，大堂行医，后辞官回乡，为乡邻治病。其返乡之时正是冬季，他看到白河两岸的乡亲面黄肌瘦，饥寒交迫，不少人的耳朵都冻烂了，便让弟子在南阳东关搭起医棚，支起大锅，在冬至那天舍“祛寒娇耳汤”医治冻疮。他把羊肉、辣椒和一些驱寒药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物捞出来切碎，用面包成耳朵样的“娇耳”，煮熟后，分给来求药的人每人两只娇耳、一大碗肉汤。人们吃了娇耳，喝了祛寒汤，浑身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵都治好了。后人学着娇耳的样子，包成食物，称为“饺子”，成为人们不忘医圣张仲景“祛寒娇耳汤”之恩的纪念物。至今南阳仍有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。

饺子是一种深受我国汉族人民喜爱的食物，是逢年过节时不可或缺的佳肴。传统习俗中不仅冬至吃饺子，在年三十晚上也要吃饺子。大年三十晚上12点以前把饺子包好，待到半夜子时吃，这时正是农



历正月初一的伊始，吃饺子取“更岁交子”之意，有“喜庆团圆”和“吉祥如意”的寓意。



同学们，读了上面的故事你知道冬至吃饺子的来历了吗？你从医圣张仲景身上学到了什么？



袞（xuàn）服华妆着处逢，六街灯火闹儿童。长衫我亦何为者，也在游人笑语中。
——元·元好问《京都元夕》

游人穿着华丽，妆容华贵，儿童看着灯火玩闹嬉戏，我又在干什么呢？我也在游人欢乐的笑语气氛之中。

礼者，人道之极也。——荀子

礼是做人的头等大事。

道德仁义，非礼不成。教训正俗，非礼不备。分争辨讼（sòng），非礼不决。
——《礼记·曲礼》

道德仁义是儒家思想的核心，没有礼就无法成就。教育民众，端正风俗，没有礼就不能完备。纷争辨讼，没有礼就不能辨别是非。

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。

千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。

——宋·王安石《元日》



民俗，就是世代相传的民间生活风俗。中国是具有悠久历史的多民族国家，在我国各民族中，都有人民群众创造出的民俗文化，代代传承。这些风俗不仅丰富了人们的生活，表达了人民对美好生活的祝福，还增加了民族凝聚力。