

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，尽日栏杆头。
栏杆十二曲，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 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



中华经典
日晨读
百篇

● 主 编 王周锁
● 副主编 王晓炜 李战虎 孙承俊

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, 2017. 8

ISBN 978-7-5604-3774-3

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 (2017) 第 222297 号

中华经典晨读百篇

作 者: 王周锁 主编

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: 029-88302825

经 销: 全国新华书店

印 刷: 陕西金德佳印务有限公司

开 本: 787 毫米×960 毫米 1 / 16

印 张: 12

字 数: 133 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5604-3774-3

定 价: 28.80 元

本书编委会

主任 赵 曼 王周锁

委员 (按姓氏笔画为序)

王晓炜 叶 琛 刘 钊 孙承俊

朱荣梅 李战虎 陈志平 张宁科

张晓林 张曦堃 周广阔 杨亚丽

屈 波 孟 琦 姚爱华 侯 煜

赵新战 晁团光 党红琴 郭雄伟

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，使中华民族傲然屹立于世界的东方。

中华传统文化中很多思想充满了理性的大智慧：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”，规范了为人处世的起码美德。春秋时期，齐国的管仲提出的“忠孝节义”，表述了做人的基本准则。汉代的王充提出“仁、义、礼、智、信”，成为规范人和社会的道德基础。而在当下，大部分学生对传统文化认识不足，兴趣不浓，传承和弘扬力度不够，中国传统文化在学生中严重缺失。

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》的要求，用中华优秀经典文化教育培养、感染和熏陶学生，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，我们组织编写了《中华经典晨读百篇》读本，用于指导晨读工作。

中华经典诗文浩浩汤汤，吾辈方取一瓢饮。《中华经典晨读

百篇》读本，在内容安排上，精选了历经大浪淘沙后沉淀下来的千古绝唱，有《诗经》《大学》《论语》《左传》《史记》等经典内容节选，也有思想教育及励志教育等方面的经典诗词（歌）、散文等。通过诵读和学习使学生建构起向上向善的精神家园，真正落实“立德树人”的根本任务。

《中华经典晨读百篇》读本，内容篇幅适当，易于晨读。行文中对于一些不常见字词，随文做了注音或注释。点到为止的导读，更便于学生理解和应用。在诵读进程上，我们按周次进行了安排和框定，以满足基本诵读量。为配合晨读活动，院团委主办的校刊《职苑文艺》微信平台（zhywy2016，二维码附后），设置了晨读专栏，从诵读、释义、赏析等方面进行资料补充。

晨读一段经典，香气氤氲。品味一段名句，受益无穷。国学大师南怀瑾先生说：“能控制早晨的人，方可控制人生。”晨光熹微，书声琅琅。象牙塔下，师生齐诵。传承经典，国之兴盛。在名句佳篇中徜徉，于口诵心惟后昂扬。入眼思量久，咀嚼味亦长。晨读，让空气中散发语言的芳香。晨读之功，如春起之苗，虽不见其增，但日有所长。

启动经典晨读工作，有利于良好校风、教风、学风及作风建设，有利于提振师生及校园的精气神，有利于提升师生的自信心，有利于促进师生人文素质的提升，有利于促进学生良好学习习惯的养成，唤起师生对中华优秀传统文化的热爱，提高师生的知识水平与道德修养。以中华经典文化为载体，开展大学生思想政治教育，有利于提升校风、教风、学风及作风建设的品位及效能，对于培养具有远大理想和强烈社会责任感的品学兼优的人才

具有十分重要的意义。

“盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人”。早晨的记忆力是一天中最好的。因此，晨读将会对学院的教育教学起到事半功倍之效。从学、记、说、用的角度来讲，晨读是一段增长知识、探索知识奥秘的大好时光，学生如果能够坚持晨读，将会受益终身。

腹有诗书气自华。大学生通过诵读经典、释义经典、记忆经典、运用经典，将会启迪心智、激发斗志、振奋精神、砥砺前行、成就辉煌。

我们坚信，在全国高校思想政治工作会议精神的鼓舞下，在党中央国务院倡导弘扬和传承中华优秀传统文化的大背景下，学院的晨读工作一定会在立德树人工作中发挥重要作用。

在《中华经典晨读百篇》读本编撰过程中，得到了学院文理分院及思政课部教师，以及学生处、院团委干部和辅导员的支持，并参考了有关学者的资料，在此一并表示感谢！

由于编者水平有限，不足之处在所难免，敬请广大读者朋友批评指正，以便再版时提升质量和水平。

编者

2017年8月



职苑文艺二维码

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
- 颜氏家训（节选） 颜之推 / 16
- 春江花月夜 张若虚 / 18
- 王维诗二首 / 20
- 行路难 李白 / 21
- 秋兴八首（节选） 杜甫 / 23
- 陆游诗二首 / 25
- 劲草行 王冕 / 26
- 纳兰性德词二首 / 27
- 炉中煤——眷念祖国的情绪 郭沫若 / 28

- 故都的秋 郁达夫 / 30
我用残损的手掌 戴望舒 / 34
雪落在中国的土地上 艾青 / 36

第二学期

- 生民 《诗经》 / 43
《中庸》(节选) 子思 / 45
寡人之于国也 《孟子》 / 46
国殇 屈原 / 48
过秦论(上篇节选) 贾谊 / 49
上林赋(节选) 司马相如 / 51
饮马长城窟行 汉乐府 / 53
马援戒兄子严敦书(节选) 《后汉书》 / 54
短歌行(其一) 曹操 / 55
咏史八首(节选) 左思 / 56
下终南山过斛斯山人宿置酒 李白 / 58
兵车行 杜甫 / 59
长恨歌 白居易 / 61
进学解(节选) 韩愈 / 64
柳永词二首 / 65
夜行船·秋思 马致远 / 66
示弟立志说(节选) 王守仁 / 68
马伶传 侯方域 / 70

爱尔克的灯光 巴金 / 72

一只特立独行的猪 王小波 / 77

第三学期

蒹葭 《诗经》 / 83

秋水（节选） 庄子 / 84

论贵粟疏（节选） 晁错 / 86

李将军列传（节选） 司马迁 / 87

登楼赋 王粲 / 89

兰亭集序 王羲之 / 91

饮酒二十首（节选） 陶渊明 / 93

长安古意 卢照邻 / 95

燕歌行 高适 / 97

陋室铭 刘禹锡 / 99

李商隐诗二首 / 100

前赤壁赋 苏轼 / 102

朱子家训 朱熹 / 104

辛弃疾词二首 / 106

正气歌 文天祥 / 108

为学 彭端淑 / 111

毛泽东词二首 / 113

读书的艺术（节选） 林语堂 / 114

心愿 张爱玲 / 121

在敦煌（节选） 季羨林 / 123

第四学期

采薇 《诗经》 / 131

《道德经》（节选） 老子 / 133

苏武传（节选） 班固 / 135

西都赋（节选） 班固 / 137

赠兄秀才入军（节选） 嵇康 / 139

登池上楼 谢灵运 / 141

《水经注》（节选） 郦道元 / 142

《辋川集》二十首（节选） 王维 裴迪 / 144

李煜词二首 / 148

五代史伶官传序 欧阳修 / 150

苏轼词二首 / 152

李清照词二首 / 154

岳阳楼记 范仲淹 / 156

四时田园杂兴（节选） 范成大 / 158

长亭送别（节选） 王实甫 / 161

问说 刘开 / 164

《北京大学月刊》发刊词 蔡元培 / 166

《人间词话》（节选） 王国维 / 169

说笑 钱锺书 / 172

我的梦想 史铁生 / 176

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

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”。

