



经典诵读
DIANFENG TUEDU WENHU

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

简

JIAN·YONGDUCONGJIAN

用度从简

于永玉 王猛◎编



天津人民出版社

简·用度从简

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：欧象视觉

18718278931



中华传统美德百字经

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

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	安全忠顺
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。



简

中华传统美德百字经

用度从简

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 978-7-201-07506-8



9 787201 075068 >

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。无论在任何社会、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……



●
简·
用度
从简

洞观古今世事，大凡至善至美的东西，皆是简单的。土地质朴无华，但能养育万物；清水无色无香，但能孕育生命。《老子》被誉为哲学的哲学，只有五千言。电子计算机每秒处理上百亿兆的数据，但原理只是数学上的二进制。一部《周易》，变幻无穷，玄而又玄，但变来变去，离不开阴阳二仪。“易有太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业”。阿拉伯数字只有10个，却能算尽人间的全部数量关系。英文字母也只有26个，却能表达人类全部的思想。林肯那篇脍炙人口的葛底斯堡演讲短短二百余言，一百多年来流传不衰。所以，要求得真谛，人们就应向简处着眼。圣雄甘地早就说过：“简单是宇宙的精髓。”

是的，宇宙本身就是简单的典范，简单得一片混沌，让人无法描述出它的真实面貌。它只用空间来容纳宇宙间杂繁纷呈的万事万物，用时间来解决宇宙间过去、现在和将来所有的问题。这样，上下左右，古往今来就在宇宙间秩序井然地运行。你说其大，大到漫无边际；你说其小，小到永无止境；你说其老，老到古而又古；你说其新，新到层出不穷。因此哲学家王阳明说：“吾心便是宇宙，宇宙便是吾心。”人在宇宙中，宇宙在人心；宇宙即人，人即宇宙。

简单是一种美德。当领导的人简单，就会减轻下属的负担，引领出好的作风。“楚王好细腰，宫中多饿死”，上有所好，下必甚焉。各种讲话、汇报、文件，上面一页纸，下面就会一本书，所谓“文山会海”就是这样形成的。

生活在物质极大丰富的现代社会中的人们，自觉不自觉地成了物欲的奴隶。在拜物主义的大潮中，人们怀着宗教般的狂热，贪得无厌地追求一切自己需要的和不需要的物质利益。在这种狂潮下，人变成了一种没有灵魂、没有精神、没有道德，只顾吞噬物质的机器。就像马克思当年说的那样：“每个毛孔都滴着血和肮脏的东西。”在这种私利的驱使下，人们之间没有了同情、关爱、互助，只有竞争、算计和尔虞我诈的巧取豪夺。人格被物

欲完全异化了。

人类确实把自己搞得很累很累。我们是否可以让生活简单一点，让我们的身心轻松一些呢？

如今，在大街上，在单位里，我们看到的总是行色匆匆、紧张奔波的人们，很难看到一张安详的面容。据说，现在连小学校园里也很难听到孩子们的笑声了。六岁多的孩子一上学，没几天书包就有几十斤重了，从提到背，从背到拿车推。中学生都是早上6点多起床上学，到晚上近10点才放学回家，作业又做到12点以后。如此重负，他们还能笑得起来吗？早早地，童心就被泯灭了。

简，犹药也。力行，可以洁身，正性，清心，明志。简单的生活不但可以少给别人增添负担，而且还可以使自己的心轻松下来。“心无挂碍，故无有恐怖，远离颠倒梦想”。可以说，简亦为生活之尽境。人生幸福莫过于崇尚简单并身体力行。

目录

——简·用度从简

第一篇 淡泊名利

- 2 淡泊的庄子
- 5 令狐楚诫子薄葬
- 8 孙偓为人通脱
- 11 木人石心的夏统
- 14 王猛扪虱而谈
- 18 “愚钝”的向长
- 21 “书痴”钱钟书
- 26 邴吉功高不领赏

第二篇 朴素简单

- 30 最早的《陋室铭》
- 33 崇尚节俭的皇后
- 38 公孙弘布被脱粟
- 42 刘敏不用女仆
- 45 朱修之治身尚清约
- 48 顾正礼布衣守清直
- 51 孔奂居处素俭
- 54 韦贯之不通馈赠
- 57 范文素家无私产
- 61 清初“总理”的早餐
- 64 周公“弗辟”摄行政

第三篇 官清政简

- 70 汉元帝去奢崇俭

- 74 冯道刻苦俭约
- 79 宋仁宗的简约与明政
- 84 翟光邳去繁苛之政
- 88 裴坦的家法
- 91 汉光武帝倡导薄葬
- 94 曹操后宫无锦绣
- 98 陆纳以茶果待谢安
- 102 周武帝胜而愈俭
- 105 唐文宗性俭恶侈
- 109 雍正帝去奢崇俭
- 113 阎敬铭崇俭
- 117 张堪志美行厉
- 119 孙权不信谗言
- 122 吏部尚书江湛唯有一衣
- 124 元德秀终身未具五味餐
- 127 赵憬清俭自律
- 130 李沆“巢林一枝聊自足”
- 133 何远为官迎送从简
- 137 金溶清简政制
- 140 唐明宗减宫人去省耗
- 144 李皇后止敛贷之议
- 147 欲宽民力，必汰冗员

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中 华 传 统 美 德 百 字 经



简 · 用度从简

第一篇

淡泊名利



淡泊的庄子

◎见毁，而反之身者也。——《墨子·修身》

庄子(约前369—前286)，战国中期哲学家，庄氏，名周，字子休(一作子沐)，宋国(今河南商丘)人。庄子是我国先秦(战国)时期伟大的思想家、哲学家、和文学家。原系楚国公族，楚庄王后裔，后因乱迁至宋国蒙，是道家学说的主要创始人。与道家始祖老子并称为“老庄”，他们的哲学思想体系，被思想学术界尊为“老庄哲学”，然文采更胜老子。代表作《庄子》并被尊崇者演绎出多种版本，名篇有《逍遥游》、《齐物论》等，庄子主张“天人合一”和“清静无为”。

庄周是中国历史上很有名的一个思想家，他同孔子、孟子、墨子一样有不少门生，人们都把庄周称为庄子。庄子是宋人，因为宋国一部分的土地被楚国兼并了，所以他也算是楚人。他是老子一派道家的中心人物，他目睹列国的君王和贵族尔虞我诈地争权夺利，心里非常厌恶，尤其反对人们行为虚伪和“成则为王，败则为寇”的是非标准。他说：“做了升、斗量东西，可人家连升、斗也给偷了去；做了秤秤东西，人家连秤也偷了去；做了符、做了印，作为凭信，人家连符和印都偷了去；提倡仁义来纠正人们的行为，人家连仁义也偷了去。偷了一只钩子的人，逮住了便定死罪；偷了一个国家的人，倒是做了诸侯，诸侯家里有的是仁义！”

庄子因为厌恶列国诸侯和贵族们尔虞我诈的行为，就反对虚伪的道德标准，这在混乱的时代也是对统治者的一种反抗。但是他走上了消极的道路，否定一切，甚至连做人的意义和人类的生存意义都否定了，认为人生只不过

是一场梦而已。有一天，他做了一个梦。在梦里他变成了一只蝴蝶，在树林子里飞来飞去。他醒来一想：“原来我庄周在梦里变成了一只蝴蝶。”这本来也没有什么太奇怪的，可是他却幻想起来了：“我到底是庄周，还是蝴蝶呢？是庄周在梦里变成蝴蝶了呢，还是蝴蝶在梦里变成庄周了呢？反正人生如梦，庄周做梦也好，蝴蝶做梦也好，没有多大的关系。”这种想法使他越来越悲观了。

他有个朋友叫惠施，宋国人，人们都称之为惠子。他同孟子也是同时代人，都见过魏惠王和齐宣王。惠施官运亨通，做到了魏惠王的相国。有一次，庄子去魏国看他，有人对惠施说：“庄子名声大，本领高，他一来，我斗胆说句您不爱听的话，您这相国的职位也许就保不住了。”惠施感到害怕，便下了一道命令，在国内搜查庄周，搜了三天三夜。后来庄周自己去见了惠施，对他说：“南方有种鸟叫凤凰，你知道吗？凤凰从南海出发，飞到北海去。累了，不是梧桐树就不停下来；饿了，不是竹实就不吃；渴了，不是甘泉就不喝。这时候，有只猫头鹰，抓着一只腐烂的死耗子，看到凤凰过来，抬起头来盯着凤凰嚷着说：‘嗨！不准抢我的死耗子！’现在你也抓住魏国来‘唬’我吗？”惠施红了脸，向庄子道歉。

惠施还请庄子出去玩，他们在濠水桥上走，庄子看到桥下的鱼儿从从容容地游来游去，不由得说了声：“这是鱼的快乐啊！”惠施喜爱辩论，就说：“您不是鱼，怎么知道鱼的快乐呢？”庄子反问说：“您不是我，又怎么知道我不知道鱼的快乐呢？”惠施说：“照这么说来，我不是您，就不能知道您；那么，同样的道理，您不是鱼，就不能知道鱼的快乐。”庄子一本正经地说：“要这么兜来兜去地套着说，谁都没法知道谁了。我只是说：因为我自己在桥上自由自在地走，觉得很快乐，就推想到鱼在桥下从从容容地游，也一定很快乐。”惠施这才没话说了。

庄子和惠施虽然是朋友，可是终究因为两个人的思想和脾气不一样，合不来。尤其是惠施做了大官，威风得很。庄子看他越是威风，越发瞧不起他。

楚威王只知道庄子很有学问，但他不知道这种学问究竟有什么用，也不知道庄子的脾气。于是他派使者带着1000斤黄金作为礼物去见庄子，请他去



做相国。庄子笑着对使者说：“1000斤黄金，这份礼够重了；一国的相国，这地位也够高了。可是您看见过祭祀用的牛吗？养了几年，养肥壮了，可以用了。牛身上披着绣花的彩衣，被人们牵到太庙里去，到了此时，它想做只小猪，办得到吗？”他又对使者说：“礼物请带回去，别来害我，我宁可做个老百姓在泥土中吃口苦饭过日子。”

庄子一辈子不愿意做官，楚威王终究没能把他请了去。

◎故事感悟

庄子一生淡泊名利，对任何事物都会化简去繁，情愿一生简单无为，也不愿意做官享受富贵的生活，可见庄子是个多么简单的人呀！

◎文苑拾萃

纵横家

战国时以从事政治外交活动为主的一派，是诸子百家之一，创始人端木赐（端木赐是纵横术可考的最早使用者，故称创始人）。杰出代表人物有：苏代、姚贾、苏秦、张仪。《韩非子》说：“纵者，合众弱以攻一强也；横者，事一强以攻众弱也。”他们朝秦暮楚，事无定主，反复无常，设想谋划多从主观的政治要求出发。

合纵派的主要代表是苏秦，连横派的主要代表是张仪。苏秦为赵国相位，“合纵抗秦”，并兼六国相印，威风八面。但好景不长，其“合纵”即刻瓦解，苏秦死于齐闵王车裂极刑。张仪受苏秦“提携”，做了秦国大夫。而当苏秦死后，立刻推行他的“连横”术，使苏秦的合纵荡然无存，也为秦国最后统一中国奠定了理论基础。