

中共广西壮族自治区委员会宣传部 编
中共广西壮族自治区委员会讲师团

中华传统美德

ZHONGHUA CHUANTONG MEIDE
JIANMING DUBEN

简明读本

广西人民出版社



中共广西壮族自治区委员会宣传部 编
中共广西壮族自治区委员会讲师团

中华传统美德 简明读本

ZHONGHUA CHUANTONG MEIDE
JIANMING DUBEN



 广西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中华传统美德简明读本 / 中共广西壮族自治区委员会宣传部, 中共广西壮族自治区委员会讲师团编. — 南宁: 广西人民出版社, 2015.1

ISBN 978-7-219-09016-9

I. ①中… II. ①中… ②中… 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 (2014) 第165021号

责任编辑 吴小龙 罗绍松
美术编辑 李彦媛
责任校对 高 健 蓝雅琳 梁小琪
插图制作 北京飞鼠动漫插画工作室
印前制作 麦林书装

出版发行	广西人民出版社
社 址	广西南宁市桂春路6号
邮 编	530028
印 刷	广西大华印刷有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	13.25
字 数	180千字
版 次	2015年1月 第1版
印 次	2015年1月 第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-219-09016-9/D · 1242
定 价	48.00元

版权所有 翻印必究

编委会名单

主 任 沈北海

副主任 李海荣 杨征文

委 员 朱矛量 卢培钊 温六零

不忘本来才能开辟未来

——继承和发扬中华优秀传统文化

习近平

核心价值观是文化软实力的灵魂、文化软实力建设的重点。这是决定文化性质和方向的最深层次要素。一个国家的文化软实力，从根本上说，取决于其核心价值观的生命力、凝聚力、感召力。培育和弘扬核心价值观，有效整合社会意识，是社会系统得以正常运转、社会秩序得以有效维护的重要途径，也是国家治理体系和治理能力的重要方面。历史和现实都表明，构建具有强大感召力的核心价值观，关系社会和谐稳定，关系国家长治久安。

培育和弘扬社会主义核心价值观必须立足中华优秀传统文化。牢固的核心价值观，都有其固有的根本。抛弃传统、丢掉根本，就等于割断了自己的精神命脉。博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。中华传统美德是中华文化精髓，蕴含着丰富的思想道德资源。不忘本来才能开辟未来，善于继承才能更好创新。对历史文化特别是先人传承下来的价值理念和道德规范，要坚持古为今用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，努力用中华民族创造的一切精神财富来以文化人、以文育人。



要讲清楚中华优秀传统文化的历史渊源、发展脉络、基本走向，讲清楚中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值观自信。要认真汲取中华优秀传统文化的思想精华和道德精髓，大力弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，深入挖掘和阐发中华优秀传统文化讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的时代价值，使中华优秀传统文化成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉。要处理好继承和创造性发展的关系，重点做好创造性转化和创新性发展。

（本文摘自习近平在中央政治局第十三次集体学习时发表的讲话，标题为编者所加）

目 录

〇〇— — 个人品德篇

——个人优秀品德的养成

- | | | | |
|-----|-----|--------|--------|
| 〇〇三 | 性善良 | 叔敖不忍杀蛇 | 王烈感化盗贼 |
| 〇〇六 | 品谦恭 | 扁鹊自谦医术 | 孙晷待人温恭 |
| 〇〇九 | 志高远 | 项羽破釜沉舟 | 班超立功异域 |
| 〇一二 | 崇勤奋 | 苏秦引锥刺股 | 匡衡凿壁取光 |
| 〇一五 | 优于学 | 太宗开卷有益 | 阳明七日格竹 |
| 〇一八 | 讲诚信 | 成王削叶封侯 | 商鞅立木为信 |
| 〇二一 | 常自省 | 伯玉不欺暗室 | 国藩日记自省 |
| 〇二四 | 当自强 | 勾践卧薪尝胆 | 谈迁奋斗终生 |
| 〇二七 | 尚勇敢 | 荆轲勇刺秦王 | 子材英勇抗法 |
| 〇三〇 | 行正直 | 太史秉笔直书 | 包公秉公执法 |
| 〇三三 | 严律己 | 柳季坐怀不乱 | 羊续悬鱼拒贿 |
| 〇三六 | 善改过 | 廉颇负荆请罪 | 周处改过自新 |
| 〇三九 | 砺恒心 | 史迁忍辱著史 | 李白铁杵磨针 |
| 〇四二 | 明荣辱 | 不食嗟来之食 | 陶渊明不折腰 |
| 〇四五 | 守气节 | 田横舍生取义 | 孝孺以身殉节 |



〇四九 二 家庭美德篇

——美满幸福家庭的塑造

- | | | | |
|-----|-----|--------|--------|
| 〇五一 | 求和睦 | 紫荆花下三田 | 兄弟折箭知和 |
| 〇五四 | 知感恩 | 沙场结草报恩 | 韩信一饭千金 |
| 〇五七 | 亲慈正 | 燕山教子义方 | 陶母送子三土 |
| 〇六〇 | 子孝敬 | 董永卖身葬父 | 陆绩怀橘遗亲 |
| 〇六三 | 兄友爱 | 大舜待弟至仁 | 子骞舍己护弟 |
| 〇六六 | 弟悌让 | 孔融四岁让梨 | 明朝严凤敬兄 |
| 〇六九 | 夫有义 | 晏子不弃老妻 | 登徒子爱丑妻 |
| 〇七二 | 妻贤良 | 乐羊子妻勉夫 | 孟光举案齐眉 |
| 〇七五 | 交益友 | 管鲍莫逆之交 | 俞伯牙谢知音 |
| 〇七八 | 择良邻 | 孟母三迁择邻 | 仁义里六尺巷 |
| 〇八一 | 重情感 | 孟姜女哭长城 | 敏中重情拒荣 |
| 〇八四 | 远是非 | 庄公忍让全义 | 公艺睦家百忍 |
| 〇八七 | 克勤俭 | 范蠡勤劳致富 | 范仲淹行节俭 |
| 〇九〇 | 正家风 | 王氏三槐勉后 | 郑氏孝义治家 |

〇九五 三 职业道德篇

——良好从业操守的培育

〇九七	尽职守	孔明鞠躬尽瘁	于谦忠肃尽职
一〇〇	循规矩	萧规曹随安邦	曹操割发代首
一〇三	务实事	神农氏尝百草	归真深山画虎
一〇六	忠于上	孙叔敖谏楚王	苏武尽忠不屈
一〇九	敏于事	庖丁目无全牛	子产哭中辨奸
一一二	谨于行	姬文三思后行	颜回谨慎不言
一一五	去私欲	列子御风而行	温公自律显德
一一八	淡名利	嵇康广陵绝唱	林逋梅妻鹤子
一二一	节用度	汉文帝节开支	元璋四菜一汤
一二四	尚廉洁	周渭廉洁自爱	包拯贡砚无私
一二六	取有道	裴度还带于妇	苏琼公堂悬瓜
一二九	图精进	鲁班苦学匠艺	羲之墨池苦练
一三二	能忍耐	张良圯下取履	韩信胯下之辱
一三五	舍为得	裴宽埋肉得妻	雪岩助人助己



一三九 四 社会公德篇

——理想和谐社会的构建

- | | | | |
|-----|-----|--------|--------|
| 一四一 | 爱国家 | 岳飞精忠报国 | 瓦氏夫人抗倭 |
| 一四四 | 护法纪 | 李离以身殉法 | 戴胄按律判案 |
| 一四七 | 重道义 | 伯夷耻食周粟 | 巨伯重义轻生 |
| 一五〇 | 施仁爱 | 商汤网开三面 | 太宗雪中送炭 |
| 一五三 | 知礼仪 | 曾子避席受教 | 刘备三顾茅庐 |
| 一五六 | 恤老幼 | 东坡退房护老 | 邓慕濂乐教儿 |
| 一五九 | 尊师长 | 杨时程门立雪 | 可法狱中探师 |
| 一六二 | 宽容人 | 庄王绝缨尽欢 | 宰相肚里撑船 |
| 一六五 | 乐助人 | 石涛画像寻盗 | 板桥卖字赈灾 |
| 一六八 | 礼让人 | 泰伯三让天下 | 士选八分让产 |
| 一七一 | 推公平 | 鲍子智论公平 | 张载民胞物与 |
| 一七四 | 扬正义 | 鲁仲连不帝秦 | 孔明泪斩马谡 |
| 一七七 | 法自然 | 嵇康竹林养生 | 陶潜乐天归隐 |
| 一八〇 | 和为贵 | 文成公主和亲 | 王旦宽容促和 |
| 一八三 | 求大同 | 桃花源之理想 | 长素陈义大同 |

- 一八六 附录一：中华传统官德
一八八 附录二：中华传统师德
一九〇 附录三：中华传统医德
一九二 附录四：中华传统二十四孝

一九六 后 记



一 个人品德篇

——个人优秀品德的养成



个人品德是指个人通过自觉的道德修养和社会道德教育，所形成的稳定的心理状态和行为习惯。人是道德的唯一载体，个人是各级社会组织的最小元素和最基本的构成细胞，所以个人品德是一切道德（家庭美德、职业道德、社会公德）的基础，而公民道德素质的提升也必须以个人品德的养成为根本。

中国古代极为重视个人品德，“立德”“成德”被视为人的最高目的，在格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下等古人所说的“八条目”中，个人品德修养占五条，并构成了其他德目的基础。古人所说的“成德”，即个人优秀品德的养成，内容非常丰富，既包括具体的行为符合道德规范，同时也包括个人人格的健全，二者互为表里。关于进行个人道德修养的原因，古人认为，人性本善，人的道德秉承上天而来，这是道德可能的根据；同时人也有动物性、有行恶的可能，所以要求去蔽，特别重视修养工夫和人格养成。五千年来，中国积累了丰富的个人道德资源，在具体道德行为方面，如谦让、勇敢、正直、自律等，都具有超越时代和国界的人文价值；在人格养成方面，将个人修养视为人一生的事业，不可疏忽，由此提出了立志、勤学、自省、自诚等众多工夫理论，这些工夫论即使现在仍有其当代价值和实践意义。

中国古代关于个人道德修养的观念是不断丰富发展和深化的。在中国文化开端处，尧、舜、禹时期就已经有“慎厥身，修思永”的思想，到周公和周武王等人那里，形成了“以德配天”的思想，他们特别注重以德来养成自己的人格，以礼乐制度来规范自身的行为。孔子在对三代思想的继承性创新中，提出“克己复礼”与“修己以敬”的工夫论，以克服内在不良欲望的影响，使自己的内心保持警惕状态，并在此基础上强调“博文约礼”——既重视学习古典文献以寻求古圣先贤的仁道，又以礼乐规范来约束自己。孔门后学中，曾子作为孔门后进，注重“忠恕之道”的培养，同时更将“三省”的内在工夫呈现出来。孟子在曾子的基础上，进一步通过“不动心”而“集义”的方法来养成“浩然之气”的“大丈夫”气象，从而实现道德从心性到行为的转化。荀子持性恶论，指出个人品德的养成也需要在知觉理性上做工夫，为此荀子提出了“虚一而静”的“解蔽”方法和“积学”“师法”的学习方法，以求达到正确的认识，实现“尽伦尽制”的道德理想。先秦儒家奠定了关于个人品德观念的基础，后人在此基础上从不同侧面做了进一步的发挥，如王阳明的“知行合一”说，刘宗周的“慎独”说等，丰富而精辟，值得我们认真思考学习。

中国古人为我们养成自己的优秀品德提供了非常丰富的资源，而且这些资源并不过时，深入理解和践行它们，对于我们提高自己的修养、品行有非常重要的意义！

性善良

“人之初，性本善”，这是《三字经》的第一句，中国人的主流信念始终相信人性是善良的，而不是邪恶的。在古代，人的本性善良被提到了非常高的位置，将“天”和“道”视为“善之元”，很多重要的德行也都与“性善”关联紧密，最早明确提出性善论的是孟子。

孟子认为，人的本性是与动物不同的特殊属性。虽然人也是动物的一种，但是，人之所以为人，就在于人和禽兽不同的那些特性，而这些特性说到底，其实只有一点，就是人是有道德人伦的存在。也就是说，人是有道德意识、价值判断能力和人伦观念的存在，所谓“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信”，人先天就具有这些道德意识，而动物却没有。孟子举了一个著名的例子说明人的本性是善的——当一个人看到一个陌生的小孩掉到井里的时候，他最初的想法就是扑过去救这个小孩——这就是孟子讲的“恻隐之心”。由此，孟子进一步讲，羞恶之心、辞让之心、是非之心（即著名的“四端”）都是性善的根源和内容。那么恶从哪里来呢？就从人和动物相同的那些属性上来。因此我们要时时刻刻关注自己的所想所为，考察其到底是源于善良的人本性，还是源于动物性，只有明确分辨这两种不同，人才能成为一个善良的存在，让自己真正成为一个人。

人性善，是中国传统文化主流的共识，孟子之后，成为中国传统文化的一个核心观点，即使佛教也认可这一点。著名的道生大师就曾指出，“一阐提人皆得成佛”，就是说即使是恶人，也可以成佛。所以，时刻了解自己本性是善的，进而按照本性去做，是为人的根本。

性相近也，习相远也。（《论语》）

【叔敖不忍杀蛇】

孙叔敖（约前630—前593），名敖，字孙叔，楚国人。他因治水有功受楚庄王赏识，进而成为楚国的令尹，辅佐楚庄王施教导民、宽刑缓政、发展经济，使得楚国经济繁荣、文化昌盛、政治清明，成为春秋五霸之一。

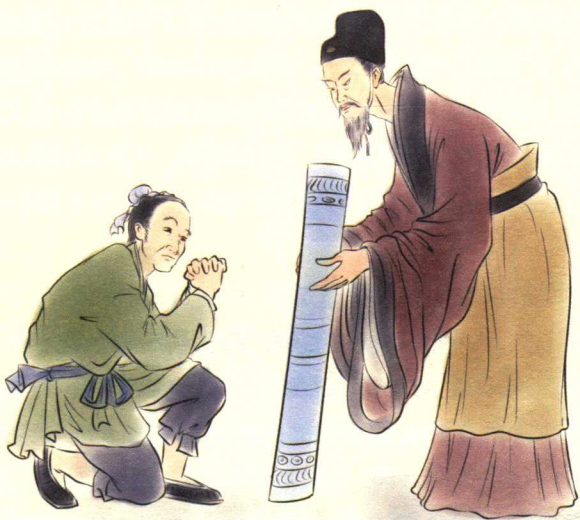
年幼时，孙叔敖就是一个好孩子，他勤奋好学，尊敬长辈，孝敬母亲，很受邻里的喜爱。有一次，孙叔敖外出玩耍，忽然看到路上有一条双头蛇。他以前听别人说过，谁要是看见双头蛇，谁就会死去。孙叔敖乍一见这条蛇，心中不免一惊，犹豫再三，最后决定把这条双头蛇打死，以免别人看见它。于是他拾起路边的大石块打死了双头蛇，并把它深深地埋了起来。回到家里，孙叔敖闷闷不乐，饭也不吃，一个人坐在油灯前发呆。他的母亲看到后，便问他：“孩子，你今天怎么了？”孙叔敖抬头看了看母亲，无精打采地说：“没什么。”然后就又低下了头来。母亲伸出手，摸了摸他的额头问：“是生病了吗？”这下，孙叔敖再也忍不住了，他扯住母亲的衣袖哭了起来，边哭边说道：“母亲啊，我今天在外面的路上看到了一条双头蛇。”母亲一边安慰他一边问：“那这条蛇现在在哪里啊？”孙叔敖擦着眼泪回答道：“我怕再有人看见它会死去，就把它打死了，然后又深深地埋起来了。”听了孙叔敖的话，母亲非常感动，说：“好孩子，你做得对。你的心肠这么善良，好人必然会有好报的。”孙叔敖当然并没有就此死掉，日后还成长为楚国的一代贤相，而他仁爱的品德更为楚国人民所敬仰。

【王烈感化盗贼】

王烈（141—219），字彦方，山东平原人，三国时期的名士，曾多次拒绝曹操的聘请。他年轻的时候跟随当时的贤人陈寔学习，从而养成了高尚的品德，著称乡里。陈寔以清高贤良著名，为当时有名的“三君子”之一。这对师徒各有一件和盗贼有关的故事。

一天晚上，一个小偷溜到陈寔家里偷窃，躲藏在屋梁上面，想趁机行窃。陈寔发现了屋梁上有人，但他却并不喊人捉拿，而是把子孙们叫到面前来，对他们训示道：“今后你们每个人都要努力上进，走正路，不走邪路，不能做‘梁上君子’那

样的宵小之徒。你们要知道，做坏事的人并不是生下来就坏的，但如果平常不学好，慢慢就会养成坏的习惯。那样的话，原本可以成为正人君子的人也会变成小人，所以你们千万不要学‘梁上君子’的小人行为！”梁上的小偷听到这些话，顿感惭愧，于是跳了下来，给陈寔下跪叩头



请罪。陈寔勉励他改恶向善，并赠给他丝绢布匹，让他做正经营生。后人常以“陈寔遗盗”比喻义行善举，而“梁上君子”就成了小偷的代名词。

王烈受教于陈寔，善良仁慈，也经历过类似的事情。一次，村里有个偷牛的被牛主人抓住，小偷向牛主人认罪，说道：“判刑受罚我都愿意，但请您千万不要让王烈知道这件事啊。”牛主人听到后很奇怪，就把这件事情告诉了王烈。王烈听到后派人去看望这个小偷，还送给他半匹布。有人问这是为什么，王烈说：“盗牛的人怕我知道他的过错，这就说明他还有羞耻之心。既然还有羞耻之心，他就必然能够改正错误。我这样做便是为了促使他改过。”数年后，当地有个老汉在路上丢了一把剑，一个过路人见到后就守候剑旁，直到晚上老汉回来寻剑才离开，老汉询问了他的姓名，结果这个人正是原来那个偷牛的人。可见王烈盛德感化之深以及道德的伟大力量。

品
谦
恭

中国是礼仪之邦，而礼仪的根本就在于谦恭的品德。中华民族自古就崇尚谦让、恭敬，主张中和节制，待人恭敬礼貌，中国文化源头《周易》就认为“谦谦君子，卑以自牧”，乃是尊贵而不可超越的光辉美德。

古人之所以谦恭，理由很多。孔子说“三人行，必有我师焉”是其一，人生在世，任何人都无法穷尽一切道理，因此，需要谦恭地对待他人，以他人为师提高自己。谦恭在古代同时也与另一个重要美德——贵和、尚和相关。争斗是古人极力反对的，谦恭是消弭争斗的一种重要方式，谦恭意味着尊重他人，意味着包容的态度和对多元的认可。这样，即使意见不合，性格迥异，也能保持和谐、和平。谦恭还是一种智慧，中国的道家创始人老子特别强调水的形象，认为至柔可以克至刚，谦恭对人，其实也是一种超越的胜利。谦恭被推为一种极高的品德，是古人的一种生活态度。

谦恭的对立面是骄傲。曾国藩曾说：“天下古今之才人，皆以一傲字致败。”即使资质很好的人，如果自高自傲，不可一世，也可能因为骄傲而导致失败。历史上这样的例子数不胜数。可见谦恭的品德对于个人的重要意义。

【扁鹊自谦医术】

扁鹊（前407—前310），生于战国时期，姓秦，名越人，号卢医，中医的开山鼻祖。历史上留下的关于扁鹊的故事很多，但其中一个关于他自谦医术的故事，至今仍为人们所称道。

谦谦君子，卑以自牧。（《周易》）