

QINGSHAONIAN HEXIN JIAZHIGUAN
JIAOYU DUBEN
REN'AIJUAN

青少年核心价值观教育读本

仁爱卷

李 丹◎主编



北京工业大学出版社

青少年核心价值观教育读本

仁爱卷

李 丹◎主编



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年核心价值观教育读本. 仁爱卷 / 李丹主编.
—北京: 北京工业大学出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5639-3255-9

I. ①青… II. ①李… III. ①品德教育—中国—青年
读物②品德教育—中国—少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 217299 号

青少年核心价值观教育读本·仁爱卷

主 编: 李 丹

责任编辑: 杜曼丽

封面设计: 七彩蝴蝶

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 216 千字

版 次: 2012 年 10 月第 1 版

印 次: 2012 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3255-9

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

“青少年核心价值观教育读本”编委会

主 任：李化民

副主任：李 晟

主 编：李 丹

总策划：陈建军

总编审：武庆新

总顾问：胡丽英

编 委：周小兵 林惠格 王惠凤 徐宾宏 郑天竹
陈红娜 杨 王 袁晓明 张佳宁

前 言

仁爱在中国具有悠久的历史文化遗产。两千多年前，儒家创始人孔子就提出“仁者爱人”的重要思想。崇尚仁爱，是中华民族最具代表性的传统美德之一。

仁爱是真诚。在倡导民主和法制的今天，人人平等，对别人采取恭敬的态度，是礼貌的基本要求。只有这样，才能维持社会的稳定，才能促进和谐社会的发展。

青少年应该树立正确的人生观、价值观，学会付出爱，学会关心他人和真诚待人，由此才能体会到生活中爱的意义，收获亲情与友情。

仁爱是善良。如果我们彼此都能够拥有一颗善良的心，理解对方，敌人也会成为朋友。对青少年来说，学会付出仁爱，才能正确对待生活中遇到的各种矛盾，即使遇到挫折，陷入困境，也有可能因为仁爱的回报而化解危机。青少年拥有仁爱之心，就能像磁铁一样，吸引到有用的资源、美好的事物以及幸福的生活。做任何事，都能取得成功。

仁爱是一个人发自内心的巨大的力量，有时候残暴和武力无法征服别人，而仁爱却能轻易做到。因此，仁爱的力量永远胜于残暴的力量。仁爱者具有大智慧。对青少年而言，多一些笑容，心中多一些对生活的热爱，对身边的人们多一些爱心、关怀和宽容，就会发现世界原来并不只是充满了竞争和压力。仁爱者具有大勇敢，仁爱可以使一个人心胸宽



广，从而有一种勇往直前的力量，自然也就无所畏惧。

美好的生活离不开仁爱。青少年始终都要以仁爱、乐观的态度去面对世事的变迁、对未来充满希望，把挫折看做成功的契机、不自暴自弃，就会否极泰来，赢得美好生活。

有仁爱之心的人往往讲信用，能做到信守承诺。青少年只有诚信做人，才能得到社会的认可，才能提升自我，从而实现仁爱精神，达到更高的人生境界。

当前，青少年要以科学发展观为指导，对传统仁爱思想进行改造和吸收。让仁爱与时俱进并且深入人心！大力弘扬社会主义核心价值观体系，加强社会主义精神文明建设，要求青少年不仅要有向善的诚心，还要积极实践仁爱，乐于行善。从小事做起，从自己做起，日积月累，才能成为至善之人。

仁爱是一杯香醇的美酒，历久弥新；仁爱是一处优美的风景，让人流连忘返。风景中有树木，有森林，有草原，有湖泊。祝福我们青少年，像青青的小树苗，在仁爱中成长，不断升华自我、实现自我价值，做祖国的栋梁。

目 录

第一章 仁爱促进社会和谐发展 001

第一节 仁爱是中华民族的传统美德 003

第二节 仁爱是构建和谐社会的核心基础 008

第三节 仁爱是社会稳定与和谐的保障 014

第四节 仁爱推动和谐社会发展 020

第五节 仁爱思想要与时俱进 026

第二章 仁爱是家庭和睦的基础 031

第一节 仁爱是亲情的纽带 033

第二节 亲人的爱是不求回报的 038

第三节 亲人的爱永远是最强大的支持 043

第四节 学会仁爱，才能孝敬长辈 048

第五节 学会仁爱，才能爱护幼小 053

第六节 有爱的家庭才和睦 058



第三章 仁爱是获得真挚友情的保障..... 063

- 第一节 友情必须以仁爱为基础 065
- 第二节 真正的朋友都是互相关爱的 072
- 第三节 没有仁爱的友情无法长久 078
- 第四节 付出仁爱，会收获更多的爱 086

第四章 仁爱是成功路上的助推器..... 095

- 第一节 仁爱可以让人们更加团结 097
- 第二节 仁爱可以拉近与陌生人之间的距离 102
- 第三节 仁爱可以化敌为友 108
- 第四节 仁爱可以化解危机 114
- 第五节 做任何事，都要怀有仁爱之心 120

第五章 仁爱可以激发人的潜能..... 127

- 第一节 仁爱是发自内心的巨大力量 129
- 第二节 仁爱是慈悲，不是胆怯 135
- 第三节 仁爱让懦弱者充满勇气 140
- 第四节 仁爱让自卑者变得自信 146
- 第五节 仁爱者有大智大勇 151

第六章 仁爱造就美好的生活..... 157

- 第一节 生活中的美好都源于仁爱 159
- 第二节 仁爱可以在人与人之间传递 164
- 第三节 仁爱让人更加积极地面对生活 170
- 第四节 仁爱可以驱走不良的情绪 176
- 第五节 没有仁爱，幸福的生活也会走样 181

第七章 仁爱促进世界的安定繁荣..... 187

- 第一节 仁爱创造和平的发展环境 189
- 第二节 仁爱推动世界范围内的互助合作 194
- 第三节 仁爱是全世界通用的语言 200
- 第四节 仁爱精神要世代传承下去 205

第八章 践行仁爱要从自身做起..... 211

- 第一节 仁爱要从爱自己开始 213
- 第二节 仁爱要严于律己 217
- 第三节 仁爱要知行合一 222
- 第四节 仁爱要信守承诺 226



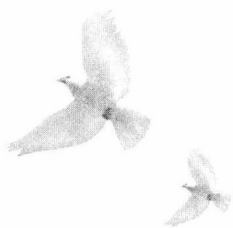
青少年核心价值观教育读本

●●●●● 仁爱卷

第五节 仁爱要宽厚待人 231

第六节 仁爱要明辨是非 235

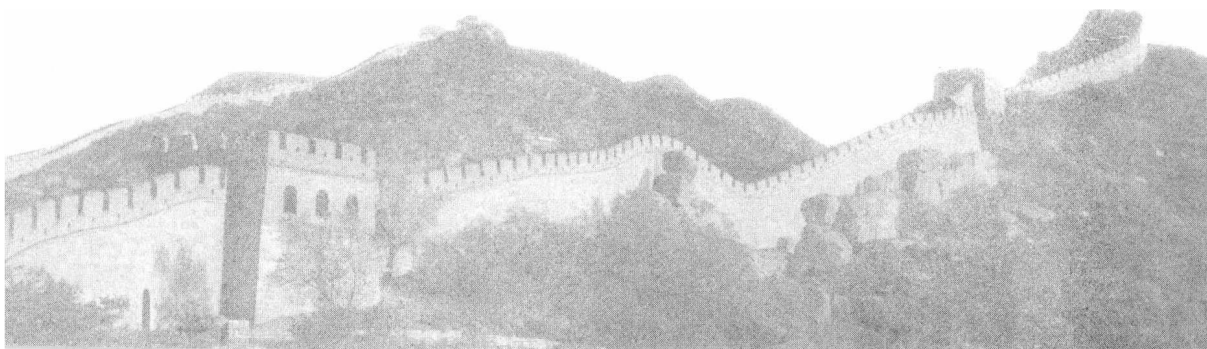
参考文献 241



第一章

仁爱促进社会和谐发展

仁爱，是中华民族的传统美德。仁爱与和谐是统一的。儒家的仁爱和谐思想，对中华民族的发展与民族间的和睦产生了巨大的影响。仁爱是构建和谐社会的核心基础。一个社会中如果没有仁爱，就会动荡不安，危及人们的日常生活和工作。仁爱是社会稳定与和谐的保障。仁爱之心，使人们之间的关系更加和谐，社会因此而更加稳定。因此，仁爱可以促进和谐社会的发展。青少年要培养仁爱精神，以科学发展观为指导，对传统仁爱思想进行改造和吸收。



第一节 仁爱是中华民族的传统美德

仁爱是中国人的精神家园，有着悠久的历史渊源。仁爱，是中华民族的传统美德。青少年要具备仁爱精神，就要热爱祖国。青少年要培养仁爱精神，以“把忠心献给祖国，把孝心献给父母，把爱心献给社会，把关心献给他人，把信心留给自己”为基本原则，发扬和继承中华民族的传统美德。

一、仁爱精神源自悠久的历史

仁爱是中国人的精神家园。青少年可以从仁爱精神中寻求思想的寄托、寻觅灵魂的栖息地，同时肩负起社会责任的重担。事实证明，仁爱贯穿了中国几千年的历史，早已在中国人的心中深深扎下了根。

早在夏、商、西周时期就萌发了立德修身之道，其主要代表人物是政治家、思想家周公。他强调敬德保民，并以“礼”为核心，以“孝悌恭敬”和“惠爱”为主要内容，提出了道德修养学说。

春秋战国时期，以孔、孟为代表的儒家，首先提出“仁”的思想。

春秋战国末期，是一个动荡的历史时期。中国从奴隶社会走向封建社会，在这一漫长过程中，该向何处走？怎么走？一系列的问题萦绕在每个先贤哲人的心中，成了他们冥思苦想的哲学命题。



当时的社会处于“礼坏乐崩”的状态，例如经济、政治、道德、思想、行为等各个方面都处在崩溃之中。人们受过多的“利”的驱使，使“利”欲膨胀，危害了社会发展和人类的进步。法规制度遭到全面的破坏，处于一个社会纲纪紊乱的无政府状态。

春秋时期，名义上还存在一个“普天之下，莫非王臣”的周王朝。王室与各诸侯之间的矛盾日益加剧。权利和财产再分配的矛盾，往往酿成战争和杀戮，给社会的发展和人民的生活带来无穷的痛苦和灾难。这个时期的生产方式急需变革。

国家典章、制度、仪式和礼乐遭到破坏，需要寻求新的理论根据和道德的支撑，面对这样的形势，孔子提出了新的价值观，即主张重仁义而轻功利。这是一种新的解决当时社会矛盾的理念，即“仁者爱人”的博大情怀和高度的社会责任意识。这种仁爱精神的目的是为了战争和杀戮，拯救人们于痛苦和灾难。它通过人自身内在的道德意识的提升，以“己欲立而立人，己欲达而达人”的精神，避免了当时的战争暴力的发生，从而使社会能够正常运作。孔子发出了“人而不仁，如礼何？人而不仁，如乐乎”的感慨。这就是说，一个人如果没有仁爱之心，遵守礼仪有什么用？一个人如果没有仁爱之心，奏乐有什么用？

孔子的“仁爱”的思想就是在这样的情况下产生的，并经后儒的不断充实成为影响中国传统的儒学思想。孔子认为“仁义”是最高的道德原则，并把“仁”与“礼”相结合，又延伸出“孝、忠、礼、智”，形成了处理个人与家庭、个人与国家之间关系的道德修养体系。

秦汉时期，中国封建社会确立了中央集权制。董仲舒为适应封建统治阶级的需要，建立了“天人感应”和“性三品”（人性分上品、中品、下品）学说，并以三纲（君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲）、五常（仁、义、礼、智、信）为核心，提出了一整套维护宗法制度的道德修养学说，成为中国古代延续两千多年修身立德所遵循的核心内容。

仁爱垒起中华民族的精神家园，仁爱思想中包含的积极因素对青少

年道德素质的全面提升具有重要价值。中国传统文化中的“仁”强调明人伦，尊重人格，提倡关爱，注重责任，追求社会和谐平安。这一原则不会随历史的改变而改变，它是一种历久弥新、经得起时间考验的道德规范。

作为一种民族精神，仁爱精神具有永恒价值。它是塑造中华民族健康道德心理，提升青少年道德境界的根本点，也是中华民族克己为人、见义勇为、当仁不让，遵从各种社会规范、积极维护社会生活准则的独特个性的心理基础。

社会的发展带给人们丰富多彩的物质生活享受，同时社会竞争激烈，人与人之间的关系日趋紧张，人情冷漠、仁爱精神和责任意识逐渐淡化。青少年要肩负起社会责任的重担，就必须加强自身的道德修养和提升精神境界。

青少年要培养仁爱精神，以“把忠心献给祖国，把孝心献给父母，把爱心献给社会，把关心献给他人，把信心留给自己”为基本原则，在对待父母时要有尊重和感恩之心；对待社会，要以诚信立足；对待弱势群体，要有同情和怜悯之心。

青少年还应确保人性中的善良成分不受到狭隘的个人主义观念的侵蚀，对生命、对社会和对国家要保持积极的关注和关怀的意识。

中央电视台连续几年举办了“感动中国”十大人物评选活动，据悉，这些当选人都是具有强烈的社会责任感的榜样，对于弘扬社会正气，倡导积极健康的道德风尚起到了巨大的推动作用。

因此，青少年必须明确责任意识，包括对国家的认同和政治参与意识，个人与他人，国家利益孰先孰后的价值取向，个人对集体和社会的奉献意识等，从而使仁爱精神由自发的情感上升为道德的自觉，彻底体现新时代仁爱精神。



二、仁爱是伟大的民族精神

仁爱，是中华民族的传统美德。崇尚仁爱，是中华民族优良道德传统。

中华民族传统美德，是指中国五千年历史流传下来，可以继承并得到不断创新发展，有益于下代的优秀道德遗产。中华民族传统美德，标志着中华民族的“形”与“魂”，是中华民族优秀的道德品质、优良的精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感以及良好的民族习惯的总和。它也是近两千多年来我国人民处理人际关系、人与社会关系和人与自然关系的实践的结晶。

仁爱精神在一定程度上反映了人类的共同人性和共同情感，在此基础上形成的道德准则和道德规范，影响着中华民族的精神面貌。“仁爱”精神已渗透于中华民族血脉，成为一种民族精神，成为中华文明生生不息的强大内在动力。

仁爱，首先要爱国，一个人如果连国都不爱，一切将无从谈起。社会主义核心价值观，爱国主义是精神支柱，民族脊梁。青少年要具备仁爱精神，就要热爱祖国。人们对自己祖国的道德情感，是在长期的社会实践中逐步形成和发展起来的。

中国自古以来就有重视维护国家整体利益的思想。无数的仁人志士为维护国家统一而自觉抵御外来侵略，同民族分裂主义作坚决的斗争。特别是当国家、民族面临生死存亡的重要关头，历史上涌现出像屈原、岳飞、文天祥、郑成功、林则徐、张学良等爱国英雄，谱写了一曲曲爱国主义的颂歌。

林则徐被充军去伊犁途经西安，曾作诗曰：“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之。”假如一件事真正对国家有利，纵使舍掉性命，纵然会有灾祸，也要勇往直前去做。林则徐在禁烟抗英问题上，不顾个人安危，

力排万难，焚烧鸦片，为了江山社稷的利益，虽遭革职充军也无悔意。

林则徐被流放到新疆偏远地方，在那里他大兴水利，造福了当地人民。他还指导当地人民农业的种植技术和水利技术。林则徐在人生的逆境中依然为人民的利益着想，依然热爱祖国，体现了他的民族精神和高尚的民族情感。

“不嫌祖国穷、不嫌母亲丑，要把新中国建设好，要让母亲更漂亮”，这是整个中华民族的精神支柱。当年在祖国最困难的时候，钱学森等科学家回来了。以李大钊先生等老一辈无产阶级革命家为代表的先驱，传承给我们的仁爱精神，本质上就是爱国主义。

中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神。正是这种文化传承和道德精神，成为中华民族赖以生存和发展的强大的精神支撑，使中华文明有别于古印度文明、古埃及文明和两河文明。

对青少年而言，爱国家并不难，国家与我们是一体的，爱国家就是要爱自身。先哲所谓的“修身、齐家、治国、平天下”，并不是说修身就可以齐家，齐家就可以治国，治国就可以平天下。圣人讲“修、齐、治、平”的意思是天下、国家与“我”是一体，“我”修好身，就同时完成了修、齐、治、平，修身就是齐家，就是治国，就是平天下。

“仁、义、礼、智、信”是中国古代儒家归纳的五个基本的伦理道德范畴。在漫长的历史发展过程中，“仁、义、礼、智、信”的具体内容中积淀了中华民族的一些优良传统，具有积极的指导意义，如“己所不欲，勿施于人”，已成为一种道德准则。

青少年要以“己所不欲，勿施于人”为道德准则，规范自己、要求自己。不仅能与人为善，而且人也会与“我”为善。

在中国传统文化中，孔子提出了“仁者爱人”的思想。这里的“爱人”，就是要对别人有同情心、乐于关心别人、善于帮助别人。墨子提倡“兼相爱”、“爱无差等”的理想。墨子的“兼爱”就是博爱，他要