



吉林省全民阅读活动民生读本



明德知礼

# 中华优秀传统文化 经典诵读

(下)

王 新 金海峰 主编

吉林人民出版社

明德知礼

# 中华优秀传统文化 经典诵读

(下)

王 新 金海峰 / 主编

吉林人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中华优秀传统文化经典诵读. 下 / 王新, 金海峰主  
编. — 长春: 吉林人民出版社, 2016.6  
(明德知礼)  
ISBN 978-7-206-12177-7

I. ①中… II. ①王… ②金… III. ①中华文化—通  
俗读物 IV. ①K203-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第206316号

## 中华优秀传统文化经典诵读(下)

主 编:王 新 金海峰  
责任编辑:张文君 郭雪飞 装帧设计:孙浩瀚 于 洋  
吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)  
印 刷:长春市恒源印务有限公司  
开 本:710mm×1000mm 1/16  
印 张:7 字 数:180千字  
标准书号:ISBN 978-7-206-12177-7  
版 次:2016年6月第1版 印 次:2016年6月第1次印刷  
定 价:12.00元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

## 吉林省全民阅读活动民生读本编撰委员会

**主 任：**许云鹏

**副主任：**姚玉和

**委 员：**张 燕 刘 征 张晶昱 孙泽山

陈晓明 姜鹏浩 金润在 孙丽华

## 导 言

青少年是祖国的未来。培育和践行社会主义核心价值观必须从学校抓起，从青少年抓起。为加强对青少年的核心价值观教育，吉林省委宣传部、吉林省教育厅等部门组织实施了“明德知礼工程”，其中一项重要内容即在青少年中开展中华优秀传统文化经典诵读，并指导编写了《明德知礼·中华优秀传统文化经典诵读》读本。

国无德不兴，人无德不立。中华民族自古以来的教育传统，就不是简单地传授知识，而是注重教书育人，立德树人。当代中国学校教育中的立德，就是要立社会主义核心价值观的“德”。核心价值观既是个人的德，也是国家、社会的德。社会主义核心价值观深刻反映了社会主义中国的价值理念，是五千年中华优秀传统文化的传承和升华。如今我们讲立德树人，就是用社会主义核心价值观这个“德”来培养青少年，成就青少年。

根据学校教育、家庭教育对中华民族优秀传统道德和核心价值观的重视和需求，根据青少年人格形成的规律，本读本既注重礼仪、乐学、孝敬、诚信、仁爱、廉耻的基本道德教育，同时也注重智勇、忠恕、道义的传统美德教育。通过对中华优秀传统文化经典的诵读学习，引导青少年明德知礼，学会做辨是非有教养的人，学会做懂规矩守底线的事；引导青少年陶冶向上向善的品

德情操，提高传承中华优秀传统文化的自信。

中华优秀传统文化的思想精华和道德精髓主要是通过国学经典传承、体现的。本读本编写以立德树人为宗旨，以道德教育为主题，以诵读为主要特色，通过诵读经典，不断提高明德知礼教育的吸引力和实效性，并将中华优秀传统文化教育、革命传统教育、时代精神教育有机结合起来，遵循辩证唯物主义思想和教育教学规律，使核心价值观教育活起来、动起来，使中华美德“随风潜入夜”地滋养青少年的精神品格，使核心价值观“润物细无声”地入脑入心。

让青少年快乐学习，是本读本着力突出的学习理念和方法。本读本精选千古传诵的国学经典，并辅助于精当的解读和生动的故事，力求使广大青少年在无障碍的诵读和理解之中，不断激发学习兴趣；在主动学习、快乐学习之中，不断受到中华优秀传统文化的熏陶和道德教育。

参加本书编写的人员有：王新、金海峰、杨兴煜、郭雪飞、张文君、刘洋、周海涛、刘金桥、邬震男、郭威、王一莉。

本读本在研发、编写、审定过程中，得到了教育教学专家、中华优秀传统文化研究专家的大力支持和帮助，谨致谢忱。

# 前言

党的十八大报告把“开展全民阅读活动”列入我国全面建成小康社会的美好蓝图，多读书，读好书，对有着悠久诗书传统的当代中国来说，更是十分重要而迫切的事。因此，集各方之力，带动全民阅读，提升民族文化素质，已成为国家发展战略的重要内容。

吉林省委、省政府高度重视开展全民阅读活动，并将其列入省政府民生实事之一。吉林省全民阅读活动民生读本编撰委员会根据2015年编荐的民生读本内容体系和广大群众的阅读意见，贴近读者的阅读需求，本着普及、拓展、提升的原则，选荐、编撰了一些具有较强思想性、知识性、艺术性、可读性的百姓生活百事典、知识通览、国学经典、外国名著、科普读物等系列图书，作为2016年吉林省全民阅读活动的民生读本。让我们共同阅读，在阅读中陶冶情操、丰富知识、掌握技能，逐步养成良好的阅读习惯，不断提升自身修养。

我们相信，有党和政府的倡导和支持，我省的全民阅读活动能够更加丰富人民群众的精神文化生活，能够传承历史文化和弘扬社会主义先进文化，以推动经济持续、健康地发展，促进社会和谐进步，也能够在其他诸多方面起到重要的引领作用。

吉林省全民阅读活动民生读本编撰委员会

2016年6月

# 目 录

## 国学经典诵读课

### 第一单元《大学》《学记》

#### 《大学》

- 第一课 大学之道 ..... (5)
- 第二课 格致诚正 修齐治平 ..... (6)
- 第三课 修身为本 ..... (7)
- 第四课 诚于中 形于外 ..... (8)
- 第五课 富润屋 德润身 ..... (9)
- 第六课 齐家在修身 ..... (10)
- 第七课 治国在齐家(一) ..... (11)
- 第八课 治国在齐家(二) ..... (12)
- 第九课 平天下 ..... (13)
- 第十课 有德此有人 ..... (14)
- 第十一课 君子有大道 ..... (15)

#### 《学记》

- 第一课 其必由学 ..... (17)
- 第二课 玉不琢 不成器 ..... (18)
- 第三课 教学相长 ..... (19)

|     |                 |      |
|-----|-----------------|------|
| 第四课 | 古之教者 .....      | (20) |
| 第五课 | 大学之法 .....      | (21) |
| 第六课 | 独学无友 孤陋寡闻 ..... | (22) |
| 第七课 | 学者有四失 .....     | (23) |
| 第八课 | 善歌与善教 .....     | (24) |
| 第九课 | 进学之道 .....      | (25) |
| 第十课 | 大德不官 .....      | (26) |

## 第二单元 《中庸》

|     |               |      |
|-----|---------------|------|
| 第一课 | 天命之谓性 .....   | (29) |
| 第二课 | 道之不行 .....    | (30) |
| 第三课 | 道不远人 .....    | (31) |
| 第四课 | 君子素其位而行 ..... | (32) |
| 第五课 | 君子之道 .....    | (33) |
| 第六课 | 好学近乎知 .....   | (34) |
| 第七课 | 凡事预则立 .....   | (35) |
| 第八课 | 自诚明 .....     | (36) |
| 第九课 | 君子尊德性 .....   | (37) |
| 第十课 | 唯天下至诚 .....   | (38) |

## 第三单元 《道德经》

|     |               |      |
|-----|---------------|------|
| 第一课 | 道可道,非常道 ..... | (41) |
|-----|---------------|------|

|      |             |       |      |
|------|-------------|-------|------|
| 第二课  | 道法自然        | ..... | (42) |
| 第三课  | 道生一 一生二     | ..... | (43) |
| 第四课  | 道生之 德畜之     | ..... | (44) |
| 第五课  | 道隐无名        | ..... | (45) |
| 第六课  | 天下皆知美之为美    | ..... | (46) |
| 第七课  | 执大象 天下往     | ..... | (47) |
| 第八课  | 上善若水        | ..... | (48) |
| 第九课  | 功遂身退        | ..... | (49) |
| 第十课  | 敢为天下先       | ..... | (50) |
| 第十一课 | 信言不美 美言不信   | ..... | (51) |
| 第十二课 | 图难于易 为大于细   | ..... | (52) |
| 第十三课 | 天下莫柔弱于水     | ..... | (53) |
| 阅读专题 | 国学经典中的核心价值观 | ..... | (54) |

## 明德知礼

### 第一单元 了解智勇

|         |       |      |
|---------|-------|------|
| 《论语》论智勇 | ..... | (62) |
| 中华美德故事  | ..... | (66) |

### 第二单元 了解忠恕

|         |       |      |
|---------|-------|------|
| 《论语》论忠恕 | ..... | (72) |
|---------|-------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 中华美德故事 ..... | (76) |
|--------------|------|

### 第三单元 了解道义

|               |      |
|---------------|------|
| 《论语》论道义 ..... | (82) |
|---------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 中华美德故事 ..... | (90) |
|--------------|------|

### 第四单元 中国节

|                   |      |
|-------------------|------|
| 中国节·“十一”国庆节 ..... | (92) |
|-------------------|------|

### 第五单元 时代精神

|              |      |
|--------------|------|
| “五四”精神 ..... | (96) |
|--------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| “两弹一星”精神 ..... | (98) |
|----------------|------|

# 国学经典 诵读课

|        |    |          |
|--------|----|----------|
| 4000年前 | 舜  | 孝        |
| 3000年前 | 西周 | 礼乐       |
| 春秋时期   | 管子 | 礼义廉耻     |
| 春秋时期   | 孔子 | 智仁勇      |
| 战国时期   | 孟子 | 仁义礼智     |
| 2000年前 | 西汉 | 仁义礼智信    |
| 1000年前 | 宋  | 孝悌忠信礼义廉耻 |





湘潭云暮图（明·文伯仁）

第一单元  
《大学》《学记》



## 《大学》简介

在中国传统经典中，《大学》是一本很特别的书。《大学》原本不是书，只是《礼记》49篇文章中的一篇，仅1700余字。相传《大学》是孔子的遗书，是孔子的弟子曾子独得师传并加以阐发而成的。宋代理学家朱熹将《大学》以单行本印行，《大学》因此由文变为书。1313年，元代把朱熹的《四书章句集注》作为官方的教科书和科举考试的标准，《大学》成为读书人必读之书，直到1905年科举制度废除，影响达700年之久。

大学是相对小学而言的“大人之学”。大人，就是中国古代社会的管理精英和骨干。《大学》之道，是古代培养人才精英的教育方法。古代子弟8岁入小学，教育内容主要是“礼乐射御书数”等基础知识和“洒扫应对进退”等基本礼节。15岁入大学，学习“穷理正心，修己治人”的学问。

《大学》的主要内容可以概括为“三纲领”“八条目”。“三纲领”，即“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”。意思是培养自己的美德，并推己及人，影响和带动他人，共同达到至善道德的理想境界。“八条目”简称为“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”。“八条目”既是实现“三纲领”的途径，又是人生进修的阶梯。

《大学》的“三纲领”“八条目”告诉那些有抱负有理想的人们：要想改变世界，必须从改变自身开始。然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭。在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情。再有所长进，我们甚至还可能对世界有所贡献。这就是《大学》从古至今启迪人们实现人生理想的价值意义所在。

## 第一课 大学之道

大学<sup>①</sup>之道在明明德<sup>②</sup>，  
在亲民<sup>③</sup>，在止于至善<sup>④</sup>。知  
止<sup>⑤</sup>而后有定，定而后能  
静<sup>⑥</sup>，静而后能安<sup>⑦</sup>，安而后  
能虑<sup>⑧</sup>，虑而后能得<sup>⑨</sup>。物有  
本末<sup>⑩</sup>，事有终始，知所先  
后，则近道矣。

**解读：**大学的宗旨在于弘扬光明正大的品德，在于使人去恶从善成为新人，在于使人达到品德完善的境界。知道应达到的境界才能够志向坚定；志向坚定才能够内心宁静；内心宁静才能够举止安稳；心静身安才能够思考周密；思考周密才能够达到完善的境界。

世上万物都有根本与枝节，人间万事都有开端与终结。明白事物有主次先后的道理，就接近品德修养的规律了。

### 【注释】

①大学：相对小学而言，古人8岁入小学，15岁入大学，学习“穷理正心，修己治人”的学问。道，道路，引申为道理、规律、宗旨等。

②明明德：弘扬光明的品德。前一个“明”作动词，是发扬、弘扬的意思。后一个“明”作形容词，明德就是光明正大的品德。

③亲民：“亲”（xīn）通“新”，即革新、弃旧图新，去恶从善。亲民即新民。

④止于至善：达到最完美的境界。

⑤知止：知道目标所在；定：确定的志向。

⑥静：心念专一。

⑦安：随处而安，坦然处之。

⑧虑：思考周密。

⑨得：达到完善的境界。

⑩本末：原指树木的根和梢，引申为事物的根本和枝节。

## 第二课 格致诚正 修齐治平

古之欲明明德于天下者，先治其国，欲治其国者先齐其家，欲齐其家者先修其身，欲修其身者先正其心，欲正其心者先诚其意，欲诚其意者先致其知，致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。

**解读：**古时候那些要想在天下弘扬光明正大品德的人，应先要治理好自己的国家；要想治理好自己的国家，应先要管理好自己的家庭；要想管理好自己的家庭，应先要修养自身的言行；要想修养自身的言行，应先要端正内心的思想；要想端正内心的思想，应先要使自己的意念真诚；要想使自己的意念真诚，应先要使自己获得真知；获得真知的途径在于认识和研究事物的道理。

通过对事物道理的认识研究后，才能获得辨别是非善恶的知识；获得辨别是非善恶的知识后，意念才能真诚；意念真诚后，内心才能端正；内心端正后才能修养品德；品德修养后，才能理顺家庭关系；理顺家庭关系后，才能治理好国家；治理好国家后，天下才能太平。

### 【注释】

①齐：整治，理顺。

②正：端正。

③诚：真实无妄。

④致：推而及之。

⑤知：知道事物的本末始终。

⑥格物：认识、区别、规范、研究事物的道理、规律。



为锡翁作山水图（明·龚贤）