



巅峰阅读文库
DIANFENG TUEDU WENXU

中华传统美德是中华民族的精神脊梁，
是中华儿女的立身之本。值得我们代代传承。



中华传统美德百字经

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

良

LIANG·TUIZHONGLIANGXIN

推重良心

于永玉 胡雪虎◎编



天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

良 : 推重良心 / 于永玉 , 胡雪虎编. — 天津 : 天津人民出版社, 2012.6

(巅峰阅读文库. 中华传统美德百字经)

ISBN 978-7-201-07572-3

I. ①良… II. ①于… ②胡… III. ①品德教育—中国—通俗读物 IV. ①D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 133696 号

天津人民出版社出版

出版人：刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：http://www.tjrmcbs.com.cn

电子信箱：tjrmcbs@126.com

永清县晔盛亚胶印有限公司印刷 新华书店经销

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

690 × 960 毫米 16 开本 10 印张 字数：100 千字

定价：19.80 元

前言

中国是一个具有悠久历史和灿烂文化的文明古国，也是举世闻名的礼仪之邦。在历史的长河中，中华民族创造出了绚丽多彩的物质文化和精神文化，为人类的发展和进步做出了重要贡献。其中，中华民族的传统美德被大家代代传承。

那么，什么是传统美德？什么是中华民族的传统美德呢？通常来说，传统美德就是在自觉或习俗的道德规范中，一些被大多数人所接受并实际奉行的，而且在现代仍有着积极影响的那些美德。具体到中华民族传统美德，概括起来就是指中华民族优秀的民族品质、优良的民族精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感以及良好的民族礼仪等，是中华民族在历史实践过程中积累而成的稳定的社会优秀道德因素，体现在人们生活的方方面面，涉及政治、经济、文化、意识等领域，并通过社会心理结构及其他物化媒介得以代代相传。

经过长期的历史沉淀，中华传统美德已融入到中华民族的思想意识和行为规范中，成为社会道德文化的遗传基因，成为整个中华民族文化的精神内涵，也是中华五千年文明史的精髓所在。继承和弘扬中华民族传统美德，可以振奋民族精神，增强民族自尊心、自信心、自豪感和凝聚力，使社会主义道德规范具有更丰富的内涵，让社会主义、集体主义、爱国主义思想等更加深入人心，成为社会主义文化的主旋律。同时，还可以更好地协调人际关系，促进社会主义市场经济的健康发展，形成有中国特色的、适应社会发展的价值观和伦理道德规范。





国民的思想道德状况，尤其是青少年的思想道德状况，直接关系着一个国家、一个民族的整体素质，关系着国家前途和民族命运。目前，我国已进入改革发展的新时期新阶段，德育教育的价值和意义更是日渐凸显。大力弘扬中华传统美德，建设社会主义核心价值体系，促进社会主义文化的发展和繁荣，是建设全面小康社会的主要任务，更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。因此，党中央非常注重我国公民道德建设，全社会也已形成了加强和改进思想道德建设的新风尚。

青少年是国家的希望，是民族不断发展和延续的根本，因此，青少年德育教育就显得更加重要。为了增强和提升国民素质，尤其是青少年的道德素质，我们特意精心编写了本套丛书——《中华传统美德百字经》。

本套丛书立足当前公民，尤其是青少年思想道德教育的现实，将中华民族的传统美德归纳为一百个字，即学、问、孝、悌、师、教、言、行、中、庸、仁、义、敦、和、谨、慎、勤、俭、恤、济、贞、节、谦、让、宽、容、刚、毅、睦、贤、善、良、通、达、知、理、清、廉、朴、实、志、道、真、立、忠、诚、公、正、友、爱、同、礼、温、信、尊、敬、恭、恕、责、仪、精、专、博、富、明、智、勇、力、安、全、平、顺、敏、思、积、利、健、率、坚、情、养、群、严、慈、创、新、变、革、争、谏、悔、齐、省、克、竞、求、简、洁、强、律。丛书内容丰富、涵盖性强，力图将中华民族传统美德的内涵囊括进去。丛书通过故事、诗文和格言等形式，全面地展示了人类永不磨灭的美德：诚实、孝敬、负责、自律、敬业、勇敢……

这些故事在中华民族几千年的历史长河中，一直被人们用来警醒世人、提升自己，用做道德上对与错的标准；同时通过结合现代社会发展，又使其展现了中华民族在新时代的新精神、新风貌，从而较全面地展示了中华民族的美德。

在本套丛书中，为了帮助读者更好地理解这些源远流长的传统美德，我们还在每一篇故事后面给出了“故事感悟”，旨在令故事更加结合现代社会，结合我们自身的道德发展，以帮助读者获得更加全面的道德认知，并因此引发读者进一步的思考。同时，为丰富读者的知识面，我们还在故事后面设置了“史海撷英”、“文苑拾萃”等板块，让读者在深受美德教育、提升道德品质的同时，汲取更多的历史文化知识。

这是一套可以打动人心灵的丛书，也是可以丰富我们思想内涵的丛书……《中华传统美德百字经》向我们展示的是一种圣洁的、高尚的生活哲学。无论在任何社会、任何时代，给予人类基本力量的美德从来不曾变化。著名的美国政治家乔治·德里说：“使美国强大的不是强权与实力，而是上帝赐予的美德。假如我们丢失了最根本且有用的美德，导弹和美元也不能使我们摆脱被毁灭的命运。”在今天，我们可能比任何时候都更应关心道德问题，尤其是青少年的道德问题，因为今天我们正逐渐面临从未有过的道德危机和挑战。

人生的美德与智慧就像散落的沙子，我们哪怕每天只收集一粒，终有一天能积沙成塔，收获一个光辉灿烂的明天。《中华传统美德百字经》中的美德故事将直指我们的内心，指向人性中善良的一面，唤起我们内心深处的道德感。因此，中华民

中华传统美德百字经

前言



族的传统美德也一定会在我们的倡导和发扬之下，世世传承，代代延续！

全套丛书分类编排，内容详尽、文字优美、风格独具，是公民，尤其是青少年思想道德建设的优秀读物。愿这些恒久流传的美文和故事能抚平我们每个人驿动的心，愿这些优秀的美德种子能在青少年身上扎根、发芽、生长……



●
良·
推
重
良
心

良心虽看不见、摸不着，但却有着巨大的精神力量，它像无时不有、无处不在的法官，认真负责地检验着人们的是非功过，督促着人们作出正确的选择，审视着人们的一言一行。

良心一词最早见于《孟子·告子上》，意为仁义之心，包含恻隐、羞耻、恭敬等情感。良心是一定的社会关系和道德关系的反映，是人们的各种道德情感、情绪在自我意识中的统一，是人们在履行对他人和社会义务过程中形成的道德责任感和自我评价能力。良心是历史的、具体的、社会的范畴，是一定社会生活和社会关系的反映，是人们在实践过程中逐渐形成的，不是与生俱来的，因而也没有所谓抽象的良心。良心对于人们的行为具有判断、指导和监督的作用。

作为人心中最内在的法则，良心给人以内在的权威和标准来裁决自身的对错，促使人们对自己过去的所作所为进行深刻反省、从而强化自己的责任意识或悔过要求。毫不夸张地说，良心乃是道德秩序的保证。良心，并且只有良心，才能救道德于堕落。

良心是善念之心。善良是一种美德。当别人跌倒在地时，走过去扶一把；当别人内心失落时，走过去安慰一下；当别人步入黑暗时，为他点一盏明灯。这些微不足道的行为，都是善良的行为，但却是他们重新站立起来、振作起来的精神支柱，使他们看到光明、充满希望。在别人陷于困境的时候，不论是举手之劳还是巨大付出，都要怀着一颗善良之心，果断地伸出双手，尽力助他打破不幸的局面。正所谓“善良者，天自善待之”。人生的意义就是为了活得快乐，而要活得快乐，就绝对少不得一颗善良之心的。

良心是正直之心。正直之心是良心之主干，没有正直之心，其他一切难以为存。古人管绿荫曾说过：“正直为吾人最良之品性，且为处世之最良法，与人交接，一以正直为本旨。正直二字，实为信用之基。”他还说：“是谓是，非谓非，曰直。”《孟子·滕文公下》中指出：“富贵不能淫，贫贱不能移，威

武不能屈，此之谓大丈夫。”坚定的理想信念，崇高的政治信仰，是非分明的人生态度，公平公正的办事原则，光明磊落、刚直不阿的精神追求等等，都是一个有良心的人应有的品质。

良心是诚信之心。诚信之心是良心之魂，一个没有诚信的人，世人常骂他“没良心”。有哲人说：诚实是一种力量的象征，它显示着一个人的高度自重和内心的安全感与尊严感。孟子说：“诚者，天之道也；思诚者，人之道也。”“一言九鼎”、“言而有信”、“金口玉言”等等，都说的是诚信。

良心是支撑着人的道德大厦的支柱。对于一个民族来说，假如完全失去良心，这个民族在社会上将难以维持。在一个社会中，如果有了道德良心的存在，那么我们在困难时，就能得到别人的关心、支持和帮助，我们才会感到社会的温暖、世界的美好，从而对生命更会倍加热爱。我们每个人都应该有道德良心，社会才会运转得秩序井然，人类文明才会不断发展。

目录

—良·推重良心

第一篇 心怀善念有良知

- 2 范式送灵柩
- 5 王朗救孤
- 8 心有良知守孝道
- 11 张范舍子救侄
- 13 谢弘微不争财产
- 16 散财救亲旧
- 18 少年裴度等失主
- 21 魏仁浦宽仁无私
- 24 弃官寻母传美名
- 27 落难方见真情在
- 30 曹彬和厚
- 32 宋江看瓜
- 35 黎淳救助孤贫
- 37 徐九思巧施救济粮
- 40 为民寻找妻女
- 43 沈德潜舟中助人

第二篇 推重良心有原则

- 46 魏文侯冒雨期猎
- 48 晋文公以信降国
- 50 见义知忠
- 52 诬人自全而不为
- 54 李光颜怀良知
- 57 姚察心存良知讲节俭
- 60 霍俊守良知
- 63 范质怀良知有原则
- 65 王彦章重良心讲气节
- 68 做人不可欺心

- 71 耶律吼有良知不重财
- 73 以诚交易，纯心待人
- 75 章正宸不因私徇情
- 77 正直有节操的王遴

第三篇 心有良知，为民造福

- 80 荀子存良知讲仁战
- 83 冯道论以民为本
- 86 汲黯心怀良知不怕死
- 90 龚太守息盗有方
- 93 百姓送粮留太守
- 96 心有良知，重农济民
- 98 刘备撤军不弃民
- 101 何远有良知“惧”百姓
- 105 倪若水贵人贱鸟
- 108 田仁会暴日求雨
- 111 推重良心为民治水
- 113 冒死阻猎好司马
- 116 范仲淹心怀良知重百姓
- 119 小县令大作为
- 122 苏轼怀良知与民奋战
- 126 心怀良知，为民造福
- 128 锐于求志，厚于得民
- 130 李信圭请免杂徭
- 132 李充嗣慎理饥民
- 135 钟化民推重良心
- 138 周忱深入下层
- 141 郑板桥护民
- 144 怀良知以德化民
- 147 许季觉心存良知救饥民

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中华传统美德百字经



良 · 推重良心

第一篇

心怀善念有良知



范式送灵柩

◎志于道，据于德，依于仁，游于艺。——《论语》

范式(生卒年不详)，字巨卿。山阳金乡人也。一名汜。东汉著名人士。后来迁庐江太守，颇有威名，死于任上。

范式是东汉时期很有名望的地方官。

范式在京师洛阳的太学中学习时，有个叫陈平子的长沙人，虽然是范式的同学，但他们却没见过面。陈平子听说过范式，知道他是一个很讲信用的人。

有一年，范式与同窗好友张劭返乡。临分别时，范式对张劭说：“两年后，我会到你家拜见你的父母，看看你的妻子和孩子。”二人还约定了见面的日期。

张劭回家以后，对母亲和妻子说了范式与自己的约定。张劭的母亲以为，既然范式真像儿子说的那样守信用，对范式与儿子的约定是应该信实的。张劭的妻子在一边听着母子的谈话，不相信有这样的人，以为丈夫和人家的约定，不过是戏言罢了，不可当真的。她的理由似乎也很充分，因为范式家与张劭家远隔千里，是说来就能来的么？

青青黄黄两次，日子平淡且安稳，张劭的母亲和妻子早都把这件事情忘到了脑后，可张劭却对这件事情念念不忘。

当约好的日期快到的时候，张劭把这件事重新向母亲提起并请母亲帮助

他准备好酒菜。张劭的母亲问儿子：“你们已经分别两年了，相隔千里，你真的相信他会来吗？”张劭回答说：“范式是一个讲信用的人，他一定不会违约的。”听了儿子的话，母亲便准备起酒菜，以备待客。

范式如约而至。这样，不但张劭的母亲，就连张劭的妻子都打心里佩服范式是个真正讲信用的人。

陈平子听了范式守信的故事，很仰慕范式的为人，很想与他交往，但还没来得及见面，陈平子便得了重病。

陈平子眼看要死了，他的妻子不知所措，自己还带着孩子，远离家乡，如何料理后事呢？陈平子安慰他的妻子说：“你不要着急，我听说我的同学范式是个道德高尚、讲信义的人。我死后，一切后事可以托付给他。现在他不在京师，你只要把我的尸体暂时埋在他家门前即可。”说罢，陈平子撕了一块白绢，写信给范式。

不久，陈平子死了。范式外出回来，看见陈平子的遗书和自己门前的坟头，既为陈平子的死而悲伤，又因为他对自己的信任而感动。

范式走到陈平子的坟前，大哭了一场。接着，范式妥善地安排好灵柩，照顾好陈平子的妻子和孩子，并亲自护送他们回湖南老家。当范式来到了湘江边，离长沙只有四五里路的时候，他把陈平子留给他的信放在灵柩上，挥泪告别。

陈平子的灵柩终于回到了家乡，他的兄弟们知道了这件事，希望当面向这位大恩人道谢，可是范式已经走出很远了。为此，陈平子的兄弟们感到很遗憾。

◎故事感悟

范式做事守信用，并且积德行善，这些都是发自内心的，是自觉自愿的，是我们学习的最佳典范。



◎史海撷英

刘秀建立东汉

25年，即东汉建武元年，刘秀在河北登基称帝。因刘秀系西汉皇族的后裔，故国号仍为“汉”，刘秀就是汉世祖光武皇帝。因刘秀所建立的汉王朝首都在洛阳，刘邦所建立的汉王朝首都在长安，在地理位置上一东一西，故后世称刘邦所建汉朝为西汉，刘秀所建汉朝为东汉。刘秀定都洛阳之后，不断对四方用兵，先后消灭了盘踞关中、号称百万的赤眉军，割据陇右立地称王的隗嚣与在西蜀称帝的公孙述等大小数十个割据势力。经过12年的东征西讨，刘秀终于在东汉建武十二年（即37年）扫灭了最后一个割据势力——“成家帝”公孙述，自此，经历了自新莽末年长达近20年的纷争混战，古老的中华大地再次归于一统。

◎文苑拾萃

古诗十九首·之五

（东汉）佚名

西北有高楼，上与浮云齐。
交疏结绮窗，阿阁三重阶。
上有弦歌声，音响一何悲！
谁能为此曲？无乃杞梁妻。
清商随风发，中曲正徘徊。
一弹再三叹，慷慨有余哀。
不惜歌者苦，但伤知音稀。
愿为双鸿鹄，奋翅起高飞。



王朗救孤

◎ 恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。——孟子

王朗(?—228年)，本名王严，字景兴。东海郯(今山东郯城西北)人。汉末三国时期名士，仕于曹魏，官至司徒、兰陵侯，与钟繇、华歆并为三公，谥曰成侯。

王朗年轻的时候，曾经与沛国的名士刘阳结交，成了好朋友。他们能成为好朋友，是出于对彼此的欣赏。

刘阳虽然没有诸葛亮和张仪名气大，但是，对于当时各国政治、军事、文化以及各个方面的形势，都有他自己的独到见解。由此，刘阳受到了两个人的关注，一个是好朋友王朗，另一个就是曹操。

当然，王朗是用欣赏的眼光看刘阳，而曹操对刘阳则充满了戒心。还是地方官的刘阳，看到汉王朝日趋衰落，而曹操将成为汉王朝的祸害，就一心想把曹操除掉，但是终究没能成功。

不久，刘阳就死了，死时只有30岁。后来曹操掌了大权，到处寻找刘阳的儿子，决定杀掉他，以除后患。

曹操戒备刘阳是因为他的才华，曹操认为刘阳的存在对自己有着潜在的威胁。那么，如今刘阳已经死了，为何他连刘阳的儿子也不放过呢？

曹操疑心很重，他有句话叫做“宁我负人，毋人负我”。这句话的意思是说，宁可让我辜负一切人，不要让任何人辜负我。用“顺我者昌，逆我者亡”来概括，是再确切不过的了。这个逻辑似乎过于强横，更过于霸道了。



刘阳的儿子似惊弓之鸟，东躲西藏处境艰难。刘阳虽然有很多的亲戚朋友，但是没有一个人敢收留他的儿子。

就在刘阳的儿子近乎绝望之时，王朗向他伸出了援助之手，将他接到家中。从此，刘阳的儿子结束了“漂泊”的日子。

曹操的担心并非多余，他很清楚，一旦刘阳的儿子以及后人真的成了气候，恐怕会对自己产生威胁。

后来，王朗曾多次在曹操面前替他求情。过了很久，曹操才决定赦免了他。

曹操为什么赦免了刘阳的儿子以至放过了刘阳的全家？不是曹操改变了对刘阳的看法，更不是曹操对刘阳的儿子以及他的家人动了恻隐之心，而是他看出刘阳的儿子远不及他的父亲，他那颗悬了很久的心才放了下来。后来，王朗又一次在曹操面前替刘阳的儿子说情，曹操的脸上露出了一丝笑意。那笑意到底是得意的笑，还是鄙视的笑，我们不得而知。后来，曹操冲王朗挥了挥手，对王朗说：“去吧，去吧，别再让他在你家躲着啦，该干什么干什么去吧！”

曹操的一句话，保住了刘阳儿子的性命，也结束了刘阳全家人的避难生涯。在王朗的庇护下，刘阳的家室才得以保全下来。

◎故事感悟

王朗救孤的故事告诉人们，朋友处于危难的时候应该怀着善念，尽自己最大的努力，伸出援助之手，帮贫扶弱。这不只是一种精神，更是一种美德。

◎史海撷英

王朗献策

吴蜀夷陵之战爆发，有人认为应该举兵支援称藩的东吴，并一举吞灭蜀汉，但王朗认为应该等待两军相持不下时才领兵支持，并派持重的将领攻蜀军要害之处，一举决胜，而当时东吴尚未起兵，而且经常下雨，不利于行军，于是反对。

曹丕听从。后来曹丕征召孙权长子孙登为东中郎将，但孙登没有来，曹丕于是到许昌大兴屯田，打算进攻东吴，王朗又听闻孙权的回答未到，一旦起兵后孙登来到，影响甚大，于是反对出兵，建议增强边境戍守，预防东吴进攻。

◎文苑拾萃

杂诗（七首其七）

（魏晋）曹植

揽衣出中闺，逍遥步两楹。
闲房何寂寞，绿草被阶庭。
空室自生风，百鸟翩南征。
春思安可忘，忧戚与我并。
佳人在远遁，妾身单且茕。
欢会难再遇，芝兰不重荣。
人皆弃旧爱，君岂若平生。
寄松为女萝，依水如浮萍。
赏身奉衿带，朝夕不堕倾。
倘终顾盼恩，永副我中情。