



中华传统美德
CHUANHUA TONGMEI DEBAIZIJING

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

朴 · 质朴简约

PU · ZHIPUJIAN YUE

于永玉 王猛◎编





中华传统美德
DIANFENG YUEDU WENXU

中华传统美德百字经

朴·质朴简约

于永玉 王猛◎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

朴：质朴简约 / 于永玉，王猛编．—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 978-7-201-07330-9

I. ①朴… II. ①于… ②王… 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 268680 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

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。

中华传统美德白字经

前言





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，
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
美德种子能在青少年身上扎根、发芽、生长……



●
朴·
质朴
简约

质朴是指一种很自然的状态，一个人天真自然而不装腔作势，朴素无华而不矫揉造作，都可以称为质朴。

“此皆圣人所继天而进也，非情性质朴之能至也。”汉董仲舒《春秋繁露·实性》“无余质朴，不设宫室之饰，从民所居。”汉赵晔《吴越春秋·越王无余外传》“皇代质朴，祸难不作，结绳为信，人知所守。”《晋书·纪瞻传》“巧辩纵横而可喜，忠言质朴而多讷。”宋欧阳修《为君难论下》对质朴多有赞誉。

美好的东西一般都是质朴的，因为它自信得无需用华丽的外表去修饰。

经济学家茅于軾曾说：“无论多深奥的理论，如果透彻理解了它，必定可以还原为日常生活中的现象。”不仅如此，任何真正美好的东西如果我们透彻理解它，都能够通过最质朴易懂的方式表达它。

大家都看过三国，里面有一出孟德献刀。献的这把刀名叫七星宝刀，是王允家的传家之宝，也是传世之宝，但是大家一定记得，这把刀外表看上去很普通。曹孟德第一次看到它的时候，就为它无华质朴的外表所惊叹，但就是这样普通平常的刀，却是举世无双的宝刀。

如今，质朴渐渐淡出了我们的视线，取而代之的则是泡沫般的浮华，在这物欲横流的时代，我们也渐渐将这个词淡忘……质朴的生活，质朴的工作，质朴的人生，质朴的理想，质朴的情怀，质朴的力量，质朴简约的风格，质朴就是本色的淳朴与真率。

质朴不是纯天然的无色无味的物质，质朴不特指穿粗麻布衣、素面朝天的，也不特指“老黄牛”般的品性。质朴可以穿梭于高楼大厦，流溢于百花园中，存在于文明人的行列里。

质朴是经过文明浸染、经受风吹雨打依然坚实本真的人格内涵。质朴的人不自私，不唯我，通常有宽厚的胸怀和容人之量：他们诚实，不矫情，不造作；他们与人为善、善解人意；他们对世界怀有一种诚敬之念，追求真、善、

美；他们有一种脚踏实地的智慧……

如果比做衣料，质朴是棉质，它看上去不如丝绸闪闪发光、华丽夺目，但你只要愿意去关注它，试穿它，你就会接受它。

我们追求质朴，因为它易于植根在不同的环境、气候里，易于长成理想、信念和成功的参天大树。

我们追求质朴，它是一种坚实的良好生命质地。

简约：简单、单纯、纯粹、节约、约束；与之相对的是繁复：烦琐、琐碎、铺张、复杂、杂乱。可见，简约并不单纯是简单的意思，它涵盖的内容更充实、更形象。文字可以简约，装修可以简约，服饰可以简约，生活也可以简约。其实，古往今来，我们的生活原本很简单。日出而作，日落而息，朴实的劳动，和谐的生活，人类就这样度过了千万年沧桑岁月。随着社会的发展，财富的增加，生活由简约走向了繁复。这种繁复的活法，使人们逐渐开始追逐享乐，追逐华而不实，追逐出人头地。简约生活，就是要活得简单一点。简约生活，是一种理智的生活态度，一种豁达的人生态度，一种向上的健康心理。说得更明白一点，简约生活，就是不为名忧、不为物扰，就是要做到心胸豁达、宠辱不惊。如果为了一己私利、一时功名，人与人之间勾心斗角，尔虞我诈，于是就活得累；为了猎取身外之物，人与人之间不惜明争暗斗，互相算计，于是就活得沉重。简约生活，就要抵制方方面面的诱惑，克制方方面面的欲望。要知道，正是欲望的陷阱才使简单的生活演变得复杂了。让复杂的生活简单些，让烦恼的心情快乐些，做到“无欲则刚”是十分必要的。只有“无欲”，才能胸怀坦荡、心胸开阔。一个胸怀坦荡、心胸开阔的人，才是一个高尚的人，一个有道德的人。

第一篇 淳朴厚道

- 2 孙叔敖质朴图长久
- 6 坦荡正直的叔向
- 9 富贵不淫潜居深山
- 13 郑板桥厚爱百姓
- 17 以朴实著称的王畅
- 21 王通不仕
- 24 艰苦朴素的焦裕禄
- 28 没有官样的李润五

第二篇 朴实无华

- 32 季文子质朴无华
- 35 张俭旧袍三十年
- 38 龙袍打补丁的汉文帝
- 42 俭朴的殷仲堪
- 44 不慕权贵，不求荣华
- 47 怀冰驳俗子
- 51 朴实无华的徐勉
- 53 斛律光不穿时髦衣服
- 56 贺知章学道的故事
- 59 王曾荣归避迎送
- 62 入俗劳心脱俗养性
- 66 王安石清心治本
- 69 生活不必太讲究
- 73 彭雪枫换衣服

77 以朴素清廉出名的将军

80 这不单纯是个钱的问题

第三篇 俭朴生活

84 八升之布，一豆之食

86 萧何生活俭朴

89 卢怀慎以清俭自守

91 苏东坡节俭成习

96 朱元璋的四菜一汤

100 旧的还能用

104 清者自清的严清

108 黄遵宪赎旧衣服

111 一只柳条箱

114 鲁迅的印花包袱

116 爱民模范谢臣

120 王英高将军的三件宝

124 巴金一生淡泊名利

第四篇 返璞归真

128 列子谒南郭

132 生死如一顺其自然

136 抱瓮老人返璞归真

140 无己守真的至人

144 清雅淡泊了此生

148 陆游清贫乐道

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中华传统美德百字经



朴·质朴简约

第一篇

淳朴厚道



孙叔敖质朴图长久

◎能克己，乃能成己。——《关尹子·九药》

孙叔敖（约公元前630—前593年），芈氏，名敖，字孙叔，春秋时期楚国期思（今河南固始）人，楚国名臣。孙叔敖在海子湖边被楚庄王举用，公元前601年，出任楚国令尹（楚相），辅佐楚庄王施教导民，宽刑缓政，发展经济，政绩赫然。他主持兴修了芍陂（今安丰塘），改善了农业生产条件，增强了国力。司马迁《史记·循吏列传》列其为第一人。

春秋时期，楚国的大夫孙叔敖是一位著名的政治家，他品德高尚，常被后人所称道，认为他是圣贤之人。

在狐丘这个地方，住着一位老者，人称狐丘丈人。

有一次，狐丘丈人对孙叔敖说：“一个人容易招来别人怨恨的原因有三种，你知道吗？”

孙叔敖恭敬地问：“它们是什么呢？请说给我听听。”

狐丘丈人道：“爵位高，令人妒忌；官位大，君主怨恨他；俸禄厚，使人疏远他。”

孙叔敖说：“你说得有理。我将这样做：我的爵位越高，对人的态度就越卑下；我的官位越大，贪求之意就越减小；我的俸禄越厚，我就越加施舍给别人。倘若这样就可以免去这三种怨恨了，你说对吗？”

狐丘丈人道：“说得好啊，这样一来你的品德可比尧舜了。”

从此，孙叔敖便恪守此言，在他一生为官的生涯中，总是谦卑、退让、

虚心利人。正因为这样，他的生活也平安顺利、舒畅自在。

孙叔敖也很有政绩。他曾在河南商城附近兴修水利工程，又开凿了芍陂，蓄水灌田。这些事在古代都是极不容易的大事业，它们带来了百姓巨大的利益，是泽及百世的。

当时，天下纷乱，楚国和晋国常有交战，在最后的一次决战中，孙叔敖辅助楚庄王，大胜晋军。楚庄王考虑到孙叔敖功劳卓著，就打算封一些土地给他。

然而，孙叔敖却对楚庄王说：“我虽然并不非常富有，但陛下现在给我的俸禄已经足够了，我一家之人用不了那么多的财物，况且，土地在陛下手中是可造福国家的，我怎敢为自己谋利呢？”

楚庄王听完孙叔敖的话，也就没有强求，不过他对孙叔敖却更加赞赏、更加信任。

孙叔敖对楚国不断有功，非别人可比，庄王觉得不奖赏他于心不安，就几次提出要封地给他，可孙叔敖每次都推辞了。

孙叔敖对楚国鞠躬尽瘁，在他得病将死时，他将儿子叫到身边，告诫道：“过去楚王曾经多次要封给我土地，我都没有接受。我死以后，楚王一定会封土地给你的，你不能再推辞了，但要牢记，千万不要接受膏腴的土地。在楚越交界处，有一个地方叫寝丘，此地非常贫瘠，是个不毛之地，没有人愿意到那里生活。要想永久保持为自己所有的地，只有要这一块土地。”

孙叔敖的儿子点首称是，表示不敢违命。

果然，孙叔敖死后，楚庄王就要把一块膏腴的土地封给他的儿子，他的儿子再三推辞，说：“大王之心我已心领，不过父命难违，如大王非要赐予的话，别处我一概不要，只要寝丘这个地方。”

楚庄王接受了他的请求，便将寝丘封给了他。

其实，孙叔敖心中明白，庄王也爱宝地，封给别人自己会心疼，以后若遇着不高兴，没准找个借口就会要回去，并且可能招致杀身之祸；再加上别人的觊觎，那日子难免要战战兢兢！

孙叔敖的后代得到寝丘后，便没有再失去它。



◎故事感悟

孙叔敖一生质朴，他明白，只有质朴才是最真实的、最持久的。一个人具有质朴的品格，才不会“乱花渐欲迷人眼”，从而保持本真。这种品格在中华民族发展史上，一直受到人们的推崇。

◎史海撷英

孙叔敖施教导民

孙叔敖是春秋时期楚国的第一良吏。他出身于基层，因此对民众的心愿有着切身的体会。

孙叔敖制定的“施教导民”的治国安邦方略，就是不靠政令强行推行，而是依农时、顺民意，由官府带头倡导，让百姓仿效。据史书记载，孙叔敖在任令尹期间，有几件事就是采取“施教导民”而办成的。

在秋冬的农闲季节，他号召官府引导百姓进山砍伐竹木，猎取禽兽；春夏河水上涨之时，他引导百姓用河水运出山里的竹木和捕捞鱼虾。

楚庄王曾下诏将钱币造大，结果民众感到携带不便，造钱业主也嫌成本提高而纷纷转行，市场管理混乱。孙叔敖顺应民意，建议楚庄王恢复原制。

当时，楚国有一个习俗，就是喜欢坐矮车。可是马高车矮，行车不快，楚庄王就想下令改进。对此孙叔敖表示赞成，但他不赞成发布政令，而是建议将乡间的门槛提高，让矮车无法通行，并将官府的车辆变成高车，自由通行。不到半年，全国的马车都变成了高车。

这些方略的实施，使楚国的经济得到了快速的发展，百姓安居乐业。孙叔敖的“施教导民”方略可谓富国强邦之举，被司马迁赞为“不教而民从其化”。后来，这个方略也被其他六国推广。

◎文苑拾萃

芍陂水利工程

孙叔敖在楚国任令尹时，在淮河流域修建了一个著名的水利工程——芍陂水利工程。

芍陂又称安丰塘，实际是一座大型的水库。这座水库的建成有效地防止了淮河的水患，灌溉了大片的良田，对楚国的经济发展起到了巨大的作用，同时也为楚国后来称霸奠定了经济基础。



坦荡正直的叔向

◎万物皆备于我矣。反身而诚，乐莫大焉。强述而行，求仁莫近焉。——《孟子·尽心》上

祁奚(公元前620—前545年)，姬姓，祁氏，名奚，字黄羊，春秋时晋国人(今山西祁县人)，因食邑于祁(今祁县)，遂为祁氏。周简王十四年(公元前572年)，晋悼公即位，祁奚被任命为中军尉。祁奚本晋公族献侯之后，父为高粱伯，因食邑于祁，遂以祁为姓。“下宫之难”后，晋景公曾以赵氏之田“与祁奚”。悼公继位，“始命百官”，立祁奚为中军尉。平公时，复起为公族大夫，去剧职，就闲官，基本上不过问政事了。祁奚在位约60年，为四朝元老。他忠公体国，急公好义，誉满朝野，深受人们爱戴。孟县、祁县有祁大夫庙。

春秋时代，晋国的大夫叔向因栾盈之党叛乱而受到株连。在被捕入狱后，有人对叔向说：“你之所以犯罪入狱，大概是因为你不聪明的原因吧。”

叔向自我安慰地回答说：“虽然我被囚禁了，但总比死了好些。《诗经》上说得好，‘悠哉游哉，聊以卒岁’。”

叔向有个熟人名叫乐王鲋，也是晋国的大夫。这个人有些诡计多端，是晋国国君身边的人。当他知道叔向入狱后，便去监狱看望叔向，并对叔向说：“我打算救你出狱。”

叔向知道乐王鲋的为人，所以并没有答应。乐王鲋走时，他也没有表示感谢。

人们都觉得奇怪，就责备叔向说：“乐王鲋是跟随晋侯的人，他可在晋侯面前为你说情呀！只要他肯救你，就一定能行啊！你为何还不答应呢？”