

小学生知识图书馆



——小学生综合素质手册—— 人生第一课

★ 国学课 ★

弘扬中华文化，传承中华文明，领悟国学精髓。立君子品，做智慧人。

小学生知识图书馆



人生第一课

★国学课★

弘扬中华文化，传承中华文明，领悟国学精髓。立君子品，做智慧人。

CPAPH 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人生第一课：小学生综合素质手册. 国学课/韩雪主编. —北京：中国画报出版社，2009.1

ISBN 978-7-80220-403-4

I. 人… II. 韩… III. 国学—小学—课外读物 IV. G624

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211672 号

人生第一课：小学生综合素质手册·国学课

出 版 人：田 辉

主 编：韩 雪

责任编辑：刘晓雪

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号，邮编：100048)

电 话：010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cppl1985@126.com

印 刷：北京昌平新兴胶印厂

开 本：710mm×960mm 1/16

印 张：15

字 数：300 千字

版 次：2010 年 5 月第 2 版 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80220-403-4

定 价：29.80 元



编者的话

“自明者自度，不明者师度。”人生不但需要知识，更需要智慧，因为知识只能用以谋生，而智慧却能够使自己不枉此生。人生不但需要经验，更需要感悟，因为经验是实践的积累，而感悟是实践的升华。我们不仅要愉快地学习、工作，还要过一种美好的、有质量的生活。如果孩子能在小学阶段学好以下几门在教室里学不到的课程，那他将更加健康幸福地开始自己的人生旅途。

《安全课》：我们生活在一个危险无处不在，安全事故问题突出的社会，据教育部统计：仅 2008 年一季度中小学生的意外死亡人数同比上升 5%。在上海 2008 年暑假就有 35 名中小生意外死亡。在我们目前的教育体系中，学校、家庭将相当大的一部分精力放在了孩子的学习上，而忽略了安全教育。在本书中，安全教育专家将告诉孩子：如何杜绝事故、躲过灾难、战胜疫情，如何更好地延续自己精彩而有限的生命。



人生第一课

编者的话

《国学课》：国学是中华五千年文明的结晶，是中华民族生生不息、国脉传承的精神纽带，是中华民族面临严峻挑战以及面对各种复杂环境屹立不倒、历经劫难而百折不挠的力量源泉。

在本书中，你将学到如何与宇宙万物相处，如何正确看待世界，如何待人接物，如何开创事业，如何治理国家等等这些理论、方法、技巧，如果一个人从小就能将这些东西学到脑袋里，等到长大以后随着慢慢接触世界、社会、人群等等，就会慢慢理解小时候学习的知识，假以时日，就会融会贯通，成为有用之才。

《成功课》：在激烈竞争的社会里，几乎每一个人都有太多太多的压力、困惑、烦恼、抑郁、忧虑、消极、烦躁、妒忌、悲观、消沉、失意、逃避等许许多多问题，小学生朋友也不例外，如果能从小对孩子进行“成功”教育，将给孩子一个阳光的心态，一个阳光的性格，一个阳光的人生。本书中，成功学专家将为孩子上好“成功”这一课。

《财富课》：常常听到父母们这样抱怨说：“我的孩子长这么大，什么都不会干，就会花钱！”作为家长，在给孩子钱、在无休止地为满足孩子各种各样欲望而慷慨解囊的同时，是否告诉过孩子父母挣钱的艰辛？是否教给他们如何科学理财的方法呢？得到的回答往往是否定的。可见，在我们这个以克勤克俭、精打细算为传统美德的国度里，当人们的生活一天天富裕起来之后，在对下一代人的



教育中，理财教育却是一个盲点。如果从小培养孩子正确的金钱观念，那么孩子长大后，无论是事业还是个人生活方面，都能更合理地运用资源。本书中，理财专家将为孩子上好“财富”这一课。

编 者

编者的话



目 录

第一课 国学启蒙入门——《三字经》	(1)
一、国学启蒙首选《三字经》	(1)
二、学习《三字经》中的做人道理	(2)
莫以善小而不为，莫以恶小而为之	(2)
做人首先要讲究孝道	(5)
谦受益，满招损	(7)
三、讲礼仪，重修身	(10)
将自己放在适当的位置上	(10)
学会控制自己的情绪	(12)
学会尊重他人	(15)
四、学习要讲究方法	(18)
教育贵在专一	(18)
严师出高徒	(21)
通过学习才能成才	(25)
勤奋是学习的有效途径	(27)



人生第一课

目
录

第二课 汉字启蒙首选——《百家姓》	(31)
一、儿童汉字启蒙《百家姓》	(31)
二、姓氏寻根	(32)
了解姓的来历	(32)
三、汉字与姓名	(34)
姓名与汉字	(34)
第三课 中华民族传统教育范本——《弟子规》	(38)
一、童训《弟子规》要谨记	(38)
二、跟《弟子规》学做人	(39)
成为一个充满爱心的人	(39)
珍惜时间	(42)
重视自己的仪表	(45)
做人要讲诚信	(49)
三、跟《弟子规》学做事	(52)
和家人和睦相处	(52)
做事不能太慌乱	(54)
说话、办事实求是	(56)
四、跟《弟子规》做学问	(58)
学习要不耻下问	(58)
读书的三个方法	(60)
学习要注意环境	(62)
要学以致用	(64)



第四课 国学启蒙经典——《千字文》	(69)
一、中华简史《千字文》	(69)
二、《千字文》所讲述的中国历史	(70)
中国历史上的美丽传说	(70)
中国文字的产生	(72)
尧、舜禅位的故事	(73)
三、跟《千字文》学做人、做事	(78)
要不断进取	(78)
做一个宽容大度的人	(80)
做事要有始有终	(83)
第五课 涉世之初必读之宝典——《增广贤文》	(86)
一、鉴古知今《增广贤文》	(86)
二、《增广贤文》中的修身处世的智慧	(87)
严于律己，宽以待人	(87)
一切靠自己	(89)
学会忍耐	(91)
三、《增广贤文》中的交友之道	(94)
朋友能通过时间的考验	(94)
交友贵在交心	(97)
第六课 国学古典文化的集大成者——《唐诗宋词元曲》	(100)



人生第一课

目
录

一、中国古代文化精粹《唐诗宋词元曲》	(100)
二、读唐诗宋词元曲，感受国学魅力	(101)
读唐诗《静夜思》有感	(101)
读唐诗《杜少府之任蜀州》有感	(104)
读唐诗《茅屋为秋风所破歌》有感	(106)
感悟宋词《水调歌头》	(109)
读宋词《西江月》有感	(114)
读宋词《如梦令》有感	(117)
读元曲《双调·沉醉东风》有感	(119)
读《越调·天净沙·秋思》有感	(122)
 第七课 孔圣人的教育总概——《论语》	(126)
一、古代教育精华《论语》	(126)
二、孩子宜早立志	(127)
早立志，立长志	(127)
三军可夺帅也，匹夫不可夺志也	(131)
志于道，据于德	(132)
三、我学习，我快乐	(133)
学习是一件快乐的事	(133)
学习知识要经常温习	(135)
学和思要有效地结合起来	(136)
知之为知之，不知为不知	(139)
四、德才兼备，修身处世	(142)
要一日三自省	(142)



有则改之，无则加勉	(144)
贫而无谄，富而无骄	(146)
要学会了解他人	(151)
做人一定要讲信	(152)
五、朋友是无价的财富	(155)
选择适合自己的朋友	(155)
选择和有仁德的朋友住在一起	(158)
要结识正直、诚信的朋友	(161)
朋友相处要和而不同	(164)
 第八课 儒家智慧启蒙必读——《孟子》	 (167)
一、儒家智慧宝典《孟子》	(167)
二、尊师重教，推崇学问	(168)
学习要动脑	(168)
学会把握重要的东西	(170)
学会反思	(173)
三、提高道德修养，学会立身处世	(176)
自尊、自爱、自强不息	(176)
对自己的言行要负责	(178)
四、重孝讲礼，文明待人	(181)
大孝终身慕父母	(181)
待人以礼	(183)
不要好为人师	(185)



人生第一课

目
录

第九课 道家思想的高度概括——《道德经》	(188)
一、人生智慧经典《道德经》	(188)
二、教孩子了解《道德经》中的人生智慧	(189)
学会控制自己的欲望	(189)
不要在意他人的看法	(192)
做人不要太自私	(194)
做到宠辱不惊	(196)
三、明白《道德经》中的快乐主张	(199)
内心平静才会快乐	(199)
心胸开阔快乐多	(202)
顺其自然不强求	(205)
四、执行《道德经》中的修身处世之道	(208)
修身要内外兼修	(208)
讲究诚信	(211)
常善救人，常善救物	(213)
人贵有自知之明	(216)
五、学习《道德经》中的努力法则	(218)
为学要日益	(218)
学会坚持	(220)
自知自爱，不自见自贵	(223)
弱之胜强，柔之胜刚	(225)



第一课 国学启蒙入门——《三字经》

一、国学启蒙首选《三字经》

孩子们要学习国学，其启蒙入门读物为《三字经》。《三字经》成书于南宋，相传作者为王应麟（一说为区适子；一说为宋末区适子著而明代黎贞增），传世已有 700 多年，是学习中华优秀传统文化不可多得的儿童启蒙读物，可谓家喻户晓，脍炙人口。

《三字经》共 1200 多字，三字一句成韵，极易成诵，其内容十分广泛，包括了中国传统的教育、历史、天文、地理、伦理和道德以及一些民间传说，生动而又言简意赅。此书从一般的常识、礼仪、典籍、历史到勤学、教子的例子等都一一列出，易诵易记，对儿童学习做人的道理、了解文化历史知识和启发他们勤奋学习有很好的作用。在我国古代，《三字经》具有识字、广见闻和灌输封建伦理道德观念，即传授知



人生第一课

识与封建政治思想教育的双重功能。书中文笔自然流畅，朴实无华，深入浅出，情真意切。

《三字经》仅用三百多字就概括了中华五千年历史的变迁，受到历朝历代教育家的赞誉。在中国古代蒙书

教材中，是影响最大、最有代表性的启蒙书籍之一。魏哉曾言《三字经》堪称“蒙学之冠”。



二、学习《三字经》中的做人道理

莫以善小而不为，莫以恶小而为之

原文：人之初，性本善。性相近，习相远。

译文：每个人刚出生时都是善良的，然而由于成长过程中后天的学习环境不一样，性情也就有了好与坏的差别。

我们出生时都是赤条条的，宛如一张洁白的纸。然而，随着岁月的流逝，人们在后天的教育和周围的环境的影响下，有的成长为好人，而有的却成长为坏人。每个孩子都希望自



己将来能做一个好人，一个对国家有用的人。那么，自己怎样才能成才呢？

如果我们能做到“莫以善小而不为，莫以恶小而为之”，将来一定能够成长为一个有用的人。“莫以善小而不为，莫以恶小而为之”是做人的基本道理，其意思为不要因为好事小而不去做，也不要因为坏事小而去。做。



有这样一个故事。经过一夜暴风雨，许多小鱼因逐浪而被困在了沙滩的水洼里。尽管大海近在咫尺，但它们却回不去了，可能不久后就会成为涸辙之鲋。

不知什么时候，一个小男孩出现了，他一边走一边捡起小鱼用力扔回大海。一个正在海边散步的中年男子对孩子说：“这小洼里有几百几千条小鱼，你救不了的。”

“我知道。”小男孩头也不抬地回答。

“哦，那你为什么还在扔？谁在乎呢？”

“这一条小鱼在乎！”男孩一边回答，一边拾起一条小鱼扔回大海。

“这一条在乎，这条也在乎！还有这一条、这一条，这一条……”是的，孩子捡起的那条小鱼肯定在乎，因为孩子的一个小小的善举，改变了它一生的命运，使它得到了生的



人生第一课

希望。

我们要做人，首先就要做到“莫以善小而不为，莫以恶小而为之。”这句话是三国时期刘备临终前对儿子刘禅所说的。意思是让刘禅不要轻视小事，“小”中有大。“小”水滴不断滴下，力可透石；“小”火星足以燎原；“小小”的一句话，足以影响一国之兴衰；“小”不忍，即足以乱大谋；一丝“小小”的微笑，给人信心无限；每日一件“小小”的善行，足以广结善缘；勿以善小而不为，“善小”不是“不足道”的，“善小”也含有“大义”。

在日常生活中，我们不要只是谈一些大而空的话题，而应该从小处着手，分清善恶，一步一个脚印地踏踏实实去做事。如一块砖在街道上妨碍行走，捡一下；蹬着三轮货车上坡的送货员汗流浹背，举步维艰，帮忙推一下；老人上下车蹒跚吃力，扶一下；自来水哗哗直流，拧一下开关……这些举手之劳的小事，表面看来微不足道，不足挂齿，但小中可以见大，做小善事，也可培养自己的大品格。



感悟国学

我们要想做到“善小而为，恶小而不为”，自己首先要分清善恶，然后再只做善事，而不做恶事。



做人首先要讲究孝道

原文：为人子，方少时。亲师友，习礼仪。香九龄，能温席。孝于亲，所当执。

译文：作为儿女，从小就应学会亲近老师和朋友，这样可从他们那里学习到许多为人处事的礼节和知识。东汉时的黄香在九岁时就知道孝敬父亲，睡前替父亲暖被窝。这是每个孝顺父母的人都应该懂得和应该做的。

我国是一个礼仪之邦，百事孝为先，做人首先就要讲究孝道。古往今来，许多圣人、哲人都以孝道闻名于天下。

孔子的徒足仲由，字子路、季路，是春秋时期鲁国人。他性格直率勇敢，十分讲究孝道。子路小时家中贫穷，自己常常采野菜做饭食，却从百里之外负米回家侍奉双亲。父母死后，他做了大官，奉命到楚国去，随从的车马有百乘之众，所积的粮食有万种之多。坐在垒叠的锦褥上，吃着丰盛的筵席，他常常怀念双亲，慨叹说：“即使我想吃野菜，为父母亲去负米，哪里能够再得呢？”他的老师孔子赞扬说：“你侍奉父母，可以说是生时尽力，死后思念哪！”

在当代中国，也是应该讲究孝道的。我们从小应该明