



一个故事之所以人所共知，是由于它饱含了不灭的人性；一段历史之所以流传千古，是由于它蕴含着不朽的精神。感悟中华民族传统美德，获得智慧的启迪和温暖心灵的感动。用心品味美德故事，借别人的心灵之光，照亮自己的人生之路。

于永玉 胡雪虎/编著



俭

俭	以
成	德

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。
中华传统美德所蕴涵的道德规范
值得我们代代传承。

俭· | | | |---|---| | 俭 | 以 | | 成 | 德 |

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。
中华传统美德所蕴涵的道德规范值得我们代代传承。



图书在版编目(CIP)数据

俭·俭以成德/于永玉编著. —北京:大众文艺出版社, 2010. 8

(中华传统美德百字经)

ISBN 978—7—80240—686—5

I. ①俭… II. ①于… III. ①品德教育—中国—青少年读物 IV. ①D432. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 157398 号

书 名:俭·俭以成德

编 著:于永玉 胡雪虎

责任编辑:陈余齐

装帧设计:映象视觉

总 策 划:何威涛

出版发行:大众文艺出版社 发行部电话 010—65060478

地 址:北京市朝阳区农展馆南里 10 号 邮编:100125

经 销:新华书店

印 刷:北京一鑫印务有限责任公司

开 本:690×960 毫米 1/16

印 张:10

字 数:140 千字

版 次:2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价:17.80 元

前言

Qian Yan



俭以成德

导言

1

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，以中华民族的传统美德为大家所代代传承。

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，而且在现代仍发挥积极影响的那些德目。具体到中华民族传统美德，概括起来就是指中华优秀的民族品质、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，主要体现在人们的生活、劳动、思想、行为以及社会生活等各个方面，涉及政治、经济、文化、意识等广阔领域，并通过社会心理结构及其他物化媒介使之得以代代相传。

经过长期的历史沉淀，中华美德已融入到中华民族的思想意识和行为规范当中，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，也成为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，增强中华民族的自尊心、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，成为社会主义文化思想的主旋律。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、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。尤其是国家进入改革发展的新时期新阶段，道德教育的价值和意义更是日渐凸显。



大力弘扬中华民族传统美德，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教育，尤其是青少年的道德素质，我们特意精心编写了本套丛书——《中华民族传统美德百字经》。

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、法、律。全书内容丰富，涵盖性强，力图将中华民族传统美德的内涵全部包容进去。它意在培养品德高尚而且理性睿智的中国孩子，通过故事、诗文和格言等形式，汲取中华传统美德精华，结合当今社会发展，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……这些故事在长达几千年的历史长河中，一直被人们用来警醒世人、提升自己，用作道德上对与错的标准。而通过结合现代社会发展，又使其再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传统美德。

在本套丛书中，为了帮助读者更好地理解这些源远流长的美好道德，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，以帮助读者获得一个更加全面的道德认知，并因此而引发读者进一步的思考。同时，为丰富读者的知识面，我们还在每一篇故事后面设置了“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，还能汲取到更多的历史文化知识。

这是一套可以打动人心灵的丛书，也可以促进我们思想内涵的丰富……《中华民族传统美德百字经》向我们展示的，是一个圣洁的、高尚的生活哲学。不论在任何社会、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而有用的美德，导弹和美元也不能使我们摆脱毁灭的命运。”而在今天，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。

但我们相信，人生的美德与智慧就像散落的沙子，我们每天哪怕只收集一粒，总有一天也会积沙成塔，收获一个光辉灿烂的明天。《中华民族传统美德百字经》中的美德故事，将直指我们的内心，指向人性中善良的一面，唤起人们内心深处的道德感。因此，中华民族的传统美德也一定会在我们的倡导和发扬之下，代代传承，不断继续！

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参考书。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……



导言

DaoYan

俭，《说文解字》的说法是：“俭，约也。”后又有了“少”和“节省”的意义。

俭朴是中华民族优良传统和美德。中华民族崇尚节俭，这种风气可以追溯到古圣先贤。古往今来，无数历史名人以他们的光辉榜样赋予“节俭”丰富、深刻的意义。孔子提倡温、良、恭、俭、让，“俭”是不浪费的；还说：“奢则不逊，俭则固。与其不逊也，宁固。”（《论语·述而》）也就是说：“人如果奢侈就会变得不谦逊，但太节俭又显得寒酸；与其变得不谦逊，宁可寒酸。”老子说：“我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”（《老子·第六十七章》）庄子说：“俭节则昌，淫佚则亡，故其用财节，其自养俭，民富国治。”（《庄子·外篇》）而诸葛亮的《诫子书》中是“夫君子之行，静以修身，俭以养德”。要求恬静以修善自身，俭朴以淳养品德。李商隐更推进一步，不光是国家，个人更是如此，“历览前贤家与国，成由勤俭败由奢”。俭，德之共也；侈，恶之大也。以俭立名，以奢必败。古人对俭的议论之精认识之深，给今人留下了宝贵的精神财富。

俭朴，即俭省朴素。俭朴与奢侈相对，是节约，不是浪费，避免不必要的开支或物尽其用的意思。俭朴是许多美德风尚之源、精神生活之本。因为俭朴，人就不会生贪欲之心；有权势的人如果没有贪欲之心，就不会被物质欲望牵着鼻子走，处理事务就不会受别人的制约，手中的权利就能充分发挥为大多数人谋利益的作用。也就是如今说的“权为民所用，利为民所谋，情为民所系”。没有地位的人如果没有贪欲之心，就能约束自己，节约开支，勤劳致富，不去触犯法律，也不去做损人利己的事情。

俭朴是以长远的目光，着眼于未来的。如果吃光、用光、花光、挖光、卖光……没有必要的物质基础，未来靠什么发展呢？俭朴是以冷静的目光，着眼于人的一生或几代人的利益。任何人，一旦奢侈浪费，私欲膨胀，急功近利，杀鸡取卵，有朝一日必然一败涂地，败家亡国。

现如今，还有一些人盲目追求高消费、讲排场、搞攀比、显阔气、盯名牌、图享受，生活中不量入为出，不考虑实际情况，把艰苦奋斗当作历史。就给生活造成一种错觉，好像如今到了讲吃、讲穿、讲享受的年代了！其实不然，在当今建设和谐发展的社会主义的时代，仍然需要 we 继续发扬勤俭朴素的优良传统，反对一切铺张浪费的行为。周恩来曾教导我们说：“勤俭节约是我们中华民族最可贵的传家宝。”俭朴是一种能治国、治家、修身的美德，浪费奢侈的陋习是败国、败家、毁身的祸胎。倡俭，是中华民族的美德，理应保持发扬。俭朴的生活，是锤炼人意志的火炉，是磨砺人情操的砺石，促人自立，助人成熟。

历史的经验和现实的教训告诉我们，建设节约型社会事关现代化建设进程和国家安全、稳定，事关人民群众福祉和根本利益，事关中华民族生存和长远发展，需要全国公民的共同努力。

节俭则昌，淫佚则亡。崇尚俭朴，就是崇尚自我，崇尚民族，崇尚祖国。





目 录

Contents

节俭朴素

- 2 尧帝之“宫殿”
- 5 萧何不换新衣服
- 7 刘晏雪中吃烧饼
- 10 官位高了，更应注意自律
- 14 宰相食残饼
- 17 王家钻天，司马入地
- 20 岳飞婉谢纳妾
- 23 马皇后“富贵而节俭”
- 27 鲁迅先生的俭朴生活
- 29 朱德与厨师的“矛盾”和“斗争”
- 32 周总理钢纸箱的秘密
- 35 董必武节俭的故事
- 38 钱学森的公文包

厉行节俭

- 41 墨子提倡节俭的思想
- 43 杨王孙的“裸葬”
- 45 陶侃拾荒
- 48 萧鸾与粽子
- 51 一颗麦粒，千分辛苦
- 53 长孙皇后临终托俭葬
- 56 赵匡胤倡导节俭
- 60 王沂公回避迎来送往
- 63 金世宗崇尚节俭

65 徐悲鸿的住房情结

68 吴波厉行节俭

勤俭持家

72 孙叔敖临终教子不忘节俭

75 家风绝不能改变

78 梁鸿与孟光勤俭致富

81 保持勤俭持家的家风

85 “千金”当厨的风波

88 陈老总的家风

91 刘帅教子“勤能补拙，俭以养廉”

94 “节约姑娘”韦钰

俭以养廉

98 大臣的榜样力量

101 霍去病拒受豪宅

105 是仪一生节俭奉公

108 刘寔出污泥而不染

112 斛律光的节俭清廉

115 李沆的四合院

118 范质戒奢

122 张俭不穿新皮袍

125 海瑞拒换被褥

128 天下廉吏第一

勤俭治国

132 晏婴反“鬼神”谏勤俭

135 汉文帝节俭带来盛世

137 刘裕崇尚节俭

139 隋文帝厉行勤俭

142 苏世长讽谏唐高祖莫忘节俭

145 朱元璋勤俭治国

148 “力崇节俭”的道光



第一篇

【节俭朴素】



弘扬中华传统美德 培育中华民族精神





尧帝之“宫殿”

◎修将以其力毙。——《左传》

尧（生卒年不详），姓伊祁，名放勋，史称唐尧。20岁时，其兄帝挚为形势所迫让位于他，成为我国原始社会末期的部落联盟长。唐尧在帝位70年，90岁禅让于舜，118岁时去世。尧的品质和才智俱是非凡绝伦，“其仁如天，共知（智）如神。就之如日，望之如云。富而不骄，贵而不舒”。

在中国古代的时候，黄河流域居住着许多人群，他们组成了很多部落。黄帝和炎帝就是两个大部落的首领。

后来，尧当了炎黄部落联盟的首领。他很会治理天下，东西南北四方，春夏秋冬四季，农牧渔猎各业，都安排管理得井井有条。当时的生产很落后，吃不上饭、穿不上衣的事常有。尧帝整天和老百姓在一起，对大家的苦难十分关心。他自己的生活也很俭朴。

尧帝看到有人吃不上饭，就认为这是自己使他们饿肚子的；遇到有人穿不上衣服，就觉得这是自己有过错，才使他没衣服穿的；有人犯了罪，他也首先责备自己没有尽到责任。因为尧帝和人民同甘苦、共患难，所以赢得了人民的爱戴。

有一天，几个部落首领来拜望尧帝。他们来到尧的“宫殿”门口，细一看都愣住了。

“天哪，他住的是什么样的房子啊？”有个人先发出感叹，其他人也跟着议论起来：“这明明是几间最普通的茅草房啊！”

“我们那里，守门官也比他住得好呢！”

正说着，尧帝走了出来。大家见他的穿戴，都不相信自己的眼睛了。嘴上没说，心里却想：“难道这个身穿补丁衣裳的人，就是大名鼎鼎的尧



帝吗？”

这些首领们互相看了看，他们每个人都比尧帝穿得好，脸上不禁露出惭愧的神情，从心里更加敬重尧帝了。

在尧帝招待各部落首领的“宴席”上，大家席地而坐，愉快地端起土钵、土碗，津津有味地喝着野菜汤，谈着治理天下的大事。“宫殿”里不时传出一阵阵的笑声。

从那以后，各部落的首领们都学着尧帝的样子，过着艰苦朴素的生活。

◎故事感悟

尧帝与百姓同甘共苦，共同过着节俭朴素的生活。作为君王，以身作则，一直保持着节俭的精神，实属难得。从这个故事中，我们可以体会到节俭的真正意义之所在。

史海撷英

历法的制定

传说在尧的时代，首次制定了中国历法。这样，劳动人民就能够依时按节从事生产活动，不致耽误农时。汉民族是农业垦殖历史悠久的民族，对农时十分重视，故《尚书·尧典》对此有详细记载。

《尧典》上说，尧命令羲氏、和氏根据日月星辰的运行情况制定历法，然后颁布天下，使农业生产有所依循，叫“敬授民时”。他派羲仲住在东方海滨叫暘谷的地方，观察日出的情况，以昼夜平分的那天作为春分，并参考鸟星的位置来校正；派羲叔住在叫明都的地方，观察太阳由北向南移动的情况，以白昼时间最长的那天为夏至，并参考火星的位置来校正；派和仲住在西方叫昧谷的地方，观察日落的情况，以昼夜平分的那天作为秋分，并参考虚星的位置来校正；派和叔住在北方叫幽都的地方，观察太阳由南向北移动的情况，以白昼最短的那天作为冬至，并参考昴星的位置来校正。

二分、二至确定以后，尧决定以366日为一年，每三年置一闰月，用闰月调整历法和四季的关系，使每年的农时正确，不出差误。由此可知，古人将帝尧的时代视为农耕文化出现飞跃进步的时代。

尧帝造酒

尧作为上古五帝，传说为真龙所化，下界指引民生。他带领民众同甘共苦，发展农业，妥善处理各类政务，受到百姓的拥戴，并得到不少部族首领的赞许。

尧由龙所化，对灵气特为敏感。受滴水潭灵气所吸引，将大家带至此地安居，并借此地的灵气来发展农业，使得百姓安居乐业。为感谢上苍，并祈福未来，尧精选出最好的粮食，并用滴水潭水浸泡，用特殊手法去除所有杂质，淬取出精华合酿祈福之水。此水清澈纯净、清香幽长，以敬上苍，并分发于百姓，共庆安康。

百姓为感恩于尧，将祈福之水取名曰“华尧”。





萧何不换新衣服

◎节用于内，而树德于外。——《左传·昭公十九年》

萧何（？～前193年），早年任秦沛县狱吏，秦末辅佐刘邦起义。攻克咸阳后，他接收了秦丞相、御史府所藏的律令、图书，掌握全国的山川险要、郡县户口，对日后制定政策和楚汉战争的胜利起到了重要作用。楚汉战争之时，他留守关中，使关中成为汉军的巩固后方，不断输送士卒粮饷支援作战，对刘邦战胜项羽、建立汉朝起了重要作用。萧何采摭秦六法，重新制定律令制度，作《九章律》。在法律思想上，主张“无为”，喜好“黄老之术”。汉高帝十一年（公元前196年）又协助高祖消灭韩信、英布等异姓诸侯王。高祖死后，他辅佐惠帝。惠帝二年（公元前193年）卒，谥号“文终侯”。

有一年，萧何追随刘邦起兵反秦，兵入咸阳以后，众将纷纷争夺金银财物，萧何却分文未动，而是在城里到处收集了秦朝廷的律令图籍，从而使刘邦对天下各处关隘险要、户口多少、风俗民情等了如指掌。

刘邦做了汉中王，萧何被任命为丞相。他也是西汉的第一位丞相，与张良、韩信并称为汉初三杰。他亲手规划和组织了都城长安的营建工程，并提倡节俭使用，不得浪费各种建筑材料。他还参与了汉初“与民休息”政策的制定，减轻劳动人民的负担。

萧何做了14年的丞相。在这14年里，萧何一直过着十分俭朴的生活，从不穿戴华贵的服饰，更很少食山珍海味。

有一次，萧何的夫人看见他的朝服都已经旧了而且还补过了，就吩咐换了一件新的。萧何发现后很不高兴，立刻又换了回来，并指责他的夫人说：“做丞相就不可以穿旧衣服了吗？”后来，萧何还做了个规定，就是没有他的命令，不允许随便更换他的衣服和用具。

在封建社会，当了官，衣、食、住、行都与老百姓不一样。

按当时的规定，丞相的住宅应该是高门大院、富丽堂皇才可相称。可是，萧何的房舍与老百姓的住宅没有什么两样，既不是高门大宅，更没有什么雕镂文饰。他说：“丞相也是与民休息，不能有什么特殊的地方。”

萧何虽然身居相位，但家无余财，唯有“桑几百株，薄田十几顷”，而且他在置买田产时，从来不抢肥田沃土。他还说：“我希望我的子孙不要堕于奢侈。”

◎故事感悟

节俭朴素历来是被公认的好习惯，不仅是对待人生的一种态度，也是一种从政的素养。特别是对于掌握一定权力的官员，勤俭朴素、艰苦奋斗的行为更具有率先垂范的作用。

史海撷英

刘邦起义

公元前209年7月，陈胜、吴广在大泽乡起义反秦。刘邦率众响应，在沛县青年豪杰和官吏萧何、曹参、樊哙等人的支持下，杀了秦朝的沛县县令，攻占县城，正式宣布反秦起义。刘邦的义举得到了丰沛一带江湖豪杰、地方官吏和父老乡绅的拥护，当地青年子弟纷纷参加义军，队伍迅速发展到了两三千人。刘邦被公推为这支起义军的统帅，号称“沛公”，从此走上了霸王之路。

◎文苑拾萃

萧何定律

所谓“萧何定律”，是指萧何制定的《九章律》，是汉政府治理社会的基本大法。但《九章律》不能涵盖所有社会领域，故叔孙通又制《旁章》十八篇，张汤定《越官律》二十七篇，赵禹作《朝律》六篇，作为补充法律。另外，还有由皇帝和各级政府下达的具有法律效应的各种“令”，共同形成了汉代律令的法制体系，成为汉帝国维护社会秩序的主要手段。其中以《九章律》最为重要，对后世影响也最大。



刘晏雪中吃烧饼

◎俭，德之共也；侈，恶之大也。——《左传·庄公二十四年》

刘晏（约716～780年），字士安，曹州南华（今东明县）人，唐代著名的经济改革家和理财家。幼年才华横溢，号称神童，名噪京师，明朝时列名《三字经》。历任吏部尚书同平章事、领度支、铸钱、盐铁等使。实施了一系列的财政改革措施，为安史之乱后的唐朝经济发展做出了重要的贡献。后因谗臣当道，被敕自尽。

刘晏是唐朝著名的政治家，善于管理经济。他官至左仆射，是负责全国财政的大臣。他手中虽然掌管着全国亿万钱财，自己的生活却十分俭朴。

一年冬天，刘晏办完公务准备去上早朝，正赶上天下起了鹅毛大雪。五更时，街上的店铺燃起了香火，早饭的香味从一家家饮食店里飘逸出来。刘晏使劲地搓着冻僵了的双手，对车夫说：“找一家店铺，买一些早点充饥，然后再去上早朝。”

车夫答应着，将马车停在一家店铺前。刘晏走下车子，步入食杂店。他一看价格比别的店贵，就转身退出店外，与车夫继续往前走，在一家价格便宜的烧饼铺前停了下来，他对车夫说：“你去买些烧饼，够我们两人吃的即可。”

车夫买来了热气腾腾的烧饼，刘晏急忙摘下帽子，将烧饼放在里面。然后，他和车夫一起站在雪地里吃起来。

几个也要上早朝的官员看到刘晏站在雪地里啃烧饼的样子，小声讥讽道：“刘晏身为国家大臣，太寒酸了！”

“嘿，他怎么跟乡下佬似的！”