



“十四五”职业教育部委级规划教材

中华优秀传统文化

主编 邢亚男 陈孝云 李菊蕾

副主编 罗桑翁姆 江媛 李永明

李小军 金满文



中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

本书是适用于高校中华优秀传统文化教育教学的通识教材。从中华优秀传统文化的内涵和特征讲起，详述了传统哲学、传统美德、传统书画艺术、古典文学艺术、传统乐舞与戏曲艺术、传统建筑与雕塑艺术、传统服饰与习俗、传统美食与美饮等中华优秀传统文化的丰富内涵和传承发展。同时，每一章节设置有导读、知识结构图、学习目标、学习重点、情境导入、思政导学、相关链接、思考与实践等小栏目，使大学生能够系统地理解、巩固知识点。本书的编写有利于在青年中普及和弘扬中华优秀传统文化，增强文化自信和民族自豪感。

图书在版编目（CIP）数据

中华优秀传统文化 / 邢亚男，陈孝云，李菊蕾主编.

北京：中国纺织出版社有限公司，2024.9. --（“十四五”职业教育部委级规划教材）. -- ISBN 978-7-5229-2063-4

I. K203

中国国家版本馆CIP数据核字第2024XE3600号

责任编辑：武亭立 向连英

特约编辑：郭妍曼昱

责任校对：王蕙莹

责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市海新印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2024年9月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：12

字数：225千字 定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

2022年10月，习近平总书记在党的二十大报告中提出：“我们要坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度，坚持为人民服务、为社会主义服务，坚持百花齐放、百家争鸣，坚持创造性转化、创新性发展，以社会主义核心价值观为引领，发展社会主义先进文化，弘扬革命文化，传承中华优秀传统文化，满足人民日益增长的精神文化需求，巩固全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础，不断提升国家文化软实力和中华文化影响力。”各高校也积极开展中华优秀传统文化教育，大力弘扬中华优秀传统文化。为此，我们编写了这本教材。

本书在编写过程中，吸收了各家所长。与国内同类教材相比，本书的编写具有以下特点：

一是突出思政引领。围绕立德树人的根本任务，把中华优秀传统文化与思政教育有机融为一体，让中华优秀传统文化教育成为思想政治教育的有效载体和途径。

二是突出时代性。按照《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》的要求，紧密结合当代社会特点和时代需要，着力用中华优秀传统文化解决现实问题。

三是突出系统性。对博大精深的中华优秀传统文化进行梳理概括，基本涵盖了中华优秀传统文化的核心思想理念、中华传统美德、中华人文精神等主要内容。

四是突出可读性。采用图文并茂的方式，把中华优秀传统文化的精髓用通俗的语言和生动的图片表达出来，易教、易学、易懂。

五是突出实践性。无论是阐述原理，还是列举事例，都立足生活、实事求是，便于读者将知识运用于实践。

本书在编写过程中，得到了许多专家、学者的指导与支持。同时，为了增强内容的准确性，本书参考了许多学者的文献资料，在此深表敬意与感谢！本书如有疏漏之处，敬请广大读者和专家给予批评、指正，以便我们做进一步的修订和完善。

编者

2024年6月



目录

第一章

文化自信：弘扬中华优秀传统文化

第一节 什么是中华优秀传统文化 ······	5
第二节 为什么要学习中华优秀传统文化 ······	14
第三节 如何弘扬中华优秀传统文化 ······	16

第二章

思想智慧：传统哲学

第一节 阴阳互易：辩证理念 ······	23
第二节 天人合一：绿色理念 ······	25
第三节 贵和尚中：和谐理念 ······	28
第四节 知行合一：践履理念 ······	31

第三章

道德光芒：传统美德

第一节 正心修身：个人美德 ······	38
第二节 与人为善：君子美德 ······	42
第三节 精忠报国：国人美德 ······	49

第四章

笔墨意境：传统书画艺术

第一节 书画同源：源远流长 ······	57
第二节 龙飞凤舞：中国书法艺术 ······	65
第三节 以形写神：中国绘画艺术 ······	70

第五章

心灵启迪：古典文学艺术

第一节 情与理合：中国诗词歌赋的文化精神 ······	82
第二节 思与境谐：中国诗词歌赋的文化旨趣 ······	84

第六章

雅俗共赏：传统乐舞与戏曲艺术

第一节 高山流水：中国传统音乐	94
第二节 霓裳羽衣：中国传统舞蹈	102
第三节 唱念做打：中国传统戏曲	107

第七章

匠心独运：传统建筑与雕塑艺术

第一节 庭院幽深：中国古典园林	118
第二节 因地制宜：中国传统民居	124
第三节 巧夺天工：中国传统雕塑	131

第八章

绚丽多彩：传统服饰与习俗

第一节 衣冠上国：中国传统服饰	143
第二节 民风淳厚：中国服饰中的传统习俗	151
第三节 四时节令：天文与民俗结合的二十四节气	156

第九章

舌尖意蕴：传统美食与美饮

第一节 碗盛天下：中国传统美食文化	165
第二节 杯中日月：中国传统酒文化	172
第三节 壶内乾坤：中国传统茶文化	177

参考文献 / 186

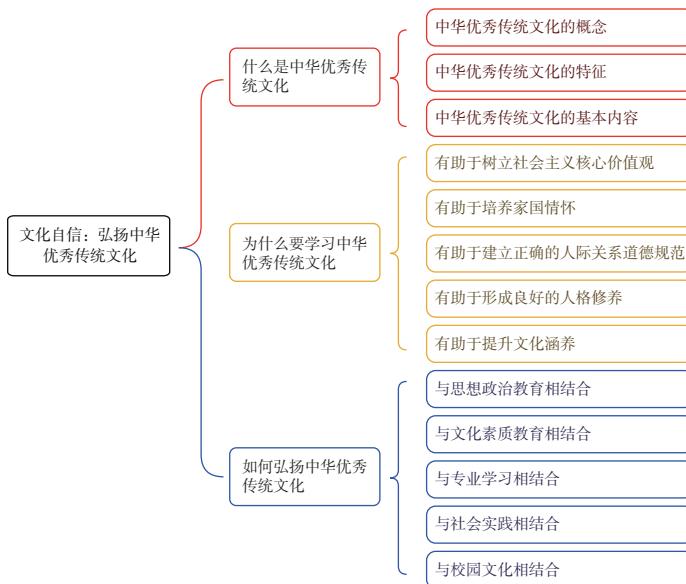
文化自信

弘扬中华优秀传统文化



党的十九大报告中指出：“文化是一个国家、一个民族的灵魂。文化兴国运兴，文化强民族强。没有高度的文化自信，没有文化的繁荣兴盛，就没有中华民族伟大复兴。”中共中央办公厅、国务院办公厅发布的《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》指出：“实施中华优秀传统文化传承发展工程，是建设社会主义文化强国的重大战略任务，对于传承中华文脉、全面提升人民群众文化素养、维护国家文化安全、增强国家文化软实力、推进国家治理体系和治理能力现代化，具有重要意义。”

中华优秀传统文化博大精深，有五千年的智慧，值得广大学生认真学习、借鉴和弘扬。大学生应当树立高度的文化自觉和文化自信，自觉弘扬中华优秀传统文化，为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供强大的精神动力。





学习目标

知识目标 了解中华优秀传统文化的内涵和精髓，理解中华优秀传统文化的重大意义，掌握学习中华优秀传统文化的途径和方法。

能力目标 能够在学习和生活中自觉融入中华优秀传统文化。

思政目标 增强文化自信，培养家国情怀，强化使命担当，提升道德修养。

学习重点

中华优秀传统文化的重大意义，中华优秀传统文化的学习方法。

情境导入

文化是民族的血脉，是人民的精神家园。文化自信是更基本、更深层、更持久的力量。中华文化独一无二的理念、智慧、气度、神韵，增添了中华民族内心深处的自信和自豪感。为建设社会主义文化强国，增强国家文化软实力，实现中华民族伟大复兴的中国梦，应坚持以下基本原则。

(1) 牢牢把握社会主义先进文化的前进方向。坚持中国特色社会主义文化发展道路，立足于巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位、巩固全党全国人民团结奋斗的共同思想基础，弘扬社会主义核心价值观，培育民族精神和时代精神，解决现实问题、助推社会发展。

(2) 坚持以人民为中心的工作导向。坚持为了人民、依靠人民、共建共享，注重文化熏陶和实践养成，把跨越时空的思想理念、价值标准、审美风范转化为人们的精神追求和行为习惯，不断增强人民群众的文化参与感、获得感和认同感，形成向上向善的社会风尚。

(3) 坚持创造性转化和创新性发展。坚持辩证唯物主义和历史唯物主义，秉持客观、科学、礼敬的态度，取其精华、去其糟粕，扬弃继承、转化创新，不复古泥古，不简单否定，不断赋予新的时代内涵和现代表达形式，不断补充、拓展、完善，使中华民族最基本的文化基因与当代文化相适应、与现代社会相协调。

(4) 坚持交流互鉴、开放包容。以我为主、为我所用，取长补短、择善而从，既不简单拿来，也不盲目排外，吸收借鉴国外优秀文明成果，积极参与世界文化的对话交流，不断丰富和发展中华文化。



(5) 坚持统筹协调、形成合力。加强党的领导，充分发挥政府主导作用和市场积极作用，鼓励和引导社会力量广泛参与，推动形成有利于传承发展中华优秀传统文化的体制机制和社会环境。

(资料来源:《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》)



第一节

什么是中华优秀传统文化

在历史上，中华民族曾创造了辉煌灿烂的民族文化，形成了中华民族优秀的文化传统。这种文化不但在历史上让其他民族赞叹，而且直到今天，在世界各地依然有着广泛的影响。可以说，中华优秀传统文化是我们民族的血脉，是我们每一个中国人的骄傲。文化是一个国家和民族的软实力，如何传承和弘扬中华优秀传统文化，进而实现创造性转化和创新性发展，对于包括大学生在内的全体人民，都十分重要。

一、中华优秀传统文化的概念

中华优秀传统文化是以儒家思想为内核，以哲学、史学、文学、语言、书法、艺术作品等作为承载形式的反映中华民族风貌特质的文化，是中华民族语言习惯、文化传统、思想观念、情感认同的集中体现，凝聚着中华民族普遍认同和广泛接受的道德规范、思想品格和价值取向。



中华优秀传统文化中蕴含着极其丰富的优秀思想观念、道德规范、价值取向等，作为新时代的大学生，要有意识地从中汲取精神力量，自觉践行社会主义核心价值观，提升思想觉悟和道德修养。

二、中华优秀传统文化的特征

(一) 延续性与包容性

人类历史上的四大古文明体系，只有中华文化体系是长期延续发展且从未中断过的。延续不断，经久不衰，具有顽强的生命力和应变能力，这正是中国传统的重要特征。中国古代经历了多次民族融合，但都未中断中国传统文化的发展；相反，中国传统文化吸收了各民族的新鲜血液，增加了新的生命活力。它之所以有这种顽强的延续性和极大的包容性，是因为它有强大的融合力，周边文化进入中原地区、外域文化进入中国后，大多逐步中国化、本土化，与原来的汉族文化、中华文化融为一体，成为中国传统文化不可分割的一部分。



相关链接**中国历史上的民族大融合**

中国历史上的民族融合有多轮进程，史学界对此有多种总结，本处引述其中一种说法以供参考。

第一次民族大融合是在春秋战国时期，持续近六百年。这次大融合从周平王东迁到秦始皇灭六国，统一天下。之后形成了中国历史上第一个大一统王朝——汉朝。中华民族的主体——汉族，也是在这个时期形成的。

第二次民族大融合是在魏晋南北朝时期，自汉末到隋朝建立，持续了近四百年，这也是中国历史上思想最活跃的时期之一。在这个时期，科学技术成就突出，文学、绘画、石窟等艺术大量涌现，佛教、道教和儒家文化不断冲突，又逐渐合流，促进了文化繁荣发展。

第三次民族大融合是在唐、五代、宋元时期，历时数百年之久。汉族、契丹族、女真族、党项族（羌）、蒙古族等民族不断交流与融合，同时中国也加强了与中亚和东欧的联系。

第四次民族大融合是在明清时期，同样也是思想文化繁荣发展的时期之一。

(二)以人为本，重人伦道德

人文主义或人本主义，向来被当作中国传统文化的一大特色。所谓以人为本，就是将人作为考虑一切问题的出发点和归宿。肯定天地之间人为贵，在人与物之间、人与鬼神之间，以人为中心，这是中国传统文化的基调。在处理人事与天道的关系时，不少政治家与思想家都主张要先尽人事，然后再考虑天道。中国传统文化还强调人伦道德，强调要正确处理人与人之间的各种关系，在古代要求君要仁、臣要忠、父要慈、子要孝，兄友弟恭，朋友之间要讲义讲信，为人臣、为人妻要守节，与一般人交往也要讲忠恕之道，要努力做到“己所不欲，勿施于人”等。

(三)自强不息，刚健有为

《周易》中说：“天行健，君子以自强不息。”天道的运行是刚健有力、生生不息的，人的活动也应该效法天，应该刚健有为、自强不息。也就是说，应该充分发挥人的主观能动性，要有一种奋斗拼搏、积极向上的精神。这是中华优秀传统文化的一个重要特征。孔子说“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”，也是这个道理。



思政导学

作为新时代的大学生，要树立崇高的理想信念和远大志向，要有自强不息、努力拼搏的精神，认真学习，勤于实践，勇于创新，为实现中华民族伟大复兴作出自己的贡献。

(四) 强调人格，提倡道义

孔子说：“志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。”又说：“天下有道则见，无道则隐。”孟子认为，生命与道义都是可贵的，假如二者不能兼得，就应该舍生而取义。他认为，作为一个大丈夫，应该具备一种“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的精神。正是在这种优秀传统文化的熏陶下，我国历史上出现了苏武、杨业、岳飞、文天祥等无数忠贞爱国的英雄。在进行现代化建设的今天，这种思想仍然具有很强的现实意义。

(五) 持中贵和，崇尚中庸

“和”作为哲学范畴，是指对立面的统一。“和实生物”，只有“和”，万物才得以生长，天下才能太平，国家方能兴旺，个人才能幸福。《礼记·中庸》说：“万物并育而不相害，道并行而不相悖。”“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”在天人关系即人与自然界的关系上，先秦各家多以“和”为最高理想。董仲舒在先秦哲学基础上提出了“天人合一”的主张，认为天与人、天道与人道、天性与人性都是相类相通的，因此可以达到和谐与统一。经过长期的历史和沉淀，持中贵和的精神渐渐成为中华民族普遍的社会心理和中国文化持之以恒的追求。

相关链接

和合文化

“和合”最早见于《国语·郑语》：“商契能和合五教，以保于百姓者也。”意思是说，商契能把“父义、母慈、兄友、弟恭、子孝”等“五教”（即五种不同的道德规范）加以和合施行，使百姓安身立命。

孔子将“和”作为人文精神的核心，其弟子有子曰：“礼之用，和为贵。”其认为治国处事、礼仪制度，以“和”为价值标准。

《管子》将“和合”并举，指出：“畜之以道，则民和；养之以德，则民合。和合故能习，习故能偕，偕习以悉，莫之能伤也。”其认为蓄养道德，人民就“和合”，“和合”便能和谐，和谐所以团聚，和谐团聚，就不会受到伤害。可见，管子给“和

合”以高度重视。

《周易》提出“太和”观念，讲“保合太和，乃利贞”（《周易集解》卷一）。重视“合”与“和”的价值，认为保持完满的和谐，万物就能顺利发展。

到了当代，中国人民大学哲学院教授张立文提出了“和合文化”：“和”是中国哲学中一个很重要的概念，“和”本身已经包含了“合”的意思，就是由相和的事物融合而产生新事物。张立文教授要突出“融合”这一点，就在“和”后面加了“合”。他在中国传统文化中将这一精神加以阐发，从而有了“和合学”。

(六) 儒道互补，三教合流

以孔子为代表的儒家学派曾是春秋时期的“显学”，经过孟子、荀子的继承与发展，在战国时期仍然占有极其重要的地位。到了汉武帝时期，儒学从“子学”变成了“官学”。从此以后，儒学虽然也几经变化，却一直作为中国传统文化的正宗。以老庄为代表的道家，是先秦诸子中与儒家并驾齐驱的一大流派。从许多方面来看，它是与儒家既对立又相通的学派：儒家重视“人事”，道家尊崇“天道”；儒家主张“有为”，道家倡导“无为”；儒家强调个人对家族、国家的责任，道家则醉心于个人对社会的超脱。同时，儒家的“天人合一”学说与道家的崇尚自然也有一定相通之处。东汉以后，随着道教的兴起和佛教的传入，逐渐形成了儒、释、道三家鼎立的局面。魏晋玄学从本质上可以说是儒道结合的产物，宋明理学则是儒、释、道三教合流的产物。

(七) 知行合一，经世致用

中国古代各派学者都倾向于应用和实用，于是形成了中华传统文化中实事求是的思想方法、身体力行的价值取向和经世致用的治学传统。荀子在《天论》篇中说：“不为而成，不求而得，夫是之谓天职。如是者，虽深，其人不加虑焉；虽大，不加能焉；虽精，不加察焉。夫是之谓不与天争职。”荀子的这种治学重点和治学态度，对中国传统文化中实用理性的形成起到了重要作用。正是在这种经世致用治学传统影响下，天文、数学、医药、地理、农学水利等中国古代科学技术，大多是与民生密切相关的实用科学。这些实用科学的成就之高、解决实际问题的能力之强，曾在世界历史上遥遥领先。



“知行合一”，既是指理论与实践相统一，又是指言与行相统一。也就是说，我们要正确处理理论与实践的关系，坚持“实践是检验真理的唯一标准”，从实践中来，到实践中去。同时，我们还要言行一致，表里如一，说到做到。



三、中华优秀传统文化的基本内容

中华优秀传统文化不仅历史悠久，而且蕴藏丰厚，涉及政治、思想、生活、信仰等各个领域。

(一) 图腾祥瑞文化

代表祥瑞的图腾主要有龙、凤、麒麟、灵龟等。龙是中华民族的象征，龙也代表男性、皇权、阳刚。凤则代表女性、母仪和美丽。龙凤呈祥代表夫妻恩爱和谐（如图 1-1 所示）。



图 1-1 龙凤呈祥

(二) 哲学思想文化

中国哲学思想文化主要是指儒家文化和道家文化。它们经世流传，不断丰富和发展，成为中国哲学思想的核心和主流。儒家哲学思想是以“仁”和“人为贵”为中心的思想体系，主要包括以“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”为内核的人生进阶和社会治理哲学，以及以“仁、义、礼、智、信”为内核的价值观哲学。道家哲学以“道”为宇宙万物的本原和道家学说的中心范畴，崇尚自然，主张返璞归真、回归自然的状态，否定仁义道德和礼制，主张“无为而治”。同时，道家哲学思想中包含着辩证思想。

思政导学

中国传统哲学思想是人类的智慧瑰宝，为哲学、心理学乃至科学技术的发展提供了重要借鉴。比如，中国道家学派代表作《道德经》对世界哲学产生了重大影响。英国哲学家克拉克认为，现代经济自由市场的原理就是源自老子的“无为而治”。

(三)宗教文化

中国宗教文化包括儒、释、道。儒家文化倡导血亲人伦、修身存养、道德理性，其中心思想是孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻，其核心是仁爱。道教文化崇尚自然，同时主张清静无为、反对斗争。佛教文化的精髓是慈悲。

(四)音乐戏曲文化

中国传统音乐戏曲主要包括：以传统乐器演奏的著名传统曲目，使用乐器主要有琴、筝、二胡、唢呐、笙、锣鼓等；各地各派戏曲，其特点是将文学、音乐、舞蹈、美术、武术、杂技及表演艺术综合而成，在共性中体现其个性。京剧、豫剧、越剧被誉为“中国戏曲三鼎甲”。其优秀代表作品如京剧《穆桂英大破天门阵》（如图 1-2 所示）。



图 1-2 京剧《穆桂英大破天门阵》剧照

思政导学

中国传统音乐和戏曲，在世界音乐史和戏剧史上具有重要地位，值得我们为之骄傲和自豪。



(五) 书画与剪纸文化

中国书法是汉字书写的艺术，也是中国独有的一门艺术。中国传统绘画主要是水墨画，即国画，主要有山水画、花鸟画、人物画。中国画在构图、用笔、用墨、着色等方面，也都有自己的特点。其优秀代表作品如元朝著名画家黄公望的《富春山居图》（如图1-3所示）。剪纸艺术具有非常浓烈的民族特色和民间特点。中国的剪纸既包含了绘画美术的艺术性、工匠技术的技巧性，也包含了图腾祥瑞的寓意美好性及装饰性（如图1-4所示）。

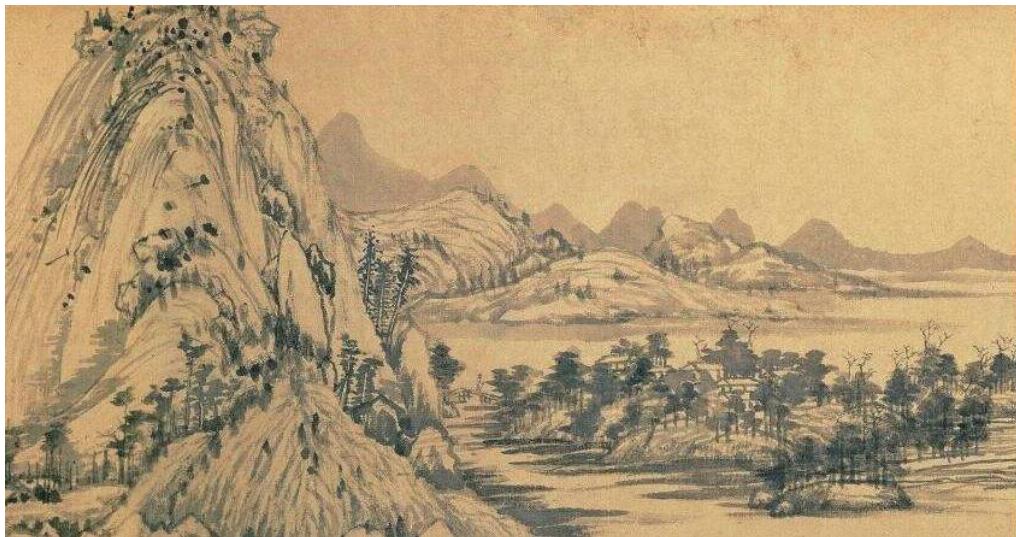


图1-3 黄公望《富春山居图》（局部）



图1-4 剪纸作品

(六)服饰文化

中国有56个民族，每个民族都有其独特而美丽的民族服饰。同时随着历史的发展与变迁，民族服饰也在不断变化，具有代表性的有汉服、旗袍等。各民族穿戴的佩饰丰富多彩、美观实用。如汉族传统佩饰玉，寓意吉祥如意；壮族女性喜欢佩戴耳环、手镯、项圈等；羌族女性喜欢佩戴银簪、耳环、耳坠、领花、银牌、手镯、戒指等。

(七)生活文化

(1)礼仪文化：生活中的礼仪主要有拱手作揖、鞠躬等。婚礼、祭祀等另有一套严格的礼仪程序。

(2)饮食文化：中国的饮食文化独具一格，世界闻名。“饮”即喝茶、喝酒，形成了独特的茶文化、酒文化。“食”即吃的饭菜食物，形成了著名的八大菜系，即苏菜（淮扬菜）、浙菜、川菜、湘菜、闽菜、粤菜、徽菜、鲁菜。

(3)陶瓷文化：陶瓷不仅是生活器皿，也具有艺术文化特性。在我国古代文物中，陶器、瓷器占重要地位。其主流品种包括青花瓷（如图1-5所示）等。



图1-5 青花瓷

(4)节气、节日文化：在季节上分为二十四节气，用于指导农业生产。在生活上，比较重要的节日有春节、元宵节、端午节、中秋节、重阳节等。每个节日都有很多不同的习俗，如吃有特定意义的食物，如元宵、粽子、月饼等。

(八)中医药文化

中医是人类医学的一大瑰宝。古代著名的中医有李时珍、孙思邈、扁鹊、华佗等。中医的特点在于把人作为一个整体，用辩证思维和“五行生克”理论找出病因，对症下药，



从源头祛病治本。中医治病除中草药之外，还有针灸、拔罐、刮痧、推拿等物理疗法。我们要自觉弘扬传统中医中药文化，为我国中医中药事业的可持续发展贡献自己的一份力量。中医的理论基础和源泉是《黄帝内经》（如图 1-6 所示）。

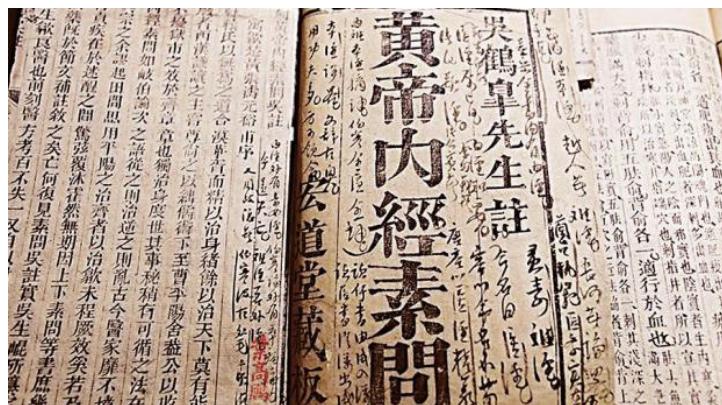


图 1-6 《黄帝内经》影印本

(九) 武术文化

中国武术又被称为中国功夫。中国武术有各种门派，如少林拳、武当功等。中国武术可以强身健体、防身自卫、修炼心性。中国武术主要包括搏击技巧、格斗手法、攻防策略和武器使用等技术（如图 1-7 所示）。



图 1-7 中国武术

(十) 建筑文化

在中式建筑中，皇家古典建筑气势恢宏、壮丽华贵、雕梁画栋、金碧辉煌，造型讲究对称，色彩讲究对比，装饰材料以木材为主，图案多为龙、凤、龟、狮等，精雕细琢、瑰丽奇巧。南方园林则是小桥流水人家，青砖小瓦、飞檐楼阁，如苏州拙政园（如图 1-8 所示）。另外，还有因气候、地势的不同而形成的其他不同风格的建筑，如窑洞等。



图 1-8 苏州拙政园

第二节

为什么要学习中华优秀传统文化

中华优秀传统文化是中华民族长期生活实践活动中的历史积淀，是无数人用终身感悟沉积下来的文化精髓，对每个人的生存和发展具有极其重要的指导意义，需要得到传承和发展。而作为当代大学生，既是先进文化的吸收者，也是中国未来的建设者。因此，大学生学习中华优秀传统文化，意义重大。

一、有助于树立社会主义核心价值观

社会主义核心价值体系在中国整体社会价值体系中居于核心地位，发挥着主导作用，决定着整个价值体系的基本特征和基本方向。社会主义核心价值体系也是高校思想政治教育的核心部分，统领思想政治教育的各个方面。高校是先进文化的传播阵地，将中华优秀传统文化引入高校，让大学生自觉学习中华优秀传统文化，将会极大地促进大学生思想道德建设，丰富大学生思想道德建设的内涵，从而帮助大学生牢固树立社会主义核心价值观。



相关链接

社会主义核心价值观

- 国家层面的价值目标：富强、民主、文明、和谐
- 社会层面的价值取向：自由、平等、公正、法治
- 个人层面的价值准则：爱国、敬业、诚信、友善

二、有助于培养家国情怀

以国为家、家国一体、先国后家，是中华传统文化的重要内容。这种“天下兴亡，匹夫有责”的信念和情怀，对维系国家统一、民族团结，促进中华民族的发展，十分重要。现在，我们正在中国共产党的领导下建设中国特色社会主义，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。每一位大学生都要深刻认识到中国梦是每个人的梦，每个人都要以祖国的繁荣为最大的光荣，增强国家认同，培养爱国情怀，建立民族自信，形成为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈努力的共同理想追求，发扬“天下兴亡，匹夫有责”的精神，做有自信、懂自尊、能自强的中国人。

三、有助于建立正确的人际关系道德规范

“仁爱共济、立己达人”是中华优秀传统文化，特别是儒家思想中十分重要的价值观念和道德追求。儒家以仁为思想核心，以义为价值准绳。在孔子的学说中，“人”和“己”是不可分的。孔子的哲学是事事从我做起，从自己做起，每个人都把自己做好，整个社会自然就好。每个人在做人和做事的时候都要考虑别人，也就是把别人也当作自己，要“推己及人”。“己欲立而立人，己欲达而达人。”这种“立己达人”的人生哲学和人际关系道德规范在今天仍然具有十分重要的意义。大学生要做高素养、讲文明、有爱心的中国人，就要学习和借鉴中华优秀传统文化中“仁爱共济、立己达人”的道德思想。

思政导学

大学期间的人际关系非常重要，我们要从中华优秀传统文化中汲取人际关系道德规范的养料，掌握人际交往的礼仪规范，构建和谐的同学关系、师生关系，为今后走向职场奠定坚实的基础。



四、有助于形成良好的人格修养

人格修养在中华优秀传统文化，特别是儒家思想中占有十分重要的地位。人格修养，首先要“正心”，即修养自身的品性。“正心”的关键在于“正”字，正，就是端正。大学生不仅要提升人格修养，还要“笃志”。笃志指的是专心致志、一心一意，无论做人还是求学，都要从小立志，做到坚韧不拔、持之以恒，方能成功。“正心笃志”和“崇德弘毅”，其实就是端正品行，培养良好的心理素质，这对当代大学生无疑是十分重要的。因此，大学生要不断提升以“正心笃志、崇德弘毅”为重点的人格修养，使自己明辨是非、遵纪守法、坚韧豁达、奋发向上，自觉弘扬中华民族优秀道德传统，形成良好的道德品质和行为习惯，做一个知荣辱、守诚信、敢创新的新时代大学生。

五、有助于提升文化涵养

书法、绘画、诗词歌赋、音乐、舞蹈、饮食、武术、建筑、雕刻等中国传统艺术，均能陶冶人的性情，提高人的文化欣赏力和审美能力，从而使人具有儒家所说的“雅”的气质。通过学习中华优秀传统文化，做一个知书达理、讲礼知义、有较高审美品位、有文化内涵的当代中国大学生，这也是我们应当追求的目标。

第三节

如何弘扬中华优秀传统文化

弘扬中华优秀传统文化，既是每个大学生肩负的神圣职责和使命，也是学校的一项义不容辞的重要任务。弘扬中华优秀传统文化，需要学校和学生共同努力。

一、与思想政治教育相结合

在思想政治教育中融入中华优秀传统文化，能够将中华优秀传统文化不断传承下去。中华优秀传统文化中的许多精神能够为思政工作提供较为丰富的文化资源。将中华优秀传统文化的优秀精神融入思想政治教学中，使两者相互促进、相得益彰。

(一) 在弘扬中华优秀传统文化中融入思想政治教育

弘扬中华优秀传统文化的一个重要的目的，就是提升大学生的思想政治素养和道德品质。因此，在弘扬中华优秀传统文化的过程中，大学生和学校要有意识地渗透思想政治教



育的内容，吸取中华优秀传统文化的精神力量，在政治意识、家国情怀、道德品质等方面得到全面熏陶和提升。

(二) 在思想政治教育中弘扬中华优秀传统文化

中华优秀传统文化中包含大量的思想政治教育元素，可以直接应用到学校的思想教育工作中。为了更好地达到思想政治教育的目的，学校要有意识地把中华优秀传统文化的内涵价值在思想政治教育教学中体现出来，让中华优秀传统文化为思想政治教育提供思想基础和文化养料，让大学生在不断理解中华优秀传统文化的过程中，形成良好的思想道德品质。

二、与文化素质教育相结合

中华优秀传统文化博大精深，有十分丰富的内涵，在培养人们的价值取向、陶冶人的情操和培养人的修养方面具有积极的作用。深入学习中华优秀传统文化，对大学生树立正确的世界观、人生观、价值观具有重要作用。因此，在素质教育改革过程中融入中华优秀传统文化，培育和提升大学生的文化素质，是当前深化教育教学改革的客观需求。作为大学生，应该合理利用这些优秀传统文化，有效培育和提升自己的人文素质，最终实现素质教育的目标。

弘扬中华优秀传统文化是大学生文化素质教育的重要组成部分，大学生要自觉地把两者紧密融为一体，在文化素质教育过程中大力弘扬中华优秀传统文化，在弘扬中华优秀传统文化的过程中有目的地提升文化素质，这样，才能让弘扬中华优秀传统文化成为文化素质教育的重要途径和力量源泉。



文化素质教育是高等教育的重要使命，文化素养是大学生应具备的重要方面。

大学生在自觉弘扬、传承中华优秀传统文化的同时也能较好地提升自身的文化素养。

三、与专业学习相结合

大学生在弘扬中华优秀传统文化的过程中，同样要在专业学习中融入中华优秀传统文化，实现二者的有机结合。弘扬中华优秀传统文化，能够强化专业学习中道德引领和精神塑造的作用，培养大学生的专业精神。在专业学习中，挖掘和融入中华优秀传统文化元素，如工匠精神、诚信文化等，能够提高专业课程的“含金量”和“温度”。对于弘扬中华优秀传统文化来说，以专业学习为载体，把中华优秀传统文化元素融入专业课程中，也拓展了



弘扬中华优秀传统文化的途径，二者之间显性与隐性互补，实现“道”和“器”的协同效应。

专业课学习是大学生接受教育的主渠道，要充分利用好这个主渠道，将中华优秀传统文化元素融入专业课的学习中，吸收优秀传统文化的“营养”，使专业学习变得更加丰满、更有灵性，专业学习也因此更具亲和力与吸引力。当然，专业课学习融入中华优秀传统文化，不仅限于将优秀传统文化元素融入专业学习内容中，也可以结合专业学习特点，通过讨论式、案例式、模拟式、项目式等方式融入中华优秀传统文化元素。



思政导学

在专业学习中，要善于挖掘和融入中华优秀传统文化元素，如职场道德、行为礼仪、工匠精神等，提高专业课学习的价值，让专业课学习更有趣味、更有动力和吸引力。

四、与社会实践相结合

弘扬中华优秀传统文化与社会实践相结合，是大学生认识世界的重要方式。社会实践强调的是对知识的应用和发展，实践过程就是对思想和理论的验证。大学生只有参与到社会实践中，才能真正了解我国当前文化建设和社会软实力的形势，了解全社会弘扬中华优秀传统文化取得的成就。也只有亲身参与弘扬中华优秀传统文化的社会实践活动，才能够不断增强文化自信，形成正确的价值观，提高文化素养。

大学生要积极参与弘扬中华优秀传统文化的各种社会实践活动。通过社会实践，在传播优秀传统文化的同时，也能感受文化价值，强化文化意识，提高自身的文化素养。在社会实践中，大学生可以组建各类“优秀传统文化”社团，组织开展优秀传统文化征文比赛、书画比赛、演讲比赛、知识讲座等实践活动，也可参加校外的文化政策宣传、文化主题调研等社会实践活动。

五、与校园文化相结合

在中华优秀传统文化中，有“仁、义、礼、智、信”的价值观，有传世的文学作品，有卓越的工匠精神，有辉煌的艺术成就，有优秀的民族精神等。中华优秀传统文化与校园文化相结合，能够为校园文化建设指明方向，能够引领校园文化建设，进而提升校园文化的内涵，促进大学生的全面发展。同时，中华优秀传统文化也能丰富大学生的阅历、完善大学生的知识体系，潜移默化地影响大学生，使其成为更具哲学思维的优秀人才。

要在校园文化建设中更好地融入中华优秀传统文化，营造良好的校园环境，加强对中华优秀传统文化的应用。比如，在学校黑板报上绘制一些有关传统文化的图画与文字，在



校园的文化墙上设置相关的内容，在图书馆的外墙与内墙悬挂一些优秀传统文化的内容等，为大学生提供一个多元的、健康的文化环境。

在校园文化建设中，还要把弘扬中华优秀传统文化融入大学生的日常学习和生活中，让大学生时时处处感受到优秀传统文化的力量，潜移默化地影响大学生的思想觉悟和道德品质。

思考与实践

思考：

- (1) 中华优秀传统文化的基本内容包括哪些？
- (2) 中华优秀传统文化有哪些鲜明的特点？
- (3) 结合自己的实际，谈谈为什么要弘扬中华优秀传统文化。
- (4) 结合自己的实际，谈谈如何弘扬中华优秀传统文化。

实践：

- (1) 以“中国传统××”为主题，从网上搜集中华优秀传统文化的代表性成就，如“中国传统名曲”“中国传统民间艺术”“中国传统美德”等。
- (2) 小组讨论：在数字经济时代如何弘扬中华优秀传统文化？
- (3) 文化大接龙：用接龙的方式，每个同学说出自己非常熟悉甚至能展现的一项优秀传统文化项目，如琴棋书画、音乐曲艺、文学作品、中医中药、建筑雕刻等。

