

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

①

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

①

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 ①

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

# 自律修身篇

## 修身自律

人不可自恕，亦不可使人恕我。

——《安得长者言》

人不能自己宽恕自己，也不能让他人宽恕自己。

幽<sub>闇</sub> 则攻己之所短，会同则述人之所长。

——《昌言·上》

（一个人独处）暗室则抨击自己的短处，（与他人）聚会则称赞别人的长处。

行潜德而不有，立潜功而不名。

——《昌言·下》

暗中行善却不自矜，暗中立功却不自夸。

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。

——《二程遗书·附河南程氏粹言卷第一论学篇》

赴汤蹈火上刀山，只有武夫之勇才可以做到；克制自己，战胜自己，没有君子之勇当然就做不到。

能克己，乃能成己。

——《关尹子·九药》

能约束自己（的言行），才能使自己有所作为。

身不善之患，毋患人莫己知。

——《管子·小称第三十二》

只担心自身（德行）不好，不管别人不了解自己。

先慎于己而后彼。

——《管子·禁藏第五十三》

首先只有严格要求自己，然后才能要求别人。

己不先定，牧人不正。

——《鬼谷子·卷上·反应第二》

（如果）自己事先没有一定的规矩，（那么）统治人民就不会公正合理。



志之难也，不在胜人，在自胜也。

——《韩非子·喻老第二十一》

立志的困难，不在于超过别人，（而）在于战胜自己。

荣辱之责在乎己，而不在于人。

——《韩非子·大体第二十九》

光荣和耻辱的责任是在于自己，而不在于他人。

君子不临事而恕己，然后有自反之功，自反者修身之本也。

——《胡子知言·卷一·天命第一》

君子不遇到事情就原谅自己，这样（就会）有自我反省的功效，自我反省是修养自身的基础。

使之谦，必不谦；使之俭，必不俭。我谦则民自谦，我俭则民自俭。机在此不在彼，柄在君不在人。

——《化书·卷六俭化·解惑第一一〇》

让老百姓们谦虚，（他们）肯定不谦虚；让他们节俭，（他们）肯定不节俭。只有国君自己谦虚，人民才自然谦虚；只有国君自己节俭，人民自然节俭。关

键在（国君）这里（而）不在（人民）那里，权柄在国君（手里而）不在人民（手里）。

**矩不正，不可以为方；规不正，不可以为员；身者，事之规矩也，未闻枉己而能正人者也。**

——《淮南子·卷十四·说言训》

（如果）矩尺不符合标准，（就）不能用它来制作方形的东西；圆规不符合标准，（就）不能用它来做圆形的东西；自身就是事物的圆规矩尺，没有听说过自己不正而能够使别人端正的。

**御寒莫如重裘，止谤莫如自修。**

——《金楼子·戒子第五》

抵御寒冷只有穿上厚厚的毛皮大衣最好，阻止诽谤只有修养自己最好。

**帅人以正，谁敢不正？敬人以礼，孰敢不礼？**

——《金楼子·戒子第五》

用正直来统率别人，哪一个敢不正直？用礼貌来尊敬别人，哪一个敢不讲礼貌？

**求子孝，必先为慈；将责弟悌，务念为友。**

——《金楼子·戒子第五》

要想儿子孝顺，必须先做到（对儿子）慈爱；要想弟弟尊敬哥哥，（哥哥）必须想着（对弟弟）关爱。

**聪明疏通者，戒于太察；寡闻少见者，戒于雍蔽；勇猛刚强者，戒于太暴；仁爱温良者，戒于无断也。**

——《金楼子·立言上第九》

聪明懂礼的人，防止过于苛察；孤陋寡闻的人，防止闭塞隔绝；勇猛刚强的人，防止过于粗暴；仁厚慈爱、温和善良的人，防止犹豫不决。

**人能反己，则四通八达皆坦途也；若常以责人为心，则举足皆荆棘也。**

——《泾野子·内篇卷二十二》

人能够反省自己，不管从哪个方向走都是平坦的道路；如果总是一门心思地责备别人，那么抬脚落脚都是荆棘。

**责己则有路，责人则无途。**

——《泾野子·内篇卷二十七》

责备自己就会有出路，责备别人就会没出路。

嗜欲正浓时，能斩断；怒气正盛时，能接纳；此皆学问得力处。

——《荆园小语》

嗜好和欲望正强烈的时候，能够一刀斩断；怒气正强盛的时候，能够克制（而不发泄）；这都是学问中最得力的地方。

遇人轻我，必是我无可重处。置珠于粪土，此妄人耳，不足较；若本是瓦砾，谁肯珍藏？故君子必自反。

——《荆园小语》

遇到别人看不起我的时候，那一定是我没有值得重视的地方。把珠宝扔在粪土中，这不过是无知妄为的人，不值得（和他）计较；如果本来就是碎石烂瓦，谁肯珍藏（它）？所以，君子必须要（多多地）自我反省。

健责天下之愚者，己之未贤也；健责天下之迷者，己之未明也。

——《亢仓子·训道第七》

善于责备天下人都无知的人，他自己也未必贤良；

善于责备天下人都迷惑的人，他自己也未必明智。

**直己而不直人。**

——《孔子家语·弟子行第十二》

自己守正不阿却不要求别人。

**贵之不喜，贱之不怒；苟利于民，廉于行己。**

——《孔子家语·弟子行第十二》

富贵了不暗自高兴，贫贱了不气愤恼怒；如果对人民有益，（则）对自己实行廉洁。

**君子攻其恶，无攻人之恶。**

——《孔子家语·颜回第十八》

君子攻击自己的缺点，却不攻击别人的缺点。

**胜人者有力，自胜者强。**

——《老子·三十三章》

凡是战胜别人的被称之为有能力，凡是战胜自己（缺点错误）的被称之为坚强。

**幽居而不淫，上通而不困。**

——《礼记·儒行第四十一》

隐居没官作时而不作邪行，通达于上时而（力行正道）不被困弊。

**形枉则影曲，形直则影正。**

——《列子·卷八·说符》

身形弯曲，身影就会跟着弯曲；身形挺直，身影就端正。

**吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？**

——《论语·学而第一》

我每日（都是）再三反省自己——替人家做事是否尽心竭力了呢？和朋友交往是否诚实呢？老师传授的学业是否温习了呢？

**以约失之者鲜矣！**

——《论语·里仁第四》

因节约而失误的事是很少的啊！

**毋意，毋必，毋固，毋我。**

——《论语·子罕第九》

不主观臆断，不绝对肯定，不拘泥固执，不我行

我素。

**一日克己复礼，天下归仁焉。**

——《论语·颜渊第十二》

一旦（能够）克制自己言行使之合于礼仪，天下的人（就会）称赞你的仁慈了。

**非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。**

——《论语·颜渊第十二》

不合乎礼仪的不要搭理，不合乎礼仪的不要听从，不合乎礼仪的不要言语，不合乎礼仪的不要行动。

**其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。**

——《论语·子路第十三》

（统治者）自己本身端正，不用命令（百姓）就行动起来；自己本身不端正，即使三令五申（百姓也）不会听从。

**苟正其身矣，于从政乎何有？不能正其身，如正人何？**

——《论语·子路第十三》

如果端正自身了，对治理国家能有什么困难呢？

不能端正自身，怎么能端正别人呢？

**不怨天，不尤人。**

——《论语·宪问第十四》

不怨恨天，不怪怨人。

**躬自厚而薄责于人，则远怨矣。**

——《论语·卫灵公第十五》

多责备自己而少责备别人，怨恨自然就疏远。

**自胜曰强。**

——《潜夫论·慎微第十三》

（能够）战胜自己（的弱点）叫做坚强。

**己之所无，不以责下；我之所有，不以讥彼。**

——《潜夫论·交际第三十》

（如果）自己不具备，（就）不要求下面的人；自己具备的，不因为此去讥笑别人。

**天作孽，犹如违；自作孽，不可逭。**

——《尚书·商书·太甲中》

上天造成的灾害，还可以避开；自己造成的灾害，



就不能逃脱了。

**善禁者，先禁其身而后人；不善禁者，先禁人而后禁身。**

——《申鉴·政体》

善于施行禁令的人，先禁止他自己然后禁止他人；  
不善于施行禁令的人，先禁止别人然后禁止自己。

**亡我者，我也。人不自亡，谁能亡之？**

——《呻吟语·修身篇第五》

让我灭亡的，是我自己。人（如果）不是自取灭亡，谁能使他灭亡呢？

**处身不妨于薄，待人不妨于厚；责己不妨于厚，责人不妨于薄。**

——《呻吟语·修身篇第五》

对待自己不妨苛刻一点，对待别人不妨宽容一些；  
责备自己不妨多一点，责备别人不妨少一些。

**与其喜闻人之过，不若喜闻己之过；与其乐道己之善，不若乐道人之善。**

——《呻吟语·修身篇第五》