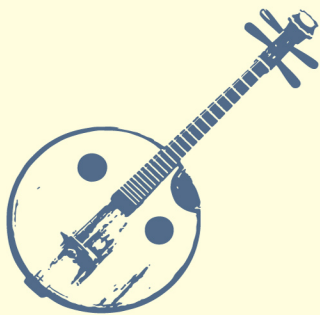


重庆市高水平中职学校建设教改创新示范教材

中华优秀传统文化读本

主编 孙敬华 胡小伟

花间一壶酒
独酌无相亲
举杯邀明月
对影成三人

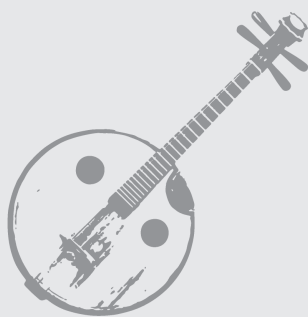


重庆大学出版社

重庆市高水平中职学校建设教改创新示范教材

中华优秀传统文化读本

主编 孙敬华 胡小伟



重庆大学出版社

内容提要

本书是我校重庆市高水平中职学校建设总项目高水平技术技能人才子项目中“构建‘仁道’特色德育课程体系”的成果之一。全书以弘扬中华优秀传统文化为宗旨，通过对中华优秀传统文化进行提纲挈领的通俗介绍，让学生在阅读过程中感知中华优秀传统文化的博大精深，增强其民族文化认同感和民族自豪感，帮助他们树立正确的传统文化观念，对他们形成正确的世界观、人生观和价值观起到积极作用。

本书既可作为各类中职学校通识教育教材，也可作为中华优秀传统文化爱好者的学习参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中华优秀传统文化读本 / 孙敬华, 胡小伟主编. -- 重庆 : 重庆大学出版社, 2020.6
ISBN 978-7-5689-2108-4

I. ①中… II. ①孙… ②胡… III. ①中华文化—中等专业学校—教材 IV. ①K203

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第066286号

中华优秀传统文化读本

ZHONGHUA CHUANTONG WENHUA DUBEN

主 编 孙敬华 胡小伟

策划编辑: 王晓蓉

责任编辑: 姜 凤 装帧设计: 王晓蓉

责任校对: 邹 忌 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 饶帮华

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

中雅(重庆)彩色印刷有限公司印刷

*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12 字数: 201 千

2020年6月第1版 2020年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-2108-4 定价: 29.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究



前言

中华文化积淀着中华民族最深沉的精神追求，是中华民族生生不息、发展壮大的丰厚滋养。中华优秀传统文化流传年代久远、内涵丰富，既有对宇宙自然规律的描述，又是道德的外延；既是软实力，又是决定一切的内在驱动力；既是社会意识形态，又是中华民族思想精神、社会政治和经济的根本。

习近平总书记说：“中华优秀传统文化是我们最深厚的软实力。”发扬中华优秀传统文化是我们所有人的职责，青年学生作为国家未来的栋梁，更是如此。“学史可以看成败、鉴得失、知兴替；学诗可以情飞扬、志高昂、人灵秀；学伦理可以知廉耻、懂荣辱、辨是非。”学习和感悟中华优秀传统文化中的各种思想精华，有助于青年学生树立正确的传统文化观念，对他们形成正确的世界观、人生观、价值观大有裨益。

博大精深的中华优秀传统文化是我们的骄傲，可是随着社会的发展，有许多优秀的传统文化因为现代科技备受冲击，浅文化、俗文化、网络文化充斥着人们的生活，传统文化在学生中的地位越来越低，他们对传统文化知之甚少。弘扬中华优秀传统文化已迫在眉睫。

据此，我们组织本校优秀的一线教师编写本书，试图将青年学生必备的中华优秀传统文化知识以通俗、简洁的形式呈现在他们面前，为他们了解博大精深的中华优秀传统文化起到积极的作用。

本书由重庆市医药卫生学校孙敬华、胡小伟担任主编，重庆市医药卫生学校胡利、张馨、窦鸿梅、胡开欣、陈旭、吴旭文、傅琳堰、向杨、赵雪梅参与本书的编写工作。在此，特对在本书编写过程中给予支持和帮助的学校领导及教职工表示感谢。

本书全体编者均以科学严谨、认真负责的态度参与策划和编写工作。尽管我们努力做到最好，但由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，恳请使用本书的师生提出宝贵意见和建议，以便我们及时改进和完善。

编者

2019年7月



目 录

第一章 中华诗词

- 一、中华诗词概述 / 2
- 二、中华诗词列举 / 2
 - (一) 古体诗 / 2
 - (二) 近体诗 / 12
 - (三) 无题诗 / 21
 - (四) 词 / 24

思 闲
间 看
心 木
上 中
田 门

第二章 汉字汉语

- 一、汉字汉语概述 / 32
- 二、汉字汉语分类列举 / 32
 - (一) 成语 / 32
 - (二) 歇后语 / 57
 - (三) 谚语 / 60
 - (四) 灯谜 / 61
 - (五) 对联 / 62

第三章 中华书画

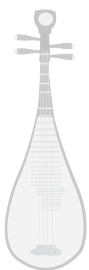
- 一、中华书画概述 / 66
- 二、中华书画列举 / 66
 - (一) 中华书法列举 / 66
 - (二) 中国画列举 / 74



第四章 中国民族乐器及名曲

一、中国民族乐器、名曲概述 / 80

二、中国民族乐器列举 / 80



- (一) 鼓 / 80
- (二) 笛子 / 82
- (三) 箫 / 83
- (四) 二胡 / 85
- (五) 琴 / 87
- (六) 瑟 / 88
- (七) 古筝 / 89
- (八) 琵琶 / 92
- (九) 笙 / 93
- (十) 埙 / 95

三、中国十大名曲列举 / 96



- (一) 《高山流水》 / 96
- (二) 《广陵散》 / 96
- (三) 《平沙落雁》 / 97
- (四) 《梅花三弄》 / 98
- (五) 《十面埋伏》 / 98
- (六) 《夕阳箫鼓》 / 99
- (七) 《胡笳十八拍》 / 99
- (八) 《汉宫秋月》 / 100
- (九) 《阳春白雪》 / 100
- (十) 《渔樵问答》 / 101



第五章 中国戏曲

- 一、中国戏曲概述 / 104
- 二、中国戏曲列举 / 104
 - (一) 中国五大戏曲 / 104
 - (二) 其他著名戏曲列举 / 112

第六章 中国传统节日

- 一、中国传统节日概述 / 120
- 二、中国传统节日列举 / 121
 - (一) 春节 / 121
 - (二) 元宵节 / 123
 - (三) 清明节 / 125
 - (四) 端午节 / 127
 - (五) 七夕节 / 129
 - (六) 中秋节 / 132
 - (七) 重阳节 / 134
 - (八) 除夕 / 136
 - (九) 其他节日简介 / 139



第七章 中华武术

- 一、中华武术概述 / 142
- 二、中华武术列举 / 145
 - (一) 中华武术流派列举 / 145
 - (二) 中华武术拳种列举 / 148



第八章 中华传统服饰

- 一、中华传统服饰概述 / 152
- 二、中华传统服饰列举 / 154
 - (一) 殷商服饰 / 154
 - (二) 汉代服饰 / 154
 - (三) 唐代服饰 / 156
 - (四) 马褂 / 157
 - (五) 旗袍 / 158
 - (六) 中山装 / 159



第九章 中国传统手工艺

- 一、中国传统手工艺概述 / 162
- 二、中国传统手工艺列举 / 162
 - (一) 中国结 / 162
 - (二) 刺绣 / 164
 - (三) 剪纸 / 168
 - (四) 风筝 / 172

附录 中华传统文化相关知识图文解说

参考文献

第一章 中华诗词

春江潮水连海平，
海上明月共潮生。
滟滟随波千万里，
何处春江无月明！



一、中华诗词概述

中华诗词是中华民族的文化瑰宝，是人民在劳作中创作出来的、极具民族特色的文学艺术形式。经历了从上古歌谣到先秦诗经、楚辞、汉乐府、魏晋南北朝民歌、唐诗、宋词、元曲漫长的发展历程，至今仍在传承和发展，这充分显示出中华诗词所具有的无穷生命力和文学魅力。其价值不仅在于给人以艺术的熏陶，更能启迪人的思想，陶冶人的情操。

诗词是阐述心灵的文学艺术，并按照严格的韵律要求，用凝练的语言、绵密的章法、充沛的情感以及丰富的意象来高度集中地表现社会生活和人类精神世界。中国诗起源于先秦，鼎盛于唐代。中国词起源于隋唐，流行于宋代。中华诗词源自民间，其实是一种草根文学。在 21 世纪的中国，诗词仍然深受普通大众青睐。

本章重点介绍古体诗、近体诗、无题诗及词。

二、中华诗词列举

（一）古体诗

古体诗是我们古代诗歌的一个种类，是与近体诗相对而言的诗体，是诗歌体裁的一种。古体诗也称古诗、古风，一共有“歌”“行”“吟”三种载体。

古体诗最鲜明的特点就是它的创作格律是相对自由的，没有近体诗那些繁杂的规则，不需要注意平仄、对仗，押韵的规矩也会放得特别宽，甚至连篇幅长短也不受限。因此，凡是不受近体诗格律束缚的都是古体诗。

古体诗按照诗句的字数通常可分为四言诗、五言诗、七言诗和杂言诗。四言诗如《诗经》，五言诗如陶渊明的《归园田居》，七言诗如白居易的《琵琶行》、李贺的《李凭箜篌引》，杂言诗如李白的《梦游天姥吟留别》、杜甫的《茅屋为秋风所破歌》都是经典之作。

1. 四言诗

四言诗是古代产生最早的一种中国诗歌体裁，它盛行于西周、春秋和战国时期。“四言”指四字组成的诗句，四言诗指整首诗都是或基本都是四字句写成的诗歌。上古歌谣及《周易》韵语中已有所见，中国第一部诗歌总集《诗经》基本上都

是四言体。

《诗经》中的《国风》《小雅》《大雅》等都是四言诗为基本体裁。在西周到春秋时期，无论是社会上层还是下层，娱乐场合还是祭祀场合，最流行的诗体是四言诗。春秋时期以后，四言诗逐渐衰落，但仍有不少诗人写作四言诗，如东汉末的曹操父子、魏末的嵇康、东晋的陶渊明等。在先秦两汉的其他典籍里，如《史记》所载《麦秀歌》，《左传》所载《宋城者讴》《子产诵》等，也都是以四言体为主。

【四言诗列举】

(1)

关雎

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。

参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。

求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。

参差荇菜，左右采之。窈窕淑女，琴瑟友之。

参差荇菜，左右芼之。窈窕淑女，钟鼓乐之。

译文：

关关和鸣的雎鸠，相伴在河中小洲。美丽贤淑的女子，真是君子好配偶。

参差不齐的荇菜，左边右边不停采。美丽贤淑的女子，梦中醒来难忘怀。

美好愿望难实现，醒来梦中都思念。想来想去思不断，翻来覆去难入眠。

参差不齐的荇菜，左边右边不停摘。美丽贤淑的女子，奏起琴瑟表亲爱。

参差不齐的荇菜，左边右边去拔它。美丽贤淑的女子，鸣钟击鼓取悦她。

赏析：

《关雎》是《诗经》的第一篇，它的内容很单纯，是写一个“君子”对“淑女”的追求，写他得不到“淑女”时心里苦恼，翻来覆去睡不着觉；得到了“淑女”就很开心，叫人奏起音乐来庆贺，并以此让“淑女”快乐。这首诗被当作夫妇之德的典范。其特点是：首先，它所写的爱情，一开始就有明确的婚姻目的，最终又归结

于婚姻的美满，不是青年男女之间短暂的邂逅、一时的激情。这种明确指向婚姻、表示负责任的爱情，更为社会所赞同。其次，它所写的男女双方，乃是“君子”和“淑女”，表明这是一种与美德相联系的结合。

(2)

龟虽寿

曹操（东汉）

神龟虽寿，犹有竟时。
腾蛇乘雾，终为土灰。
老骥伏枥，志在千里。
烈士暮年，壮心不已。
盈缩之期，不但在天；
养怡之福，可得永年。
幸甚至哉，歌以咏志。

译文：神龟虽然十分长寿，但生命终究会有结束的一天；腾蛇尽管能腾云乘雾飞行，但终究也会死亡化为土灰。年老的千里马虽然伏在马槽旁，雄心壮志仍是驰骋千里；壮志凌云的人士即便到了晚年，奋发思进的心也永不止息。人寿命长短，不只是由上天决定；调养好身心，就定可以益寿延年。真是幸运极了，用歌唱来表达自己的思想感情吧。

赏析：《龟虽寿》又称《神龟虽寿》，是东汉末曹操的《步出夏门行》的最后一章。写于建安十三年一月，当时他已五十四岁了，适逢北征乌桓凯旋。《龟虽寿》是一首极富哲理意味的咏怀诗，诗中表现了曹操乐观自信、顽强进取的精神，对后人有很大的激励作用。

2. 五言诗

五言诗是古代诗歌体裁，指全篇由五字句构成的诗。五言诗可以容纳更多的词汇，从而扩展了诗歌的容量，能够更灵活细致地抒情和叙事。在音节上，奇偶相

配，也更富于音乐美。因此，它更适应汉以后发展的社会生活，从而逐步取代了四言诗的正统地位，成为古典诗歌的主要形式之一。

初唐以后，产生了近体诗，其中即有五言律诗、五言绝句。唐代以前的五言诗便通称为“五言古诗”或“五古”。

【五言诗列举】

(1)

月下独酌·其一

李白（唐）

花间一壶酒，独酌无相亲。
 举杯邀明月，对影成三人。
 月既不解饮，影徒随我身。
 暂伴月将影，行乐须及春。
 我歌月徘徊，我舞影零乱。
 醒时同交欢，醉后各分散。
 永结无情游，相期邈云汉。

译文：

花丛中摆下一壶好酒，无相知作陪独自酌饮。
 举杯邀请明月来共饮，加自己身影正好三人。
 月亮本来就懂饮酒，影子徒然在身前后。
 暂且以明月影子相伴，趁此春宵要及时行乐。
 我唱歌月亮徘徊不定，我起舞影子飘前飘后。
 清醒时我们共同欢乐，酒醉以后各奔东西。
 但愿能永远尽情漫游，在茫茫的天河中相见。

赏析：《月下独酌》一共四首，其中以第一首流传最广。本首诗写诗人由政治失意而产生的一种孤寂忧愁的情怀。诗中把寂寞的环境渲染得十分热闹，不仅笔墨传神，更重要的是表达了诗人独自排遣寂寞的旷达不羁的个性和情感。

(2)

古诗十九首·迢迢牵牛星

佚名（两汉）

迢迢牵牛星，皎皎河汉女。
纤纤擢素手，札札弄机杼。
终日不成章，泣涕零如雨。
河汉清且浅，相去复几许。
盈盈一水间，脉脉不得语。

译文：

那遥远而亮洁的牵牛星，那皎洁而遥远的织女星。
织女正摆动柔长洁白的双手，织布机札札地响个不停。
因为相思而整天也织不出什么花样，她哭泣的泪水零落如雨。
只隔了道清清浅浅的银河，他俩离得也没有多远。
相隔在清清浅浅的银河两边，含情脉脉相视无言地痴痴凝望。

赏析：此诗描写了天上的一对夫妇牛郎和织女，视点却在地上，是以第三者的角度观察他们夫妇的离别之苦。这首诗感情浓郁，真切动人。全诗以物喻人，构思精巧。

3. 七言诗

七言诗简称七古，是对七古和歌行的统称。古人所谓七言，并不是说全诗每一句都是七个字，而是只要诗中多数的句子是七言就可以了。七言诗在古代诗歌中，是形式最活泼、体裁最多样、句法和韵脚的处理最自由，而且抒情叙事最富有表现力的一种诗歌形式，简单地说，就是篇幅较长、容量较大、用韵灵活。

七言诗起源于民谣。先秦时期除《诗经》《楚辞》已有七言句式外，荀子的《成相篇》就是模仿民间歌谣写成的以七言为主的杂言体韵文。

李白在七言诗发展中作出了巨大贡献。李白的七古有丰富的社会内容和巨大的思想容量，在反映生活的深度与广度方面，都达到了前所未有的高度；在形式上，

具有句式多变和韵律结构多变两个突出特点，从而把七古的艺术表现力推到了前所未有的高度。在李白的七古中，浪漫主义精神得到了最充分的表现，浪漫主义艺术特征得到了最充分的发挥。

【七言诗列举】

(1)

春江花月夜

张若虚（唐）

春江潮水连海平，海上明月共潮生。
滟滟随波千万里，何处春江无月明！
江流宛转绕芳甸，月照花林皆似霰。
空里流霜不觉飞，汀上白沙看不见。
江天一色无纤尘，皎皎空中孤月轮。
江畔何人初见月？江月何年初照人？
人生代代无穷已，江月年年望相似。
不知江月待何人，但见长江送流水。
白云一片去悠悠，青枫浦上不胜愁。
谁家今夜扁舟子？何处相思明月楼？
可怜楼上月徘徊，应照离人妆镜台。
玉户帘中卷不去，捣衣砧上拂还来。
此时相望不相闻，愿逐月华流照君。
鸿雁长飞光不度，鱼龙潜跃水成文。
昨夜闲潭梦落花，可怜春半不还家。
江水流春去欲尽，江潭落月复西斜。
斜月沉沉藏海雾，碣石潇湘无限路。
不知乘月几人归，落月摇情满江树。

译文：春天的江潮水势浩荡，与大海连成一片，一轮明月从海上升起，好像与潮水一起涌出来。月光照耀着春江，随着波浪闪耀千万里，整条春江都有明亮

的月光！江水曲曲折折地绕着花草丛生的原野流淌，月光照射着开遍鲜花的树林，好像细密的雪珠在闪烁。月色如霜，所以霜飞无从觉察，洲上的白沙和月色融合在一起，看不分明。江水、天空成一色，没有一点微小灰尘，明亮的天空中只有一轮孤月高悬空中。江边上什么人最初看见月亮？江上的月亮哪一年最初照耀着人？人生一代代地无穷无尽，只有江上的月亮一年年地总是相像。不知江上的月亮等待着什么人，只见长江不断地一直输送着流水。游子像一片白云缓缓地离去，只剩下思妇站在离别的青枫浦不胜忧愁。哪家的游子今晚坐着小船在漂流？什么地方有人在明月照耀的楼上相思？可怜楼上不停移动的月光，应该照耀着离人的梳妆台。月光照进思妇的门帘，卷不走；照在她的捣衣砧上，拂不掉。这时互相望着月亮可是互相听不到声音，我希望随着月光流去照耀着您。鸿雁不停地飞翔，而不能飞出无边的月光，月照江面，鱼龙在水中跳跃，激起阵阵波纹。昨天夜里梦见花落闲潭，可惜的是春天过了一半自己还不能回家。江水带着春光将要流尽，水潭上的月亮又要西落。斜月慢慢下沉，藏在海雾里，碣石与潇湘的离人距离无限遥远。不知有几人能趁着月光回家，唯有那西落的月亮摇荡着离情，洒满了江边的树林。

赏析：《春江花月夜》被闻一多先生誉为“诗中的诗，顶峰上的顶峰”（《宫体诗的自赎》），一千多年来使无数读者为之倾倒。一生仅留下两首诗的张若虚，也因这一首诗，“孤篇横绝，竟为大家”。诗篇题目就令人心驰神往，以春、江、花、月、夜这五种事物集中体现了人生最动人的良辰美景，构成诱人探寻的奇妙艺术境界。

（2）

白雪歌送武判官归京

岑参（唐）

北风卷地白草折，胡天八月即飞雪。
忽如一夜春风来，千树万树梨花开。
散入珠帘湿罗幕，狐裘不暖锦衾薄。
将军角弓不得控，都护铁衣冷难着。

瀚海阑干百丈冰，愁云惨淡万里凝。
 中军置酒饮归客，胡琴琵琶与羌笛。
 纷纷暮雪下辕门，风掣红旗冻不翻。
 轮台东门送君去，去时雪满天山路。
 山回路转不见君，雪上空留马行处。

译文：北风席卷大地把白草吹折，胡地天气八月就纷扬落雪。忽然间宛如一夜春风吹来，好像是千树万树梨花盛开。雪花散入珠帘打湿了罗幕，狐裘穿不暖锦被也嫌单薄。将军都护手冻得拉不开弓，铁甲冰冷得让人难以穿着。沙漠结冰百丈纵横有裂纹，万里长空凝聚着惨淡愁云。主帅帐中摆酒为归客饯行，胡琴琵琶羌笛合奏来助兴。傍晚辕门前大雪落个不停，红旗冻僵了风也无法吹动。轮台东门外欢送你回京去，你去时大雪盖满了天山路。山路迂回曲折已看不见你，雪上只留下一行马蹄印迹。

赏析：《白雪歌送武判官归京》是岑参边塞诗的代表作。在这首诗中，诗人以敏锐观察力和浪漫奔放的笔调，描绘了祖国西北边塞的壮丽景色，以及边塞军营送别归京使臣的热烈场面，表现了诗人和边防将士的爱国热情，以及他们对战友的真挚感情。

4. 杂言诗

杂言诗是古代中国诗歌体裁之一，是古体诗所独有的。诗句长短不齐，有一字至十字以上，一般为三、四、五、七言相杂，但以七言为主。

“杂言古诗”的“杂言”状态大致分为两种：一是大部分为七言句，仅掺入极少数多出字的八言句等形式；二是三言、四言、五言、六言、七言以至八言以上等各种句子自由地混杂于一首诗中。

《诗经》和汉乐府民歌中杂言诗较多。唐宋时代的杂言诗形式多种多样：有七言中杂五言的，如李白的《行路难》；有七言中杂三、五言的，如李白的《将进酒》；有七言中杂二、三、四、五言至十言以上的，如杜甫的《茅屋为秋风所破歌》；有以四、六、八言为主，杂五、七言的，如李白的《蜀道难》。