



行 · 行为有度

XING · XINGWEIYOU DU

于永玉 刘风华◎编



天津人民出版社



美德阅读文库
MEIDE YUEDU WENKU



中华传统美德百字经

行·行为有度

于永玉 刘风华◎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。



天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

行：行为有度 / 于永玉，刘凤华编. —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 978-7-201-07332-3

I. ①行… II. ①于… ②刘… 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 268386 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，直接关系着一个国家、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……

前言

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



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……



行·
行
为
有
度

尚行，是中华民族传统美德中的一个重要方面。在一定程度上讲，它是所有中华民族传统美德的基点。孔子曰：“听其言而观其行”，强调道德的培养要落实到行。只有行动才能体现“温、良、恭、俭、让、仁、义、礼、智、信、恭、宽、敏、慧”这些基本道德。《礼记·中庸》曰：“力行近乎仁。”

行，不仅仅是实现传统道德的途径，它更是一种能力，是一种心态，是做事的方法，是渗进血液里的一种高尚道德。中华民族历来就是一个重行的民族，所以我们才有几千年的灿烂文明，有如满天繁星般的仁人志士，他们用行动给我们创造了丰富的文化财富，让后人享之不尽，用之不竭；他们用行动给我们树立了求知的楷模，道德的榜样，让后人去效法、去追求；他们用行动让后人懂得了尚行的重要意义。

先行动起来吧，只有行动了才能使心态更积极，使目标更清晰。我国近代的教育家陶行知曾说：行动是老子，思想是儿子，创造是孙子。你要有孙子，非要有老子、儿子不可。所以说，行动是万事之首。

在行动中，学习是行动的最高境界。

我国古代灿烂的文化一直享誉全球，很多的文化成果、科技成就、地理发现都领先西方达几百年之久。创造这些伟大成就的先贤们始终行走在求知的路上，一刻也不曾停留。在我国古代封建时期，读书人“学而优则仕”是他们自出生就被设定的一条路，然而偏偏有一些人不顾世俗的偏见，或为自己的理想、或为纠正前人的错误、或为天下苍生开始了行万里路的征程。他们身体力行，亲力亲为，断壁残垣上有他们奔波的身影，千山万水中有他们踏过的痕迹，乡间田野里有他们求知的脚步，林海雪原中有他们探索的身姿。就这样他们矢志不渝、身体力行地探索、求证。一项项令世界震惊的发现，一个个令后人无比骄傲的成果，就这样在他们的努力下诞生了。

只有行动赋予生命以力量。

“讷言敏行”是孔子对后人的训导。少说话，多做事，言必行，行必果，

只有行高于言，才能事有所成。成功始于心动，成于行动。坚定的行动，必然源于深刻的认识和觉悟。

君子重行，只有肯于实践、敢于实践的人才能闯出一番属于自己的事业。或实现自己的梦想，同时为祖国争光；或创造一个奇迹，让世界为之瞩目；或探索未知，填补学科空白；或发明新鲜事物，推动社会进步；或实践中发现方法，解决疑难……

所以说，实践乃是成功之本，凡事都要去实践，所有的事情当你去亲手做的时候，困难才会被攻破，眼前才会豁然开朗。

总之，人是活在行动中的，而不是活在静止中，让我们行动起来吧！

第一篇 身体力行出真知

- 2 司马迁全国求真史
- 6 酈道元跋山涉水注《水经》
- 10 “茶圣”陆羽
- 14 杜环游历中亚、西亚
- 19 郑文肃亲自调查破谣言
- 23 王祯汇南北农业于一书
- 28 东方的马可·波罗——汪大渊
- 33 李时珍足下出巨著
- 38 屠本峻调查研究海洋生物
- 42 吴又可重实践求真理
- 46 张岱自写墓志铭
- 51 黄宗羲毕生求索
- 56 彭加木三探罗布泊

第二篇 行高于言，君子重行

- 62 法显西行求法成功
- 67 鉴真矢志东渡日本
- 73 巢谷万里探二苏
- 76 贾耽为国绘地图
- 82 朱思本实地考察绘地图
- 86 杨岫一生矢志实学
- 92 近代科学拓荒者徐寿
- 96 潘德明一个人的征途
- 101 执著的“西部牦牛”

105 弱女子背负行囊闯天下

111 中国环球航海第一人

第三篇 勤于实践，方获成功

114 俞伯牙拥抱大自然

118 赵襄子学驭

122 鲁班勤于实践多发明

127 苏颂实践，开拓创新

132 薛景石革新纺织机械

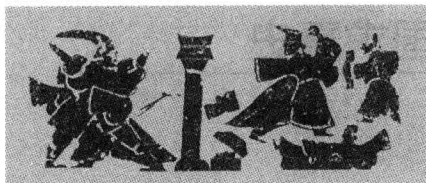
136 潘季驯践行束水攻沙

141 布衣王子科学家

146 王锡阐促中西历法会通

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中华传统美德百字经



行·行为有度

第一篇

身体力行出真知



司马迁全国求真史

◎尽天下之学，无有不行而可以言学者。——明·王守仁

司马迁（公元前145—前87年），字子长。西汉夏阳（今陕西韩城，一说山西河津）人。我国西汉伟大的史学家、思想家、文学家，著有《史记》，又称《太史公记》。

司马迁的家族当中，世代都是史官。作为封建社会的史官，就有责任记载帝王圣贤的一言一行，同时也有责任搜集整理天下的遗文古事，更有责任通过叙事论人而为当时的统治者提供借鉴。

司马迁的父亲司马谈年轻时就有志于整理中华民族数千年历史，试图撰写一部规模空前的史著。司马谈做了太史令之后，就开始搜集阅读史料，为修史做准备。但是，司马谈同时也感到自己年事已高，要想独立地修成一部史著，无论是时间、精力，还是才学知识，都远远不够。所以，司马谈就将厚望寄托在儿子司马迁身上，希望他能够早日参与其事，最终实现这样一个宏愿。

于是，司马谈就让儿子司马迁在读万卷书的基础上，开始行万里路。司马迁从20岁就开始漫游，为写《史记》做准备。他亲自采访，获得了许多的第一手材料，保证了日后所著《史记》的真实性和科学性。他的漫游，也成为《史记》实录精神的一种具体体现。

通过考察各地的历史名胜与古迹，司马迁从民间了解到了各种历史人物和他们的事迹，还了解了各地的风土人情和地理环境，获得了历史典籍上所没有的大量翔实丰富的史料。他还曾三次大规模出游，向南行至今今天的江、

淮、湘、浙，以至四川、云南，北至长城内外，向东行至今河南、山东直达滨海，向西行至陇西等地，足迹踏遍了整个长江和黄河流域。

司马迁在漫游到汨罗江畔时，在当年屈原投江自沉的地方，高声朗诵着屈原的诗，痛哭流涕，所以他的《屈原列传》写得才会那么富有感情。他是亲自去考察过，在学习屈原的基础上来写屈原的。

在曲阜，司马迁又去瞻仰了孔子的墓，还和孔子故乡的一些儒生们在一起挽衣挽袖、一步一揖，学骑马、学射箭，学行古礼，以此表达自己对孔子的崇拜和纪念。

在孟尝君的故乡薛城，司马迁走乡串巷，考察民风，而且考察这个地方的民风与当年孟尝君好客养士是否有着一定的关系，所以他走一路，考察一路。

可以说，司马迁在自己的旅程中，不放过任何一个需要了解的历史人物，不放过任何一个存留于人们口头上的故事，因此也获得了许许多多从古籍当中所得不到的历史材料，同时还深入民间，广泛地接触人民群众的生活，使得他对社会、对人生的观察、认识逐渐深入。

此外，司马迁还遍历名山大川，饱览了祖国山河的壮美，陶冶了性情，从而也提高了他的文学表现力，所以司马迁的这次漫游，正是他走向成功的极为坚实的一步，是非常典型的所谓读万卷书、行万里路。

汉朝的历史学家班固说，司马迁“其文直，其事核，不虚美，不隐恶，故谓之实录”。

◎故事感悟

司马迁的《史记》是中国史学的一座丰碑，被后代史家称为“史家之绝唱，无韵之离骚”。太史公为了记录下最真实、最准确的历史，曾多次全国漫游，去追求真史，记录下了宝贵的史学资料，为后代学者研究那段历史留下了无可替代的宝贵财富。



◎史海撷英

史官的历史

中国的封建社会中，历代都设置专门记录和编撰历史的官职，统称为史官。各朝各代对史官的称谓与分类也大不相同，但主要的可以分为记录类和编纂类两种。

史官刚刚出现时以及发展过程中的很长时间，记录类与编纂类是区别不大的，后来才演化出专门负责记录的起居注史官和史馆史官。前者主要随侍在皇帝左右，记录皇帝的言行与政务得失，就连皇帝自己也是不能阅读这些记录内容的；后者则专门编纂前代王朝的官方历史。

春秋时期，“君举必书”，有大史、小史、内史、外史、左史、右史等史官。“大史掌国之六典，小史掌邦国之志，内史掌书王命，外史掌书使乎四方，左史记言，右史记事。”（刘知几：《史通·史官建置》）。《礼记·玉藻》中说是“动则左史书之，言则右史书之”。可见，古代史官的分工和职责是十分细致而明确的。

秦汉以后，史官的名称日益繁多，职务也各有不同，但史官的设置却一直保留下来。秦时归太史令，汉时置太史公，史官职责主要由太史公负责，常务工作则由史书令史承担。唐朝时期，设立了起居郎，还有兰台令、柱下史、著作郎、左右史等等，历朝历代都有史官这样的官职。

◎文苑拾萃

司马迁

（宋）秦观

子长少不羁，发轫遍丘壑。
晚遭李陵祸，愤悱思远托。

高辞振幽光，直笔诛隐恶。
驰骋数千载，贯穿百家作。
至今青简上，文彩炳金牖。
高才忽小疵，难用常情度。
譬彼海运鹏，岂复顾缁缴。
区区班叔皮，未易议疏略。



酈道元跋山涉水注《水经》

◎讲得一事，即行一事；行得一事，即知一事，所谓

真知矣。——明·王廷相

酈道元（约470—527年），字善长。北魏范阳郡涿县（今河北省涿州市）人。北魏平东将军、青州刺史、永宁侯酈范之子，我国著名地理学家、文学家。著有《水经注》一书。

前人的地理著作，包括《山海经》、《禹贡》、《汉书·地理志》以及大量的地方性著作，所记载的地理情况都过于简略。三国时有人写了《水经》一书，虽然略具纲领，但却只记河流，不记河流流经地区的地理情况，而且河流的记述也过于简单，并有许多遗漏。更何况地理情况不是固定不变的，随着时间的推移，地理情况也不断发生变化。例如，河流会改道、地名有变更、城镇村落有兴衰等等，特别是人们的劳动会不断改变地面的风貌。因此历史上的地理著作，已经不能满足人们的需要了。

酈道元决心动手写一部书，以反映当时的地理面貌和历史变迁的情况。

酈道元在少年时代，就对地理考察有浓厚的兴趣。十几岁时，他随父亲到山东，经常与朋友一起到有山水的地方游览，观察水流的情景。当时，他们游历过临朐县的熏冶泉水，又观看了石井的瀑布。瀑布奔泻而下的水流，激起了滚滚波浪和飞溅的水花，那铿锵有力的巨大音响，在川谷间回荡。这美丽壮观的景色，使酈道元大为陶醉。

后来，酈道元在山西、河南、河北等地做官，经常乘工作之便和公余之