



巅峰阅读学堂
DIANFENG YUEDU WENXU

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

中

ZHONG·BUPIANWEIZHONG

不偏谓中

于永玉 胡雪虎◎编



天津人民出版社



中华传统美德
DIANFENG YUEDU WENRU

中华传统美德百字经

中 · 不偏谓中

于永玉 胡雪虎◎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

中：不偏谓中 / 于永玉，胡雪虎编. —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 978-7-201-07344-6

I. ①中… II. ①于… ②胡… III. ①品德教育—中国—通俗读物 IV. ① D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 268698 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……

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



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……



●
中 · 不
偏
谓
中

关于“中”，历代学者有过很多解释。程颐曰：“不偏之谓中。”“中者，天下之正道。”朱熹曰：“中者，无过不及之名。”陆九渊曰：“中之为德，言其无适而不宜。”王守仁曰：“中只是天理。”段玉裁《说文解字注》曰：“中者，别于偏之辞也，亦合宜之辞也。”可见“中”的含义，是与偏颇和两端相对而言的。从方法上说，“中”是适度、适中、正确，无过之无不及而恰到好处；从行为上说，“中”是合情、合理，无所偏倚而恰如其分；从道德上说，“中”是中正、公正而合乎天理人情的正道。所以，“中”可谓是一种基本方法或基本原则。而作为哲学范畴，“中”主要是指人的主观认识和行为与事物的客观实际相符合，从而达到一定的预期目标，故含有合乎客观规律的“真理”之意。

中华民族的祖先很早就产生了“中”的观念，并以之作为行为上的准则并加以运用。据《论语》所载，尧、舜、禹等上古帝王都把“允执其中”作为传位的授命辞，这是从治国方法上提出“中”道；后来的商汤以及周代的文王、武王、周公都继承并发展了这一“中”的道统。

持中处世，不是不讲原则立场，它的核心是“不偏”。“无过之亦无不及”、“恰到好处”，这才是为人处世最根本的原则，也是体现大智慧的最佳状态。“中”，就是要求人们在事物的两个极端之间选取或者把握一个“中”道，并可以在人们的日常生活中随时随地加以实践。

中庸做人，若为修身养性，则必思无妄、行无邪、走正道，这是为人修身的中正之道。人生之初，其喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲、忧、智、思等情感还没有形成，如同宇宙之初，混沌沌沌、如于一体，待其生长，然后才有了性之不同，所以也才有了愚痴、顽劣、小人、中人、君子、贤人、圣人之分。很多人都自以为正确，而不认知自己的缺失；只有那些遵循中庸之道的人，才会从正反两个角度审视自我，正确评价自己和别人。

做人的中庸内涵非常丰富，比如人要适度工作，不能好逸恶劳，也不能劳累过度，必须有劳有逸；人都喜欢山珍美味，但食多伤脾胃，只要吃饱了就

行，这就是中医所谓不食则饥、过饱则伤；人都喜好美色，但沉迷就会伤精损身，而完全禁戒也会让身体不适，所以君子好色而不滥、行之而有度；人都会有所畏惧，也会无所畏惧，但畏惧也应有度，更不能因畏惧止步不前；人都会有忧伤为难之事，但忧伤过度也会伤身，最好的办法就是时有远虑、有备无患；有人喜欢思考，多思伤身，必有其度；有人很自卑，有人很自负，自卑与自负都有害于人，最合适的状态则是自信。凡此种种，可推及所有事物，凡修身、求学、处世、立事、齐家、治国、平天下，坚守中庸之道就会有所成，丢弃中庸之道必然难以成功。所以，为人、为友、为政都离不开中庸哲学。做任何事都必须不偏不倚、不左不右，否则什么事都走极端，就会事与愿违。

“喜怒哀乐之未发，谓之中，发而皆中节，谓之和”。淳朴的人性是天下之大本，和谐原则是天下之大道，离开中和之道，便会人心浇漓、天下大乱。践行中庸之道就是要使人的行为符合人的本性、符合忠恕之道。“己欲立而立人，己所不欲勿施于人”，做到互爱互信、互尊互谅、人得其所、事得其宜，则天下太平。孔子“和而不同”的原则最能体现中和之道的精神，应该成为我们普遍遵守的做人法则。

第一篇 治世以中

- 2 周公旦一改商风
- 5 子产治国宽猛相济
- 8 陆贾提倡宽严适度
- 12 曹参持中治国
- 15 丙吉不究细行
- 18 龚太守息盗有方
- 21 刘秀威而不猛
- 25 宽猛相济，“和抚”南中
- 31 王浚怀中止谗言
- 33 顺宗守拙
- 36 上官均断狱持平
- 39 王衣用刑不刻
- 42 董文忠为国平刑
- 44 江忠源施威赈灾

第二篇 处世以中

- 48 中庸之人处事慎密
- 51 孔子教导曾子
- 55 淳于髡的智慧
- 58 范雎的智慧
- 60 张良以中道安抚韩信
- 63 青统军宽严相济
- 66 马皇后守善持中
- 72 鲁肃动静合宜不吃亏

- 75 长孙氏守中律己
- 81 唐太宗恩威并施
- 85 “龙须汤”与贬谪令
- 89 郭子仪处世有道
- 92 宋太祖选愚对智
- 95 上不陵下，下不援上
- 98 吕蒙正比中而行
- 103 王旦的处事艺术
- 106 程母教子严慈相济
- 109 马皇后固善守正
- 114 孙嘉淦为官“八约”
- 117 胡母教子严慈相济

第三篇 修身以中

- 122 狼睥怒而不乱
- 125 魏颗孝而不愚
- 127 子产、医和论“近女”
- 131 孔子论“过犹不及”
- 135 孟子宠辱不惊
- 138 陈轸巧劝昭阳
- 141 荀攸善谋不奸诈
- 146 司马懿怒而不发
- 149 梁实秋持中自制修身

ZHONGHUACHUANTONGMEIDEBAIZIJING

中华传统美德百字经



中·不偏谓中

第一篇

治世以中



周公旦一改商风

◎求则得之，舍则失之。是求有益于得也，求在我者也。求之有道，得之有命，是求无益于得也，求在外者也。——《孟子》

周公旦(生卒年不详)，姓姬，名旦，爵位为公，因采邑在周，称为周公，因谥号为文，又称为周文公，西周政治家。周公旦是周文王之子，排行第四，亦称叔旦，周武王之弟。武王死后，其子成王年幼，由周公旦摄政当国。周公旦的兄弟管叔、蔡叔和霍叔等人勾结商纣子武庚和徐、奄等东方夷族反叛，史称三监之乱。周公旦奉命出师，三年后平叛，并将国家势力扩展至东海。周公旦后建成周洛邑，称为“东都”。

商朝末期，周武王起兵讨纣，灭了商朝，建立周朝，定都镐京。为恢复和平生活，周武王采取了这样一些具体措施：“偃武修文，归马于华山之阳，放牛于桃林之野……”“归马”、“放牛”是指把战时征用的牛马一律放归到农牧业生产上去。

同时，周公旦又进行了一系列的政治革新，制定爵位、分封土地、选贤任能、依才置吏、注重教化、使民富足、崇尚美德。因为这些政策武王“垂拱而天下治”，周朝一度强盛。在历史上，人们常常赞扬周武王是兼资文武的军事家和政治家。

周公姓姬，名旦，是周武王姬发的弟弟，因其采邑在周(今陕西岐山北)，故称周公。周公旦是西周初年著名的军事家和政治家。周武王死后，周公旦辅佐年幼的周成王理政，实际上完全由他统摄周朝。摄政期间，周公旦讨平管叔、蔡叔、霍叔的叛乱并制礼作乐，进行了一系列改革。周公旦“明德慎

罚”的思想及其与此相应的革新措施，一直被后世统治者所景仰。

周公旦是与周武王一同灭商兴周的开国元勋，灭商过程中，他亲眼看到商纣王昏庸无道、“俾暴虐于百姓，以奸宄于商邑”的情形，深刻地接受了商亡的教训，决心以德治国、痛革商风。

西周建立后的第二年（前1045），武王死，周公旦摄政。鉴于商朝暴政酷刑导致灭亡的教训，于是周公开始以德教国人，他说：“无作怨，勿用非谋、非彝，蔽时忧。丕则敏德，用康乃心，顾乃德，远乃猷裕，乃以民宁，不汝瑕殄。”在这种“明德慎罚”的思想指导下，周公开始推行新政。

周公首先按照殷民旧有的组织及风俗习惯妥善安置；对原来的部落统帅不但不杀不刑，反而继续用他们来统领殷商遗民，“使帅其宗氏，辑其分族，将其类丑”，以达到“选建明德，以蕃屏周”的目的。周公曾告诫有敌对情绪的康叔“汝唯小子，乃服唯弘王，应保殷民，亦唯助王宅天命，作新民”，并用“义刑义杀”来教化殷民。

对于周人，尤其是贵族、功臣，为了使他们明天子之德，周公采取了“封建亲戚”的办法，向他们“授民授疆土”。为了使“明德慎罚”的原则制度化，周公旦费尽心血制定了涉及社会各个方面的“礼乐”，将畿服、爵谥、继承、井田、刑法、礼仪等制度统归于周礼范畴之中，以新的“礼乐”为根据来教育和约束人民。

周公旦摄政七年，将殷商之风扫荡殆尽，巩固了新兴的西周政权。成王成年后，周公旦为了实现自己制定的嫡长子继承制，不居功擅权，将朝政交给成王，表现了一位政治家的磊落胸怀。

◎故事感悟

偃武修文的怀柔政策是战后创造太平盛世的一种策略。周公旦的这种中庸政策和改革完全是反殷商虐暴之道而行之，从而使西周出现了社会安定、经济繁荣的景象。



◎史海撷英

周公归政成王

周公制礼作乐的第二年，也就是周公称王的第七年，将王位彻底交给了成王。

《尚书·召诰》、《尚书·洛诰》中记载了周公与成王的对话，大概是在举行周公退位、成王视事的仪式上由史官记下的。在国家危难的时候，周公不避艰辛挺身而出，担当起王的重任；而当国家转危为安，走上顺利发展的道路时，他又毅然让出王位，这种无畏无私的精神，始终被后代称颂。

但是，周公也并没有因为退位而放手不管，成王固然对他进行挽留，而他也不断向成王提出告诫，最有名的就是《尚书·无逸》，意思是提醒成王不要贪图安逸。

◎文苑拾萃

诰文

诰文最早见于《尚书》。在《尚书》中，有商汤打败夏桀后所发布的《汤诰》，是召告天下其所以讨伐夏桀的道理，并取得了胜利。

在《周书》中，还有《大诰》、《康诰》、《酒诰》等，都是以诰文的形式发布的。《大诰》是周公辅佐成王时，管叔、蔡叔、武庚等人联合淮夷作乱，周公亲自率兵东征，出师前以成王的口吻发表诰文，申述所以东征的理由。《康诰》是康叔封为卫君时，周公告诫康叔如何治理卫国的诰词，全篇讲的都是要康叔所以敬天爱民的道理。《酒诰》是周公命令康叔在卫国禁酒的诰词，要求改变殷代以来骄奢淫逸的社会风气。因此，这些所谓的诰文，其实都是王者发布政令的文书。

子产治国宽猛相济

◎国者，必以奉法为重。——列子

子产(?—前522)，春秋时政治家，姓姬，名侨，字子产，郑州新郑人。子产在公元前554年任郑国卿后，实行一系列政治改革：承认私田的合法性，向土地私有者征收军赋；并铸刑书于鼎，制定了我国最早的成文法律。子产主张保留“乡校”、听取“国人”意见，他善于因材施教，并采用“宽猛相济”的治国方略，将郑国治理得秩序井然。

春秋时期，郑国的政治家子产执政后，开始实行改革，整顿贵族田地和农户编制，并把刑书（法律条文）铸在鼎上公布，使国力增强、威信提高。

子产执政以后，宽厚爱民，对百姓的自由言论从不严厉限制，而是重在引导。

当时，郑国首都有一所乡校，人们总是到那里去聚会、游玩。这样，就常常有很多人聚在乡校，议论一些国家大事。

一天，一位朝廷大臣找到了子产，建议说：“我认为应该把乡校拆掉。”

“为什么？”子产不解地问。

“乡校对人教育意义不算大。再说，这么多人聚在一起评论时事，不是什么好事。”

“怎么不是好事？”

“这些人随意评论，胡说一通。有些歌颂国家的，但有些却批评政事；有的指责大臣，甚至国君。这对国家没有好处，对您也不利呀！”



子产终于明白了这位大臣的意思，于是就耐心地劝导他说：“我和你的看法不一样。人们议论国家，说明他们关心国家大事，我们不要制止他们说话。他们说好话，我们听了，就认真地去执行；他们说坏话，我们也要听，可以改正或不做坏事。这样的议论，对我们大有用处啊！”

那位大臣又接着说：“如果我们拆掉乡校，不好的言论自然就没有了，这不是很有效的吗？”

子产说：“用强力制止人们议论，不是长久之计。人们的不平憋在心里，早晚要爆发的。”

子产想了想，又说：“这就好像防止河水。河水冲破河岸，出现大口子，就很难制止住。如果我们平时开个小口把水放掉一些，再加以疏导，就不至于让河水冲破河岸了。”

那位大臣茅塞顿开，急忙说：“我明白了，关闭或拆毁乡校的办法，不如让它存在、让人们去议论，这更有利于我们治理国家啊。”

子产笑着点了点头，乡校终于在郑国保存下来。

子产以仁治理郑国，收效很大。他执政第一年，郑国就上下有序，尊老爱幼；执政二年，人们言而有信；第三年，夜间不用关门，路不拾遗；第四年，人们把工具放在田里也没有人偷……

子产治理郑国26年，深受人们爱戴，所以子产死后，出现了全国百姓哭祭的情景。

公元前522年，子产病危，临死前他对大臣子太叔说：“我死后，您执政。只有有德的人才能用宽容来使百姓服从，否则就莫如严厉了。火猛烈，百姓看了就害怕，因此很少有人死于火；水懦弱，百姓轻慢而玩弄它，所以死于水的人就更多。所以，宽大不容易啊！”

子产死后，子太叔执政。他不忍心严厉而只实行宽大的政策，结果郑国盗贼很多，并且聚集起来伺机闹事。子太叔后悔地说：“我早听子产老人家的话，就不至于到这一步了。”于是子太叔发兵攻打盗贼并将他们全部杀掉。这一来，其他盗贼也就收敛了。

孔子听说这件事后很赞赏，他说：“善哉！政宽则民慢，慢则纠之以猛。