



中华传统美德百字经
DIANHONG YUEDU WENHU

中华传统美德是中华民族的精神脊梁，
是中华儿女的立身之本，值得我们代代传承。



中华传统美德百字经

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

谦

QIAN · QIANNASHOUYI

谦乃受益

于永玉 韩慧杰◎编



天津人民出版社

谦 · 谦 乃 受 益

于永玉 韩慧杰◎编



一段历史之所以流传千古，是由于它蕴涵着不朽的精神；
一段佳话之所以人所共知，是因为它充满了人性的光辉。感悟
中华传统美德，获得智慧的启迪和温暖心灵的感动；品味中华
美德故事，点燃心灵之光，照亮人生之路。

图书在版编目 (CIP) 数据

谦：谦乃受益 / 于永玉，韩慧杰编. —天津：天津人民出版社，2012.1
(巅峰阅读文库. 中华传统美德百字经)
ISBN 978-7-201-07333-0

I. ①谦… II. ①于… ②韩… 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 (2011) 第 268367 号

天津人民出版社出版

出版人：刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱：tjrmcbs@126.com

北京一鑫印务有限责任公司印刷 新华书店经销

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

690 × 960 毫米 16 开本 10 印张 字数：100 千字

定价：19.80 元

前言

中国是一个具有悠久历史和灿烂文化的文明古国，也是举世闻名的礼仪之邦。在历史的长河中，中华民族创造出了绚丽多彩的物质文化和精神文化，为人类的发展和进步做出了重要贡献。其中，中华民族的传统美德被大家代代传承。

那么，什么是传统美德？什么是中华民族的传统美德呢？通常来说，传统美德就是在自觉或习俗的道德规范中，一些被大多数人所接受并实际奉行的，而且在现代仍有着积极影响的那些美德。具体到中华民族传统美德，概括起来就是指中华民族优秀的民族品质、优良的民族精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感以及良好的民族礼仪等，是中华民族在历史实践过程中积累而成的稳定的社会优秀道德因素，体现在人们生活的方方面面，涉及政治、经济、文化、意识等领域，并通过社会心理结构及其他物化媒介得以代代相传。

经过长期的历史沉淀，中华传统美德已融入到中华民族的思想意识和行为规范中，成为社会道德文化的遗传基因，成为整个中华民族文化的精神内涵，也是中华五千年文明史的精髓所在。继承和弘扬中华民族传统美德，可以振奋民族精神，增强民族自尊心、自信心、自豪感和凝聚力，使社会主义道德规范具有更丰富的内涵，让社会主义、集体主义、爱国主义思想等更加深入人心，成为社会主义文化的主旋律。同时，还可以更好地协调人际关系，促进社会主义市场经济的健康发展，形成有中国特色的、适应社会发展的价值观和伦理道德规范。





国民的思想道德状况，尤其是青少年的思想道德状况，直接关系到一个国家、一个民族的整体素质，关系着国家前途和民族命运。目前，我国已进入改革发展的新时期新阶段，德育教育的价值和意义更是日渐凸显。大力弘扬中华传统美德，建设社会主义核心价值体系，促进社会主义文化的发展和繁荣，是建设全面小康社会的主要任务，更是实现中华民族伟大复兴的必然要求。因此，党中央非常注重我国公民道德建设，全社会也已形成了加强和改进思想道德建设的新风尚。

青少年是国家的希望，是民族不断发展和延续的根本，因此，青少年德育教育就显得更加重要。为了增强和提升国民素质，尤其是青少年的道德素质，我们特意精心编写了本套丛书——《中华传统美德百字经》。

本套丛书立足当前公民，尤其是青少年思想道德教育的现实，将中华民族的传统美德归纳为一百个字，即学、问、孝、悌、师、教、言、行、中、庸、仁、义、敦、和、谨、慎、勤、俭、恤、济、贞、节、谦、让、宽、容、刚、毅、睦、贤、善、良、通、达、知、理、清、廉、朴、实、志、道、真、立、忠、诚、公、正、友、爱、同、礼、温、信、尊、敬、恭、恕、责、仪、精、专、博、富、明、智、勇、力、安、全、平、顺、敏、思、积、利、健、率、坚、情、养、群、严、慈、创、新、变、革、争、谏、悔、齐、省、克、竞、求、简、洁、强、律。丛书内容丰富、涵盖性强，力图将中华民族传统美德的内涵囊括进去。丛书通过故事、诗文和格言等形式，全面地展示了人类永不磨灭的美德：诚实、孝敬、负责、自律、敬业、勇敢……

这些故事在中华民族几千年的历史长河中，一直被人们用来警醒世人、提升自己，用做道德上对与错的标准；同时通过结合现代社会发展，又使其展现了中华民族在新时代的新精神、新风貌，从而较全面地展示了中华民族的美德。

在本套丛书中，为了帮助读者更好地理解这些源远流长的传统美德，我们还在每一篇故事后面给出了“故事感悟”，旨在令故事更加结合现代社会，结合我们自身的道德发展，以帮助读者获得更加全面的道德认知，并因此引发读者进一步的思考。同时，为丰富读者的知识面，我们还在故事后面设置了“史海撷英”、“文苑拾萃”等板块，让读者在深受美德教育、提升道德品质的同时，汲取更多的历史文化知识。

这是一套可以打动人心灵的丛书，也是可以丰富我们思想内涵的丛书……《中华传统美德百字经》向我们展示的是一种圣洁的、高尚的生活哲学。无论在任何社会、任何时代，给予人类基本力量的美德从来不曾变化。著名的美国政治家乔治·德里说：“使美国强大的不是强权与实力，而是上帝赐予的美德。假如我们丢失了最根本且有用的美德，导弹和美元也不能使我们摆脱被毁灭的命运。”在今天，我们可能比任何时候都更应关心道德问题，尤其是青少年的道德问题，因为今天我们正逐渐面临从未有过的道德危机和挑战。

人生的美德与智慧就像散落的沙子，我们哪怕每天只收集一粒，终有一天能积沙成塔，收获一个光辉灿烂的明天。《中华传统美德百字经》中的美德故事将直指我们的内心，指向人性中善良的一面，唤起我们内心深处的道德感。因此，中华民

中华传统美德百字经

前言



族的传统美德也一定会在我们的倡导和发扬之下，世世传承，代代延续！

全套丛书分类编排，内容详尽、文字优美、风格独具，是公民，尤其是青少年思想道德建设的优秀读物。愿这些恒久流传的美文和故事能抚平我们每个人驿动的心，愿这些优秀的美德种子能在青少年身上扎根、发芽、生长……



●
谦
·
谦
乃
受
益

在《易经》里，“谦”的上半是坤卦(属地)，下半是艮卦(属山)，山在地下面，是谦虚的形象，所以叫“地山谦”。为什么高高的大山要隐入地面之下呢？《尚书·大禹谟》一语中的：“满招损，谦受益，时乃天道。”

谦虚是一种美德，是一种可贵的品德。自古以来，我国人民就有谦虚的美德，人们有许多这方面的格言警句启迪后人，如“谦受益，满招损”，“谦虚使人进步，骄傲使人落后”，“虚心竹有低头叶，傲骨梅无仰面花”，“百尺竿头，还要更进一步！”等等。

谦虚不是虚伪，更不是虚弱，而是放开心胸容纳他人，低下头来尊重他人。

谦虚不是退避，更不是推诿，而是虚怀若谷地精益求精，不耻下问地向他人学习。

谦虚的人既能尊敬他人，也能受他人尊敬；时时把他人视为能帮助自己的人，便能处处遇到“贵人”。

谦虚之人，永不自我满足。《尚书》里云：“满招损，谦受益。”意即自满足于已获得的成绩，将会招来损失和灾害；谦逊并时时感到自己的不足，就能因此而得益。

谦虚之人，必定勤奋好学。孔老夫子曾经说：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”

谦虚之人，善于取长补短。《警世通言》中有一句警言：“强中自有强中手，莫向人前满自夸。”告诉人们，尽管你是一个强者，可是一定还有比你更强的人，所以不要在别人面前骄傲自满，自己夸耀自己。

曾有年轻人问爱因斯坦，“您老可谓是物理学界空前绝后的了，何必还要孜孜不倦地学习呢？为什么不舒舒服服地休息呢？”爱因斯坦并没有立即回

答这个问题，而是找来一支笔、一张纸，在纸上画上一个大圆和一个小圆，对那位年轻人说：“在目前情况下，在物理学这个领域里可能是我比你懂得略多一些。正如你所知的是这个小圆，我所知的是这个大圆，然而整个物理学知识是无边无际的。对于小圆，它的周长小，即与未知领域的接触面小，它感受到自己的未知少；而大圆与外界接触的这一周长大，所以更感到自己的未知东西多，会更加努力地去探索。”

谦虚，不仅应成为一种学习态度，也应该成为一个做人的原则，所谓“谦谦君子，温润如玉”。在《易经》六十四卦里，再吉的卦也有不吉的爻，唯有“谦”卦六爻皆吉，何也？《易传·谦·彖》对此有精妙的阐释：“谦，尊而光，卑而不可逾。”把“卑而不可逾”译成一句白话，那就是：谦虚，是不可战胜的！

谦虚的别名叫诚恳。提倡谦虚的态度，不是要让成就埋没不敢承认，本领埋没不敢施展，而是“人无完人”，要看到尚有的不足，继续努力。

“谦虚过度等于骄傲自满”，妄自尊大和妄自菲薄都是严重的错误。盲目的谦虚如梦中呓语，没什么意义；怯让的谦虚压抑人的个性，损伤人的自信；矫情的谦虚，是把肉麻当有趣，不但无用反而使人起腻。

所以，养成“虚怀若谷”的胸怀，保持“谦虚谨慎、戒骄戒躁”的精神，用有限的生命时间去探求更多的知识空间吧！



录

谦·谦乃受益

第一篇 行事谦虚，甘为人后

- 2 范宣子谦让治晋国
- 5 高颀推功
- 9 “牛毛”的风格
- 13 欧阳修自谦的故事
- 18 扁鹊自谦
- 20 文艺界的小卒

第二篇 三人行，必有吾师

- 26 孔子问礼
- 32 华罗庚虚心求教
- 36 贾思勰请教牧羊倌
- 40 虚怀若谷得真传
- 45 程砚秋拜轿夫为师
- 49 李相不耻下问
- 52 萨都刺拜服野老
- 56 周文王谦虚求师
- 62 柳敬亭谦虚遵师言
- 67 董沅拜“忘年师”

第三篇 闻过则喜，善莫大焉

- 72 苏轼黄庭坚教学相长
- 75 何澄接受批评改画
- 79 兼听则明
- 83 一字之师

- 87 白居易谦虚治学
- 91 李谿吹笛
- 95 齐白石衰年变法
- 98 郭沫若虚心求教
- 101 苏东坡乱改菊花诗

第四篇 克骄防矜，成就功绩

- 108 孔子论破满
- 111 房玄龄谦和忠诚终生为相
- 116 柳公权除满破骄
- 121 钱锺书自谦
- 125 梅兰芳谦逊学艺
- 128 戴嵩画牛
- 131 诸葛亮谦恭听意见
- 135 孙周性谦登王位
- 139 汉文帝虚心纳谏
- 143 顾炎武“十不如”
- 147 金世宗孜孜求谏

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中 华 传 统 美 德 百 字 经



谦 · 谦乃受益

第一篇

行事谦虚，甘为人后



范宣子谦让治晋国

◎守之以谦，必受之以益。——范仲淹

范宣子(?—前548年)，春秋时期晋国人。本姓士氏，名巧(一作勾)，因祖父辈受封于范地而改姓范氏，名宣子。其祖父士会曾在晋成公时任上军将，景公时任中军将，执掌国政。其父士燮(范文子)历任上军佐、上军将、中军佐。范宣子历仕晋悼公、平公二世，终任中军将，执掌国政，为晋悼公恢复霸业作出了贡献，同时在晋国刑法建设方面起到了划时代的作用。

晋悼公十三年(公元前560年)，晋国的中军将荀偃去世。按照惯例，应为中军佐范宣子升任到这个职位上。然而范宣子认为，下军将荀偃比他年长，而且经验丰富，更适合任中军将。范宣子对于晋国谦让的风尚起到了重要的促进作用，令晋国出现了“其卿让于善，其大夫不失守，其士竞于教，其庶人力于稼穡，商、工、皂、隶不知迁业”的可喜局面，并与各个诸侯国和睦相处，令战事减少，对内增强了国家的凝聚力，对外则增强晋国的威慑力。

晋平公四年(公元前554年)，荀偃辞世，范宣子继任中军将，开始执掌国政。这时，早在晋悼公时期就已产生的范氏与栾氏矛盾逐渐激化。在当时的列卿中，栾氏与公室的关系最为密切，这是因为栾书有杀厉公立悼公的功劳。栾氏恃功骄横，结怨甚多，而范宣子谦让有礼，因此列卿中的人多结好范氏。于是，栾书的孙子栾盈便广蓄死士，筹划“倒范”。当阴谋败露后，范宣子将栾盈驱逐出境，捕杀了栾党箕遗、黄渊、嘉父、司空靖、邴豫、申书、邴师、羊舌虎、叔黑等十人，叔向、伯华、籍偃等也被牵连入狱。栾氏余党

逃亡国外。

晋平公八年（公元前550年），栾盈潜入晋国，在齐国的配合下发动了倒范活动，最终被范宣子杀死，栾氏党族尽灭。

范宣子剪除栾氏党族的行为，在当时是非常有必要的，他果断处理政变的行为，既避免了晋国内部的一场恶战，又避免了国力的消耗，对国家的安宁与百姓的生活都是有益的。

在范宣子执政时期，他除了果断行事外，还善于听取各种批评意见，并勇于改正自己的错误，能虚心执政，冷静视听，从善如流，闻过则改，及时修正不合宜的政策，这也正是范宣子能在晋悼公霸业衰落、公室枝叶歧生的不利形势下，让晋国得以在列国争斗中稳住阵脚的一个重要原因。

◎故事感悟

范宣子是春秋时期的名臣，他以一人谦让之德带领了晋国的谦让风尚，从而延长了晋国称霸的时间。他的个人品德也一直被后人称道。

◎史海撷英

子产劝范宣子轻币

春秋时期，晋国长期处于霸主地位，其他诸侯国都要按时按数向晋国缴纳贡品。

有一年，郑简公到晋国去，子产便托随行的子西带去一封信，将这件事告诉范宣子。信上是这样说的：“您治理晋国，四邻诸侯不是听说您的美德，而是听说您经常收很贵重的贡品，我对此感到困惑。我听说，君子掌管国家和大夫家室事务的，不是为没有财货担忧，而是为没有美名担忧。诸侯的财货聚集在晋国国君的宗室，诸侯就离心。如果您依赖这些财货，晋国人就会离心。诸侯离心，晋国就垮台；晋国人离心，您的家室就垮台，为什么执迷不悟呢？那时哪里还需要财货？说到美名，它是传播德行的工具；德行，是国家和家的基础。有基础就不致



垮台，您不也应当致力于这件事吗？有了德行就快乐，快乐就能长久。‘快乐的君子，国家的基石’，说的是有美德啊！‘上帝监视着你，不要使你的心背离’，说的是有美名啊！用宽恕的心来显示德行，美名就会载着德行走向四方，因此远方的人闻风而至，近处的人也安下心来。宁可让人说‘您的确养活了我们’，而能让人说‘您榨取了我们来养活自己’吗？象有牙齿而毁灭了它自身，就是由于财货的原故。”

范宣子读了子产的信，认为子产的话很有道理，于是减少了各国诸侯应缴纳的贡品。

◎文苑拾萃

诗经·国风·召南·標有梅

標有梅，其实七兮。

求我庶士，迨其吉兮。

標有梅，其实三兮。

求我庶士，迨其今兮。

標有梅，顷筐塈之。

求我庶士，迨其谓之。

高频推功

◎我们不能一有成绩，就像皮球一样，别人拍不得，轻轻一拍，就跳得老高。成绩越大，越要谦虚谨慎。——王进喜

高颍(?—607年)，字昭玄，又名高敏。渤海蓨县人。北齐皇室宗族。西魏大统年间其父背齐归周，遂仕于北周。北周灭齐后，以功拜开府。周天元崩后，外戚杨坚把持朝廷大权，将其引为相府司录。此后助杨坚平定尉迟迥叛乱，为隋朝的建立立下汗马功劳。隋受周禅，又被拜为尚书左仆射，进封渤海郡公。开皇九年，隋大举伐陈，高颍为元帅长史，是大军实际上的统帅(三军谘禀，皆取断于颍)。

589年，隋文帝杨坚灭掉陈国，重新统一了中国。

一天，杨坚召见群臣，意欲论功行赏。大将韩擒虎和贺若弼两人在大殿之上争起功来，互不相让。贺若弼称自己交战最多，消灭了敌人的有生力量；韩擒虎讽刺贺伤亡过大，而自己只用五百轻骑便拿下了金陵，端掉了陈国的老巢。杨坚听了哈哈大笑，说：“贺将军歼灭敌人主力，韩将军倾其巢穴，二位都立了汗马功劳。”说罢，各赐财物。

其实，灭陈之策都是左仆射高颍所献，以后他又以元帅长史的身份进兵江南。这些情况，只有文帝一人知道，贺韩二将争功时，高颍一言不发，隋文帝说道：“若论灭陈之功，高颍最大。”随即赏赐给高颍更多的财物，并进爵为齐公，又对他说了些亲近的话。

这一来，韩、贺二将都很不服气，心想：我等武将，浴血奋战，九死一生，到头来反不如他高颍一个文官。他们嘴上不好明说，但那表情已透露了



心迹。杨坚看在眼里，却不露声色，只是招手叫贺若弼和高颎同到自己身边，说：“请二位直言相告，此次灭陈之役，我们所以能取胜，原因何在？”他的本意是让高颎把自己的功劳说出来，压压贺若弼等将官的气焰。

贺若弼觉得高颎地位比自己高，自己不便抢先发言，只得用双眼紧盯着高颎，心想：看你有何话说。只见高颎恭恭敬敬地向文帝拜了几拜，说：“贺若弼先献灭陈十策，后又在蒋山苦战，堪称灭敌主力。臣不过是个文官，不曾上前线打过一仗，怎么能同大将争功呢？”

贺若弼听了，很是意外，得意之余，也觉惭愧。隋文帝听了高颎的话十分高兴，不住口地赞扬他的谦让精神。韩贺二将羞愧地低下了头。

◎故事感悟

杜佑纵观历代名相，曾做这样的评价：“历观制作之旨，固非易遇其人。周之兴也得太公，齐之霸也得管仲，魏之富也得李悝，秦之强也得商鞅，后周有苏绰，隋氏有高颎。此六贤者，上以成王业，兴霸图，次以富国强兵，立事可法。”如高颎般名相亦谦虚如此，何况常人呢！

◎史海撷英

隋文帝惧内

隋文帝杨坚虽然一生平定南北，叱咤风云，并最终统一天下，但对一个女人他却没有什么办法，不得不畏惧三分。这人就是他的老婆独孤皇后。

《资治通鉴》中记载，独孤皇后“性妒忌，后宫莫敢进御”，曾与皇帝约定“此生永矢相爱，海枯石烂，贞情不移，誓不愿有异生之子”，因此在被封为皇后之后，便废除了三宫六院体制，让皇帝可以全心治国。

然而，隋文帝也同样喜欢美女。有一次，他遇上了籍没在官中的尉迟迥的孙女。这个女子长得极其俊美，隋文帝很喜欢，就宠幸了她。独孤皇后知道后，妒