



中华传统美德百字经

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

群

QUN·AIQUNLIQUN

爱群利群

于永玉 程晴◎编



天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

群:爱群利群 / 于永玉,程晴编. —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 978-7-201-07606-5

I. ①群… II. ①于… ②程… III. ①品德教育—中
国—通俗读物 IV. ① D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 133738 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……



●
群·
爱
群
利
群

人类在长期的生产斗争中形成了群体，群体是每个人生存的依靠。一个人是无法在严酷的环境中生存的，有了群体，才能更好地应对环境中的各种挑战。个体组成群体，但一加一要大于二，群体的力量要远远大于组成这个群体的个体数目力量的总和。每个人都在群体中生活，每个个体都要爱护群体，使群体结合得更紧密，这就是团结。

有一首歌叫《团结就是力量》。

就是一首对群体的赞歌。

爱护群体就是心往一处想，劲往一处使，不利于团结的话不说，不利于团结的事不做，只有爱群利群，才能无往而不胜。

在生活中团结就是力量的现象处处可见：许许多多的石头堆积起来可以变成一座巨大的高山；许许多多的砖头垒筑起来，可以砌成万里长城；蚂蚁虽小，但许多蚂蚁团结在一起，能拖动一根很大的骨头；一个人的力量虽小，但许多微弱的个人汇合在一起，就能排山倒海，战胜一切！

中华民族是个异常重视群体观念的民族，对群体的团结有深刻的理解。孟子说：“天时不如地利，地利不如人和。”如果没有群体的团结，就不可能书写中华民族的灿烂今天。

新中国的成立靠的是什么？靠的是全国人民万众一心；抗洪抢险的胜利靠的是什么？靠的是军民齐心协力；小康社会的实现靠什么？靠的是全国人民团结奋斗，共同努力。

中国几千年的历史也证明团结就能取得胜利，而不团结则注定失败。

历史上的战国时期，七国争雄，秦国企图一个个地消灭其他六国，称霸天下，这时候假如其他六国团结起来，同心协力，共同抵抗秦国，就不会一个个遭到灭亡。中国共产党在民族危急的紧要关头，团结了一切可以团结的力量，组成最广泛的统一战线，最终赶走了日本帝国主义，打倒了几百万的国民党军队，取得了革命的胜利，建立了共和国。

大家都知道，一个规模大的公司其生存发展靠的是什么？靠的就是企业员工的团结，组成为一个极具战斗力的团队。这样的企业，才可以在激烈的竞争中，无敌于天下！

如果一个人在生活、工作和学习中，有群体精神，善于团结同学同事，就会有一个比较顺心的环境，做什么事都能得到大家的帮助，就会取得事业上的成功；如果一个人不注意团结别人，处处得不到别人的帮助，甚至与别人矛盾重重，那么做什么事情都会困难重重，学习上事业上就很难取得进步或成功。

团结对于一个人、一个家、一个民族、一个国家以至整个世界，都有着极其重要的作用。它能化消极为积极，化弱小为强大，化不利为有利，从而产生出强大的力量。

我们从小就要培养自己团结他人的品质，树立良好的群体观念，持之以恒地做好自己从事的工作。遇到困难绝不退缩，要与群体融合在一起，为了共同的一个目标而努力付出，坚持到底。这不但是事业的必须，也是中华传统美德的万代流淌。

目录

·群·爱群利群

第一篇 相亲相爱一家人

- 2 为了汉匈两族的团结和睦
- 5 答里麻关爱他人
- 9 回鹘出兵助平叛
- 13 两村亲如兄弟
- 17 各民族联手收复新疆
- 22 海子塘边结为兄弟
- 25 蒙古牧民抚养汉族孤儿
- 28 汉藏人民团结的纽带

第二篇 无敌于天下

- 34 同坐一条船渡海
- 37 刘邦总结平天下
- 41 祖逖恩信使民
- 45 流民大营
- 49 周德威识大局释前嫌
- 53 川军共御外辱
- 58 配合歼敌机
- 62 女排的教训
- 65 200人的较量

第三篇 人心齐，泰山移

- 70 城防和心防
- 75 靠团结巩固东晋政权

- 80 “左公柳”和“林公渠”
- 87 我们是人民的忠实儿子
- 90 支撑抗战的四川人
- 95 红军坝——饮水思源
- 98 九个炊事员
- 103 保证战斗胜利的“人桥”
- 107 坑道被炸塌之后
- 111 春天般的温暖
- 114 12次列车
- 120 草原英雄小姐妹
- 123 李好文识大体
- 126 顾佐的豁达
- 129 韦丹为民兴利
- 133 在地震来临之际

第四篇 合作的力量

- 140 拍档的重要
- 143 工人合成天
- 147 人工合成胰岛素首次在我国试验成功

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中 华 传 统 美 德 百 字 经



群 · 爱群利群

第一篇

相亲相爱一家人



为了汉匈两族的团结和睦

◎我们爱我们的民族，这是我们自信心的源泉。——周恩来

王昭君名嫱，字昭君，乳名皓月，汉族人。公元前33年，北方匈奴首领呼韩邪单于主动来汉朝，对汉称臣，并请求和亲，以结永久之好。汉元帝尽召后宫妃嫔，王昭君挺身而出，慷慨应诏。昭君出塞后，汉匈两族团结和睦，国泰民安。

公元前31年，呼韩邪单于亡故，王昭君以大局为重，忍受极大委屈，按照匈奴“父死，妻其后母”的风俗，嫁给呼韩邪的长子复株累单于雕陶莫皋。王昭君去世后，厚葬于今呼和浩特市南郊，墓依大青山，傍黄河水。后人称之为“青冢”。到了晋朝，为避晋太祖司马昭的讳，改称明君，史称“明妃”。

汉宣帝在位时，由于有霍光等大臣辅助，国家渐渐强大起来。那时候，匈奴由于贵族内部争权夺利，国势渐渐衰落。后来，匈奴发生分裂，五个单于分立自治，互相攻打不休。其中一个单于名叫呼韩邪，被他的哥哥郅支单于打败了，丢掉不少人马。呼韩邪和大臣商量后，决心跟汉朝和好。呼韩邪还亲自带着部下来见汉宣帝。

呼韩邪是第一个来中原朝见的单于。汉宣帝像招待贵宾一样招待他，亲自到长安郊外去迎接他，为他举行了盛大的欢迎仪式。呼韩邪临行时，与汉朝使者订立了此后“汉朝与匈奴合为一家，世世代代不相侵犯”的友好盟约。

公元前33年，汉宣帝死去，汉元帝即位。呼韩邪第三次到长安，提出愿意做汉家的女婿，结为亲戚，加强汉匈友好。汉朝经历了近百年的战火侵扰，也希望内外和平安宁。汉元帝答应了呼韩邪的要求，决定从后宫的宫女中挑

选出合适的人选，嫁给单于。

后宫中有个叫王昭君的宫女，长得十分美丽，又是个明大义、有远见的姑娘，她自愿嫁到匈奴去。王昭君平时并未被人注意，可当她装束起来，竟是位绝色的姑娘。呼韩邪单于在五位列选的姑娘中，一下就看中了她。汉元帝吩咐办事的大臣选择吉日，让呼韩邪单于和王昭君在长安成亲。

原来，王昭君的父亲王穰老来得女，把昭君视为掌上明珠，兄嫂也对其宠爱有加。王昭君天生丽质，聪慧异常，琴棋书画，无所不精，“蛾眉绝世不可寻，能使花羞在上林”。昭君的绝世才貌，顺着香溪水传遍南郡，传至京城。公元前36年，汉元帝昭示天下，遍选秀女。王昭君为南郡首选。元帝下诏，命其择吉日进京。其父王穰云：“小女年纪尚幼，难以应命。”无奈圣命难违。公元前36年春，王昭君泪别父母乡亲，登上雕花龙凤官船顺香溪，入长江，逆汉水，过秦岭，历时三月之久，于同年初夏到达京城长安，为掖庭待诏。王昭君进宫后，因自恃貌美，不肯贿赂画师毛延寿，毛延寿便在她的画像上点上丧夫落泪痣（有诗云：“归来却怪丹青手，入眼平生几曾有；意态由来画不成，当时枉杀毛延寿。”王安石《明妃曲》）。昭君便被贬入冷宫三年，无缘面君。

呼韩邪单于得到这样一个年轻貌美的妻子，又是高兴又是感激。而元帝大惊，不知后宫竟有如此美貌之人，意欲留之，而难于失信，便赏给她锦帛2.8万匹、絮1.6万斤及黄金美玉等贵重物品，亲自送出长安十余里。王昭君在车队的簇拥下，肩负着汉匈和亲之重任，别长安、出潼关、渡黄河、过雁门，历时一年多，于第二年初夏到达漠北，受到匈奴人民的盛大欢迎。

到了匈奴后，呼韩邪单于封昭君为“宁胡阏氏”（王后），意思是说昭君嫁给匈奴，会带来和平安宁。呼韩邪单于娶了昭君很满意，他上书向汉元帝表示愿意为汉朝守卫边疆，让汉天子和百姓永享和平、幸福。

王昭君出塞的时候带去很多礼物，她在塞外同匈奴人民和睦相处，爱护百姓，教给当地妇女织布、缝衣和农业生产技术，受到人民的爱戴。

王昭君在匈奴生了一儿两女，这些子女长大后，也致力于汉与匈奴两族的友好。



◎故事感悟

王昭君的历史功绩是值得彰扬的。自从她出嫁匈奴后，匈奴和汉朝和睦相处，友好往来，很多年没有发生战争。王昭君以一个女儿之身，为民族团结作出了重大贡献，是汉朝和匈奴之间的亲善大使。

◎史海撷英

和亲政策

和亲政策是指我国历史上汉族封建王朝与少数民族首领之间，在一定的条件下，通过联姻的特殊方式，达到某种政治目的所采用的一种政治措施。它首倡于汉初娄敬。汉高祖、汉文帝都曾将宗室女嫁于匈奴单于。汉武帝、汉昭帝时也曾将宗室女嫁与乌孙王为妻。匈奴也嫁女为乌孙王妻。再如，隋唐时期也曾以宗室女嫁与突厥、吐蕃、回鹘等的首领。宋代时，契丹与党项李继迁也曾采取过和亲政策。在当时的历史背景下这种政策对缓和民族间的矛盾、对巩固各民族的政治统治、对促进民族间友好关系的发展和经济、文化的交流都起过一定的积极作用。

◎文苑拾萃

怨词

王昭君

秋木萋萋，其叶萎黄，有鸟处山，集于芭桑。
养育毛羽，形容生光，既得行云，上游曲房。
离宫绝旷，身体摧藏，志念没沉，不得颀颀。
虽得委禽，心有徊惶，我独伊何，来往变常。
翩翩之燕，远集西羌，高山峨峨，河水泱泱。
父兮母兮，进阻且长，呜呼哀哉！忧心恻伤。



答里麻关爱他人

◎一切使人团结的是善与美，一切使人分裂的是恶与丑。——格言

答里麻(1279—?)，元朝高昌人。曾任山东行省大都督，御药院达鲁花赤，淮东廉访使，河南行省右丞，后官至中书平章政事，但他并未就职，朝廷优养终身。

答里麻年轻时入宿卫，元成宗大德十一年(1307年)，被任命为御药院达鲁花赤，后任监察御史。元仁宗时，“丞相帖木迭儿专权贪肆，答里麻帅同寅亦怜真、马祖常劾其罪。高昌僧恃丞相威，违法取妇南城，答里麻诘问之，奋不顾利害，风纪由是大振”。答里麻被提拔为河东道廉访副使。

元英宗至治元年(1321年)，“帖木迭儿复相，以复仇为事，答里麻辞去”。后改任燕南道廉访副使等职，曾多次处理疑难案件，并多次平反冤假错案。如“开州达鲁花赤石不花歹颇著政绩，同僚忌之，嫉民诬其与民妻俞氏饮。答里麻察知俞氏乃八旬老妪，石不花歹实不与饮酒，于是抵诬告者罪，石不花歹复还职”。

泰定元年(1324年)，答里麻被升任为福建廉访使。“朝廷遣宦官伯颜催督绣缎，横取民财，宣政院判官术邻亦取赂于富僧，答里麻皆劾之”。后来改任浙西廉访使。当元文宗从江陵出发赴首都继位时，阿儿哈秃带来谕旨，乘机向地方勒索贿赂，答里麻拒不交纳。阿儿哈秃还京后向皇上说了答里麻的坏话，答里麻被“召至京，处以重罪”。后来元文宗发现了事实真相，这才提拔答里麻为上都同知留守。不久即“召拜刑部尚书”。



元统元年(1334年),答里麻改任山东廉访使。“时山东盗起,陈马骡及新李白昼杀掠。答里麻以为官吏贪污所致,先劾去之而后上擒贼方略。朝廷嘉纳之,即遣兵擒获,齐鲁以安”。至正七年以西台中丞致仕。

答里麻一生中多次担任中央以及地方的司法、监察官员。

◎故事感悟

答里麻不畏权贵,执法平允,凡事依法而断,“奋不顾利害”,将个人安危置之度外,堪称刚正无私的执法官员。

◎史海撷英

忽必烈与阿里不哥争位

蒙哥汗去世了,遗留下三个弟弟:忽必烈、旭烈兀和阿里不哥,成为未来蒙古帝国的大汗。旭烈兀自1256年成为波斯汗后,由于远离蒙古高原,而没有要求继承大汗位。剩下的只有忽必烈和阿里不哥。阿里不哥作为幼子,已经成为蒙古汗国本土上的统治者,并在蒙古都城哈拉和林扎营。作为蒙古地区的统治者,他准备在蒙古召开库里勒台,以确保他被举为大汗。而忽必烈抢在他之前行动。他率军从武昌北上,在中原的开平上都府(位于今察哈尔和热河之间的多伦诺尔附近)建大本营,早些时候,他只是在这儿建起了他的夏季驻地。1260年6月4日,他在此被他的党羽,即他的军队,拥立为大汗。当时他44岁。

按成吉思汗的法律,这次仓促的选举是非正式的。按传统,库里勒台应该在蒙古召开,会前应召集成吉思汗的四个兀鲁思的代表们出席。阿里不哥在蒙哥的丞相、克烈部聂思托里安教徒孛鲁合的支持下,现在也毫不踌躇地在和林悟取大汗称号。在中国,控制着陕西和四川的蒙军将领们倾向于阿里不哥一边,但忽必烈不久就把这两个省的军队争取到他一边。忽必烈的副将们在甘州东部(甘肃境内)打败了阿里不哥军,这次胜利巩固了忽必烈对蒙古统治下的大理、西夏、吐蕃、金朝、南宋的所有权。忽必烈把他的优势兵力向大蒙古汗国本土推进,他

于1260年年底，在哈拉和林以南的翁金河畔度冬；而阿里不哥朝叶尼塞河上游撤退。接着忽必烈错误地设想战争已经结束，在和林留一支普通军队后，回到中国。1261年年底，阿里不哥卷土重来，驱逐了这支驻军，并进军迎战忽必烈。在戈壁边境上打了两仗。第一仗忽必烈获胜，然而，他再次错误地没有追击阿里不哥，10天后打了第二仗，尽管战斗十分激烈，但却没有决定性的胜负。

站在阿里不哥一边的有窝阔台系的领导人、塔尔巴哈台的叶密立地区的统治者海都和察合台宗王阿鲁忽，阿里不哥曾帮助阿鲁忽从其堂兄妻、兀鲁忽乃手中夺得察合台兀鲁思。由于这一支持，阿里不哥的势力与忽必烈的势力相匹敌，直到将近1262年年底，阿鲁忽背弃阿里不哥投靠忽必烈。这一出人意料的背叛改变了形势。当忽必烈赶走了阿里不哥的人，重新占领和林时，阿里不哥被迫在伊犁河流域与阿鲁忽作战。阿里不哥被两军钳住，最后于1264年投降忽必烈。忽必烈为了笼络人心，没有杀他，但是，处死了阿里不哥的主要支持者，包括聂思托里安教丞相孛鲁合。为谨慎起见，他把阿里不哥作为重要俘虏囚禁起来，直到1266年阿里不哥去世。但大蒙古国第四任大汗蒙哥去世后，大蒙古国一分为五个国家，不复存在。分别是拔都的金帐汗国，忽必烈的大元国（元朝），西亚的伊尔汗国，南亚的察合台汗国，中亚的窝阔台汗国。

◎文苑拾萃

水调歌头·兀颜分宪

（元）白云山翁

忆分司时节，
秋雨正连天。
官路满篙流水，
舟楫驶如川。
陌上漫漫泥潦，
徙远马疲人倦，