



中华传统美德百字经
DIANPENG TONGMEI BAI ZI JING

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

坚

JIAN·JIANRENWANQIAN

坚韧顽强

于永玉 程 晴◎编



天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坚：坚韧顽强 / 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 978-7-201-07602-7

I. ①坚… 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 133736 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……



●
坚
·
坚
韧
顽
强

或许你知道唐朝玄奘是怎么经历了九九八十一难而取得真经的，可是你知道当今世界上单腿独臂骑自行车行程最远的人吗？或许你很佩服勾践的大臣范蠡靠自己的双手发家致富，可是你知道香港首富李嘉诚的事迹吗？你也许没有听说过给沙漠穿绿衣的地球保姆，也不知道奥运健儿们成功背后的辛酸！

但是，我们应该知道，他们都是坚韧顽强的人，都有着顽强的生命力，有着坚定的意志。在困难面前奋斗不已、不屈不挠。

我们中华民族自古以来就是有着优秀美德的民族，自古到今人们都在用自己的生活诠释着坚韧顽强的精神，并且将其展现得淋漓尽致。

世界上没有任何一件事在没有做之前就能肯定百分之百会成功。面对困难和失败，我们只能以顽强和坚韧自勉，直到取得成功。成功的人与失败的人只有一个区别：是否做到顽强和坚韧。

顽强与坚韧是行动的基本准则，是一个人走向成功非常重要的心理素质之一。一个人只有心里充满必胜的信念，对自己所从事的事业确信无疑，并且有坚忍不拔的意志，才能迈出坚定的步伐，才能有克服困难的力量与智慧，想出战胜困难和解决问题的方法，赢得他人的信赖与支持，最后达到目标。

许多人都认为耗费大量的人力、物力去攀登珠穆朗玛峰是非常愚蠢的行为，因为有许多人为此付出了宝贵的生命，即使登上山顶的人也是空手而归，这实在是一件不划算的事情。但在记者采访一位登上珠峰的队员时，他说：“当我登上珠穆朗玛峰后，我才发现，原来我什么也没有征服，征服的只是我自己。”

其实，登上珠穆朗玛峰这种行为就是要证明人类顽强和坚韧的能力，以鞭策、鼓励、激发人们的勇气。当你遭遇挫折时，你所要做的，就是要顽强和坚韧，用信心和毅力支撑着自己继续走下去。

许多成功人士，他们小时候家里贫穷，没有受过很高的教育，但是对他

们而言，资本、学识、家境、机遇都不是成功的决定性因素。他们成功的秘密就是坚韧和顽强，这也是他们最大的财富。要生存，就要进取；要成功，就要坚韧。他们就是凭借这种自强不息，向挫折、困难挑战的不屈毅力，才取得事业上的成功。

如果一个人对自己从事的职业充满怀疑，滋生颓废的心理，那么他就不会全身心地投入工作，就不能以坚韧的意志和顽强的精神贯穿始终，遇到困难就会马上退缩，这样他所做的工作就会前功尽弃、半途而废。所以要想干成一件事，必须要具有昂扬的斗志和激情，抱定必胜的信心。成功需要机遇，但成功者凭借的是坚韧和顽强的精神。始终坚定自己的信念，无论发生什么都不放弃。

我们是幸福的一代，享受着前人给我们带来的丰富的物质生活，没有经历过什么艰难困苦，但是我们的生活中也有困难，有挫折，我们需要前辈的这种精神！我们应该继承民族的优良传统美德，并把它发扬光大。

读完此书你会对坚韧顽强有更深入的了解，你会发现尽管我们生活在和平和物质生活极大丰富的年代，坚韧顽强的精神还是需要我们继承，需要我们去发扬光大。汶川地震中的解放军战士、受伤后的刘翔，他们都用行动证明着这一点。

人的一生经历都不相同，但相同的是每个人都有自己毕生都在努力去追求的目标，那么坚持住吧，永远不要放弃，并坚信，总有一天这个目标会实现的。

目录

— 坚 · 坚韧顽强

第一篇 路漫漫其修远兮

- 2 鉴真东渡日本
- 5 毕生追求真理
- 8 给沙漠穿绿衣
- 11 为敦煌奋斗一生
- 14 起伏跌宕的刘伯森
- 19 鞠躬尽瘁为人民
- 22 为核事业做贡献
- 25 为农业做贡献

第二篇 吹尽狂沙始到金

- 30 孙臆刎脚著兵法
- 33 梨园三怪的成名路
- 36 徒步环球旅行
- 43 骨折不放弃事业
- 46 戴氏小提琴的诞生
- 51 “零”的突破
- 55 “天下第一剑”
- 59 当年只有一元港币
- 64 李嘉诚坚韧创业

第三篇 学海无涯苦作舟

- 68 刻苦攻读，孜孜以求的陈寿
- 72 左思撰《三都赋》
- 75 怀素刻苦钻研书法

- 79 “警枕”促读
- 82 王冕勤奋画荷花
- 84 高则诚踩穿地板
- 86 邱心如历尽艰辛著大作

第四篇 咬定青山不放松

- 90 给犹太人办签证
- 93 顽强拼搏的铁人王进喜
- 96 苏阿芒学外语
- 101 马家军为国争光
- 104 单腿独臂远行人
- 107 徐本禹岩洞支教

第五篇 闪闪的红星传万代

- 112 拄着拐杖到陕北
- 115 红军翻越玉龙雪山
- 119 三天三夜过戈壁
- 122 饿不倒的钢铁战士
- 126 东北抗联远赴苏联
- 129 琼岛上的“原始人”
- 132 “皮旅”中原突围
- 136 12次爆破
- 139 沈善宝逆境中坚韧顽强
- 143 张渭良爬回部队
- 148 历尽艰辛的“菩萨兵”

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中 华 传 统 美 德 百 字 经



坚 · 坚韧顽强

第一篇

路漫漫其修远兮



鉴真东渡日本

◎黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。——王昌龄

鉴真，唐代僧人，俗姓淳于，扬州江阳县（今扬州）人。晚年受日僧邀请，东渡传律，履险犯难，双目失明，终抵奈良。在传播佛教与盛唐文化上，鉴真做出了很大的历史功绩。鉴真不仅为日本带去了佛经，还促进了中日佛学文化的交流。在佛教、医药、书法等方面，鉴真对于日本有极其深远的影响。

隋唐时期是中日文化交流的高峰时期，这一时期涌现出了一大批文化传播的使者，我国的高僧鉴真便是其中最杰出的人物之一。

鉴真勤奋好学，遍投名师，潜心钻研佛教经典。他还远游到长安、洛阳求学。经过多年的努力，鉴真成为一名佛学造诣很深的高僧。

那时，在日本，许多人不履行一定的手续就私自剃去头发，穿上僧衣，佛教界曾一度出现混乱状况。为了建立像唐朝那样严格而正规的受戒制度，日本政府派人到唐朝来请高僧鉴真。

来人向鉴真表达了请他东渡日本宣传佛法的意向，鉴真不顾自己年老体弱，爽快地答应了。

当时海防很严，政府不允许国人随意出海。于是鉴真便秘密进行准备，对人说是到天台山国清寺供奉，因陆路难行才改走水道的。可是，就在出发的前夕，他的出海计划被官府知道了。这样，第一次东渡失败了。

不久，鉴真托人买了一艘大船，雇佣了几十名水手，悄悄地从扬州出发。不料船刚到长江口，就遭到巨浪袭击，船也损坏了，第二次东渡也失败了。

过了些日子，船修好了，鉴真领着弟子们再度出海东渡。但是刚行至舟山海面，船只触礁沉没。鉴真等人虽游上了岸，保住了性命，但第三次东渡之事自然化为泡影。

随后的第四次东渡也因途中船只被官府查扣而未能成行。

经过精心筹备，鉴真再度从扬州崇福寺扬帆出海，可是再次遭遇风暴，船只漂流到海南岛南部，第五次东渡又失败了。这一次失败对鉴真打击尤为沉重。他的好友日僧荣睿和得意弟子祥彦先后逝去，自己也在颠沛之中双目失明。尽管如此，鉴真东渡的决心丝毫没有动摇。

公元753年，双目失明的鉴真毅然决定再次东渡。鉴真在弟子们的护送下离开扬州龙兴寺，并沿江而下到苏州，乘坐日方遣唐使团的船只赴日。随鉴真同行的还有24位中外知名的僧尼和居士。

一个多月后，鉴真一行终于平安登上日本海岸。日本天皇得知高僧鉴真到来，派专使迎至京都，并将鉴真一行赐居于东大寺。

鉴真六次东渡，历经磨难，终获成功。他随船带去了大批佛教典籍和大量佛事用品。到日本后，鉴真积极宣传佛法和戒律，为弘扬佛学文化和促进中日文化交流做出了突出贡献。

◎故事感悟

鉴真立志东渡日本，五次努力五次失败，失去了好友和得意弟子，自己也双目失明。但这些却丝毫没有动摇他的意志，他终于成功了。他的努力不仅实现了他的人生价值，也大大促进了中日的文化交流。生活总会给我们设置障碍、出难题，但我们只要坚定目标，坚定信念，克服困难，就一定会柳暗花明。

◎史海撷英

鉴真和尚在日本

鉴真率弟子20多人于公元753年到日本后，受到日本孝谦女皇和各级官员



隆重、热情的接待。鉴真也献上了贵重的礼品，如王羲之、王献之的书法真迹。754年三月，日本敕使对已到日本首都奈良的鉴真一行宣读了日本天皇的诏书：“大和尚远涉沧波，来到我国，朕不胜欣慰，自今以后，授戒传律都由大和尚担任。”四月初，在东大寺设戒坛，由鉴真登坛主持，先后为太皇、皇太后、皇子及400余位僧人授戒。756年，孝谦天皇任命鉴真为大僧都，统理日本僧佛事务。758年因日本皇室内部政争，鉴真卸任，被尊称“大和上”，恭敬供养。759年，鉴真率弟子仿扬州大明寺格局设计修建了唐招提寺，对日本建筑艺术有重要影响。鉴真在此授戒讲经，把佛教律宗传至日本，成为日本律宗始祖。鉴真还精通医学，为人治病，并留下自著《鉴上人秘示》医书一卷，对日本医药学的发展作出了贡献。他带到日本的中国佛经印刷品和书法碑帖对日本的印刷术和书法艺术影响巨大。

◎文苑拾萃

鉴真东渡

万里东瀛我来渡，大浪巨礁休拦阻。

既然扬州发宏愿，定叫佛法到日出。



毕生追求真理

◎身如逆流船，心比铁石坚；望父全儿志，至死不怕难。——李时珍

李贽(1527—1620年)，初姓林，名载贽，后改姓李，名贽，字宏甫，号卓吾，又号温陵居士。我国明代著名的思想家、文学家。幼年丧母，随父读书，学业进步迅速。自幼倔强，善于独立思考，不受程朱理学传统观念的束缚，具有强烈的反传统理念。他在社会价值导向方面，批判重农抑商，扬商贾功绩，倡导功利价值，符合明中后期资本主义萌芽的发展要求。

李贽一生追求真理，离经叛道。1602年，一封奏折惊动了万历皇帝，不久李贽的书被列为禁书。

此时的李贽从姚安知府辞官归隐已20余年，正养病于河北通州，已是位75岁高龄的老人。一个早已退出政坛的衰迈老人，为何令朝廷上下如此惊恐不安呢？原来奏章中都是种种污蔑构陷之辞，称他的书“流行海内，惑乱人心”。

李贽思想的叛逆性从《焚书》、《续焚书》、《藏书》、《续藏书》这些怪异的书名中就能看出来。在这些著述中，李贽反对迷信孔子，反对以经书开科取士，“两汉以来都以孔子的是非观来判定是非，所以没有是非”。他痛斥根深蒂固的男尊女卑观念，揭穿“存天理，灭人欲”的宋明理学之说的虚伪……他一直以“异端”自居。

李贽在人生苦难中挣扎，在宦海中沉浮，看透了封建道德的荒谬和假道学的伪善。他直抒己见，理直气壮地做他认为正确的事。为此，他得罪了一



个个好友、高官，致使他仕途坎坷；他生计艰难，七个儿女六个夭折；他四处遭受攻击，连住所也被人烧掉。但他从不动摇。他的著述不胫而走，人们竞相传抄、刊刻，到处都有他的刻本，总计“不下数十百种”。

不久，锦衣卫的差人从京城赶来拘捕他。听着杂乱的脚步声，看着门人慌乱的神色，问明了来人，已经卧病三个月的李贽奋力挣扎着爬下床来，大声喊道：“那是来抓我的，快拿门板来抬我去！”他镇静地躺在门板上，在差人的押解下进了京城，下了监狱。一路风雨劳顿，他的身体已经十分虚弱了，升堂时由差人架上堂，卧于阶上受审。面对审问，他高声作答：“我写的书很多，都在，尽可以审查，对人们只有好处，没有坏处。”审判官员无话可说，审完了也没做定论。李贽无所畏惧，作诗明志，将生死置之度外。

审讯抓不住有力的罪证，呈报也久久没有批复，李贽的身体却日益虚弱。他自知来日无多，决心以一死相抗争。一天他要人给他剃头，乘机夺过剃刀自杀身亡。

一个反封建的斗士，就这样走完了他抗争的一生。李贽辞世了，他的书在明代遭到两次查禁，清代也被列入禁毁书目，长达数百卷的《明史》中没有他的传记。但是无论怎样，他的书仍广泛流传，深刻影响了后来的思想家。

◎故事感悟

李贽一生追求真理，不管遇到什么困难和阻挠也不放弃自己追求真理的信念，他为了追求真理，将生死置之度外，是我们学习的榜样。

◎史海撷英

靖难之役和营建北京

明太祖把儿孙分封到各地做藩王，藩王势力日益膨胀。明太祖死后，孙子建文帝即位。建文帝采取了一系列削藩措施，严重地威胁了藩王的利益。坐镇北平

的燕王朱棣以“清君侧之恶”的名义联合各个藩王举兵反抗朝廷，随后挥师南下，史称“靖难之役”。1402年，朱棣攻破明朝京城南京，战乱中建文帝下落不明。同年，朱棣即位，就是明成祖。第二年，改元永乐，改北平为北京。1421年，北京城全部主体工程建成，朱棣正式迁都北京，称北京为京师，南京为留都。

靖难之役是明朝开国皇帝朱元璋死后不久爆发的一场统治阶级内部争夺皇位的战争，历时四年。

◎文苑拾萃

李贽与其著作

《焚书》六卷和《续焚书》五卷两部书收录了李贽这位著名思想家、文学家生前所写的书信、杂著、史评、诗文、读史短文等，表明了他的政治思想和哲学思想，体现了他义无反顾的斗争精神，以及他沉湎于佛经而产生的苦闷彷徨。

《焚书》、《续焚书》是李贽反对封建传统思想的力作。书中对儒家和程朱理学的大胆批判所表现的反传统、反权威、反教条精神，启迪与鼓舞了当时及后来的进步学者，对人们解放思想、摆脱封建传统思想的束缚产生了极大的影响，因而被统治阶级视为洪水猛兽。李贽也深知其见解为世所不容，故将著作命名为《焚书》，以后也果然于明清两代多次遭焚烧，但却是屡焚屡刻，在民间广为流传。李贽不屈不挠的斗争精神也成为后世之楷模，五四时期进步的思想家把他当做反孔的先驱。