

<<廉>>

#### 图书基本信息

书名：<<廉>>

13位ISBN编号：9787101080193

10位ISBN编号：7101080197

出版时间：2012-1

出版时间：中华书局

作者：陈杰思，毛勇 编著

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

中华民族的伟大复兴与中华文化的复兴紧密相关。

中共十六大提出将民族精神“纳入国民教育全过程”，十七大提出“弘扬中华文化，建设中华民族共有精神家园”，十七届六中全会提出“弘扬中华文化，努力建设社会主义文化强国”。

要将以上指示精神落到实处，最重要的措施，就是要将国学经典纳入国民教育之中。

中华优秀传统文化博大精深，在教育中缺乏而又最迫切需要进入学校的，就是义理之学。

义理之学承载了中华民族的民族精神、人文精神以及道德观、价值观、人生观，是中华优秀传统文化的灵魂。

本教程首次为将义理之学纳入教育进行了全面的探索。

本教程具有以下六项价值：

一、培养道德品质：中华优秀传统文化中有最完善的道德理论与践行事例，是当代中国人培养道德品质的主要资源。

二、汲取圣贤智慧：经典语句凝聚数千年以来中国圣贤的智慧，汲取圣贤智慧，才能提高自己的智慧。

三、提高人文素质：通过对中华义理经典的学习，提高文化素养，培育人文精神，实现真正的素质教育。

四、铸造健康人格：中华优秀传统文化包含着丰富的精神营养，健康人格的成长与健康心理的养成，需要吸取中华文化中这些健康、积极的精神营养。

五、建立主导价值：在多元文化的社会，须要通过国学经典来确立正确的价值观，以避免价值观的混乱与扭曲而导致行为失范。

六、提高汉语水平：背诵并理解大量的经典语句，记住每个字的音、形、义，有了古代汉语的基础，才能真正掌握现代汉语。

本教程具有以下四项特点：

一、主题鲜明，结构合理：整套教材以仁、义、礼、智、信、忠、孝、廉、毅、和十大义理为主题，每册教材分别以其中的一个主题为名，共十册。

每个为学期使用一册，使师生围绕着同一义理主题展开深入、系统的学习、思考与践行，理清思考的线索，可以避免重复，大大提高学习效率。

二、学思并重，知行合一：本教程将经典语句同大量的生命实践事例相结合，将经典文献与现实生活相结合，将思想观念的变化与行为习惯的养成相结合。

通过对现实生存环境的分析与反思，通过对日常行为的指导与矫正，引导学习者将所学的思想，通过践行体现出来，达到“知行合一”的要求。

三、回溯源头，融贯古今：只要人类存在，就有共同的人性和道德观念存在。

这些共同的道德观念存在于古代，但现代社会中仍然需要。

当然，具体的道德行为标准会随着时代的变化而调整。

我们不能把中华民族先民的智慧，当作与自己不相关的客观知识。

所以，这套教材引导学习者回到源头，汲取数千年来中华民族创造的集体智慧，并同当代的现实生活

相结合，同读者的思想观念与行为相结合，真正做到“古为今用”。

四、弘扬精华，与时俱进：中国文化具有动态性、开放性与包容性。

所以，这套教材将历代文献中至今仍然具有生命力的经典语句集中起来，让大家认真诵读、理解、体悟、践行，文化的精华就会在人们的思想中得以强化，不拘泥于一时一派之说，从而激荡出时代的心声。

<<廉>>

书籍目录

引言

第一课 贪欲之害

第二课 节制欲望

第三课 克制情绪

第四课 崇俭戒奢

第五课 持敬

第六课 专注善念

第七课 克除恶念

第八课 谦逊

第九课 知耻

第十课 反省

第十一课 改过

第十二课 廉洁

第十三课 培养正觉

第十四课 驱除误觉

总结

## 章节摘录

第二，生惭愧心。

君子坦荡荡，小人长戚戚。

因此，当我们产生各种负面情绪之时，就已堕入小人之列。

当意识到这一点，惭愧之心油然而生。

倘若心志得力，情绪立即就能化解；若不得力，当更生惭愧心，再用以下的方法。

第三，听受雅乐。

《礼记·乐记》曰“乐至则无怨”，“大乐与天地同和”，又曰“乐者，天地之和也”，现代科学也证实，雅乐的确有调节情绪的作用。

因此，当我们面临负面情绪困扰时，可以听受高雅的音乐，用和美的频率化解阴暗的情绪。

第四，转移情志。

当我们掉进陷阱之后，首先想到的便是跳出陷阱。

因此，当我们掉进情绪的陷阱之后，也要尽快出离。

所以，要远离触发负面情绪的人与事，转移注意力，为化解负面情绪创造良好的环境氛围。

第五，与君子聚。

如同进入花园，则香气易染，我们有了难以化解的心结，也可以与学识渊博、修养高雅、操守正直的君子交往，见贤思齐，必定有助于负面情绪的化解。

第六，读圣贤书。

不同的事物，会引发我们不同的心绪。

圣贤之书，是圣贤内心的外现，因此，读圣贤书，便是在与圣贤交流，有助于负面情绪的化解。

第七，思情绪害。

现在的人，往往注重身体的健康，而没有看到各种负面情绪会直接作用于生理，盘桓不去，愉悦感就隐没不现，从而使精神和身体受损，甚至大怒吐血，抑郁寻死。

情绪有害，不可等闲视之，思及于此，则不敢放任负面情绪的泛滥，也有助于负面情绪的化解。

.....

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>