

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

一年级上册

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

一年级

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. 一年级. 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 978-7-202-13221-0

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100601号

主 编：韩清林

副主编：赵丽芬 王晓香 张 红

作 者：刘 澜 仵 燕 王 磊 王丽娟

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 一年级 上册

ZHONGHUA SHIDE YU GUOXUE XIANGCUNBAN YINIANJI 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 49300

版 次 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-202-13221-0

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，忠于家庭夫如道，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

忠

- 第 1 课 爱国如饥渴 / 1
- 第 2 课 为民忠为德 / 4
- 第 3 课 忠诚之士多栋梁 / 7
- 古今道德一体化综合实践活动
我是中国人 / 10

第二单元 孝德篇

孝

- 第 4 课 父母教 须敬听 / 12
- 第 5 课 亲有过 谏使更 / 15
- 第 6 课 亲憎我 孝方贤 / 19
- 古今道德一体化综合实践活动
感恩父母 / 23



第三单元 仁德篇



第7课 善救物 无弃物 / 25

第8课 顺天时 尽地利 / 28

第9课 能亲仁 无限好 / 31

古今道德一体化综合实践活动

让爱伴我行 / 35

第四单元 智德篇



第10课 人不学 不知义 / 36

第11课 心有疑 就人问 / 39

第12课 乐是乐此学 / 42

古今道德一体化综合实践活动

勤学乐学故事会 / 45

第五单元 信德篇



第13课 见未真 勿轻言 / 47

第14课 守信之人 言不妄发 / 50

第15课 借人物 及时还 / 53

古今道德一体化综合实践活动

争做诚信好儿童 / 56

经典诵读 / 57

古诗词歌曲 / 59

第1课 爱国如饥渴



wén tiān xiáng hào qì cháng cún
文天祥浩气长存

nán sòng mín zú yīng xióng wén tiān xiáng dǐ kàng yuán jūn shī bài hòu , bèi yā jiè dào
南宋民族英雄文天祥抵抗元军失败后，被押解到
jīng chéng yuán cháo tǒng zhì zhě xiǎng jìn yí qiè bàn fǎ chéng nuò tā gāo guān hòu lù
京城，元朝统治者想尽一切办法，承诺他高官厚禄，
yào tā tóu xiáng zhòng quān xiáng dà chén jūn wèi dé chéng zài shā hài wén tiān xiáng de dāng
要他投降，众劝降大臣均未得逞。在杀害文天祥的当
tiān huáng dì yuán shì zǔ hū bì liè qīn zì chū miàn quàn xiáng
天，皇帝元世祖忽必烈亲自出面劝降。

guì wèi shì zài jiào hǎn
“跪！”卫士在叫喊。

wǒ zhǐ guì dà sòng huáng dì , bú guì běi guó zhī zhǔ 。 wén tiān xiáng xiàng
“我只跪大宋皇帝，不跪北国之主。”文天祥像
qīng sōng yí yàng tǐng lì zài hū bì liè
青松一样挺立在忽必烈
miàn qián
面前。

wǒ tīng shuō nǐ de néng lì
“我听说你的能力
shèng guò xǔ duō rén , wǒ xiǎng yòng nǐ
胜过许多人，我想用你
zuò zǎi xiàng , bù zhī rú hé ? ”
做宰相，不知如何？”
hū bì liè wèn
忽必烈问。

běi cháo wáng wǒ guó jiā , shā
“北朝亡我国家，杀
wǒ rén mín , tiān xiáng bù néng shōu fù
我人民，天祥不能收复
guó tǔ , bào hèn zhōng shēn , zhǐ qiú
国土，抱恨终身，只求
sù sǐ 。 ” wén tiān xiáng jiān dìng de
速死。”文天祥坚定地



huí dá
回答。

wén tiān xiáng wèi guó jìn zhōng kāng kǎi fù sǐ shòu dào shì dài rén mín jìng yǎng
文天祥为国尽忠，慷慨赴死，受到世代人民敬仰。



为什么忽必烈想让文天祥做宰相？而文天祥又为何宁愿去死也不做元朝宰相呢？



juān gū fù guó nàn shì sǐ hū rú guī ——— 三国·曹植
捐躯赴国难，视死忽如归。

为了解除国难而献身，把死亡看做像回家一样。

wèi bēi wèi gǎn wàng yōu guó ——— 南宋·陆游
位卑未敢忘忧国。

虽然自己地位低微，但是从没忘记忧国忧民的责任。

ài guó rú jī kě bào guó běn tiān rán ——— 东汉·班固
爱国如饥渴，报国本天然。

对祖国的热爱非常强烈，就像人饥渴到极点，报效国家，原本是自然而然的事情。

zuò rén zuì dà de shì qing shì shén me ne jiù shì yào zhī dào zěn yàng ài guó ——— 孙中山
做人最大的事情是什么呢？就是要知道怎样爱国。



爱国，是对祖国的忠诚与热爱，它是中华民族的优良传

统。爱国的内容十分广泛，作为一名小学生，爱国就要从尊重国旗、国徽、国歌开始，热爱祖国大好河山，了解祖国的历史和文化。从我做起，从现在做起，学好本领，建设祖国。



爱国诗人陆游

陆游是南宋时期著名的爱国诗人。他一生都坚持抗金主张，虽然多次遭到投降派的打击，但他的爱国之志始终不渝。在去世之前，他写下了《示儿》诗：“死去元知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。”弥留之际，陆游还是念念不忘被女真族霸占着的中原国土，热切地盼望着祖国的重新统一，因此他特地写下这首诗作为遗嘱，谆谆告诫自己的儿子。



下面这些爱国歌曲你最喜欢哪几首？会唱哪几首？和同学们一起唱一唱。

- ①《中华人民共和国国歌》 ②《中国少年先锋队队歌》
- ③《祖国像妈妈一样》 ④《少年，少年，祖国的春天》
- ⑤《我们的祖国是花园》 ⑥《党啊，亲爱的妈妈》

第2课 为民忠为德

sū wǔ mù yáng
苏武牧羊

sū wǔ shì wǒ guó xī hàn shí qī de yí wèi dà chén gōng yuán qián nián
苏武是我国西汉时期的一位大臣。公元前100年，
hàn wǔ dì pài sū wǔ chū shǐ xiōng nú sū wǔ wán chéng rèn wù hòu bèi xiōng nú kòu
汉武帝派苏武出使匈奴。苏武完成任务后，被匈奴扣
liú chán yú xiōng nú de jūn zhǔ xiāng ràng sū wǔ wèi zì jǐ xiào lì ruǎn yìng jiān
留。单于（匈奴的君主）想让苏武为自己效力，软硬兼
shī de quàn shuō sū wǔ tóu xiáng dōu bèi sū wǔ yán cí jù jué le yú shì chán yú
施地劝说苏武投降，都被苏武严辞拒绝了。于是，单于
bǎ sū wǔ liú fàng dào běi hǎi qù fàng yáng
把苏武流放到北海去放羊。

dāng shí de běi hǎi fēi cháng hán lěng huāng wú rén yān huán jìng shí fēn è
当时的北海非常寒冷，荒无人烟，环境十分恶
liè sū wǔ měi tiān ná zhe nà gēn dài biǎo hàn cháo de jīng jié qù fàng yáng tā xīn lǐ
劣。苏武每天拿着那根代表汉朝的旌节去放羊，他心里

mò niàn zǒng yǒu yì tiān yào huí dào
默念：总有一天要回到

zì jǐ de guó jiā kě le jiù
自己的国家！渴了，就

chī yì bǎ xuě è le jiù wā
吃一把雪；饿了，就挖

yě shǔ shōu jí de yě guǒ chōng jī
野鼠收集的野果充饥；

lěng le jiù hé yáng qún jǐ zài yì
冷了，就和羊群挤在一

qǐ qǔ nuǎn jiù zhè yàng sū wǔ
起取暖。就这样，苏武

zài xiōng nú zhěng zhěng dù guò le 19 gè
在匈奴整整度过了19个

chūn qiū
春秋。

hòu lái hàn cháo yǔ xiōng
后来，汉朝与匈



nú shí xíng hé hǎo zhèng cè, hàn zhāo dì lì jí pài rén jiē huí sū wǔ jǐ jīng zhōu
奴实行和好政策，汉昭帝立即派人接回苏武。几经周
zhé, sū wǔ zhōng yú huí dào le zì jǐ rì sī yè xiǎng de zǔ guó dāng rén men kàn
折，苏武终于回到了自己日思夜想的祖国。当人们看
jiàn bái hú xū bái tóu fa de sū wǔ shǒu lǐ jǔ zhe guāng gǎn zi de jīng jié shí
见白胡须、白头发的苏武手里举着光杆子的旌节时，
dōu bèi tā zhōng yú guó jiā de lǐn rán qì jié shēn shēn gǎn dòng le
都被他忠于国家的凛然气节深深感动了！

zhí dào jīn tiān rén men hái zài chuán sòng zhe sū wǔ mù yáng de gù shì kuā
直到今天，人们还在传颂着苏武牧羊的故事，夸
tā shì zhōng yú guó jiā fù yǒu mín zú qì jié de dà zhàng fū
他是忠于国家、富有民族气节的大丈夫！



议一议

苏武牧羊的故事为什么会流传到今天？



经典

nìng wéi yù suì bù wéi wǎ quán ——— 唐·李百药
宁为玉碎，不为瓦全。——唐·李百药

原指宁可如珍贵的玉器被击成支离破碎，也不做贱价的瓦器得以保全。现在比喻宁可保全气节，为正义之事而死，也不愿忍辱屈从，而苟且偷生。

lín huàn bú wàng guó zhōng yě ——— 《左传·昭公元年》
临患不忘国，忠也。——《左传·昭公元年》

在患难的时候还不忘记国家，就是忠诚。

tiān xià xīng wáng pǐ fū yǒu zé ——— 清·顾炎武
天下兴亡，匹夫有责。——清·顾炎武



忠诚，自古就是一种美德。用自己的实际行动忠于国家和民族的仁人志士有很多，有许多人献出了自己宝贵的生命，他们是被人们敬仰的英雄！



梅兰芳蓄须抗日

梅兰芳是我国近代杰出的京昆旦行演员，名列“四大名旦”之首，同时也是享有国际盛誉的表演艺术大师。在日本侵华期间，他和几万万中华儿女一起坚决抵抗着日本人的侵略！

1941年12月，不可一世的日军侵占了香港。从日本人踏上香港的第一天起，留居在香港的梅兰芳便蓄起胡须。只几天工夫，黑黑浓浓的胡须就挂在他的脸上。

一些朋友感到茫然，梅兰芳向来不留胡子，为何如今留起胡子来？梅兰芳年幼的儿子梅绍武对父亲留胡子也感到好奇，他悄悄地问梅兰芳：“爸爸，您怎么不刮胡子了？”梅兰芳说：

“我留了小胡子，日本鬼子还能强迫我演戏吗？”“原来如此。”儿子高兴地说，“爸爸真会想办法！”戏曲界的朋友知道此事后，个个都竖起了大拇指。



1. 同学们，把你知道的忠于祖国的人和故事讲出来和大家一起分享吧。

2. 做个小书签，写上自己最喜欢的名言警句。

第3课 忠诚之士多栋梁



zhèngchéng gōng shōu fù tái wān 郑成功收复台湾

měi lì fù ráo de tái wān zì gǔ yǐ lái jiù shì zhōng guó de shén shèng lǐng tǔ。
美丽富饶的台湾自古以来就是中国的神圣领土。

rán ér zài lì shǐ shàng tái wān céng bèi xī bān yá hé lán rì běn zhàn lǐng guò。
然而在历史上，台湾曾被西班牙、荷兰、日本占领过。

qí zhōng hé lán duì tái wān jìn xíng le cháng dá 38 nián de zhí mín tǒng zhì。
其中荷兰对台湾进行了长达38年的殖民统治。

nián yuè rì zhèngchéng gōng pī jiǎ zhí jiàn shuài lǐng dà jūn qù shōu
1661年4月21日，郑成功披甲执剑，率领大军去收

fù tái wān quán jūn jiàng shì qí xīn xié lì dǐng nì fēng mào jí yǔ pái jù
复台湾。全军将士齐心协力，顶逆风，冒急雨，排巨

làng zhí dǐ tái wān hǎi àn xiàn dēng lù hòu lì jí yǔ hé lán zhí mín jūn zhǎn kāi
浪，直抵台湾海岸线。登陆后，立即与荷兰殖民军展开

le jī zhàn jiāng shì men yīng
了激战，将士们英

yǒng wán qiáng dǎ de qīn lüè
勇顽强，打得侵略

jūn kuì bù chéng jūn hé lán
军溃不成军。荷兰

qīn lüè jūn zāo dào cǎn bài
侵略军遭到惨败，

guī suō zài chéng lǐ bù gǎn yīng
龟缩在城里不敢应

zhàn tā men yí miàn tōu tōu
战。他们一面偷偷

pài rén qù bān jiù bīng yí
派人去搬救兵，一

miàn pài shǐ zhé dào zhèng jūn dà
面派使者到郑军大

yíng qiú hé zhèngchéng gōng wēi
营求和。郑成功威

yán de shuō tái wān běn
严地说：“台湾本



lái jiù shì zhōng guó de lǐng tǔ, wǒ men bì xū shōu huí! rú guǒ nǐ men lài zhe bù
 zǒu, zhǐ néng bǎ nǐ men gǎn chū qù! ” jīng guò gè yuè de wéi gōng, hé lán rén
 dàn jìn liáng jué, zuì hòu bù dé bù guà bái qí tóu xiáng. bǎo dǎo tái wān zhōng yú huí
 dào le zǔ guó de huái bào。



为什么郑成功会成为令人敬佩的民族大英雄？



lì shēn zhì xíng, běn zhū yì xīn, xīn zhèng zé wéi zhōng, wéi zhí, bú zhèng
 zé wéi jiān, wéi tè。——清·赵尔巽

为人处事，思想端正不端正，关键看自己的内心，心正为忠诚、正直，心不正则为奸诈、邪恶。

cháng sī fèn bú gù shēn, ér xùn guó jiā zhī jí。——西汉·司马迁

常常考虑在国家危难之际，我就该奋不顾身，挺身而出。

zǔ guó rú yǒu nàn, rǔ yīng zuò qián fēng。——陈毅



忠诚是指内心专一，言行一致，对国对人对事不因面