

前言

中华优秀传统文化源远流长，博大精深，它是中华文明演化而汇集成的一种反映民族特质和风貌的民族文化，是民族历史上各种思想文化、观念形态的总体表征，是具有鲜明民族特色的和传统优良的文化，是中华民族几千年文明的结晶。中华传统文化在人类文化史上有着重要的地位和作用。但进入 21 世纪以来，随着我国经济的迅猛发展，以及与世界其他民族经济和文化交流的日益频繁，中华传统文化的地位和作用受到外来文化的挑战。在这种形势下，很有必要向学生系统地介绍中华传统文化知识，以便学生树立正确的世界观、人生观、价值观。

《中华优秀传统文化》从古代哲学思想、礼仪德行、文学典籍、书法绘画、乐舞戏曲、建筑园林、衣冠服饰、美食名饮、传统工艺等多方面入手，在参考了大量权威性著作的基础上，择其精要，取其所长，进行高度浓缩。本教材采用言简意赅的语言介绍丰富多彩而又震撼人心的历史，阐释中华优秀传统文化丰富而深刻的精神内涵，力求使学生能够在最短的时间，以最快的速度，对我国传统文化的方方面面有一个比较详尽的了解。

本教材通俗易懂，知识性、趣味性、可读性较强，是一本难得的学习中华优秀传统文化的教材，可作为学校的综合素质教育教程，对于其他有志于了解传统文化的人而言也是很好的入门读物。

本书由陈玉英、张秀梅、祁顺柱担任主编，由刘红印、陈晓红、王聪、钱燕、范瑞亚、刘佳悦、吴宗欣、罗绍峰、马丽、余万、王远松担任副主编，由孔庆利、刘玉娴、李金鑫、孙春燕、郭晓卿负责统稿。

由于编者水平有限，书中难免出现一些错误和缺点，敬请批评指正。

编者

2019 年 3 月

目 录

第一章 哲学篇

- 第一节 诸子百家 2
- 第二节 儒释道的发展 8

第二章 礼仪篇

- 第一节 五 礼 14
- 第二节 学校礼仪教育 21
- 第三节 日常生活礼仪 25

第三章 饮食篇

- 第一节 菜 品 32
- 第二节 茶 37
- 第三节 酒 43

第四章 建筑篇

- 第一节 宫 殿 50
- 第二节 民 居 56
- 第三节 园 林 62
- 第四节 寺 观 68
- 第五节 宗 祠 73

第五章 文学篇

第一节 神话传说	80
第二节 古诗文	85
第三节 典故与掌故	92

第六章 工艺篇

第一节 年画工艺	98
第二节 刺绣工艺	104
第三节 陶瓷工艺	109
第四节 雕刻工艺	116
第五节 剪纸	122

第七章 艺术篇

第一节 戏曲	128
第二节 书法	132
第三节 绘画	140
第四节 服饰	149

经典诵读篇目

爱家国篇	158
敬师长篇	164
雅趣篇	178



哲学篇

第一节 诸子百家

诸子百家，是对先秦时期各学术派别的总称。据《汉书·艺文志》的记载，诸子百家数得上名字的有一百八十九家。在其后的《隋书·经籍志》《四库全书总目》等书中记载的“诸子百家”实有上千家。但流传较广、影响较大的不过几十家而已。其中，只有十二家发展成学派，即法家、道家、儒家、墨家、阴阳家、杂家、纵横家、农家、小说家、名家等。

诸子百家的出现，为中国文化的发展奠定了宽广的基础。

一、法家

法家是战国时期的重要学派之一，因主张以法治国，“不别亲疏，不殊贵贱，一断于法”，故称之为法家。春秋时期，管仲、子产即是法家的先驱。战国初期，李悝、商鞅、申不害、慎到等开创了法家学派。至战国末期，韩非综合商鞅的“法”、慎到的“势”和申不害的“术”，以集法家思想学说之大成。

这一学派，经济上主张废井田，重农抑商、奖励耕战；政治上主张废分封，设郡县，君主专制，仗势用术，以严刑峻法进行统治；思想和教育方面，则主张以法为教，以吏为师。其学说为君主专制的大一统王朝的建立提供了理论根据和行动方略。法家主张“以法治国”，而且提出了一整套的理论和方法。这为后来建立的中央集权的秦朝提供了有效的理论依据，后来的汉朝继承了秦朝的集权体制以及法律体制，成为中国古代封建社会的政治与法制主体。

法家学派的代表人物有商鞅、韩非子等，著作有《商君书》《韩非子》等。

二、道家

道家以“道”为核心理念而得名，最早见于西汉历史学家司马谈的《论六家要旨》，当初也叫道德家。春秋时期，老子集古圣先贤之大智慧。总结了古老的道家思想的精华，形成了道家完整、系统的理论，标志着道家思想已经正式成型。对中华哲学、文

学、科技、艺术、音乐、养生、宗教等影响深远。

道家以“道”为核心，认为大道无为、主张道法自然，提出道生法、以雌守雄、刚柔并济等政治、经济、治国、军事策略，具有朴素的辩证法思想，是“诸子百家”中一门极为重要的哲学流派，存在于中华各文化领域，对中国乃至世界的文化都产生了巨大的影响。

道家学派的代表人物是老子、庄子等，著作有《道德经》《庄子》等。



老子画像

三、儒家

儒家是战国时期重要的学派之一，它以春秋时孔子为师，以六艺为法，崇尚“礼乐”和“仁义”，提倡“忠恕”和不偏不倚的“中庸”之道，主张“德治”和“仁政”，重视道德伦理教育和人的自身修养的一个学术派别。

战国时，儒家分有八派，重要的有孟子和荀子两派。孟子的思想主要是“民贵君轻”，提倡统治者实行“仁政”，在对人性的论述上，他认为人性本善，提出“性善论”，与荀子的“性恶论”截然不同，荀子之所以提出人性本恶，也是战国时期社会矛盾更加尖锐的表现。

儒家学派的代表人物有孔子、孟子、荀子等，著作有《论语》《孟子》《荀子》。



孔子画像

四、墨家

墨家是战国时期重要学派之一，创始人为墨翟。这一学派以“兼相爱，交相利”作为学说的基础，政治上主张尚贤、尚同和非攻；经济上主张节俭、强本节用；思想上提出尊天事鬼。同时，又提出“非命”的主张，强调靠自身的强力从事。



墨家有严密的组织，成员多来自社会下层，相传皆能赴汤蹈火，以自苦励志。其徒属从事谈辩者，称“墨辩”；从事武侠者，称“墨侠”；领袖称“巨（钜）子”。其纪律严明，相传“墨者之法，杀人者死，伤人者刑”（《吕氏春秋·去私》）。

墨翟死后，分裂为三派。战国后期，汇合成二支：一支注重认识论、逻辑学、数学、光学、力学等学科的研究，是谓“墨家后学”（亦称“后期墨家”），另一支则转化为秦汉社会的游侠。

五、阴阳家

阴阳家，因提倡阴阳五行学说，并用它解释社会人事而得名。阴阳家属于道家支派，一般以齐国人邹衍、驺奭（shì）为创始人。

阴阳家的哲学思想，主要是道家“阴阳说”和“五行说”。邹衍根据五行相生相克说，把五行的属性释为“五德”，创“五德终始说”，并以之作为历代王朝兴废的规律，为新兴的大一统王朝的建立提供理论根据。在政治伦理上，阴阳家认为“止乎仁义节俭，君臣上下六亲之施”，赞成儒家仁义学说。同时强调“因阴阳之大顺”，包含若干天文、历法、气象和地理学的知识有一定的科学价值。

作为一个学派，阴阳家西汉初期以后已不复存在。阴阳家在中国思想发展史的重要性，则是具体化了自然世界对于人事的影响。这种想法，还可以在黄历或是农书、农历里看到。

六、名家

因从事论辩名（名称、概念）实（事实、实在）为主要学术活动而被后人称为名家。当时人则称为“辩者”“察士”或刑（形）名家”。名家以擅长论辩著称，开创了中国的逻辑思想探究体系。

名家作为一个学派，没有共同的政治思想或经济主张。在名家内部，由于观点不同又形成若干派别，其中主要有合同异派和离坚白派。

名家在战国中期是一个非常活跃的学派，标志着我国古代人思想学与逻辑学大融合达到了相当的高度，在秦朝以后退出了政治舞台。

派别	代表人物	著名论题	主张
离坚白派	公孙龙	1. 白马非马 2. 坚白石二	万物都是各自独立、互不相同的，否定了事物和概念之间的相互联系。

续表

派别	代表人物	著名论题	主张
合同异派	惠施	1. 天与地卑，山与泽平 2. 日方中方睨 3. 物方生方死等十个命题	注意到事物的普遍联系和不断发展，强调事物之间的同一性

七、纵横家

纵横家，是谋圣鬼谷子创立的学术流派，以从事政治外交活动为主的一派。纵横家可称为中国五千年中最早，也是最特殊的外交政治家。

战国时，南与北合为纵，西与东连为横。合纵派的主要代表是公孙衍和苏秦，力主燕、赵、韩、魏、齐、楚合纵以抗秦。连横派的主要代表是张仪，主张连横六国分别事秦。他们的活动对于战国时政治、军事格局的变化有重要的影响。

纵横家是春秋战国时期特定形势的产物，在汉代建立了大一统的国家以后，纵横家就很难再有用武之地了。

著作今仅存《鬼谷子》十三篇、《战国策》三十三篇、《苏子》三十一篇、《张子》十篇。

八、杂家

杂家是战国末期的综合学派。严格说来，“杂家”并不是一门有意识、有传承的学派，所以也并不自命为“杂家”的流派。自从《汉书·艺文志》第一次把“吕氏春秋”归入“杂家”之后，这个学派才正式被定名。

杂家的特点是“采儒墨之善，撮名法之要”。以道家思想为主，集合众说，通过采集各家言论，贯彻其政治意图和学术主张。

杂家著作以战国《尸子》、秦代《吕氏春秋》、西汉《淮南子》为代表，分别为战国时期商鞅门客尸佼、秦相吕不韦和汉淮南王刘安招集门客所集，对诸子百家兼收并蓄，但略显庞杂。

九、农家

农家，又称“农家流”，是先秦时期反映农业生产和农民思想的学术流派，奉神农为祖师。

农家主张推行耕战政策，奖励发展农业生产，研究农业生产问题。进而论及君民并耕，此可说是一个很大的自由平等之观念。由于儒家轻商、农，汉朝中期以后农家迅速衰落。

农家书多为农圃之技，而非学理。著作有《神农》二十篇，《野老》十七篇，《宰氏》十七篇，《董安国》十七篇，《尹都尉》十七篇，《赵氏》十七篇等，均已遗失。他们的思想和活动散见于诸子的著述中，虽星星点点但仍然值得重视。

十、小说家

《汉书·艺文志》云：“小说家者流，盖出于稗官。街谈巷语，道听途说者之所造也。”意思是小说家所做的事以记录民间街谈巷语、进而呈报上级为主。然而小说家虽然自成一家，但被视为不入流者，故有“九流十家”之说。

小说家代表人物是西汉人虞初，著有《周说》，共计 943 篇，原书失传。

十一、兵家

兵家是中国古代对战略家与军事家的通称，又特指先秦对战略与战争研究的派别。自古以来，兵家一直是受到重视的。兵家的实践活动与理论，影响当时及后世甚大，为我国古代宝贵的军事思想遗产。

兵书产生于西周、成熟于春秋，在中国的发展源远流长。今存兵家著作有《黄帝阴符经》《六韬》《三略》《司马法》《孙臆兵法》《吴子》《尉缭子》等，集大成者是孙武的《孙子兵法》。

兵家创始人是孙武，又分为兵权谋家、兵形势家、兵阴阳家和兵技巧家四类。其主要代表人物，春秋末有孙武、司马穰苴；战国有孙臆、吴起、尉缭、魏无忌、白起等。

十二、医家

医家泛指所有从医的人。中国医学理论的形成，是在公元前五世纪下半叶到公元三世纪中叶，共经历了七百多年。

医家代表人物有扁鹊、仓公、华佗、张仲景、葛洪、孙思邈、李时珍等人。主要著作有《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》。