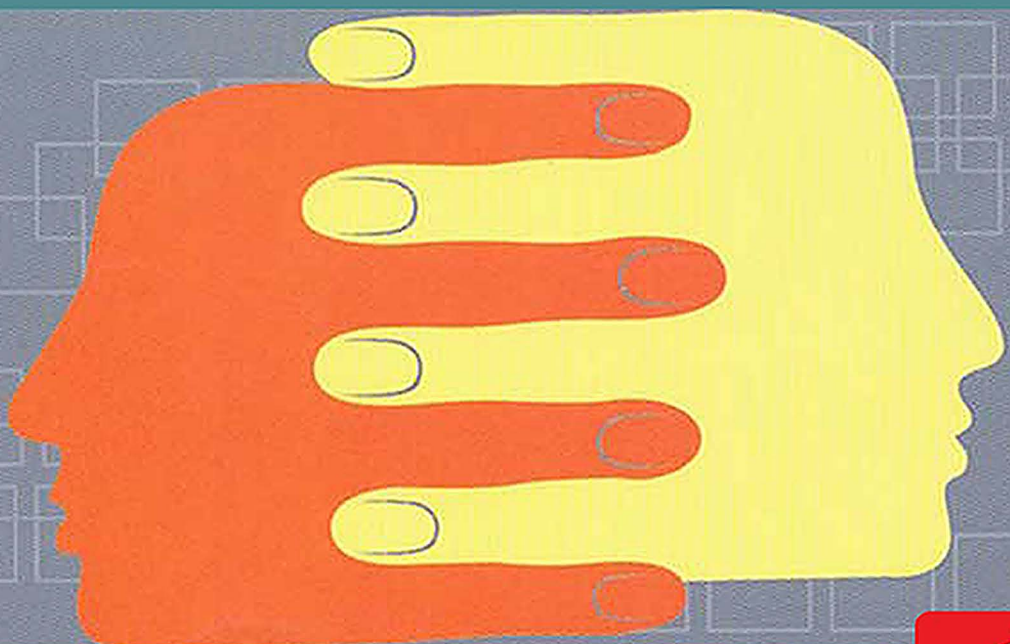


# 新编格言：人生宝典现代韵文

邹洪流 著



江西高校出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编格言:人生宝典 现代韵文/邹洪流著. —南昌:江西高校出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5493-3042-3

I. ①新… II. ①邹… III. ①格言-汇编-中国 IV. ①H136.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 306478 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791) 88504319
销 售 电 话	(0791) 88511423
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	890mm×1240mm 1/32
印 张	8
字 数	197 千字
版 次	2015 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5493-3042-3
定 价	35.90 元

赣版权登字-07-2015-24

版权所有 侵权必究

# 前 言

中国文化博大精深、源远流长，是世界文化大观园中一簇璀璨的奇葩，为世界文明做出了杰出贡献。身为中国人，我们无不为之而自豪。在漫长的历史长河中，儒家文化作为中华优秀传统文化的总代表，虽经历了“焚书坑儒”“砸烂孔家店”“批林批孔”和“欧风美雨”等诸多的洗礼，却更显示出其强大的生命力。进入二十一世纪的今天，儒家文化内在核心价值在中国社会、中国文化中仍占有重要地位。在全世界，孔子学院如雨后春笋般的兴办，儒家文化、儒家思想中的普世价值也越来越被全世界人民所接纳和推崇。儒家文化的博大精深涉及方方面面，在教育人、培养人、造就人方面都有十分独到和经典的论述。《大学》中曰：大学之道，在明明德、在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。

古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐

而后国治，国治而后天下平。自天子以至于庶人，一是皆以修身为本。其本乱而末治者，否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也！此谓知本，此谓知之至也。

我们不能不为圣人的深刻哲理而折服，为其精辟论述而拍案叫绝。历代中国的知识分子、文化圣贤怀揣“达则兼济天下，穷则独善其身”的梦想，始终把“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”十七字真言当作人生宝典。从古至今，虽已斗转星移，这十七字真言应该并未过时，相信今后也不会过时，这十七字八大条目的核心就是修身。本书立足于中华优秀传统文化与现代思想理念相结合，从培育和弘扬社会主义核心价值观出发，用“劝学、励志、修身、齐家、爱国、爱党”六个篇章来阐述人生修养的基本道理。

本书独辟蹊径，采用的是七言叙事律诗的写作方法，既朗朗上口，又通俗易懂，本书虽内容广泛，又力求言简意赅，力求为人们喜闻乐见。希望能为传承和弘扬中华文化起到抛砖引玉的效果。

注：为方便读者阅读和诗文对仗工整需要，本书的注解一律放在正文的左侧，注解角号一律放在句尾标点符号之后。

作 者

# 序 言

《新编格言》是一本值得细细品读的好书，它既是传承和弘扬中华优秀传统文化的经典著作，也是一部教育人、培养人树立正确的世界观、人生观、价值观的好教材。该书从历代中国人推崇的“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”思想理念入手，从培育和弘扬社会主义核心价值观出发，用“劝学、励志、修身、齐家、爱国、爱党”六个篇章来阐述人生修养哲理。

该书篇幅不长，字数不多，但篇篇堪称经典，句句堪称精华，比如爱国篇中，仅用几页纸、若干首诗，就把盘古开天地到中华人民共和国建立几千年的历史一齐展现在人们面前，每个朝代的功过是非，重大历史事件便历历在目，一下子就提升了我们不是专门学历史的人的历史知识；又比如爱党篇，它从党的诞生、成长、发展、壮大的过程，雄辩地说明了中国共产党之所以成为中国人民的领导核心，是历史的选择、人民的选择，进一步增进了人们对党的感情和认识。该书所著的六个篇章，其实都是我们每个人天天都在实践的科目，但为什么要做、应该怎么做，往往缺乏认真的思考和梳理，作者帮我们做到了，他提炼浓缩出来就是几首诗、是精华，展开来可能就是几本厚厚的书。该书采用

七言格律叙事诗的创作方法,这种成书形式现在并不多见,该书内容丰富、妙语连珠、引经据典、深入浅出,既凝结了中华传统文化的精华,又展现了新时代的脉搏和要求,叫人读后回味无穷,受益匪浅,不愧为“人生宝典、现代韵文”。

老骥伏枥志在千里,烈士暮年壮心不已,邹洪流同志退而不休,退休后还刻苦学习,努力创作,令人敬佩,他的作品也正是反映了他的人格魅力,展现了他爱党、爱祖国、爱中华文化的赤胆忠心,也体现了他的知识面比较宽广,我作为《新编格言》的第一位读者,并能为新书写序,倍感荣幸和高兴。我相信《新编格言》的出版,一定能被社会所接受,为人们所喜欢。

易建芳

2015年12月13日于南昌



# 目 录

## 一、劝学篇 3

附书法入门 11

## 二、励志篇 23

## 三、修身篇 27

(一) 养生 27

(二) 养性 37

(三) 为人 47

(四) 处事 61

(五) 慎言 69

(六) 自尊 73

(七) 交友 77

(八) 礼仪 83

<b>四、齐家篇</b>	89
(一) 孝道	91
(二) 家和	101
(三) 勤俭	107
<b>五、爱国篇</b>	111
(一) 美丽的传说	111
(二) 悠久的历史	123
(三) 灿烂的文化	159
(四) 伟大的民族	185
(五) 壮丽的山河	193
(六) 可爱的祖国	203
<b>六、爱党篇</b>	211
(一) 诞生于民族危亡之际(1840年—1921年)	211
(二) 成长于战火纷飞之中(1921年—1949年)	219
(三) 发展于艰苦卓绝之日(1949年—1978年)	229
(四) 壮大于民族复兴之时(1978年之后)	233
(五) 感言	239
<b>后记</b>	242

## 一、劝学篇

人生启蒙进校门，<sup>①</sup> 读书才有好前程；  
知识改变人命运， 文化修养出文明；  
书中自有乾坤在，<sup>②</sup> 人类智慧他传承；  
学富五车才八斗，<sup>③</sup> 何愁前途不光明。  
人的知识非天成，<sup>④</sup> 学而致知才是真；<sup>⑤</sup>  
试看天下艺术品， 那件不是雕琢成；  
文化知识塑造人，<sup>⑥</sup> 学问才华赛过金；  
为人不读圣贤书， 难去愚昧怎脱贫。  
知识海洋广无垠，<sup>⑦</sup> 书山文海任君行；  
博观约取为存真，<sup>⑧</sup> 须知博学要先行。  
熟读史书心智明， 人间大道史中存；  
若能悟得其中妙， 为人处事样样行。  
诗歌语言用词精， 叙事言志富感情；  
言简意赅讲押韵，<sup>⑨</sup> 常颂诗歌更聪明。  
科学技术日日新， 追求真谛无穷尽；  
若能专项有突破， 造福社会是功臣。

## 注 解

①心灵鸡汤:泛指有益于精神或心理的充满智慧的哲学道理。

②思接千载:出自刘勰的《文心雕龙》中的“文之思也,其神远矣,故寂然凝虑,思接千载。”意思是专心致志地思考,思绪连接古今,心为所动,情为所感,自是动人心弦,于是,感觉自己仿佛可以看到千里之外的不同风光,思路突破时限,上下越千年。

③心游万仞:出自西晋文学家陆机的《文赋》,仞是古代的长度单位,万仞喻极高之处,意为思想可以纵横驰骋,如天马行空。

④满腹经纶:腹:肚子;满腹:满肚子都是;经纶:理出丝绪叫经,编丝成绳叫纶。引申为人的才学、本领、谋略等。形容很有学问和才能。

⑤高足:(1)良马,骏马。(2)高才弟子。赞扬别人的弟子本领高强而用的敬辞。

⑥强将手下无弱兵:出自宋·苏轼《题连公壁》中的“俗语云:强将手下无弱兵,真可信。”意为有本领的将领手下,没有懦弱的士兵。比喻好的领导必然能带出好的部下。

⑦骥驥:骥驥一跃,不能十步,弩马十驾,功在不舍。骥驥是千里马、骏马的别称。喻指贤才,学习能力强、接受快的人。

⑧弩马:《周礼·车舟人》八尺之马称为国马,七尺之马称为田马,六尺之马称为弩马。后来一般指劣马,跑得不快的马。喻指学习能力不强、接受慢的人。

書山有路勤為徑，  
學海無涯苦作舟。

道德伦理礼仪兴，  
哲学智慧医开窍，  
畅游书海沐心灵，  
思接千载观今古，<sup>②</sup>  
五洲名人常握手，  
人生常以书为伴，  
中华文明领先行，  
百年大计人为本，  
人不从师难速成，  
自古名师出高足，<sup>⑤</sup>  
少年易老学难成，  
未觉池塘春草梦，  
人生终身需学习，  
黑发不知勤学早，  
有志少年早警醒，  
骐驎加鞭需趁早，<sup>⑦</sup>

知书达理懂文明；  
心灵鸡汤比药灵。<sup>①</sup>  
深入宝库把宝寻；  
心游万仞更洞明；<sup>③</sup>  
古今大师亲传经；  
满腹经纶受人敬。<sup>④</sup>  
尚学传统要继承；  
教育科学要先行。  
为人莫忘恩师情；  
强将手下无弱兵。<sup>⑥</sup>  
一寸光阴不可轻；  
阶前梧叶已秋声。  
少壮努力最为珍；  
白首后悔空悲吟；  
发愤读书才是真；  
弩马更要抖精神。<sup>⑧</sup>

## 注 解

①锲而不舍: 出自《荀子·劝学》: “锲而舍之, 朽木不折, 锲而不舍, 金石可镂。” 锲: 雕刻, 雕刻一样东西, 一直坚持刻下去, 不放手。

②千淘万漉: 出自刘禹锡《浪淘沙》 淘漉: 过滤, 千淘万漉即千万次过滤。

③耕耘: 犁地除草。泛指农耕之事。喻指辛勤读书, 做学问。

④“悬梁”“刺股”表敬秦: 悬梁指东汉时代, 一位名叫孙敬的人, 他年轻时勤奋好学, 经常闭门读书, 从早到晚, 废寝忘食, 时间久了, 难免劳累疲倦, 为防打瞌睡, 他把头发用绳子绑好挂到房梁上, 当他打瞌睡因头发扯痛而清醒时再接着读。由于他刻苦勤学, 后成为著名政治家。刺股指战国时期的苏秦, 年轻时由于学习不深, 外出谋生不受重视, 回到家, 家人也瞧不起他, 他下决心发奋读书改变自己的命运, 他常常读书到深夜, 打瞌睡就用锥子扎自己的大腿, 让疼痛使自己清醒继续读书, 最后功夫不负有心人, 成为著名政治家。

⑤“囊萤”“映雪”夸车孙: “囊萤”的故事说的是晋代车胤家贫, 没钱买灯油, 又不想浪费晚上读书的时间, 便在夏天的晚上抓一把萤火虫当灯读书。“映雪”也是晋代一个叫孙康的人, 冬天利用雪映出的光来读书。两位都是因家贫而苦读, 并获得成功, 成为朝廷高官, 国家栋梁。

⑥心无旁骛: 旁, 另外的; 骛, 追求。心无旁骛是指心中没有别的追求。形容心思集中, 专心致志。

⑦“审问”“慎思”: 它们是学习中的重要过程, 审问就是对学习中有所不明就要追问到底, 仔细考察、分析, 举一反三, 闻一而知十。慎思: 谨慎地思考、探求真谛、把握规律、穷理而后融会贯通。

读书态度贵端正，  
胸中常有目标在，  
千学万学为求真，  
千淘万漉虽辛苦，<sup>②</sup>  
书山有路勤为径，  
纵观中外今与昔，  
悬梁刺股表敬秦，<sup>④</sup>  
诸子家贫志不短，  
世上万物有规循，  
方法科学能生巧，  
晨曦前后空气新，  
一日读书宜趁早，  
白昼读书倍用心，  
课堂导师亲送宝，  
夜深人静灯下勤，  
解题著章善归纳，  
快乐学习易精进；  
锲而不舍有恒心；<sup>①</sup>  
解疑释惑添自信；  
吹尽黄沙始到金。  
学海无涯乐中行；  
哪个圣贤惰耕耘；<sup>③</sup>  
囊萤映雪夸车孙；<sup>⑤</sup>  
饱学之后皆成名。  
读书同样有学问；  
事半功倍助事成。  
心平气爽记帆深；  
休让时光追梦尘。  
专心致志听课程；  
课间同窗互传经。  
心无旁骛易安静；<sup>⑥</sup>  
审问慎思收获精。<sup>⑦</sup>

## 注 解

①厚积薄发：出自苏轼《送张琥》。厚积，指大量地充分地积蓄；薄发：指少量地、慢慢地放出。多多积蓄，慢慢放出。形容只有充分准备才能办好事情。意思是经过长时间有准备地积累则将大有可为。

②文化糟粕：糟粕，造酒剩下的渣滓。文化糟粕喻指文化领域里的渣滓、废弃无用的垃圾。

③精神鸦片：是社会上一一种精神毒素，也可以说成是一种特殊的“鸦片”（鸦片是一种毒品），容易上瘾，久而久之会损害人的身心健康。

④偏颇：偏于一方。

⑤格物致知：格：推究、探索、考察、检验或穷究。致：求得获得。意为通过广泛学习，细致研究，深入地探索某事某物，并身体力行从而获得正确的知识。

⑥因循守旧：死守老一套，不图更新。

⑦占鳌头：科举时代中了状元，可以站在皇宫殿前巨鳌石刻上迎榜。后来比喻占首位或第一名。

⑧晨钟暮鼓：钟与鼓是佛教寺院常用的法器。晨：早晨，暮：傍晚，寺院每于晨昏击钟敲鼓，以警示人们当勤精进，慎勿放逸，称为晨钟暮鼓。

⑨废寝忘食：顾不得睡觉，忘记了吃饭，形容专心努力。废：停止。

⑩十年寒窗：形容长年累月刻苦读书。

⑪摘魁星：魁星原为古代天文学中二十八宿之一“奎星”的俗称，指北斗七星的前四星，即天枢。道教尊其为主宰文运的神。作为文昌帝君的侍神，成为封建社会读书崇信之神，摘魁星意为居首位，第一名。

⑫青出于蓝胜于蓝：出自《荀子·劝学》。意为靛青这样一种染料，它是从蓼蓝草中提取出来的，但却比蓼蓝草显得更青。这里喻指一代更比一代强。青：靛青；蓝：草名。

勤能补拙是良训，  
困难挫折莫言弃，  
好书不厌百回读，  
知识积累如垒土，  
处处留心皆学问，  
求知路上谦虚好，  
纸上得来终觉浅，  
人生成功须努力，  
读书要有选择性，  
文化糟粕迷人眼，<sup>②</sup>  
博学专精互依存，  
为人博学是基础，  
学习不光步后尘，  
因循守旧要落后，<sup>⑥</sup>  
晨钟暮鼓催奋进，<sup>⑧</sup>  
废寝忘食不觉苦，<sup>⑨</sup>  
十年寒窗勇拼搏，<sup>⑩</sup>  
一心欲逐平生志，  
中华儿女齐上进，  
青出于蓝胜于蓝，<sup>⑫</sup>

笨鸟先飞同样行；  
病树前头万木春；  
熟读深思义自明；  
厚积薄发有后劲。<sup>①</sup>  
不耻下问善取经；  
学问茫茫无止境；  
欲知真谛需躬行；  
莫抛岁月负双亲。  
香花毒草要分清；  
精神鸦片毒害心。<sup>③</sup>  
过于偏颇事难成；<sup>④</sup>  
成才还靠专业精。  
格物致知尤为珍；<sup>⑤</sup>  
要占鳌头唯创新。<sup>⑦</sup>  
雁去燕来忙耕耘；  
寂寞清贫也甘心；  
终生勤学不松劲；  
誓做栋梁摘魁星。<sup>⑪</sup>  
民族强盛有保证；  
文明国度定长兴。

## 注 解

①仓颉造字:据《平阳县志》记载“上古仓颉为黄帝古吏,生而四目有德,见灵龟负图,书丹甲青文,遂穷天地之变,仰望奎星圆曲之变,俯察龟文,鸟羽、山川、指掌而创文字,文字既成,天为雨粟、鬼为夜哭、龙为潜藏。”由于有了文字,华夏民族告别了结绳记事的历史。开辟了华夏文明的新篇章,仓颉造字不愧为惊天地泣鬼神的一件大事,仓颉被后人尊为“造字圣人”。

②“六书”指汉字的构造规律,包括四种造字方法(象形、指事、会意、形声)和两种用字方法(转注、假借)。“六书”构成了汉字表意形的特点。

③“七大书体”:

a. “甲骨文”又称“契文”。“甲骨卜辞”或“龟甲兽骨文”主要指中国商朝晚期王室用于占卜记事而在龟甲或兽骨上镌刻的文字,是中国已知最早的成体系的文字形式,它上承原始刻绘符号,下启青铜铭文,是汉字发展的关键形态,是现代汉字的老祖。

b. 金文是指铸刻在殷周青铜器上的铭文,也叫钟鼎文。

c. 篆书是大篆、小篆的统称。大篆指甲骨文、金文、籀文、六国文字。小篆也称“秦篆”,为秦始皇统一中国文字的标准字体。

d. 隶书:也叫“隶字”“古书”。是在篆书基础上,为适应书写便捷的需要产生的字体。它起源于秦朝,在东汉时期达到顶峰。

e. 楷书:是现代通行的字体,也叫“真书”“正书”,始于东汉、盛于唐代。

f. 草书:是汉字的一种字体,特别是笔画连绵、结构省简的字体。

g. 行书:是为了弥补楷书书写慢,草书难辨认而产生的一种介于楷书之间的字体。

④莫跌停:字代表一个人的形象,不要因字写得太烂而失自己的身份和脸面。

## 附书法入门

仓颉造字泣鬼神，<sup>①</sup> 华夏文明启航程；  
中华汉字源远流， 六书合成表意形；<sup>②</sup>  
甲金篆隶楷草行， 七大书体一脉承；<sup>③</sup>  
书法艺术世一绝， 中华国粹是美称。  
人生启蒙首学文， 先认后写是过程；  
从小练就好书法， 终身受用不受困。  
书法犹如一面镜， 一笔好字添自信；  
文如其人知水准， 字如其人莫跌份。<sup>④</sup>  
神奇汉字通灵性， 常练书法妙自明；  
修身养性好伙伴， 高雅情趣随君行。  
七大书体有个性， 各领风骚别样情；  
甲金大篆真象形， 原始文字古风熏。  
小篆书体秦朝兴， 统一文字是功臣；  
体正势圆端庄美， 婉转流畅凝金印。  
工整精巧体扁平， 姿态优美有遒劲；