



中华优秀传统美德十讲

《中华优秀传统美德十讲》编写组编

江苏凤凰教育出版社
凤凰职教

ISBN 978-7-5499-8768-9



定价:38.80元

登录凤凰职教云平台, 学习更多知识
www.fhmooc.com

责任编辑 王晓红



中华优秀传统美德十讲

《中华优秀传统美德十讲》编写组编

江苏凤凰教育出版社

凤凰职教

仁义礼智信忠孝廉耻勇



《中华优秀传统美德十讲》编写组 编

中华优秀传统美德十讲

江苏凤凰教育出版社

凤凰职教

仁
义
礼
智
信
忠
孝
廉
耻
勇

图书在版编目 (CIP) 数据

中华优秀传统美德十讲 / 《中华优秀传统美德十讲》编写组编. —南京: 江苏凤凰教育出版社, 2020.9 (2023.11重印)
ISBN 978-7-5499-8768-9

I. ①中… II. ①中… III. ①品德教育—中国—高等职业教育—教材 IV. ①G711

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第097101号

书 名 中华优秀传统美德十讲

编 者 《中华优秀传统美德十讲》编写组
责任编辑 王晓红
插 画 姚习习 王晓姝 吴芬芬 徐从戎
出版发行 江苏凤凰教育出版社
地 址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出 品 江苏凤凰职业教育图书有限公司
网 址 <http://www.fhmooc.com>
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 三河市骏杰印刷有限公司
厂 址 河北省廊坊市三河市杨庄镇付辛庄村, 邮编: 065200
电 话 0316-3662258
开 本 787毫米×1 092毫米 1/16
印 张 13.75
版次印次 2020年9月第1版 2023年11月第7次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5499-8768-9
定 价 38.80元
批发电话 025-83658831
盗版举报 025-83658873

如发现质量问题, 请联系我们。

【内容质量】电话: 025-83658873 邮箱: sunyi@ppm.cn

【印装质量】电话: 025-83677905

前言

中华优秀传统文化积淀着中华民族最深沉的精神追求，是中华民族独特的精神标识，是中华民族生生不息、发展壮大的丰厚滋养，是中国特色社会主义植根的文化沃土，是当代中国发展的突出优势，对延续和发展中华文明、促进人类文明进步，发挥着重要作用。

为全面贯彻党的教育方针，落实立德树人的根本任务，传承和创新中华优秀传统文化，江苏联合职业技术学院组织部分骨干教师编纂了这本以中华传统美德为主要内容的学生辅导读本，旨在加强对大学生的中华优秀传统文化教育，弘扬自强不息、敬业乐群、扶危济困、见义勇为、孝老爱亲等中华传统美德，培养中华优秀传统文化的继承者和弘扬者，推动文化传承创新，引导学生增强民族文化自信，自觉践行社会主义核心价值观。

为编写本读本，学院成立了编写组，夏成满同志担任组长，陶向东同志担任副组长，郭偌伶、伍文、殷树凤、崔琪、孙丽芳、王慧勤、袁荣高、刘金桥、李辉、苏娅、田开元、沈银、刘春水、陈英、陈莉、沈晓昕、刘鹰、邵敏霞、顾娇、秦迎春、刘军、张兰、吴杰参与了编写工作。南通大学周建忠教授、丁锦宏教授两位专家对读本进行了审读，并提出了指导意见，在此表示感谢。

本书着眼于大学生的认知和年龄特点，内容力求丰富，形式力求新颖。书中难免有疏漏和不足之处，还请广大师生多提宝贵意见，以便后期改进提高。

编写组

2020年6月

目 录

■ 第一章

仁 / 1

■ 第二章

义 / 23

■ 第三章

礼 / 45

■ 第四章

智 / 65

■ 第五章

信 / 89

■ 第六章

忠 / 105

■ 第七章

孝 / 127

■ 第八章

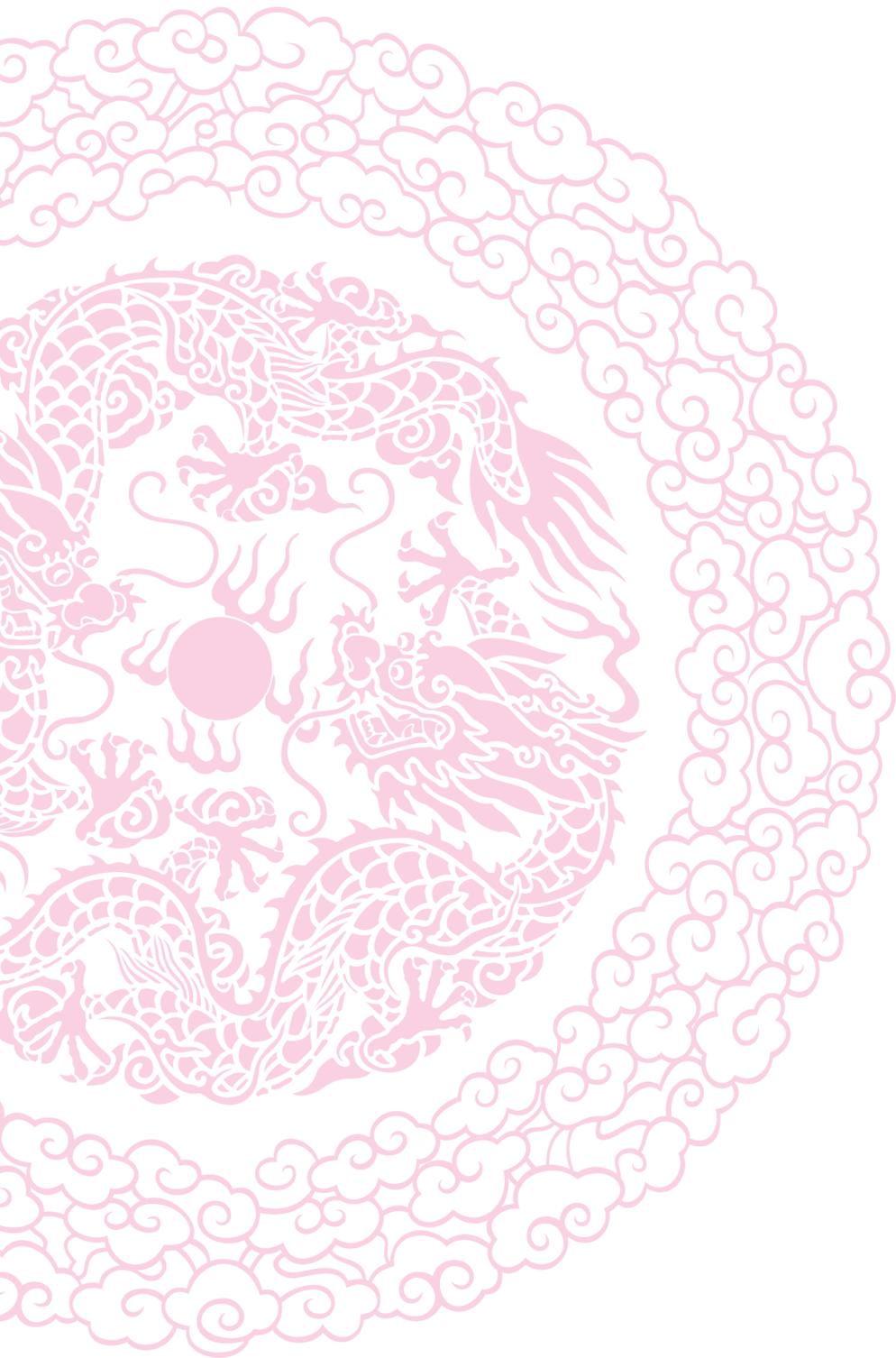
廉 / 151

■ 第九章

耻 / 169

■ 第十章

勇 / 191



第一章 仁

仁爱思想体现了中华民族兼济天下的至善追求，是我国优秀传统文化的核心内容。“仁爱”是中华民族在长期实践过程中形成的宝贵的思想观念，已渗入一代代中国人的思维方式与日常生活，滋养了中华民族宽厚包容、博施济众的民族性格。今天，“仁爱”思想依然彰显着独特的人文价值，呈现出既坚守本根又不断与时俱进的特征。

仁

说文解字

“仁”，甲骨文中的字形为“𠤎”，由“人”“二”两字构成；金文中的字形为“𠤎”，是“人”字的重文。《说文解字》：“忝，古文仁，从千、心；尸，古文仁，或从尸。”郭店楚简中，“仁”的字形为“𠤎”，从身从心。

“仁”的本义没有统一的定义。《中庸》说：“仁者，人也。”《礼记》中说：“上下相亲谓之仁。”《韩非子》中说：“仁者，谓其中心欣然爱人也。”东汉许慎解释说：“仁，亲也。从人从二。”清代段玉裁通解和征引说：“（仁）亲也。……正义曰：人偶者，谓以人意尊偶之也。……人耦犹言尔我亲密之词，独则无耦，耦则相亲，故其字从人二。”这里的“人偶”指人们互相致意，相亲相敬。清代阮元认为“仁之意即人之也”，意思是要以人之道对待他人。

由上得出以下几点结论。第一，“仁”是会意字，本意主要指对待别人相亲相爱，就是“爱人”，这可从“仁，亲也”“人偶者，谓以人意尊偶之也”等材料得到佐证。“仁”还有以人道的方式对待别人、尊重别人的意思，可以理解为对待他人应有的态度。第二，“仁”是用来处理各种关系的，包括人与人、人与神（自然）等，这可以“从人从二”“从身从心”“从尸从二”等材料为证。具体地说，“从人从二”表示人与人的关系；“从身从心”表示身与心的关系；“从尸从二”表示人与神、人与自然的关系。“尸”的古字是人躬身肃立的象形字，指古代祭祀时，代表天子王侯等尊贵死者受祭的活人，这种祭祀活动所表达的是阴阳相通、天人合一、人神感应，表达的是人类要与神灵以及天地自然相互交流和关照的一种精神。

总之，“仁”最初是倡导彼此之间的亲近、亲密、亲热与亲善的情感，其内涵指向多重关系，主要是用来协调人际关系的道德标准。

溯源与传承

“仁”作为中国传统道德规范的核心，是历代先贤在长期社会实践中传承、丰富与发展起来的精华，表现了古人对美好道德境界的不懈追求。

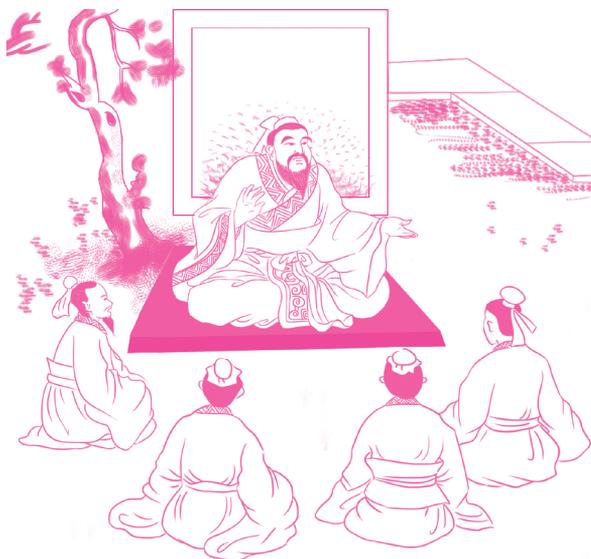
先秦时期是“仁”学初具规模的重要阶段。孔子第一个阐明和完善了仁的内涵，初步建构出仁学体系。第一，他主张“爱亲”是“仁”的本源，认为“孝弟（悌）也者，其为仁之本与”（《论语·学而》），“仁”作为道德意识，首先指“爱亲”（爱亲人），即父母之爱、同胞之情、晚辈之孝。第二，孔子把“仁”由“爱亲”推广到“爱人”，使“仁”由家庭的“仁爱”扩大到社会的“仁爱”，使“仁”成为当时道德的核心标准，也成为孔子仁学体系的核心。依据远近亲疏关系，“仁爱”有以下几层意思：

第一，爱自身。“仁爱”首先要爱自己，自爱是一切“爱”的基础。汉代扬雄认为：“人必其自爱也，而后人爱诸；人必其自敬也，而后人敬诸。”（《法言》）就是说，人首先必须学会自爱，而后才会被爱；人一定要先懂得自尊，而后才能得到他人的尊敬。因此，做最好的自己就是最大的自爱。

第二，爱亲人。家庭成员之间存在着血脉相连的伦理之爱，表现为父慈子孝，兄友弟恭。它是人与生俱来的天性，具有无私、忍耐和恒久的特点，是维系家庭稳定发展的感情纽带，也是家庭富足、兴旺发达的精神支柱。

第三，爱他人。儒家主张“己立立人，己达达人”，不仅要使自己成为君子和圣人，还要推己及人，帮助他人成为君子和圣人。

孟子继承和发展了孔子关于“仁”的思想。首先，他把“仁”看成人的本性（本心），“恻隐之心，仁之端也”。孟子认为：“君子之于物也，爱之而弗仁；于民也，仁之而弗亲。亲亲而仁民，仁民而爱物。”（《孟子·尽心上》）他把“仁”



樊迟问仁，子曰：「爱人。」——论语

分为“亲亲”“仁民”和“爱物”三种情感，是依据亲疏远近递进的层次分类的，这表明“仁”所讲的“爱”是由近及远逐步拓展开来的。孟子还从治国理政的角度，提出了“仁政”思想，主张“以民为本”，把“爱”的对象特地指向普通民众。

荀子则主张仁礼统一，认为“仁”为本，“礼”为径，“礼”是实行“仁”的途径和方法，是贤人君子之道，虽然“人之初，性本恶”，但每个人都可以通过“礼”来引导教化，人性得以培养、塑造，从而达到人性的升华，最终成为“圣人”。

西汉时，董仲舒批判地继承了前人“仁者爱人”的思想，建构了自己的仁学体系。第一，他直接把“仁”解读为“天心”，认为“天”是“仁”的化身，天地自然将仁爱等德性赋予人，从而使人天生秉承着这些德性。第二，认为“仁爱”的对象只能是别人。如果只爱自己而不爱别人，就不能称为“仁”。第三，把阴阳五行观念引入其仁学体系。由于天是“阳尊而阴卑”，在人伦关系中必然是君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲，称为“三纲”。因为天有“五行之义”，所以人也有仁、义、礼、智、信五种品德，称为“五常”。他认为，“三纲五常”是处理人与人之间各种社会关系的行为准则。“三纲五常”在封建社会一定历史时期内起到了维护社会秩序、规范人际关系的作用，但因其自身存在不足和弊端，在社会发展的过程中必然会被淘汰。

唐代韩愈将“仁”定义为“博爱”，主张“博爱之谓仁”（《原道》）。所谓“博爱”就是对一切对象的“一视同仁”。强调不仅要把爱施于中原诸国，而且还应及于夷狄。

宋明理学把“仁”涉及的所有关系发展到最高境界，强调亲爱人类、亲爱自然，追求人与自然和谐与共。

宋代程颢认为“仁”贵在贯通，即自己与他人乃至与天地万物皆贯通为一体，把“仁”推向了物我一体的精神高度。程颐则反对用“爱”释“仁”，认为“爱”属于情，“仁”则属于性；天地之性就是生物之性，就是仁性。

朱熹主张“仁即理”，把“仁”理解为“爱”的原理与根据，“仁”是根，“爱”是苗；“仁”是恻隐之心的依据，恻隐之心由“仁”而生。“理”既是宇宙本体，又是道德本体。

明代王守仁则认为，“仁”是天地万物一体之心，是宇宙万物的法则。天地万物是一气流行、息息相通的，任何一个部分都与自己有直接联系，甚至是自己的组成部分。

清代以来，特别是近代的思想家奉“仁”为宇宙本原。康有为认为“仁”是宇

子曰：苟志于仁矣，无恶也。

——论语

宙的最高存在，天地万物皆源于“仁”。这就彰显了“仁”的绝对权威，把“仁”提升到不分人我、博爱无私的最高境界，也使“仁”成为中国传统道德的核心与精髓。

谭嗣同在吸收前人精髓、综合诸家优长的基础上，把仁学发展到一个新的阶段，《仁学》：“仁以通为第一义。”可见，在谭嗣同看来，“仁”“通”这两个概念在实质上是相通的，在内涵上是等同的，也就是说“仁”就是“通”。谭嗣同的这种阐发，无疑使仁学获得了新生。

冯友兰先生对“仁”有着深刻的描述：“仁的自觉的精神状态，是一个人努力于学的动机，努力于学的方向，努力于学的目的。同时，此种精神落实于具体生活行为之上的时候，即是仁的一部分的实现，而对于整体的仁而言，则又是一种工夫、方法。即所谓‘仁之方’。”可见“仁”主要强调的是人内在的自觉性。这种自觉性不仅在孔子那里得到体现，并深深影响到后世，历代文人所强调的“修身、齐家、治国、平天下”便是最好的例子。

中华人民共和国成立后，以毛泽东为核心的中国共产党带领全国各族人民，把积贫积弱的旧中国建设成为日益富强的新中国。毛泽东把马克思主义哲学的基本原理同中国革命实践相结合，批判地吸收了中国传统哲学思想，从而走出了一条具有中国特色的理论道路。为人民服务思想的提出，正是毛泽东对共产主义道德理想与传统仁爱思想进行集成与创新的产物。“全心全意为人民服务”思想与中国传统的“仁爱精神”中博施济众、忠恕之道、天下为公理念有着内在精神上、情感上的一致性，“全心全意”是大仁、是大爱；共产主义道德理想的集体主义倡导把集体的利益、社会的利益和人民的利益放在第一位，与“全心全意为人民服务”有着本质的共性。因此，毛泽东运用辩证唯物主义，摒弃了传统仁爱思想中的糟粕，批判集成、创新突破，并将其与共产主义道德理想创造性地合二为一，即成为“全心全意为人民服务”思想，实现了对传统仁爱思想的超越。

党的十一届三中全会以来，国家号召大力“弘扬和培育民族精神”，使仁爱思想能真正做到“古为今用”，在吸其精华弃其糟粕的前提下焕发出新的光辉，为中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。为实现全面建成小康社会，建设中国特色社会主义，脱贫工作显得尤为重要，且一直备受党和政府的高度重视。2015年11月，党中央扶贫工作会议上提出实现脱贫攻坚目标的总体要求，发出打赢脱贫攻坚战的总攻令。“消除贫困”这一战略目标的提出正是仁爱思想在现代社会的体现，具体表现就是实现全面小康，切实解决“老有所养、病有所医”的顽固性的世纪难题，

彰显我国传统文化中“助人为乐、乐善好施、扶贫济困”的优良传统。2017年10月，十九大报告指出“坚决打赢脱贫攻坚战”，这这广大青年投身脱贫攻坚战战场指明前进方向，注入强大动力。2021年2月25日，习近平总书记在全国脱贫攻坚总结表彰大会上向全世界宣告中国举世瞩目的减贫成就：“我国脱贫攻坚战取得了全面胜利，现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫，832个贫困县全部摘帽，12.8万个贫困村全部出列，区域性整体贫困得到解决，完成了消除绝对贫困的艰巨任务，创造了又一个彪炳史册的人间奇迹！”党的二十大报告进一步把“人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展”作为到2035年我国发展总体目标的重要内容。实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益，扎实推进共同富裕，更加丰富和发展了仁爱思想的内涵。

中华民族讲仁爱的优良传统奠定了人类命运共同体的人文根基。人类命运共同体是把个人利益、民族利益以及各国利益真正统一于一体，在道义的基础上力求实现“共赢”格局。毋庸置疑，人类命运共同体的理念自产生之日便传承了儒家的“仁者爱人”理念，并将这种民族伦理特质上升到世界关怀的现实高度。二十大报告指出：“中国始终坚持维护世界和平、促进共同发展的外交政策宗旨，致力于推动构建人类命运共同体。”

“仁爱”是中华民族在长期实践过程中形成的宝贵的思想观念，渗透进一代代中国人的思维方式与日常生活中，滋养了中华民族讲求宽厚包容、博施济众的民族性格。今天，“仁爱”思想依然彰显着独特的人文价值，呈现出既坚守本根又不断与时俱进的特征。

经典故事

一心为民的大禹

大禹是我国古代治理黄河、一心一意为天下谋福利的英雄，深受百姓爱戴。

大禹治水13年，置个人利益于不顾，“三过家门而不入”，终于完成了治水大业。昔日被水淹没的山陵露出了峥嵘，大家在被水淹过的土地上耕种，农业生产渐渐恢复，人们又能筑室而居，过上幸福富足的生活了。

据说，一天，大禹乘车出外巡视，看到一个犯人被押着往前走。大禹吩咐把车

停下了解情况。押送的人回答说：“他偷了别人家的稻谷，现在我们送他去治罪。”大禹听了急忙询问犯人为什么偷别人家的稻谷。那犯人见首领来了，吓得低着头，不敢吭声。大禹见了，流着泪规劝他。

一位随从很不理解，问大禹说：“这个人触犯了刑律，罪有应得。您为什么要为他伤心呢？”大禹伤心地说：“尧舜为帝时，都能以德感化民众，人们自觉地把帝王的想法当作自己的想法，天下人安分守己，不犯刑法。现在我为帝，德行不能感化天下，人心不齐，所以他们才犯罪啊，所以我才伤心啊。”那犯人听了大禹这番话，感动得号啕大哭。

点评 大禹关心百姓疾苦，为了治理黄河，他三过家门而不入；主张以德感化民众，百姓犯罪，他自问自责，内心痛苦，并以“百姓有罪，在予一人”诏告天下，体现了他仁爱和爱民的思想。

宋仁宗的仁爱之心

宋仁宗名赵祯，天性仁孝，待人宽和。嘉祐二年（1057），苏辙与兄长苏轼同时参加科举考试。考试中，年轻气盛的苏辙出于对国家、对皇上的真诚，在试卷上大胆表达自己的意见，其中有“我私下听说后宫美人数以千计，整天灯红酒绿，纸醉金迷”“当今圣上既不关心百姓疾苦，也不与大臣们商量治国大计”等语句，这样的言辞在封建时代是大逆不道的行为。考官们见此紧张地联名上书，一致认为苏辙恶意诽谤，应对他进行严厉惩治。宋仁宗闻言后却出人意料地说：“我设立科举考试，就是要欢迎敢于进言的人，应该特予苏辙这样的人功名。”一场风波就在宋仁宗的仁爱中平息了，苏辙不仅避免了这场灾难，还与苏轼同登进士科。

正是宋仁宗的仁爱大度，使宋王朝出现了“满朝皆君子”的盛世景象。

点评 赵祯庙号“仁宗”，就是表彰他对民仁爱。这是中国历史上第一个庙号为“仁宗”的君主，是史家对赵祯的盖棺论定，也是古人对一位君主的最高评价。所以宋朝名臣王珪撰写仁宗挽词时，特别说“庙号独称仁”。朱熹的老师刘子翬认为：“仁宗之仁也，三代而下，一人而已。”

泉源不竭“范公井”

“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”这句流传千古的名言，出自北宋政治家、军事家、文学家范仲淹之手，是其毕生追求以天下为己任的真实写照。

志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。——论语

皇祐三年（1051），范仲淹以户部侍郎的身份执掌青州。他不顾年老体弱，带病处理繁杂的公务，还经常微服到黎民百姓中去，察访体恤民情。当时青州一带流行一种红眼病，蔓延多年，难以治愈，百姓备受其苦。范仲淹亲自深入民间，搜集验方，与老中医一道细心研究众多偏方，利用清澈的阳河泉水调制，合药制成了新的药方。他拿出自己的俸禄，亲自汲水制药发放民间，帮助很多人治愈了红眼病。为此，青州的百姓把范仲淹调制药丸的清泉命名为“范公井”，把泉水上的亭子叫作“范公亭”。

点评 范仲淹从小立志“不为名相，便为名医”，毕生努力济天下万民于水火，是一位能与人民同忧乐的贤人和名臣。他努力践行的“先忧后乐”的爱民思想，以及仁人志士的节操，成为中华文明史上绽放异彩的精神财富。朱熹称他为有史以来天地间第一流人物。

大爱母亲

新疆维吾尔自治区青河县青河镇有个“巨无霸”家庭，这家有口被人称作“团圆锅”的巨无霸大锅，直径1.2米。但是就是这样的一口巨无霸大锅，做一锅饭一个人分不了一碗，锅就见底了……

因为这家母亲有19个孩子。

除了自己亲生的9个儿子，母亲还含辛茹苦地收养了汉族、回族、维吾尔族、哈萨克族4个民族的10个孤儿。

这些孩子的母亲叫阿尼帕，父亲叫阿比包。

1963年，阿尼帕已经是6个孩子的母亲，丈夫阿比包在县公安局工作，8口之家的生活全靠着丈夫每月45元的工资支撑着，生活拮据但日子过得其乐融融。可是就在这年冬天，和阿尼帕家一墙之隔的哈萨克族邻居亚合甫夫妇不幸相继去世，撇下了3个不满十岁的孩子。阿尼帕看到这3个失去父母的孩子十分可怜，就把他们接回了自己的家。之后的十年间，阿尼帕又先后收养了回族孤儿王淑珍、王作林等兄妹4人，汉族孤儿金海、金花和金雪莲，她和丈夫抚养的孩子因此增加到了19个。

为了保证全家20多口人的一日三餐，阿尼帕专门买了一口直径1.2米的大铁锅。她几乎把家里的全部收入都换成了食物，春天粮食不够吃，她就去地里挖野菜，秋天还要出去捡麦子、收土豆。尽管如此，生活依然捉襟见肘。为了多赚些钱给孩子

们交学费、做衣服，丈夫阿比包下班后就去为工地打土块，而阿尼帕也在县食品厂找到了一份洗羊肚和羊肠的工作。

阿尼帕夫妇的目标不仅仅是让孩子们能吃饱，还要让孩子们有学上。家里用不起电灯，阿尼帕就用破棉絮搓成条，做成小油灯。19个孩子在这一盏盏跳动的油灯下读书学习，上完了小学、中学。孩子们没有一个因为家里贫穷而辍学。

尽管日子过得清贫，但每个孩子都享受着家的温暖。

阿尼帕对这个特殊大家庭付出的艰辛，让兄弟姐妹们早早就懂得了珍惜，懂得了相互关爱。阿尼帕的19个孩子在她的含辛茹苦的照料下渐渐长大，逢年过节是阿尼帕老妈妈最快乐的时候，因为孩子们无论远近都要赶回家看望老妈妈，全家老小欢聚在一起。在阿尼帕妈妈的眼里，这些孩子从来没有民族之分，“他们都是我的孩子，都是我的血脉，我们是一个和谐的大家庭”！

点评 阿尼帕被人亲切地称为“大爱母亲”，她用自己的行动诠释了“助人为乐”的内涵，用自己的行动践行着“幼吾幼以及人之幼”的传统美德，以一颗仁爱之心给10个孤儿搭建起一个温暖的家。

“中国脊髓灰质炎疫苗”之父——顾方舟

每年的12月15日是世界强化免疫日，最早是联合国为消灭脊髓灰质炎（小儿麻痹症）而设立的。由于人是脊髓灰质炎病毒的唯一感染者，所以只要在儿童期接种疫苗，就能使人获得终身免疫。此病目前在大多数发达国家已经被消灭，在东南亚和非洲少数国家仍有流行。中国于2000年宣告在本土消灭脊髓灰质炎。

顾方舟是我国著名病毒学专家，脊髓灰质炎疫苗研发生产的拓荒者。1957年，他临危受命研制脊髓灰质炎疫苗。疫苗研制成功后，他毫不犹豫以身试药，冒着麻痹、死亡的危险，他和同事们首先把自己当作试验对象，试服了疫苗。为了尽快确定安全性，顾方舟还隐瞒家里人，偷偷给自己孩子服用疫苗。1960年底，正式投产的首批500万份疫苗被推广到全国11座城市，脊灰疫情流行高峰纷纷削减。为了方便运输，延长保存期，顾方舟借鉴中医制作丸剂的方法，创造性地改良配方，把液体疫苗融入糖丸。糖丸疫苗的诞生，是人类脊灰疫苗史上的点睛之笔，全国逐步推广疫苗，从此脊髓灰质炎发病率明显下降，上百万的孩子免于残疾。2000年，经世界卫生组织证实，中国成为无脊灰国家。从1957年到2000年，在消灭脊髓灰质炎这条不平之路上，顾方舟艰辛跋涉了44年。2019年1月，顾方舟在生命最后一

刻留下两句话：“我一生做了一件事，值得，值得。孩子们快快长大，报效祖国。”2019年9月，顾方舟被授予“人民科学家”国家荣誉称号。2020年5月，顾方舟被评为“感动中国”2019年度十大人物。

点评 顾方舟为了新中国数百万孩子的身心健康，殚精竭虑。舍己幼，为人之幼；舍己身，为国之材。为一大事来，成一大事去。他就是一座方舟，满怀着仁爱之心，载着新中国的孩子，渡过病毒的劫难，驶向幸福的彼岸。

躬行实践

慎思明理

1. 现在人们常用“杏林春暖”“誉满杏林”“杏林高手”等词语称赞医德高尚、医术精湛的医生，这些称呼来源于三国时的神医董奉行医济世的故事。从古至今，医学的重大进步，都离不开医生们的科研与实践；每一个人的健康成长，都离不开医生的努力与付出。

思考 请从医生们与病魔作斗争、为人类的健康保驾护航这个角度，谈一谈你对“医者仁心”的理解。

2. 走过那条小河 / 你可曾听说 / 有一位女孩 / 她曾经来过 / 走过那片芦苇坡 / 你可曾听说 / 有一位女孩 / 她留下一首歌 / 为何片片白云悄悄落泪 / 为何阵阵风儿轻声诉说……

这首歌名为“一个真实的故事”，在20世纪80年代被广为传唱。歌词中提到的女孩叫徐秀娟。1981年，年仅17岁的她进入扎龙自然保护区，和她的父母一样成为一名养鹤工。1987年9月16日晚，心力交瘁的她为寻找两只心爱的白天鹅而献出了宝贵的生命。

2017年9月22日上午，这首歌的旋律在央视喜迎十九大特别节目《还看今朝（黑龙江篇）》中再度响起。节目中播放的“代代接力护生态”的短片特别让人动容。短片讲述的是在黑龙江扎龙国家级自然保护区徐家三代养鹤人的故事。为了这里的丹顶鹤，徐家三代放弃了安逸的生活，风里来雨里去，与鹤相知相守。父母奉献一生，

儿女奉献生命，第三代养鹤人毅然决然仍旧留在这片热土，续写执着的梦想……正是有这样的一群人，正是有这样的养鹤护鹤人，正是有这样的温暖和热爱，扎龙自然保护区才年复一年成为人鸟不舍的家园，成为丹顶鹤自由飞翔的天地。

思考 结合材料，请从人与自然的这一关系这一角度，谈一谈人类应该秉持怎样的态度才能与自然和谐相处。

讨论明辨

1. 辩论：理想人才应以仁为主还是应以智为主？

正方：理想人才应以仁为主 反方：理想人才应以智为主

【活动目标】通过班级辩论赛，在辩论中树立正确的人才观。

【活动过程】组织辩论小组，搜集素材，参与辩论活动。

【活动总结】学生根据自己的辩论感悟，谈谈对新时代人才标准的认识。

2. 观点碰撞：“辛苦我一人，方便千万家”到底值不值？

徐虎，男，汉族，中共党员，上海西部企业（集团）有限公司原集团物业总监。1975年5月，他被分配到上海市普陀区中山北路房管所，成为一名水电维修工，担负起辖区内6000多户居民的水电维修、房屋养护工作。从走上工作岗位开始，徐虎就把辖区内的居民放在了自已的心中，利用业余时间义务为居民修理2100余处故障，花费6300多小时，深受广大人民群众欢迎和喜爱，被群众誉为“晚上19点钟的太阳”。在上海各行各业的服务热线中，24小时“徐虎热线”的知名度、美誉度始终名列前茅。他把自己的专业技能和服务理念传授给徒弟，形成了广泛的“徐虎效应”。

1986年、1988年，徐虎两次被评为上海市劳动模范，1989年、1995年、2000年、2005年、2010年，他五次被评为全国劳动模范。1996年5月和7月，徐虎还相继被评为全国优秀工人代表和全国优秀共产党员。2009年当选100位新中国成立以来“感动中国”人物。他曾受到三代党和国家领导人亲切接见。2013年，习近平总书记在同全国劳动模范代表座谈时称赞徐虎为“新时代的雷锋”。

讨论 徐虎利用晚上的休息时间，为辖区内居民解决夜间水电急修困难，“辛苦我一人，方便千万家”是徐虎多年来的坚持。你认为他这样做到底值不值？请同学们展开讨论。

仁是根，爱是苗。
——「宋」朱熹



实践笃行

1. 专题调研：寻找身边同学的仁爱之举，夸夸身边的好同学

【活动目标】通过活动培养善于观察、发现他人优点的能力，并学习践行仁爱之举。

【活动过程】用心寻找身边同学的仁爱之举，在班级组织一次“夸夸我身边的好同学”的演讲活动，并在演讲会上宣扬其美德，号召同学们向他们学习。

【活动总结】组织学生针对此次演讲活动进行讨论，并交流自己的感想，评出班级最美好同学。

2. 实践活动：“情系贫困山区，爱心传递温暖”义卖活动

【活动目标】通过活动让学生了解贫困山区孩子的学习和生活现状，培养学生奉献爱心、乐于助人的美好品质。

【活动过程】组织全校学生了解贫困山区孩子的学习和生活现状，动员学生捐出自己闲置的物品进行义卖，并将义卖所得捐献给贫困山区的学校。

【活动总结】组织学生谈一谈自己在此次义卖活动中对奉献爱心的感悟。

3. 实践探寻：走进特殊教育学校，参加志愿服务活动

【活动目标】通过此次活动激发学生关心他人的情感，增强社会责任感，培养学生参加志愿服务活动的激情。

【活动过程】① 前期准备：与学校附近的特殊教育学校取得联系，确定活动对象，申请活动场地；统计参加活动的志愿者人数并提前学习手语，确定活动内容，提前准备爱心小礼物。② 活动实施：在约定时间准时前往特殊教育学校，在活动场地带领孩子们做游戏，为孩子们表演提前准备好的节目，同时做好此次活动的照片、视频等材料的收集工作，为后期宣传关爱助残活动做准备。

【活动总结】整理活动资料，写好活动总结，做好每位志愿者活动表现的评估，评选出优秀志愿者。



茅屋为秋风所破歌

[唐] 杜甫

八月秋高风怒号，卷我屋上三重茅^①。茅飞渡江洒江郊，高者挂罥^②长林梢，下者飘转沉塘坳^③。

南村群童欺我老无力，忍能对面为盗贼。公然抱茅入竹去，唇焦口燥呼不得，归来倚杖自叹息。

俄顷风定云墨色，秋天漠漠向昏黑。布衾多年冷似铁，娇儿恶卧踏里裂。床头屋漏无干处，雨脚如麻未断绝。自经丧乱少睡眠，长夜沾湿何由彻！

安得广厦千万间，大庇^④天下寒士俱欢颜！风雨不动安如山。呜呼！何时眼前突兀^⑤见^⑥此屋，吾庐独破受冻死亦足！

（选自《杜诗详注》，中华书局 2015 年版）

【注释】 ①三重(chóng)茅：几层茅草。三，泛指多。②挂罥(juàn)：挂着，挂住。罥，挂。③塘坳(ào)：低洼积水的地方(即池塘)。④大庇(bì)：全部遮盖、掩护起来。庇，遮盖，掩护。⑤突兀(wù)：高耸的样子，这里用来形容广厦。⑥见(xiàn)：通“现”，出现。

赏析 这首诗描绘秋夜屋漏、风雨交加的情景，真实地记录了杜甫在草堂生活的一个片段。在这首诗里，杜甫通过描写他本身的痛苦来表现“天下寒士”的痛苦，表现社会的苦难、时代的苦难。诗歌的末段，推己及人，把自己的困苦丢在一边，进一步设想大庇天下寒士的万间广厦，“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”表现了诗人的博大胸襟和崇高理想，足见杜甫的仁爱思想和对百姓疾苦的关切。

曹彬仁爱

曹武惠王，国朝名将，勋业之盛，无与为比。尝^①曰：“自吾为将，杀人多矣，然未尝以^②私^③喜怒辄^④戮^⑤一人。”其所居堂屋敝^⑥，子弟请加修葺^⑦，公曰：“时方^⑧大冬，墙壁瓦石之间，百虫所蛰^⑨，不可伤其生^⑩。”其仁心爱物盖如此。

（选自《言行龟鉴》）

【注释】 ①尝：曾经。②以：因为。③私：个人的，自己的。④辄：于是，就。⑤戮：杀。⑥敝：破旧。⑦修葺：修缮。⑧方：正好，刚好。⑨蛰：动物在冬眠时潜伏在土中或洞穴中不食不动的状态。⑩生：生命，性命。

赏析 曹彬是北宋初年的一位大将，谥号武惠。他知书达理、仁厚清廉。这篇短文记叙了武惠王曹彬“不以个人喜怒杀人、冬日不修敝屋”两件小事，刻画了他仁心爱物的美好德行。告知我们在日常生活中待人接物要有爱心仁心、心胸要博大宽广，要关爱小动物、不自私、爱人民。

从乐园飞往乐园

蔡楠

我是鸟。也许我是白鹤灰鹤丹顶鹤，也许我是白鹤黑鹤白天鹅，也许我是夜莺大鸨秋沙鸭。我是鸟。也许是雄鸟，也许是雌鸟。也许是一只鸟，也许是一群鸟。我觉得这并不重要，重要的是我是候鸟，我离不开飞翔。

我们选择了白洋淀湿地作为漫漫长途的驿站。我们逐水草而来，我们循春风而来，我们在这里留下翩飞的倩影，我们在这里洒落嘹亮的鸣唱，我们在这里培植爱情、繁衍后代。我们因湿地而精灵，湿地因我们而著名。

然而，鸟与自然与人类并不是一贯和谐的。狂风骤雨、冰雹霜雪等自然灾害有时会造成鸟类的自然死亡，但这还不是主要威胁，我们最大的敌人一度却是万物之灵——人类。我们是鸟，有的人喜爱，有的人呵护，也有的人以猎杀猎捕我们为乐。曾经有一些时候，猎网、猎枪、猎夹、陷阱布成地网天罗，处处窥视、觊觎着我们，令我们防不胜防。我目睹过我的同类成为笼中、网中的猎物，成为枪下的幽魂，成为鸟类交易市场上的商品，成为人类酒宴上的牺牲……这一幕幕惨剧曾让我一度视湿地为牢狱，为灾难之地。在我两岁的时候，我也被双管猎枪击中翅膀，就在那条古老的千里堤上，我的血染红了身下的蒲草……

是一个放风筝的漂亮女孩把我救了。她把我抱回家中，请做医生的父亲为我治好了伤口，又把我送到当地政府修建的公园里。这个孩子爱鸟护鸟的故事很快就传开了，还上了当地的晚报。

就在放飞我重归蓝天的仪式过后不久，当地政府成立了湿地和鸟类自然保护区，爱护湿地保护野生动物被提到了重要议事日程。这里取缔了鸟类交易市场，收缴了猎枪，发现捕杀鸟类的行为科以重罚，国家还投资上亿元购买黄河水注入湿地，并

建立了绿色保护林带，清理湿地周边的污染源。湿地重新成为鸟类的乐园。

后来的消息更令我们鸟类振奋。国际社会缔结了《湿地公约》，有了世界湿地日，有了世界爱鸟日。白洋淀湿地也先后被定为省级自然保护区、国家级自然保护区。鸟是不分国界的。我们是大自然的重要成员，是农林牧业的卫士，是人类的朋友，保护我们就是保护人类的家园，就是保护人类自己啊！一场全球性的保护湿地保护鸟类的工程已经开始了。我们能够更好地飞翔了，我们能够更快乐地飞翔了，我们能够为净化世界环境而幸福地飞翔了。我们还有什么可忧虑的呢？

就在又一个世界爱鸟日到来的时候，我再一次飞到了白洋淀湿地。此时我已经进入了壮年时期，我成了一支候鸟队伍的头鸟。我的身后飞着我的家族，我的子孙们。我们栖息在一个护鸟老人的房子上，房子正面写着两个大字：爱鸟。背面也写着两个大字：爱鸟。此时春风浩荡，阳光媚艳，芦苇碧绿，勃发着抑制不住的澎湃生机。我向我家族的每个成员讲述着这块湿地的历史，讲述着人们爱鸟的美丽故事，讲述着候鸟们迁徙的艰辛和飞翔的乐趣，也讲述着湿地逐渐成为鸟类乐园的变化进程，我甚至用歇了一冬的嗓子吟唱了一句古诗：候鸟枝头亦朋友，芦苇水面皆文章……

我的鸣唱赢得了大家的合唱。那是我们自由的鸣唱，那是我们由衷的赞歌，那是从乐园里才能发出的独有的旋律。一时鹤歌鹤舞，景象万千。

之后，我双腿竖起，迎风舒展开健美丰硕的羽翼，开始了新一轮的飞翔。我家族的每一个成员也都紧随其后，飞离了湿地，飞向了蓝天。

就这样，一只鸟，或者一群鸟，从乐园出发，又向乐园飞去。

（选自《白洋淀》，吉林出版集团有限责任公司2010年版）

赏析 这篇小小说从一只栖息在白洋淀湿地的候鸟的视角，阐释了人与自然的关系。人类只有心怀大爱，关爱自然万物，才能让鸟类快乐地飞翔，才能与自然和谐共处，才能让地球成为所有生命的乐园。

我的老师（节选）

魏巍

最使我难忘的，是我小学时候的女教师蔡芸芝先生。

现在回想起来，她那时有十八九岁。右嘴角边有榆钱大小一块黑痣。在我的记忆里，她是一个温柔、美丽的人。

她从来不打骂我们。仅仅有一次，她的教鞭好像要落下来，我用石板一迎，教

君子抱仁义，不惧天地倾。——「唐」王建

鞭轻轻地敲在石板上，大伙笑了，她也笑了。我用儿童的狡猾的眼光察觉，她爱我们，并没存心要打的意思。孩子们是多么善于观察这一点啊。在课外的时候，她教我们跳舞，我现在还记得她把我扮成女孩子表演跳舞的情景。

在假日里，她把我们带到家里和女朋友家里。在她的女朋友的园子里，她还让我们观察蜜蜂；也是在那时候，我认识了蜂王，并且平生第一次吃了蜂蜜。

她爱诗，并且爱用歌唱的音调教我们读诗。直到现在我还记得她读诗的音调，还能背诵她教我们的诗：

圆天盖着大海，
黑水托着孤舟，
远看不见山，
那天边只有云头，
也看不见树，
那水上只有海鸥……

今天想来，她对我们的接近文学和爱好文学，是有着多么有益的影响！像这样的教师，我们怎么会不喜欢她，怎么会不愿意和她亲近呢？我们见了她不由地就围



上去。即使她写字的时候，我们也默默地看着她，连她握笔的姿势都急于模仿。

有一件小事，我不知道还值不值得提它，但回想起来，在那时却占据过我的心灵。我父亲那时候在军阀部队里，好几年没有回来，我和母亲非常牵挂他，不知道他的死活。我的母亲常常站在一张褪了色的神像前面焚起香来，把两个象征记号的字条卷着埋在香炉里，然后磕了头，抽出一个来卜问吉凶。我虽不像母亲那样，也略略懂了些事。可是，在孩子群中，我的那些小“反对派”们，常常在我的耳边猛喊：“哎哟哟，你爹回不来了哟，他吃了炮子儿啰！”那时的我，真好像死了父亲似的那么悲伤。这时候，蔡老师援助了我，批评了我的“反对派”们，还写了一封信鼓励我，说我是“心清如水的学生”。一个老师排除孩子世界里的一件小小的纠纷，是多么平常，可是回想起来，那时候我却觉得是给了我莫大的支持！在一个孩子的眼睛里，他的老师是多么慈爱，多么公平，多么伟大的人啊！

每逢放假的时候，我们就更不愿意离开她。我还记得，放假前，我默默地站在她的身边，看她收拾这样那样东西的情景。蔡老师！我不知道你当时是不是觉察，一个孩子站在那里，对你是那么依恋！至于暑假，对于一个喜欢他的老师的孩子来说，又是多么漫长！记得在一个夏季的夜里，席子铺在当屋，旁边燃着蚊香，我睡熟了，不知道睡了多久，也不知道是夜里的什么时候，我忽然爬起来，迷迷糊糊地往外就走。

母亲喊住我：“你要去干什么？”

“找蔡老师……”我模模糊糊地回答。

“不是放暑假了么？”

哦，我才醒了。看看那块席子，我已经走出六七尺远。母亲把我拉回来，劝说了一会，我才睡熟了。我是多么想念我的蔡老师啊！至今回想起来，我还觉得这是我记忆中的珍宝之一。一个孩子的纯真的心，就是那些热恋中的人们也难比的啊！什么时候，我能再见一见我的蔡老师呢？可惜我在原校没上完初小，就转到县立五小上学去了。从此，我就和蔡老师分别了。

（选自《巍巍散文（插图珍藏版）》，人民文学出版社2009年版）

赏析 人们在成长的道路上，总会遇到引领自己成长的导师。巍巍的回忆性散文《我的老师》就塑造了这样一位慈爱、公平的蔡老师的形象。全文围绕“老师爱孩子，孩子更爱老师”这一主题，从课内到课外，从平时到假期，从学校到家庭等方面选取典型具体的材料，通过传神的细节描写来刻画老师的形象，展示出老师对学生的关爱和成长路上的指引，抒发了学生对老师的热爱和感激之情。

隔空家书中的医者仁心

张冰晶

2019年12月26日，国际医学期刊《柳叶刀》以中文形式在其官网上发布了一篇中国医生的文章——《给父亲的一封信》，这篇文章获得了《柳叶刀》于2019年设立的“威克利-伍连德奖”。这封信讲述了两代中国医生的行医故事。

1

1975年出生的谭文斐是辽宁省大连人。如今定居沈阳的他，是中国医科大学附属第一医院麻醉科副主任，而给父亲写信的时候，正是他从事麻醉工作的第20年。

谭文斐的父亲生前是一名外科医生，职业生涯中曾遇到两次严重的医疗事故。

“1974年，父亲为病人做胃大部切除手术，患者没有完全清醒，误吸致窒息死亡。当时遵义市毕节专区医院刘院长出面解决纠纷，被患者家属殴打，全院停止工作3天。”

这件事是在谭文斐出生前发生的。“父亲其实从来没有和我提过这件事，但妈妈总说起这件事，说当时手术挺顺利的，但患者还是死在了手术台上。当时认定的是返流误吸，但是从麻醉专业来讲，我觉得返流误吸的可能性不大，因为是胃部手术，患者当时胃都是空的。我推断可能是因为麻醉镇静过深，导致患者后来窒息。但最终判定是手术失败，所以责任都由父亲承担。”

这个手术的影响很坏，往后的日子里，谭文斐的父亲每次想起这个手术都黯然神伤。“我想，在他心里，是有很深的阴影的。”

信中记录的第二次医疗纠纷，发生在1993年。“父亲作为术者完成了颅内动脉瘤夹闭术。患者在麻醉拔管时呛咳，血压急剧上升，导致动脉瘤再次破裂，死在了手术台上。”

谭文斐说：“1993年的麻醉药物和技术还没有今天这么好，没有一种既能让患者睁着眼听你指令还能不乱动的药物，患者只要一醒过来，这个气管导管插在他的气管里，他就会呛咳。这是一个常见的麻醉并发症，不应该算作事故。”

现在看来，谭父经历的第二次医疗事故，完全是医疗技术的局限性导致的，但是最终谭父还是承担了所有责任。“因为父亲是术者，也是一个有担当的外科医生。以前从未见过爸爸吸烟，但是那天晚上，他一直在吸烟。第二天早上，我看到他的鬓角都白了。我觉得这次事故对父亲的打击实在是太大了。”

那一年，谭文斐18岁。这次事故，对父亲，对他们家庭，对当时的谭文斐影

响都很大，也让他下定决心，高考坚决不报医学院。

2

那么后来为什么又当了医生呢？谭文斐说，虽然父亲经历了两次医疗事故，但父母还是希望他学医。“填写志愿的时候填了好几个院校的建筑系，但父母说一定要填一个医学院。”作为对父母的妥协，谭文斐填了一个医学志愿。可能是命运的安排，他偏偏被大连医学院录取了——这虽然满足了父母的心愿，自己的理想却破灭了，所以谭文斐在大学里变得非常叛逆。“那几年过得很痛苦，我和父亲几乎决裂了，几乎就要活成他最不希望我活成的样子。”

那时候从家到学校只有20分钟的路程，但谭文斐每周只回一次家，每次回去也是匆匆吃完饭就回学校了。为了和谭文斐吃饭，父亲每周一都会专门空出时间。但是父子俩一起吃饭，什么话都不讲，没有办法沟通。谭文斐印象最深的是在一个特别冷的冬日，和往常一样，吃完饭他就穿了衣服准备回学校了。这时，父亲穿着一件衬衫追了出来。“那时我们家门前是一个坡，我骑着自行车‘哗’的一下就冲出去了。我知道父亲在看我，但是我没理他，他就一直站在坡上看我。直到我骑着车子拐过一个弯后，我一下子就哭了。”

谭文斐知道父亲是爱他的，但大学期间他一直无法和父亲正常沟通，两人关系一直僵着。他大学四年级的时候，父亲因病去世了。

“1998年，父亲弥留之际把我叫到身边，对我说：‘虽然爸爸知道你不愿意做医生，但是，毕业如果可以选择，就做麻醉医生吧。外科医生离不开麻醉医生，麻醉工作风险高，没有人愿意做，你是我的儿子，我希望你能勇挑重担。’”

这一次，谭文斐遵从了父亲的遗愿，成为一名麻醉医生，但他还是有遗憾。“父亲去世的时候，我们几乎要和解了，但我一直没有说出口，没有好好地和父亲谈一谈，也没有约父亲下一盘棋。”

3

谭文斐在信中也写了自己经历的两次医疗事故——和当年父亲作为术者的失败经历十分相似，幸运的是，以如今的科技水平和诊疗手段，由谭文斐实施麻醉的两位患者，都平安出院了。

“2008年5月9日，我作为夜班的领班医生负责所有急诊手术的麻醉工作，责任与风险并存。夜班接班不久，骨科急诊要做二开手术，患者颈间盘膨出切开内固定术后出血，压迫气道，同时患者四肢麻木的症状加重，需要紧急探查止血。麻醉诱导后，患者通气困难，脉搏氧饱和度报警的声音由高亢变为低沉，患者的面色

爱己者，仁之端也，可推以爱人也。——〔宋〕王安石

由苍白变为青紫，气道压力持续走高，我遇到了麻醉医生最不愿意面对的尴尬境地——患者无法插管，无法通气！眼见心率走低，马上心搏骤停，3个麻醉医生已经启动紧急预案，准备实施环甲膜切开通气。我仔细检查了一遍麻醉机，发现是通气螺旋管路的问题，立即改为呼吸球辅助通气，患者转危为安。手术结束后，在更衣室里，术者黯然神伤，默默地苦笑，我在一旁默默地流泪。术者看到了，安慰我说，不是成功了吗，怎么哭了？我说，没事儿，想我爸了。”

“2012年2月15日，我刚刚从美国留学回来半年，轮转至妇科负责麻醉工作。当天，我负责麻醉的病人是本院一位职工的母亲，80岁，诊断是卵巢巨大囊肿，拟行开腹探查术。患者具有多年的冠心病病史，所以当天我的注意力都集中在保证患者的血流动力学稳定上。老奶奶进手术室后，我很顺利地完成了有创动脉监测。老奶奶说，昨天一夜未眠，肚子胀得厉害。看看她巨大的肿瘤，如同怀胎六月，我安慰她，一会儿麻醉后就可以好好睡一觉了。老奶奶还是抱怨肚子胀。我有些不耐烦，示意助手准备麻醉诱导，镇静药物刚刚推注一半，老奶奶突然开始喷射性呕吐。原来，在巨大肿瘤的压迫下，老奶奶术前一天吃的食物全部淤积在胃肠道，常规要求的8小时禁食禁水时间对她远远不够的。紧急抢救，反复吸引，气管插管，再次吸引气道。虽然抢救很及时，但老奶奶还是被送到重症监护室，恢复了两天，才平安出院。”

如今，谭文斐希望时光可以倒流，“回到1974年和1993年，让我用现在的新技术帮父亲解围，让那两位患者平安痊愈”。

谭文斐坦言，虽然最初的理想并不是做麻醉医生，但当真正进入这个角色，便逐渐发现这是自己热爱的职业。“还记得父亲工作的时候，夜以继日，几乎随叫随到。当时他有一台BP机，每次收到传呼，他就要赶去做手术。当年，那台BP机的声音对我来说像噩梦一样。多年以后，我做了麻醉医生，才发现这对医生来说是号角。做麻醉医生需要胆大心细，需要在整个手术过程当中，起到一种调控的平衡作用。如今，我觉得我的职业很适合我，我也渐渐活成了父亲的样子，或许比他更精彩。”

（选自《读者》2020年第6期）

赏析 谭文斐医生从看到父亲因不能释怀的手术内疚一生、自己曾想放弃从医到继承父亲的遗志成为一名优秀的麻醉科医生的心路历程令人感慨。一封隔空家书中，两代医者仁心，两代医务工作者心怀大爱，无怨无悔的选择，透出令人动容的人格魅力和人性光辉。

课外拓展



推荐书目

1. 《中华诵·经典义理教程：仁》

作者 陈杰思 毛勇

导读 《中华诵·经典义理教程：仁》是2012年由中华书局出版的国学经典教程。全书共十个课程，分别为“仁的定义”“仁的来源”“仁与爱”“仁的对象”“仁的价值”“众德之本”“仁智统一”“践行仁道”“行仁之方”“培育良知”，全方位地对“仁”这一中华民族精神与传统道德的核心观念进行了解读。在每一课中，经典选诵部分，精心解说“仁”的义理；理论指导部分，详细剖析精义；思考讨论部分，深入辨析义理；活动天地部分，强调知行合一。

2. 《离太阳最近的树》

作者 毕淑敏

导读 毕淑敏被王蒙称为“文学的白衣天使”，以精细、平实的文风和春风化雨般的济世情怀著称，多年来一直深受读者喜爱。散文集《离太阳最近的树》以“生命关怀”为主题，收录了毕淑敏各个时期的散文数十篇。这些经典散文娓娓道来，告知人们如何敬畏生命，面对生命的苦难我们该何去何从，该拥有什么样的心态。这是本净化灵魂的好书，销量已逾百万册。



影视赏析

1. 《孔子》（电影）

制作单位 中国电影集团公司 大地时代文化传播（北京）有限公司

简介 《孔子》是一部2010年的传记历史片。电影讲述了东周末年，诸侯割据，相互征战，孔子为了理想奔走于列国之间，孤独地和整个时代抗争，希望以他超越时代的思想和智慧来影响春秋诸国的历史进程。《孔子》为华语影坛真正开启了人物传记和战争史诗的大门。

2.《老百姓是天》（电影）

制作单位 长春电影制片厂

简介 电影主人公原型沈长瑞，从事纪检工作十多年来，一直主管信访举报工作。他把老百姓当作亲人，兢兢业业地为大家排忧解难，成为纪检监察战线的典型代表。该片忠于原型，充分反映了基层纪检监察干部对事业的热爱，对人民群众的热爱，充分展现了人民公仆的时代风采和感人形象，具有鲜明的时代特征。



歌曲点播

让世界充满爱

轻轻地捧着你的脸
为你把眼泪擦干
这颗心永远属于你
告诉我不再孤单
深深地凝望你的眼
不需要更多的语言
紧紧地握住你的手
这温暖依旧未改变
我们同欢乐，我们同忍受
我们怀着同样的期待
我们共风雨，我们共追求
我们珍存同样的爱
无论你我可曾相识
无论在眼前在天边
真心地为你祝愿
祝福你幸福平安

赏析 这是一首录制于1986年的公益歌曲，在中国流行音乐史上留下了令人难忘的一笔。爱是人类一种美好的情感，有亲情之爱、朋友之爱、人类之爱等等，所有的爱都有一个共同的特点，就是祝福自己所爱的人生活幸福。从这个意义上说，被爱的人是幸福的，会爱的人也是幸福的，因为我们用自己的行动参与这一创造幸福的过程，在一个真善美的境界中完成了生命的升华。