

中华民族传统美德教育读本·名言警句卷

# 自律修身篇·和谐处世

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·和谐处世

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·和谐处世

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

## 和谐处世

不愧于人，不畏于天。

——《诗经·小雅·何人斯》

没有做对不起人的事，就没有什么可怕上天的。

君子坦荡荡，小人长戚戚。

——《论语·述而》

君子心地宽广，小人常常忧虑。

仰不愧于天，俯不忤于人。

——《孟子·尽心上》

抬头对天无愧，低头无愧于人。比喻为人光明磊落。

言语之美，穆穆皇皇。

——《荀子·大略》

美好的言语，光明正大。

长短不饰，以情自竭，若是则可谓直士矣。

——《荀子·不苟》

对于优缺点不隐瞒，对于实际情况不掩饰，这样便可称之为坦直的人了。

立不<sub>慙</sub>影，寝不<sub>慙</sub>魂。

——《晏子春秋》

站立时不感到对不起自己的影子，躺下时不觉得有愧自己的灵魂。比喻做事问心无愧。

人前做得出的方可说，人前说得出的方可做。

——《史典·愿体集》

人前能做到的才可以说，人前说得出来的才可以做。比喻心怀坦荡。

言不慚，行不耻。

——汉·扬雄《法言·学行》

语言不感惭愧，行为不感到羞耻。比喻心地坦荡。

不窥人闺门之私，听闻中暗之言。

——汉·班固《汉书·济川王明传》

不窥探他人的隐私，不偷听他人私房话。比喻为

人光明正大。

**水至平而邪者取法，镜至明而丑者无怒。**

——晋·陈寿《三国志·蜀书·李严传》

执法特别公平，邪恶的人只能服法；行为光明正大，坏人也难有怨言。

**开诚心，布公道。**

——晋·陈寿《三国志·蜀书·诸葛亮传评》

坦言内心的想法，发布公正的见解。比喻真诚坦率。

**志正则众邪不生，心静则众事不躁。**

——晋·陈寿《三国志·魏志·王基传》

志向正直，各种邪恶念头就不会产生；心境平静，处理事情就不会急躁。

**小人自龌龊，安知旷士怀。**

——南朝·宋·鲍照《代放歌行》

小人自己灵魂龌龊，怎么能明白旷达之士的宽广胸怀？

皎皎明发心，不为岁寒欺。

——南朝·宋·谢灵运《初发石首城》

只要有光明磊落的情怀，就会如同松柏那样挺立在严寒中。

独立不惭影，独寝不愧衾。

——北齐·刘昼《刘子》

一个人站着不愧于自己的影子，一个人睡眠不愧于被子。比喻正直坦荡。

开心见诚，无所隐伏。

——南朝·宋·范晔《后汉书·马援列传》

开诚布公，没有什么可以隐瞒。

君看磊落士，不肯易其身。

——唐·杜甫《三韵三篇》

请看那些光明磊落之人，没有人愿意改变初衷。

君子之过，如日之蚀焉。

——唐·房玄龄《晋书·刘颂传》

君子的过失，好像太阳的亏蚀不会影响其发光一样。比喻德行高尚的人光明磊落。

大丈夫行事当磊磊落落，如日月皎然。

——唐·房玄龄《晋书·石勒载记》

大丈夫做事应该光明磊落，如同日月那样洁白明亮。

一片冰心在玉壶。

——唐·王昌龄《芙蓉楼送辛渐》

心如同冰块存放在白玉壶内一样晶莹纯洁。

内怀冰清，外涵玉润，此君子冰壶之德也。

——唐·姚崇《冰壶诫序》

内心如同冰一样洁净，外表如同玉石一样滋润，这就是君子冰壶似的品德。

玉本无瑕，冰亦至洁；方圆相映，表里皆澈。

——唐·姚崇《冰壶诫》

玉石本来无斑点，冰块也最洁净；方的和圆的互相辉映，表面内里都一样清澈。

方寸悬高鉴，生涯陆讷陆沉？

——唐·崔颢《澄水如鉴》

纯净之心像高悬的明镜一样，人的生活岂能沉没？

**推心置腹，开诚布公。**

——唐·张九龄《亲贤》

把自己的心放在他人肚子里，以诚相见。比喻坦白无私。

**君子山岳定，小人丝毫争。**

——唐·孟郊《秋怀》

君子立场如同高山一样坚定，小人为小利争执不休。

**大贤秉高鉴，工烛无私光。**

——唐·孟郊《上达溪舍人》

德行高尚的人光明磊落，大公无私不偏心。

**类君子之有道，入暗室而不欺。**

——唐·骆宾王《萤火赋》

君子具有君子的品行，即使在别人看不见的地方也不干见不得人的坏事。比喻行为光明正大。

**汝若全德，必忠必直；汝若全行，必方必正。**

——唐·元结《自箴》

你若想完善自己的品德，就必须忠厚正直；你如果想完善自己的行为，就必须正派磊落。

**一生之内，当无愧古人。**

——《梁书·高祖三王传附萧<sub>x</sub>理》

人一生的所作所为，应对得起古人。

**一点浩然气，千里快哉风。**

——宋·苏轼《水调歌头》

胸中一股浩然之气，驾乘着千里之雄风。比喻心胸坦荡。

**坦然不以物伤性，将何适而非快。**

——宋·苏辙《黄州快哉亭记》

心胸坦荡不以物欲伤害性情，无论处于什么环境都不会不快活。

**君能洗净世间念，何处楼台无月明。**

——宋·陆游《排闷》

人只要抛开世俗的私心、杂念，处处都会有花好月圆的理想之境。比喻修养身心，胸襟自然开阔。

一生肝胆如星斗，嗟尔顽铜岂见明。

——宋·苏舜钦《览照》

一生赤胆忠心光明磊落，愚蠢的铜镜怎能照出人的肝胆？

学以不欺暗室为始。

——宋·杨时《二程粹言·论学》

做学问首先从做光明正大之人开始。

知己之短，不掩人之长。

——宋·司马光《资治通鉴·梁纪》

知道自己的缺点，不掩盖别人的优点。

开直言，广视听，理之萌也。

——宋·司马光《资治通鉴·唐纪》

提倡有话直说，多方位听，多方位看，治就从此开始。

君子对青天而惧，闻雷电而不惊，履平地而恐，涉风波而不疑。

——宋·许<sub>棗</sub>《樵谈》

君子心怀坦荡，遇见雷电而不恐惧；在平时能警戒

自己，历经风波也能从容不迫。

**良善之人，自然易直而无险诈。**

——宋·黎靖德《朱子语类》

良善的人，自然就平易坦荡而没有奸诈。

**世路如今已惯，此心到处悠然。**

——宋·张孝祥《西江月》

天下的生活之路都已习惯，此心无论到什么地方都悠然坦荡。

**事可与人酬斗易，面无惭色去留轻。**

——宋·刘过《送王简卿归天台》

所作所为没有不可告人的，襟怀坦荡去与留都无所谓。

**君子过如日月之蚀，彰于四海，安得而隐之。**

——宋·李昉等《太平御览·职官》

有道德的人所犯的过错，就像日蚀月蚀一样，天下的人都看得见，如何隐瞒得了！比喻君子襟怀坦白。

**事无不可对人言。**

——元·欧阳玄等《宋史·司马光传》

事情没有不可以对他人讲的。比喻光明磊落。

**平生所为，未尝有不可对人言者。**

——元·欧阳玄等《宋史·司马光传》

一辈子的所作所为，没有不可以对别人讲的。比喻光明正大。

**心地干净，自然宽平。**

——明·薛瑄《薛文清公读书录·体验》

心地纯净，为人处世自然宽厚公平。

**荡涤胸中，无一毫之私累，可以言大矣。**

——明·薛瑄《薛文清公读书录·存养》

心胸坦荡，没有一毫私欲，就可以谈论大事了。

**大丈夫心事当如青天白日，使人得而见之。**

——明·薛瑄《读书录》

男子汉大丈夫心中所想应当如同晴天中的红日一样，使每个人都能够看得清清楚楚。

**善人无邪梦。**

——明·吕坤《呻吟语选·涵养》

心胸坦荡之人，不会做邪恶的梦。

**君子不羞当面。**

——明·冯惟敏《僧尼共犯》

品德高尚之人不怕当面直说。

**心不负人，面无惭色。**

——明·叶子奇《草木子·钩玄篇》

心里没有对不起人的负罪感，脸上就不会有惭愧的表情。

**人之生也直，心直则身直，可立地参天。**

——明·王文禄《海沂子·真才篇》

人生来应当正直坦荡，心灵美好行为自然会光明磊落，这样可以立足于不败之地。

**衡无心，轻重自见；镜无心，妍媸自见。**

——明·彭汝让《木几冗谈》

秤没有心，物体轻重一称就自然清楚；镜子没有心，美与丑一照自然明白。比喻正直公平，光明磊落，就能正确判断是非善恶。