



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 赵俊锋/编著



爱

爱	民
抚	众

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。

爱

·

爱	民
抚	众

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。



图书在版编目(CIP)数据

爱·爱民抚众/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—677—3

I. ①爱… 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 143145 号

书 名:爱·爱民抚众

编 著:于永玉 赵俊锋

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

中国是一个具有悠久历史和灿烂文明的文明古国，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。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



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



爱民抚众

导言

1

爱，“行兑也。”《说文·夕部》：“行兑，故从文。”

爱，“惠也。”《左昭二十二年传》：“故之遗爱也。”

“所爱其母者，非爱其形也，爱使其形者也。”《庄子·德充符》，引申为友爱。

《尚书》中说：“民惟邦本，本固君宁。”孟子说道：“民为贵，社稷次之，君为轻。”正因为充分认识到了民众对于国家的重要意义，所以这些进步的仁人志士们都大力提倡爱民抚众，并身体力行，尽自己的最大努力维护了人民大众的利益。

儒家思想是关于“仁”的思想，孔子最早以“爱人”解释“仁”。《论语·颜渊》中提到：“樊迟问仁，子曰：‘爱人。’”是说对他人的同情、关心和爱护便是“仁”。

孟子继承和发展了孔子的仁爱思想，提出“亲亲而仁民，仁民而爱物”。

墨家主张兼爱，兼爱的要求是“视人之国若视其国，视人之家若视其家，视人之身若视其身”，以爱己之心爱人。兼爱的理想境界是“天下之人皆相爱，强不执弱，众不劫寡，富不侮贫，贵不傲贱，诈不欺愚”。

后代的儒家学者在理论上对仁爱思想有了进一步的升华。韩愈在《原道》中提出“博爱之谓仁”；张载在《西铭》中提出“民，吾同胞；物，吾与也”的著名命题；朱熹认为仁是“爱之理，心之德”；后代的思想家康有为、谭嗣同、孙中山等对于仁爱思想都有所发挥，所提的观点也更有进步意义。

在中华民族漫长的历史进程中，涌现出很多仁爱之士。他们关心民

众疾苦，以力所能及的方式不辞劳苦地为人民群众解决困难。有的时候，他们为维护百姓的利益毫不顾及自己的安危。这样的人，无论是为官还是为民，都得到了人们的爱戴和赞扬。

随着时代的进一步发展，代表着劳苦大众利益的中国共产党诞生了。中国共产党在领导中国革命和建设的过程中，始终将“为人民服务”作为自己的唯一宗旨。在中国革命的艰苦征途中，无数党的好战士、人民的好儿女心为人民所系、利为人民所谋，为了人民大众的幸福奉献了自己的一切。

新中国成立以来，社会主义道德和共产主义道德成为社会道德的主流。在社会各界，在各个工作岗位上，无数社会主义劳动者将服务人民作为人生的最高追求，涌现出了一大批像焦裕禄、雷锋、王杰、时传祥、孔繁森一样的时代楷模。

进入新的历史时期后，党中央又提出了“八荣八耻”这一新的社会主义道德规范。其中的“以服务人民为荣，以背离人民为耻”和“以团结互助为荣，以损人利己为耻”仍然强调了要服务人民、关爱他人。

其实，真诚地关爱别人就是关爱自己。正所谓“人人为我，我为人人”。当整个社会充满爱心与博爱的时候，每个人的生活都会更美好。别人对自己的关爱要牢记在心底，还要真诚地回馈于他人，回馈于所有的人。

关爱不仅仅是怜悯，也不仅仅是同情，更是一种高尚的人性美。尽自己的一份薄力，让他人得到温暖，让自己更快乐，让社会更和谐，这才是关爱的本质。



目 录

Contents

一腔爱意待他人

- 2 袁安卧雪
- 5 段秀实爱民愧悍将
- 8 范纯仁赠麦助人
- 11 苏轼助人偿债
- 14 周济仁爱放“罪人”
- 17 叶圣陶扶持青年王力
- 20 毛泽东关爱同学
- 24 鲁迅关怀文坛新秀
- 27 罗癭公梨园育英才
- 30 雷锋助人为乐
- 34 王杰为战友烤棉衣
- 37 为人民服务到白头
- 39 热情助人的夏凯令
- 42 朱伯儒关爱老人
- 45 吴健雄助人为乐
- 48 “共产党员，请举手！”
- 51 31个孩子背出来的爱
- 54 把温暖送到盲人心坎上

大爱无疆，春风化雨

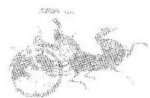
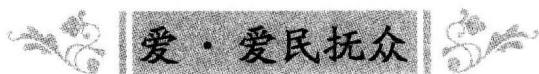
- 58 晏婴以民为本
- 61 “桃李不言，下自成蹊”
- 65 苏琼体恤百姓

- 67 姚崇灭蝗惠民
- 71 郭子仪心系百姓
- 73 范仲淹慷慨济民
- 76 王安石勤政爱民
- 79 宗泽爱民爱兵为报国
- 82 “但愿苍生俱饱暖”
- 85 于成龙爱民不畏艰难
- 88 林则徐仁爱惠四方
- 91 左宗棠爱兵如子
- 94 朱德时刻想着群众
- 97 雪域忠魂孔繁森
- 101 “我还能再救一个”
- 104 空巢老人的知心人
- 107 乡村医生的博爱卫生站
- 111 把爱献给乡亲的好村长
- 115 19个孩子的母亲

爱的回馈与传递

- 119 中山君仁义得猛士
- 122 一饭值千金
- 124 王烈感化盗牛人
- 127 李大亮知恩图报
- 129 彭雪枫与哑巴战士
- 133 沂蒙山下鱼水情
- 137 “及时雨”崔世安
- 140 郑承镇老人和他的孩子们
- 143 董文炳代民偿谷
- 146 富弼爱民救灾
- 149 苏轼爱民





第一篇

【一腔爱意待他人】

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

弘 扬 中 华 传 统 美 德 培 育 中 华 民 族 精 神



袁安卧雪

◎君子成人之美，不成人之恶。——孔子

袁安(?~92年)，字邵公。东汉大臣，汝南汝阳(今河南商水西南)人。少承家学。举孝廉，任阴平长、任城令，驭属下极严，吏人畏而爱之。明帝时，任楚郡太守、河南尹，政号严明，断狱公平，在职十年，京师肃然，名重朝廷。后历任太仆、司空、司徒。袁安不畏权贵，守正不移，多次直言上书，节行素高，名重当时。

袁安是东汉人，为官以清明著称。当他还是一介平民时，家住在洛阳城内。有一年冬天特别冷，下了一场大雪。大雪从半夜时分就飘飘落下，不久就给整个洛阳城披上了一层厚厚的银装。

到天明的时候，雪才稍稍小了些。天刚蒙蒙亮，就有人出来挥舞着扫帚扫起雪来。袁安这天也早早地起床，拿起扫帚就要去扫雪。当他打开大门时，却发现有一群人在他家门口避寒。大雪堵路，行人和那些无家可归的人都不敢往前走。看着这些可怜的人又冷又饿，袁安心中不免为他们伤心。自己虽然也没有钱，日子过得也很艰难，但是下雪天还有一间破房子可以避寒，还能喝上一碗热汤驱寒。袁安轻轻地把大门关上，他不忍心因为扫雪而赶走这些苦命的人，心想：就让他们在这里避避吧，我没有火给他们烤，也没有东西给他们吃，惟一可以做的就是让他们在我家门口避寒。

于是他放下扫帚，又回到屋里，屋里其实也不暖和，木炭已经燃尽，他只好又钻到被窝里取暖。他搓着手，蜷着身子，忍受着饥饿，不一会儿就睡着了。

天已经大亮，雪也停了。各家各户都出门扫雪了，袁安看家门口的人没有离去，依旧躺在炕上。



洛阳的地方官这天也早早地来到衙门，准备亲自下去视察，监督各家各户扫雪。地方官走在街上，发现家家户户都出来扫雪了，很是高兴。当走到袁安家门口时，发现厚厚的雪还堆在地上，丝毫没有扫过的痕迹，那些避寒的人依旧聚集在袁安家门口。

地方官来到袁安家门口时，避寒的人们都被吓跑了。地方官心想这么冷的天，是不是这家的主人没有炭火，给冻死了。于是忙命人将他门前的雪扫开，走进屋子，看见袁安瞪着双眼，目视屋顶，直直地躺在炕上。地方官很是生气，问道：“你怎么不出去扫雪？”

袁安慢条斯理地起身说：“大人，您也看到了，刚刚我家门前那么多避寒的人。别人家一扫雪他们就被赶走了，于是都跑到我家门口。这么冷的天，他们又冷又饿，我不忍心打扰他们，把他们赶走啊！”

地方官听后很是感动，觉得袁安这样富有仁爱之心，如果能为朝廷效力，一定会是个为民造福的好官。于是地方官不但没有责备他，还举荐他当了孝廉。日后袁安还担任了司徒、司空等官职。

◎故事感悟

袁安无法更好地帮助那些受苦的穷人，他能做的就是不惊扰他们，让他们在自己家的大门外躲避风雪寒冷，即使受到官府的责难也不改变。正因为他有这种推己及人的爱人之心，所以在日后的为官生涯中才能心系百姓，为民请命。

史海撷英

袁安平冤狱

东汉明帝永平十三年（70年），经三府共同推荐，朝廷认为袁安能治理情况复杂的郡县，袁安便被任命为楚郡太守。当时，受楚王刘英谋反案牵连的人有好几千，明帝甚怒，奉命办理此案的官吏很急迫，许多人被屈打成招，死了很多人。袁安到郡后，不到官府，先往监狱暗察，清理出许多无明显罪证的人，写出名单要释放他们。府丞、掾吏得知都急得跪下来与袁安争辩，认为这种做法有阿附叛贼的嫌疑，依法应与他们同罪，不能这样做。袁安说：“这样处理如果不合理，身为太守，我会自己承担责任。”于是一一分别上奏，皇上感到袁安所说有理，便同意袁安的做法，因此获得释放的有400多家。

咏贫士

（东晋）陶渊明

袁安困积雪，邈然不可干；
阮公见钱入，即日弃其官。
刍蕘有常温，采莒足早餐；
岂不实辛苦，所惧非饥寒。
贫富常交战，道胜无戚颜。
至德冠邦闾，清节映西关。





段秀实爱民愧悍将

◎仁者爱人，有礼者敬人。——孟子

段秀实（718～783年），字成公，陕西千阳人，唐代名将。幼读经史，稍长习武，言辞谦恭，朴实稳重。先后任安西府别将、陇州大堆府果毅、绥德府折冲都尉等职。安史之乱时，授泾州刺史，封爵张掖郡王。766年后，任泾州刺史兼御史大夫，四镇北庭行军泾原郑颖节度使，总揽西北军政四年吐蕃不敢犯境，百姓安居乐业。780年，加封检校礼部尚书，不久因杨炎进谗贬司农卿，调回长安。783年，泾原兵变，叛军在长安拥太尉朱泚为大秦皇帝，他当庭勃然而起，以笏板击朱泚，旋被杀。朝野赞叹：“自古殁身以卫社稷者，无有如秀实之贤”。

唐代有一位著名的贤士叫段秀实。有一年，他在泾州担任营田官。泾州大将焦令谌夺取民田，占为已有，多达几十顷，租给农夫耕种，规定谷子成熟时一半归他。这一年大旱，田野里草都不长。一位农夫将旱情告诉焦令谌，焦令谌却说：“我只知道收谷子的数目罢了，不知道有没有旱灾。”催逼得反而更厉害。这位农夫都将要饿死了，无法偿还，就告到段秀实那里。

段秀实写了判决书，语言很是谦和，派人劝告焦令谌，替农夫求情。焦令谌大怒，将农夫叫了去说：“我难道怕段某吗？他怎么竟敢议论我？”残暴的焦令谌把判决书铺在农夫背上，用大杖打了他20杖，农夫几乎快要被打死了。差役将他抬至段秀实衙门的庭院，段秀实大哭，说：“是我害苦了你呀！”随即亲自取水洗去农夫身上的污血，亲手敷上良药。并撕破自己的衣裳，给农夫包扎伤口，早晚先给农夫喂食物，然后自己才吃。后来他又将自己的坐骑卖掉，买谷子代农夫偿还地租，并且不让那农夫知道。

驻扎在泾州的淮西军统帅尹少荣是个刚强正直之士。他知道这件事后，来到焦令谌的住处，见到焦令谌就大骂说：“你还算得上是人吗？泾州田野如同赤土，人都快饿死了，而你却一定要得到租谷，又用大杖打无罪的人。段公是仁慈而有信义道德的人，而你却不知道敬重。段公仅有一匹马，低价卖了买谷子送进你家，你又不知羞耻地收下了。总之你就是不顾天灾、冒犯长者、打无罪者，还取仁义之人的谷子，使段先生进出无马骑，你将如何面对天地？你简直连奴仆都不如！”焦令谌虽然凶暴傲慢，然后听了尹少荣的话后却也深感惭愧，汗流浹背，吃不下东西，说：“我终究不能再见段公了！”一天傍晚，他竟然羞愧而死。

◎故事感悟

焦令谌凶狠残暴，为收田租丝毫不顾及百姓的死活。段秀实官职低，只能和气地劝阻他。农夫被杖责后，段秀实为农夫敷药治伤，亲自喂食，并卖马代他交租，显示了一位忠厚仁者的爱人之德。

史海撷英

段秀实节显治事堂

唐德宗建中元年（780年）二月，段秀实自泾原节度使被召为司农卿。临行前他告诫家属说：“经过岐州时，府尹朱泚可能赠送财物，切不要接受。”待到过岐州之时，朱泚坚决要赠送大绫三百匹。段秀实的女婿韦晤拒绝，朱泚坚决不依，韦晤只得收下。到了京都，段秀实知道后大发脾气说：“你们果真没有听我的话！”韦晤谢罪说：“居于卑下的地位，没有办法拒绝。”段秀实说：“但是终究不能将这些东西放在我们家里。”就把这三百匹大绫送到司农卿官府治事大堂，安放在梁木上面。朱泚谋反以后，太尉被杀，官吏将大绫“栖木梁上”之事告诉了朱泚。朱泚叫人将大绫取下来一看，只见原来封条上的标志都还保存着。



◎文苑拾萃

贤者之孝二百四十首·段秀实

(宋)林同

意其失兵久，快快必吾从。

夺笏直前击，那知是孝童。

释义：这首诗是写唐安史之乱后，朱泚兵变占据长安并称帝的事。而当时段秀实已无兵权，手中无兵，被朱泚裹胁，朱泚希望段秀实归顺自己，以为段秀实必定无可奈何地顺从。不料，在朝廷上，段秀实竟夺过别人手中的笏板，扑上前去直击朱泚，朱泚只好杀了他。

本诗就是对段秀实忠于唐王朝、英勇不屈行为和品质的颂扬。