

民族之魂



立國之本

中華民族精神頌

◎ 山東省文明辦



山東教育出版社

前言

浩荡五千年，绵延中华魂。

凝聚中华民族的灵魂是什么？是五千年来中华民族在艰难的生存、延续、丰富、发展中形成的，以爱国主义为核心的，团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的民族精神。

鲁迅先生说过：“我们自古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人，……这就是中国的脊梁。”鲁迅先生在这里所说的“中国的脊梁”，就是那些从不同方面表现了民族精神的人。

民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支柱，是一个民族实现共同理想和发展目标的内在动力。中华民族精神是我们的民族智慧、民族心灵的载体，是我们民族生存、发展的基础，也是几千年来维系我们中华民族团结奋进的坚强纽带。

继承中华民族的优良传统，弘扬民族精神，脚踏实地地投身于民族复兴的伟大实践，既是每个中华儿女应尽的义务，也是每个炎黄子孙不可推卸的历史责任。

为进一步深入开展社会主义荣辱观教育，切实加强思想道德建设，特别是未成年人的思想道德建设。根据中宣部和教育部制定的《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》，我们为中小学生编写了这本弘扬和培育中华民族精神的读物。这本书所选的，就是这样一些从不同方面体现了民族精神的人。

希望这本小书能像夏天里飞扬的蒲公英一样，承载着一粒粒民族精神的种子，走进每个读者的心田，在那里生根、开花、结果，长成支撑共和国未来的参天大树。

山东省文明办

2006年7月



伟大的中华民族雄踞在世界的东方。古代的中国人民以其聪明和智慧，创造了辉煌灿烂的文化和举世瞩目的科学技术成就，并居于世界的领先地位。中华文明历史悠久，源远流长。



在中华民族的历史上，曾经产生了许多圣贤志士，为我们后人树立了做人的楷模；也曾出现了众多英雄豪杰，成为我们学习的榜样。他们的思想和行为，汇聚成伟大的民族精神，是中华民族屹立于世界民族之林的精神脊梁。

wēi zāi zhōng huá xióng jù dōng fāng,
伟 哉 中 华, 雄 踞 东 方,

zhào jī hóng liè lì shǐ yōu cháng 。
肇 基 宏 烈, 历 史 悠 长 。

shèng xián kǎi mó yīng liè háo fàng 。
圣 贤 楷 模, 英 烈 豪 放 。

mín zú jīng shén shí wǒ jǐ liang 。
民 族 精 神, 实 我 脊 梁 。

chū yǒu pán gǔ hùn dùn ér lì,
初 有 盘 古, 混 沌 而 立,

shǒu chí jù fǔ kāi tiān pì dì 。
手 持 巨 斧, 开 天 辟 地 。

kuā fù zhú rì zhí zhuó gāng jiàn 。
夸 父 逐 日, 执 著 刚 健 。

hē hù shēng líng nǚ wā bǔ tiān 。
呵 护 生 灵, 女 媧 补 天 。

yì shè jiǔ rì jiě mín dào xuán 。
羿 射 九 日, 解 民 倒 悬 。

qiè ér bù shě yú gōng yí shān 。
锲 而 不 舍, 愚 公 移 山 。

shén nóng yán dì biàn cháng bǎi cǎo;
神 农 炎 帝, 遍 尝 百 草;

xuān yuán huáng dì fā míng chuàng zào。
轩 辕 黄 帝, 发 明 创 造。

yán huáng lián hé di jié tóng méng,
炎 黄 联 合, 缔 结 同 盟,

xié lǐ wàn bāng ài hào hé píng。
协 理 万 邦, 爱 好 和 平。

shèng wáng yáo shùn dào dé gāo shàng,
圣 王 尧 舜, 道 德 高 尚,

tiān xià wéi gōng tuī xián shàn ràng。
天 下 为 公, 推 贤 禅 让。

dà yǔ zhì shuǐ guò mén bù fǎn,
大 禹 治 水, 过 门 不 返,

gōng ér wàng sī yí huì shēn yuǎn。
公 而 忘 私, 遗 惠 深 远。

jìng xī shēng mìng tóng qíng xiàng shàn,
敬 惜 生 命, 同 情 向 善,

shāng tāng shòu liè wǎng kāi sān miàn。
商 汤 狩 猎, 网 开 三 面。

zhī guò néng gǎi shì wéi dà shàn
知 过 能 改， 是 为 大 善，

tài jiǎ yí xùn yī yīn chéng piān
太 甲 遗 训， 伊 尹 成 篇。

fú xī bā guà wén wáng yǎn yì
伏 羲 八 卦， 文 王 演 易，

liú xíng dà huà zì qiáng bù xī
流 行 大 化， 自 强 不 息。

zhì lǐ zuò yuè qín zhèng ài mín
制 礼 作 乐， 勤 政 爱 民，

zhōu gōng tǔ bǔ tiān xià guī xīn
周 公 吐 哺， 天 下 归 心。

lǐ lí zhǔ xíng shǒu fǎ shì zé
李 离 主 刑， 守 法 是 责，

cuò bù tuī wěi zì cái yǐ xiè
错 不 推 诿， 自 裁 以 谢。

lǎo zǐ lùn dào chóng shàng zì rán
老 子 论 道， 崇 尚 自 然，

huò fú xiāng yī zhèng fǎn huà zhuǎn
祸 福 相 倚， 正 反 化 转。

jì zhā lǚ nuò guà jiàn zèng jūn
季 札 履 诺， 挂 剑 赠 君，

lì shēn chǔ shì chéng ér yǒu xìn
立 身 处 世， 诚 而 有 信。

yuè wáng gōu jiàn xīn cáng hóng yuàn
越 王 勾 践， 心 藏 宏 愿，

wèi móu fù guó wò xīn cháng dǎn
为 谋 复 国， 卧 薪 尝 胆。

sūn wǔ yòng bīng qí zhèng xiāng shēng
孙 武 用 兵， 奇 正 相 生，

shěn shí duó shì quán jú zài xiōng
审 时 度 势， 全 局 在 胸；

zhòng zhàn shèn zhàn yǐ lì wéi dòng
重 战 慎 战， 以 利 为 动，

zhī jǐ zhī bǐ shèng bīng xiān shèng
知 己 知 彼， 胜 兵 先 胜。

kǒng zǐ zhì shèng rú xué chuàng shǐ
孔 子 至 圣， 儒 学 创 始，

zhěng lǐ liù jīng sān qiān dì zǐ
整 理 六 经， 三 千 弟 子；



chàng yán ài rén kè jǐ fù lǐ
倡 言 爱 人, 克 己 复 礼,

zhōng shēng xiàng xué wàn shì zōng shī
终 生 向 学, 万 世 宗 师。

ān pín lè dào piáo yǐn dān shí
安 贫 乐 道, 瓢 饮 箪 食,

rén bù kān yōu huí bù gǎi zhì
人 不 堪 忧, 回 不 改 志。

záo bì tōu guāng xuán liáng cì gǔ
凿 壁 偷 光, 悬 梁 刺 股,

náng yíng yǐng xuě wén jī qǐ wǔ
囊 萤 映 雪, 闻 鸡 起 舞。

zēng shēn chún xiào yī rì sān xǐng
曾 参 纯 孝, 一 日 三 省,

shā zhū jiào zǐ yán chū bì xíng
杀 猪 教 子, 言 出 必 行。

mò zǐ zì kǔ shēn tǐ lì xíng
墨 子 自 苦, 身 体 力 行,

jiān ài fēi gōng shàng xián jié yòng
兼 爱 非 攻, 尚 贤 节 用。

mèng 孟	mǔ 母	sān 三	qiān 迁,	zé 择	lín 邻	ér 而	jū 居;
dū 督	xué 学	jiào 教	zǐ 子,	duàn 断	zhī 织	yù 喻	lǐ 理。
mèng 孟	zǐ 子	lùn 论	shàn 善,	jìn 尽	xīn 心	zhī 知	xìng 性,
mín 民	guì 贵	jūn 君	qīng 轻,	tí 提	chàng 倡	rén 仁	zhèng 政;
fù 富	guì 贵	bù 不	yín 淫,	pín 贫	jiàn 贱	bù 不	yí 移,
wēi 威	wú 武	bù 不	qū 屈,	hào 浩	rán 然	zhèng 正	qì 气。
shāng 商	yāng 鞅	biàn 变	fǎ 法,	fèi 废	chú 除	shì 世	qīng 卿,
jiǎng 奖	lì 励	gēng 耕	zhàn 战,	qín 秦	guó 国	qiáng 强	shèng 盛。
xiāo 逍	yáo 遥	zhuāng 庄	zǐ 子,	tiān 天	fàng 放	rén 人	xìng 性,
chāo 超	shì 世	tuō 脱	sú 俗,	zì 自	yóu 由	shēng 生	mìng 命。



yōu guó yōu mín, qū yuán zāo zhú,
忧 国 忧 民, 屈 原 遭 逐,

jiǔ sǐ wèi huǐ, shàng xià qiú suǒ.
九 死 未 悔, 上 下 求 索。

xiàng rú ràng dào, dà jú wéi zhòng;
相 如 让 道, 大 局 为 重;

zhī cuò jí gǎi, lián pō fù jīng.
知 错 即 改, 廉 颇 负 荆。

jīng kē cì qín, fēng xiāo shuǐ hán,
荆 轲 刺 秦, 风 萧 水 寒,

kāng kǎi bēi gē, zhuàng shì bù huán.
慷 慨 悲 歌, 壮 士 不 还。

cháng chéng wàn lǐ, yùn hé jù lóng,
长 城 万 里, 运 河 巨 龙,

guó jiā tǒng yī, zhòng zhì chéng chéng。
国 家 统 一, 众 志 成 城。

shēng wéi rén jié, sǐ yì guǐ xióng,
生 为 人 杰, 死 亦 鬼 雄,

bà wáng bié jī, bú guò jiāng dōng。
霸 王 别 姬, 不 过 江 东。

qù bìng chū zhēng shēn rù mò běi,
去 病 出 征, 深 入 漠 北,

xiōng nú wèi miè hé yǐ jiā wéi!
匈 奴 未 灭, 何 以 家 为!

zhāng qiān chū shǐ xī yù gōu tōng,
张 骞 出 使, 西 域 沟 通,

sī chóu zhī lù chuán bō wén míng。
丝 绸 之 路, 传 播 文 明。

zǐ cháng yǒu zhì rěn rǔ fù zhòng,
子 长 有 志, 忍 辱 负 重,

bǐng bǐ zhí shū shǐ jì chuán sòng。
秉 笔 直 书, 《史 记》 传 诵。

zhào jūn chū sài hàn xiōng gōu tōng,
昭 君 出 塞, 汉 匈 沟 通,

mín zú hé mù bǎi xìng ān níng。
民 族 和 睦, 百 姓 安 宁。

sū wú mù yáng tūn zhān yǐn xuě,
苏 武 牧 羊, 吞 毡 饮 雪,

yī shí jiǔ zǎi jiān chí hàn jié。
一 十 九 载, 坚 持 汉 节。



bān chāo lì zhì tóu bǐ cóng róng
班 超 立 志, 投 笔 从 戎,

hǔ xué fàn xiǎn xī yù zài tōng
虎 穴 犯 险, 西 域 再 通。

cài lún zào zhǐ gé xīn gōng yì
蔡 伦 造 纸, 革 新 工 艺,

wén míng bó xīng rén lèi shòu yì
文 明 勃 兴, 人 类 受 益。

miè shì xié è kè kǔ zuān yán
蔑 视 邪 恶, 刻 苦 钻 研,

zhāng héng chuàng xīn dì dòng hún tiān
张 衡 创 新, 地 动 浑 天。

yī xué jù zhù shāng hán zá bìng
医 学 巨 著, 伤 寒 杂 病,

zhòng jǐng fā fèn xíng yī jì zhòng
仲 景 发 愤, 行 医 济 众。

kǒng róng ràng lí xiōng dì qīn qīng
孔 融 让 梨, 兄 弟 亲 情。

fù qīn láo kǔ zhào zhì wén shēng
父 亲 劳 苦, 赵 至 闻 声。

shēng féng luàn shì, cáo cāo xióng lüè,
生逢乱世，曹操雄略，

liè shì mù nián, zhuàng huái jī liè。
烈士暮年，壮怀激烈。

kǒng míng fú hàn, dān jīng jié lǜ,
孔明扶汉，殚精竭虑，

jū gōng jìn cuì, sǐ ér hòu yǐ。
鞠躬尽瘁，死而后已。

chōng zhī yí gǔ, xīn biān míng lì,
冲之疑古，新编明历，

tū suàn yuán zhōu, shì chēng zǔ lǜ。
推算圆周，世称祖率。

yuán hóng qiān dū, mù guāng yuǎn dà,
元宏迁都，目光远大，

mín zú róng hé, guāng dà wén huà。
民族融合，光大文化。

xuán zàng fǎ shī, lì xiǎn xī xíng,
玄奘法师，历险西行，

bǎi zhé bù náo, yóu xué qǔ jīng。
百折不挠，游学取经。



dài zhòu kàng mìng fǎ dà yú jūn
戴 冑 抗 命， 法 大 于 君，

àn lǜ dìng zuì qǔ xìn yú mǐn
按 律 定 罪， 取 信 于 民。

wén chéng gōng zhǔ rù zàng hé qīn
文 成 公 主， 入 藏 和 亲，

mín zú jiāo róng wén huà shǐ chén
民 族 交 融， 文 化 使 臣。

shī xiān lǐ bái rè qíng háo fàng
诗 仙 李 白， 热 情 豪 放，

yǔ yán guī lì gè xìng zhāng yáng
语 言 瑰 丽， 个 性 张 扬。

shī shèng dù fǔ diān pèi liú lí
诗 圣 杜 甫， 颠 沛 流 离，

zhí miàn xiàn shí zhēn zhì chén yù
直 面 现 实， 真 挚 沉 郁。

méng zhèng rù cháo bú jì xiǎo yuàn
蒙 正 入 朝， 不 记 小 怨，

kuān róng dà dù chǔ shì diǎn fàn
宽 容 大 度， 处 世 典 范。

jiǎn 俭	rù 入	shē 奢	yì 易,	shē 奢	guī 归	jiǎn 俭	nán 难,
zhī 知	bái 白	chuán 传	zǐ 子,	jiàn 见	shí 识	gāo 高	yuǎn 远。
fā 发	míng 明	huó 活	zì 字,	běi 北	sòng 宋	bì 毕	shēng 昇,
gé 革	xīn 新	yìn 印	shuā 刷,	tuī 推	dòng 动	wén 文	míng 明。
xīng 兴	lì 利	chú 除	bì 弊,	qīng 庆	lì 历	xīn 新	zhèng 政,
zhòng 仲	yān 淹	yōu 忧	lè 乐,	qiān 千	gǔ 古	yín 吟	sòng 诵。
ān 安	shí 石	biàn 变	fǎ 法,	quán 权	shí 时	jiǎo 矫	shì 世,
lǚ 屡	zāo 遭	biǎn 贬	zhé 谪,	bù 不	gǎi 改	qí 其	zhì 志。
huò 豁	dá 达	sū 苏	shì 轼,	bú 不	wéi 为	wù 物	lèi 累,
kuài 快	yì 意	rén 人	shēng 生,	fú 浮	yún 云	fù 富	guì 贵。

zōng zé kàng jīn bīn wēi yī zhù
宗 泽 抗 金, 濒 危 一 柱,

mí liú zhī jì yōu fèn sān hū
弥 留 之 际, 忧 愤 三 呼。

yuè mǔ cì zì jīng zhōng bào guó
岳 母 刺 字, 精 忠 报 国;

yuè fēi gū jūn wēi zhèn hé shuò
岳 飞 孤 军, 威 震 河 朔。

tiān xiáng wèn xiàng cóng róng jiù xíng
天 祥 问 向, 从 容 就 刑,

zhèng qì hào gē dān xīn hàn qīng
正 气 浩 歌, 丹 心 汗 青。

shǒu jìng zhì lì shí cè wéi jù
守 敬 治 历, 实 测 为 据,

jīng què huí guī chuàng zhì yí qì
精 确 回 归, 创 制 仪 器。

zhèng hé chuán duì qī xià xī yáng
郑 和 船 队, 七 下 西 洋,

mù lín yǒu hǎo píng děng jiāo wǎng
睦 邻 友 好, 平 等 交 往。

jū zhèng biàn fǎ shǐ zhì bù yí
居 正 变 法， 矢 志 不 移，

zhī wǒ zuì wǒ zài suǒ bú jì
知 我 罪 我， 在 所 不 计。

jié shēn zì lǜ dī jié lì xíng
洁 身 自 律， 砥 节 砺 行，

gāng zhí hǎi ruì qīng shǐ liú míng
刚 直 海 瑞， 青 史 留 名。

jì guāng kàng wō lí tíng sǎo xué
继 光 抗 倭， 犁 庭 扫 穴，

nán běi zhuǎn zhàn yī shēng héng gē
南 北 转 战， 一 生 横 戈。

shí zhēn láo kǔ zhòng shì shí jiàn
时 珍 劳 苦， 重 视 实 践，

běn cǎo gāng mù yào xué jù diǎn
《本 草 纲 目》， 药 学 巨 典。

lǐ zhì wéi xué chàng dǎo tóng xīn
李 贽 为 学， 倡 导 童 心，

jué jiǎ cún zhēn dòu shì jīng shén
绝 假 存 真， 斗 士 精 神。