

「阳光与少年」启蒙教育丛书

处世歌诀

高占祥 著
梁宗强 释



中国人民大学出版社

“阳光与少年”启蒙教育丛书

处世歌诀

高占祥 著 梁宗强 释

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目（CIP）数据

处世歌诀 / 高占祥著；梁宗强释. —北京：中国人民大学出版社，2014.5

（“阳光与少年”启蒙教育丛书）

ISBN 978-7-300-19292-5

I. ① 处... II. ① 高... ② 梁... III. ① 品德教育 - 中国 - 少年读物 IV. ① D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 091655 号

“阳光与少年”启蒙教育丛书

处世歌诀

高占祥 著

梁宗强 释

Chushi Gejue

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码 100080
电 话	010- 62511242（总编室）	010- 62511770（质管部）
	010- 82501766（邮购部）	010- 62514148（门市部）
	010- 62515195（发行公司）	010- 62515275（盗版举报）
网 址	http:// www. crup. com. cn	
	http:// www. ttrnet. com （人大教研网）	
经 销	新华书店	
印 刷	北京易丰印捷科技股份有限公司	
规 格	180 mm× 210 mm 16 开本	版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 张	12.25	印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷
字 数	83 000	定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

出版说明

中华民族有着悠久的优秀文化传统，这一文化传统对于中华民族的成长壮大，对于推动中国社会的发展，都起着极为重要的作用，是中华民族生生不息、发展壮大的内在思想源泉。中华文明绵延数千年而不衰，原因固然很多，但其中一个很重要的原因，就是我們有着共同的、优秀的文化传统。它具有强大的民族凝聚力，只要是华夏儿女，无论是生活在祖国的大地上，还是远离祖国，都忘不了这种传统，它像我们祖先的血液一样，流淌在我们每一个中国人的血管中，振奋着我们的民族精神，激荡着我们的民族情怀。

在数千年的历史积淀中，中华传统文化形成了博大精深的思想体系，它包含着：心忧天下、天下为公的公义思想；天下兴亡、匹夫有责的家国情怀；崇德弘毅、厚德载物的人文取向；仁爱共济、立己达人的博大胸怀；正心笃志、宁静致远的人格追求；以及以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的民族精神……中华优秀传统文化的生命光辉，展示了宽广的包容之力、厚重的承载之力和连绵不绝的新生之力。这样一种文化价值体系，在别的国家是很少见的。这些中华传统文化的特殊标志，也是整个人类文明孜孜以求的理想梦园。



今天，提倡大力弘扬中华优秀传统文化有着十分重要的现实意义：

首先，社会的现代化带来了价值观念的冲突。作为意识形态的价值思想体系是生产关系的集中反映，新的生产关系的建立必然要伴随新的价值思想体系的建立。但是，新价值思想体系的建立不是凭空臆造的，而是在对原有价值思想体系的批判继承中发展起来的。今天，我们提倡弘扬中华优秀传统文化就是要把中华传统价值思想体系中的精华发扬光大，把它和社会主义现代化结合起来。弘扬中华传统美德、承载中华文化底蕴的现代化才是有中国特色的现代化。

其次，西方文化特别是西方价值观对中国社会仍然有着巨大的冲击。对于西方文化，我们不应盲目崇拜，而应加以区分和选择，西方文化中深厚的人文思想、开放意识和进取精神等都是值得我们认真学习和借鉴的，但对于那些反映西方资本主义核心价值的文化理念和文化思潮，我们则要清醒地辨别和剔除，保护我们的下一代健康成长。

再次，当前青少年道德教育的现状迫切需要加强中华传统美德的教育。由于很长一段时间我们认知上的偏差，把中华优秀传统文化都视为封建糟粕，缺少了对于中华传统美德的教育。今天我们倡导中华民族的伟大复兴，首先就是要加强对中华传统美德的教育，让青少年懂得几千年来中华民族坚守的孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻等基本价值，学习古圣先贤的道德追求和人生境界，树立正确的价值观和人生观，为中华民族的伟大

复兴努力奋斗。

俗语云：“教儿婴孩，教妇初来”。儿童天性纯真，善言易入，先入为主，长成之后即不易改变，所以人的善心、信心，须在其幼小时加以培育和长养。在孩童时代，即应教以诵读经典，既培养其智慧和定力，更晓以伦理道德。我们古代的思想家、教育家很懂得这个道理，他们编写的儿童蒙学读物《三字经》、《弟子规》、《千字文》等，一方面让儿童识字学知识，另一方面让儿童把传统美德铭记在心，身体力行，从小养成习惯，古往今来的贤人名士都是自小在这样的启蒙熏陶下砥砺成长起来的。

高占祥同志长期从事青年工作和文化管理工作，一直热切关注广大学生教育工作。他认为：少年儿童的启蒙教育是国家未来所有事业的根基。所以在离开领导工作岗位之后，他将主要精力都投入到儿童和青少年教育事业上。“‘阳光与少年’启蒙教育丛书”就是高占祥同志经过多年苦心创作，为少年儿童朋友们送上的一份满载着爱心和厚望的礼物。

这套“‘阳光与少年’启蒙教育丛书”的主要特点有四：

一是建基于传统蒙学经典之上，吸取了传统蒙学经典中的精华，以合辙押韵、易读上口的诗文形式将传统美德、经典价值向广大儿童和青少年朋友娓娓道来。

二是融入了鲜明的时代精神，以现代元素升华传统文化，用时代精神弘扬传统美德，将可读性与可行性结合起来，使之更符合时代的特点。

三是将中国传统伦理道德与西方教育理念结合起来，加以融会贯通，使传统文化与现代生活世界的联系、与现代经济社会的融合更为紧密。

四是紧扣这套丛书的创作主旨——“弘扬传统美德，培育阳光少年”，向广大少年儿童传递正能量，以培养少年儿童天真活泼的个性、乐观积极的态度、健康向上的志趣、昂扬振奋的精神，使之从小就树立起担当意识，积极参与社会创造，努力做到“赞天地之化育而与天地参”。

这套丛书的五本启蒙读物中，《新弟子规》、《新小儿语》主要面向四到六岁的儿童；《新三字经》主要针对六到十岁的儿童；《警世贤文》、《处世歌诀》重在人生感悟，主要面向青少年。这五本书中，有四本之前曾经分别出版，这次集结为一套“‘阳光与少年’启蒙教育丛书”，内容和注解都作了适当修订，比之前更为完善。

少年强则中国强，少年智则中国智。儿童和青少年的素质，决定了一个民族的明天与未来，少时培养的道德理想，是人生成就和幸福的关键。《论语》有云：“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”古往今来，凡是对人类发展作出杰出贡献的人，无不具有坚定的理想信念，而且大都立志于少年时期，追求于毕生之中。周恩来在中学时即发出“为中华之崛起而读书”的自我激励。所以少年儿童，从小就应树立弘大的志向。

我们希望借这套丛书，将中华优秀传统文化的精神和内涵传递给广大儿童和青少年朋友，让我们从修养自身的道德开始，“读书志在圣贤”，不断完善自我，做一个懂孝悌、明道义、知廉耻的人，最终成为对家庭、对社会、对民族、对人类有价值的人，成为实现中华民族伟大复兴的中国梦的生力军。

目录

处世歌诀

诵读篇 / 1

注释篇 / 13

后记 / 175

跋 / 177



诵读篇





处世歌诀

修身正心，志当高远。
 珍视光阴，惜取少年。
 求知善读，切莫偷安。
 激浊扬清，嫉恶从善。
 无欲则刚，正气浩然。
 淡泊明志，宁静致远。
 光明磊落，衾影无惭。
 清廉自守，戒奢节俭。
 见利思义，纤尘不染。
 为仁由己，自我完善。
 公正无私，谨防偏见。
 主敬涵养，力戒傲慢。
 克己制怒，消忧解烦。
 豁达大度，幽默乐观。



珍重声誉，崇尚勇敢。
履险如夷，勇担风险。
消除胆怯，敢于冒尖。
轻蔑毁谤，仪静体闲。
虚怀若谷，琴心剑胆。
克躬励己，智勇双全。
三思而行，敏捷果断。
永存爱心，常怀善念。
摆脱孤独，广结善缘。
知足常乐，美意延年。
耐得寂寞，以苦求甜。
贫不矢志，阔不变脸。
冷处热心，雪中送炭。
成人之美，济人之难。
慷慨解囊，无私奉献。

助人为乐，与人为善。
 不念旧恶，以德报怨。
 受恩莫忘，施惠勿念。
 牢骚勿盛，唠叨当减。
 志美行厉，言约旨远。
 诚实守信，莫说谎言。
 审慎析疑，忌听谗言。
 辩冤白谤，仗义执言。
 甩掉嫉妒，不倡流言。
 勿生闷气，忌传闲言。
 实事求是，戳穿谎言。
 言出行随，敏行讷言。
 当说必说，不尚空谈。
 忠于职守，埋头苦干。
 跳出自我，任劳任怨。



抱朴守拙，勤学苦练。
沐身浴德，勇往直前。
攻必求克，心坚石穿。
未雨绸缪，思深虑远。
坚持原则，临机应变。
允执其中，不倚不偏。
求同存异，取长补短。
当心诱惑，警惕暗算。
贵耳重目，兼听防暗。
失中求得，审慎褒贬。
闹中取静，忙里偷闲。
悔中求悟，改过迁善。
慎独为宝，防微杜渐。
守身如玉，勿护己短。
闻过则喜，迷途知返。

行己有耻，陋习当断。
 谦虚谨慎，嘉语温馨。
 傲骨嶙峋，不耻下问。
 学问思辨，居安资深。
 力戒浮躁，务必专心。
 明于察己，辨察知人。
 尊贤爱才，审己度人。
 泰而不骄，平易近人。
 为人忌狂，勿媚于人。
 文明交往，礼貌待人。
 相互谅解，推己及人。
 自我控制，修己安人。
 和气致祥，善气迎人。
 见义勇为，以德化人。
 自强不息，不甘后人。



顾全大局，鄙视小人。
唯义是守，以义相亲。
养亲必敬，手足情深。
尊老爱幼，从师必尊。
珍重友谊，高义薄云。
团结友爱，睦乃四邻。
以文会友，以友辅仁。
度德量力，恻隐之心。
修己忘我，舍己为群。
名利如水，富贵浮云。
优化人格，天理良心。
见贤思齐，常省吾身。
推功揽过，将心比心。
自知之明，求仁得仁。
自我净化，洁手清心。