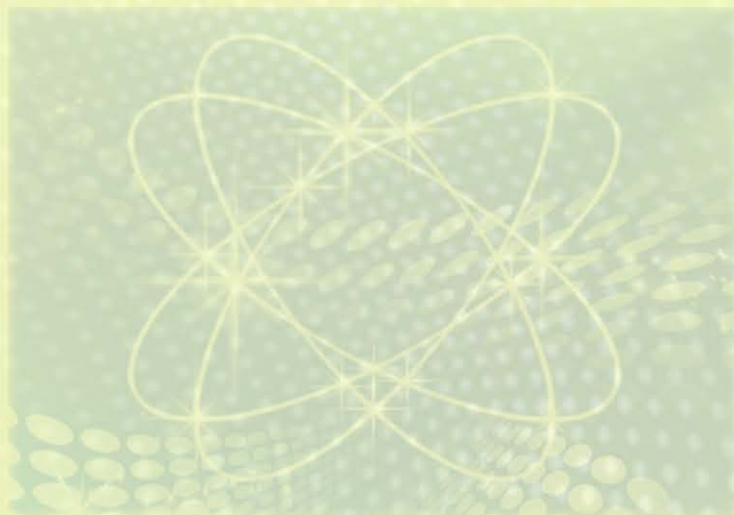


中华优秀传统文化

高一年级 上册

杨德军 毕梦曦 主编



北京师范大学出版社

中华优秀传统文化

高一年级 上册

主 编 杨德军 毕梦曦
副主编 李 群 韩宝江 林志明



北京师范大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中华优秀传统文化. 高一年级. 上册 / 杨德军, 毕梦曦主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015.8

(中华传统文化教材)

ISBN 978-7-303-19318-9

I. ①中… II. ①杨… ②毕… III. ①中华文化—高中—教材 IV. ①G634.301

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第173483号

基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>

营销中心电话 010-58802783 58800714

学科编辑电话 010-58802813

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷:

经销: 全国新华书店

开本: 184 mm × 260 mm

印张: 6

字数: 180千字

版次: 2015年8月第1版

印次: 2015年8月第1次印刷

定价: 5.90元

策划编辑: 张 墨

责任编辑: 张 墨 江盼盼

美术编辑: 王 蕊 纪 潇

装帧设计: 楠竹文化

责任校对: 陈 民

责任印制: 李汝星

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编委会

主 任：方中雄

副 主 任：褚宏启 叶 子

主 编：杨德军 毕梦曦

副 主 编：李 群 韩宝江 林志明

主要编写人员：方中雄 褚宏启 杨德军 李 群

韩宝江 叶 子 李雪洁 王建波

王艳辉 张丽娟 张 璽 李灵玲

林志明 李艳蕾 孔 磊 尹秋鸽

罗文荟 周翔华

前言



文化是民族的血脉，是人类的精神家园。它不仅蕴藏于经典著作和名胜古迹之中，而且存在于人们的生活方式和思维意识之中。可以说，每个人都在“文化”地生活着，我们每一天所经历的事事物物，往往都具有或深或浅的文化意蕴，布满点点滴滴的文化痕迹。中华民族在长期探索和曲折前进过程中创造的光辉灿烂的文化，小到衣食住行、大到政治经济，至今仍然深深地影响着当代中国。

随着时代的不断发展，文化不但成为个人素质的核心要素，关系到每个人的自我完善、生活幸福和人生境界，更成为国家软实力的核心内容。它是民族的灵魂，是国家的立国之本。优秀的传统文化不仅是中华民族数千年来生生不息、发展壮大的强大动力，更应当成为华夏儿女在未来的岁月里薪火相传、继往开来的精神之源。

一百多年前，梁启超曾说：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。……少年进步则国进步。”而青少年，则应该成为传统文化接续的主力军。继承优秀的传统，弘扬文化的精粹，延续灿烂的文明，让人文情怀涌动在青少年的血脉中，让文化尊严跳动在青少年的脉搏中，让独立人格植根在青少年的心田中，正是教育的意义所在。我们相信，当青少年的精神家园盈润着传统文化丰富的人生智慧和深厚的人文底蕴时，必将凝聚起民族复兴的青春力量，为中国梦的实现注入最蓬勃的朝气。

正是基于这样一种文化观念，我们依据教育部《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》的指导精神，编写了《中华优秀传统文化》教材。这套教材将中华文化分为生活篇、礼俗篇、科技篇、艺术篇、文史篇、社会篇、思想篇、价值篇八大领域，并设计了经典导读、文化雅苑、思考实践、拓展园地等相关板块，以此呈现各领域中形式优美、内涵丰富、影响深远的文化内容。通过这些内容，你将进入一个精彩纷呈的文化天地，领略中华优秀传统文化的巨大魅力。相信这套教材将为你开启一次美妙的文化之旅！

目 录



第一单元 生活篇 传统体育

1 射箭.....	3
2 拔河.....	9
3 角力.....	13
4 蹴鞠.....	18

第二单元 礼俗篇 礼仪之邦

5 人而好礼.....	25
6 相见之礼.....	30
7 婚礼之义.....	35
8 吉凶宾军嘉.....	42



第三单元 科技篇 手工技艺

9 治丝.....	51
10 造纸.....	54
11 烧瓷.....	58
12 铸铜.....	62

第四单元 思想篇 自然自由

13 道法自然.....	69
14 逍遥自由.....	75
15 万物齐一.....	80
16 白马非马.....	85



第一单元

古人云：“亲己之切，无重于身。”在中国人的传统观念中，身体是十分重要的。在我国的历史上，存在着很多传统体育运动项目，它们有的发源于古代礼仪，有的曾是军事训练手段。在漫长的发展过程中，这些运动大多转化为竞技类的游戏或者表演，具有了很强的娱乐性，丰富了人们的精神文化生活。

你了解我国富有特色的传统体育项目吗？通过这个单元的学习，你一定会有所收获！

传统体育

生活篇





〔清〕任薰《人物故事图屏》

1. 射 箭



经典导读

在 2008 年北京奥运会上，中国选手张娟娟战胜了韩国卫冕冠军朴成贤，成为第一位夺得奥运会射箭金牌的中国运动员。射箭作为一种传统体育项目在中国有着悠久的历史，而且在古代它被赋予了非常丰富的礼仪内涵。

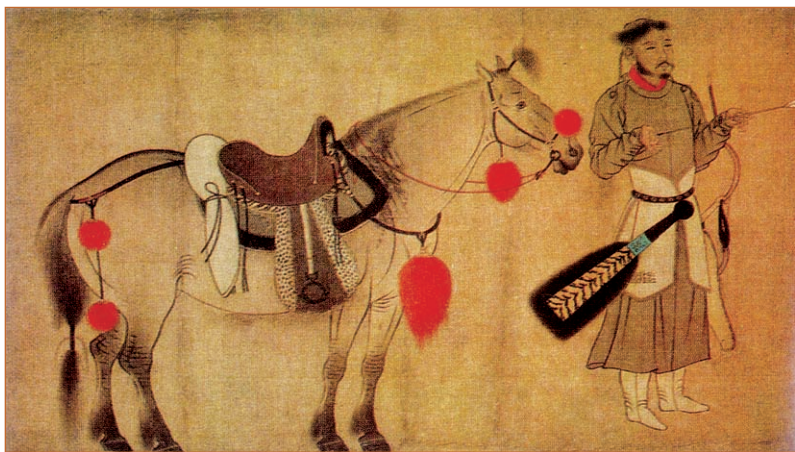
周代的贵族教育要求学生学会“六艺”，也就是六种基本技艺或学科，“射”就是其中之一。射艺并不仅仅要求学习者具有一定的射箭技术，更重要的是学会射礼，修养“内志正，外体直”的气度涵养，所以它总是和射者的德行联系在一起。

本课的经典原文出自《礼记·射义》（[清]孙希旦《礼记集解》，中华书局 1989 年版），讲的是孔子习射的时候，对观射者的要求——败军之将、亡国之臣都不能观看，只有忠孝好礼、勤谨修身的人才能观看。从儒家观点来看，射箭中包含着丰富的道德修养意蕴。大家在一起练习射箭，不仅是为了比试谁的射箭技术高，而且还是为了进一步体会其中为人处世的道理。一个人只有道德修养达到了一定的境界，懂得作为“君、臣、父、子”的职责所在，能够履行自己的责任，才能拥有平和、谨慎的心态，射箭的时候才能从容自若地命中目标。



经典原文

孔子射于矍（jué）相^[1]之圃，盖观者如堵墙。射至于司马^[2]，使子路执弓矢出延^[3]射，曰：“贲（fèn）军之将^[4]，亡国之大夫^[5]，与为人后^[6]者，不入，其余皆入。”盖去者半，入者半。又使公罔之裘^[7]、序点^[8]扬觶（zhì）^[9]而语。公罔之裘扬觶而语曰：“幼、壮^[10]孝弟，耆（qí）、耄（dié）^[11]好礼，不从流俗，修身以俟（sì）^[12]死，者不（fǒu）^[13]？在此位也。”盖去者半，处者半。序点又扬觶而语曰：“好学不倦，好礼不变，旄（mào）、期^[14]称道不乱，者不？在此位也。”盖廌（jǐn）^[15]有存者。射之为言者绎^[16]也，或曰舍也。绎者，各绎己之志也。故心平体正，持弓矢审^[17]固^[18]，持弓矢审固则射中矣。



〔五代〕李赞华《射骑图》

[1] 矍相：古地名。在今山东省曲阜市。 [2] 司马：这里指主持射礼的人。 [3] 延：引导，引入。 [4] 贲军之将：打了败仗的将领。贲：通“殒”，倾覆败亡。 [5] 亡国之大夫：不忠不智导致亡国的臣子。 [6] 人后：过继给别人的子嗣。 [7] 公罔之裘：公罔，复姓；裘，人名；之，助词。 [8] 序点：姓序，名点。 [9] 扬觶：举起酒器。觶，商周时期的一种青铜酒器。 [10] 幼、壮：二十为幼，三十为壮。 [11] 耆、耄：耆，六十岁为耆；耄，八十岁为耄。 [12] 俟：等候。 [13] 者不：有这样的人吗？ [14] 旄、期：老年。 [15] 廌：仅。 [16] 绎：理出头绪。 [17] 审：审慎，谨慎。 [18] 固：稳固。



射箭小议

射箭也被称为“箭术”。在现代，它是一种借助弓弦的弹力将箭射出，比赛准确性的运动项目，然而它的诞生却伴有很强的实用性。考古发现，我国弓箭的使用可以追溯到距今约三万年前的旧石器时代，那时人们用弓箭来狩猎、捕鱼。在此后很长的一段时间里，弓箭又作为一种重要的武器，被用于战争中。

周朝是一个崇尚礼乐的王朝，周人赋予了射箭丰富的文化内涵——他们不仅将这种军事训练项目作为选拔人才的一项标准，也使它与礼乐配合，成为一种调和身心的运动。

周代的射礼往往伴随着燕礼（贵族宴饮的礼仪），伴随着奏乐和饮酒。

到了战国，赵武灵王为了提高国家的军事力量提倡“胡服骑射”，把少数民族的射箭技术引入内地，和内地传统的射箭技术结合了起来。唐代武则天设立了武举制，其中有五项考核内容与射箭有关。清朝时，满族人保存了骑射传统，武举和八旗官兵必须考验骑射技术，连汉军旗人也要自幼训练，不可荒废。由此可见，从先秦到清代，射箭或者作为一种礼制形式，或者作为一种军事能力，是在不断发展的。

与此同时，相关文献也多了起来。早在汉代，就出现了《李将军射法》《魏氏射法》等讲授射箭方法的书籍。清代骑射运动的盛行，催生了更多的射法书。其中很多都重视引导射箭者在这项运动中兼修身心，例如刘奇所著的《科场射法指南车》，就提出了养心、定志、行气、齐力、引弓、固势、审的、发机八个方面的要求，涉及射箭者心性、意志、力量等多个方面素质的培养。



[清] 顾煜《射书》插图

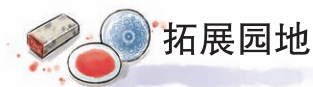


思考实践

1. 孔子对观看他习射的人提出了哪些要求？这些要求分别体现了观看习射的人具有的什么品格？

观看习射的人	要求	品格
贲军之将		
亡国之大夫		
为人后者		
幼、壮孝弟		
耆、耄好礼		
不从流俗		
修身以俟死		
好学不倦		
好礼不变		
旄、期称道不乱		

2. 你最热爱的体育运动或者文娱活动是什么？你想过除了这些活动本身之外，还能从中学习到什么吗？和大家分享一下你的心得体会。



拓展园地

楚有养由基者，善射。去柳叶者百步而射之，百发百中。左右皆曰：“善。”有一人过，曰：“善射，可教射也矣。”养由基曰：“人皆（曰）善，子乃曰可教射。子何不代我射之也？”客曰：“我不能教子支左屈右。夫

射柳叶者百发百中，而不已善息，少焉，气力倦，弓拨矢钩，一发不中，前功尽矣。”（选自[西汉]刘向集录，范祥雍笺证《战国策笺证》上册，上海古籍出版社2006年版。）

又如骑射，历代帝王以“弓矢定天下”自诩，教育群臣及皇家子弟。并规定：在清皇子日课中安排弓射内容。乾隆年间规定“每定宗室小考，优胜者才能继承父业，劣者停止封爵。”康熙二十八年（1689年）还谕旨：“考试举人，进士亦令骑射，尚不堪取中，监箭官与中试人一并从重治罪。”科考虽尚袭明制，但文儒考骑射，这是清朝特殊规定。在八旗中，骑射不仅是重要的训练内容，并针对各旗各营特点制定出详细的训练制度。如镶黄旗、正黄旗、正白旗每月习骑射二次，习步射四次。狩猎大典规定每岁秋进行木兰秋狝（xiǎn），从康熙开围，到嘉庆二十五年（1820年），140年间共举行木兰秋狝95次。在行军或围猎中都有严格的规章制度，军纪异常严明。（选自王钟翰主编《满族历史与文化》，中央民族大学出版社1996年版。个别字句略有改动。）



〔清〕郎世宁等《乾隆皇帝射猎图》

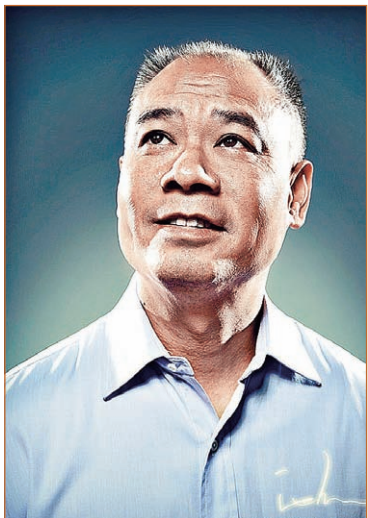


锦绣广西

群星璀璨的广西体坛

广西各族人民酷爱体育运动。左江花山、怀岩山岩画和一些出土铜鼓上的图案说明，汉代以前广西已有竞技活动。古籍记载，广西先民善射、擅泳。舂堂、抛绣球、抢花炮、打磨秋则是一些少数民族特有的体育活动项目。辛亥革命前后，许多仁人志士以强身救国为宗旨，热心倡导武术，拳馆一度遍及城乡。

与群众体育活动比翼齐飞，竞技运动成绩突飞猛进。根据资料统计，从新中国成立到 1995 年，广西运动员 10 多次打破世界纪录，数十次打破和超过亚洲纪录，300 多次打破全国纪录，获世界冠军 78 次、亚洲冠军 136 次、全国冠军 635 次。女子体操运动员王维俭是广西第一个在国际体坛上获得金奖者。



李宁

广西体坛群星中最为著名的一位便是壮族健儿李宁，他首先在第 6 届世界杯体操赛中一举获得了 6 项世界冠军，两年后又 在第 23 届奥运会上夺得金牌 3 枚、银牌 2 枚、铜牌 1 枚，成为此届奥运会获奖最多的运动员。李宁一共获得过 14 次世界冠军，在国内外重大比赛中夺取金牌 104 枚，被誉为“体操王子”。

在乒乓球、羽毛球、跳水、游泳、射击等项目上，广西也是强手辈出，成为国家体坛上的重要生力军。

2· 拔河



经典导读

你参加过拔河比赛吗？在拔河比赛中，所有队友需要通力合作，将绳子拉向本队。拔河是一种对抗性很强的体育娱乐活动，能让参赛者和观众都感到热血沸腾，因而受到了人们的广泛欢迎。

然而在我国古代，拔河游戏是有季节性的。南北朝时，荆楚一带在寒食节才举办拔河活动，唐代则在清明节、元宵节组织拔河。在唐代，拔河深受社会各阶层人士的喜爱。兵士多将拔河作为游戏，甚至宫中的宫女、贵族也以拔河取乐。唐玄宗时期的进士薛胜曾作《拔河赋》，生动地描绘了宫中举行大规模拔河比赛的盛况：一千多名骁勇强悍的壮士在场上奋力拼搏，上万名观众发出震天动地的喝彩。

本课的经典原文选自《唐语林》（〔宋〕王诤《唐语林》，中华书局2007年版），记载了拔河风俗的起源和拔河比赛的规则。其中还记载了唐中宗组织的一次特殊的拔河比赛：参赛者是宰相、将军、驸马等达官贵人，在比赛中，年老的参赛者摔倒在地，久久站不起来，惹得唐中宗大笑。

直到今天，拔河作为一项具有游戏性质的比赛，依然深受人们的喜爱。



经典原文

拔河，古谓之牵钩。襄汉^[1]风俗，常以正月望日^[2]为之。相传楚将伐吴，以为教战。梁简文帝^[3]临雍部^[4]，禁之而不能绝。古用箴缆^[5]，今代以大麻纆（gēng）^[6]，长四五十丈，两头分系小索数百条，挂于胸前。分两朋^[7]，两向齐挽。当大纆之中，立大旗为界，震声叫噪，使相牵引，以却^[8]者为胜，就^[9]者为输。名曰“拔河”。中宗曾以清明日御^[10]梨园球场，命侍臣为拔河之戏。时七宰相、二驸马为东朋，三宰相、五将军为西朋。东朋贵人多，西朋奏“胜不平^[11]”，请重定，不为改。西朋竞输。韦巨源、唐休璟年老，随纆而



唐中宗 李显

踣（bó）^[12]，久不能兴（xīng）^[13]。上大笑，令左右扶起。明皇数御楼设此戏，挽者至千余人，喧呼动地，蕃客^[14]庶士^[15]，观者莫不震骇。进士河东薛胜为《拔河赋》，其词甚美，时人竞传之。

[1] 襄汉：襄阳、汉中的一带。 [2] 望日：古人称月圆的那天为望日，通常指农历每月十五。 [3] 梁简文帝：南朝梁简文帝萧纲。 [4] 雍部：今襄阳一带。 [5] 箴缆：用竹箴编成的缆绳。 [6] 纆：粗绳子。 [7] 朋：群、党。这里指拔河队伍。 [8] 却：退。 [9] 就：靠近。这里指接近界旗。 [10] 御：对帝王所作所为及所用物的敬称。这里指驾临。 [11] 平：公平。 [12] 踣：跌倒。 [13] 兴：起来。 [14] 蕃客：古代对外国商旅的泛称。 [15] 庶士：吏役。

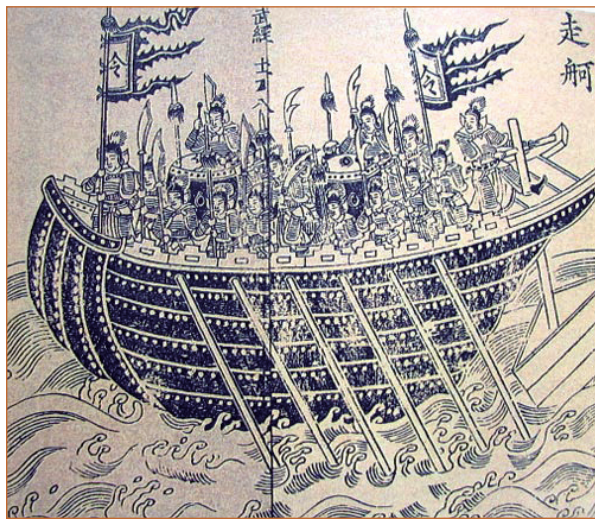


文化雅苑

拔河的前身——“钩强”

你能想象吗，拔河最初竟是作为一种作战方式出现的！

春秋战国之际，南方的楚国和越国由于水域众多，在争霸之时往往采用水上舟战。然而越国在下游，越军随时可以利用水势撤离战场；楚国在上游，楚军在战势不利的时候很难撤退。为此，楚军吃了很多败仗。鲁国著名的工匠公输般经过楚国，听说了这种情况，就发明了一种叫作“钩强”的工具，安装在楚军的战船上。当越军想要撤退的时候，楚军就可以用钩强钩住敌船，用力向后拉，使之无法逃离。双方战船在水中彼此纠缠，楚国将士们就趁此时机冲杀，与敌军一战到底。



徐燕荪《走舸》

后来，利用钩强对拉的军事训练，逐渐演变为荆襄地区的袂（fú）襻（ráng）、祈年习俗，最后又进一步演变为拔河运动，深受老百姓的喜爱。



思考实践

1. 请查阅资料，找到薛胜的《拔河赋》，通过诵读感受拔河比赛的盛况。然后，说一说拔河比赛能让现场气氛高涨的原因是什么并记录下来。
