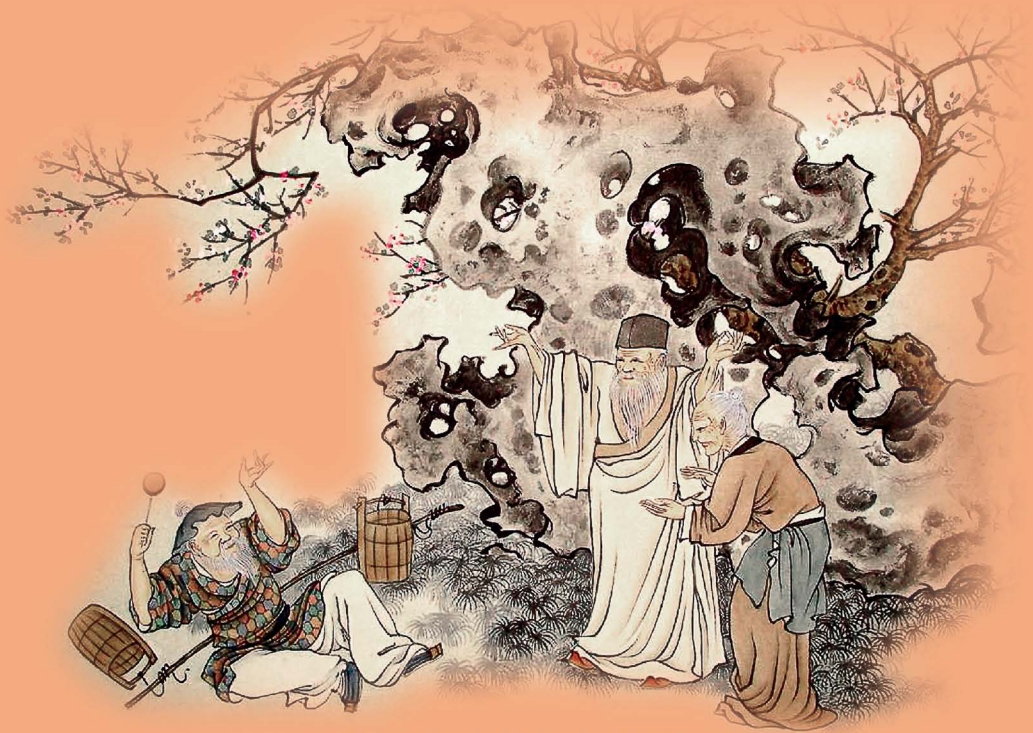


德耀中华

——中华传统美德教育读本

小学低年级版

刘华清 黄步高 主编



CTS 湖南教育出版社



德耀中华

——中华传统美德教育读本

小学低年级版

主 编 刘华清 黄步高

副主编 曹有鹏

编 者 李美玲 王芝华 王莲花

黄 斌 舒佩霞



CS 湖南教育出版社

本作品中文简体版权由湖南教育出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

德耀中华：中华传统美德教育读本：小学低年级版 / 刘华清，黄步高主编. —
长沙：湖南教育出版社，2015.6
ISBN 978-7-5539-2524-0

I. ①德... II. ①刘... ②黄... III. ①品德教育—小学—教学参考资料
IV. ①G624.153

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第147893号

德耀中华——中华传统美德教育读本(小学低年级版)

Deyaozhonghua —— Zhonghua Chuantong Meide Jiaoyu Duben

刘华清 黄步高 主编

责任编辑：曹有鹏 舒佩霞

责任校对：胡 婷 鲍艳玲

装帧设计：谢慧敏

出版发行：湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）

网 址：<http://www.hnepb.com>

电子邮箱：hnjycbs@sina.com

微信服务号：多点学习

客 服：电话0731-85486979

经 销：湖南省新华书店

印 刷：湖南贝特尔印务有限公司

开 本：710×1000 16开

印 张：5

字 数：80000

版 次：2015年7月第1版 2015年8月第2版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-2524-0

定 价：10.00元


本书若有印刷、装订错误，可向承印厂调换

前 言

党的十八大提出了“积极培育和践行社会主义核心价值观”的战略任务。社会主义核心价值观根植于中华传统美德，培育和践行社会主义核心价值观必须学习中华传统美德。中华传统美德，是指中华五千年历史流传下来，具有影响力，可以继承，并得到不断创新发展，有益于下一代的优秀道德遗产。它是我们中华民族的“根”和“魂”。


2014年2月24日，习近平总书记在主持中共中央政治局集体学习时指出：“要认真汲取中华优秀传统文化的思想精华和道德精髓，大力弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，深入挖掘和阐发中华优秀传统文化讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的时代价值，使中华优秀传统文化成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉。”为落实总书记的指示精神，2014年11月，教育部办公厅发出了《关于开展“少年传承中华传统美德”系列教育活动的通知》，决定在全国组织开展“少年传承中华传统美德”系列教育活动。

学习和弘扬中华传统美德，对于规划美丽人生，



振奋民族精神，增强民族自信心和自豪感，培育和践行社会主义核心价值观，为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供战略支撑，具有十分重要的意义。习近平总书记在今年“六一”儿童节寄语少年儿童：从小学习做人、从小学习立志、从小学习创造。为帮助广大青少年了解中华传统美德的基本内容，推动“少年传承中华传统美德”系列教育活动深入开展，我们组织编写了这本《德耀中华——中华传统美德教育读本》。中华传统美德博大精深，涉及社会生活的各个领域，为便于大家学习，我们结合时代要求，将中华传统美德分为个人美德、家庭美德和社会美德三大部分，每一部分都列出了若干基本要求。由于篇幅所限，本书仅能给大家走进中华传统美德宝库提供一把入门的钥匙。

本书编写组
2015年6月





contents

目录

● 个人美德

- 一、励志自强 / 2
 - 越王卧薪尝胆 / 3
 - 王羲之苦练书法 / 5
- 二、自律改过 / 7
 - 徐溥的自省 / 7
 - 神笔难写“飞凤家” / 9
- 三、诚实守信 / 12
 - 緬伯高千里送鹅毛 / 12
 - 曾子杀猪 / 15
- 四、礼貌谦让 / 17
 - 刘氏善举教子 / 18
 - 宰相肚里能撑船 / 19

● 家庭美德

- 一、亲慈子孝 / 22
 - 孟母三迁 / 23
 - 孝顺的黄香 / 25



二、兄友弟恭 / 26

敬兄长的杨津 / 26

“长兄为父，长嫂为母” / 28

三、勤俭持家 / 30

勤俭的敬姜 / 30

“由俭入奢易，由奢入俭难” / 32

四、邻里团结 / 34

杨翥卖毛驴 / 35

好邻里王玉润 / 37

六尺巷 / 39

● 社会美德

一、天下为公 / 42

鲍叔牙举荐政敌管仲 / 43

祁黄羊荐贤 / 45

二、爱国守法 / 48

岳飞精忠报国 / 49

楚庄王教子守法 / 51

三、扶危济困 / 54

苏轼烧房券 / 55

李士谦慷慨好施 / 58

四、尊老爱幼 / 61

张良拾鞋 / 62

宋庆龄关爱儿童 / 65

五、尊师重教 / 67

程门立雪 / 68

武训行乞办学 / 71

结语 / 74



个人美德





yī lì zhì zì qiáng 一、 励 志 自 强

lì zhì zì qiáng shì gè rén dào dé xiū yǎng de qǐ diǎn suǒ wèi
励 志 自 强 是 个 人 道 德 修 养 的 起 点 。 所 谓

lì zhì jiù shì zài shí jiàn zhōng mó lì zì jǐ de yì zhì zài jiān chí
励 志 ， 就 是 在 实 践 中 磨 砺 自 己 的 意 志 ， 在 坚 持

zhì xiàng de qián tí xià bú duàn zēng qiáng kè fú kùn nán de xìn xīn
志 向 的 前 提 下 ， 不 断 增 强 克 服 困 难 的 信 心

hé yì zhì lì zhì de guò chéng jiù shì yí gè jiān kǔ fèn dòu zì
和 意 志 。 励 志 的 过 程 就 是 一 个 艰 苦 奋 斗 、 自

qiáng bù xī de guò chéng zhè zhǒng jīng shén jī lì zhe wǒ men de
强 不 息 的 过 程 。 这 种 精 神 激 励 着 我 们 的

xiān rén chuàng zào le wěi dà mín zú de càn làn wén míng zào jiù le
先 人 创 造 了 伟 大 民 族 的 灿 烂 文 明 ， 造 就 了

yí dà pī wèi guó jiā wèi mín zú jiàn gōng lì yè de zhì shì rén rén
一 大 批 为 国 家 、 为 民 族 建 功 立 业 的 志 士 仁 人 ，

zhǎn shì le wǒ men mín zú wú xiàn de zhì huì shēng jī hé huó lì
展 示 了 我 们 民 族 无 限 的 智 慧 、 生 机 和 活 力 ，

chéng wéi jīn tiān měi yí wèi zhōng huá ér nǚ zì zūn zì xìn zì
成 为 今 天 每 一 位 中 华 儿 女 自 尊 、 自 信 、 自

lì zì qiáng de jīng shén lì liàng
立 、 自 强 的 精 神 力 量 。



yuè wáng wò xīn cháng dǎn
越王卧薪尝胆

chūn qiū shí qī wú wáng fū
春秋时期，吴王夫
chāi píng zhe zì jǐ guó lì qiáng dà
差凭着自己国力强大，
lǐng bīng gōng dǎ yuè guó jié guǒ yuè
领兵攻打越国。结果越



卧薪尝胆

guó zhàn bài yuè wáng gōu jiàn bèi zhuā dào wú guó wú wáng wèi le
国战败，越王勾践被抓到吴国。吴王为了
xiū rǔ yuè wáng yú shì pài tā kàn mù yǔ wèi mǎ dōu shì xiē nú pú
羞辱越王，于是派他看墓与喂马，都是些奴仆
cái zuò de gōng zuò yuè wáng xīn lǐ suī rán hěn bù fú qì dàn réng
才做的工作。越王心里虽然很不服气，但仍
rán jí lì zhuāng chū zhōng xīn shùn cóng de yàng zi wú wáng chū mén
然极力装出忠心顺从的样子。吴王出门
shí tā zǒu zài qián miàn qiān zhe mǎ wú wáng shēng bìng shí tā
时，他走在前面牵着马；吴王生病时，他
zài chuáng qián jìn lì zhào gù wú wáng jué de tā duì zì jǐ fēi cháng
在床前尽力照顾，吴王觉得他对自己非常
zhōng xīn zuì hòu jiù yǔn xǔ tā fǎn huí yuè guó
忠心，最后就允许他返回越国。

yuè wáng huí guó hòu jué xīn xǐ shuā zì jǐ zài wú guó dāng qiū
越王回国后，决心洗刷自己在吴国当囚
tú de chǐ rǔ wèi le gào jiè zì jǐ bú yào wàng jì fù chóu xuē
徒的耻辱。为了告诫自己不要忘记复仇雪
hèn tā měi tiān shuì zài jiān yìng de mù chái shàng hái zài mén shàng
恨，他每天睡在坚硬的木柴上，还在门上



diào yì kē kǔ dǎn chī fàn hé shuì jiào qián dōu yào pǐn cháng yí xià
吊一颗苦胆，吃饭和睡觉前都要品尝一下，
wèi de jiù shì yào ràng zì jǐ jì zhù jiào xùn chú cǐ zhī wài tā hái
为的就是要让自己记住教训。除此之外，他还
jīng cháng dào mǐn jiān shì chá mǐn qíng tì bǎi xìng jiě jué wèn tí
经常到民间视察民情，替百姓解决问题，
ràng rén mǐn ān jū lè yè tóng shí jiā qiáng jūn duì de xùn liàn jīng
让人民安居乐业，同时加强军队的训练。经
guò shí nián de jiān kǔ fèn dòu yuè guó biàn de guó fù bīng qiáng yú
过十年的艰苦奋斗，越国变得国富兵强。于
shì yuè wáng qīn zì shuài lǐng jūn duì jìn gōng wú guó yě chéng gōng
是越王亲自率领军队进攻吴国，也成功
qǔ dé shèng lì wú wáng fū chāi xiū kuì de zài zhàn bài hòu zì shā
取得胜利，吴王夫差羞愧得在战败后自杀。
hòu lái yuè guó yòu chèn shèng jìn jūn zhōng yuán chéng wéi chūn
后来，越国又趁胜进军中原，成为春
qiū mò qī de yí dà qiáng guó
秋末期的一大强国。



zhōng huá měi dé wǒ zhī dào
“中华美德”我知道：

yuè wáng gōu jiàn xiōng huái miè wú xuě chǐ de zhì xiàng
越王勾践胸怀灭吴雪耻的志向，
wò xīn cháng dǎn yú nián zhōng yú dǎ bài fū chāi shí
卧薪尝胆20余年，终于打败夫差，实
xiàn le zì jǐ de lǐ xiǎng cù shǐ tā chéng gōng de yuán
现了自己的理想。促使他成功的原
yīn zhèng shì tā yǒu zhe yuǎn dà de lǐ xiǎng zhè zé gù
因，正是他有着远大的理想。这则故
shi jiù shì gào su wǒ men yào zhì cún gāo yuǎn
事就是告诉我们要志存高远。



wáng xī zhī kǔ liàn shū fǎ
王羲之苦练书法

wáng xī zhī xiǎo de shí hou
王羲之小的时候，
liàn zì shí fēn kè kǔ jù shuō tā
练字十分刻苦。据说他
liàn zì yòng huài de máo bǐ duī
练字用坏的毛笔，堆
zài yì qǐ chéng le yí zuò xiǎo
在一起成了一座小



王羲之苦练书法

shān rén men jiào tā bǐ shān tā jiā de páng biān yǒu yí gè
山，人们叫它“笔山”。他家的旁边有一个
xiǎo shuǐ chí tā cháng zài zhè shuǐ chí li xǐ máo bǐ hé yàn tái hòu
小水池，他常在这水池里洗毛笔和砚台，后
lái xiǎo shuǐ chí de shuǐ dōu biàn hēi le rén men jiù bǎ zhè ge xiǎo shuǐ
来小水池的水都变黑了，人们就把这个小水
chí jiào zuò mò chí
池叫作“墨池”。

zhǎng dà yǐ hòu wáng xī zhī de zì xiě de xiāng dāng hǎo le
长大以后，王羲之的字写得相当好了，
tā hái shì jiān chí měi tiān liàn zì yǒu yì tiān tā jù jīng huì shén de
他还是坚持每天练字。有一天，他聚精会神地
zài shū fáng liàn zì lián chī fàn dōu wàng le yā huan sòng lái le
在书房练字，连吃饭都忘了。丫鬟送来了
tā zuì ài chī de suàn ní hé mó mó cuī zhe tā chī tā hǎo xiàng
他最爱吃的蒜泥和馍馍，催着他吃，他好像
méi yǒu tīng jiàn yí yàng hái shì mái tóu xiě zì yā huan méi yǒu bàn
没有听见一样还是埋头写字。丫鬟没有办



fǎ zhǐ hǎo qù gào su tā de fū rén fū rén hé yā huan lái dào shū
法，只好去告诉他的夫人。夫人和丫鬟来到书
fáng de shí hou kàn jiàn wáng xī zhī zhèng ná zhe yí gè zhān mǎn mò
房的时候，看见王羲之正拿着一个沾满墨
zhī de mó mó wǎng zuǐ li sòng nòng de mǎn zuǐ wū hēi tā men
汁的馍馍往嘴里送，弄得满嘴乌黑。她们
rěn bú zhù xiào chū le shēng yuán lái wáng xī zhī biān chī biān liàn
忍不住笑出了声。原来，王羲之边吃边练
zì cuò bǎ mò zhī dàng chéng suàn ní zhàn le fū rén xīn téng de
字，错把墨汁当成蒜泥蘸了。夫人心疼地
duì wáng xī zhī shuō nǐ de zì xiě de hěn hǎo le wèi shén me
对王羲之说：“你的字写得很好了，为什么
hái yào zhè yàng kǔ liàn ne wáng xī zhī tái qǐ tóu huí dá shuō
还要这样苦练呢？”王羲之抬起头，回答说：
wǒ de zì suī rán xiě de bú cuò kě nà dōu shì xué xí qián rén de
“我的字虽然写得不错，可那都是学习前人的
xiě fǎ wǒ yào zì chéng yì tǐ nà jiù fēi xià kǔ gōng fu bù
写法。我要自成一体，那就非下苦功夫不
kě jīng guò yí duàn shí jiān de jiān kǔ mō suǒ wáng xī zhī zhōng
可。”经过一段时间的艰苦摸索，王羲之终
yú xiě chū le yì zhǒng xīn zì tǐ
于写出了一种新字体。



zhōng huá měi dé wǒ zhī dào
“中华美德”我知道：

bǎo jiàn fēng cóng mó lì chū méi huā xiāng zì kǔ hán lái
宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

miàn duì kùn nán wǒ men yīng xuǎn zé qín fèn jiān rèn
面对困难，我们应选择勤奋、坚韧、
zhí zhuó
执着。



èr zì lǜ gǎi guò 二、自律改过

rén bù kě néng méi yǒu guò shī zěn yàng duì dài guò shī cái shì
人不可能没有过失，怎样对待过失才是
zuì guān jiàn de wèn tí yǒu guò shī bìng bù kě pà zhòng yào de shì
最关键的问题。有过失并不可怕，重要的是
yào zì jué gǎi zhèng zhè shì yì zhǒng shí jì de jī jí de rén
要自觉改正。这是一种实际的、积极的人
shēng tài dù zhè zhǒng tài dù de jù tǐ biǎo xiàn jiù shì yán yú lǜ
生态度。这种态度的具体表现就是严于律己，
jǐ zhī cuò jiù gǎi
己，知错就改。

xú pǔ de zì xǐng 徐溥的自省

míng cháo dà xué shì xú pǔ zài qiú xué qī jiān wèi le bú duàn
明朝大学士徐溥在求学期间，为了不断
de jiǎn diǎn zì jǐ de yán xíng zài shū zhuō shàng fàng le liǎng gè píng
地检点自己的言行，在书桌上放了两个瓶
zi fēn bié zhù cáng hēi dòu hé huáng dòu měi dāng xīn zhōng chǎn
子，分别贮藏黑豆和黄豆。每当心中产



徐溥的自省

shēng yí gè shàn
生 一 个 善

niàn huò shì shuō chū
念，或 是 说 出

yí jù shàn yán zuò
一 句 善 言，做

le yí jiàn shàn shì
了 一 件 善 事，

biàn wǎng píng zi
便 往 瓶 子

zhōng tóu yí lì huáng dòu xiāng fǎn ruò shì yán xíng yǒu shén me
中 投 一 粒 黄 豆；相 反，若 是 言 行 有 什 么

guò shī biàn tóu yí lì hēi dòu kāi shǐ shí hēi dòu duō huáng
过 失，便 投 一 粒 黑 豆。开 始 时，黑 豆 多，黄

dòu shǎo tā jiù bú duàn de fǎn xǐng bìng jī lì zì jǐ jiàn jiàn de
豆 少，他 就 不 断 地 反 省 并 激 励 自 己；渐 渐 地

huáng dòu hé hēi dòu shù liàng chí píng tā jiù zài jiē zài lì gèng
黄 豆 和 黑 豆 数 量 持 平，他 就 再 接 再 厉，更

jiā yán gé de yāo qiú zì jǐ jiǔ ér jiǔ zhī píng zhōng huáng dòu
加 严 格 地 要 求 自 己；久 而 久 之，瓶 中 黄 豆

yuè jī yuè duō xiāng jiào zhī xià hēi dòu jiàn jiàn xiǎn de wēi bù zú dào
越 积 越 多，相 较 之 下 黑 豆 渐 渐 显 得 微 不 足 道。

zhí dào tā hòu lái wéi guān yì zhí dōu hái bǎo liú zhe zhè yí xí
直 到 他 后 来 为 官，一 直 都 还 保 留 着 这 一 习

guàn píng zhe zhè zhǒng chí jiǔ de yuē shù hé jī lì tā bú duàn
惯。凭 着 这 种 持 久 的 约 束 和 激 励，他 不 断

de xiū liàn zì wǒ wán shàn zì jǐ de pǐn dé hòu lái zhōng yú
地 修 炼 自 我，完 善 自 己 的 品 德，后 来 终 于

chéng wéi dé gāo wàng zhòng de yí dài míng chén
成 为 德 高 望 重 的 一 代 名 臣。



zhōng huá měi dé wǒ zhī dào
“中华美德”我知道：

zì xǐng shì zhǐ rén de zì wǒ fǎn xǐng zì wǒ xǐng chá
自省是指人的自我反省、自我省察。

xú pǔ de zhè zhǒng zì xǐng de fāng fǎ ràng zì jǐ de pǐn dé dé
徐溥的这种自省的方法让自己的品德得

yǐ wán shàn chéng wéi dé gāo wàng zhòng de rén zài jīn
以完善，成为德高望重的人。在今

tiān wǒ men gèng xū yào shí shí zì xǐng jīng cháng fǎn xǐng zì
天，我们更需要时时自省，经常反省自

jǐ de sī xiǎng hé xíng wéi biàn chá zì wǒ yì shí hé yán xíng
己的思想和行为，辨察自我意识和言行

zhōng de shàn è shì fēi yán yú zì wǒ pī píng
中的善恶是非，严于自我批评。

shén bǐ nán xiě fēi fèng jiā
神笔难写“飞凤家”

táng dài zhù míng de shū fǎ jiā yán zhēn qīng hé liǔ gōng quán bìng
唐代著名的书法家颜真卿和柳公权并

chēng yán liǔ zài shū fǎ jiè zhōng yǒu yí jù rén rén jiē zhī
称“颜柳”。在书法界中，有一句人人皆知

de huà shén bǐ nán xiě fēi fèng jiā yě jiù shì shuō fēi
的话：神笔难写“飞凤家”，也就是说“飞

fèng jiā zhè sān gè zì fēi cháng nán xiě yì tiān shào nián liǔ
凤家”这三个字非常难写。一天，少年柳

gōng quán zài yí zhāng tiáo fú shàng tí bǐ xiě xià huì xiě fēi fèng
公权在一张条幅上提笔写下“会写飞凤



jiā gǎn zài rén qián kuā shí gè dà zì tiē zài shù shàng yí
家，敢在人前夸”十个大字，贴在树上。一
gè mài dòu fu nǎo de lǎo tóu zhōng gào tā shuō nǐ de zì gēn běn
个卖豆腐脑的老头忠告他说：“你的字根本
jiù méi yǒu lì dù yǒu shén me zhí dé jiāo ào de ne lǎo rén yòu
就没有力度，有什么值得骄傲的呢？”老人又
ràng tā qù zhāo huá yuán xiàn de zì huà tāng liǔ gōng quán suī rán bù
让他去找华原县的字画汤。柳公权虽然不
fú qì tā hái shì qù huá yuán xiàn chéng xún zhǎo zì huà tāng jié
服气，他还是去华原县城寻找字画汤，结
guǒ fā xiàn zì huà tāng shì yí gè méi yǒu shuāng bì de lǎo tóu què
果发现字画汤是一个没有双臂的老头，却
néng yòng jiǎo yùn bǐ rú shén jiāng zì xiě de lóng fēi fèng wǔ liǔ
能用脚运笔如神，将字写得龙飞凤舞。柳
gōng quán fān rán xǐng wù guì qiú lǎo rén shōu tā wéi tú lǎo rén suī
公权幡然醒悟，跪求老人收他为徒。老人虽
méi yǒu shōu tā wéi tú dàn shì sòng gěi tā xiě jìn bā gāng shuǐ
没有收他为徒，但是送给他“写尽八缸水，
yàn rǎn lào chí hēi bó qǔ bǎi jiā cháng shǐ dé lóng fèng fēi jǐ
砚染涝池黑。博取百家长，始得龙凤飞”几
jǔ huà miǎn lì tā cóng cǐ liǔ gōng quán fā fèn liàn zì bó cǎi
句话勉励他。从此柳公权发愤练字，博采
zhòng cháng zhōng yú chéng wéi yí dài dà shī liǔ gōng quán yīn
众长，终于成为一代大师。柳公权因
wéi néng tīng jìn yí gè mài dòu fu nǎo de lǎo tóu de zhōng gào zhōng
为能听进一个卖豆腐脑的老头的忠告，终
yú chéng wéi yí dài dà shī ruò méi yǒu nà ge mài dòu fu nǎo de lǎo
于成为一代大师；若没有那个卖豆腐脑的老
tóu kǒng pà tā jiù bèi zì jǐ de kuáng wàng mái mò le
头，恐怕他就被自己的狂妄埋没了。