

# 中国传统家训集萃

— 好家风 · 好家训 · 好家规

— 刘继业 王雅 — 主编



不学礼，无以立。

——《论语》

幼子常视母媿，童子不衣裘裳，立必正方

——《礼记·曲礼上》



① 沈阳出版发行集团  
沈阳出版社

# 中国传统家训集萃

——好家风·好家训·好家规

〔刘继业 王雅一 主编〕



沈阳出版发行集团  
沈阳出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国传统家训集萃——好家风·好家训·好家规 / 刘继业, 王雅主编. —沈阳: 沈阳出版社, 2016.9 (2017.6 重印)  
ISBN 978-7-5441-7785-6

I. ①家… II. ①刘… III. ①家庭道德—中国 IV. ①B823.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 229940 号

---

出版发行: 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社  
(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷: 沈阳鹏达新华广告彩印有限公司

幅面尺寸: 140mm × 210mm

印 张: 8

字 数: 180千字

出版时间: 2016年10月第1版

印刷时间: 2017年6月第2次印刷

责任编辑: 马 驰

封面设计: 润泽文化

版式设计: 润泽文化

责任校对: 王玉位

责任监印: 杨 旭

---

书 号: ISBN 978-7-5441-7785-6

定 价: 25.00元

联系电话: 024-24112447

E - mail: [sy24112447@163.com](mailto:sy24112447@163.com)

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

## 编 委 会

主 编：刘继业 王 雅

编委会主席：刘继业

编委会成员：吴玉祥 王 雅 张学本

朱 宾 陆永华 石秀英

白海涛 杜 浩 李 坚

## 前 言

家庭是人出生、成长的第一个场所。每个人从出生到成人，正常情况下都是在家庭中成长并组建新的家庭，家庭是人生的起点。每个人在成为社会人之前，父母等家中长辈为使子弟能够立足于社会，都尽可能地在家庭中对其进行全方位的教养和训练，把符合社会主流意识形态的价值观、道德观、伦理观、社会规范、生活常识、基本知识与技能等传授给子弟，以免后代走弯路，家族衰落。这也是人类社会的普遍做法。所以，家训、家规不只中国有，世界上大多数民族都有，只是表现形式有所不同。其他国家中许多几世不衰的家族的存在也都遵守着祖祖辈辈留下来的家规家训。

在中国，有文字记载的家训、家规可以追溯到周初，现存《尚书》中许多篇章都是周公规戒训导子侄兄弟如何治理国家的记录，是古代帝王之家家训之始。而较早的士大夫阶层的成文家训，一般公认是南北朝时期颜之推的《颜氏家训》。即使普通的乡村农家亦有耕读传家的祖训。商贾之家则把诚实不欺、和气生财作为家规。不同阶层、不同职业的家训内容各有侧重，但有共同之处，如都涉及做人、治家、应世等内容。儒家提倡的温、良、恭、俭、让，恭、宽、信、敏、惠，几乎是传统中国家庭训导子弟的核心内容。

长辈们从人生的丰富经历中看到“善不积，不足以成名，恶不积，不足以灭身”（《周易·文言传》），认识到要想家庭温暖亲爱、家

业兴旺发达、家运经久不衰，必须确立良好的家规，并教育、督促子弟切实遵照实行，为此长辈必须以身作则，言传身教，在亲子之间通过日常的“同言而信，信其所亲；同命而行，行其所服”，把家训、家规潜移默化地传递给子弟。这就告诉我们现代人，家训不只是长辈对晚辈的训诫，也是对长辈的规范，可以说，家训是一个家庭或家族的守则，对家庭中的每一个成员都有约束力。

在不同的家庭家训家规的规范下成长起来的人，在言行举止、为人处事中表现出一定的风格、气度，形成一种家庭风尚，就是所谓的家风。一个家庭的家规、家训蕴育出的家风也是一个家庭或家族的文化标示，标示着一个家庭或家族的运势。

从一个家庭或家族中走到社会中的人，或温润守礼，或粗狂无状，或清廉自律，或贪婪无度，举手投足间家风立现，家运长短可知。人们大都不愿与傲慢、贪婪的人为伍，一是不认同、不接受他们的做派，二是认为他们的气势不能长久。所以“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”（《周易·文言传》），被大多数传统中国家庭奉为警句，警醒家庭成员为善去恶，以保家庭平安福禄。

习近平总书记强调：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭教育，注重家庭、注重家教、注重家风，发扬光大中华民族传统家庭美德，促进家庭和睦，促进亲人相亲相爱，促进下一代健康成长，促进老年人老有所养，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。”

现在呈现给大家的这本《中国传统家训集萃——好家风·好家训·好家规》精选古今中外家训、家规和经典著作中适于人修身、齐家、立业的名言，按人生不同阶段的侧重点归纳整理出对现代人仍然有启

示和借鉴的内容，加以简单易懂的解释，尽量把传统家训转化为现代家庭的经典风尚，为当代家庭健康、稳定、和谐提供精神支撑，为社会的精神文明建设打好基础。

# 目 录

前言 /1

## 一 童蒙养正——童子幼仪篇 /1

1. 亲情 /3

2. 举止 /16

3. 言谈 /27

## 二 智仁勇——少年立志篇 /35

1. 尊师 /37

2. 读书 /44

3. 深思 /52

4. 明理 /58

5. 慎行 /66

6. 交友 /73

## 三 踏实有恒——青年立业篇 /79

1. 择业 /81

2. 踏实 /87

3. 有恒 /91

4. 诚信 /98

5. 合群 /103

6. 立志 /110

**肆** 戒骄明理——中年扬名篇 /119

1. 敬畏 /121
2. 戒骄 /130
3. 明理 /137
4. 养生 /151

**伍** 慈爱宽容——老年风范篇 /161

1. 平和 /163
2. 知足 /169
3. 慈爱 /177
4. 宽容 /185

**陆** 窈窕淑女——女子修养篇 /193

1. 仪容 /195
2. 良言 /203
3. 美德 /209
4. 妇功 /221
5. 婚恋 /226

**柒** 他山之石——国外家教篇 /231

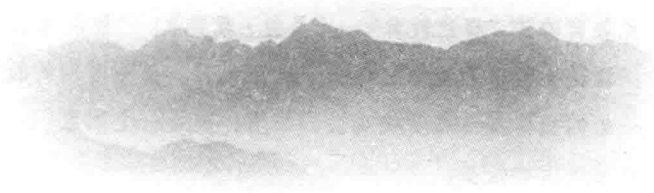
结语：家风与社会风气 /238

后记 /241



# 童蒙养正

——童子幼仪篇



“童蒙养正”即指在幼儿发蒙阶段给予最重要的养正教育。“蒙”是事物在幼稚阶段的状态，“童蒙”即指幼儿阶段，因此古人把幼儿教育称作“启蒙教育”。《易经·蒙卦》：“蒙以养正，圣功也”，一语道出教育的至高目标——养正教育。孩童时期的教育，对于人一生的品格塑造起着决定性的作用，也是一个国家、一个民族命脉发展延续的根基。

人之所以为人，因其从出生（甚至在母胎）之时起，就接受父母对其心性、行为、言语等的启蒙教育，以期其长大后顺利融入社会。中国古人十分重视婴幼儿的启蒙教育，认为“少成若天性，习惯成自然”，习惯的养成从简单易行的日常行为开始，宋代大思想家朱熹特编写《小学》和《童蒙须知》，选择日用常行，便于耳提面命的事项，“始于衣服冠履，次及言语步趋，次及洒扫涓洁，次及读书写文字，及有杂细事宜。皆所当知。今逐目条列，名曰童蒙须知。”依此循循善诱，达到修身、治心、事亲、接物以致明白天地性命之理。这样的童蒙养正目标和方法符合婴幼儿自然生长规律，也是现代婴幼儿家庭教育所应遵循的。

## 1. 亲情

亲情从根本上说是指有血缘关系的人之间的感情，祖父母、父母和子女之间、兄弟姐妹之间关爱、互助等情感，推而广之而有夫妇、朋友、同事之间互爱、友善的情感。人最初的情感产生和表达是父母子女之间的人伦亲情，人伦亲情关系不但是人类社会的基本关系，而且是保持社会和谐安定、减少纷扰的重要精神力量。这种情感和力量的培养应从婴幼儿时期开始，在婴幼儿幼小的心田中播下亲情的种子，并善加培育，就会结出友善和美的果实。

如何建立起温馨牢固的亲情呢？传统家训中提出了许多原则和方法，如即使是父兄子弟之间，也不能要求对方“同于己”、“唯己之听”，而要尊重对方的人格和禀性；不管是父母还是子女都要常常反思自己，站在对方的立场上考虑问题，处理双方的关系。父母长辈要避免对子女的偏爱和不公，等等。以这些原则处理父母子女关系，亲情会自然而有原则地建立起来。

### 【原文】

夫有人民而后有夫妇，有夫妇而后有父子，有父子而后有兄弟：一家之亲，此三而已矣。自兹以往，至于九族<sup>①</sup>，皆本于三亲焉，故于人伦为重者也，不可不笃<sup>②</sup>。

——（南北朝）颜之推《颜氏家训》

### 【原文】

兄弟者，分形连气<sup>①</sup>之人也。方其幼也，父母左提右挈<sup>②</sup>，前襟后裾<sup>③</sup>，食则同案，衣则传服<sup>④</sup>，学则连业<sup>⑤</sup>，游则共方<sup>⑥</sup>，

### 【注释】

①九族：指本身以上的父、祖、曾祖、高祖和以下的子、孙、曾孙、玄孙。另一种算法是父族四、母族三、妻族二，合为“九族”。

②笃：诚笃，忠实。此处指认真对待的意思。

### 【译文】

有了人类以后有夫妇，有了夫妇以后有父子，有了父子以后有兄弟：一个家庭中的亲人，就这三者而已。以此类推，直到产生出九族，都是来源于“三亲”，因此对于人伦关系来说，三亲是最为重要的，不能不加以重视。

### 【注释】

①连气：又称“同气”。指兄弟同为父母所生，气息相同相连。

②挈：提携。

③前襟后裾：襟，上衣的前幅。裾，上衣的后幅。前襟后裾，指兄

虽有悖乱之人，不能不相爱也。

——（南北朝）颜之推《颜氏家训》

弟有的拉父母的衣前襟，有的牵父母的衣后摆。

④传服：指大的孩子穿过的衣服再传给小的孩子穿。

⑤连业：指哥哥用过的经籍，弟弟又接着用。业，旧时书写经典的大版，引申为书本。

⑥共方：同去一个地方。

#### 【译文】

兄弟，是一母所生，形体各异而气息相通的人。他们小的时候，父母左手拉一个，右手牵一个；这个扯着父母衣服的前襟，那个抓住父母衣服的后摆；吃饭时用一个餐盘；穿衣是哥哥穿过的传给弟弟；学习是弟弟用哥哥用过的课本；游玩是在同一个地方。即使有悖礼胡来的人，兄弟间也不会不相互爱护。

#### 【原文】

人孰不爱家，爱子孙，爱身，然不克明爱之之道，

#### 【译文】

人没有谁是不爱家、爱子孙、爱自己的。然而如果不明了爱的要

故终焉适以损之。一家之事，贵于安宁和睦悠久也，其道在于孝悌谦逊。

——（宋）陆梭山《居家正本制用》

#### 【原文】

夫风化者，自上而行于下者也，自先而施于后者也，是以父不慈则子不孝，兄不友则弟不恭，夫不义则妇不顺矣。父慈而子逆，兄友而弟傲，夫义而妇陵，则天之凶民，乃刑戮之所摄，非训导之所移也。

——（南北朝）颜之推《颜氏家训》

#### 【原文】

人之父子，或不思各尽其道，而互相责备者，尤启

旨，最终恰恰会损害它。一个家庭，最珍贵的是安宁和睦地长久在一起，达到安宁和谐的要旨在于孝悌和谦逊。

#### 【译文】

风俗教化是从上向下推行，前人影响后人。因此，父亲不慈爱，子女就不会孝顺；哥哥不友爱，弟弟就不会恭敬；丈夫不仁义，妻子就不会柔顺。父亲慈爱而子女忤逆，哥哥友爱而弟弟倨傲，丈夫仁义而妻子凶悍，那就是天生的凶民，只有靠刑罚杀戮来使他们畏惧，而不是靠训导可加以改变的。

#### 【译文】

在社会生活中，父与子之间，有的彼此不思虑自己的职责，却责

不和之渐也。若各能反思，则无事矣。为父者曰：“吾今日为人之父，盖前日尝为人之子矣。凡吾前日事亲之道，每事尽善，则为子者得于见闻，不待教诏而知效。倘吾前日事亲之道有所未善，将以责其子，得不有愧于心！”为子者曰：“吾今日为人之子，则他日亦当为人之父。今父之抚育我者如此，畀付我者如此，亦云厚矣。他日吾之待其子，不异于吾之父，则可以俯仰无愧。若或不及，非惟有负于其子，亦何颜以见其父？”然世之善为人子者，常善为人父，不能孝其亲者，常欲虐其子。此无他，贤者能自反，则无往而不善；不贤者不能自反，为人子则多怨，为人父则多暴。然则自反之说，惟贤者可以语此。

备对方，这是导致父子不和的原因。如果父与子各自都能反思一下自己，那么就会相安无事。做父亲的应该这样说：“我现为人父，从前是别人的子女。大凡我原来侍奉父母的准则是每事求尽善尽美，那么做子女的就会有所闻见，不等做父亲的去教导他们，他们就会明白怎样去对待父母了。倘若我过去侍奉父母未能尽善尽美，却去责备孩子不能做到这些，难道不是有愧于自己的良心吗？”做儿子的应该这样说：“我今天做为别人的儿子，日后肯定会成为他人的父亲。今日我的父亲这样尽心尽力地抚养培育我，并且为我付出许多心血，可以称得上是厚爱了。日后我对待自己的子女，只有做到与我父亲待我的程度一样，才可以无愧于自己的良心。如果做不到这些，不仅仅有负于子女，更无颜面去见父亲。”世上的人善于做儿子的，常常也很善于当别人的父亲，不能够孝顺其父母双亲的，也常常想虐待其子女。这其中没有别的道理，贤达的人能够自我反省，

——（宋）袁采《袁氏世范》

【原文】

万爱千恩百苦，疼我孰如父母；却教惹怒生嗔，只是我不成人。

儿小任性娇惯，大来负了亲心；费尽千辛万苦，分明养个仇人。

自打一下偏疼，人说一句偏怨；口噙一个娇儿，断送坏了干看。

——（明）吕得胜 吕坤《小儿语》

【原文】

家长专以至公无私为本，

那么就会做事稳当少出差错。不贤达的人不能够反省自己，做儿子多怨恨，做父亲多暴戾。自我反省的道理，只能和贤者谈论。

【译文】

万爱千恩百苦，谁也比不上父母最疼爱我了，父母在教育我的过程中会对我发怒、责备，只是因为我不成器。

孩子小的时候放纵他、娇惯他，长大后违背父母的心愿，真是费尽了千辛万苦，最后养成一个不孝的子孙，如仇人一般。

对孩子自己舍不得打，也不愿意让别人说，恨不得用嘴巴把他含起来，最后把孩子的一生断送了，这时着急也没用了。

【译文】

一家之长要以至公无私为根本，