



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

竞 · 与时竞驰

JING·YUSHIJINGCHI

于永玉 刘盛意◎编



 天津人民出版社

竞·与时竞驰

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：周春玲

封面设计：欧象视觉

15010270901



中华传统美德百字经

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIJIZING

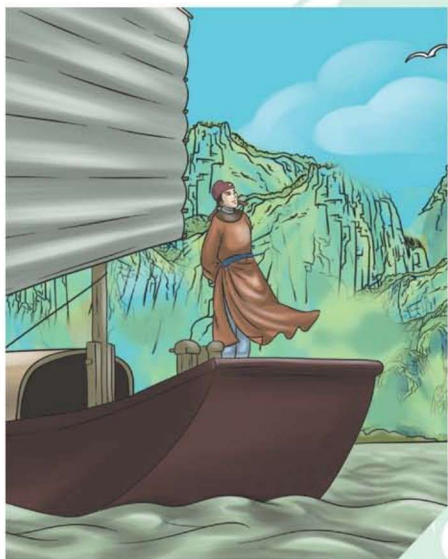
学问孝悌	温信尊敬
师教言行	恭恕责仪
中庸仁义	精专博富
敦和谨慎	明智勇力
勤俭恤济	安全报顺
贞节谦让	敏思积利
宽容刚毅	健率坚情
睦贤善良	养群严慈
通达知理	艰新强革
清廉朴实	争谏海齐
志道真立	省克竞求
忠诚公正	简洁法律
友爱同礼	



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。



竞·与时竞驰

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 978-7-201-07584-6



9 787201 075846 >

定价：19.80元

图书在版编目 (CIP) 数据

竞：与时竞驰 / 于永玉，刘盛意编. —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 978-7-201-07584-6

I. ①竞… II. ①于… ②刘… III. ①品德教育—中国—通俗读物 IV. ①D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 133053 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……



●
竞
·
与
时
竞
驰

时间是最平凡的，也是最珍贵的，金钱买不到它，地位留不住它。时间是构成一个人生命的过程，每个人的生命是有限的，同样，属于一个人的时间也是有限的，它一分一秒，稍纵即逝。

古往今来，有不少人惋惜时间易逝，于是感叹时间之快，“人生行乐需及时”“黄河之水天上来，奔流到海不复回”。的确，时间的流速令人难以估测，无法形容。那么，一个人怎样才能在有生之年生活得更有意义，做出应有的贡献呢？那就应该珍惜属于自己的短暂时间。古人有诗云：“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”“少壮不努力，老大徒伤悲。”这些诗句都是告诫人们：人生有限，必须惜时如金，切莫把宝贵的光阴虚掷，而要趁青春有为之时多学知识，多做事业。

一个人珍惜时间，就是爱护自己的生命。自古以来，大凡取得成就的人，没有一位不是珍惜时间的。大发明家爱迪生，平均三天就有一项发明，单是寻找用什么材料来做电灯丝就做了一千多次实验，正是抓住了分分秒秒的时间进行了仔细地研究，才使他最终功成名就。伟大的文学家鲁迅先生有句格言：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在工作上。”他为我们留下了六百多万字的精神财富，正是他把别人喝咖啡的时间都用在了写作上的缘故。数学家陈景润，夜以继日，潜心于研究数学难题——哥德巴赫猜想，光是演算的草稿就有几麻袋，终于证明了这道难题，摘下了数学皇冠上的明珠。世界无产阶级革命导师马克思，临去世前还争分夺秒地写《资本论》。这些事例都生动地说明：一个人要想在有生之年多做贡献，就必须爱惜时间。

中国古代也有许多珍惜时间的故事，像“头悬梁”、“锥刺股”、“囊萤映雪”、“凿壁偷光”等等，都是古人抓紧时间发奋苦读的典范。古人在艰苦的条件下都能抓紧时间，努力苦读，我们今天坐在宽敞明亮的教室里，晚上还有明亮的电灯，条件比古人好多了，可我们又又有几个人珍惜这宝贵的时光呢？现在我们中总还有少数人，不能汲取前人惜时的经验，对时间很不珍惜，庸

庸碌碌，无所作为；他们把今天所要干的事放在明天去干，蹉跎岁月，却不为虚度年华而悔恨，也不为碌碌无为而羞耻；他们或引诱他人，到处“流浪”，浪费别人的时间，更没想到“耽误别人的时间等于谋财害命”的道理。

人生百年，几多春秋。向前看，仿佛时间悠悠无边；猛回首，方知生命挥手即逝。

我们需时刻谨记，抓住了今天，就是抓住了掌握知识的契机；抓住了今天，就是抓住了发明创造的良机。聪明、勤奋、有志的人，深深懂得时间就是生命，甚至比生命还珍贵。他们决不把今天宝贵的时光虚掷给明天。“人生天地之间，若白驹过隙”、“不贵尺璧，当惜寸阴”、“天地转，光阴迫”、“一万年太久，只争朝夕”。让我们珍惜时间吧，用宝贵的时间去创造美好的人生，从我做起！

目录

· 竞 · 与时竞驰

第一篇 惜时如金

- 2 不舍昼夜
- 5 岁不我与的故事
- 7 董遇合理利用时间
- 9 张华惜时苦读
- 12 陶侃惜时节用
- 15 李贺的惜时诗
- 18 宋太宗日阅三卷
- 20 “三多”与“三上”
- 23 刘恕谢宴借览
- 26 独有的茶令
- 30 劝人珍惜时间的诗
- 32 李时勉督促生员惜时读书
- 35 魏源惜时注书
- 38 卢象升公务不过夜
- 41 康熙诵读至夜分
- 43 鲁迅善于利用书目读书
- 46 鲁迅惜时如命
- 50 钱三强惜时攻英语

第二篇 勤奋惜时学习

- 54 吕蒙手不释卷
- 57 衣襟划破功自成
- 59 陶渊明教化少年“日有所长”
- 63 沈攸之晚年嗜读书
- 65 沈约织帘诵书
- 68 深夜燃烛读书

- 70 太白崖的故事
- 73 十岁阅书两千卷
- 76 秃笔成冢的故事
- 79 瘦马锦囊凝新诗
- 82 范仲淹读书昼夜不歇
- 85 晚学不晚
- 88 沈括苦学成家
- 92 在种地的空隙里
- 94 沈周与画师湖
- 97 徐文长与青藤书屋
- 100 年老攻书著作
- 103 陈洪绶府学临画
- 106 李因惜时成才
- 110 阎若璩勤以补拙
- 113 一月读尽室中书
- 116 黄钺聪明好学
- 118 惜时勤奋的齐白石

第三篇 困境中惜时苦读

- 122 路温舒牧羊读书
- 124 刘勰惜时借殿读书
- 127 小苏颋“借光”
- 130 郝珍“偷”光
- 133 吴昂牛棚求知
- 137 “我知道得太少了”
- 140 冼星海抓紧每一刻时间
- 143 抱病惜时求学问
- 147 狱中惜时求学

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中 华 传 统 美 德 百 字 经



竞 · 与时竞驰

第一篇

惜时如金



不舍昼夜

◎我以为世间最可贵的就是“今”，最易丧失的也是“今”。

因为它最容易丧失，所以更觉得它宝贵。——李大钊

孔子（公元前551—前479年），名丘，字仲尼。春秋时期鲁国人。孔子是我国古代伟大的思想家和教育家，儒家学派创始人，世界最著名的文化名人之一，编撰了我国第一部编年体史书《春秋》。据有关记载，孔子出生于鲁国陬邑昌平乡（今山东省曲阜市东南的南辛镇鲁源村）；孔子逝世时，享年73岁，葬于曲阜城北泗水之上，即今日孔林所在地。孔子的言行思想主要载于语录体散文集《论语》及先秦和秦汉保存下的《史记·孔子世家》。

孔子到了晚年，常和他的学生们在一起。

有一天，他和学生们一道去散步，走到河边，望着奔腾不息的河水默默不语。学生们不知他在想什么，就没有去打扰他。他望了很久，最后叹了一口气道：“逝者如斯夫！不舍昼夜。”（意思是：光阴一去不复返啊，或许它就像这河水一样，昼夜不停地奔流吧。）

学生们听了孔子的感叹，领会到了孔子这句话的言外之意，于是，他们立刻向孔子表示：“老师，我们一定好好学习，珍惜时光，决不辜负您的期望。”

孔子听了深有所感地说：“应该珍惜时光，认真学习啊！”

◎故事感悟

是啊，逝者如斯夫，时间像流水一样不停地流逝，人生世事变换之快，我们怎么能不珍惜时间呢！

◎史海撷英

长幼之乱

历史上，鲁国有过几次废长立幼、杀嫡立庶的事件，始作俑者，或者可以追溯到周宣王。

鲁真公薨，其弟敖立，是为武公。武公有长子括、少子戏。

武公九年，武公带着两个儿子，西去朝拜周宣王。宣王很喜欢戏，于是做了件荒唐事，他要立戏为鲁国的太子。王的卿大夫樊仲山父就说：“这个废长立幼，不合规矩。不合规矩而您一定要做的话，日后鲁国一定会违背您的旨意。违背了您的旨意，那就是要讨伐的。不讨伐的话那对您的威信有损。要真发展到那个地步，对大家都不好。您看，是不是别下这个命令呢？”

周宣王很不满：现在谁是天子啊？他不顾重臣意见，下命令立戏为鲁国太子，日后当鲁国的国君。鲁武公有点郁郁不乐，回到鲁国后就死掉了。于是太子戏立，是为鲁懿公。

果然，后来懿公被他哥哥括的儿子伯御杀了。伯御安安稳稳地做了11年鲁国国君，最后被周宣王发兵给伐灭了。

周宣王把伯御诛杀后，立懿公戏的弟弟称，是为鲁孝公。从那时起，周天子的威信日益下降，而诸侯国弑其君的事情时有发生。

◎文苑拾萃

孔子名言

无欲速，无见小利。欲速，则不达；见小利，则大事不成。

执德不弘，信道不笃，焉能为有，焉能为亡。

与朋友交，言而有信。

以文会友，以友辅仁。

益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，损矣。

君子欲讷于言而敏于行。



君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。

巧言乱德。

巧言令色，鲜矣仁。

刚、毅、木、讷近仁。

有德者必有言，有言者不必有德。

听其言而观其行。

听其言而信其行，

君子不以言举人，不以人废言。

古者言之不出，耻躬不逮也。

君子名之必可言也，言之必可行也，君子于其言，无所苟而已矣。

可与言而不与之言，失人；不可与言而与之言，失言。知者不失人，亦不失言。

言未及之而言谓之躁，言及之而不言谓之隐，未见颜色而言谓之瞽。