



德耀中华

——中华传统美德教育读本

高中版

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：高中版 /刘华清，黄步高主编. —
长沙：湖南教育出版社，2015.6
ISBN 978-7-5539-2522-6

I. ①德... II. ①刘... ②黄... III. ①品德教育—高中—教学参考资料
IV. ①G634.253

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第147895号

德耀中华——中华传统美德教育读本(高中版)

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：鲍艳玲 武龙梅

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

电子邮箱：228411705@qq.com

客 户 服 务 电 话：0731-485486742 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：6

字 数：105000

版 次：2015年7月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-2522-6

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的，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



目录

● 个人美德

一、励志自强 / 1

1. 志存高远 / 1
2. 脚踏实地 / 3
3. 坚忍执着 / 4

二、自律改过 / 5

1. 严于律己 / 5
2. 一日三省 / 6
3. 知错就改 / 7

三、诚实守信 / 8

1. 忠诚老实 / 9
2. 讲求信用 / 11
3. 坚守承诺 / 12

四、见利思义 / 14

1. 以义为上 / 14
2. 以义统利 / 16



3. 先义后利 / 18

五、谦恭礼让 / 19

1. 礼让为先 / 20

2. 与人为善 / 21

3. 宽以待人 / 23

4. 尊重他人 / 25

● 家庭美德

一、亲慈子孝 / 28

1. 爱子 / 28

2. 教子 / 29

3. 爱亲 / 31

4. 养亲 / 32

二、夫妻爱敬 / 33

1. 恩爱相亲 / 34

2. 尊重对方 / 36

3. 不离不弃 / 37

4. 患难与共 / 37

5. 相互砥砺 / 38

三、兄友弟恭 / 40

1. 尊敬兄长 / 40

2. 友爱弟妹 / 41

3. 和睦互助 / 42



4. 荣辱与共 / 43

四、勤俭持家 / 44

1. 勤劳为家 / 45

2. 俭朴兴家 / 46

3. 力戒奢靡 / 48

五、邻里团结 / 49

1. 相互尊重 / 49

2. 互帮互助 / 51

3. 理解包容 / 53

● 社会美德

一、天下为公 / 54

1. 选贤任能 / 55

2. 公而忘私 / 56

3. 以和为贵 / 57

4. 世界大同 / 58

二、爱国守法 / 59

1. 爱国 / 60

2. 忧国 / 61

3. 报国 / 62

4. 守法 / 64

三、清正廉洁 / 65

1. 刚直不阿 / 66



2. 不谋私利 / 67

3. 不徇私情 / 68

4. 反贪倡廉 / 70

四、扶危济困 / 71

1. 助人为乐 / 71

2. 见义勇为 / 72

3. 慷慨好施 / 73

五、尊老爱幼 / 74

1. 尊敬长辈 / 75

2. 帮助老人 / 76

3. 关爱儿童 / 78

六、尊师重教 / 79

1. 拜师以诚 / 79

2. 尊师以敬 / 80

3. 办学兴教 / 82

七、勤劳敬业 / 84

1. 乐业 / 84

2. 勤业 / 85

3. 精业 / 85

结 语 / 88



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、谦恭礼让的传统个人美德。“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

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。这种精神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，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鞭策。

1. 志存高远

“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，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。

无数仁人志士，在远大志向的激励下，积极进取，顽强拼搏，终于实现了自己的人生目标。越王勾践胸怀灭吴雪耻的志向，卧薪尝胆 20 余年，终于打败夫差，实现了自己的理想；成吉思汗胸怀一统天下的志向，建立了横跨亚欧大陆的大帝国，成为“一代天骄”，永载史册；周恩来胸怀“为中华之崛起而读书”的志向，最后成为伟大的无产阶级革命家；鲁迅为了改变国人的精神，弃医从文，才成为伟大的思想家、文学家……正是因为他们有着远大的理想，才促使其成功。

链接

匡衡凿壁偷光



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。



2. 脚踏实地

脚踏实地是一种美德，更是一种品格。古往今来，能成就事业，有作为的人，无一不具有脚踏实地的精神。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。

链接

脚踏实地的司马光

司马光曾问他的好友邵雍：“你看我是怎样一个人？”邵雍回答说：“君实，脚踏实地人也。”意思是说司马光是个勤奋刻苦、踏实认真的人。



司马光著书

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。《资治通鉴》记载了上起战国周威烈王、下至五代周世宗的 1362 年的历史，全书 294 卷，还有考异、目录各 30 卷。其规模之大，令人叹服。

司马光为编订《资治通鉴》翻阅了大量的书籍资料。宋神宗允许他借阅“集贤”“昭文”“史馆”三大书库的所有书籍，并特许可借阅龙图阁、天章阁及秘阁的藏书。宋神宗还将自己私藏的 2400 余卷书献出来，供司马光参考。除此之外，司马光还参阅了大量的野史、谱录、正集、别集、墓志等资料，共 222 种，计 3000 多万字。

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。一卷史稿四丈长，平均一天修改一丈多，若遇事耽误了，事后必须补上。每天晚上他总是让老仆人先睡，自己点上蜡烛工作到深夜。天天如此，十九年如一日。夜里，他怕因困乏睡过了头，便让人用圆木做了个枕头，木枕光滑，稍稍一动，头即落枕，人便惊醒。后人称此枕为“警枕”。司马光的住处，夏天闷热，无法工作，司马光便让人在屋子里挖一个大坑，砌成一间地下室。地下室冬暖夏凉，成了他编书的好地方。而当时的大官僚王宣徽每到夏天便到他名园的高楼上避暑享受，人们笑说：“王家钻天，司马入地。”司马光修改过的书稿堆满了整整两间屋子。文学家、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。

3. 坚忍执着

吟诵着“天道酬勤”的古训，我们懂得了锲而不舍的智慧。个人美德的养成为立志指明了方向，但没有后天的坚韧、执着与勤奋，志向的实现只会是镜中花、水中月。成功的梦谁都做过，成功的路谁都想走，成功的高峰攀登者众多，到达峰顶者极少。为什么站在同一起跑线上的人，最终会有如此大的差别呢？关键就在于是否具备坚韧执着的精神品质。在现实生活中，有许多人都曾为获得成功而努力过，但后来却因一次次失败而放弃了。他们中有一小部分人坚持下来，并最终取得了成功。为什么只有少数人能够到达成功的峰顶，而多数人却不能收获成功的喜悦呢？这并不是因为多数人缺乏知识、能力和机会，而是因为他们没有坚韧执着的精神品质。

链接

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。

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，这种态度表现在三个方面：一是“严于律己”，二是“一日三省”，三是“知错就改”。

1. 严于律己

严于律己是中华传统美德的一个重要方面。孔子说：“躬自厚而薄责于人，则远怨矣。”在这里，“躬自厚”就是严于律己的意思。道德是人类精神的自律，自律是相对他律而言的。一个道德高尚的人，就是要将外在的道德要求内化为自己的内心需要和信仰，而自律贵在一个“严”字上。严于律己本质上是一种力行道义、心怀宽广、情操美好的人格特质。有了这种道德人格，自然能够感人、服众，扶持社会正气，促进群体和谐。



链接

天知地知，你知我知



杨震拒金

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，毅然拒绝。王密四下瞅了瞅说：“夜黑人静，是不会有知道的。”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。

2. 一日三省

自省是指人的自我反省、自我省察。曾子提出“吾日三省吾身”的自省修养方法，影响深远。孔子也说过“内自省”，孟子则提出“自反”“反求诸己”的思想，这些都是指反省自己的言行。身处纷繁复杂、不断变化的社会中，我们更要时时自省，经常反省自己的思想和行为，辨察自我意识和言行中的善恶是非，严于自我批评。

链接

明代大学士徐溥自省

明朝的徐溥在求学期间，为了不断地检点自己的言行，在书桌上



放了两个瓶子，分别贮藏黑豆和黄豆。每当心中产生一个善念，或是说出一句善言，做了一件善事，便往瓶子中投一粒黄豆；相反，若是言行有什么过失，便投一粒黑豆。开始时，黑豆多，黄豆少，他就不断地深刻反省并激励自己；渐



徐溥自省

渐黄豆和黑豆数量持平，他就再接再厉，更加严格地要求自己；久而久之，瓶中黄豆越积越多，相较之下黑豆渐渐显得微不足道。直到他后来为官，一直都还保留着这一习惯。凭着这种持久的约束和激励，他不断地修炼自我，完善自己的品德，后来终于成为德高望重的一代名臣。

3. 知错就改

“人非圣贤，孰能无过？”世间万物都有不足，人生在世也难免会有过失，即使是圣贤也会有百密一疏的时候。那么圣人与凡人的区别在哪儿呢？究其根源，圣人闻过则改，凡人则是闻过则怒！“过而能改，善莫大焉。”孔子的这句话表现出一种中华传统文化的包容，一种中华民族的传统美德。这句话也揭示了一个人即使犯了错，只要能痛改前非，不再固执，这种人并不失为聪明之人。承认错误并不是自卑，也不是自弃，而是一种诚实的态度，一种锐意的智慧。因此，我们面对批评，应该心存感激，虚心接受他人的建议。面对过失，要及时改正。

一般来说，每个人犯了错误，有两种情形出现，一是对自己的错误百般辩解，企图推卸责任；二是对自己的错误坦然承认，勇于承担责任并积极寻找犯错的原因，及时进行补救。我们都需要后一种改过自新的态度。当然，这要求我们有勇气，有改过自新的坚定意志。



楚文王受刑改过



楚文王受刑改过

楚文王曾经沉迷于打猎和女色，不理朝政。太保申借先王之命，要对楚文王施以笞刑，在太保申的坚持下，楚文王被迫接受。楚文王伏在席子上，太保申把 50 根细荆条捆在一起，跪着放在文王的背上，再拿起来，这样反复做了

两次，以示行了笞刑。文王不解地说：“我既然同意接受笞刑，那就索性真的打我一顿吧！”太保申却说：“我听说，对于君子，要使他们心里感到羞耻；对于小人，要让他们皮肉尝到疼痛。如果说让君子感到羞耻仍不能改正，那么让他尝到疼痛又有何用处？”楚文王听后深深自责，从此不再去打猎，也不再沉迷女色，而是发愤图强，扩大了楚国疆土。文王因改过而成就了他的英名，也造就了楚国的盛况。

一次错误就是一次教训，改过自新，才能不断成熟起来。有伟人说过：“聪明的人并不是不犯错误，只是他们能迅速纠正错误。”一个人难免犯错误，关键在于犯错之后能够严肃地对待错误，并改正错误。

三、诚实守信

诚实守信是社会生活的基础性规范。

诚实守信是中华民族的传统美德，在中华传统文化中，诚实守信被看作是“立人之本”“立政之本”“进修德业之本”。《周易》讲“人之所助，信也”，诚信是人际交往的一种道德要求；《吕氏春秋》认为，



治国之道重在“以信为管”，即把守信作为治国的基本准则；周敦颐说“诚，五常之本，百行之源也”，把诚信看作是一切道德之本。诚信是我国当前精神文明建设的重点，是建立市场经济秩序的基石，也是一切职业道德的“立足点”，人人都应以诚实守信为荣。

诚实守信，一要忠诚老实，毋自欺欺人；二要讲求信用，率性而行；三要坚守承诺，言行一致。

1. 忠诚老实

古人云：“精诚所至，金石为开。”忠诚是人与人之间沟通的桥梁；而虚伪则是横亘在人与人之间的一条深深的沟壑。你若是忠诚，你就会获得友情、信任和关爱；你若是虚伪，你就会失去人们的理解，离群索居。

链接

缅伯高千里送鹅毛

唐朝贞观年间，西域回纥国是大唐的藩国。一次，回纥国为了表示对大唐的友好，便派使者缅伯高带了一批奇珍异宝来拜见唐皇。在这批贡物中，最珍贵的要数一只罕见的珍禽——白天鹅。缅伯高最担心的也是这只白天鹅，万一有个三长两短，可怎么向国王交代呢？所以，一路上，他亲自喂水喂食，一刻也不敢怠慢。这天，缅伯高来到沔阳湖边，只见白天鹅伸长脖子，张着嘴巴，吃力地喘息着，缅伯高心中不忍，便打开笼子，把白天鹅带到水边让它喝了个痛快。谁知白天鹅喝足了水，合颈一扇翅膀，“扑棱”一声飞上了天！缅伯高向前一扑，只捡到几根掉下来的羽毛，却没能抓住白天鹅，眼睁睁看着它飞得无影无踪，一时间，缅伯高捧着几根雪白的鹅毛，直愣愣地发呆，脑子里来来回回地想着一个问题：“怎么办？进贡吗？拿什么去见唐太宗呢？回去吗？又怎敢去见回纥国王呢！”随从们说：“天鹅已经飞走了，还是想想补救的办法吧。”思前想后，缅伯高决定继续东行，他拿出一块洁白的绸子，