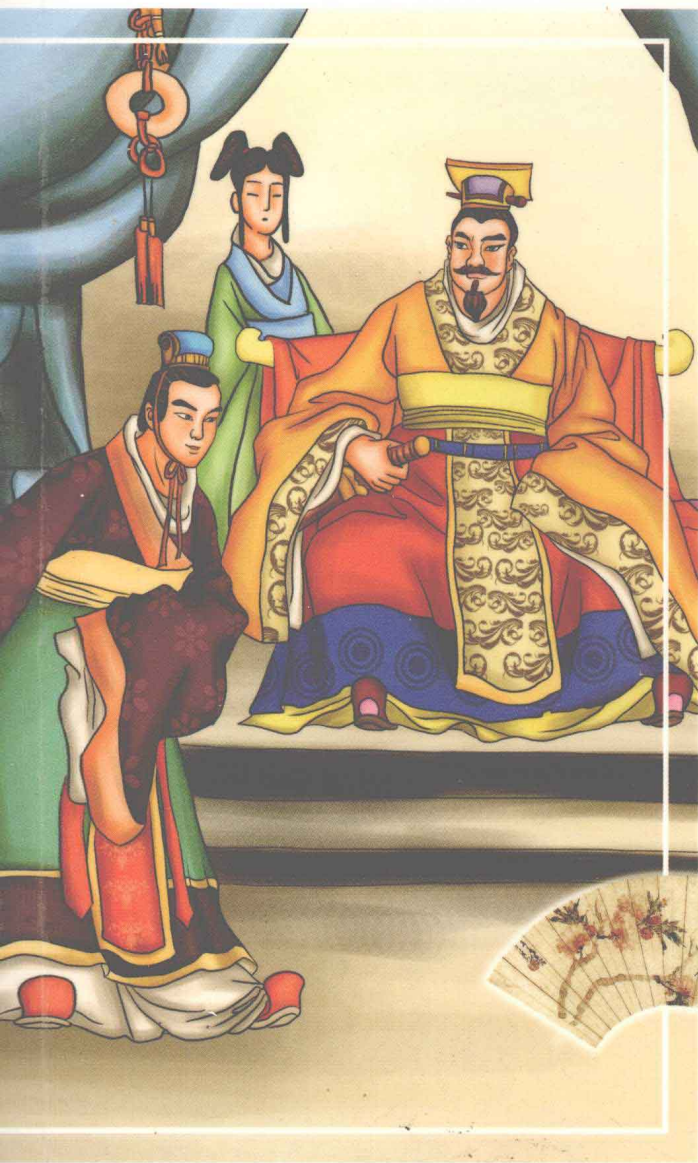




一个故事之所以人所共知，是由于它饱含了不灭的人性；一段历史之所以流传千古，是由于它蕴含着不朽的精神。感悟中华民族传统美德，获得智慧的启迪和温暖心灵的感动。用心品味美德故事，借别人的心灵之光，照亮自己的人生之路。

于永玉 程晴/编著



群

爱	群
利	群

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。

中华传统美德百字经

群·

爱	群
利	群

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。



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

群·爱群利群/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—678—0

I. ①群… 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 143148 号

书 名:群·爱群利群

编 著:于永玉 程晴

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

爱
群
利
群

前言

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。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

03

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

人类在长期的生产斗争中形成了群体，群体是每个人生存的依靠。一个人是无法在严酷的环境中生存的，有了群体，才能更好地应对环境中的各种挑战。个体但成群体，但一加一要大于二，群体的力量要远远大于组成这个群体的个体数目力量的总和。每个人都在群体中生活，每个个体都要爱护群体，使群体结合得更紧密，这就是团结。

有一首歌叫《团结就是力量》，就是一首对群体的赞歌。

爱护群体就是心往一处想，劲往一处使，不利于团结的话不说，不利于团结的事不做，只有爱群利群，才能无往而不胜。

在生活中团结就是力量的现象处处可见：许许多多的石头堆积起来可以变成一座巨大的高山；许许多多的砖头垒筑起来，可以砌成万里长城；蚂蚁虽小，但许多蚂蚁团结在一起，能拖动一根很大的骨头；一个人的力量虽小，但许多微弱的个人汇合在一起，就能排山倒海，战胜一切！

中华民族是个异常重视群体观念的民族，对群体的团结有深刻的理解。孟子说：“天时不如地利，地利不如人和。”如果没有群体的团结，就不可能书写中华民族的灿烂今天。

新中国的成立靠的是什么？靠的是全国人民万众一心；抗洪抢险的胜利靠的是什么？靠的是军民齐心协力；小康社会的实现靠什么？靠的是全国人民团结奋斗，共同努力。

中国几千年的历史也证明团结就能取得胜利，而不团结则注定失败。

历史上的战国时期，七国争雄，秦国企图一个个地消灭其他六国，称霸天下，这时候假如其他六国团结起来，同心协力，共同抵抗秦国，就不会一个个遭到灭亡。中国共产党在民族危急的紧要关头，团结了一切可

以团结的力量，组成最广泛的统一战线，最终赶走了日本帝国主义，打败了几百万的国民党军队，取得了革命的胜利，建立了共和国。

大家都知道，一个规模大的公司其生存发展靠的是什么？靠的就是企业员工的团结，组成一个极具战斗力的团队。这样的企业，才可以在激烈的竞争中，无敌于天下！

如果一个人在生活、工作和学习中，有群体精神，善于和同学同事团结，就会有一个比较顺心的环境，做什么事都能得到大家的帮助，就会取得事业上的成功；如果一个人不注意团结别人，处处得不到别人的帮助，甚至与别人矛盾重重，做什么事情都会困难重重，学习上事业上就很难取得进步或成功。

团结对于一个人、一个家、一个民族、一个国家以至整个世界，都有着极其重要的作用。它能化消极为积极，化弱小为强大，化不利为有利，从而产生出强大的力量。

我们从小就要培养自己团结他人的品质，树立良好的群体观念，持之以恒地做好自己从事的工作。遇到困难绝不退缩，要与群体融合在一起，为了共同的一个目标而努力、付出，坚持到底。这不但是事业的必须，也是中华传统美德的万代流淌。



目 录

Contents

相亲相爱一家人

- 2 为了汉匈两族的团结和睦
- 5 带给藏族先进文化
- 9 回鹘出兵助平叛
- 13 两村亲如兄弟
- 17 各民族联手收复新疆
- 22 海子塘边结为兄弟
- 25 蒙古牧民抚养汉族孤儿
- 28 汉藏人民团结的纽带

无敌于天下

- 34 同坐一条船渡海
- 37 刘邦总结平天下
- 41 祖逖恩信使民
- 45 流民大营
- 49 周德威识大局释前嫌
- 53 川军共御外辱
- 58 配合歼敌机
- 61 女排的教训
- 64 200人的较量

人心齐，泰山移

- 71 城防和心防
- 76 靠团结巩固东晋政权

- 81 “左公柳”和“林公渠”
- 88 我们是人民的忠实儿子
- 91 支撑抗战的四川人
- 96 红军坝——饮水思源
- 99 九个炊事员
- 104 保证战斗胜利的“人桥”
- 108 坑道被炸塌之后
- 112 春天般的温暖
- 115 12次列车
- 121 草原英雄小姐妹
- 124 为了六十一个阶级兄弟
- 134 在地震来临之际

合作的力量

- 141 拍挡的重要
- 144 工人合成天
- 148 人工合成胰岛素首次在我国试验成功





第一篇

【相亲相爱一家人】

弘 扬 中 华 传 统 美 德 培 育 中 华 民 族 精 神



为了汉匈两族的团结和睦

◎我们爱我们的民族，这是我们自信心的源泉。——周恩来

王昭君（公元前52～？）名嫱，字昭君，乳名皓月，汉族人。公元前33年，北方匈奴首领呼韩邪单于主动来汉朝，对汉称臣，并请求和亲，以结永久之好。汉元帝尽召后宫妃嫔，王昭君挺身而出，慷慨应诏。昭君出塞后，汉匈两族团结和睦，国泰民安。

公元前31年，呼韩邪单于亡故，王昭君以大局为重，忍受极大委屈，按照匈奴“父死，妻其后母”的风俗，嫁给呼韩邪的长子复株累单于雕陶莫皋。王昭君去世后，厚葬于今呼和浩特市南郊，墓依大青山，傍黄河水。后人称之为“青冢”。到了晋朝，为避晋太祖司马昭的讳，改称明君，史称“明妃”。

汉宣帝在位时，由于有霍光等大臣辅助，国家渐渐强大起来。那时候，匈奴由于贵族内部争权夺力，国势渐渐衰落。后来，匈奴发生分裂，五个单于分立自治，互相攻打不休。其中一个单于名叫呼韩邪，被他的哥哥郅支单于打败了，丢掉不少人马。呼韩邪和大臣商量后，决心跟汉朝和好。呼韩邪还亲自带着部下来见汉宣帝。

呼韩邪是第一个来中原朝见的单于。汉宣帝像招待贵宾一样招待他，亲自到长安郊外去迎接他，为他举行了盛大的欢迎仪式。呼韩邪临行时，与汉朝使者订立了此后“汉朝与匈奴合为一家，世世代代不相侵犯”的友好盟约。

公元前33年，汉宣帝死去，汉元帝即位。呼韩邪第三次到长安，提出愿意做汉家的女婿，结为亲戚，加强汉匈友好。汉朝经历了近百年的战火侵扰，也希望内外和平安宁。汉元帝答应了呼韩邪的要求，决定从后宫的宫女中挑选出合适的人选，嫁给单于。

后宫中有个叫王昭君的宫女，长得十分美丽，又是个明大义、有远

见的姑娘。为了自己的终身，她自愿嫁到匈奴去。王昭君平时并未被人注意，可当她装束起来，竟是位绝色的姑娘。呼韩邪单于在五位列选的姑娘中，一下就看中了她。汉元帝吩咐办事的大臣选择吉日，让呼韩邪单于和王昭君在长安成亲。

原来，王昭君的父亲王穰老来得女，把昭君视为掌上明珠，兄嫂也对其宠爱有加。王昭君天生丽质，聪慧异常，琴棋书画，无所不精，“蛾眉绝世不可寻，能使花羞在上林”。昭君的绝世才貌，顺着香溪水传遍南郡，传至京城。公元前36年，汉元帝昭示天下，遍选秀女。王昭君为南郡首选。元帝下诏，命其择吉日进京。其父王穰云：“小女年纪尚幼，难以应命。”无奈圣命难违。公元前36年春，王昭君泪别父母乡亲，登上雕花龙凤官船顺香溪，入长江，逆汉水，过秦岭，历时三月之久，于同年初夏到达京城长安，为掖庭待诏。王昭君进宫后，因自恃貌美，不肯贿赂画师毛延寿，毛延寿便在她的画像上点上丧夫落泪痣（有诗云“归来却怪丹青手，入眼平生几曾有；意态由来画不成，当时枉杀毛延寿。”王安石《明妃曲》）。昭君便被贬入冷宫三年，无缘面君。

呼韩邪单于得到这样一个年轻貌美的妻子，又是高兴又是感激。而元帝大惊，不知后宫竟有如此美貌之人，意欲留之，而难于失信，便赏给她锦帛2.8万匹，絮1.6万斤及黄金美玉等贵重物品，亲自送出长安十余里。王昭君在车队的簇拥下，肩负着汉匈和亲之重任，别长安、出潼关、渡黄河、过雁门，历时一年多，于第二年初夏到达漠北，受到匈奴人民的盛大欢迎。

到了匈奴后，呼韩邪单于封昭君为“宁胡阏氏”（王后），意思是说昭君嫁给匈奴，会带来和平安宁。呼韩邪单于娶了昭君很满意，他上书向汉元帝表示愿意为汉朝守卫边疆，让汉天子和百姓永享和平、幸福。

王昭君出塞的时候带去很多礼物，她在塞外同匈奴人民和睦相处，爱护百姓，教给当地妇女织布、缝衣和农业生产技术，受到人民的爱戴。

王昭君在匈奴生了一儿两女，这些子女长大后，也致力于汉与匈奴两族的友好。

◎故事感悟

王昭君的历史功绩值得彰扬。自从她出嫁匈奴后，匈奴和汉朝和睦相处，友好往来，很多年没有发生战争。王昭君以一个女儿之身，为民族团结做出了重大贡献，是汉朝和匈奴之间的亲善大使。

史海撷英

和亲政策

和亲政策是指我国历史上汉族封建王朝与少数民族首领之间，在一定的条件下，通过联姻的特殊方式，达到某种政治目的所采用的一种政治措施。它首倡于汉初娄敬。汉高祖、汉文帝都曾将宗室女嫁于匈奴单于。汉武帝、汉昭帝时也曾将宗室女嫁与乌孙王为妻。匈奴也嫁女为乌孙王妻。再如，隋唐时期也曾以宗室女嫁与突厥、土谷浑、吐蕃、回鹘等的首领。宋代时，契丹与党项李继迁也曾采取过和亲政策。在当时的历史背景下这种政策对缓和民族间的矛盾、对巩固各民族的政治统治、对促进民族间友好关系的发展和经济、文化的交流都起过一定的积极作用。

◎文苑拾萃

怨词

王昭君

秋木萋萋，其叶萎黄，有鸟处山，集于苞桑。
养育毛羽，形容生光，既得行云，上游曲房。
离宫绝旷，身体摧藏，志念没沉，不得颀颀。
虽得委禽，心有徊惶，我独伊何，来往变常。
翩翩之燕，远集西羌，高山峨峨，河水泱泱。
父兮母兮，进阻且长，呜呼哀哉！忧心惻伤。





带给藏族先进文化

◎一切使人团结的是善与美，一切使人分裂的是恶与丑。——格言

松赞干布（617~650年）。受父亲的影响，少年时代的松赞干布就已显现出非凡的才能。父亲被仇人毒害而死后，13岁的他即赞普位。唐贞观十三年（639年），与泥婆罗尺尊公主联姻后，亦遣使赴唐求婚。遂于十五年（641年）将宗室女文成公主许配给他。唐贞观二十三年（649年），松赞干布被唐高宗封为驸马都尉、西海郡王。并铸其像于石，列于太宗昭陵。永徽元年（650年），松赞干布病逝。唐朝遣使吊祭。

吐蕃人是藏族的先祖，唐初在青藏高原上生活，并日益壮大起来。大约在620年，吐蕃赞普（吐蕃人的首领）松赞干布的父亲统一了西藏各个部落；后来，松赞干布做了赞普，把都城迁到逻些（今拉萨），制定了官制和法律，建立了强大的奴隶制政权。

640年，松赞干布派得力的大相（宰相）禄东赞带着5000两黄金，数百件珍宝，去长安求婚。唐太宗向禄东赞仔细询问了吐蕃的情况，答应把美丽多才的文成公主嫁给松赞干布。

传说当时到长安求婚的有五个国家的使臣，唐太宗决定出几道难题，考一考这些使臣，谁回答得正确，就把公主许配给谁的国王。

唐太宗叫侍从拿出一颗珍珠和一束丝线，对使臣们说：“谁能把丝线穿过珍珠的小孔，就把公主嫁给谁的国王。”这是一颗中间有一个弯弯曲曲小孔的珍珠，叫九曲珍珠。一根软软的丝线怎能从弯弯曲曲的小孔中穿过去呢？几位使臣拿着丝线不知怎么办。禄东赞灵机一动，他捉来一只蚂蚁，把丝线拴在蚂蚁的身上，再把蚂蚁放进小孔的一端，然后向小孔内吹气。一会儿，蚂蚁爬出了小孔的另一端，丝线也就在蚂蚁的带动下，穿了过去。

接着，唐太宗又出了第二道难题。他命令马夫赶来100匹母马和100匹马驹，要求辨认一百对马的母子关系。其他使臣束手无策，只有禄东赞想出了办法。禄东赞把母马和马驹分别圈起来，只喂马驹草料，不喂水。过了一天，再把马驹放出来，小马驹渴得厉害，纷纷找自己的妈妈吃奶。就这样，禄东赞辨认出它们的母子关系。

贞观十五年，唐太宗终于应允了松赞干布的和亲要求。他特派礼部尚书李道宗送文成公主入藏并勉励文成公主要为国家多做贡献。

文成公主进藏后，使整个西藏为之沸腾。松赞干布亲自率领大队侍从，从拉萨赶往青海迎接，并专门为文成公主修筑了华丽的宫殿，两人举行了隆重的婚礼。

从此，僻处高原一隅的吐蕃，在经贸文化方面与周边的先进国家有了更深入的接触。来自中原地区先进的生产技术和文化医药等源源不断地传入吐蕃，极大地促进了吐蕃经济文化的发展。而自愿出塞和亲的文成公主，千百年来始终被汉藏两族人民视为促成两族结好的和平使者。这个大唐公主，以其坚强的意志和美好的品德赢得了吐蕃民众的衷心爱戴。她在吐蕃生活了将近40年，一生致力于促进唐蕃友好和交流。

文成公主进藏，在吐蕃历史上是一件重大事件。

文成公主入藏时，太宗以释迦牟尼像、珍宝、经书、经典360卷等作为嫁妆，并给以多种食物、饮料、宝器300种，营造与工技著作60种，能治404种疾病的医方100种，医疗器械6种，医学论著4种，还赠送了大批绸缎衣物和农作物种子帮助吐蕃发展经济。

吐蕃还从唐朝引进了造酒、碾磨、纸墨生产等技术，另外还遣贵族子弟到长安学习诗书，并聘用汉族文人入蕃代其拟定表疏。终松赞干布之时，吐蕃与唐朝始终保持着极为友好的关系，双方互敬互助，使节往来与年俱增。

文成公主到达吐蕃，不仅带去各种谷物、蔬菜种子，还带去了工艺品、药材、茶叶及各种书籍。吐蕃过去没有文字，无论什么事都用绳打结，或在木头上刻符号表示。文成公主劝松赞干布设法造字。于是，松赞干布指令吞弥·桑布扎去研究，后来创制出了30个字母及拼音造句的文

法。从此吐蕃有了自己的文字。

公元648年，唐朝使臣王玄策奉命出使天竺（印度）。适逢天竺发生战乱，唐朝使臣遭抢劫，王玄策一行逃到吐蕃请求文成公主帮助。松赞干布得知后立即派兵协助。由王玄策率领前往天竺，平定了战乱，并使唐朝使团得以顺利返回，献俘于长安。后来，王玄策在唐高宗显庆三年（658年）再次经过吐蕃出使天竺，在西藏吉隆县留下了题为《大唐天竺使出铭》的摩崖石刻，至今尚存。

650年，松赞干布不幸英年早逝，只活了33岁。松赞干布死后，文成公主又活了30年。文成公主受到吐蕃人世代代的热爱，留下了许多美丽的传说。

◎故事感悟

历史上关于文成公主进藏有许多美丽的传说，而其真正的历史意义却是把中原与西藏这一地区连结起来。文成公主下嫁，带去了许多中原文化，促进了西藏地区的发展与进步。另一方面，一个弱女子敢于去那么遥远的地方生活，我们也不得不佩服她的勇气与胆识。

史海撷英

唐朝的民族政策

唐朝实行开明的民族政策，具体表现为：以通婚、和亲方式促进民族大整合；以议代战；尊重民族习惯；交换使节，进行文化交流；修德政。这些民族政策促进了民族文化之间的交流，不仅包括少数民族地区和中原文化的交流，也包括了中外文化的交流，使得唐朝的文化得到了繁荣，也使得民族之间的大融合得到了促进。

唐太宗把文成公主嫁给松赞干布，密切了唐蕃经济文化交流，增强了汉藏两族的友好关系。后来，唐中宗又把金城公主嫁到吐蕃，唐蕃遂“合同为一家”了。