

巍巍交大 百年书香
www.jiaodapress.com.cn
bookinfo@sjtu.edu.cn



策划编辑 白 玥
责任编辑 胡思佳
封面设计 刘文东



中华优秀传统文化

ZHONGHUA YOUXIU CHUANTONG WENHUA



扫描二维码
关注上海交通大学出版社
官方微信

ISBN 978-7-313-32445-0



定价:46.80元

高等院校公共基础课程创新型教材

中华优秀传统文化

主编
杨 林 陈雪艳



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



N12

高等院校公共基础课程创新型教材

中华优秀传统文化

ZHONGHUA YOUXIU CHUANTONG WENHUA

主编 杨 林 陈雪艳



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

高等院校公共基础课程创新型教材

中华优秀传统文化

ZHONGHUA YOUXIU CHUANTONG WENHUA

主 编 杨 林 陈雪艳

副主编 吕梦珂 陈怡君 杨 倩

付丹丹 姜 琼



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

中华优秀传统文化在当代中国具有极其重要的地位,它不仅是中华民族的根和魂,也是中华文明的智慧结晶和精华,更是中国特色社会主义的文化根基和文化优势。本书以《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》为指导,从“中华优秀传统文化发展概况”“汉字与中国书法艺术”“中国古代哲学”“中国传统社会生活”“中国传统节日、节气及民俗艺术”“中国古代科技”“中国传统文学”这七个部分对中华优秀传统文化进行具体介绍,内容完整,系统性强,有利于激发学生对中华优秀传统文化的兴趣和热爱,促进中华优秀传统文化的传承和发展。

本书可作为高等院校公共基础课教材。

图书在版编目(CIP)数据

中华优秀传统文化 / 杨林, 陈雪艳主编. — 上海:
上海交通大学出版社, 2025. 4. — ISBN 978-7-313-
32445-0

I. K203

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025FE7389 号

中华优秀传统文化

ZHONGHUA YOUXIU CHUANTONG WENHUA

主 编: 杨 林 陈雪艳

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

印 制: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

字 数: 297 千字

版 次: 2025 年 4 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-32445-0

定 价: 46.80 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 14

印 次: 2025 年 4 月第 1 次印刷

电子书号: ISBN 978-7-89564-215-7

版权所有 侵权必究

告读者: 如您发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 0316-3662258

前言



党的二十大报告指出：“中华优秀传统文化源远流长、博大精深，是中华文明的智慧结晶，其中蕴含的天下为公、民为邦本、为政以德、革故鼎新、任人唯贤、天人合一、自强不息、厚德载物、讲信修睦、亲仁善邻等，是中国人民在长期生产生活中积累的宇宙观、天下观、社会观、道德观的重要体现，同科学社会主义价值观主张具有高度契合性。”

中华优秀传统文化是中华五千年文明的重要组成部分，承载着中华文明的精华与智慧，是中华民族的文化根基，也是我国数千年来积累的文化遗产和传统价值观念，还是中国历史的瑰宝，涵盖了中国古代文学、书法、艺术、哲学、科技、礼仪等多个领域的成就。大学阶段是青年世界观、人生观、价值观全面形成的阶段，学习中华优秀传统文化对于学生自身各方面发展和社会发展都有很大的现实意义。

基于以上认识，我们遵照《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》的要求，融入国家最新政策文件的指导精神以及中华优秀传统文化的最新保护与发展成果，编写了本书。

在内容设置上，本书共包含七部分，分别为“中华优秀传统文化发展概况”“汉字与中国书法艺术”“中国古代哲学”“中国传统社会生活”“中国传统节日、节气及民俗艺术”“中国古代科技”“中国传统文学”，从发展概况到具体领域，系统地介绍了中华优秀传统文化的各个方面，确保了内容的完整性和系统性，能够使学生深入了解中华优秀传统文化的各个方面，激发学生对中华优秀传统文化的兴趣和热爱，促进中华优秀传统文化的传承和发展。

在栏目设置上，本书加入了“课外延伸”“走近名家”等栏目，帮助学生在理论学习知识的基础上，增加文化常识，了解名人的

生活背景及取得的成就，进一步感受中华优秀传统文化的力量。另外，本书还加入了“课后实践”栏目，为学生设计丰富的文化实践活动，使学生在学习中华优秀传统文化的同时，通过亲身参与更好地了解文化、传承文化。

本书由许昌电气职业学院杨林、陈雪艳担任主编，由吕梦珂、陈怡君、杨倩、付丹丹、姜琼担任副主编。在编写过程中，编者参考和借鉴了相关资料，在此对相关作者表示感谢。

由于编者学识水平有限，书中难免存在疏漏之处，敬请广大读者批评指正，以便本书再版时及时修订。

编 者

目录



第一章 源远流长：中华优秀传统文化发展概况

知识导图	2
学习目标	2
原典导读	3
第一节 中华优秀传统文化的内涵与特征	4
第二节 中华优秀传统文化的形成与发展	6
第三节 学习中华优秀传统文化的意义	15
思考与练习	17
课后实践	18

第二章 历久弥新：汉字与中国书法艺术

知识导图	20
学习目标	20
原典导读	20
第一节 汉字的基础知识	21
第二节 中国古代书法艺术	31
思考与练习	51
课后实践	51

第三章 启发智慧：中国古代哲学

知识导图	54
学习目标	54
原典导读	55
第一节 儒家思想	56
第二节 道家思想	66
第三节 法家思想	68
第四节 墨家思想	71
思考与练习	73
课后实践	73

第四章 多姿多彩：中国传统社会生活

知识导图	76
学习目标	76
原典导读	77
第一节 中国传统服饰	78
第二节 中国传统饮食	87
第三节 中国传统建筑	91
第四节 中国古代交通与出行	100
思考与练习	105
课后实践	106

第五章 岁月风华：中国传统节日、节气及民俗艺术

知识导图	108
学习目标	108
原典导读	109

第一节 中国传统节日与二十四节气	110
第二节 中国传统民俗艺术	126
思考与练习	133
课后实践	134

第六章 硕果累累：中国古代科技

知识导图	136
学习目标	136
原典导读	137
第一节 中国古代科学	138
第二节 中国古代工艺技术	153
思考与练习	177
课后实践	178

第七章 博大精深：中国传统文学

知识导图	182
学习目标	182
原典导读	183
第一节 中国古典诗词	184
第二节 中国古典散文	202
第三节 中国古典小说	207
思考与练习	212
课后实践	213

参考文献	215
------	-----

第一章

源远流长： 文化发展概况

中华优秀传统文化深植于中华民族开放包容的悠久历史，历经五千余年沉淀，博大精深，自成一体，包含深邃的哲学思想、丰富的历史故事、精湛的艺术技法和独特的生活方式。这些元素不仅使中华优秀传统文化具有独特魅力，也为当代文学艺术创作、文化生产提供了宝贵资源，是推动中华优秀传统文化走向世界的重要力量。本章对中华优秀传统文化展开追溯，让学生感受古人智慧的火花，感受中华优秀传统文化的魅力，领略中华优秀传统文化深厚的历史底蕴和独特的精神内涵。

知识导图

源远流长：中华传统文化发展概况

中华优秀传统文化的内涵与特征

中华优秀传统文化的内涵

中华优秀传统文化的特征

中华优秀传统文化的形成与发展

中华优秀传统文化的形成

中华优秀传统文化的发展

学习中华优秀传统文化的意义

中华优秀传统文化是维护国家稳定与民族团结的精神纽带

学习中华优秀传统文化是提高人文素养的有效途径

学习中华优秀传统文化是培养健康人格的必要手段

学习中华优秀传统文化有助于继承和发扬优良传统

学习目标

知识目标

1. 了解中华优秀传统文化的特征和内涵。
2. 了解中华优秀传统文化的形成和发展过程，分析其产生的地理环境、经济基础、政治制度等背景，了解其不同时期的特点。
3. 明确学习中华优秀传统文化的意义，积极学习中华优秀传统文化的相关知识。

技能目标

1. 锻炼评价中华优秀传统文化的能力，对中国古代流传下来的价值理念和道德规范，能够有差别地加以对待，有选择地予以继承。
2. 提升信息检索和整理能力，能够自主获取和整理关于中华优秀传统文化的相关资料。

素养目标

1. 培养文化自信和民族自豪感，增强对中华优秀传统文化的认同感和归属感。
2. 树立正确的人生观和价值观，培养高尚的道德品质和崇高的人文情怀。

3. 拓展和提升国际视野和跨文化交流能力，能够更好地理解和尊重不同文化背景下的思想观念和行为方式。



原典导读

鲁襄公二十九年（前544），即周景王元年，吴国公子季札为替新任国君谋求友好邦交，奉命出使中原，先后到鲁、齐、郑、卫、晋诸国访问。其中，鲁国是当时保存周朝文物典章较多、文化发展程度较高的国家，孔子也说道：“郁郁乎文哉，吾从周。”（《论语·八佾》）因而季札特地请求观赏“周乐”。可见周朝的文化在当时人们的心目中有着重重要地位，影响广泛。《左传》中的《季札观周乐》记叙了鲁国乐工演奏的顺序和季札对“周乐”的评价。“周乐”就是周朝的乐曲和舞蹈，其中很多曲词后来出现在《诗经》当中，流传至今。乐工们为季札演奏“周乐”，他随观随评，对其大加赞赏，在鲁国人面前展示了他对礼乐的精辟理解，进一步表明了吴国深受周朝文化熏陶，整个华夏大地渐具统一的文化体的雏形。

季札观周乐

〔春秋〕左丘明

吴公子札来聘，请观于周乐。使工为之歌《周南》《召南》，曰：“美哉！始基之矣，犹未也，然勤而不怨矣。”为之歌《邶》《鄘》《卫》，曰：“美哉，渊乎！忧而不困者也。吾闻卫康叔、武公之德如是，是其卫风乎？”为之歌《王》，曰：“美哉！思而不惧，其周之东乎！”为之歌《郑》，曰：“美哉！其细已甚，民弗堪也。是其先亡乎！”为之歌《齐》，曰：“美哉，泱泱乎！大风也哉！表东海者，其大公乎？国未可量也。”为之歌《豳》，曰：“美哉，荡乎！乐而不淫，其周公之东乎？”为之歌《秦》，曰：“此之谓夏声。夫能夏则大，大之至也，其周之旧乎！”为之歌《魏》，曰：“美哉，沔沔乎！大而婉，险而易行，以德辅此，则明主也！”为之歌《唐》，曰：“思深哉！其有陶唐氏之遗民乎？不然，何忧之远也？非令德之后，谁能若是？”为之歌《陈》，曰：“国无主，其能久乎！”自《邶》以下，无讥焉。

为之歌《小雅》，曰：“美哉！思而不贰，怨而不言，其周德之衰乎？犹有先王之遗民焉。”为之歌《大雅》，曰：“广哉！熙熙乎！曲而有直体，其文王之德乎？”

为之歌《颂》，曰：“至矣哉！直而不倨，曲而不屈；迥而不逼，远而不携；迁而不淫，复而不厌；哀而不愁，乐而不荒；用而不匮，广而不宣；施而不费，取而不贪；处而不底，行而不流。五声和，八风平；节有度，守有序。盛德之所同也。”

见舞《象箛》《南箫》者，曰：“美哉，犹有憾！”见舞《大武》者，曰：“美哉，周之盛也，其若此乎？”见舞《韶濩》者，曰：“圣人之弘也，而犹有惭德，圣人之难也！”见舞《大夏》者，曰：“美哉！勤而不德。非禹，其谁能修之！”见舞《韶箛》者，曰：“德至矣哉！大矣，如天之无不帡也，如地之无不载也！虽甚盛德，其蔑以加于此矣。观止矣！若有他乐，吾不敢请已！”

第一节 中华优秀传统文化的内涵与特征

学术界对“传统”一词的解释有不同说法，但基本包含三个方面的关键要素，即历史积淀、稳定性与社会形态。传统是在历史中形成的具有稳定性特点的社会文明形态，它是一个民族或地区的人们在长期的生存实践中，经过反复选择、认同而形成的具有广泛社会基础的价值立场和行为范式。传统是人类社会的文化遗传，继承与弘扬优秀传统文化是一个民族继往开来的必然选择。

一、中华优秀传统文化的内涵

传统是指世代相传的思想、文化、道德、风俗、艺术、制度以及行为方式等，它对人们的社会行为有无形的影响和控制作用，是历史的继承性的表现。积极的传统对社会发展起促进作用，而保守和落后的传统则对社会的进步和变革起阻碍作用。

文化是一个宽泛的概念，指人类社会创造的所有物质和精神财富的总和。它包括人们的生活要素形态，如衣食住行等。文化是相对于政治、经济而言的人类全部精神活动及其产品。

传统文化是指在长期的历史发展过程中逐渐形成和发展起来的，保留在每一个民族中的具有稳定形态的文化，包括思维方式、价值观念、审美意识、道德风尚等一系列社会意识及行为习惯。传统文化是一个民族的历史遗产在现实生活中的展现，有着特定的内涵和占主导地位的基本精神。传统文化体现了一个民族的价值取向，影响着一个民族的生活方式，能够促进民族凝聚力的形成。

中华优秀传统文化是指在长期的历史发展过程中形成和发展起来的、保留在中华民族中的具有稳定形态的中国文化，是中华民族世代创造、传递下来的物质文明和精

神文明的总和。我国艺术、文学异彩纷呈，民俗、科技独具特色，传统医学充满智慧，文化典籍浩如烟海……这些内容集中体现了中华优秀传统文化的博大精深。

（一）农耕文化，重实求稳

半封闭的地理环境和较为优越的自然条件孕育了中国的农耕文化，农耕文化起居有定、农作有时的生产与生活方式使中华民族形成了安土重迁的观念。“男耕女织”“耕读传家”曾延续几千年并被人们当作生活理想。中国人往往以“稳重”为做人标准，以“安稳”为生活标准，以“对称而工稳”为文学艺术和科技工艺的标准。

中国古代的改革总是非常艰难，不少改革家壮志未酬，中国历史上发生的多数改革多寓变于恒久、稳定之中，这与中国文化重实际、求稳定的特征是一致的。

（二）家族本位，群体至上

中国的自然经济长期延续，宗法制度和宗法观念根深蒂固。在中国传统社会中，由家庭聚成家族，由家族集合为宗族，由宗族组成社会，进而构成国家。家国一体，父是家君，君是国父，这就是以家族为本位的宗法社会结构。

家族本位观念给中华优秀传统文化带来了浓厚的乡土色彩，怀恋乡土、眷顾乡亲成为一种恒久的文化现象。中国自古重视“父慈子孝、兄友弟恭”，并形成了一系列社会伦理道德规范，但在社会发展进程中，有些不符合时代发展规律的伦理规范已逐渐为人们所摒弃。

（三）重视人伦，尊崇道德

中华优秀传统文化一切以人为核心，重视人伦，主张“乐以成德”“文以载道”，主张人生的目标是修身、齐家、治国、平天下。中华优秀传统文化尊崇道德，强调人与人应和谐相处，个人应不断提升道德修养，在日常生活中不断修正自己的行为，如“择其善者而从之，其不善者而改之”。

课堂活动

结合本节知识和身边的事例，谈谈你对中华优秀传统文化的认识和理解。

二、中华优秀传统文化的特征

(1) 本土性。中华优秀传统文化是在漫长的历史长河中逐渐形成的，根植于本土，在形成中自具特征、自成体系。

(2) 多样性。在漫长的历史积淀中，不同地域形成各自的区域文化，各区域的文化具有不同的特色，同时又具有相当程度的兼容性、渗透性和互补性。

(3) 包容性。中华优秀传统文化在自身的发展历程中，总是能以非凡的包容和会通精神来丰富和完善自己。如中华优秀传统文化对诸家学说采取兼容并蓄的学术主张。

(4) 凝聚性。数千年来中国能维持统一之局而不衰，文化的统一性是重要原因。中华民族共同的文化特质，有着巨大的凝聚力和向心力。

(5) 连续性。古埃及文化、古巴比伦文化、玛雅文化、希腊文化、罗马文化等都有中断，只有中华文化绵延不绝，传继至今，是世界上连续性文化的典范。

(6) 伦理性。中华文化是以孝为核心的伦理型文化，中华文化的各个分支都被伦理观念所支配，无不体现着孝亲、尊祖、敬宗、忠君等伦理性观念。

(7) 人文性。中华文化有重人生、讲入世的人文传统，注重将个体融进群体，强调人对宗族和国家的义务。

第二节 中华优秀传统文化的形成与发展

一、中华优秀传统文化的形成

中国是世界四大文明古国之一，中华优秀传统文化在世界文化史中有着自己独特的价值和地位。在长期的历史进程中，中华优秀传统文化不仅不断发展了母体文化，而且吸收了一些外来文化，在不同的历史时期表现出鲜明的时代特色。中华优秀传统文化的形成与中国独特的地理环境、经济基础和政治制度等息息相关。

(一) 中华优秀传统文化根植的地理环境

一个国家和民族所具有的地理位置、气候、自然条件等是塑造一种文化模式的关键要素。不同的地理环境中有不同的文化模式，不同的文化模式影响着人们的生活方式、思想观念，并对经济发展产生不同影响。

中华民族的诞生地是一块半封闭的大陆，我们的祖先自古生活在东亚大陆上，这种与外部世界相对隔绝的地理环境，对中华优秀传统文化的形成具有重要作用。世界所有

文化中，唯有中华文化历经数千年持续至今而从未中断，其缘由之一就是东亚大陆特殊的地理环境。中华传统文化在封闭的地理环境中形成、发展，很少受其他文化影响，形成了稳定的模式，到了近代才非常被动地发生了改变。

（二）中华传统文化根植的经济基础

中国古代社会的经济主体是农耕经济，农耕经济是一种自给自足的以农业生产为主的自然经济，其生产目的是满足生产者或经济单位本身的需要，是与商品经济相对而言的。农耕经济是中华传统文化赖以生存的主要经济基础。

1. 以农为本的经济模式

中国是半封闭的大陆型国家，其独特的自然地理条件非常适合发展农业，这使得我国古代社会经济以农业经济为主体，工商经济所占的份额极小。

在中国这片土地上生活的先民很早就从采集果实阶段进入了锄耕农业阶段。据考古学家考证，早在1万多年前的新石器时代，黄河、长江流域就出现了农耕文明，兴起于黄河中游的仰韶文化和长江流域的河姆渡文化是其代表。农业首先在黄河流域达到了较高水平，黄河中下游自然成了中国上古时期的政治、经济和人文中心，夏、商、周三代都在黄河中下游建都立国。随着农业生产力的发展，特别是铁制农具和牛耕的普及，中国的农耕区域逐渐向长江流域扩展。

中国向来以农业立国，历代王朝都重视农业生产，大多采用耕籍田、祷求雨、劝农事的仪式、措施。战国时期，法家提出了“重农抑商”的思想。秦汉之后，工商业进一步发展，而重农抑商、重本轻末的思想更加深入。自汉武帝采取抑制工商业发展的政策后，以工商为末的观念被后世普遍接受，此后，政治家、思想家几乎把重农抑商当作基本国策。

因此，中国古代社会不是没有商品经济，而是商品经济始终处于被压制的地位，是作为农耕经济的补充而存在的，不可能独立发展起来。

2. 以农为主的经济结构

以农业为主的经济结构对中华传统文化有着巨大的影响，在某种程度上，可以说农业文化就是中华传统文化的代表。农业文化具有以下几个方面的特点。

（1）强调“天人和谐”。农业经济对自然条件有很强的依赖性。在与自然的关系方面，人们更多的依赖自然，被动地适应自然，而不是与自然抗争，这促使“天人合一”“天人协调”的哲学观念逐渐形成。农业生产需要适宜的气候、灌溉等条件。自然条件好，农业易丰收；如果发生自然灾害，收成就无法得到保证。因此，农业生产既要靠人的努力，也要靠天的配合。自然条件的限制使人的努力的积极意义被削弱了，

严重束缚了中华民族的创造力，使中西方文化有了所谓“中国委天数，而西人恃人力”（严复《论世变之亟》）之差别。

（2）安土重迁，具有浓重的乡土观念。土地是重要的农业生产资料，有了土地，人们才有可能生存与繁衍。因此，古人对土地的重视程度，甚至在一定程度上超过了个体的生命。即使到了今天，这种观念仍存在于国人心中，人们离开家乡越远，思乡之情就越深，“背井离乡”“衣锦还乡”“落叶归根”等词语就是乡土观念的体现。中国古典诗歌里有大量以思乡为题材的诗作，如李白的《静夜思》、贺知章的《回乡偶书》等。

（3）农业经济促使中华民族形成了爱好和平、温顺平静的民族性格。受农耕文明影响的人一生依赖土地，过着自给自足、乐天知命的生活，他们对人际关系的要求是人际和谐、互帮互助。在中国历史上，对于外族侵袭，统治者除坚决抵抗外，还采用怀柔政策，如和亲、会盟、开放“互市”等方式。

（三）中华传统文化根植的政治制度

1. 家国同构与忠孝同道

家国同构是中国传统政治制度的首要特征，源于西周时期的宗法制。宗法制是一种以血缘关系为基础，通过嫡长子继承制度来维系贵族世袭统治的制度。

中国古代政权结构是以君主为核心的，由中央的三公九卿和地方的州、郡、县长官构成的严密的社会组织系统。在这套系统中，对君主尽忠是每个臣民应尽的义务。可以说，“忠”是臣民对君主和国家的一种态度，具有维护统治、协调秩序的作用。

在中国古代，家长是家庭的核心。对家长尽孝是每一个家庭成员应尽的义务，同时也是衡量家庭成员道德水平的标准。“孝”属于伦理范畴，涉及家族和家族中的个人，可以维系亲族感情。因此，“孝”具有协调以家庭为本位的伦常关系的作用。从表面上看，忠孝似乎并不相关，因为君臣关系是有关政治的，父子关系是有关家族的，但实际上二者存在不可分割的联系，这个联系的纽带就是传统的纲常教义，这个纽带将政治关系和家族关系联系了起来，故有言“天下之本在国，国之本在家，家之本在身”。

2. 世卿世禄制和官僚制

中国古代社会产生了世卿世禄的政治结构，这是一种单纯以宗法制为基本原则的政治结构。具体来说，天子世代相传，每一世天子都是嫡长子继承父位，负责奉祀始祖，曰大宗；嫡长子的同母弟、庶兄弟被封为诸侯，曰小宗。每世诸侯也由嫡长子继承父位，奉祀始祖，为大宗；其诸弟为卿大夫，为小宗。每世卿大夫由嫡长子继承父位，奉祀始祖，为大宗；其诸弟为士，为小宗。士的长子仍为士，其弟为平民。所谓

士，最早源于此。诸侯对天子来说是小宗，对其诸弟来说是大宗。天子后代若每世皆非嫡出，五世之后即成平民。这种嫡长子世袭制度，在官职上称为世卿世禄制。

春秋战国时期，我国古代社会基本经济结构逐渐由以宗族为本位转变为以家庭为本位，各级领主都享有全面的自主权，导致大小诸侯国林立，割据纷争，宗法制难以维持。因此，随着社会的发展，传统官僚制取代世卿世禄的宗法制成为历史的必然。士阶层的形成和被重用也是官僚制取代世卿世禄的宗法制的重要原因。战国时，统治者为了打击对手、巩固统治，竞相养士，以至于养士之风盛行，这些士慢慢转化为担任一定行政职务的官僚。汉代设置五经博士，其多是儒生士大夫出身，刺激了官僚阶层的扩大。此时，儒生参政已成为一种制度，使官僚制进一步完善。

3. 中央集权和君主专制

中央集权和君主专制是“君权至上”思想在我国古代政治结构中的具体体现，也是中国传统社会的又一基本特征。中国君主专制制度的严密性曾令其他国家称赞和模仿，特别是科举制度，成为西方文官制度的先导。

总之，中国传统社会的政治结构是以宗法制为基础、以宗族伦理为本位、以官僚制为骨架、以君权至上为核心的传统专制主义结构。它的正面价值使中华民族拥有强大的凝聚力，注重道德修养和人际温情，使中国成为礼仪之邦，但这种政治结构也使“三纲五常”等思想形成，这些思想成为中国文化健康发展的阻碍。

二、中华优秀传统文化的发展

中华优秀传统文化的发展历程是物质文化、精神文化日益丰富多彩的历程，是中华民族不断创造自己独特文化体系和文化模式的历程，也是人类走向更高文明的历程。

（一）原始社会时期

原始文化是指人类发明并使用文字以前的历史文化。考古发现证实，距今约 200 万年的中华大地上已有古人类活动痕迹，考古人员在安徽、山西、云南等地发现了距今约 200 万年到 170 万年的人类活动遗迹。1965 年，考古学家在云南元谋县上那蚌村发现了距今约 170 万年的猿人化石，证明了“元谋人”的存在，这是中国境内发现的最早的人类活动遗迹。1963 年，考古学家在陕西蓝田县发现了距今约 80 万年至 60 万年的“蓝田猿人”化石（复原头像见图 1-1）。1929 年，考古学家在北京周口店龙骨山发现了距今约 70 万年至 20 万年的“北京猿人”遗址，此时，猿人已经会用经简单加工的石块做工具，掌握了摩擦生火技术。原始人这些有意识的活动可以被视为人类文化的起源。



图 1-1 “蓝田猿人”复原头像

约 10 万年前，氏族公社开始形成，分为母系氏族公社和父系氏族公社。考古发现的比较有代表性的母系氏族公社古文化遗址有山顶洞人遗址、河姆渡遗址、半坡遗址、仰韶遗址等。著名的父系氏族公社古文化遗址有大汶口遗址、龙山遗址、红山遗址等。距今约 3 万年的山顶洞人已经能磨制骨针和骨、石饰物。在距今约 7 000 年的河姆渡文化时期，中华先民已进入新石器时代，其生产、生活用具已是精致的石器、骨器及手制的陶器（见图 1-2），农业已有相当程度的发展。在距今约 7 000 至 5 000 年的仰韶文化时期，中华先民过上了定居的农业生活，开始饲养家畜，陶器已有了颜色和花纹（见图 1-3）。距今约 5 000 年至 4 000 年的良渚文化时期，稻作农业、竹木制作、养蚕、丝织、麻织等都有了较大发展，并出现了较精美的玉器（见图 1-4）。象形刻画符号、彩绘、岩画、雕刻反映了 4 000 多年前中华先民的经济、文化、艺术的发展。原始宗教在此阶段也已产生，中华先民崇拜自然，崇拜祖先，崇拜图腾，各种祭祀活动盛行。



图 1-2 河姆渡文化的代表——黑陶

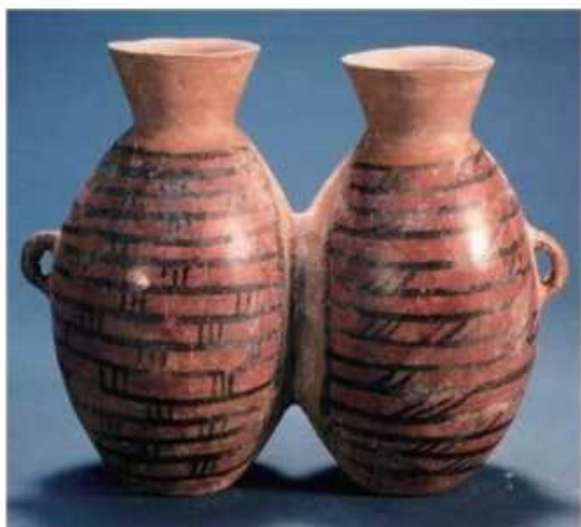


图 1-3 仰韶文化的代表——双连壶彩陶



图 1-4 良渚文化的代表——玉器



课外延伸

鲁迅谈创作与文学

我想，人类是在未有文字之前，就有了创作的，可惜没有人记下，也没有法子记下。我们的祖先的原始人，原是连话也不会说的，为了共同劳作，必需发表意见，才渐渐的练出复杂的声音来，假如那时大家抬木头，都觉得吃力了，却想不到发表，其中有一个叫道“杭育杭育”，那么，这就是创作……倘若用什么记号留存了下来，这就是文学；他当然就是作家，也是文学家，是“杭育杭育派”。

（二）夏、商、西周时期

从夏朝开始，中国社会就进入了奴隶制社会，夏朝国君是当时国家的最高统治者，下设许多官职。百官为大小贵族建立了刑罚体系，奴隶成为被统治者、被剥削者。此时，农业、畜牧业、手工业有了较快的发展。由于农业生产的需要，天文历法也有了新的发展和提高，我国传统的天干地支纪日方法此时已经出现。在科技文化发展方面，从殷墟遗址出土的龟甲、兽骨上所刻的甲骨文来看，象形、指事、会意、形声、假借等汉字造字规则（有人也将后两者看作汉字使用方法）兼具，标志着汉字已进入成熟时期。文字的使用使商朝最先有了典册，推动了商朝时期文化的发展。

西周推行分封制，实行以血缘为基础的嫡长子继承制和以余子分封制为主要特色的宗法制，确立了上尊下卑的等级制度，即礼制。中国传统的礼制文化始于西周。此时期周公制礼作乐，敬天思想发展形成了“敬德保民”“以德配天”等思想观念。《诗经》中的部分篇目也在西周产生，具有很高的艺术价值。



课外延伸

天干地支

天干地支简称“干支”。十天干包括甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。十二地支包括子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。十天干和十二地支依次相配，组成了干支纪元法。天干与地支按固定的顺序相互配合，每六十年一轮回，俗称一个甲子。



视频
天干地支

（三）春秋战国时期

公元前 770 年，周平王把都城从镐京迁到洛邑（今河南洛阳），从这一年起至公元前 476 年为春秋时期，公元前 475 年到公元前 221 年秦统一六国之前为战国时期。春秋战国时期礼崩乐坏，诸子百家著书立说，群雄角逐，战乱不断，变法运动此起彼伏，社会处于大变革时期，“百家争鸣”的局面形成。此时期出现了以孔子、孟子、荀子为代表的儒家，以老子、庄子为代表的道家，以管仲、子产、韩非子为代表的法家，以墨子为代表的墨家，以孙子、吴起等为代表的兵家，以邹衍为代表的阴阳家，以许行为代表的农家等。各学派著书立说，对宇宙、社会、人生等各个方面进行探索，发表议论，创作了一批闪耀着智慧光辉的著作，让中华优秀传统文化从各个方面得到了升华。



走近名家

颜回（前 521—前 490），字子渊，鲁国都城人（今山东省曲阜市），春秋末期鲁国思想家，孔门七十二贤之首。他十三岁拜孔子为师，终生师事之，是孔子最得意的门生。颜回学问精深，淡泊名利，《论语·雍也》中称其“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”。他为人谦逊好学，“不迁怒，不贰过”。孔子称赞他“贤哉，回也”“回也，其心三月不违仁”（《论语·雍也》）。颜回先孔子而去世。孔子对他的早逝感到极为悲痛，不禁哀叹道：“噫！天丧予！天丧予！”颜回一生没有做过官，也没有留下传世之作，他的只言片语被收录在《论语》等儒家典籍中，其思想与孔子的思想基本是一致的。

（四）秦汉时期

公元前 221 年，秦王嬴政经过多年的兼并战争，完成了统一大业。秦帝国空前强大，确立了中央集权制度，废分封，置郡县，制定秦律，实行一系列巩固统一的政策（统一文字、货币、度量衡，统一车辆和道路的规制）。秦朝虽最终灭亡，但从兵马俑、万里长城、阿房宫等可以看出秦朝科技、文化、艺术的成就。

西汉基本承袭了秦朝的制度，完成和巩固了秦始皇开创的伟大事业。西汉前期实施“与民休息”政策，实现了“文景之治”，后来受益于汉武帝的文治武功，西汉的政治、经济、文化得到了全面发展。“罢黜百家，独尊儒术”文化政策的推行使经学兴起，儒学成为汉代文化思想的主流。东汉在“光武中兴”和“明章之治”后，进入全盛时期，经济、文化得到了极大的发展。汉朝在数学、天文历法、医学、造纸等科技文化方面成就巨大，出现了一大批以《史记》《汉书》及诗赋、绘画作品等为代表的史学、文学艺术精品。

（五）魏晋南北朝时期

魏晋南北朝时期因战乱不断形成了割据局面，统一化的政治与集权式的地主经济体制被打破。西汉中期已定型的以经学为主干、以儒学独尊为内核的文化模式土崩瓦解，出现了生动活泼、多元发展的局面。总体来说，这一时期的意识形态结构处于激烈变化之中，加上匈奴、鲜卑等北方少数民族的入侵，引发了胡汉文化的大规模冲突与交融，这些因素使这一时期的文化呈现出多样性、丰富性的特征。

（六）隋唐时期

隋朝的建立结束了中国长期动荡不安的局面，国家复归一统。隋文帝时期，社会财富增长迅速，人民生活安定富足，始创于隋朝的科举制度为后世历代文人提供了入仕途径。

继承了隋朝主要制度的唐王朝国力更加强盛，出现了“贞观之治”“开元盛世”等局面。周边的突厥、吐蕃、契丹等少数民族归顺唐朝，加上唐朝与朝鲜、日本、印度及中亚、西亚、北非等地的国家关系密切、交往频繁，宽容开放、兼收并蓄、气势宏大的唐朝文化得以形成。以李白、杜甫、白居易等为代表的诗人创作的唐诗，无论是内容、风格，还是形式、技巧，都达到了炉火纯青、登峰造极的境界。此时期的绘画、书法、音乐也盛极一时，经济发达，社会比较安定，文化繁荣，令世界瞩目。

（七）宋元时期

两宋经济在隋唐的基础上继续发展，南方的经济水平超过了北方，商品经济有了很大发展，经济的高度发展为科技、文化繁荣奠定了基础。北宋结束了五代十国的分裂割据局面，加强了中央集权，使中原和南方出现了相对安定的政治局面，有利于科学技术的发展。两宋时期国家重视教育，宋代的学校制度更加完备，私人讲学的书院兴起，推动了文化的繁荣。

程朱理学是宋代文化最重要的标志，是中国封建社会后期较为完备的理论体系，对后世影响很大。这一时期科学技术成就突出，火药得到了广泛使用，毕昇发明了活字印刷术，指南针的运用促进了航海业的发展，天文学、地理学、地质学、医学和纺织、造船、制瓷技术等的发展令人瞩目，成就斐然。宋朝文学成就中比较突出的是词，词与歌的结合使词得到了广泛传播。词有婉约派、豪放派之分，婉约派的代表词人有柳永、李清照等，豪放派的代表词人有苏轼、辛弃疾等。可以说，宋朝词人辈出，宛如夜空中璀璨的群星。欧阳修等人推动了古文运动，使得宋诗的创作也有突出的表现，除此之外，宋朝的山水画、人物画也展示了多姿多彩的时代风貌和美学意趣。

元朝的文化被称为“大一统文化”，其将蒙古族与汉族的文化融合到一起，形成了独特的元代文化。元代的文学艺术是在融合和创新的基础上发展的，这种跨越了多民族、多语言、多文化的创新精神，对于当时的文学艺术发展产生了巨大的影响。

（八）明清时期

明清之际，古老的帝国已渐渐出现“夕阳西坠”的光景，外国传教士带来了西方

先进的科技、思想，中西方文化冲突开始显现。清朝虽然出现了“康乾盛世”，但鸦片战争的爆发，让“天朝上国”的美梦被西方殖民者的坚船利炮击碎。自1840年以后的百余年里，中华民族历经沧桑磨难。

明清时期，社会盛行文字狱，统治者不断消灭异党，推崇程朱理学，文化专制主义空前强化，与资本主义萌芽相适应的早期启蒙思想产生，各类图书典籍如《永乐大典》《本草纲目》《天工开物》《农政全书》《康熙字典》《古今图书集成》《四库全书》等相继出版。在文学方面，小说的成就尤其突出，出现了长篇小说《水浒传》《三国演义》《西游记》《红楼梦》《儒林外史》，短篇小说集“三言二拍”（“三言”指《喻世明言》《警世通言》《醒世恒言》，“二拍”指《初刻拍案惊奇》和《二刻拍案惊奇》）和《聊斋志异》等。此外，汤显祖、孔尚任、洪昇等人创作的戏剧也极负盛名。但总体来说，明清时期是中华优秀传统文化由全盛走向衰落的时期，也是中华优秀传统文化向近代文化转型的准备时期。

第三节 学习中华优秀传统文化的意义

当今世界，各国之间综合国力的竞争日趋激烈，文化逐渐成为民族凝聚力和创造力的重要源泉，成为综合国力的重要标志。党的二十大报告指出：“增强中华文明传播力影响力。坚守中华文化立场，提炼展示中华文明的精神标识和文化精髓，加快构建中国话语和中国叙事体系，讲好中国故事、传播好中国声音，展现可信、可爱、可敬的中国形象。加强国际传播能力建设，全面提升国际传播效能，形成同我国综合国力和国际地位相匹配的国际话语权。深化文明交流互鉴，推动中华文化更好走向世界。”



视频
中华优秀传统文化
教育的教学目标

要继承和发展中华优秀传统文化并适应提升国家文化软实力和中华文化影响力的需要，就必须充分认识和发掘中华优秀传统文化中的现代价值，使之成为推动社会前进的强大动力。中华优秀传统文化是先人留给我们的宝贵历史遗产和伟大精神宝库，吸收其中的精髓，有助于我们树立正确的世界观、人生观和价值观，对我们的生存方式与生活态度及社会的进步有着深远的影响和重要的现实意义。

课堂活动

我们应该如何利用中华优秀传统文化讲好中国故事、传播好中国声音，展现可信、可爱、可敬的中国形象？

一、中华优秀传统文化是维护国家稳定与民族团结的精神纽带

文化是民族的灵魂，是维系国家统一和民族团结的精神纽带，是民族生命力、创造力和凝聚力的集中体现。文化力量是民族生存和强大的根本力量。中国是统一的多民族国家，以中华民族多元一体为显著特征。回望历史长河，中华各民族共同开发了广袤疆域，共同书写了悠久历史，共同创造了灿烂文化，共同培育了伟大精神。这些精神深深植根于中华儿女的心中，成为中华民族的精神基因，维系着华夏大地上各个民族的团结统一，激励着一代又一代中华儿女为祖国繁荣发展而不懈奋斗。

二、学习中华优秀传统文化是提高人文素养的有效途径

中华优秀传统文化底蕴深厚，格调高雅，哲理深刻，意境高远，具有强烈的感染力。哲学伦理、教育经学、文学艺术、科学技术，以及一家一派、一人一文、一曲一画都能给人以巨大的艺术享受或深刻的启迪，使人产生强烈的共鸣，令人回味无穷、终生难忘，在不知不觉中陶冶情操，增强道德观念，摆脱低级趣味，提高思想境界。当代青年学生学习中华优秀传统文化、了解优秀的中华优秀传统文化，能提升精神气质，使言谈举止更加高雅，人文素养得到提升。

三、学习中华优秀传统文化是培养健康人格的必要手段

中华优秀传统文化主张以人为本，能够激励人们尊重人的生命、价值和尊严，并使人们在现实生活中去发现人的价值，促进人的生命和谐，从而培养健康人格，推动社会进步。儒家认为，人的本性中先天具有一种向善、求善的心理，个体应自觉提升道德修养，不断地调顺本能，调整自我心理，进而协调人际关系，最终获得一种舒适

而合理的生活方式。儒家的义利价值观及其非功利的生活态度，在指引人们提升精神境界、塑造完美人格等方面有积极作用。中国传统哲学中的各家各派虽然价值观不同，但都重视道德修养，这对于培育健康人格、推动社会进步具有重要贡献。

四、学习中华优秀传统文化有助于继承和发扬优良传统

中华优秀传统文化是我们直接碰到的、既定的、从过去继承下来的，影响中国人过去、现在和将来的文化。从一定意义上讲，传统是社会的一种生存机制和创造机制。正因为有了传统，历史才得以延续和发展，社会的精神成就和物质成就才得以保存和实现。正因为如此，文化传统不仅滞留于博物馆的陈列品和图书馆的线装书内，还活跃在今人和后人的实践当中，并在这种实践中不断改变自身。每一个有志于为民族的未来贡献心智和汗水的中国人都应该努力熟悉传统、分析传统、批判地继承传统。而学习、研究中华优秀传统文化正是培育这种理性态度和务实精神的途径。

课堂活动

文化自信是更基础、更广泛、更深厚的自信。文化是一个国家和民族的灵魂。历史和现实都表明，一个抛弃或者背叛自己历史文化的民族，不仅不可能发展起来，而且很可能上演一幕幕历史悲剧。坚定文化自信，是事关国家强盛、文化安全、民族精神独立性的重大问题。请思考，在全球化和文化融合的背景下，当代大学生的文化自信应该从哪些方面建立起来？



思考与练习

1. 中华传统文化的形成和发展受哪些因素影响？
2. 简要论述中华优秀传统文化发展的主要历程。
3. 大学生应该如何学习中华优秀传统文化？



课后实践

“中华优秀传统文化与我的未来”主题班会

组织班级同学开展一次以“中华优秀传统文化与我的未来”为主题的班会，时长在 30 分钟左右。

全班同学每 4 ~ 6 人组成一个小组，大家分组讨论自己未来的职业理想与中华优秀传统文化的关系，说一说自己打算如何将个人的专业学习同学习和弘扬中华优秀传统文化结合起来。讨论结束后，每组推选一个代表进行发言。每一次发言结束后，其他同学均可对该同学的发言自由提问和发表看法，主要围绕中华优秀传统文化与个人职业理想、专业学习之间的关系，谈谈如何做到将个人理想与中华优秀传统文化相结合，如何用实际行动挖掘中华优秀传统文化这个无价的宝藏。