

修德与立业

大学生思想品德教育传统文化读本

王新华 / 主编

安徽教育出版社



第一编 爱国为民	1
一、导读	3
二、名言	7
三、名篇	9
1. 木兰诗(《乐府诗集》)	9
2. 春望(杜甫)	11
3. 满江红(岳飞)	11
4. 陆游诗两首	12
5. 正气歌(文天祥)	13
6. 牧民(节选)(管仲)	18
7. 苏武传(班固)	19
8. 谏太宗十思疏(魏徵)	24
9. 送董邵南序(韩愈)	26

10. 狱中上母书(夏完淳).....	27
11. 左忠毅公逸事(方苞).....	30
12. 海瑞传(节选)(《明史》).....	32
13. 与妻书(林觉民).....	38
四、名人故事	40
1. 女娲补天,造福苍生.....	40
2. 商汤革命,为民伐罪.....	40
3. 张骞通西域为国谋利	41
4. 颜真卿死不易节	43
5. 崔戎清廉感百姓	44
6. 破迷信姚崇杀蝗	45
7. 范纯仁冒罪活民	45
8. 况钟惠民的故事	47
9. 郑板桥居官爱民	50
10. 邓世昌甲午殉难.....	51
11. 争女权秋瑾离家革命.....	52
第二编 建功立业	55
一、导读	57
二、名言	61
三、名篇	63
1. 非命(《墨子》)	63
2. 庖丁解牛(《庄子》)	64
3. 愚公移山(《列子》)	66
4. 中庸(节选)(《礼记》)	67
5. 修务(《淮南子》)	68
6. 报任安书(节选)(司马迁)	69
7. 涉务(颜之推)	74
8. 种树郭橐传(柳宗元)	76
9. 前事不远,吾属之师(《资治通鉴》)	77
10. 徐霞客传(钱谦益)	78
11. 与人书十八(顾炎武)	83
12. 明日歌(钱泳)	84

四、名人故事	85
1. 神农氏尝百草、教稼穡,利民救民	85
2. 劳身忧心,大禹治水	85
3. 勾践王卧薪尝胆	87
4. 福万世李冰筑堰	89
5. 贾长沙居安思危	90
6. 建功业班超投笔从戎	91
7. 张衡制造地动仪	92
8. 济众生孙思邈撰《千金方》	92
9. 詹天佑建京张铁路	93
10. 报祖国冯如造飞机	95
第三编 孝亲敬长	97
一、导读	99
二、名言	107
三、名篇	109
1. 孝义有三(《论语》)	109
2. 不孝有五,不顾父母之养(《孟子》)	110
3. 以礼敬长(《礼记》)	111
4. 孝为德之本(《孝经》)	112
5. 孝子事亲(《孝经》)	113
6. 宓子贱治单父(《孔子家语》)	113
7. 曾参耘瓜(《孔子家语》)	114
8. 夫妇之道(班昭)	115
9. 陈情表(李密)	116
10. 兄弟之亲(颜之推)	118
11. 梁上有双燕(白居易)	119
12. 师说(韩愈)	119
13. 泂冈阡表(节选)(欧阳修)	121
14. 为人岂可不孝(袁采)	122
15. 义门规范(郑太和)	123
16. 象祠记(王守仁)	124
17. 朱子家训(朱伯庐)	125

18. 谢本师(章太炎)	127
四、名人故事	128
1. 虞舜仁孝	128
2. 颍考叔纯孝	129
3. 曾子孝亲	130
4. 仲由百里负米	130
5. 闵子骞单衣顺母	131
6. 郑子鹿乳奉亲	132
7. 老莱子戏彩娱亲	132
8. 刘恒尝汤侍母病	133
9. 缇萦救父	133
10. 江革行佣供母	134
11. 蔡顺拾葚异器	135
12. 黄香扇枕温衾	135
13. 董永卖身葬父	136
14. 陆绩怀橘遗亲	136
15. 王裒闻雷泣墓	136
16. 温公治家	137
17. 程门立雪	138
18. 黄庭坚涤亲溺器	138
19. 朱寿昌弃官寻母	139
20. 孝女诸娥卧钉板	139
21. 李因笃情切告终养	139
22. 李二曲齿冢葬父母	141
第四编 修身育德	143
一、导读	145
二、名言	150
三、名篇	152
1. 修之于身,其德乃真(《老子》)	152
2. 成人与修己(《论语》)	153
3. 养浩然之气(《孟子》)	154
4. 无以好恶内伤其身(《庄子》)	155

5. 求道当刳心(《庄子》)·····	156
6. 修身(节选)(《荀子》)·····	157
7. 大学之道在三纲八目(《大学》)·····	161
8. 修身以道(《中庸》)·····	164
9. 诫子书(诸葛亮)·····	165
10. 养生(节选)(颜之推)·····	166
11. 答李翊书(韩愈)·····	168
12. 爱莲说(周敦颐)·····	170
13. 三槐堂铭(苏轼)·····	172
14. 论修身三事(朱熹)·····	174
15. 说敬(朱熹)·····	175
16. 尊经阁记(王守仁)·····	176
17. 天泉证道(王守仁)·····	178
18. 《大学》致功之要在“格物”“诚意”(曾国藩)·····	180
19. 修身十二款(曾国藩)·····	182
四、名人故事·····	183
1. 颜回乐道安贫·····	183
2. 子罕以不贪为宝·····	184
3. 曾子捉襟见肘·····	185
4. 孟母三迁为育儿·····	185
5. 庄子追慕泽雉谨行心斋·····	186
6. 邹忌修身悟出大道理·····	187
7. 杨震慎独夜拒金·····	187
8. 时苗留犊·····	188
9. 胡质父子清廉·····	188
10. 嵇康高情远趣·····	189
11. 谢安风流雅量·····	191
12. 陶渊明“不为五斗米折腰”·····	192
13. 房彦谦清贫自怡·····	193
14. 林逋“梅妻鹤子”·····	193
15. “自计”:范仲淹、苏轼的修身方法·····	194
16. 寇母“望尔修身为万民”·····	195
17. 包拯“清心为治本”·····	196

18. 朱熹修身齐家事	196
19. 王阳明“龙场悟道”	198
20. 低头一拜屠羊说(yuè)	199
 第五编 诚信立身	201
一、导读	203
二、名言	206
三、名篇	208
1. 君子必诚其意(《礼记》)	208
2. 民无信不立(《论语》)	209
3. 至诚动人(《孟子》)	209
4. 不苟(节选)(《荀子》)	210
5. 箕郑对问(《国语》)	211
6. 小信成则大信立(《韩非子》)	211
7. 曾子杀彘(《韩非子》)	212
8. 晋文公问于狐偃(《韩非子》)	213
9. 贵信(节选)(《吕氏春秋》)	214
10. 郭冲五事(《三国志》)	215
11. 谏太宗诚信疏(魏徵)	216
12. 诚信章(节选)(武则天)	219
13. 桐叶封弟辩(柳宗元)	220
14. 纵囚论(欧阳修)	221
15. 信者人君之大宝(司马光)	222
16. 二程论诚信(程颐、程颢)	223
17. 朱熹论忠信(节选)	224
18. 君子诚而已矣(王夫之)	225
19. 大信必谨于小(唐甄)	226
四、名人故事	227
1. 周文王梦中之诺	227
2. 齐桓公归还鲁地	228
3. 晋文公伐原示信	228
4. 魏文侯于人期猎	229
5. 商鞅移木立诚信	229

6. 吴季札墓树挂剑	230
7. 钟子期死不负约	231
8. 豫让国士报知己	232
9. 张子房圯下拾履	233
10. 韩信千金报漂母	234
11. 范张鸡黍生死交	236
12. 乐羊子室有贤妻	237
13. 华歆急难显诚信	238
14. 羊叔子推诚守边	238
15. 唐太宗以诚治国	240
16. 萧至忠立雪赴约	241
17. 李汧公不取赠金	242
18. 孙承恩诚实不欺	243
19. 顾贞观立誓救友	244
20. 胡雪岩悬匾戒欺	246
 第六编 勤学苦练	249
一、导读	251
二、名言	254
三、名篇	256
1. 学记(节选)(《礼记》)	256
2. 劝学(节选)(《荀子》)	257
3. 佝偻承蜩(《庄子》)	258
4. 纪昌学射(《列子》)	259
5. 师旷论学(《说苑》)	260
6. 勉学(节选)(颜之推)	261
7. 文苑传序(节选)(李百药)	262
8. 与元九书(节选)(白居易)	263
9. 油翁绝技(欧阳修)	264
10. 上欧阳内翰第一书(节选)(苏洵)	265
11. 李氏山房藏书记(苏轼)	266
12. 书巢记(陆游)	268
13. 朱子读书法(节选)(程端礼)	269

14. 送东阳马生序(节选)(宋濂)	270
15. 与人书一(顾炎武)	271
16. 为学一首示子侄(彭端淑)	272
17. 黄生借书说(袁枚)	273
18. 唐翁猎虎(纪昀)	274
19. 致孝威、孝宽(节选)(左宗棠)	275
20. 治国学杂话(梁启超)	276
四、名人故事	280
1. 韦编三绝	280
2. 宁越勤学	281
3. 董子下帷	281
4. 张芝学书	282
5. 高文通读书流麦	283
6. 左思十年赋三都	284
7. 沈麟士八十抄书	284
8. 孔休源博学干练	285
9. 陶弘景勤于探索	286
10. 韩昌黎焚膏继晷	287
11. 李长吉锦囊觅句	289
12. 范仲淹断齑划粥	290
13. 欧阳修“三上”文章	291
14. 司马光警枕著书	292
15. 刘道原精详史学	293
16. 苏东坡手抄《汉书》	294
17. 王元章古庙夜读	295
18. 张天如斋名“七录”	296
19. 顾炎武“采铜于山”	297
后记	300

○ 第一编

爱国为民



国者，民之居所，民者，吾之同胞。爱国为民就是爱我居所为我同胞，只不过国是一大居所，是我与同胞的共同居所。失去祖国，便无家可归；失去同胞，便行单影孤。爱国为民同自爱是一致的。这种一致，是根本利益的一致，是价值指向的一致，是情感归依的一致。但是爱国为民又不等同于自爱，自爱可导致爱国为民，但爱国卫民并不直接表现为自爱，两者是有区别的。

先说说爱国。爱国是中华民族的光荣传统，亦是中华民族的传统美德。古往今来涌现出许多志士仁人爱国的故事，无论是替父从军的花木兰，还是精忠报国的岳飞；无论是从容就义的文天祥，还是忧国忧民的爱国诗人陆游，无不表现出在祖国危急存亡关头，挺身而出，置生死于度外，以身卫国、以身殉国的大无畏的英雄气概。战争年代，保家卫国；和平时期，建设祖国。代国出使，像苏武那样不辱使命；平凡岗位，像海瑞那样公平正义，尽忠职守。爱国，主要表现为热爱祖国、保卫祖国和建设祖国。国民是祖国的一部分，热爱祖国是要求我们每一个国民和祖国血肉相连、情感相依，是一种舍不掉、割不断的血浓于水的真挚情感。这种对祖国无限热爱的真挚感情，生于父母，长于故土，形成于学习、生活、工作和交往之中的千丝万缕的牵挂与贴近，爆发于国家危难和个人处于有可能游离祖国怀抱的危机之中。热爱祖国是真实地存在着的，热爱之情是每每表现为爱国之行的。久在异国他乡的游子，听到家乡的小曲，看到祖国的亲人，体会到远在千里之外的关怀和问候时，那盈眶的热泪，那夜不能寐的激动，就是浓浓的爱国之情。平凡的生活中有无爱国之情呢？当然有。当我们静静地坐在电视机前，从电视上看到体育健儿为祖国夺得金牌，当鲜艳的五星红旗在异国他乡冉冉升起的时候，我们为之欢呼，我们为之雀跃，这也是浓浓的爱国之情。这种浓浓的爱国之情，更表现在祖国面临危难时，当祖国的某一地区遭逢不幸时，我们闻之惊心，忧思沉沉，我们或慷慨解囊，或身临其境，在为国分忧中显示出深深的赤子之情。当然，我们常为祖国的进步而喜悦，常为祖国的光明前途而兴奋，我们与祖国息息相关，我们与祖国情深似海。我们常常在心灵深处呼喊，祖国啊我的母亲！

由热爱祖国到保卫祖国、建设祖国。保卫祖国是我们每个祖国儿女的份内之责,保卫国家亦是我们每一个公民神圣的责任。忠于祖国是比孝顺父母还要重要的道德,移孝作忠,亦是父母对儿孙的期盼。孝子,忠臣,二者可以互换,忠臣,孝子,二者本是同根。保卫祖国是为了保护更多的父母,为国尽忠是向千千万万个父母献上孝心。孟子说:“达则兼济天下,穷则独善其身。”为祖国尽忠是为天下人服务,善莫大焉。保卫祖国,意义丰富:一是保卫祖国领土不受侵犯,保卫祖国领土完整,维护祖国的统一与和平。二是保卫祖国的尊严,祖国尊严,就是民族的尊严,神圣不可侵犯。保卫祖国的尊严,既包括为祖国争光,又包括同损害祖国荣誉的人和事作斗争。三是保护国民生命财产的安全,国民是祖国的一部分,保卫祖国既包括保卫领土、领空、领海的安全和完整,也包括保护在这片领土上生存栖息的国民的安全、安康、安乐。四是保卫栖息在这片国土上的人民所创造的灿烂的文化。文化亦是祖国的组成部分,保卫祖国最深层的意思是保护世代繁衍于斯的民族得以绵延传承,独立自主,繁荣昌盛;保护祖国的珍贵文物不致流失散落。保卫祖国就是以自己的生命、智慧和能力,确保祖国的稳定、安全、完整和繁荣。

建设祖国是我们每个人的神圣责任。为什么要建设祖国?怎样建设祖国?建设祖国就是建设我们共同的家园,就是为我们的子孙后代创造一个美好的环境。怎样建设祖国呢?一是做好自己的本职工作,创造优异的业绩,为祖国人民提供优质服务,使百姓安乐,祖国富强。设有人民的安康富足,也就体现不出国家的富强。而做好本职工作正是使老百姓过上安康富足生活的前提,因为我们每个人都是人民的一员,做好本职工作也是我们自己安康富足的前提。本职缺失,何来安康?二是熟悉祖国的历史,关心祖国的前途命运,把爱国之情变为爱国之行,把个人的前途命运与祖国的前途命运联系起来,把爱祖国和爱家乡联系起来,实实在在地为祖国做点实事。三是热爱祖国的文化,为祖国灿烂文化的绵延与传承做实实在在的事。不要妄自菲薄,不要自轻自贱,要理直气壮地弘扬中华优秀传统文化,开拓中华文化新纪元。

再说说为民。民有两重含义:一为人民,人民是个政治概念,是政权的依靠力量,与官相对。在这个意义上说,为民是各级政府官员的首要价值取向,像管仲的牧民,况钟的活民,郑板桥的为民,均属于这一类的为民。如果官员以权谋私、贪赃枉法,则是从根本上违背了为民的宗旨。二为老百姓,老百姓是相对弱势的社会基层群众,与老百姓相对的是官、吏、绅、士,官是指有职级有权力的领导者和管理者,吏是指政府或其他管理机构中无官位但有职级有权力的公务员和办事员,绅是身在民间有一定社会地位和社会影响、有一定权力或是能左右

权力的有钱有势的人,士是指有意识形态话语权或文化话语权的知识分子。官吏绅士的为民,有三重含义,首先是关注民主,民主的核心内容是,对权力进行限制,对权利进行保护。民主就是要对权力进行监督,让老百姓有参政议政的权利,为老百姓说话,主持社会正义,不让无权无势的老百姓吃亏;其次是关注民生,让老百姓有饭吃,有衣穿,有房住,有活干;且少小有所教,青壮有所务,老弱有所养,疾病有所医,劳累有所息,困难有所帮。再次是关注民权,让老百姓的人权得到尊重,尊重普通人的人格、尊严和自由。为民与为人民有相通重叠之处,但也有不同之处。我们之所以要把为民单独提出来,目的是要重视对社会弱势群体的关注,热切关注弱势群体,才是为民的底线。

那么我们在校大学生应如何爱国为民呢?今日的在校大学生,是青年群体中有知识有文化有理想有发展后劲的佼佼者。今日的在校大学生,是祖国明天的希望,肩负着强国富民、振兴中华和推进人类和平的历史重任,因而今日在校大学生可谓任重道远。任重须强力,没有强劲的能力难以负重远行;道远须强体,强体才可增寿,增寿才可远行。强力增寿是年轻的在校大学生的最基础的最根本任务。但仅有卓越的能力,仅有强健的身体还不够,还要树立爱国为民的理想,方可担起爱国为民的重任。具体说来,在校大学生要从以下几个方面努力,方可为日后的爱国为民打下基础。

首先,要确立以人为本的思想,全心全意为人民服务。今日之在校大学生,应是未来社会方方面面的骨干和精英。社会骨干和精英的首要任务是为人民服务,为普通老百姓服务。确立以人为本的思想,实际上就是确立人是最高价值的哲学观、促进人际和谐的伦理观和以民为本的政治观。正确的价值观是人前进发展的精神动力和无处不在的行为指南。没有一个统一的坚定的价值观就会左右摇摆,裹足不前。当代在校大学生只有确立了以人为本的价值观,才可能志存高远,力量无穷,永不懈怠,勇往直前。一个人,无论怎样有知识,无论怎样有能力,无论怎样有财富,若没有正确的价值观作指导,都只能是一个被人任意驱使的工具,有力不会用,有钱不会花。对于今天在校的大学生来说,确立一个正确的价值观,应是一切理想追求的前提和基础。

其次,要学习知识,掌握本领,锻炼能力。学习知识应是在校大学生的首要任务,知识是基础,能力是对知识的运用,是知识的延伸。思想道德水平的提升是建立在明理基础之上的,不明理,不可能有深邃的思想和高尚的道德。而要明理,就得学习掌握古今中外的文化科学知识,因为科学的功能就是析理、明理、传播理。理,就是理论和学术。同时,大学生的人文素质的提高也要从读书学知识开始。现在我们对学习知识理解得非常片面。一是因为提倡素质教

育了,就以为素质教育可以不要知识了,甚至极端地认为知识和素质是对立的。试问,无知的人能有素质吗?二是把学知识等同于学习应用类的科技知识,不能直接挣钱的知识就认为是没有用的知识,不要学。极端的实用主义思想,使我们各级各类的学校偏离了教书育人的基本功能。忽略或轻视大学生学知识的思想是错误的,忽略或轻视对大学生的人文教育更是错误的。在校大学生要刻苦学习知识,努力学习各种技能技巧,不断提高认识问题、分析问题、解决问题的能力。没有知识,没有本领,没有能力,如何服务人民?如何报效祖国?没有本领,爱国为民只能是一句空话。

再次,要锻炼身体、珍爱生命、磨练意志。身体是人的知识、能力、道德、思想和意志的载体,身体是学习知识、服务人民、报效祖国、成就事业的本钱和基础。身体的亏弱是在中老年以后才显现出来的,但身体的基础却是在青少年时期打下的。大学阶段是学习任务最繁重的时期,要注意调节好学习和休息、学习知识和锻炼身体之间的关系。在这个时期打下坚实的体质基础,养成良好的生活、学习、工作习惯,对于今后的身体健康、家庭幸福和事业成功均有重要作用。“出师未捷身先死,长使英雄泪满襟。”因身体原因而导致事业败北,岂不遗憾?另外,在校大学生还要珍爱生命,生命是最高价值,要知道珍惜。正如毛泽东主席所说:“‘人固有一死,或重于泰山,或轻于鸿毛。’为人民利益而死,就比泰山还重;替法西斯卖力,替剥削人民和压迫人民的人去死,就比鸿毛还轻。”即使不是替法西斯去压迫剥削人民而死,但是为了“一文不值的东西”,枉丢了宝贵的生命,也是“轻如鸿毛的”。与锻炼身体、珍爱生命同等重要的是磨练意志。人们无限崇尚的铮铮“铁骨”,就是人的坚强的“意志”。意志是摧不毁、打不垮、战不胜的精神内核。意志是战胜困难、鼓起勇气、勇攀高峰、无坚不摧的生命活力。意志来自崇高的理想,意志是在艰苦的环境中磨练出来的,意志是无数次屈折和磨难赐予的勋章。一帆风顺的成功者和在温室里开放的花朵是难以有坚强意志的。没有坚强意志的人,亦是难以矢志不渝地为人民服务的,更不可能一以贯之地报效祖国。锻炼意志应是青年学子人格形成必须经历的过程。

1. 临患不忘国，忠也。……图国忘死，贞也。

○《左传·昭公元年》 贞：忠于自己所信守的原则，坚贞不屈。

2. 苟利社稷，死生以之。

○《左传·昭公四年》 以之：由之，不计较之意。

3. 德惟善政，政在养民。

○《尚书·大禹谟》 此句意为当政者的德表现于能推行善政，善政的表现在于养护老百姓。

4. 子曰：“因民之所利而利之，斯不亦惠而不费乎？”

○《论语·尧曰》 惠而不费：给人以恩惠而没有额外的耗费。

5. 苟利国家，不求富贵。

○《礼记·儒行》 苟：如，假如，如果。

6. 乐民之乐者，民亦乐其乐；忧民之忧者，民亦忧其忧。乐以天下，忧以天下，然而不王者，未之有也。

○《孟子·梁惠王下》 忧以天下：指和天下的人同忧。然而不王者：这样做还不能称王天下的人。

7. 长太息以掩涕兮，哀民生之多艰。

○屈原《离骚》 太息：叹息。掩涕：擦泪。

8. 意莫高于爱民，行莫厚于乐民。

○《晏子春秋·内篇问下二十二》

9. 王者以民为天，民以食为天。

○《汉书·酈食其传》

10. 国尔忘家，公尔忘私，利不苟就，害不苟去，唯义所在。

○贾谊《新书·阶级》 尔：而。苟就：苟且求得。苟去：苟且求免。

11. 君子任职则思利民。

○王符《潜夫论·忠贵》

12. 捐躯赴国难，视死忽如归。

○曹植《白马篇》

13. 烈士之爱国也如家。

○葛洪《抱朴子·外篇·广誓》 烈士：此处指有志于建功立业的人。

14. 报国之道有四：一曰贡贤；二曰献猷；三曰立功；四曰兴利。贤者国之干，猷者国之规，功者国之将，利者国之用。是皆报国之道，惟其能而行之。

○《忠经·报国章》 贡贤：推荐人才。献猷：献计献策。干：骨干。猷者国之规：计策、谋略是国家治理的规则、谋划。惟其能而行之：前面所列四项报国之道，只有具备忠于国家的精神才能付之行动。

15. 以国家之务为己任。

○韩愈《送许郢州序》

16. 忧国者不顾其身，爱民者不罔其上。

○林逋《省心》 罔：蒙蔽。

17. 民吾同胞，物吾与也。

○张载《正蒙·乾称》 此句意思是：老百姓应视为我的同胞兄弟；万物应视为我的朋友。

18. 不以一心之戚，而忘天下之忧。

○范仲淹《范文正公集》卷八《奏上时务书》 戚：哀伤。当时范仲淹正在居亲丧，故有是语。

19. 为政之道，以顺民心为本，以厚民生为本，以安而不扰为本。

○《二程集》

20. 贤者不悲其身之死，而忧其国之衰。

○苏洵《管仲论》

21. 无功食禄，谓之尸位素餐；谫劣无能，谓之行尸走肉。

○程允升《幼学琼林》 谫(jiǎn)：浅陋。行尸走肉：原意是指能行走的尸体、死肉，本处指碌碌无为的人。

22. 大丈夫当有忧国之心。

○陈继儒《安得长者言》

23. 保天下者，匹夫之贱，与有责焉耳矣。

○顾炎武《日知录》卷十三《正始》

24. 苟利国家生死以，岂因祸福避趋之。

○林则徐《赴戍登程口占示家人》 此诗是作者 1842 年因禁烟事被流放伊犁，从西安起程与家人告别时所写。

25. 善为治者，贵在求民之隐，达民之情，民以为不便者不必行，民以为不可者不必强。

○王韬《韬园文录外编·卷一·重名》