



中华传统美德百字经
DIANPENG YUEDU 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

律

LV·YANYILVJI

严以律己

于永玉 王猛◎编



天津人民出版社

律·严以律己

中华传统美德百字经

一段历史之所以流传千古，
是由于它蕴涵着不朽的精神；

一段佳话之所以人所共知，
是因为它充满了人性的光辉。

感悟中华传统美德，获得智
慧的启迪和温暖心灵的感动；

品味中华美德故事，点燃心
灵之光，照亮人生之路。

总策划：汇丰书源

责任编辑：安练练

封面设计：映象视觉



中华传统美德百字经

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIJIZING

学问孝悌	温信尊敬
师教言行	恭恕责仪
中庸仁义	精专博富
敦和谨慎	明智勇力
勤俭恤济	安全报顺
贞节谦让	敏思积利
宽容刚毅	健率坚情
睦贤善良	养群严慈
通达知理	艰新强革
清廉朴实	争谏海齐
志道真立	省克竞求
忠诚公正	简洁法律
友爱同礼	



弘扬传统美德 培育民族精神



通过中华传统美德教育，弘扬、传承中华传统美德，使青少年增强辨别真善美与假恶丑的能力，树立正确的价值观、人生观，增强社会责任感。



律·严以律己

中华传统美德百字经

一段历史之所以流传千古，是由于它蕴涵着不朽的精神；

一段佳话之所以人所共知，是因为它充满了人性的光辉。

感悟中华传统美德，获得智慧的启迪和温暖心灵的感动；

品味中华美德故事，点燃心灵之光，照亮人生之路。

上架建议 品德教育

ISBN 978-7-201-07591-4



9 787201 075914 >

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……



●
津·
严以
津己

律己，是中华民族传统道德中的一种优良美德。自古代以来，律己就一直被世人所推崇和赞颂，被视为是一个具有高尚道德修养的重要标志。在世界文明史的发展中，它犹如一颗灿烂的明珠，闪耀在中华民族的道德文化宝库之中。

律己，是指对自己要坚持高标准、严要求，在言行上要善于约束自己，规范自己，从“吾日三省吾身”到事事谦虚谨慎，勇于改正过失，不断进行自我完善和修养。

继承和弘扬中华民族的传统美德，是推动社会进步、民族振兴和事业发展的需要，是国家和社会反腐倡廉、建设社会主义精神文明的需要，也是为培养和造就具有高尚的道德修养、高度的社会责任感和爱国主义情感的社会主义事业建设者和接班人的需要。因此，一切以天下为己任、以人类的进步和发展为己任的人，包括广大的青年、少年和儿童，都应该从我做起，从小事做起，努力继承和发扬律己的优良品德。

古往今来，在中国历史上，许多具有进步思想和具有高尚道德修养的仁人志士，许多名垂千古的民族英雄、杰出人物，以及那些在推动历史进步中起过积极作用的帝王将相，他们在自己的言行中都曾做出了律己的表率，涌现出了许许多多生动感人的典型范例，如曹操割发自刑、唐太宗下“罚己诏”、白居易作诗悔过、诸葛亮自请降职等等。他们虽有在思想上、政治上的历史局限性，甚至有的是功过参半的人物。然而，他们身上表现出来的那些律己的思想和行为，同样反映了中华民族的民族精神和优良传统，在美与丑、善与恶的斗争中，代表了先进的一面、进步的一面、美和善的一面。通过他们，特别是广大劳动人民的努力倡导，不断继承与发扬起来的律己的美德成为了我们中华民族宝贵的精神财富，是维系和推动中华民族团结和睦、奋斗进取的伟大民族精神。

时至今日，伟大的中国共产党人和共产党领导下的各界进步人士，各条战线的英雄、模范、杰出人物，不断高举着批判继承的伟大旗帜，大力倡导和亲身弘扬着中华民族的传统美德，赋予了律己等传统道德以新的历史含义，把这一道德思想升华为指导一切进步团体、革命政党，以及各种社会活动中

的行为准则，成为促进事业发展、人民团结的伟大精神力量。这里收集的“刘少奇不搞特殊化”，以及“史来贺带头吃亏”、“李志军的约法三章”等，都是近现代历史上继承发扬中华民族传统美德的光辉典范。他们当中，不论是统帅全党、全军、全国的革命领袖，还是叱咤风云，为革命、为人民建功立业的革命英雄，或者是一心扑在平凡岗位上，脚踏实地、努力奉献的劳动模范，无不在他们的感人故事中表现出了那种不居功自傲、不贪图安逸、不要特权、不搞特殊、克己奉公、谦恭礼让，甘为人民公仆的崇高精神和把事业看得高于一切、重于一切，善于团结一切可以团结的人的伟大胸怀，从而成为千秋万代人们学习的榜样。

要做到以先人为榜样，培养优秀的做人品德，首先要从严律己做起。

首先，要在思想上树立远大的理想，这是自觉做到律己的思想源泉和行为动力。志存高远，才能善于严格要求自己，才能心胸坦荡、光明磊落，做到“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。胸无大志、不思进取，自然难以做到严格律己。

其次，要在言行上善于自控和严格约束自己，做到用纪律、制度、守则、公约和各种文明礼仪自觉要求自己、规范自己，对自己不放纵、不迁就。

此外，还要善于经常“自省”，善于用正反面的人或事例给自己“照镜子”，做到经常自我检查、自我监督、自我教育。自己有了缺点或过失，要进行自我批评、自觉改正，而不文过饰非。

为了集体的团结，为了共同的事业和目标，在帮助别人改正缺点和错误时，要做到诚恳热情，决不讽刺挖苦、恶语伤人；同时，自己也要听得进各种不同的意见，甚至是反对自己的意见。对别人要设身处地，对自己要反躬自问。就是对待反对过自己并被实践证明错了的人，也要大度和宽宏，决不能视如仇敌。

总之，做一个律己的人，就要时时、处处、事事都做到有益于进步、有益于他人、有益于团结、有益于人类共同的事业。

目录

——律·严以律己

第一篇 认识错误，自我批评

- 2 知过即改的信陵君
- 5 吕岱闻过则喜
- 8 严于律己的徐达
- 11 贺龙赔礼致歉
- 14 郭沫若“负荆请罪”

第二篇 清廉自律，以身作则

- 18 正直自律的父与子
- 21 杜暹埋金
- 23 顾恺之设计烧债券
- 27 为官自律的于谦
- 30 己不正焉能正人
- 32 左宗棠律己将兵
- 35 朱德模范遵守党纪
- 38 张闻天公而忘私
- 41 刘伯承赔碗
- 43 徐特立看病
- 46 陈赓严守军纪
- 50 刘亚楼积极参加支部活动

第三篇 凡事有原则，不搞特殊

- 54 晏子拒迁
- 57 刘温叟婉拒厚礼
- 60 清廉自律的元明善
- 64 “二不尚书”范景文
- 67 阮湘圃律己自守
- 70 李大钊砸内弟“饭碗”

- 73 郭琇的严以律己
- 76 唐太宗论功行赏
- 80 刘少奇不搞特殊化
- 83 郭新吉不搞特权

第四篇 对人严，对己更严

- 88 子罕却宝
- 91 子文不护族亲
- 94 廉洁自律的孙叔敖
- 97 司马迁试妻
- 100 李惇性刚直
- 102 悬鱼太守羊续
- 105 杨震拒金
- 108 吴隐之饮泉自誓
- 111 何易于焚诏不爱身
- 114 宋璟不徇私
- 117 任弼时克己奉公
- 120 彭德怀严于律己
- 124 陈毅律己宽人
- 128 许建国严教侄子
- 131 鲍江兮“宁让权作废，不让权滥用”

第五篇 心存他人，吃亏是福

- 136 “瘦羊博士”甄宇
- 139 詹天佑买马车
- 141 马祖光甘当人梯
- 145 李志军的“约法三章”
- 148 史来贺带头吃亏

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中 华 传 统 美 德 百 字 经



律 · 严以律己

第一篇

认识错误，自我批评



知过即改的信陵君

◎帅人以正，谁敢不正？敬人以礼，孰敢不礼？——《金楼子·戒子第五》

信陵君(?—前243年)，姬姓，魏氏，名无忌，战国时期魏国人，是魏昭王的儿子，魏安厘王同父异母的弟弟。信陵君是战国时期著名的政治家、军事家。魏安厘王时期官至魏国上将军，和赵国平原君赵胜、齐国孟尝君田文、楚国春申君黄歇合称为“战国四公子”。论排位信陵君为四公子之首。

信陵君是战国时魏国魏安厘王的异母弟弟。他在当时和齐国的孟尝君、赵国的平原君、楚国的春申君，都是著名的贵族，被称为“四公子”。

公元前257年，秦国出兵围攻赵国京都邯郸。赵王向魏王请求支援，魏王派出大将晋鄙领兵十万前去救援。但是，魏王慑于秦军的气焰，当魏军行进到半途，魏王命令晋鄙按兵不动，进行观望。见此，信陵君再三请求魏王下令进兵击秦，魏王不听。信陵君认为，魏赵互为唇齿，唇亡齿寒，赵国灭亡必然威胁到魏国。于是他设法说服了魏王的宠妃如姬，窃得了魏王调动军队的兵符。信陵君让勇士朱亥随从自己，带上兵符，假托魏王的命令，杀了大将晋鄙，夺得了兵权，击退了秦军，为赵国解了围。

事后，信陵君也知道得罪了魏王，所以赵国得救后，他让其部将带领他的军队回魏国去了，他自己和门客留在了赵国。

赵孝成王十分感激信陵君假传命令夺取晋鄙的兵权而保全了赵国。私下里，赵王和平原君商议，要把五座城邑封赏给信陵君。信陵君得知此事，内心十分得意，显露出一副沾沾自喜、自以为有功的样子。见此，有位门客向

他进言说：“事情有不能忘记的，也有不能不忘记的。人家对您有恩德，您就不应该忘记；您对人家有恩德，希望您忘了它。况且假传魏王命令，夺取晋鄙军队来救赵国，对于赵国来说，您是有功的，对于魏国来说您可算不上忠臣啊！公子您这样自傲地把救赵看作功劳，我私下以为您这样是很不应该的啊！”

信陵君听了门客的这一番话，当即责备自己，惭愧得无地自容。

一天，赵王吩咐人洒扫庭院，宴请信陵君。赵王亲自迎接，行主人的礼仪，请信陵君作为贵宾从西阶上殿。按古代升堂礼仪，西阶为上首。此时，信陵君侧着身子谦恭地推辞，跟随赵王自东阶而上。坐下后，信陵君连称自己有罪，因为辜负了魏国，对于赵国也没有功劳。

赵王陪信陵君喝酒一直到天近黄昏，嘴里始终不好意思说出奉献五城的话，因为信陵君太谦虚了。

后来，信陵君终于留在了赵国。赵王把鄴这个地方送给信陵君为汤沐邑，就是斋戒自洁的地方。魏国也重新把信陵君封邑上的赋税收入送归给信陵君。后人对信陵君这种闻过深思、自律谦虚的精神给予了很高的评价。

◎故事感悟

闻过而改、居功不傲，是律己的最好说明。

◎史海撷英

信陵君窃符救赵

周赧王五十七年，即公元前258年，当时属战国末期，秦国吞并六国日亟，战争进行得频繁而激烈。公元前260年，在长平之战中，秦国大破赵军，坑杀赵降卒40万。秦又乘胜进围赵国首都邯郸，企图一举灭赵，再进一步吞并韩、魏、楚、燕、齐等国，完成统一中国的计划。当时的形势十分紧张，特别是赵国首都被围甚急，诸侯都被秦国的兵威所慑，不敢援助。魏国是赵国的近邻，又是姻亲



之国，所以赵国只得向魏国求援。就魏国来说，唇亡齿寒，救邻即自救，存赵就是存魏，赵亡魏也将随之灭亡。信陵君认清了这一点，才不惜冒险犯难，窃符救赵，抗击秦兵；终于挫败了敌人的图谋，保障了两国的安全。

◎文苑拾萃

礼贤下士

齐桓公礼贤下士的事颇多，在此仅举一二：《新序·杂事》载，齐桓公听说小臣稷是个贤士，渴望见他一面，与他交谈一番。一天，齐桓公连着三次去见他，小臣稷托故不见，跟随桓公的人就说：“主公，您贵为万乘之主，他是个布衣百姓，一天中您来了三次，既然未见他，也就算了吧。”齐桓公却颇有耐心地说：“不能这样，贤士傲视爵禄富贵，才能轻视君主，如果其君主傲视霸主也就会轻视贤士。纵有贤士傲视爵禄，我哪里又敢傲视霸主呢？”这一天，齐桓公接连五次前去拜见，才得以见到小臣稷。

又据《管子·小问》载，一天，桓公与管仲在宫内商讨要征伐莒国的事，还没行动，已在外面传开。桓公气愤地对管仲说：“我与仲父闭门谋划伐莒，没有行动就传闻于外，这是什么原因？”管仲曰：“宫中必有圣人。”桓公寻思了一下，说：“是的，白天雇来干事的人中，有一个拿拓杆舂米，眼睛向上看的，一定是他吧？”那人叫东郭邲，等他来到齐桓公跟前，桓公把他请到上位坐下，询问他说：“你是说出我要伐莒的人吗？”东郭邲果敢地说：“是的，是我。”桓公说：“我密谋欲伐莒，而您却言伐莒，是何原因？”东郭邲回答：“我听说过，君子善于谋划，而小人善于推测。这是我推测出来的。”桓公又问：“你是如何推测出的？”东郭邲说：“我听说君子有三种表情，悠悠欣喜是庆典的表情，忧郁清冷是服丧的表情，红光满面是打仗的表情。白天我看见君主在台上坐着红光满面，精神焕发，是打仗的表示；而君王唏嘘长出气却没有声，看口型应是言莒国，君主举起手远指，也是指向着莒国的方向。我私下认为小诸侯国中不服君主的只有莒国，因此，我断定你是在谋划伐莒。”桓公听言欣喜他说：“好！你从细微的表情和动作上断定大事，了不起！我要同你共谋事。”不久，齐桓公就提拔了东郭邲，委以重任。

综上所述，齐桓公礼贤下士，选贤任能，才为其霸业蓄备了大量的有用人才。