

国学之光 女性之美



传承国学经典文化
重塑现代女性形象
修身心 养贤德
正家风 和天下

【品墨】 编著



新华出版社

国学之光 女性之美



传承国学经典文化

重塑现代女性形象

修身心 养贤德

正家风 和天下

【品墨】编著

言不美。美言不信。善者不辩。辩者不善。知者不博。博者不知。圣人不积。既以为人己
既以与人己愈多。天之道利而不害。圣人之道为而不争。
其門，終身不勤。開其兌，
寡、不谷。此非以賤
下有始，以為天下母。既
無遺身殃。是為習常。



德。上德無為而無以為。下德無為而有以為。上仁為
為之而莫之以應，則攘臂而扔之。故失道而后德。失
禮者忠信之薄而亂之首。前識者，道之華而愚之始
不居其華。故去彼取此
谷得一以盈。萬物得一以出。侯王得
無以寧將恐廢。神無以靈將恐歇。侯王得
故貴以賤為本，高以下為基。是以侯王自稱
倉無譽。不欲如玉，珞珞如石。
既知其子，復守其母，沒身不殆。塞其兌，
不救。見其小曰明，守柔曰強。用其光，復歸其
言不美。美言不信。善者不辯。辯者不善。知者不博。博者不知。聖人不積。既以為人己
既以與人己愈多。天之道利而不害。聖人之道為而不爭。

版

图书在版编目(CIP)数据

国学之光 女性之美 / 品墨编著. — 北京 : 新华出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5166-2994-9

I. ①国… II. ①品… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第285158号

国学之光 女性之美

作 者: 品 墨

责任编辑: 刘 飞
装帧设计: 赵志军

图书策划: 李平书

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15

字 数: 190千字

版 次: 2016年12月第一版

印 次: 2016年12月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-2994-9

定 价: 38.00元

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换: 010-63825170



早在清末民初，孙中山先生就讲过：“天下的太平安危看女人，家庭的盛衰看母亲。”欧洲著名作家歌德也说：“永恒之女性，引导我们上升。”中外先哲无不认为，有德的女子，是引导社会前进的力量。因为有孔母、孟母，才会有孔子、孟子这样的圣人降生于世。近代著名的大德印光大师曾经讲到：“治国平天下之权，女人家操得一大半。”又曰：“教子为治平之本，而教女更为切要。盖以世少贤人，由于世少贤母。有贤女，则有贤妻贤母矣。有贤妻贤母，而其夫与子之不为贤人者，盖亦鲜矣。其有欲挽世道而正人心者，当致力于此焉。”近代女子教育的开拓者王凤仪则指出，“女子是齐家之本，清国之源”，“女子是世界的源头，源头清则水流清，源头浊则水流浊”。因此，欲建设和谐社会，推动现代文明，非从推动女德教育入手不可。

自古中国就有完整的女德教育，认为女性最本分的职责是认真相夫教子，为国家培养人才，纵使自己有在外界功成名就的能

力，也不必去施展。这样的观点对现代接受高等教育、身怀抱负的女性来说，似乎显得陈腐僵化。然而，其背后古老的伦理和教化意义何在？是传统文化忽视了女性的角色与智慧，还是现代社会异化了女性的功能？

东汉时期的班昭曾专门为女性写了一本小册子，名为《女诫》。这本书只有1800多字，却是我国最早、传播最深远的女德教材。首先，它申明了女子在社会和伦理中最重要的地位和意义——所谓“敦伦尽分”、“内外有别”。“外”的经济重担应该由男子承担，女子则负责教育好子女的道德，培养孩子成为圣贤，稳固家风，引导丈夫积德行善。

这样的定义并不等同于现代社会局促于狭小世界内的“家庭妇女”，女德教育里，母亲想把孩子教育为圣贤和栋梁，女子自己首先必要心存高远、志向远大，其间一定会经历千辛万苦，放弃私利和个人享受，是一种很崇高的修养境界。

女德教育中，教导子女断恶修善是重要的一课。韩国前总统李明博曾讲述自己的母亲如何深刻影响了自己的成长道路。他的母亲是一位信念坚定的人，当他在外受到毁谤和打击时，母亲几乎从不教他怨恨，总是让他学会忍耐与淡然面对。

现代人理解古代文化，难免存在许多误解。比如“男尊女卑”，“卑”不是指“卑微”，而是表达“谦卑”。《易经》中开篇的乾坤两卦，其实已清楚表明男女虽职责有别，但地位同等。“地势坤，君子以厚德载物。”大地因其平稳厚德，万物才得以生息

繁衍。

澳大利亚昆士兰大学钟茂森博士说，大家对“女子无才便是德”这句话有太多错解，所谓“无才”不是真的没有才能，而是她的心里没有把才放在心上，心中不执著于这些才华。即使是才艺很高，她也不觉得自己有才，谦卑到极处，始终以谦卑为自己最高的指导原则和做人的方针。

可以说，中国传统女德教育中对女人的劝诫是非常完整的。从宏观的人生哲学，到微观的行为、举止标准。女德中反复强调男女的体性不同，需要顺应天地之道。“生男如狼，犹恐其尪；生女如鼠，犹恐其虎。”意思是说男孩希望像狼，恐怕他羸弱不堪。女孩希望她眼光向内，小心翼翼，如果像虎狼一样拼争，违背天性，可能就得不到幸福。

同时，国学对女人的恭敬和顺的标准也并不是消极淡泊的。所谓：“夫事有曲直，言有是非。直者不能不争，曲者不能不讼。讼争既施，则有忿怒之事矣。此由于不尚恭下者也。”意思是，自己认为有道理的事，应该争到底。但有争心，就会伴随着愤怒之心。在家庭琐事上没必要去争，但应该坚持大是大非、大仁大义。女人真正的“顺”不会拘泥于家事的俗务，而是在丈夫的德行上、事业上、子女教育上给予帮助和成就。

在我们的国学经典中，不只教人处理人际关系，还会教人认识人与宇宙的关系、人与自然的关系、人与生命的关系。现代人的目光和知识面太物质，造成我们活得很短视。小到自我的挣扎



和不解，大到家庭问题、公司问题、社会问题。问题在哪里？根本在于教育，因为我们存在有许多潜在的、可以改善的机会。古代有两句重要的话：“闺闾乃圣贤所出之地，母教乃天下太平之源。”闺闾就是母亲的房间，古代的教育就是圣贤的教育、君子的教育。如果一个女子能教育子女成才，贡献要远远大于在一个工作岗位上做出的贡献。这不是在歧视女性，因为教育好子女，会促进整个社会的安定和团结。如果失去了母教，社会就会存在很多潜在的危险。

本书从中国女性的生存现状及环境入手，结合中国传统文化精华，从修养、礼仪、心态、治家、孝道、婚姻、教育等8个方面，通过理论梳理、案例剖析和实战指点，阐述了如何全面提升个人形象，提升国学艺术修养，打造优雅完美女人；如何开阔心智模式，获得自信祥和与内心笃定，让自己变得更有智慧与魅力；如何消除夫妻误解，避免或摆脱家庭危机，营造爱情婚姻幸福之道；如何散发母性光环，通过科学教育方法，呵护儿女成长，培养现代栋梁之才。



前言

第一章 窈窕淑女：东方女性的独特韵味	1
女人如水：冰清玉洁，洗濯尘垢	2
阴阳和合：温婉阳刚，相得益彰	11
母仪为先：慈教严于义方	20
贤德仁爱：世间因女人而温暖	26
 第二章 涵养女德：正心修身的无形魅力	33
休养身心：凡为女子，先学立身	34
心定神闲：真正的安宁来自内心	42
知止节欲：降服自己的贪心和欲望	52
自省自净：修身从一日三省做起	62



第三章 勤以治家：劳动本身就是修行	67
莫学痴慵：勤劳的女人更有智慧	68
以俭为美：俭以益勤之有余	76
修持诚敬：做事用心，认真恭敬	81
心灵手巧：心思细腻，注重细节	86

第四章 知礼识体：当知礼数，应识大体	92
学礼之要：不学礼，无以立	93
礼敬为先：礼的精神体现一个敬字	100
言为心声：言谈举止要懂分寸	104
大方得体：仪容装扮皆相宜	111



第五章 上善若水: 和柔为美, 谦让是德	115
以和营家: 家和万事兴	116
宽厚大气: 心胸宽广, 自有姿态	128
善为至宝: 心中有爱, 施恩感恩	133
低调谦让: 低调永远比高傲更有魅力	140

第六章 人伦孝道: 始于事亲, 终于立身	144
至诚恭敬: 敬重父母是孝的根本	145
体恤细心: 精心侍奉, 体贴周道	151
听从教诲: 父母责, 须敬听	156
孝顺公婆: 像对待父母一样对待公婆	161



第七章 恩爱相因: 白头之约, 相亲相敬	165
珍惜缘分: 珍惜才能拥有, 付出才能长久	166
相敬如宾: 把尊重放在第一位	173
劝谏感化: 妻贤夫祸少	181
同甘共苦: 夫妻同心, 其利断金	187

第八章 身范善教: 世有良母, 家有贤子	192
教子以严: 严格教育才是真正的爱	193
教子以正: 德行人品是从小养成的	198
教子以礼: 让孩子的行为合于礼仪	203
懿德懿行: 良好的家风来自母亲	209

附 录

《女论语》	214
《女诫》	220
《女范捷录》	224

第一章 窈窕淑女：东方女性的独特韵味

中华民族有悠远而优秀的传统，在漫长文化历史中的演变下，东方女性拥有自己独特的神韵与美感。温婉、坚忍、仁爱、无私……这些特质深深符合中国传统文化精华，给人的是一种难忘的美，是一种来自文化深处的柔和气息，是一种历史的沉淀、美丽的沉积，别有韵味。



女人如水：冰清玉洁，洗濯尘垢

野有蔓草，零露漙兮，
有美一人，清扬婉兮，
邂逅相遇，适我愿兮，
野有蔓草，零露漙漙，
有美一人，婉如清扬，
邂逅相遇，与子偕臧。

这是《诗经》中的《郑风·野有蔓草》，描述了在遇到一位清纯美女的感受。在诗中，作者用“婉如清扬”来形容这位美女。

在《诗经》的作者看来，女人如水，婉约如清泉，灵动似溪流，有静观世事的山湖优雅，有广纳百川的大海豪情，仿佛无论到哪里，都塑造出自己的品格。

水，洗濯尘垢，冲洗世间的黑暗；随方就圆，不执著一个姿态；唯一不变的是水始终谦卑向下奔流。水遇热成汽，幻化于无形；遇冷结成冰霜，冰清玉洁；遇到同道便欢喜相容，共同演绎一段奔流到海的精彩……

追溯历史的长河，有权倾一世的一代女皇，有身担重任的皇族公主，有代父从军的女将军，有才华横溢的女词人，有平凡度日的居家妇女，她们有着水般柔情，亦有水般韧性，懂得驾驭女人的天性，也懂得适时变通，庄敬自强，处变不惊。

女人如水，象征着女人能够忍耐。耐心是爱心，因为忍是以大局为重，所以忍到风平浪静，忍到家和人乐。她们知道：水滴终可穿石。

夏禹王的妃子涂山氏，之所以能够成为夏朝开国君王的妻子，就是因为她能够以国为重，以夫君为重。

涂山氏生性娴雅，仪容秀美，是当地有名的美女。当年大禹忙着治水，30岁那年还没有成家。后来在涂山见到了自己的妻子，二人生了爱慕之情。但是治水很紧迫，又要到处视察灾情。当时涂山氏写了一首诗，只留下了两句，她说：“等候人啊，是多么长久的事哟！”据说这是流传下来的最早的一首南方的情诗。女娇对大禹非常忠贞，后来感动了大禹，遂在台桑与她成婚，这就是“禹得涂山女，而通于台桑”的故事。

夏禹娶了涂山氏4天后就告别妻子外出治水。涂山氏就被送到了北方的安邑，她日夜思念南方的家乡。大禹知道后，没有时间安慰新婚的妻子，遂派人在城南筑了一座望乡台。有一次大禹治水经过家门，适逢他的妻子生孩子。邻居跟他说：“您去看看妻儿吧。”他说：“治水，水火不留情，要抢时间，我没有办法分心。”但是他也给自己的儿子起了名字叫启。有“治水启行”的含义。如此一去13年，三过家门而不入，归来的时候，他的儿子已经十多岁，涂山氏也成为一位中年妇人了。后来，大禹继承了帝位，封涂山氏为正妃。

想想这样一个女子，我们现在学习她的什么？学她终于熬到了正妃吗？不是！是学她的德行，能够忍受分离的痛苦，能够以大局为重，将自己对丈夫的思念深深的埋在了心里。

正是因为有这样贤德的后妃，所以成就了儿子启的未来，继承了夏禹的帝业。涂山氏是做出牺牲的贤内助的典范，是默默无闻、无私奉献的中国传统女性的典范。

女人如水，象征着女子情感的纯洁和专一，就像汉代乐府诗《孔雀东南飞》中的刘兰芝：不惜红罗裂，何论轻贱躯。上邪！我欲与君相知，长命无绝衰。山无陵，江水为竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，乃敢与君绝。”

唐朝的贾直言，因为给皇帝进谏，结果被贬去岭南。他对自己的妻子董氏说：“我此去生死未卜，你这么年轻，不宜独居，你再做打算吧。”妻子于是拿起锦带把头发绑起来，让丈夫在带子上写上字，说：“我一定要等你回来，亲手把我这个头发解开。”20年后，丈夫才回来，妻子依然在家中等着他，不离不弃，生死相依。

丈夫独自前往，是为妻子考虑，因岭南当时是蛮夷之地，自己此去生死难料，有多少的同僚在被贬的路上就死去了，怎么忍心拖累妻子。

妻子在丈夫离开后，一个人默默承担起了养家的重任，不管面对多少困难，仍然以行动践行了对丈夫的誓言。

这就是我们的古圣先贤互相成就对方，这就是他们夫妻的恩义，情义和道义，这就是中国传统女性的纯洁和专一。

说到东方女性的代表，被誉为“民国第一女神”的林徽因可以算作一位。

作为女人的她，亦是风情万种。林徽因对自己的言行举止和着装要求很高。她喜欢剪一头清爽的短发，前额烫几个优雅的小卷，极为可爱。喜爱设计的她，为自己设计了婚礼服和整场婚礼，别出心裁地融入了中西方服饰结构和廓形。哪怕是在艰苦的调研里，她也会穿着平跟短靴，戴上遮阳帽；就算是因病消瘦，也依然气质非凡。费正清这么形容林徽因：“她穿一身合体的旗袍，朴素又高雅，别有一番韵味，东方美的娴雅、端庄、轻巧、魔力全在里头了。”

林徽因曾说过：“真讨厌，什么美人、美人，好像女人没有什么事可做似的，我还有好些事要做呢！”在她看来，仅以“美人”来看待她，是对她的轻视。

为什么人人视为“福利”的美好容颜，在林徽因这里却成了苦恼呢？因为对林徽因的生命历程来说，姣好的容貌却是她身上最不足称道的东西。

你还记得十几岁时的梦想吗？想必没有多少人能回答：我一直在坚守梦想。但林徽因，16岁受邻居女建筑师影响，立下投身建筑事业的志愿后，一生都在为这个梦想，不懈耕耘。

当时，梁思成尚未确认志向，曾想子承父业学习西方政治，

但被林徽因对建筑的高谈阔论改变了主意。甚至在谈婚论嫁时，她也以对方必须与自己到美国学习建筑为条件，对梁思成的一生的立志起了关键作用。

不远万里赴美国留学，却得知建筑系不招女生。林徽因便“曲线救国”，在美术系注册，但选修了建筑学的全部课程。她全身心投入课业，优异的成绩使她成为课程助教。学成归国后，她与梁思成受聘于东北大学，创建建筑系，将留学时的经验用于学校。林徽因还设计了东北大学“白山黑水”的校徽。

林徽因早年患肺疾，抗战期间颠沛流离，病情加剧为肺结核。但哪怕身患重疾（肺结核在当时属于不治之症），她依然与梁思成一路风餐露宿、翻山越岭，走遍中国 15 个省、200 多个县，考察测绘了 200 多处古建筑。尤其是骑着毛驴寻觅到佛光寺时，身体羸弱的林徽因，亲自爬上长梯测量。

当时民生凋敝，考察路途异常艰辛，林徽因的考察日记里写到：“行三公里雨骤至，避山旁小庙中。六时雨止，沟道中洪流澎湃，不克前进，乃下山宿大社村周氏宗祠内。终日奔波，仅得馒头三枚，晚间又为臭虫蚊虫所攻，不能安枕尤为痛苦。”

然而，林徽因却甘之如饴。两人寻访古桥、古堡、古寺，透过岁月的积尘，勘定年月、揣摩结构、计算尺寸、绘制图片、拍照归档。这些实际考察，也使梁思成破解了中国古建筑结构的奥秘，完成了对“天书”《营造法式》的解读，林徽因为这本书所作的绪论，亦是建筑史里的一大成绩。