

与经典同行·与圣人为伍

读经典书籍 品做人真谛 养浩然之气 正道德人格

经典与养心

Jing Dian Yu Yang Zheng

主编◎李建萍 魏宏舜

兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典与养正/李建萍,魏宏舜主编. —兰州:兰州大学出版社,2012. 10

ISBN 978-7-311-03980-6

I. ①经… II. ①李… ②魏… III. ①中华文化—小学—教材 IV. ①G624.201

中国版本图书馆 CIP数据核字(2012)第 241616 号

策划编辑 刘 杰
责任编辑 施援平
装帧设计 刘 杰
封面题字 郗 里

书 名	经典与养正
作 者	李建萍 魏宏舜 主编
出版发行	兰州大学出版社(地址:兰州市天水南路222号 730000)
电 话	0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心) 0931-8914298(读者服务部)
网 址	http://www.onbook.com.cn
电子信箱	press@lzu.edu.cn
印 刷	兰州奥林印刷有限责任公司
开 本	889 mm × 1194 mm 1/20
印 张	13.2
字 数	238 千
版 次	2012 年 10 月第 1 版
印 次	2012 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-311-03980-6
定 价	29.00 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

序

甘肃省教科所 刘於诚

畅家巷小学编写的这本《经典与养正》，无论形式还是内容，都符合新课改的基本精神。这里所说的“经典”，是指从我国古代流传至今的适合青少年阅读的有关典籍，大多是当时的启蒙读物，同时也包括一些浅显的古代诗词。这些典籍，饱含着华夏先哲们的无穷智慧，记载了炎黄子孙的辉煌业绩，是祖先留给我们的一笔丰厚的文化遗产。所谓“养正”，从广义来说就是孟子所说的“我善养吾浩然之气”。所谓“浩然之气”，就是高尚、刚正的气质。从狭义来说，“养正”就是对青少年的一种养成教育，即培养他们魂系中华的爱国情怀和砥砺品学、上下求索的进取精神，以及团结互助、尊老爱幼的人文素养等。我们让孩子们从小接触经典、阅读经典、记诵经典，使人类这一文化瑰宝得以发扬光大并赋予其新的内涵。把它作为校本课程加以实行和推广，我以为是一个大胆而有益的尝试。

我国有辉煌灿烂的古代文明，在语文教育方面有几千年的历史，积累了丰富的经验。古人注重多读多思多写，朗朗地读，大量地读，大量地背，大量地记，认真地思考，悉心揣摩，由感悟、积累以至于运用，诵之于口，得之于心，出之于笔，正所谓“积学以储宝，酌理以富才”。反观我们现在（课改前）的语文教育，往往忽视了少年儿童入学前的语言基础，浪费了学习语言的黄金时期。小学6年，学生虽然学会了划分主谓宾，学会了分析段落大意和中心思想，也识了不少字，但背不出几篇诗文，没有积累几篇终生有用的语言材料，写不出像样的文章，甚至错别字满篇……这些经验和教训，值得我们认真汲取和反思。

本书所选的《论语》、《三字经》和唐诗等内容，少儿虽暂时不太懂，但如果能背记

下来,随着他们年龄的增长、生活阅历的丰富、理解力的增强,自然能消化吸收,终身受用。本书所节选的《论语》,一开始就让学生接触到做人、求学、立事的道理,涉及天文、地理、历史等诸方面的知识。打下这样的基础,再不断涉猎古今中外文史哲的典籍,那语文学习的天地该是多么广阔。受过这样的训练,他们就会读起书来能知其意,提起笔来能写文章,甚至还能吟诗作赋抒发心志情感,语文素养必将大大提高。这正是我们每一位教师和家长所企盼的。

前言

《经典与养正》是我校校本课课程教材，内容包含古今中外的部分经典著作，如《论语》《三字经》等。其中，在原文和译文的基础上增加了导读和评价的内容，并附有案例、谚语、格言和故事等。

本书所选的《论语》是记载孔子及其部分弟子言行的语录。它集中了儒家思想中关于政治、哲学、教育、伦理、文学、艺术和道德修养等方面的内容，是儒家学派最重要的经典著作。从西汉开始，《论语》一直影响了中国两千多年。宋朝宰相赵普曾有“半部《论语》治天下”的说法，从中我们可以看出《论语》在中国历史上的重要地位。作为中华文化的代表，《论语》在古代就流传到海外，被西方人称为是“东方的《圣经》”。

1988年，诺贝尔奖得主在巴黎会议的宣言中说：“人类要在21世纪生存下去，必须回到2530年前中国的孔子那里去找智慧。”为此，我们从《论语》中精选了适合少年儿童学习的部分，在中华传统文化经典与小学生之间架起一座桥梁，让孩子们在记忆的最好时期，以他们乐于接受的方式获得传统文化的基本素养。

本书中《节日》与《饮食》部分的内容，选取的是与我们生活息息相关的传统节日、饮食文化的相关知识。在阅读与学习中，让孩子们感受祖国博大精深的历史底蕴，了解节日的由来、风俗、独特情趣，以及丰富多彩的饮食文化，激发学生的民族自豪感和乐观向上的生活情趣。

这本书的重要意义在于：通过校本课程让我们的孩子在人生记忆最好的年龄，通过诵读经典达到文化熏陶、智能开发与人格塑造；构建一个耳濡目染的传统文化精神的生活氛围，达到自我学习、自我完善、自我创造、自我成就。

来吧！孩子们，请认真阅读和背诵，你将终生受益。

留给爸爸妈妈的话：

明代著名理学家吕坤曾说：“初入社会八岁以下者，先读《三字经》以习见闻，读《百家姓》以便日用，读《千字文》以明义理。”“经典”是民族智慧的结晶，所载为常理常道，其价值历久而弥新。我们这本《经典与养正》校本读物融入了我国一些经典之作，如《三字经》《论语》等内容。这些内容合辙押韵，便于诵读；而入孝出悌，符合礼教，被誉为“开蒙养正最上乘”。编纂这本书的目的在于引导孩子们在阅读与背诵中潜移默化受到教育，懂得孝敬父母、关爱他人、与人合作、勤奋进取等做人的道理和处事的原则。

从小教导儿童诵读经典，不仅符合儿童学习的天性，而且自幼就开始接受五千年文化的熏陶，是奠定一生优雅人格的基础。经典深奥难懂，那只是大人的理解，对儿童来说，背“经典”与背“广告词”一样简单，“不求理解，只求熟读”。读多了，他就会背；背会了，便成为他一生的智慧与财富。请家长和孩子们一起诵读经典，在与经典同行中，享受天伦，可谓其乐融融。希望您在和孩子一起的阅读中，共同了解祖国文化。

本书中的《论语》原文部分要求孩子在教师和家长的督促与帮助下，达到熟练成诵；译文部分和节选故事，由家长给予适度的讲解与指导；后面的“冬冬伴你行”与综合实践部分，要求孩子在教师引导、家长帮助，以及与同伴的合作下共同完成，从而形成由不断诵读、烂熟于胸到生活中不断自我体悟消化、养成良好的行为习惯，直至醇化其道德人格，提升其人文理念。相信我们的孩子通过校本课程的学习，会变得知书达理，善良聪慧，乐观坚定，胸怀博大……

由于我们的经验和水平有限，不足之处在所难免，恳请各位家长在使用过程中提出宝贵意见，以便改正。如果您有更好的建议和想法，请与我们联系。

2012年5月

目 录

序 / 001

前言 / 003

留给爸爸妈妈的话 / 004

第一部分 三字经 / 001

第二部分 论语 / 057

学而第一 / 059

为政第二 / 069

八佾第三 / 077

里仁第四 / 081

公冶长第五 / 087

雍也第六 / 091

述而第七 / 094

子罕第九 / 101

颜渊第十二 / 108

子路第十三 / 113

宪问第十四 / 119

卫灵公第十五 / 120

季氏第十六 / 128

阳货第十七 / 130

微子第十八 / 132

子张第十九 / 134

尧曰第二十 / 137

第三部分 十二生肖 / 139

干支纪年与十二生肖 / 143

为什么把这12种动物作为生肖呢? / 145

第四部分 二十四节气 / 151

二十四节气的由来及含义 / 153

二十四节气与物候以及农业的关系 / 155

二十四节气的传统含义与农谚 / 155

第五部分 节日 / 159

中国传统节日 / 161

春节 / 161

元宵节 / 162

清明节 / 162

屈原与端午节 / 163

七夕节 / 163

七夕的由来与传说 / 164

牛郎织女的传说 / 164

中秋节的传说 / 167

重阳节 / 167

重阳节的传说 / 168

冬至节 / 169

冬至节的传说 / 169

腊八节 / 170

我国少数民族的主要节日 / 172

藏历年 / 172

晒佛节 / 173

白节 / 173

三月三 / 174

泼水节 / 174

火把节 / 175

花儿会 / 175

赛马会 / 176

浪山节 / 176

古尔邦节 / 177

那达幕 / 178

雪顿节 / 178

第六部分 饮食 / 181

我国著名的八大菜系 / 183

西北地区特色小吃 / 185

甘肃小吃 / 185

兰州牛肉面 / 185

灰豆子 / 186

百岁鸡 / 186

手抓羊肉 / 187

酿皮子 / 187

臊子面 / 187
浆水面 / 188
高三酱肉 / 188
油炒粉 / 188

宁夏小吃 / 189
回族麦芽糖 / 189
清蒸羊羔肉 / 189
油香 / 189
燕面揉揉 / 189
回族碾馔儿 / 190

陕西小吃 / 190
羊肉泡馍 / 190
黄桂稠酒 / 191
荞面饅饅 / 191
岐山臊子面 / 191
肉夹馍 / 191
饺子宴 / 192

青海小吃 / 192
尕面片 / 192
狗浇尿 / 192
酸奶 / 193

新疆小吃 / 193

抓饭 / 193

馕 / 193

烤羊肉串 / 194

烤全羊 / 194

东北地区特色小吃 / 194

杨家吊炉饼 / 194

鸡西冷面 / 195

沟帮子熏鸡 / 195

哈尔滨红肠 / 195

杀猪菜 / 196

南方地区特色小吃 / 197

蒸肠粉 / 197

酥皮莲蓉包 / 197

马蹄糕 / 198

蟹黄灌汤饺 / 198

鱼皮 / 198

白云猪手 / 198

白云凤爪 / 199

同安封肉 / 199

土笋冻 / 199

木金丸子 / 199

西南地区特色小吃 / 200

过桥米线 / 200

宜良烧鸡 / 200
汽锅鸡 / 201
大理沙锅鱼 / 201
楚雄野生菌火锅 / 201
大救驾 / 202
苦荞粑粑 / 202
云州马打滚 / 202
香竹饭 / 203
水晶凉粉 / 203
贵州烙锅洋芋粑粑 / 203
乌江豆腐鱼火锅 / 204
苗家鱼冻 / 204

第七部分 唐诗欣赏 / 211

从军行◎王昌龄 / 213
春中田园作◎王维 / 214
杂诗三首(其二)◎王维 / 215
登锦城散花楼◎李白 / 216
送友人◎李白 / 217
望月有怀◎李白 / 217
承闻河北诸道节度入朝欢喜口号(绝句十二首之三)◎杜甫 / 219
江畔独步寻花七(绝句之五)◎杜甫 / 220
喜雨◎杜甫 / 220
野望(七言律诗)◎杜甫 / 222
咏怀古迹(五首其一)◎杜甫 / 222
大林寺桃花◎白居易 / 224

白鹭◎白居易 / 224

点额鱼◎白居易 / 225

池西亭◎白居易 / 225

洛阳秋夕◎杜牧 / 227

村舍燕◎杜牧 / 228

临洞庭◎孟浩然 / 229

望洞庭◎刘禹锡 / 230

滁州西涧◎韦应物 / 230

梅花落◎杨炯 / 232

曲池荷◎卢照邻 / 232

仲春郊外◎王勃 / 233

忆蜀地佳人◎骆宾王 / 233

枫桥夜泊◎张继 / 234

乐游原◎李商隐 / 234

滋养生命,教育底蕴 / 236

附1 推荐阅读的100部图书 / 237

附2 小学生必背古诗100首 / 242

附3 推荐背诵的经典古文作品10部 / 246

附4 推荐背诵的现代诗16首 / 246

附5 推荐欣赏的60幅中外名画 / 247

附6 推荐欣赏的60首中外名典 / 250

第一部分

三字经



rén zhī chū xìng běn shàn xìng xiāng jìn xí xiāng yuǎn
人之初，性本善。性相近，习相远。
gǒu bú jiào xìng nǎi qiān jiào zhī dào guì yǐ zhuān
苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。

【译文】

人出生之初，禀性本来都是善良的，天性也都相差不多，只是后天所处环境和所受教育不同，才导致彼此的习性有了巨大的差别。

如果对孩子不严加教育，孩子善良的禀性就会改变。教诲一个人按照本性发展的方法，贵在教导他专心致志，始终不懈。



冬冬伴你读

读一读、背一背上面两节，再记一记下面的这则名言，相信你一定会有很大的收获。

天赋仅给予一些种子，而不是既成的知识和德性。这些种子需要发展，而发展是必须借助于教育和教养才能达到目的的。

——凯洛夫(前苏联教育家)

xī mèng mǔ zé lín chǔ zǐ bù xué duàn jī zhù
昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。
dòu yān shān yǒu yì fāng jiāo wǔ zǐ míng jù yáng
窦燕山，有义方。教五子，名俱扬。

【译文】

从前，孟子的母亲为了使孟子能在一个良好的环境中成长，曾 3 次搬家。孟子不努力学习，孟母生气地割断正在织布的纱线，以此告诫孟子只有日积月累地学习，方有进益。

五代窦禹钧教育孩子有良好的方法。他所教育的 5 个儿子，都相继科举及第，美名远扬。



冬冬的故事屋

读了下面的故事，你一定会留下很深的印象！

孟母三迁

孟子出身于一个贵族家庭，但是，到他出生的时候，家里已经不太富裕了。在他 3 岁的时候，深爱他的父亲便去世了。母亲带着他，靠祖宗留下的一点遗产和织布卖的钱，过着十分清贫的生活。

孟子的母亲十分重视对儿子的教育。早先，在她家的附近，有一大片坟地，经常有