

ZHONGHUA JINGDIAN
CHENDU BAIPIAN

忆梅下西洲，折梅寄江北。
单衫杏子红，双鬓鸦雏色。
西洲在何处？两桨桥头渡。
日暮伯劳飞，风吹乌臼树。
树下即门前，门中露翠钿。
开门郎不至，出门采红莲。
采莲南塘秋，莲花过人头。
低头弄莲子，莲子青如水。
置莲怀袖中，莲心彻底红。
忆郎郎不至，仰首望飞鸿。
鸿飞满西洲，望郎上青楼。
楼高望不见，尽日栏干头。
栏干十二曲，垂手明如玉。
卷帘天自高，海水摇空绿。
海水梦悠悠，君愁我亦愁。
南风知我意，吹梦到西洲。

中华经典晨读百篇

- 主 编 王周锁
- 副主编 王晓炜 李战虎 孙承俊



北京大学出版社

中华经典 日晨读 百篇

第二版

● 主 编 王周锁
● 副主编 赵新战 李战虎 孙承俊 张晓林 王晓炜 张中世

西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华经典晨读百篇 / 王周锁主编. --西安:西北
大学出版社,2019.8

ISBN 978-7-5604-4421-5

I. ①中… II. ①王… III. ①中华文化—高等职业教
育—教学参考资料 IV. ①K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 189130 号

中华经典晨读百篇

主 编:王周锁

出版发行:西北大学出版社

地 址:西安市太白北路 229 号

邮 编:710069

电 话:029-88303996

经 销:全国新华书店

印 刷:陕西奇彩印务有限公司

开 本:787 毫米×960 毫米 1 / 16

印 张:13.5

字 数:167 千字

版 次:2019 年 8 月第 2 版 2019 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5604-4421-5

定 价:36.00 元

如有印装质量问题,请与本社联系调换,电话 029-88302966。

本书编委会

主任 陈 宁 王周锁

委员 (按姓氏笔画为序)

王秉信 王晓炜 邓留坤 叶 琛

孙承俊 刘儒博 刘根牢 刘 钊

朱荣梅 屈 波 李战虎 李社义

李德君 李 岩 李嘉鸣 张宁科

张晓林 张曦堃 陈军峰 陈志平

孟 琦 杨亚丽 赵新战 高 歌

高掌平 晁团光 党红琴 郭雄伟

程 斌 董育公 颜永杰 樊维聪

戴夏燕

前 言

文化是一个民族的灵魂。中华民族在几千年的发展进程中，其传统文化一直表现出极其强大的融合力与生命力，其精华代代相传，滋养着一代又一代中华儿女。中华传统文化中很多思想充满了理性的大智慧。例如，庄子提出的“天人合一”，阐述了自然界中天地人三者的相应关系。儒家的创始人孔子提出“礼之用，和为贵”，贵在使社会和谐稳定。“己所不欲，勿施于人”，讲明了处理人际关系的重要原则。而在当下，大部分学生对传统文化认识不足，兴趣不浓，传承和弘扬不够，中华传统文化在学生中较为缺失。

为贯彻全国高校思想政治工作会议精神，落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》要求，用中华优秀传统文化教育学生，丰富立德树人工作内容，坚定学生文化自信，创设培养德才兼备、全面发展的社会主义建设者和接班人的新方式、新方法、新路径和新载体，我们于2017年8月组织编写了《中华经典晨读百篇》（以下简称《晨读百篇》），用于指导晨读工作。

两年来，《晨读百篇》在促进校园文化建设、弘扬传统文化、提升学生综合素质、提振学生（校园）精气神等方面发挥了重要作用。每天早晨，在教室里、草地上、教学楼前等场所，学子们捧书诵读的身影成为校园里最美的风景，琅琅书声让校园变得生机勃勃，书香四溢；精彩纷呈的诵读比赛大大提升了校园文化的品位；兄弟院校以各种形式了解学习我院晨读活动经验，索要《晨读百篇》教材，赞叹我院在弘扬传统文化和开展通识教育方面所做的努力，学院的形象和社会声誉进一步提升；校园文化建设成效显著，《中华经典诵读——用中华经典文化

提升学生文化自信的实践研究》荣获“2018年陕西省高校校园文化建设优秀成果一等奖”。

2019年，我们根据广大读者和陕西省教育厅2017年教育教学改革重点项目组专家对《晨读百篇》提出的修改建议和意见，在保持原有编写风格和体例基本不变的前提下，对原《晨读百篇》进行了认真修订：一是增换了30篇诗文，使《晨读百篇》的内容由原来的4学期80周（篇）增加到5学期100周（篇），扩大了《晨读百篇》的容量[由于第五学期学生在校时间较短，建议将后20周（篇）的内容作为选读篇目，用*标识]。二是给一些生僻字词添加注音，同时为每篇诗文增加了音频二维码，读者通过扫描二维码即可聆听标准诵读，方便读者学习。三是修改了个别篇目的导读，方便读者对诗词的理解和应用。修订后的《晨读百篇》是陕西省教育厅2017年教育教学改革重点项目《高职通识教育课程知识体系构建研究与实践项目》（项目编号：17GZ002）成果之一。

在《晨读百篇》修订过程中，我们参考了一些古籍选本、诵读教材和网络资料，未能一一列出，在此表示歉意和感谢！此次《晨读百篇》修订工作得到了我院领导和思政部、文理分院、学生处、院团委的大力支持，在此表示衷心感谢！

尽管我们做了大量的工作，但对编写质量的追求是永无止境的。由于编者水平有限，编写时间仓促，书中难免还存在一些问题甚至错误之处，恳请广大读者朋友批评指正，以便下次修订时进一步完善。



职苑文艺
二维码

编者

2019年7月



目录
CONTENTS

第一学期

- 关 雎 《诗经》 / 3
大学之道（节选） 《大学》 / 4
《论语》十则 / 5
郑伯克段于鄢（节选） 《左传》 / 7
谏逐客书（节选） 李斯 / 8
白马篇 曹植 / 10
赴洛道中作二首 陆机 / 12
西洲曲 南朝乐府 / 14
春江花月夜 张若虚 / 16
王维诗二首 / 18
行路难 李白 / 19
秋兴八首（节选） 杜甫 / 21
陆游诗二首 / 23
劲草行 王冕 / 24
示弟立志说（节选） 王守仁 / 25

- 纳兰性德词二首 / 27
《北京大学月刊》发刊词 蔡元培 / 28
炉中煤——眷念祖国的情绪 郭沫若 / 31
故都的秋 郁达夫 / 33
我用残损的手掌 戴望舒 / 37

第二学期

- 击 鼓 《诗经·邶风》 / 41
《中庸》(节选) 子思 / 42
国 殇 屈原 / 43
寡人之于国也 《孟子》 / 44
过秦论(上篇节选) 贾谊 / 46
饮马长城窟行 汉乐府 / 48
短歌行(其一) 曹操 / 49
咏史八首(节选) 左思 / 50
陈情表 李密 / 52
下终南山过斛斯山人宿置酒 李白 / 54
兵车行 杜甫 / 55
长恨歌 白居易 / 57
进学解(节选) 韩愈 / 60
阿房宫赋 杜牧 / 61
柳永词二首 / 63
醉翁亭记 欧阳修 / 64
少年中国说(节选) 梁启超 / 66

《野草》题辞 鲁迅 / 67

雪花的快乐 徐志摩 / 69

心 愿 张爱玲 / 71

第三学期

蒹 葭 《诗经》 / 75

《道德经》(节选) 老子 / 76

谋 攻 《孙子兵法》 / 78

论贵粟疏(节选) 晁错 / 80

李将军列传(节选) 司马迁 / 81

古诗十九首(节选) 《古诗十九首》 / 83

咏怀诗 阮籍 / 85

兰亭集序 王羲之 / 87

饮酒二十首(节选) 陶渊明 / 89

颜氏家训(节选) 颜之推 / 91

长安古意 卢照邻 / 92

燕歌行 高适 / 94

陋室铭 刘禹锡 / 96

李商隐诗二首 / 97

前赤壁赋 苏轼 / 99

辛弃疾词二首 / 101

为 学 彭端淑 / 103

毛泽东词二首 / 104

人生的境界 冯友兰 / 105

乡愁四韵 余光中 / 108

第四学期

采 薇 《诗经》 / 113

《礼记》(节选) / 115

秋 水 (节选) 庄子 / 117

两都赋 (节选) 班固 / 119

赠兄秀才入军 (节选) 嵇康 / 121

登池上楼 谢灵运 / 123

滕王阁序 王勃 / 124

《辋川集》二十首 (节选) 王维 裴迪 / 127

岑参诗二首 / 131

李煜词二首 / 133

岳阳楼记 范仲淹 / 134

五代史伶官传序 欧阳修 / 136

苏轼词二首 / 138

李清照词二首 / 140

朱子家训 朱熹 / 142

长亭送别 (节选) 王实甫 / 144

《人间词话》(节选) 王国维 / 147

《青春万岁》序诗 王蒙 / 149

相信未来 食指 / 151

面朝大海，春暖花开 海子 / 153

第五学期（选读）*

- 生民 《诗经》 / 157
- 《墨子》（节选） / 159
- 湘夫人 屈原 / 161
- 苏武传 班固 / 163
- 登楼赋 王粲 / 165
- 《水经注》（节选） 郦道元 / 167
- 代悲白头翁 刘希夷 / 169
- 李贺诗二首 / 170
- 六国论 苏洵 / 172
- 秦观词两首 / 174
- 四时田园杂兴 范成大 / 175
- 正气歌（并序） 文天祥 / 178
- 夜行船·秋思 马致远 / 181
- “凤辣子”初见林黛玉 曹雪芹 / 183
- 赠与今年的大学毕业生 胡适 / 185
- 你是人间的四月天
——一句爱的赞颂 林徽因 / 190
- 雪落在中国的土地上 艾青 / 192
- 回 答 北岛 / 197
- 祖国啊，我亲爱的祖国 舒婷 / 199
- 一棵开花的树 席慕蓉 / 201

第一学期





关 雎

《诗经》



关关雎鸠（jū jiū），在河之洲。

窈窕（yǎo tiǎo）淑女，君子好逑（hǎo qiú）。

参差（cēn cī）荇（xìng）菜，左右流之。

窈窕淑女，寤寐（wù mèi）求之。

求之不得，寤寐思服。

悠哉（yōu zāi）悠哉，辗转反侧。

参差荇菜，左右采之。

窈窕淑女，琴瑟友之。

参差荇菜，左右芼（mào）之。

窈窕淑女，钟鼓乐之。

导 读



《诗经》是我国第一部诗歌总集，形象地反映了当时的政治、经济、军事、文化以及世态人情、民俗风情等，是周代礼乐文化的重要组成部分，是实行教化的重要工具。这首诗歌是《诗经·周南》的第一篇，也是全书的首篇，在中国文学史上占据着特殊的位置。它是写爱情，还是写政治或者其他，历来见仁见智。





大学之道（节选）

《大学》

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。

导 读

《大学》是一篇论述儒家修身齐家治国平天下思想的散文，和《中庸》《论语》《孟子》并称“四书”。《大学》提出“三纲领”（明明德、亲民、止于至善）和“八条目”（格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下），强调修己是治人的前提，修己的目的是为了治国平天下，说明了治国平天下和个人道德修养的一致性。



《论语》十则



子曰：“弟子，入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有馀力，则以学文。”

子曰：“道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格。”

子曰：“不仁者不可以久处约，不可以长处乐。仁者安仁，知（通‘智’）者利仁。”

子曰：“不患无位，患所以立。不患莫己知，求为可知也。”

子曰：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”

子曰：“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”

子曰：“知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。”

子曰：“三人行，必有我师焉：择其善者而从之，其不善者而改之。”


子曰：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”

子曰：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”

导 读

《论语》由孔子弟子及再传弟子编写而成，主要记录孔子及其弟子的言行，较为集中地反映了孔子的思想，是儒家学派的经典著作之一。





《论语》以语录体为主、叙事体为辅，集中体现了孔子的政治主张、伦理思想、道德观念及教育原则等，与《大学》《中庸》《孟子》并称“四书”，与《诗》《书》《礼》《易》《春秋》等“五经”，总称“四书五经”。

