

德耀中华

——中华传统美德教育读本

小学高年级版

刘华清 黄步高 主编



CIS 湖南教育出版社



德耀中华

——中华传统美德教育读本

小学高年级版

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



 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：小学高年级版 / 刘华清，黄步高主编. —
长沙：湖南教育出版社，2015.6

ISBN 978-7-5539-2525-7

I. ①德... II. ①刘... ②黄... III. ①品德教育—小学—教学参考资料
IV. ①G624.253

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第147896号

德耀中华——中华传统美德教育读本(小学高年级版)

Deyaozhonghua —— Zhonghua Chuantong Meide Jiaoyu Duben

刘华清 黄步高 主编

责任编辑：曹有鹏 黄 斌

责任校对：武龙梅 胡 婷

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.hneph.com> <http://www.shoulai.cn>

电子邮箱：228411705@qq.com

客 服：电话0731-85486742 QQ 228411705

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版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-2525-7

定 价：15.00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”系列教育活动的深入开展，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



● 个人美德

一、 励志自强 / 2

1. 志存高远 / 2
2. 脚踏实地 / 4
3. 坚忍执着 / 5
4. 奋勇向前 / 6

二、 自律改过 / 8

1. 严于律己 / 8
2. 一日三省 / 9
3. 闻过则喜 / 10
4. 知错就改 / 12

三、 诚实守信 / 13

1. 忠诚老实 / 13
2. 讲求信用 / 15

四、 见利思义 / 16

1. 以义为上 / 17
2. 以义统利 / 18
3. 先义后利 / 20

五、 谦恭礼让 / 22

1. 礼让为先 / 22
2. 与人为善 / 24
3. 宽以待人 / 25
4. 尊重他人 / 26

● 家庭美德

一、 亲慈子孝 / 28

1. 爱子 / 28
2. 教子 / 30
3. 爱亲 / 31
4. 敬亲 / 32



- 5. 养亲 / 34
- 二、 兄友弟恭 / 35
 - 1. 尊敬兄长 / 35
 - 2. 友爱弟妹 / 36
 - 3. 和睦互助 / 37
- 三、 勤俭持家 / 39
 - 1. 勤劳为家 / 39
 - 2. 俭朴兴家 / 40
 - 3. 力戒奢靡 / 42
- 四、 邻里团结 / 43
 - 1. 相互尊重 / 44
 - 2. 互帮互助 / 45
 - 3. 理解包容 / 47

● 社会美德

- 一、 天下为公 / 50
 - 1. 选贤任能 / 50
 - 2. 公而忘私 / 52
 - 3. 以和为贵 / 53
- 二、 爱国报国 / 55
 - 1. 爱国 / 55
 - 2. 忧国 / 57
 - 3. 报国 / 59
- 三、 扶危济困 / 61
 - 1. 助人为乐 / 61
 - 2. 见义勇为 / 63
 - 3. 慷慨好施 / 65
 - 4. 抑强扶弱 / 66
- 四、 尊师重教 / 68
 - 1. 拜师以诚 / 68
 - 2. 尊师以敬 / 69
 - 3. 办学兴教 / 72

结 语 / 74





个人美德

所谓个人美德，就是平常人们所说的美好的道德品质，它是一定社会的道德原则、规范在个人身上的体现和凝结，是在处理个人与他人、个人与社会关系的一系列行为中所表现出来的比较稳定的特征和倾向。古往今来，个人美德被人们看作是一个人的形象特质，是立身之本。中华民族在历史上形成了包括励志自强、自律改过、诚实守信、见利思义、谦恭礼让等传统个人美德。“励志自强”“自律改过”是每个人进行道德修养的基本态度；“诚实守信”“见利思义”“谦恭礼让”则是基本的道德要求。一个人只有加强美德修养，才能使自己的思维闪烁出智慧的光辉，才能在纷繁复杂的大千世界中站得高、看得远。





一、励志自强

“励志自强”是个人道德修养的起点，也是其内在目标和精神动力之所在。所谓励志，就是在实践中磨砺自己的意志，在坚持志向的前提下，不断增强克服困难的信心和意志。励志的过程就是一个艰苦奋斗、自强不息的过程；从道德上讲，实质上是指一种自强不息的精神和自我超越的品行。正是这种精神和品行，数千年来激励着我们的先人创造了伟大民族的灿烂文明，造就了一大批为国家、为民族建功立业的志士仁人，因而也展示了我们民族无限的智慧、生机和活力，成为今天每一位中华儿女自尊、自信、自立、自强的历史依托和精神上的鞭策。

1. 志存高远



匡衡凿壁偷光

西汉时有一个大学问家名叫匡衡。他小时候就非常喜欢读书，可是家里很穷，买不起蜡烛，一到晚上就没有办法看书，



他常为此事发愁。这天晚上，匡衡无意中发现自家的墙壁似乎有一些亮光，他起床一看，原来是墙壁裂了缝，邻居家的烛光从裂缝处透了过来。匡衡看后，立刻想出了一个办法。他找来一把凿子，将墙壁裂缝处凿出一个小孔。立刻，一道烛光



匡衡凿壁偷光

射了过来，匡衡就着这道烛光，认真地看起书来。以后的每天晚上，匡衡都要靠着墙壁，借着邻居的烛光读书。由于他从小勤奋好学，后来成了一名知识渊博的经学家。



“有志者，事竟成。”立志，是成人的基础，是成事的前提。宋朝哲学家张载指出：“志小则易足，易足则无由进。”这句话提示我们：志向小就容易满足，自满了就不能再进步，要进步就得立大志。从某种意义上来说远大的理想是成功的一半。一个人只有志向远大，才能放眼高远，不计较眼前的得失，并且能克服困难怠惰，不断进取，取得更大的成就。张载因此提出了“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的远大志向。



2. 脚踏实地



司马光脚踏实地



脚踏实地的司马光

司马光主编的《资治通鉴》和西汉司马迁的《史记》是史学史上的两颗明珠，至今仍为世人所推崇。

司马光学风严谨，对自己要求很严格。他为自己规定，每三天修改一卷。史稿一卷四丈长，平均一天修改一丈多，若遇事耽误了，事后必须补上。司马光修改过的书稿堆满了整整两间屋子。书法家黄庭坚曾看过其中的上百卷，发现这些书稿全部是用工笔楷书写成的，没有一个草字。



脚踏实地是一种美德，更是一种品格。古往今来，能成就事业，对人类有贡献的，无一不是脚踏实地攀登的人。现实生活中，人人都有梦想，都渴望成功，都想找到一条成功的捷径。其实，捷径就在我们身边，那就是勤于积累，脚踏实地，积极肯干。因此，我们广大青少年朋友凡事都要脚踏实地去



做，不驰于空想，不骛于虚声，而唯以求真的态度做踏实的功夫。以此态度求学，则真理可明；以此态度做事，则功业可就。

3. 坚忍执着



车胤囊萤读书

晋代时，车胤从小好学不倦，但因家境贫困，父亲无法为他提供良好的学习环境。除了维持温饱，没有多余的钱买灯油供他晚上读书。为此，他只能利用白天的时间背诵诗文。夏天的一个晚上，他正在院子里背一篇文章，忽然见许多萤火虫在低空中飞舞。一闪一闪的光点，在黑暗中显得有些耀眼。他想，如



车胤囊萤读书

果把许多萤火虫集中在一起，不就成为一盏灯了吗？于是，他去找了一只白绢口袋，随即抓了几十只萤火虫放在里面，再扎住袋口，把它吊起来。虽然不怎么明亮，但可勉强用来看书了。从此，只要有萤火虫，他就去抓一把来当作灯用。由于他勤学苦练，后来终于成了一位博学多才的人。



美德礼赞

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”面对困难，逃是软弱的表现，避是消极的状态，只有挑战困难才能是战胜困难的勇者。人生的大道上荆棘丛生，生活之路上烽烟滚滚，只有意志坚强而勤奋执着的人，才可以最终微笑着达到目的地。闪光的人生因勤奋打造，智慧的人生由勤奋堆积，伟大的人生由勤奋炫耀，平凡的人生因勤奋踏实。业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。在人生的征途上，无论头顶是怎样的蓝天，我们都应毫不迟疑地选择勤奋，坚忍执着地对待人生。

4. 奋勇向前



苏秦刺股



苏秦刺股

战国时期，有一个人名叫苏秦，也是出名的政治家。在年轻时，由于学问不多不深，曾到好多地方做事，都不受重视。回家后，家人对他也很冷淡，瞧不起他。这对他的刺激很大。所以，他下定决心，发愤读



书。他常常读书到深夜，直至很疲倦，常打盹。他想出了一个方法，准备一把锥子，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，再坚持读书。就这样用了一年多的工夫，他的知识比以前丰富多了。公元前334年开始，他到六国去游说，宣传“合纵”的主张，结果他成功了。第二年，六国诸侯订立了“合纵”的联盟。苏秦挂了六国的相印，成了显赫的人物。



生命是一场无法预知的旅程，我们怀揣梦想，我们满怀热情，我们迫不及待要欣赏沿途的美景收获胜利的果实。殊不知，这一场生命之旅原是一条布满荆棘的单行道，坎坷，泥泞。我们跌跌撞撞，我们也犹豫，但是人生没有捷径更没有返程路，为了理想，我们风雨兼程，我们跌倒，爬起！奋勇向前的意志支撑着我们一路前行，摸爬滚打中，我们学会了热爱生命，日渐成熟的我们，不知不觉中，已经在这条人生道路上越走越从容，脚步越来越坚实！奋勇前进吧，昂起的头颅，已经嗅到了收获的气息。亲爱的我们，只要热爱生命，珍惜脚下走过的每一步，奋勇向前，成功，一定就在不远处。



二、自律改过

人不可能没有过失，怎样对待过失才是最关键的问题。孔子说：“过则勿惮改。”“过而不改，是谓过矣。”说明有过失并不可怕，重要的是要自觉改正。这是一种务实的、积极的人生态度。具体来说，这种态度表现在四个方面：一是“严于律己”，二是“一日三省”，三是“闻过则喜”，四是“知错就改”。

1. 严于律己



主题故事

东汉杨震：“天知、地知，你知、我知”



东汉杨震

东汉时期，有个清官叫杨震。他在荆州做官的时候发现了才华横溢的王密，就推举王密做了昌邑县令，当杨震出任东莱太守途经昌邑时，王密为答谢杨震以前对自己的举荐之恩，趁夜深人静怀揣 10 锭黄金到驿馆拜见杨震。杨震对王密此举很是生



气，断然拒绝。王密四下瞅了瞅说：“夜黑人静，是不会有别人知道的。”杨震义正辞严地说：“天知、地知，你知、我知，你怎么说没有人知呢？”说完他生气地将黄金掷于地上。好一句：天知、地知，你知、我知。虽然你不说我不说就没人知道了，但心知道了就整个世界知道了啊！



自律是金光灿灿的马缰，它让人受到理智的束缚，不偏离轨道。自律是一把心灵的扫帚，它让人深知不足并扫除精神污秽。自律是一种改造，是最严厉的自我提纯、人格的锤炼。

2. 一日三省



曾国藩自省

年轻时的曾国藩是个“愤青”，“昔年自负本领甚大，每见人家不是”。三十岁时意识到自身的不足，立志学做圣人，他的方法就是写日记，日记的篇幅都不长，写的内容多是对生活的白描：从早晨起床开始，吃的什么饭，和谁说的什么话，甚至晚上做了什么梦，都一一记录下来，然后回忆自己一天的言行，发现其中哪点不符合圣人要求，就加以自责，做深刻反省。更关键的是，他把日记抄录数份，然后在朋友圈子里传阅，朋友们会在后边加批注，谈自己的感想。有一次，他在日



记中抱怨骆秉章对他很冷淡，他的弟弟曾国华评论说：“兄之面色，每予人以难堪。”这让他如醍醐灌顶，想起自己素来自负，对这位前辈加上级汇报工作或说话总是不容置疑，于是一下子警醒过来。

曾国藩天资并不聪慧，但却成为清朝的“中兴之臣”，与他注重自我修养，使自己不断完善是分不开的。



自省，让我们清空心中的欲念，重拾身边哪怕只是微小的幸福与感动；自省，让我们清点心中的渴望，重获身边哪怕只是点滴的欢笑与兴奋；自省，让我们打点行装，重整身边哪怕只是丝毫的坚毅与信念，从而在自省后找到心的归属，灵魂的彼岸。古人三省其身，一是言行，二是作为，三是修养。今天，我们三省吾身，则应自省的是追求，是信念，是情操。让我们睁开心底的那双自省的法眼，以一颗淡泊宁静的心来观察我们的生活，来享受我们的人生。但愿自省之后，我们宠辱不惊，闲看庭前花开花落，去留无痕，漫随天外风卷云舒。

3. 闻过则喜



唐太宗以人为镜

唐太宗李世民执政期间，唐朝国力强盛，被称为“贞观之