



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

勤

QIN·SHANGQINJIEDUO

尚勤戒惰

于永玉 董玮◎编



天津人民出版社

勤

中华传统美德百字经

尚勤戒惰

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：王敏

封面设计：映象视觉



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。



勤·尚勤戒惰

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 978-7-201-07498-6



9 787201 074986 >

定价：19.80元

图书在版编目 (CIP) 数据

勤：尚勤戒惰 / 于永玉，董玮编．—天津：天津
人民出版社，2012.3

（巅峰阅读文库．中华传统美德百字经）

ISBN 978-7-201-07498-6

I . ①勤… II . ①于… ②董… 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 058210 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责任公司印刷 新华书店经销

2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 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……



●
勤
·
尚
勤
戒
惰

勤，《说文解字》说：“劳也。”《法言先知》说：“或问民所勤。”又有辛苦的意思，所以又有辛勤一词。勤还有忧虑的意思，《吕氏春秋·不广》说：“勤天子之难。”也就是“勤于国事”。

勤是勤奋。和它对应的就是懒惰。

中华民族从来以勤劳著称。我们的祖先在中华大地上依靠辛勤的汗水繁衍生息，发展强大，创造了悠久灿烂的民族文化，为人类文明作出了突出贡献。

在长期的生产活动中，勤劳成为中华民族传统美德的重要组成部分。中华民族是个不信鬼神上帝的民族，他们相信勤劳，勤劳致富，勤俭治家，勤而治国。勤成了中国人的品质，勤成了评价人的标准。凡是勤奋的人，总是得到好评；而懒惰，无论如何，得到的总是不屑。

中国人把勤劳当做一切美德的基础，而把懒惰看成是一切失败的源头，从而形成了以勤为核心的道德观念。而这些观念无疑都成为中国历史上具有积极意义的遗产。

悠远的古代，为我们留下了无数个勤劳的典型，在近代、当代，更有许许多多勤劳的榜样。他们的事迹确实感人至深，他们的精神连同他们的英名永远留在世人的心里。从鸦片战争到“五四”运动，从“五四”运动再到新中国的诞生，从新中国成立到建设有中国特色社会主义的今天，多少仁人志士，多少革命先辈，又有多少默默无闻的普通百姓为之奋斗。各行各业、各条战线涌现出千千万万艰苦奋斗、勤劳一生的英雄模范，在他们身上，处处都有勤劳的影子。

本书是从我国古代先贤和近现代楷模尚勤戒惰的事迹中精选出来的故事。这些故事的主人公身上不仅具有勤劳的美德，而且还具有立志勤学、爱国爱民、天下为公等许多中华民族的传统美德。正是这诸方面的美德，构筑了这些人物完美的品德和人格，成为全国人民，特别是广大青少年学

习的榜样。

历史发展到今天，人们的物质生活水平有了很大的提高。在这种情况下，一些人的思想产生了模糊认识，认为如今是改革开放的时代，人们都在奔“小康”，都在追求高标准、高消费，尚勤戒惰、艰苦奋斗已经过时了，谁再讲勤俭，谁就是“土包子”了，等等。在这些思想的影响下，我们的一些青少年存在着追求享乐，讲求吃穿，浪费粮食，不知爱惜物品，乱花零钱，好吃懒做等不良风气。因此，在青少年学生中开展艰苦奋斗、尚勤戒惰的传统美德教育成为了当务之急。

我国的社会主义现代化建设正处在艰苦的创业时期。艰苦的创业实践，更需要艰苦的创业精神。但是，艰苦奋斗的创业精神，不是一朝一夕就能形成的。艰苦奋斗、尚勤戒惰的创业精神的形成，既要有主观的自觉，又要有客观环境的需要；既要有实际的内容，又要有教育的形式。要晓之以理，动之以情。企望通过一堂课、一次演讲、一次活动就能达到教育的目的是不可能的。必须大力宣传教育，创设一种环境，形成一种舆论，造成一种风气。代代讲、年年讲、月月讲、人人讲，让青少年在良好的环境中，潜移默化地受到熏陶和教育。

在新时期的社会主义精神文明建设中，开展中华民族传统美德教育，不仅要继承传统美德，更要求我们的青少年树立正确的人生观、价值观，提升、发扬中华民族的传统美德。

目录

— 勤 · 尚勤戒惰

第一篇 勤而律己

- 2 善良勤劳的舜帝
- 5 后稷稼穡
- 8 冯元淑自甘勤苦
- 10 卢怀慎清勤忠直
- 14 柳宗元勤劳节俭
- 18 马皇后贵而勤劳
- 21 汤斌勤于职事
- 25 “劳心焦思，不遑夙夜”
- 29 林伯渠与人民同甘共苦
- 32 齐白石勤劳俭朴

第二篇 勤而为国

- 36 王震在南泥湾参加大生产
- 38 彭雪枫月下打草鞋
- 41 新的二万五千里长征
- 44 老英雄和大家一起苦干
- 46 张玉楼甘当义务修理工
- 49 胡阿素节省退休金给国家
- 53 勤俭节约的赵春娥
- 57 王英高将军的三件宝
- 60 模范团长李国安
- 65 勤奋为本的徐虎
- 69 感动中国的洪战辉
- 73 “新愚公”张荣锁的壮举

77 新中国第一代著名劳模

81 走在时间前面的人

第三篇 勤劳致富

86 梁鸿与孟光勤劳致富

89 大寨铁姑娘的第二次创业

92 厕所里有珠宝

95 绿色丰碑

100 寻找“水稻寡妇”

103 陇县有个愚公村

第四篇 勤学成才

106 诸葛亮勤奋好学

109 崔鸿月下勤读

112 祖莹勤奋夜读

114 韦述少年苦读成进士

第五篇 业精于勤

118 董遇巧用“三余”

122 韩愈勤于治学

125 司马光“警枕”促读

128 “书巢”到“老学庵”

132 宋应星勤于实践著《天工开物》

136 林纾勤苦自强

140 水滴穿石的精神

143 走自学成才之路

146 勤奋的“乒坛皇后”邓亚萍

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中 华 传 统 美 德 百 字 经



勤 · 尚勤戒惰

第一篇

勤而律己



善良勤劳的舜帝

◎民生在勤，勤则不匮。——《左传·宣公十二年》

舜(生卒年不详)，中国传说中父系氏族社会后期部落联盟领袖。也称虞舜，黄帝的八世孙，因生于姚地，以地取姓氏为姚。据考证，姚姓族人黄帝、舜帝的后裔。

舜，中国传说中父系氏族社会后期部落联盟领袖。

舜名重华，晋代皇甫谧又说字都君。舜又称虞舜，建国号有虞，都蒲阪。按先秦时代以国为氏的习惯，故称有虞氏帝舜。还传说舜出生于姚墟，故姓姚氏。唐代张守节特别指出：“蒲州河东县本属冀州。”似认为舜是河东县人。唐代蒲州河东县即今山西永济市，治所在今蒲州镇。孟子认为舜是东夷人，《孟子》：“舜生于诸冯，迁于负夏，卒于鸣条，东夷之人也。”

《中庸》曰：“舜其大知也与！舜好问而好察迩言，隐恶而扬善，执其两端，用其中于民。其斯以为舜乎！”

相传舜的家世甚为寒微，虽然是帝颛顼的后裔，但五世为庶人，处于社会下层。舜的遭遇更为不幸，父亲瞽叟是个盲人，母亲很早就去世。瞽叟续娶，继母生弟名叫象。舜生活在“父顽、母嚣、象傲”的家庭环境里。

有一次，继母叫舜和象去种黄豆，她让舜种阳光不足的北坡，让象种土沃光足的南坡。她还把好豆种给了象，把不好的豆种子给了舜。舜和象各自种下了豆种。

勤劳的舜起早贪黑，不辞劳苦，整天耕耘在地里。浇水、除草、捉虫，样样精心。早晨还没等太阳升起，舜已出现在田间了；晚上太阳早已落山，

他还没有放下手中的劳动。

象由于母亲的娇生惯养，懒惰成性，挑不动水，举不起锄，怎能吃得一番辛苦而耕耘在田间呢？

于是北坡与南坡的豆苗出现了截然不同的长势：舜的北坡上的豆棵，枝叶繁茂，绿茵茵的；象的南坡，野草丛生，几乎看不见豆苗。

一天，帝尧来到这个地方，在山坡前，看见一个青年人，赶着一头黄牛和一头黑牛在犁地。那人手里并没有拿鞭子，而是拿着一个小簸箕，不时地敲几下。帝尧看着，心里很纳闷，心想这小伙子真奇怪，犁地敲簸箕，这是什么意思呢？这时，有一位白发长者挑柴从对面山上下来，那小伙子看见后，便放下手中的活儿，接过了老人的担子，一直挑到山坡下面。等那老人过来，帝尧拱手道：“老人家，这小伙子是您的儿子吗？”老人说：“不是，他是我们这里的小首领。家住在附近，我是他的百姓。”帝尧问：“他是首领还肯替你挑柴吗？”老人说：“他就是这样，见谁有困难，就帮助谁，并且身为首领，从不让别人替他干活。你不见他自己正在犁地吗？”

帝尧走上前去，问了名字后，方知他叫舜。帝尧问他说：“为什么耕地敲簸箕？”他说：“牛虽是牲畜，但为我耕这样的山地，就已经很费劲了。如果我再用鞭子去抽它，实在从良心上过不去，所以，我用敲簸箕的声音吓一吓就行了。如果我要打，这头牛受痛苦就要猛拉，那头牛还按部就班。这样一头猛拉，一头不拉，结果乱了套，少耕地，还累得牛精疲力尽，没有什么好处。”

听到这，帝尧连声称颂：“有道理！既勤劳又爱惜耕牛，是个人才。如果当了国君，应该更会用人。”后来，帝尧真的让位给舜。

由于舜在长期的艰苦劳动中积累了丰富的经验，国计民生，防敌御侮，无不处理得井井有条，成为百姓称颂的好首领。

◎故事感悟

虽然有继母的时常虐待，但舜帝却用仁爱之心坦然受之，并且从小就培养了勤劳朴素的品德。在他当了帝王之后，这种品德无疑也会感染给其治下的人民。



◎史海撷英

“国家形成”说

有学者认为，人类文明的发端就是剥削的开始，因而国家的形成或奴隶社会的开始才是进入文明时代的契机。可对于国家出现的时间，学术界有大汶口文化晚期、尧舜时期、夏代、商朝和西周等五种说法。现在，多数学者认为：我国第一个奴隶制国家是夏朝。因为文献记载，《礼记·礼运》中有关于“大同”与“小康”的记录，这是国家出现的标志之一；由于《史记》所记商王朝的世系被殷墟甲骨文所证实，因此有理由认为《史记》所言商朝之前为夏代的观点是可信的。以河南偃师为代表的二里头文化从地域、时间、文化系统和社会发展的阶段看，应该是夏代文化遗址，这就找到了夏代存在的考古依据。所以说，我国从夏朝起开始进入了文明时代。

◎文苑拾萃

《礼记》

《礼记》是中国古代一部重要的典章制度书籍。《礼记》一书的编定者是西汉礼学家戴逵和他的侄子戴圣。戴逵选编的85篇本叫《大戴礼记》，在后来的流传过程中有遗失，到唐代只剩下了39篇。戴圣选编的49篇本叫《小戴礼记》，即我们今天见到的《礼记》。这两种书各有侧重和取舍，各有特色。东汉末年，著名学者郑玄为《小戴礼记》作了出色的注解，后来这个本子便盛行不衰，逐渐成为经典，到唐代被列为“九经”之一，到宋代被列入“十三经”之中，成为士人必读之书。