

中华民族传统美德教育读本·名言警句卷

# 自律修身篇·修身自律

②

于永玉 吴亚铃 主编



中国环境科学出版社  
学苑音像出版社

中华民族传统美德教育读本·名言警句卷

# 自律修身篇·修身自律

②

于永玉 吴亚铃 主编

中国环境科学出版社  
学苑音像出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中华民族传统美德教育读本·名言警句卷/于永玉、  
吴亚铃/著. —北京: 中国环境科学出版社, 2005. 12

ISBN 7 - 80135 - 699 - 3

I. 中... II. ①于... ②吴... III. 中国文学 -  
读物 - 德育 IV. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2005 ) 第 093530 号

## 中华民族传统美德教育读本 自律修身篇·修身自律 ②

主编 于永玉 吴亚铃

中国环境科学出版社  
学苑音像出版社 出版发行



北京海德印务有限公司

2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 1/32 印张: 196 字数: 3368 千字

ISBN 7 - 80135 - 699 - 3

全五十六册定价: 560.00 ( 册均 10.00 元)

( ADD: 北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C: 100024 Tel: 010 - 65477339 010 - 65740218 ( 带 Fax)

E - mail: webmaster@BTE - book. com Http: //www. BTE - book. com

# 前 言

中国素以“文明古国、礼仪之邦”著称于世。中国劳动人民和各阶层的进步代表人物的立志勤学、爱国爱民、惩恶扬善、褒勤贬懒、精忠报国、孝亲尊师、诚实守信、谦虚礼貌、律己宽人等方面的伦理道德故事一代传一代，百世流传。中华民族“自强不息”的人生哲学；“发愤忘食”的持生规范；“富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈”的高风亮节；“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的立身情操；“天下兴亡，匹夫有责”的爱国精神；“天下为公”的大同思想，对中华民族的形成、繁衍、统一、稳定和自立于世界民族之林起到了巨大作用。可以说中华民族传统美德是世界上最具有凝聚力和向心力的民族瑰宝。

中华民族传统道德文化是以孔子为代表的儒家伦理道德学说为主干的伦理型文化。所谓中华民族传统美德，就是中华民族优秀道德品质、优良民族精神、崇高民族气节、高尚民族情感、良好民族礼仪的总和。她不仅是一个流动的不断批判继承、不断改造创新的动态的传统伦理道德体系，标志着中华民族的“形”与“魂”，同时，也是发展中的东方传统伦理道德的中心与主轴。所以，在青少年中广泛开展中华民族传统美德教育，实际是进行“中华根”“中华魂”的教育，她不仅对中华民族传统美德在传统与现实和未来之间的传承、创新、发展具有十分重要的现实意义及深远的历史意义，而且，对世界东方传统伦理道德的继承与弘扬也有着积极而深刻的影响。

为了继承、弘扬中华民族传统美德，创造人类当代精神文

明，推进世界伦理道德的发展与建设，树立新的荣辱观，我们编选了本丛书，本书共分三大部分，即：理论卷，故事卷和名言警句卷，并参考有关书籍做了分类。

各分册编排结构有综述，着重阐述本德目内涵、特征及其形成发展的历史。然后，是所选取的内容集合。每个故事每条言论根据揭示德目的需要进行了再编写，力求以内容明伦理、明思想、明形象、明榜样，融思想性、知识性、教育性于一体。

本丛书筛选内容主要遵循以下原则要求：（1）坚持批判继承思想，取其精华、去其糟粕。既不全盘肯定，也不全盘否定。坚持抽象继承、演绎发展、立足当代、为我所用。（2）坚持系统整体的原则。注意各历史时期分布；注意各民族的进步人物；注意各层面人物；注意人物各侧面。做到：竖看历史五千年，纵向成条线；横看美德重实践，横向不漏面。（3）坚持古为今用，为我所用原则。在发掘美德资源时，特别挖掘古代人物故事、言论，注重寻找挖掘各阶层、各民族的传统公德、通德、同德；注重人民性、民主性、进步性、发展性、普遍性、抽象性，不求全古代，不求全个体。

本书编纂出版，得到许多领导同志和前辈的关怀支持。同时，我们在再编写过程中还程度不同地参阅吸收了有关方面提供的研究资料、历史资料。在此，谨向所有关心和支持本书出版的领导、同志一并表示谢意。

本书在筛选编写、综述论证等方面，由于时间短、经验不足，可能有不足和错误，衷心希望各界及读者批评指正。

编者

2006年6月

# 目 录

## 一、德治教化

修德养性

名至实归

爱憎得失

荣辱利害

## 二、自律修身

修身自律

谦虚谨慎

团结互助

和谐处世

## 三、人生理想

人生际遇

高风亮节

爱国报国

理想励志

成熟自信

## 四、勤勉劝学

尊师重教

治学严谨

思考成才

业精于勤

勇于实践

不迁怒者，求诸己；不贰过者，见不善之端而止之也。

——宋·王安石《礼乐论》

不迁怒别人的人，是检查要求自己；不再次犯错的人，是发现不好的迹象能及时制止。

高风所泊，薄俗以敦。

——宋·王安石《贺留守侍郎启》

高尚的风气所到之处，不厚道的民风也变得厚道了。

公义不亏于上，私行不失于下。

——宋·王安石《辞集贤校理状》

在上做事不损公义，在下做事不谋私利。

修其心治其身，而后可以为政于天下。

——宋·王安石《洪范传》

修身养性，然后才可以管理国家。

在上不骄，在下不谄。

——宋·王安石《上龚舍人书》

地位高不骄横，地位低不奉承。

不悲道难行，所悲累身修。

——宋·王安石《寓言》

不悲叹道路的艰难，只悲叹自身修养不好。

自奉之费与所为之事相称，则鼾鼻熟寐；或不然，则终夕不能安眠，明日必求所以称之者。

——宋·朱熹《宋名臣言行录前集》

自己拿到的俸禄与所做的事情相称，就鼾声大作睡得很香；如果不是这样，就整夜睡不好觉，第二天必须多做相称的事。

求名莫如子修，善誉不能掩恶也。

——宋·欧阳修《唐王重荣德政碑》

追求名誉不如修养自身，好的名誉不能掩盖丑恶。

圣人不忽细微，不侮鰥寡；奢言无验不必用，质言当理不必违。

——宋·欧阳修等《新唐书·陆贽传》

品德高尚的人不疏忽小事，不欺侮孤苦的人；没有根据的大话不采纳，有道理的质朴的话不违背。

**君子之为言也，度可行于己，然后可责于人。**

——宋·欧阳修《濮议卷第二》

有德行之人所说的话，估计自己可以做到，然后才可以要求别人。

**不修其身，虽君子而为小人。**

——宋·欧阳修《答李诩第二书》

不修养自己的身心，虽然是君子也会成为小人。

**圣贤非虚名，惟善为可勉。**

——宋·欧阳修《感兴五首》

大人物反对虚名，一心勉励自己追求高尚的品行。

**君子之修身也，内正其心，外正其容。**

——宋·欧阳修《辨左氏》

有德行的人修养自己的身心，内在要端正自己的思想，外在要端正自己的仪容。

**言行着，立身之基。**

——宋·司马光《资治通鉴·陈纪》

言行是人立身处世的基础。

去就以道，可谓君子矣。

——宋·司马光《资治通鉴·晋纪》  
离职或任职都符合正理，可以说是品德高尚的人。

德胜才，谓之君子；才胜德，谓之小人。

——宋·司马光《资治通鉴·唐纪》  
品德胜过才能，可称为君子；才能高而品德低，  
可称为小人。

自古昔以来，国之乱臣，家之败子，才有余而德  
不足。

——宋·司马光《资治通鉴·周纪》  
从古到今，国家的乱臣，家中的逆子，都是才能  
有余而德行不足。

才者，德之资也；德者，才之帅也。

——宋·司马光《资治通鉴·周纪》  
才能，是德行的资本；德行，是才能的统帅。

知己之短，不掩人之长。

——宋·司马光《资治通鉴·梁纪》  
知道自己的短处，不掩盖他人的长处。

小人治迹，君子治心。

——宋·司马光《治心》

小人治理自己的形为，君子修养自己的身心。

君子之遇艰阻，必反求诸己，而益自修。

——宋·程颢、程颐《二程遗书》

有德行之人遇到艰难险阻之时，一定检查检讨自己，从而加强自身修养。

道通天地有形外，思入风云变态中。

——宋·程颢《秋日偶成》

道德直通有形的天地之外，思想直入变幻多端的风云之中。

赴汤火，蹈白刃，武夫之勇可能也；克己自胜，非君子之大勇，不可能也。

——宋·杨时《二程粹言·论学》

赴汤蹈火凭着武士的勇敢就可以做到；克服自己的私心，没有君子的德行，是不可能做到的。

**有德矣，动无不利，为无不成。**

——宋·杨时《二程粹言·论说》

有了德行，做任何事情都会成功的。

**无道而富贵，其为可耻。**

——宋·杨时《二程粹言·论道》

没有好德行而获得金钱、权贵，这是可耻的。

**染习深者，难得净洁。**

——宋·陆九渊《陆象山先生语录》

沾染坏习惯很深的人，就很难变得洁净。

**人莫先于自知，不在大纲上，须是细腻求。**

——宋·陆九渊《陆象山先生语录》

人一定首先要有自知之明，不能是大概知道，必须从细微处着手。（喻指人应该在细微之处了解自己的不足。）

**才而无德谓之奸，勇而无德谓之暴，辩而无德谓之诞，智而无德谓之谲。**

——宋·崔敦礼《刍言》

有才能没有品德叫做邪恶，有胆量没有品德叫做

粗暴，能辩解没有品德叫做荒诞，有智慧没有品德叫做诡诈。

**欲齐家则正身，省端则家可理。**

——宋·林逋《省心录》

要想治理家就要端正自身，自身端正了家世也可以治理好。

**立身之道，非求备于人也。**

——宋·林逋《省心录》

立身处事的原则，不是对别人求全责备。

**明是非者检人，思忧患者检身。**

——宋·林逋《省心录》

明辨是非的人检查别人，思虑忧患的人检查自己。

**君子责己，小人责人。**

——宋·林逋《省心录》

君子严格要求自己，小人则好要求别人。

**声色者，败德之具。**

——宋·林逋《省心录》

歌舞女色，是使道德败坏的东西。

昼之所为，夜必思之，有善则乐，有过则惧，君子哉！

——宋·林逋《省心录》

白天所做的事，晚上必定思考一番，有好的行为就高兴，有过错就戒惧，这才是有德行之人。

不为十分人，不责十分事；既为十分人，须责十分事。

——宋·邵雍《责己吟》

不是十全十美的人，就不要求十全十美的事；既然是完美的人，就必须要求完美的事。

尚德树恩，尚力树敌。

——宋·邵雍《君子吟》

崇尚道德就会使别人同自己友好，崇尚暴力就会使别人同自己为敌。

栉，所以去乱发；浴，所以濯肤垢。

——宋·宋祁《杂说》

梳篦，是用来去掉杂乱的头发的；洗澡，是用来

清除皮肤上的污垢的。(喻指修养自身。)

不肖之人，己不能忠而忌人之纳忠，己不为善而能败人之为善。

——宋·宋祁《直言对》

品德不好的人，自己不能忠诚反而嫉妒他人献出忠诚，自己不做好事反而破坏别人做好事。

民劳思，思则善心生；逸则淫，淫则恶心生。

——宋·罗大经《鹤林玉露》

劳作思考可修养身心，贪图安逸则使人道德败坏。

作德日休，为善最乐。

——宋·罗大经《鹤林玉露》

修养品德每天都美好，做好事最快乐。

良玉不琢，谓其不借美于外也。

——宋·陈师道《后山谈丛》

美玉不用雕琢，这是因为它用不着凭借外形的美观。(喻指内心美善则不必用外表装饰。)

畏于己者，不制于彼。

——宋·吕本中《官箴》

能够严于律己的人，不会被别人牵制。

广积不如教子，避祸不如省非。

——宋·李邦献《省心杂言》

多积财产不如教育子女，躲避灾祸不如反省自己的过失。

以清白遗子孙，不亦厚乎！

——宋·刘清之《戒子通录》

以清白的品行留给子孙后代，不也是很丰厚的么！

德无常师，主善为师。

——宋·陈文蔚《送周希颜序》

品德修养没有固定的老师，主张行善就是老师。

后生当先学做人，却学作文章。

——宋·龚昱《乐庵语录》

年轻人应当先学怎样做人，而不能先学作文章。

小人惟虑智之巧不章，君子惟忧德善之不著。

——宋·刘炎《途言》

小人只顾虑自己的智术和技巧显现不出来，君子只担心自己的品德修养不好。

自家若意诚心正身修家齐了，则天下之人安得不归于我？

——宋·黎靖德《朱子语类》

自己如果意诚、心正、身修、家齐，天下的人怎能不归服于我？

自古圣贤皆以心地为本。

——宋·黎靖德《朱子语类》

自古以来，圣贤之人都以修养身心作为根本。

此一个心，须每日提撕，令常醒觉；顷刻放宽，便随物流转，无复收拾。

——宋·黎靖德《朱子语类》

这一个内心，必须每天提醒，使其经常警觉；如一下放松要求，并随着世事的变化而变化，就没有办法收拾。