



修身

黄道良

著

三字经

湖南大学出版社

修身 三字经

黄道良 著

湖南大学出版社



内容简介

以孔子的“修身、齐家、治国、平天下”理念为准绳，以自强人生为主题，以三字句式对人生的价值与意义、治家兴业的理念与方略等进行挖掘，阐述了“五立”即“立德、立志、立身、立家、立业”为新的人生“五不朽”，是自我修身的最高境界。

图书在版编目(CIP)数据

修身三字经/黄道良著.——长沙:湖南大学出版社,2015.4

ISBN 978-7-5667-0854-0

I. ①修… II. ①黄… III. ①个人—修身—通俗读物

IV. ①

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第094678号

修身三字经

Xiushen Sanzijing

作者:黄道良 著

责任编辑:王桂贞

出版发行:湖南大学出版社

责任印制:陈燕

社址:湖南·长沙·岳麓山

邮编:410082

电话:0731-88822559(发行部),88821174(编辑室),88821006(出版部)

传真:0731-88649312(发行部),8882264(总编室)

电子邮箱:wanguia@163.com

网址:<http://www.hnupress.com>

印装:长沙超峰印刷有限公司

开本:880×1230 16开

印张:4

字数:56千

版次:2015年6月第1版

印次:2015年6月第1次印刷

书号:ISBN978-7-5667-0854-0/G·837

定价:10.00元

版权所有,盗版必究
湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

序 一

《修身三字经》以“修身、齐家、治国、平天下”和“人生一二三四五”的理念为精魂；以“五立”（立德、立志、立身、立家、立业）为新的人生“五不朽”；以社会主义核心价值观作为修身立人的理论基础和行动指针，将“富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善”等内容，融汇于“三字经”、“人生五立话自强”、“人生一二三四五”等文之中，与个人的切身利益和前途命运紧连在一起，生动具体地引导人们培育和践行社会主义核心价值观。这样，就抓住了修身立人之精魂和根本，大大升华了人生理念，具有重大而深远的意义。《修身三字经》是留给子孙及世人最为珍贵的精神财富，尤其为大、中、小学生提供了一部很适用的德育教材，具有广泛的社会价值，必将产生深远的影响。

本书的价值、意义和重要作用在于：

青少年读了，对树立正确的人生观与价值观，励志成才，怎样做人、做好人，具有重要的启示作用，使之成为有文化、有道德、有抱负、有本领、忠于祖国和人民、社会主义事业的建设者与接班人。

中青年人读了，对人人面临的“四家”（成家、立家、治家和兴家）与“五立”等人生最重要的切身问题，会有具体而深刻的理解，使之主宰自己的前途命运，成为有所作为的人。

老年人读了，可品味人生的艰难与幸福，总结自己的教子理念，拟订家规与家风，垂范后人，将子孙培养成为有用之才。

为官者读了，有助于提高自身拒腐防变的免疫力，使自己保持头脑清醒，永远立于不败之地，做执政为民、清正廉洁的好官。

共产党员读了，有助于增强党性修养，牢记党的宗旨，不负党的使命，更好地发挥党员的先锋模范作用。

富人读了，能激励自己富而思远、富而思进、

富而思过、富不忘本，可避免家业破败的厄运，保持家业长盛不衰。

穷人读了，能激励自己穷则思变、穷而思进、穷必思富，尽快摆脱困境，使生活日益美好。

失足者读了，能从自身找出犯错误甚至犯罪的根源，幡然悔改，重新做人。

一家人读了，有望建立一个文明、和谐、幸福与温馨的家园。

要是大家共同生活于一个文明、和谐、幸福的家庭与社会，该多么美好！

《修身三字经》总纲8条，“五立”36条，“警言”6条。既是修身立人之精魂，更是治国平天下之信条。立人是治国之根本，治国平天下主要靠高素质人才。必须提高全民素质，培养许许多多栋梁之材，将一代又一代的人培育好，永保国泰民安。《修身三字经》能满足大众化需求，是提高全民素质、造就高素质人才之根本。不少学者认为半部《论语》可以治天下。我认为《修身三字经》紧密结合当今国情、民情实际，精辟阐述“修齐治

平”之博大意蕴与精义，是一部能治当今天下之宝典，具有重大的理论意义与很强的现实意义。该书适用于各行各业各层次所有人员阅读。大家只要认真阅读《修身三字经》单行本，一定会从中受益，悟出新意，升华自己的人生理念，并在人生舞台上大放异彩！

《修身三字经》深刻阐述人文道德理论之精魂，不仅是文以载道、文以化人古今贯通之宝典，而且是主宰人的前途命运、搞好“四家”“五立”、塑铸人魂的至理名言，必将流传千古！出版《修身三字经》，这是普惠社会、具有深远教育意义的大好事。让作者与读者情意交融，将生命的火花燃放得更加绚丽多姿吧！

是为序。

宋镜明

2014年10月6日于武昌珞珈山

宋镜明：武汉大学教授、博士生导师，刘少奇研究中心主任，曾任全国第一、二、三届中国现代史人物研究会副会长，中共党史学会第四、五届理事会理事暨中共党史学科建设专业委员会委员，享受国务院政府特殊津贴。

序 二

道良学兄的《修身三字经》，历时九载，四易其稿，是他字酌句斟，呕心沥血，并在广泛征求和吸纳家人、亲友及诸多省内外社会名流意见后的结晶。其间既提炼了他自身近八十年自强人生的诸多体验，又吸纳了他黄氏教育世家培育子孙的精魂。所以，她尚未正式出版，就已在较广的社会面流传，得到了广泛的社会认知。

这部《修身三字经》，以崇德许国，重德治家，以志立身，以勤立业为内核，围绕“五立”成才而展开，字字珠玑，贴切人生，为之确立了一个很高的时代起点，既将传统《三字经》的“修身、齐家、治国、平天下”的精核吸纳了进来，又摒弃了传统《三字经》中的某些封建性糟粕，融汇了崭

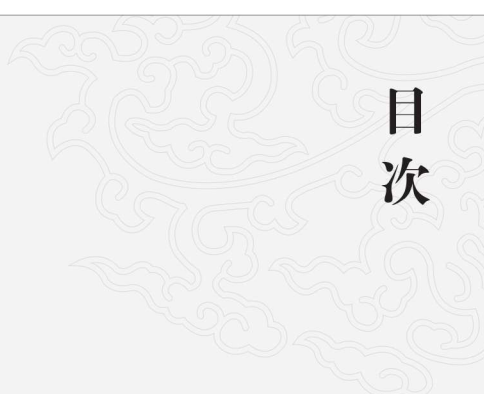
新的时代精神。她的用意已不止是为了童盲的识字解惑，而是要为中华民族素质的提升而策励。我认定，这部作品若能在全社会推行，必有益于整个中华民族素质和精神的提升！

这是毫无疑义的！且以此为序。

岳麓老圃 舒其惠

识于癸巳冬月

舒其惠：湖南师范大学文学院教授、研究生导师，中国新文学学会常务理事，湖南当代文学学会会长。



目次

修身三字经	001
一、《修身三字经》是怎样拟定的	006
为什么要拟定《修身三字经》	006
拟定《修身三字经》的原则与理论依据	008
《修身三字经》拟定过程	012
精深锤炼《修身三字经》内容	014
严谨敲定《修身三字经》文字	024
二、人生五立话自强	027
立德	028
立志	034

立身	037
立家	041
立业	047
三、人生一二三四五	057
四、读《修身三字经》有感	071
五、《修身三字经》与《三字经》《新三字经》 之比较	079
六、为《修身三字经》正式出版喝彩	083
附录一：王应麟著《三字经》	086
附录二：于幼军主编《新三字经》	094
附录三：高占祥著《新三字经》	101
附录四：岳麓书院学规	111
后记	112

修身三字经

总 纲

爱祖国，兴中华，为人民，系使命；
重法治，遵法纪，扬正气，是非明。
守诚信，戒欺诈，善合作，互利赢；
崇科学，谋发展，人为本，家国兴。
讲文明，树新风，除陋习，重礼让；
知荣辱，辨美丑，净心灵，崇高尚。
促和谐，求大同，为平安，弃怨恨；
反腐败，行廉洁，先正己，后正人。

立 德

重立德，民之魂，真善美，修身本；

圣贤训，施仁义，和为贵，包容忍。
讲伦理，循五常，忠于国，孝于亲；
父母言，应听从，有出息，靠自信。
尊师长，听教诲，明事理，学贯通；
夫妻和，多谅解，情不移，自珍重。
姐弟妹，互关爱，各怀志，奔前程；
育子女，严教养，过溺爱，害其成。
同事间，讲团结，补己短，学人长；
慎交友，重道义，禀忠诚，近贤良。
睦邻居，多关照，念故里，勿忘根；
亲友情，需珍惜，受人惠，应知恩。

立 志

贵立志，敢为先，信而坚，定能成；
求上进，心态正，贪钱色，毁前程。

树理想，定目标，着实干，尽力争；
能吃苦，多磨炼，迎难进，勇者胜。

立 身

强立身，担重任，成与败，在于人；
自奋起，操命运，走正道，无遗恨。
练体魄，益身心，黄赌毒，绝不容；
工作余，要放松，休闲好，多活动。

立 家

勤立家，系于国，狠发愤，创乐园；
图兴旺，谋幸福，夫妻俩，共承担。
精明人，会理财，生活美，靠自身；
富裕了，防变质，戒邪念，常省问。

立 业

奋立业，挺脊梁，怀梦想，事竟成；
好读书，会活用，有本领，释才能。
创业难，毁业易，兴与衰，莫失控；
做学问，搞科研，锲不舍，攀高峰。
干工作，须认真，求实效，力创新；
靠团队，凝人心，善经营，进斗金。
遇疑难，需冷静，深谋虑，解矛盾；
面困局，出新招，用智慧，万事顺。
遭挫折，不灰心，重抖擞，往前奔；
即失败，别气馁，汲教训，持审慎。
有成绩，莫自满，再提高，更加劲；
时世变，新潮涌，转观念，与时进。

警 言

己不欲，勿施人，有爱心，危难帮；
擦亮眼，识好歹，常防范，莫上当。
言谦虚，行谨慎，得意时，别忘形；
严律己，不逾矩，日三省，贵自明。
好儿孙，当自强，志高远，创美景；
三字经，铸人魂，细体认，要力行。

一、《修身三字经》是怎样拟定的

为什么要拟定《修身三字经》

我在两次书写《我的人生之旅》及六次书写《良道——燃放生命的火花》的过程中，得到两点收获与启示：一是系统回顾自己的人生历程时，应将自己的为人处世、处事之道和教育思想进行总结提高，形成自己的家风传统和教育理念。总结的方式多种多样，考虑用“三字经”的形式，既言简意赅，又通俗明快，易读、易记、易用。二是深感教育子孙责任重大。父母是一家的主心骨和领路人，承担直接培育子女的重任。如何教育好子女（特别是独生子女），这是当今父母面临的重大课题。父母及祖辈都要认真思考，提高教育子孙的科学性与有效性。总结我教