

守望

——礼敬中华优秀传统文化

精神家园

梅柳 李霞芬 编著

SHOUWANG
JINGSHEN
JIAYUAN

湘潭大学出版社

守望

精神家园

——礼敬中华优秀传统文化

梅柳 李霞芬 编著

湘潭大学出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

守望精神家园：礼敬中华优秀传统文化 / 梅柳，李霞芬编著. — 湘潭：湘潭大学出版社，2017.8
ISBN 978-7-5687-0116-7

I. ①守… II. ①梅… ②李… III. ①中华文化—研究 IV. ①K203

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第186086号

守望精神家园——礼敬中华优秀传统文化

SHOUWANG JINGSHEN JIAYUAN

LIJING ZHONGHUA YOUXIU CHUANTONG WENHUA

梅柳 李霞芬 编著

责任编辑：王晓园

封面设计：何 健

出版发行：湘潭大学出版社

社 址：湖南省湘潭大学工程训练中心

电 话：0731-58298960 0731-58298966（传真）

邮 编：411105

网 址：<http://press.xtu.edu.cn/>

印 刷：长沙超峰印刷有限公司

经 销：湖南省新华书店

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：18.5

字 数：427千字

版 次：2017年8月第1版

印 次：2017年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5687-0116-7

定 价：32.00元

编 著
编 委

梅 柳
张 爱 香
葛 金 平

李霞芬
张 琪
邓 洁 嫔

尹喜荣
李 莉

2016 年度湖南省教育厅普通高校网络文化精品建设项目(编号 16WL32)资助成果

2015 年度湘潭医卫职业技术学院教育教学改革研究重点项目(编号 JG2015 - 2)资助成果

序

独具魅力的中华文化博大精深,源远流长,凝聚着中华民族自强不息的精神追求和历久弥新的精神财富,是发展社会主义先进文化的深厚基础,是建设中华民族共有精神家园的重要支撑。党的十八大以来,习近平总书记多次就传承和弘扬中华优秀传统文化发表重要讲话,提出了一系列新思想、新论断、新要求,为传承和弘扬中华优秀传统文化提供了科学指导和根本遵循。2014年3月26日,教育部制定并颁发了《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》,明确了加强中华优秀传统文化教育的重要意义、指导思想、基本原则和主要内容。两年多来,湘潭医卫职业技术学院“中华优秀传统文化微课建设团队”的老师们在习近平总书记系列重要讲话精神指引下,怀着对中华优秀传统文化的深深敬意,在中华优秀传统文化的宝库中探精求微,解码中华文化的品格和价值追求,试图用先哲的灵光与智慧开启当下大学生的心智之门,传承、延续生生不息的民族血脉。经过近两年的酝酿、反复讨论与精心构思,终于让这本凝聚了编写组心血的教材——《守望精神家园——礼敬中华优秀传统文化》得以问世。

本书以天下兴亡、匹夫有责的家国情怀教育,仁爱共济、立己达人的社会关爱教育,正心笃志、崇德弘毅的人格修养教育为基本框架,分为爱国、处世、修身三个层面,每一层面通过9个专题对中华优秀传统文化的核心价值和思想精华加以诠释,每一专题按“故事导入”“微课学习”“知识拓展”“名言警句”“美文共赏”“巩固练习”六个环节编写。为增强中华优秀传统文化教育的生动性和直观性,编写组为所有专题精心制作了适合互联网、手机等新兴媒体传播的中华优秀传统文化系列微课视频。我们的探索和努力旨在引导青年学子感受传统文化魅力,吸收优秀传统文化精华,完善青年学子的道德品质,培育理想人格,提升政治素养。我们衷心地希望青年学子们能在传统与现实的观照中彰显生命的价值和意义,用中华优秀传统文化的丰富智慧提振自身的精神力量。

习近平总书记指出:“不忘本来才能开辟未来,善于继承才能更好创新。”中华优秀传统文化是历史留给我们的巨大精神财富,不论过去还是现在,都有其永不褪色的时代价

值。在传承中发展,在发展中丰富,中华文化的智慧之火就会永远光照未来,文化的精髓就会在我们心里生根发芽,并在与时代的碰撞中不断抽出生命的新绿。华夏儿女心存敬意,守住文化根脉,弘扬文化精华,这样我们的文化才不负历史,我们的民族就有未来,我们的精神家园就会充满勃勃生机。

本书编写组
2017年8月1日



家国情怀篇

文化之根	民族基石	/3
魅力汉字	穿越时空	/15
中华文明	璀璨辉煌	/25
民族文化	万花伏野	/37
江山多娇	人文荟萃	/47
爱国诗词	光耀千秋	/57
山长水阔	故土难离	/66
风雨潇湘	血性真情	/77
自强不息	厚德载物	/88

社会关爱篇

仁者情怀	立己达人	/105
因为友善	所以温暖	/115
天下为公	奉献社会	/125
礼仪之邦	文明芬芳	/134
以和为贵	共生共荣	/143
人与自然	和谐统一	/153
子敬老人	善待父母	/163
医者仁心	苍生为本	/172
医乃仁术	芳垂万世	/182

人格修养篇

心之所向	志存高远	/195
与善者游	求知心人	/206
自省慎独	完善自我	/217
持节重义	正道直行	/227
约束自己	管理人生	/238
爱岗敬业	成就卓越	/246
知行合一	诚信立身	/256
知耻明辱	律己修德	/266
学无止境	点亮人生	/274

参考文献	/283
------	------

后记	/285
----	------

家国情怀篇



浓浓的家国情怀,是中华民族爱国主义的优秀传统,更是我们能够绵延几千年保有自身独特文明的根基。《孟子》曰:“天下之本在国,国之本在家,家之本在身。”家是国的基础,国是家的延伸,在中国人的精神谱系里,国家与家庭、社会与个人,都是密不可分的整体。“家”与“国”同气相求、同命相依。正因为个人前途与国家命运的同频共振,所以我们主动融家庭情感与爱国情感为一体,从兴家乐业的义务走向济世救民、匡扶天下的担当,这就是家国情怀!

家国情怀宛若川流不息的江河,流淌着民族的精神道统,滋润着每个人的精神家园。中华民族五千年厚重的文化沃土,沐浴着先秦儒家、道家博大精深的圣气灵光,浸润着中华文明的淡雅芬芳;独具魅力的汉字,携带着中华文明的密码,穿越时空,走向世界;多彩的民族文化如万花伏野,散发浓郁的芳香;一首首大气磅礴的爱国诗词,洋溢着对祖国大好河山的由衷赞美,也饱含着对祖国命运的深沉思考。在这片生我养我的土地上,有着远离故土时的难舍难离,也有反抗外辱不屈不挠的血性真情,更有自强不息,厚德载物的精神气度……这是家国情怀的文化基因,它是中华民族历经磨难却生生不息的原动力,如同一股永不枯竭的精神涌流,有了它的丰润,我们必能描绘大写的人生。

文化之根 民族基石

【故事导人】

孔子适周，将问礼于老子。老子曰：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。”

老子直言不讳。他认为孔子所说的礼，倡导它的人和骨头都已经腐烂了，只有其言论还在。况且君子时运来了就驾着车出去做官，生不逢时，就像蓬草一样随风飘转。老子听说，善于经商的人把货物隐藏起来，好像什么东西也没有，君子具有高尚的品德，他的容貌谦虚得像愚钝的人。他建议孔子，抛弃他的骄气和过多的欲望，抛弃做作的情态神色和过大的志向，这些对于孔子、对于世人，都是没有好处的。

寥寥数语，意味隽永。这不仅是中国文化史上两个巨人的对话、中国思想史上两位智者的相遇，更是两个流派、两种思想的碰撞和激发。儒道互补成为中华文化思想发展的基本线索。



【微课学习】

不能忘却的中华文化之根

源远流长，博大精深的中华文化，是世界文化大花园中一朵璀璨的奇葩。1993年8月，在美国芝加哥召开的世界宗教议会通过并签署的《走向全球伦理宣言》中，孔子“己所不欲，勿施于人”的名言被作为人类伦理普遍遵守的一条原则。威尔·杜兰特在《世界文明史》中指出“除了《道德经》外，我们将要焚毁所有书籍，而在《道德经》中寻得智慧的摘要”。今天，就让我们回到人类文明的“轴心时代”，去领略孔子、老子登上世界文明舞台时带给世界的深邃沉博的思想。

一、至圣先师孔子的思想

公元前6世纪至公元前3世纪，被一个德国哲学家称作人类文明的“轴心时代”。轴心时代是人类的精神和思想获得重大突破的时期，世界各大文明都先后涌现了伟大的精神导师，古希腊出现了苏格拉底、柏拉图、亚里士多德，以色列出现了犹太教的先知，古印度出现了释迦牟尼，中国出现了孔子、老子、孙子、墨子等。而孔子作为中国历史上最伟大的思想家、教育家，儒家学派的创始人被后人尊称为“至圣先师”，也就是最高的圣人。当孔子与这些先知、先哲联袂走向世界历史舞台的时候，人类文明为之一变。

天不生仲尼，万古如长夜，孔子在人类文明的轴心时代缔造了中华民族的精神品性。孔子是中华文化的集大成者，在孔子之前，中国没有完整系统的文化典籍，是孔子将他之前所有的古圣先贤思想整理出来，让《诗》（《诗经》）、《书》（《尚书》）、《礼》《乐》（《乐经》）、《易》（《易经》）、《春秋》这六部著作作为儒家经典世代流传，加上孔子学生对他言行的记载的著作《论语》，成就了孔子在中国文化发展史上的重要地位。两千多年来，孔子倡导的仁、义、礼、智、信、忠、孝、廉、耻、勇等儒家传统美德，融化在中华儿女的血液中，成为中国人的精神基因。

孔子认为一个理想的社会应该提倡“礼乐”，因为礼，上下有别，各司本分，人与人之间了无争斗，国与国不兴兵戎；因为乐，上下无别，合同而化，人与人彼此亲密无间，人与天地万物化而为一。乐至则无怨，礼至则不争，揖让而天下治！（《礼记·乐记》）

孔子思想的核心是仁学，是爱人的学说，孔子主张人与人相亲相爱，认为仁爱应从爱自己的亲人开始，然后推己及人，扩展至爱他人，最后达到爱天地万物的境界。

孔子提倡和谐，认为和谐是天地万物最可宝贵的品质。“礼之用，和为贵”。孔子的和谐思想以仁为基本内核，以和为道德诉求，以礼为实现方式，倾注着对人类自身存在与发展，对人类与自然和谐相处的终极关怀。孔子讲和，把人类社会与人类生活所依

托的宇宙结合起来，贯穿起来，当成一个整体来看待，追求一种天人合一的高尚境界。孔子讲和还有一个重要思想：中庸。子曰：“中庸之为德也，其至矣乎！”孔子致力于矛盾对立面的平衡统一与和谐的探索，提出了中庸之道。就是在处理矛盾的过程中要叩其两端，执两用中，以用中为常道，不搞极端主义，反对过犹不及。孔子讲和，主张“和而不同”，“和而不同”是处理社会事务、国家事务的基本原则。孔子追求普遍和谐的思想对后人产生了深远影响，追求和谐，爱好和平成为中华民族传统美德。在今天看来，孔子关于和谐的思想依然放射出真理的光芒。

孔子心中有一幅令人憧憬的理想社会蓝图，孔子的理想社会分为两个阶段：第一阶段是信奉礼义，秩序井然，人人富足的小康社会；第二个阶段是天下为公的大同社会。小康与大同是孔子设计的理想社会，这不仅是儒家的社会追求，也是历代中国人的社会追求，同时也给人类指明了发展前途和希望。

二、千年智者老子的思想

老子是道家学说的开创者，他的思想是构筑中华文化思想体系的重要支柱和组成部分。他的著述《老子》又称《道德经》，充分体现了老子的思想。全书共81章，约5000字，分为道经和德经上下两篇。老子《道德经》以独特的视角论述了老子研究宇宙的形成，万物的本源以及修身处世、治理国家等哲学问题。其思想对后世哲学及至两千多年的传统文化产生了深远的影响。而《道德经》也因此成为在西方除《圣经》之外译本最多、影响最大的著作。鲁迅曾说：“不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。”

老子思想主要有以下两方面：

老子言天之道，探究宇宙形成和演变的规律。老子的道包括两个方面：一是道之质，即化生为万物的原物质。老子认为道生万物：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”这是老子的宇宙生成模式。二是道之性，即这原物质化生万物时所遵循的基本法则：“生而不有，为而不恃，长而不宰”，“道”就类似于大自然，它营造了宜于万物生长的环境，万物各自顺着适应环境而形成的天性自然生长，“道”从不去干涉它束缚它，不替万物做主宰。这可谓“无为”。老子说：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”也就是说，阴阳是统一于事物内的两个方面，它们处于动荡调节的过程中，最终达到自身平衡与和谐统一。

老子言人之道，探究处世原则和治国之道。老子认为天之道也即是人之法，自然法则也应是人的行为规范，应把对自然法则的认识上升到人类行为价值的高度。而圣人最显著的品格，就是对自然万物与人类社会基本规律的掌握与运用，将自己的行为与天地万物的运行规律融为一体。把握自然界和人类社会的这一总法则，用于修身处事，齐家治国平天下。这也便是老子“人法地，地法天，天法道，道法自然”的基本思想。据此，老子提出为人处世的主张主要有：

道是“善利万物而不争”，宽厚仁慈是安心立命之本。

“罪莫大于贪欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。”经常保持澹泊清静的心态，致使神安体健，身安事遂，这是老子告诫我们的修身养性之要。



满招损，谦受益。“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，“弱者道之用”，为人处事一定要谦虚谨慎，戒骄戒躁，柔顺自然，谦虚柔和，这是老子教导我们的立身处事之则。

在治国安民方面，老子主张：应天顺民，无为而治；见素抱朴，淳朴民风；官清法正，国泰民安。

几千年来，孔子与老子思想一直滋润着中华文化，成为所有中国人身上无法割舍的文化基因。真正的祖国是文化意义上的祖国。爱国是建立在对中华优秀传统文化的自信 and 正确理解的基础之上的。文化消亡，民族就随之消亡。我们不仅需要物质状态的祖国，更需要一个精神上的祖国，让我们共同坚守文化的根基不断，坚守精神的土壤不灭，用我们个体的文化修养，构筑中国文化这道万里长城，使之绵延不绝，生生不息。

【知识拓展】

一、孔子与儒学

（一）说儒

据徐中舒《甲骨文字典》考释，甲骨文的儒，写作“需”，是一个会意字，会“沐浴”之意。人为何要沐浴？目的是准备参加祭祀活动。从儒的最初字义来看，儒是一种职业，许慎《说文解字》称“儒，术士之称”，胡适称儒为“殷民族的教士”。这位洗头或净身之后要去主持或参加祭祀活动的人就叫儒。从儒字最早的写法，可以知道儒最早是指以相礼治丧为职业的文化人。孔子的祖先是殷商时代的贵族，是级别很高的儒，年轻时以“儒”为业。孔子诞生后，以孔子为代表的哲学学派被命名为儒，孔子成为儒家学派的创始人，凡信奉孔子学说的人可称为儒家，在“百家争鸣”的春秋战国时代，“儒”成了一个重要的哲学学派。儒家以《诗》《书》《礼》《乐》《易》《春秋》为经典，以“仁义”为行为准则，以“礼乐”为教化方式，以“内圣外王”为人格理想。

（二）孔子简介

孔子（前551—前479），我国历史上伟大的思想家和教育家，儒家学派的创始人。他致力于我国古代文化的整理、研究和传播，他的思想和学说为中国文化乃至世界文明，做出了不朽的贡献。联合国教科文组织把他列为“世界十大文化名人”之首。

孔子，名丘字仲尼，春秋后期鲁国陬邑（今山东曲阜）人，三岁丧父。母亲带着他回娘家，迁居曲阜阙里，靠勤俭维持清贫生活。少年孔丘在贫贱中长大，干过许多卑贱的活。他说自己15岁“志于学”。孔子选择通过学习增长知识使人生有作为，孔丘17岁，母亲去世了。20岁后，他在贵族家中当过管理仓库的小吏，还管过牛羊。孔子说“三人行必有我师”，“学无常师”，他自己通过随时随地向许多人学习，才日益积累起学问。孔子30岁已学有声誉，并有人来向他求教。孔子35岁离鲁奔齐，在齐国当高昭子家臣，齐景公曾想用孔子，但被齐大夫晏婴阻止了。孔子未能被齐国所用，37岁时孔子离齐返鲁。因鲁国内乱，孔子不愿担任官职，便居家专心研究、整理《诗》

《书》《礼》《乐》《易》等文化典籍。同时开坛设教，广收弟子，举办私学。孔子 51 岁时，被鲁定公任命为中都宰，一年后任司空，后又升任大司寇，直到以大司寇代理相事。但在他代理相事的期间，他的政见不被贵族大臣认同，也不被鲁国君认同。55 岁那年，他感到自己的政治主张已经无法被鲁国接受，就决定弃官离鲁，开始了他的周游列国之行，寻求政治主张被采用。然而 14 年游说各国，没有一国采纳，孔子于 68 岁时返回鲁国。晚年回乡的孔子，一面继续整理文化典籍，专心编修鲁国的史书《春秋》，一面大规模开展教育事业，相传收弟子多达三千，其中精通六艺的著名弟子有 72 人。公元前 479 年，孔子 73 岁时，大病七天而卒。

孔子的言行思想主要载于语录体散文集《论语》一书。《论语》是“语言的论纂”，也就是语录的意思。东汉班固《汉书·艺文志》说：“《论语》者，孔子应答弟子时人及弟子相与言而接闻于夫子之语也。夫子既卒，门人相与辑而论纂，故谓之《论语》。”这就是说《论语》是孔子和他的弟子及弟子之间关于各项事物的讨论记录的汇编。《论语》的内容，集中体现了孔子的政治主张、伦理思想、道德观念及教育原则等。《论语》一书，对后世思想和学术影响至深，在汉代已被视为辅翼《五经》的传或记，汉文帝时列于学官，东汉时被尊为经，从此，《论语》受到历代统治者的推崇，成为言行是非的标准，甚至有“半部《论语》治天下”的赞誉。《论语》在中华民族的道德、文化、心理状态和民族性格的铸造过程中，起到了巨大的作用。我们今天所熟知的许多警句箴言都出自《论语》，如“三人行则必有我师”，“知之为知之，不知为不知，是知也”，“己所不欲，勿施于人”等。每读至此，我们不能不感叹古人的智慧与眼界。司马迁有言：“余读孔氏书，想见其为人。……天下君王至于贤人众矣，当时则荣，没则已焉。孔子布衣，传十馀世，学者宗之。自天子王侯，中国言六艺者折中于夫子，可谓至圣矣！”

布衣而成圣，三千弟子，七十二贤人，孔子早已蜚声海内外，两千多年后，我们仍然可以通过阅读《论语》，感受我们身体中从古圣先贤流淌至今的热血脉动。

（三）儒学三个发展阶段

儒学按时间先后来分，分先秦儒学、两汉经学、宋明儒学，按代表人物来分，可分为孔子之学，董仲舒之学，朱熹之学，按要义来分，先秦是礼乐之学，两汉是经学，宋明是理学。

1. 原始儒学

原始儒学，又称孔学。有两大历史事件，一是孔子创立儒学，二是儒学元典（六经及《论语》《孟子》）产生于这一时代。孔子去世后，儒分八家。其中对儒学思想在理论上贡献最突出的是以孟子为首的“孟氏之儒”和以荀子为首的“孙氏之儒”。孟子提出了“性善”理论。“尽其心者，知其性；知其性，则知天矣”。并提出了“仁政”学说和“民本”思想，做出了“民为贵，社稷次之，君为轻”的著名论断。还提出“与民同乐”的主张。孟子作为儒家文化的代表之一，最突出的地方是有独立的人格，有大丈夫之气，养至大至刚，充塞于天地间的浩然正气。荀子思想的主要特色是综合百家、调和儒、法。荀子认为人性本恶，只有通过后天的努力，去恶从善，才能达到道德



品质的高尚境界。

2. 两汉经学

董仲舒（前170—前104）于公元前140年上《天人三策》，建议以经他改造的儒学作为专制帝国的统治思想：“诸不在六艺（诗、书、礼、乐、易、春秋）之科、孔子之术者，皆绝其道，勿使并进。”这就是史上著名的“罢黜百家，独尊儒术。”汉武帝采纳了董仲舒的主张，设立专门机构讲授儒家经典，每一部经就设一个机构，在此机构学习的博士生员一毕业就可做官，故经学在汉代非常发达。汉代经学有今文经学与古文经学之分。今文经学与古文经学（官学与私学）之争，开启了中国学术的政治主义与历史主义以及主流意识与民间自由意识两大传统。

3. 宋明理学

东汉末年，汉魏之际，儒学衰败，老庄之学兴起。魏晋南北朝，佛学传入中国，尤其在唐代，佛学和道教盛行，儒学地位受到挑战。宋代的儒学家二程（程颢、程颐）和朱熹深感儒学再不革新、改造，可能会衰亡。他们将当时已进入中国的佛学和魏晋时期兴起的道家和道教引进儒学，形成了一种新儒学，是相对于先秦及汉代的旧儒学而言。提出了一个最高的范畴，一个形而上的本体论的范畴，叫作理。“理”的最高任务是明道，所以又称道学。以“理”为宇宙的最高本体和哲学思辨的最高范畴，故名；以孔儒为核心却又融合佛、道，又称“新儒学”；以“明道”为目的，又称“道学”。宋明理学一个最大的特征是系统化，理论化，到了宋代，有了很系统的理论，从形而上到形而下。形而上就是先于、高于万事万物的本体性存在，叫作“理”。形而下，这种“理”又和人的日常生活与人伦关系紧密相联。到明代，儒学又发生了变化，王阳明是朱熹的虔诚的信徒，年轻时学朱学的格物致知，在格竹子时悟到理不在人心之外，就在人心之中，就在人心灵深处那一点良知，如果感知到了，就懂得了“理”。王阳明提倡“良知”，把理学推进到心学的阶段。王阳明的心学主张“心即理”“心外无理”，将“心”与“理”统一，以“心”主宰万物。阳明心学还包括“知行合一”和“致良知”。

儒学这三个发展阶段是儒学发展史上的关键点和高峰期，儒学从汉代开始是中华文化的核心，道家哲学是一种辅助。

（四）儒学的基本思想

1. 仁义

“仁”的最初含义是指人与人之间的亲善关系，在此基础上孔子将“仁”提升为儒家伦理道德的最高范畴。如何达到“仁”？孔子提出了两个根本标准：忠恕。“忠”，含有真心诚意、积极为人之意，所谓“己欲立而立人，己欲达而达人”。“恕”，相对于“忠”而言，意谓如果不能做到有利于人，至少不要有害于人，也就是孔子强调的“己所不欲，勿施于人”。

义者，宜也。就是得体，合适，后来引申为正义，正当。当礼崩乐坏、天下无道之时，“弘道”的担子便落到那些既没有权力又没有权势的知识分子身上，所以知识分子就用仁和义作为一个保障，作为一种内心的支撑，形成“道义”与“权势”的对峙或