

重建国人理想信念

信念立国

2018

——
创新：从谚语新解到国学新解

事实一再表明，理想信念动摇
是最危险的动摇，理想信念滑坡是
最危险的滑坡。

——习近平主席

封淑翠 栾祖虎 编著



华龄出版社

信念立国

封淑翠 栾祖虎 编著

2018



華齡出版社

责任编辑：李梦娇

责任印制：李未圻

策 划：栾祖虎

图书在版编目（CIP）数据

信念立国 2018 / 栾祖虎，封淑翠编著. —北京：华龄出版社，2017.9

ISBN 978-7-5169-1083-2

I. ①信… II. ①栾… ②封… III. ①谚语—汇编—中国 ②汉语—箴言—汇编 IV. ① I277.7 ② H136.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 241535 号

书 名：信念立国 2018

作 者：栾祖虎 封淑翠

出版发行：华龄出版社

印 刷：虎彩印艺股份有限公司

版 次：2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张：16.375

字 数：212 千字

定 价：39.80 元

地 址：北京市朝阳区东大桥斜街 4 号 邮 编：100020

电 话：84044445（发行部） 传 真：58124216

网 址：<http://www.hualingpress.com>

作者简介

封淑翠

一个原本不认识几个大字但被山东老家人公认为会说话、会办事的“巧妈妈”，一个身教与言教都做得非常突出的好妈妈，一个年近八十仍然关心家庭与社会、看书学习的老妈妈。五十多岁自学扫盲，六十多岁写作丈夫传记《栾继斌传——一个抗美援朝残废军人的一生》，因艰苦奋斗的生活作风和朴实感人的文笔，受到读者的一致好评。本书另一作者栾祖虎是她的小儿子。

栾祖虎

祖籍山东，1969年出生于黑龙江，1991年毕业于北大中文系。曾任北京大学文化产业研究院项目发展部主任，现任能量娃思想库首席策划师，品牌系列图书《信念立国》总策划，中国科学院中国未来研究会现代化研究分会会员。已版专著有《家庭革命》、《打败霸权——中国全球大战略》（三卷本）、《大生命哲学说》和《东方超人启示录》，主编并出版书籍数十部。

手机：13718097448

微信：13718097448

邮箱：wa500000@163.com

目 录

上卷 和妈妈一起学谚语

上卷导论：讲解、背诵好谚语是重建家庭理想信念的重要捷径	2
一、志气与尊严篇	4
二、道德与修养篇	12
三、礼法与诚信篇	22
四、意志与胆量篇	30
五、时机与魄力篇	39
六、勤奋与实干篇	43
七、经验与教训篇	49
八、胸怀与道理篇	54
九、亲情与生活篇	62
十、幸福与婚姻篇	69
十一、实事求是篇	76
十二、智慧谋略篇	82
十三、人民英雄篇	88
十四、教育学习篇	95
十五、交往处世篇	102
十六、穷富世态篇	108
十七、健康卫生篇	115
十八、安全防范篇	120

下卷 读国学名句 写心学箴言

下卷导论：感悟圣贤心，培养龙虎气，激扬家国情	128
一、读《论语》名句，写心学箴言	133
二、读《孟子》名句，写心学箴言	155
三、读《老子》名句，写心学箴言	165
四、读《庄子》名句，写心学箴言	178
五、读《孙子》名句，写心学箴言	191
六、读《墨子》名句，写心学箴言	203
七、读诸子名句，写心学箴言	211
八、读《坛经》名句，写心学箴言	222
九、读王阳明语录，写心学箴言	233
十、读曾国藩语录，写心学箴言	244
上卷主要参考文献	254
下卷主要参考文献	255



和妈妈一起学谚语

上卷导论

——讲解、背诵好谚语是重建家庭理想信念的重要途径

谚语也叫老话、俗话，是一种在民间广泛流传的短句或韵语，是人民群众经验和愿望的写照，一般具有言简意赅、通俗易懂、形象生动、富含哲理、比喻恰当、高频使用、易背易诵等特点。谚语是人民群众自己创造的精神食粮，它来源于生活又高于生活，是人民群众公认的价值标准，对人生有着贴切而宝贵的指导意义。

谚语是传统价值观的缩影，好谚语传承着优秀的民族信念、思想与道德的基因，是中国家庭最好的传家宝。像讲志气与尊严的：“人老心不老，身穷志不穷”、“人活一张脸，树活一张皮”；讲意志与胆量的：“不怕山高，就怕脚软”、“不担三分险，难练一身胆”；讲经验与教训的：“打柴问樵夫，驶船问艄公”、“吃一堑，长一智”；讲教育学习的：“教儿光说好，后患小不了”、“补漏趁天晴，读书趁年轻”等等，至今仍然闪烁着永恒的、不可替代的真理之光。

本书上卷的写作缘起是我的妈妈，一个原本不认识几个大字但被家乡人公认为会说话、会办事的“巧妈妈”，通过口口相传的方式，反复地把山东老家的一两百句富有哲理的老话，在日常生活中特别是变化关口说给孩子们听，使我们受到了终生都难以忘怀的思想信念教育。再加上我父母艰辛正直、拼命奋斗的人生实践，更是给了我们潜移默化但却强大深刻的影响——我爸爸是一个身残志不残的抗美援朝转业军人，我家有五个子女，他们两大家族还有几十口的贫困亲人，需要我父母照顾。我父母夜以继日、劳累过度、坚忍不拔、孝顺仁义的人生，证明了这样一件事：中国人的家庭精神是伟大的！中国人的家风家教是必须传下去的！

二十世纪八十年代，我和姐姐到北京上大学。为了能够自己写信和我们沟通，五十多岁的妈妈开始了查字典的自学扫盲工作，并坚持读了上千本书，光名人传记类的书就读了不下一百本，也给我俩写了几百封信，这

是我和姐姐上大学时最好的精神食粮。更重要的是，在上述学习写作的基础之上，妈妈独自完成并出版了因伤势过重、劳累过度而早逝的爸爸的传记，这个传记主要在老乡、同学、朋友等范围中流传阅读，受到了意想不到的的一致好评。尤其是传记中的那些老话，联想到自己父母以及那些老一辈中国人的言传身教、人生实践，更是引发了读者群对于什么才是家风家教的广泛共鸣。这就是妈妈和我编写上卷书的初心与动力所在。

我们从多本工具书及网上的一万八千多条谚语中，精选出六百多条，以汉族为主体，兼及部分少数民族，另有为数不多的外国谚语作为补充，共分为内容不同的十八类，每类的前面选取了几条谚语及释义作为引言。通过“和妈妈一起学谚语”的形式，从谚语朴实的原意到其深刻的引申义，都给予了积极的导读与较为细致的解读，希冀达到形象性与哲理性、历史性与时代性的统一。

本届领导人把重视家风家教提高到了史无前例的高度。习近平主席指出，“中华民族自古以来就重视家庭、重视亲情”“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。”正是在这个意义上，为了让孩子的精神有正确的指向而不是迷茫彷徨，为了让孩子的行为有所归依而不是放纵错乱——中国的父母们应该与孩子一起学习好谚语，讲解、背诵好谚语，这是整顿家风家教、重建家庭理想信念的重要途径。

一、志气与尊严篇

山高流水长，志大精神旺

从高山上下来的水流，气势就壮；人的志向远大，精神头就旺盛。

无志山压头，有志人搬山

对于困难，有志者视巨如微，无志者视微如巨。愚公移山的故事，就是中国人视巨如微、战胜困难的最好启示。

星星之火，可以燎原

事物的发展总有一个从小到大，从弱到强，从被动到主动的过程。在最艰难、最黑暗、最痛苦的时候，我们最需要具有的就是“星星之火，可以燎原”的伟大信念。

男儿膝下有黄金

男儿膝下有黄金，只跪父母与苍天。男儿手中有钢枪，不怕强敌与恶狼。

宁为玉碎，不为瓦全

在生死斗争面前，宁可牺牲自己，也不能向邪恶低头。刘胡兰、赵一曼、董存瑞、邱少云，就是咱中国人的好榜样。

人活一张脸，树活一张皮

中国人把人格和尊严，看得比生命还重要。

山高流水长，志大精神旺

妈妈说：“从高山上下来的水流，气势就壮；人的志向远大，精神头就旺盛。”儿女们说：“人既要立真志，还要立大志。如此，精神振奋，斗志昂扬，坚持奋斗，就一定会打出一片新天地。”

山高有攀头，路远有奔头

妈妈说：“不怕山高，山越爬越有劲；不怕路远，路越走越宽广。”儿女们说：“力量因方向而凝聚，干劲在对抗中增长。没有对抗就无所谓干劲，没有方向就无所谓力量。”

无志山压头，有志人搬山

妈妈说：“没有志气的人，再小的困难都成了像山一样大的困难；有志气的人，像山一样大的困难也不过就是小菜儿一碟。”儿女们说：“对于困难，有志者视巨如微，无志者视微如巨。愚公移山的故事，就是中国人视巨如微、战胜困难的最好启示。”

天下无难事，只怕有心人

妈妈说：“一个人只要有志气，有耐心，聚精会神，全力以赴，就没有过不去的坎儿，就没有办不成的事儿。”儿女们说：“世间最强之人，无非有心，心念至诚，金石亦开；天下最难之事，就是立志，志向坚固，无事不办。”

鸟贵有翼，人贵有志

妈妈说：“鸟无翼难活，人无志不立。鸟有了翅膀才可以飞得高，人有了志气才有了前进的动力和方向。”儿女们说：“理想未必一定要极高远，真真切切催人向上就是很好；人生未必一定能够建立伟大功业，为了理想全力以赴、奋斗终身就能无愧于心。”

树怕烂根，人怕无志

妈妈说：“志向对于人来说，就像树根对于树一样重要。树根烂了，树就要死了；志向没了，人的精神头儿也就倒了。”儿女们说：“志向是



什么？志向就是理想，就是信念，就是精神的大本大源。人无志不立，人以志为本，理想信念的重要性，怎么强调都不过分。”

不怕路长，只怕志短

妈妈说：“路途遥远不可怕，志向不大才可怕。志向不大，就没有多大干劲了，活得也不硬气。”儿女们说：“好男儿顶天立地，大丈夫志在四方。好男儿想人所难想，大丈夫为人所难为。”

不怕没机会，只怕没志气

妈妈说：“天上不能掉馅饼，机会得自己去找，不能等别人送到你手里来。能不能成功，就看你是否真有志气，就看你是否真努力。”儿女们说：“天下大业，唯有志者，才能成之。唯有志者，才能节节进取、坚定不移；唯有志者，才能不达目的、绝不止息。”

不怕肚不饱，只怕气不平

妈妈说：“人不怕穷点，吃点野菜，也要个顺当。就怕不公平，就怕动真气。”儿女们说：“物不平则鸣，草木同其情也；事不公则怒，凡夫同其性也。所以，大道之行，天下为公；天下为公，四海归心。”

志高品高，志下品下

妈妈说：“志向和品德是紧密相连的。志向高，品德就高；志向低，品德就低。一个立志通过当大官儿而发大财的人，他的人品不可能好到哪里去。”儿女们说：“人啊，要成为志向高远、品德高尚的人，而不能成为志向低下、品德低下的人。”

愁人苦夜长，志士惜日短

妈妈说：“忧愁的人唉声叹气，害怕夜太长了；有志气的人天天奋斗，觉得时间不够用。”儿女们说：“判断时间的长短，既有客观的标准，也有主观的标准。在客观上同样长短的时间内，无志者无聊散漫，抑郁难熬；有志者奋斗不止，只争朝夕。”



男人无志，钝铁无钢；女人无志，乱草无秧

妈妈说：“男人无志，就像没有骨头一样，软塌塌地，一辈子也干不成事儿；女人无志，就像不长苗的土地一样，只长乱草，还能有什么收成可言？”儿女们说：“男人女人，都怕无志，有志、无志，真是天壤之别。无志者，必然是一个思想意志上的软骨病患者；无志者，必然是一块荒草丛生的精神贫困之地。”

人小心不小

妈妈说：“三岁看大，六岁看老。懂事的孩子，从小就懂事；有见识的孩子，从小就有见识。”儿女们说：“人小心大者，盖为世所罕见的非常之人。盖世必有非常之人，然后有非常之事；必有非常之事，然后有非常之功；必有非常之功，然后有非常之国家，非常之社会，非常之民族，非常之人生。”

有志不在年高，无志空长百岁

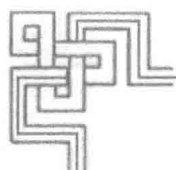
妈妈说：“一个人少年时就可以立下大志，没有必要等待年岁大了再立志。年岁大了，如果没有志向，即使活到百岁，人生价值也不会很大。”儿女们说：“有志不在年高，少年英气冲霄汉；无志空长百岁，暮年空叹负光阴。”

有鸡就有蛋

妈妈说：“有鸡就有蛋，有地就有粮。只要保住老本，就会有更大发展。”儿女们说：“有山就有树，有河就有鱼。只要性命犹在，就会有更大进步。”

留得青山在，不怕没柴烧

妈妈说：“留得生命和本领在，就不怕没饭吃，没事业干。”儿女们说：“我们不怕跌倒，跌倒了再爬起来，再跌倒，再爬起来，坚持到底，总会达到目的。我们不怕错过机会，机会没了，本领还在，还可以增加更多的本领，‘天生我材必有用’是我们的人生信条。”



魔高一尺，道高一丈

妈妈说：“坏人功夫长一尺，好人功夫长一丈。邪不压正，正义的力量总是高过邪恶的力量。”儿女们说：“道高一尺，魔高一丈，是长坏人威风；魔高一尺，道高一丈，是扬好人志气。”

求人不如求己

妈妈说：“求人不容易，求人多难过啊！什么时候求人都不如自己用功努力。”儿女们说：“求人如吞三尺剑，靠山山倒奈何天。求己如舞三尺剑，纵横天地打江山。”

三百六十行，行行出状元

妈妈说：“‘敲锣卖糖，各干一行’，三百六十行，行行都有干的像个样的。我们应该干一行爱一行。”儿女们说：“干一行爱一行，就是要在这一行内钻进去，干出个模样来。样样通、样样松，一会儿喜欢这个，一会儿喜欢那个，肯定是不行的。”

只要自己上进，不怕人家看轻

妈妈说：“别人怎么看待自己是别人的事儿，只要自己上进，不断进步，就不怕别人瞧不起。”儿女们说：“越有志向就越是上进，就越是具有定力，坚贞不拔，最终也就会越有成绩。”

人老心不老，身穷志不穷

妈妈说：“人过的就是精神，人过的就是志气。人老了就怕没精神，人穷时就怕没志气。”儿女们说：“与天斗，其乐无穷；与地斗，其乐无穷；与人斗，其乐无穷。反抗衰老和贫穷的唯一道路，就是斗争。低头服老，人穷志短，都是不对的。”

父是英雄儿好汉

妈妈说：“父强子不弱。老一辈出类拔萃，儿女们也不会是平庸之辈。”儿女们说：“英雄的基因是可以遗传的，好汉的精神是需要继承的。我们中国人都是东方巨龙的子孙，我们中国人都应该有一颗东方巨龙的心。”



志大的好汉，身心不闲；手巧的妇女，手眼不闲

妈妈说：“男女都一样，好男人、好女人没有闲着的，都是勤快人，没有懒蛋。”儿女们说：“男人志大须更实，勤苦坚韧即是实；女人贤淑须手巧，手眼不闲即生巧。”

将相本无种，男儿当自强

妈妈说：“人一生的发展，是自己决定的，不是出身和遗传能决定的。人啊，应该一辈儿更比一辈儿强。”儿女们说：“王侯将相宁有种，男儿在世当自强。千磨百炼虽艰苦，意志不退至金刚。”

文死谏，武死战

妈妈说：“文臣向皇上进谏不怕杀头，武将与敌人决战不怕战死。这样的人，都是让人们敬佩的英雄啊！”儿女们说：“忠臣的最高境界是忧国忘家，捐躯济难，投死为国，奋不顾身。”

不为忠臣，便为孝子

妈妈说：“自古忠孝不能两全。不能做官尽忠，就得回家尽孝，没有别的选择。”儿女们说：“一等人忠臣孝子，最高志为国牺牲。做官尽忠，是人民的公仆，不是君主的私奴；回家尽孝，做父母的支柱，不做父母的包袱。当忠孝不能两全，舍孝尽忠，为国牺牲，此为大忠大孝，天地为之钟鼓，江海为之波涛，父母为之骄傲！”

星星之火，可以燎原

妈妈说：“不要小看一点火星，一点火星可以点燃整个原野。”儿女们说：“事物的发展总有一个从小到大，从弱到强，从被动到主动的过程。在最艰难、最黑暗、最痛苦的时候，我们最需要具有的就是‘星星之火，可以燎原’的伟大信念。”

舍得一身剐，敢把皇帝拉下马

妈妈说：“对于有深仇大恨、罪大恶极的坏蛋，就得豁出命去，把他打倒或者消灭。”儿女们说：“干革命、干事业、保家卫国，最需要的就



是不怕死、不要命的大无畏的英雄主义精神，没有这种大无畏的英雄主义精神是不能成功的。”

人是要有一点精神的

妈妈说：“人要是一点精神也没有，光守着物质过，一点意思也没有。”
儿女们说：“人是要有一点精神的，这点精神就是超越物质和超越平庸；人是要有一点精神的，这点精神就是人格的独立和心灵的自由，思想的觉悟和道德的付出。”

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞

妈妈说：“社会大着哪！只要有志气、有本事、有干劲，到哪儿都能生存发展，打出一片自己的天地。”儿女们说：“好男儿闯四方，不惧道远；大丈夫当雄飞，安能雌伏？”

男儿膝下有黄金

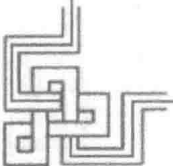
妈妈说：“男子汉要自尊自重，坚强勇敢，怎么能随便给别人下跪呢？”
儿女们说：“男儿膝下有黄金，只跪父母与苍天。男儿手中有钢枪，不怕强敌与恶狼。”

男儿有泪不轻弹

妈妈说：“男子汉应该顶天立地，刚强不屈，怎么能随便流眼泪呢？”
儿女们说：“男儿有泪不轻弹，有泪和血心里淌。男儿立身须自强，一身铁骨炼成钢。”

宁为鸡口，无为牛后

妈妈说：“宁可当小而干净的鸡嘴巴，也不当又大又臭的牛屁股。还是自己说了算舒服。”儿女们说：“在一切权利中，独立自主的权利是最可宝贵的权利。每一个人格独立、思想觉悟、自尊自爱的人，都应该无比珍视这个权利。”



宁为玉碎，不为瓦全

妈妈说：“在生死斗争面前，宁可牺牲自己，也不能向邪恶低头。刘胡兰、赵一曼、董存瑞、邱少云，就是咱中国人的好榜样。”儿女们说：“与其苟且偷生，生无足道；非为战斗而死，死有余哀。”

不蒸馒头也要争一口气

妈妈说：“有的事情即使希望不大，也要有志气，奋发努力，不留遗憾。”儿女们说：“与其望洋兴叹，不如愤而造船；与其坐而等死，不如拼命相搏。卖掉孩子买蒸笼，不蒸馒头争口气！”

人活一张脸，树活一张皮

妈妈说：“树皮如果被整个剥下来，树就会死掉；人要是连该要的脸皮也不要了，活着也就没什么意思了。”儿女们说：“中国人把人格和尊严，看得比生命还重要。”