

●国家中等职业教育改革发展示范学校教材●

人生与浸润

主编 殷安全 代劲松



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

人生与浸润

主 编	殷安全	代劲松	
执行主编	谭 明	田 方	洪 玲
	车光荣	甯顺勤	赵晓雪
	夏保全	李 泉	况成伟
参 编	唐华丽	彭广坤	龚兴学
	王兴华	程泽友	何远兴
	周智勇	韦秋萍	刘 红
	熊洁琼	金 凤	张 毅

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生与浸润 / 殷安全, 代劲松主编. —重庆: 重庆大学出版社, 2014. 5

国家中等职业教育改革发展示范学校教材

ISBN 978-7-5624-8221-5

I. ①人… II. ①殷… ②代… III. ①人生哲学—中等专业学校—教材 IV. ①G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 098643 号

人生与浸润

主编 殷安全 代劲松

策划编辑: 曾令维

责任编辑: 李桂英 李海淑 版式设计: 曾令维

责任校对: 刘雯娜 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185(中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆鹏程印务有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 15.5 字数: 387 千

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—3 050

ISBN 978-7-5624-8221-5 定价: 27.90 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

国家中等职业教育改革发展示范学校 建设系列教材编委会

主 任 殷安全

副 主 任 谭 明 田 方 车光荣
洪 玲 庞 健 甯顺勤

成 员 程泽友 彭广坤 张 伟 唐华丽 龚兴学
代劲松 夏保全 况成伟 何远兴 王兴华
李 泉 赵晓雪 刘 容 胡志恒 罗 丽
刘 红 文 明 王贵兰 杨德琴 周兴龙
邹家林 陶俊全 庞澄刚 李 琼 朱晓峰

加快发展现代职业教育,事关国家全局和民族未来。近年来,涪陵区乘着党和国家大力发展职业教育的春风,认真贯彻重庆市委、市政府《关于大力发展职业技术教育的决定》,按照“面向市场、量质并举、多元发展”的工作思路,推动职业教育随着经济增长方式转变而“动”,跟着产业结构调整升级而“走”,适应社会 and 市场需求而“变”,学生职业道德、知识技能不断增强,职教服务能力不断提升,着力构建适应发展、彰显特色、辐射周边的职业教育,实现由弱到强、由好到优的嬗变,迈出了建设重庆市职业教育区域中心的坚实步伐。

作为涪陵中职教育排头兵的涪陵区职业教育中心,在中共涪陵区委、区政府的高度重视和各级教育行政主管部门的大力支持下,以昂扬奋进的姿态,主动作为,砥砺奋进,全面推进国家中职教育改革发展示范学校建设,在人才培养模式改革、师资队伍建设、校企合作、工学结合机制建设、管理制度创新、信息化建设等方面大胆探索实践,着力促进知识传授与生产实践的紧密衔接,取得了显著成效,毕业生就业率保持在97%以上,参加重庆市、国家中职技能大赛屡创佳绩,成为全区中等职业学校改革创新、提高质量和办出特色的示范,并成为区域产业建设、改善民生的重要力量。

为了构建体现专业特色的课程体系,打造精品课程和教材,涪陵区职业教育中心对创建国家中职教育改革发展示范学校的实践成果进行总结梳理,并在重庆大学出版社等单位的支持帮助下,将成果汇编成册,结集出版。此举既是学校创建成果的总结和展示,又是对该校教研教改成效和校园文化的提炼与传承。这些成果云水相关、相映生辉,在客观记录涪陵职教中心干部职工献身职教奋斗历程的同时,也必将成为涪陵区职业教育内涵发展的一个亮点。因此,无论是对该校还是对涪陵职业教育,都具有十分重要的意义。

党的“十八大”提出“加快发展现代职业教育”,赋予了职业教育改革发展新的目标和内涵。最近,国务院召开常务会,部署了加快发展现代职业教育的任务措施。今后,我们必须坚持以面向市场、面向就业、面向社会为目标,整合资源、优化结构,高端引领、多元办学,内涵发展、提升质量,努力构建开放灵活、发展协调、特色鲜明的现代职业教育,更好适应地方经济社会发展对技能人才和高素质劳动者

的迫切需要。

衷心希望涪陵区职业教育中心抓住国家中职示范学校建设契机,以提升质量为重点,以促进就业为导向,以服务发展为宗旨,努力创建库区领先、重庆一流、全国知名的中等职业学校。

是为序。

项显文

2014 年 2 月

“营造人文校园,打造书香职教”,是我们既定的目标和一贯的追求。因此,我们编印了这本《人生与浸润》。

校园文化建设有利于推动学校精神文明建设,同时也是学校教育的重要内容,它能使我们在积极参与校园文化建设的过程中获得知识、陶冶情操、净化心灵;有利于青少年的健康成长;对于提高学生的思想道德素质和科学文化素质,加强社会主义精神文明建设,培养四有公民具有重要的意义。我校为了加强和改进学生思想品德教育,一直以来都十分重视校园文化的建设,注意引导校园文化氛围向积极、健康的方向发展。在总结继承自己的校园文化传统和办学经验的基础上,我校结合时代的需要和环境的变化,进行了文化创新,突出了自己的个性。编写本书就是我们的的重要举措之一。

我校通过在实践中不断总结,探寻到了德育、文化特色教育之路,逐步形成了新的教育理念,“用质量立校,以特色兴校”成为全校上下的共识,师生之间情感融洽——尊师爱生,平等相处,教学相长,密切合作;同学之间文明友爱——团结互助,相互理解,互勉互励,学生的尊严、安全与进步等基本需要得到满足,整个校园中形成了一种浓厚的积极向上的气氛。因此,在编写本书的过程中,我们特别注重了入选作品的思想性、艺术性、丰富性和原创性。充分彰显了我校文化建设的优势、特色和亮点。

迁入新校以来,随着办学条件的改善和办学规模的扩大,我校对校园文化建设作了新的规划和进一步的加强。一方面加强了学校的绿化、净化、美化,设备的更新;另一方面加强了软环境的布置,建起了文化橱窗、宣传栏,在走廊挂上了职教箴言和班级格言。现在,走进校园是园林化、艺术化、人性化的校容校貌,校园内布局精巧,装饰雅致,地面整洁,还有优美的环境、美丽的草坪,墙面有赏心悦目的语录……整洁、美观、和谐的环境对学生良好品德的形成、思想情操的陶冶起到了有益的作用,让师生通过耳闻目染,感受到了学校生活的欢乐和谐,默默地塑造着学生甚至教师的心灵,陶冶着人的情操。

我们相信,本书的编写和使用,必将使每一位学生在思想观念、行为准则、心理因素、价值取向等方面得到“春风化雨”“润物细无声”般的熏陶和影响,使每一位学生的文化意识和文化品格与文化气质得到有效的提升,从而实现对人的精神、心灵、性格的塑造。

本书为学生晨读教材。我们认为,晨读有多重意义。

第一,晨读本身即是修身养性。一年之计在于春,一日之计在于晨。晨读需要早起,早起需要早睡,早睡早起,精神百倍,这是养生之一大要诀。另外,早起空气好,头脑清醒,学习效率高。朗读名篇佳作,练气练声,开心益智。另外,早起晨读,早餐胃口必佳。所以,晨读既是修身,又是健康。

第二,晨读是心性和德行的磨炼。晨读难在坚持:来一次不难,来一周也不难,坚持一个月就比较难。而长期坚持,风雨无阻,这就很难,非有恒者不能为。坚持不懈,始终如一,能有此德,何事不成?这是晨读的第二层意义。

第三,晨读有利于培养语感,形成对语言敏锐的感悟力。朗诵时声情并茂、声音响亮、抑扬顿挫,恰当地掌握语速的缓急和语气的轻重,则会将朗读者自身的情感融入到诗文中去,大大提高了语感素质。

第四,晨读有助于强化记忆。朗读时,口、眼、耳、脑、心并用,调动各种感觉器官参与学习,增加了诗文向大脑输送的渠道。

第五,晨读可以加深对诗文的理解。学生在学习语言时,声音对大脑皮层建立听觉表象的作用尤为重要,可以帮助学生记忆和理解语言。书读百遍,其义自见。也就是说,只有经过反复朗读,方能读出其中的韵味,领悟深层含义。有感情地朗读,使声音进入大脑后产生很强的形象感和画面感,可以激发学生的想象力。

第六,晨读可以对学生进行美的熏陶。学生对诗词文章大声朗诵,从中品味诗词文章的语言美,领略诗词文章的节奏美,欣赏诗词文章的韵律美,感受诗词文章的情感美,体会诗词文章的意境美。从而领略中国语言文字和语言艺术的魅力所在。

第七,晨读可以避免困倦和思想开小差。默读会使人渐生倦意,变得昏昏欲睡,而朗读则可在某种程度上克服倦意,振作精神。默读也极易让人游离于读书的内容之外,心游万仞,把小差开到十万八千里,而朗读就可以会聚心思,专心于读书内容。

本书由殷安全、代劲松任主编,谭明、田方、车光荣、洪玲、甯顺勤、赵晓雪、夏保全、李泉、况成伟任执行主编,唐华丽、彭广坤、龚兴学、王兴华、程泽友、何远兴、周智勇、韦秋萍、刘红、熊洁琼、金凤、张毅参加了本书编写。

在编写本书过程中,得到了重庆大学出版社的大力支持和帮助,在此一并致谢。

由于编者水平有限,教材中难免有不当之处,恳请各位读者提出宝贵意见。

编者

2014年2月

目录 Contents

第一章 弟子规	1
第一节 简介	2
第二节 总叙	3
第二章 励志篇	13
第一节 格言警句	14
第二节 美文欣赏	16
第三节 故事集锦	20
第三章 礼仪篇	42
第一节 简介	43
第二节 礼仪小贴士	46
第三节 美文赏析	52
第四节 故事集锦	64
第四章 诚信篇	76
第一节 格言警句	77
第二节 美文欣赏	79
第三节 故事集锦	98
第五章 感恩篇	105
第一节 格言警句	106
第二节 美文欣赏	108

第三节 故事集锦	121
第六章 爱心篇	130
第一节 格言警句	131
第二节 美文欣赏	132
第三节 故事集锦	147
第七章 自律篇	160
第一节 格言警句	161
第二节 美文欣赏	162
第三节 警示案例	167
第八章 理想篇	173
第一节 格言警句	174
第二节 中国梦的理解	175
第三节 美文欣赏	178
第九章 赏诗篇	191
第一节 爱国篇	192
第二节 故乡篇	209
第三节 人生篇	228

知其人夫半知半解，知其然不知其所以然，其理亦未可知也。人若一知半解，
必其面其人，必其理亦未可知也。人若一知半解，必其面其人，必其理亦未可知也。

第一章 弟子规

第一章 弟子规

弟子规



绪 言

《弟子规》是人们的生活规范,依据至圣先师孔子的教诲编写而成,教导学生为人处世的规范,做到与经典同行为友。《弟子规》是儒家的基础,人性的基础。

第一节 简 介

“弟子”的意思有两种:一是指孩子,一是指学生;“规”就是规范。

《弟子规》原名《训蒙文》,原作者李毓秀是清朝康熙年间的秀才。以《论语》“学而篇”弟子入则孝,出则悌,谨而信,泛爱众,而亲仁,有余力,则学文为中心。分为五个部分,具体列述弟子在家、出外、待人、接物与学习上应该恪守的守则规范。后来清朝贾存仁修订改编《训蒙文》,并改名《弟子规》,是启蒙养正、教育子弟敦伦尽份、防邪存诚,养成忠厚家风、教育孺子的最佳读物。

祖宗虽远,祭祀不可不诚。子孙虽愚,经书不可不读。废经废伦,治安败坏根由。贪嗔痴慢,人心堕落原因,欲致天下太平,须从根本着手。图挽犯罪狂澜,唯有明伦教孝。误根本为枝末,认枝末为根本。为求解决问题,反倒制造问题。君子唯有务本,本务邦国自宁。

俗云,“教儿初孩,教妇初来”,儿童天性未染污前,善言易入;先入为主,及其长而不易变;故人之善心、信心,须在幼小时培养;凡为人父母者,在其子女幼小时,即当教以读诵经典,以培养其根本智慧及定力;更晓以因果报应之理,敦伦尽分之道;若幼小时不教,待其长大,则习性已成,无能为力矣!

三字经曰:“养不教,父之过;教不严,师之惰。”“教之道,贵以专。”而非博与杂;故一部经典,宜读诵百至千遍,苏东坡云:“旧书不厌百回读,熟读深思子自知。”现在教学,坏在博与杂,且不重因果道德及学生读经、定力之培养,至有今日之苦果。企盼贤明父母师长,深体斯旨;此乃中华文化之命脉所系,中华子孙能否长享太平之关键,有慧眼者,当见于此。

几百年来,我们中华民族的祖先,一直坚信这样一个简单的道理:小孩子在他年少时(0—13岁),记忆力非常好,应该把前辈的人生经验、生活智慧记忆下来,牢牢地背记,并烂熟于心中。尽管此时他还不理解其深刻含义,但是先记住,好比牛先把草吃下去,有时机再反刍一样,随着年龄的增长,孩子理解能力也在提高,到了一定年龄自然酝酿发酵,必然有更深理解和领悟。如果孩子在记忆力强的时候,不将一些经典的东西储存到他的脑子里,没有“厚积”,怎么能“薄发”呢?怎么能融会贯通、触类旁通呢?

《弟子规》影响之大,读诵之广,仅次于《三字经》。“弟子”是指一切圣贤人的弟子,“规”“夫见”意思是夫子的见解。所以是每个人,每一个学习圣贤经典,效仿圣贤的人都应该学的。《弟子规》如果没做到,学习别的经典就很难得到真智慧。《弟子规》共 360 句(1 080 字),概述简介,以精练的语言对儿童进行早期启蒙教育,灌输儒家文化的精髓。

作者生卒

据《弟子规密码》作者王俊闳考证：

李毓秀,字子潜,号采三,山西绛州城关人即今新绛县龙兴镇周庄村人。生于1647年,即清朝顺治年间;卒于1729年,即清朝雍正年间。此前关于李毓秀生于清康熙年间,卒于乾隆年间及生于1662年、卒于1722年的说法均与史实不符。

后来清朝贾存仁修订改编《训蒙文》，并改名《弟子规》，是启蒙养正，教育子弟敦伦尽份、防邪存诚，养成忠厚家风的最佳读物。

贾存仁，字木斋，山西浮山人，生卒不详，工书法，精韵学，著有《等韵精要》《诗韵考源》《音汇》《弟子规正字略》等书。

第二节 总叙

一、概述

弟子规原名《训蒙文》，为清朝康熙年间秀才李毓秀所作。其内容采用《论语》学而篇第六条“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”的文义以三字一句，两句一韵编纂而成，分为五个部分加以演述；具体列举出为人子弟在家、出外、待人接物、求学应有的礼仪与规范，特别讲求家庭教育与生活教育。后经清朝贾存仁修订改编，并改名为《弟子规》，是启蒙养正，教育子弟敦伦尽份、防邪存诚，养成忠厚家风的最佳读物。



（一）总叙内容

弟子规 圣人训 首孝悌 次谨信
泛爱众 而亲仁 有余力 则学文

（二）内容解读

《弟子规》是依据至圣先师孔子的教诲而编成的生活规范。首先,在日常生活中,要做到孝顺父母,友爱兄弟姊妹。其次,在一切日常生活言语行为中要小心谨慎,讲信用。和大众相处时要平等博爱,并且亲近有仁德的人,向他人学习,这些都是很重要非做不可的事,如果做了之后,还有多余的时间和精力,就应该好好学习六艺等其他有益的学问。

二、入则孝

（一）如何孝敬父母

（1）父母呼 应勿缓 父母命 行勿懒

父母教 须敬听 父母责 须顺承

（2）冬则温 夏则清 晨则省 昏则定

出必告 反必面 居有常 业无变

（3）事虽小 勿擅为 苟擅为 子道亏

物虽小 勿私藏 苟私藏 亲心伤

（4）亲所好 力为具 亲所恶 谨为去

身有伤 贻亲忧 德有伤 贻亲羞

亲爱我 孝何难 亲憎我 孝方贤

亲有过 谏使更 怡吾色 柔吾声

谏不入 悦复谏 号泣随 挹无怨

（5）亲有疾 药先尝 昼夜侍 不离床

丧三年 常悲咽 居处变 酒肉绝

丧尽礼 祭尽诚 事死者 如事生

（二）内容解读

（1）父母呼唤,应及时回答,不要慢吞吞地很久才应答。父母有事交代,要立刻动身去做,不可拖延或推辞偷懒。父母教导我们做人处世的道理,是为了我们好,应该恭敬地聆听。做错了事,父母责备教诫时,应当虚心接受,不可强词夺理,使父母生气、伤心。(君子闻过则喜,小人闻过则怒。)

（2）侍奉父母要用心体贴,二十四孝的黄香(香九龄),为了让父亲安心睡眠,夏天睡前会帮父亲把床铺扇凉,冬天寒冷时会为父亲温暖被窝,实在值得我们学习。早晨起床之

(4)长者立 幼勿坐 长者坐 命乃坐
尊长前 声要低 低不闻 却非宜
进必趋 退必迟 问起对 视勿移
事诸父 如事父 事诸兄 如事兄

(二) 内容解读

(1)当哥哥姐姐的要友爱弟妹,作弟妹的要懂得尊敬兄姐,兄弟姊妹能和睦相处,一家人和乐融融,父母自然欢喜,孝道就在其中了。与人相处不斤斤计较,怨恨就无从生起。言语能够包容忍让,多说好话,不说坏话,忍住气话,不必要的冲突、怨恨的事情自然消失不生。(言语为福祸之门。孔门四科有:德行、言语、政事、文学。可见言语之重要。)

(2)良好的生活教育,要从小培养;不论用餐就座或行走,都应该谦虚礼让,长幼有序,让年长者优先,年幼者在后。长辈有事呼唤人,应代为传唤,如果那个人不在,自己应该主动去询问是什么事,可以帮忙就帮忙,不能帮忙时则代为转告。 (“人生以服务为目的,不以夺取为目的。”青少年守则明言:助人为快乐之本。)

(3)称呼长辈,不可以直呼姓名,在长辈面前,要谦虚有礼,不可以炫耀自己的才能;路上遇见长辈,应向前问好,长辈没有事时,即恭敬退后站立一旁,等待长辈离去。古礼:不论骑马或乘车,路上遇见长辈均应下马或下车问候,并等到长者离去稍远,约百步之后,才可以离开。(敬老尊贤)

(4)与长辈同处,长辈站立时,晚辈应该陪着站立,不可以自行就坐,长辈坐定以后,吩咐坐下才可以坐。与尊长交谈,声音要柔和适中,回答的音量太小让人听不清楚,也是不恰当的。有事要到尊长面前,应快步向前,退回去时,必须稍慢一些才合乎礼节。当长辈问话时,应当专注聆听,眼睛不可以东张西望,左顾右盼。

对待叔叔、伯伯等尊长,要如同对待自己的父亲一般孝顺恭敬,对待同族的兄长(堂兄姊、表兄姊),要如同对待自己的兄长一样友爱尊敬。

四、谨

(一) 如何养成良好的生活习惯

(1)朝起早 夜眠迟 老易至 惜此时
晨必盥 兼漱口 便溺回 辄净手
(2)冠必正 纽必结 袜与履 俱紧切
置冠服 有定位 勿乱顿 致污秽
衣贵洁 不贵华 上循份 下称家
对饮食 勿拣择 食适可 勿过则
(3)年方少 勿饮酒 饮酒醉 最为丑

步从容 立端正 揖深圆 拜恭敬

勿踐阈 勿跛倚 勿箕踞 勿搖髀

(4) 缓揭帘 勿有声 宽转弯 勿触棱

执虚器 如执盈 入虚室 如有人

事勿忙 忙多错 勿畏难 勿轻略

(5)斗闹场 绝勿近 邪僻事 绝勿问

将入门 问孰存 将上堂 声必扬

人问谁 对以名 吾与我 不分明

(6)用人物 须明求 倘不问 即为偷

借人物 及时还 后有急 借不难

【其他版本：借人物 及时还 人借物 有勿怪】

（二）内容解读

(1)早上要早点起床,晚上也别很早就睡觉。因为时光宝贵,转瞬即逝,应当好好珍惜和努力(少壮不努力,老大徒伤悲)。早晨起床后,务必洗脸、刷牙、漱口使精神清爽,有一个好的开始。大小便后,一定要洗手,养成良好的卫生习惯,才能确保健康。(防止肠病毒,要学会洗手,手心、手背、指缝间均要仔细搓洗)(陶渊明诗:盛年不重来,一日难再晨。及时当勉励,岁月不待人。)

(2)要注重服装仪容的整齐清洁,帽子要戴端正,衣服扣子要扣好,袜子穿平整,鞋带应系紧,否则容易被绊倒,一切穿着以稳重端庄为宜。回家后,衣、帽、鞋袜都要放置定位,避免造成脏乱(大处着眼,小处着手,养成良好的生活习惯,是成功的一半)。穿衣服需注重整洁,不必讲究昂贵、名牌、华丽。穿着应考量自己的身份及场合,更要衡量家中的经济状况,才是持家之道(不要为了面子,更不要让虚荣心做主,无谓的开销就是浪费)。日常饮食要注意营养均衡,多吃蔬菜水果,少吃肉,不要挑食,不可以偏食,三餐常吃八分饱,避免过量,以免增加身体的负担,危害健康。

(3) 饮酒有害健康,要守法,青少年、未成年人不可以饮酒。成年人饮酒也不要过量,试看醉汉疯言疯语,丑态毕露,惹出多少是非?(论语:“食不厌精,脍不厌细。”夫子劝勉我们:食物不要过分讲求精美,烹调不要过分要求细致。)(老子说:圣人为腹不为目。饮食是为了吃饱肚子,不是为了满足口目。)走路时步伐应当从容稳重,不慌不忙,不急不缓;站立时要端正有站相,须抬头挺胸,精神饱满,不可以弯腰驼背,垂头丧气(立如松,行如风,坐如钟,卧如弓)。问候他人时,不论鞠躬或拱手都要真诚恭敬,不能敷衍了事。进门时脚不要踩在门槛上,站立时身体也不要站得歪歪斜斜的,坐的时候不可以伸出两腿,腿更不可以抖动,这些都是很轻浮、傲慢的举动,有失君子风范。

(4)进入房间时,揭帘子、开门的动作都要轻一点、慢一些,避免发出声响。在室内行