



“十三五”职业教育国家规划教材



职业教育人文素养课程“互联网+”新生态创新示范教材



优秀传统文化概要

ZHONG HUA YOU XIU
CHUAN TONG WEN HUA
GAIYAO
(第二版)

主 编 方健华

副主编 石 慧 曹 峰 张兵营 赵青华 罗文雍 杜 瑞 郝 婧 林丽娟 傅湘莉 王丹丹
李 芳 高新义 靳 辉 李敏魁 朱 林

参 编 (按姓氏笔画排序)

王小鸽
王贵凤
尹莉丽
申海进
毕庆富
朱国良
朱晓斌

刘金桥
许树民
苍中洪
杨孝文
倡永辉
沙小燕
张刘潇

张国翔
张梅芳
陈小君
林红明
林敏俊
胡 洁
禹保和

贾洪昶
晏义龙
徐方忠
黄 娟
蒋莉莉

图书在版编目(CIP)数据

中华优秀传统文化概要 / 方健华主编. — 2 版. —
南京: 江苏凤凰教育出版社, 2023. 12(2024. 7 重印)
ISBN 978-7-5743-0156-6

I. ①中… II. ①方… III. ①中华文化—职业教育—
教材 IV. ①K203

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2024)第 025162 号

书 名 中华优秀传统文化概要(第二版)

主 编 方健华
项目策划 汪立亮
责任编辑 汪立亮
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 南京普胜印刷技术有限公司
印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司
地 址 天津市蓟州区经济开发区福山大道 3 号, 邮编: 301900
电 话 022-29140509
开 本 787 毫米×1 092 毫米 1/16
印 张 16.75
版次印次 2023 年 12 月第 2 版 2024 年 7 月第 3 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5743-0156-6
定 价 49.80 元
批发电话 025-83677909
盗版举报 025-83658893

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



中华传统文化是中华民族五千年文明演化而汇集成的一种反映中华民族特质和风貌的文化。它由千千万万华夏子孙的聪明才智所创造。为中华民族世代继承而发展,历史悠久绵长,内涵博大精深。其涵盖文学、哲学、建筑、音乐、书画、饮食、医药等诸多方面,对世界文明发展产生了极其重要的影响。中华优秀传统文化是中华传统文化的精髓。在历史长河中,中华传统文化的精髓所透视出的民族精神铸造了一代又一代中华儿女的灵魂,成为中华民族发展壮大的源泉。

党的二十大报告指出:“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。”加强中华优秀传统文化的教育,对于新时代的每一位华夏子孙,具有深远而特殊的意义。职业教育的对象是未来经济社会发展的生力军,弘扬主旋律,传播正能量,让学生在教育的实践活动中体验感悟,更好地接受传统文化的熏陶,认同民族精神,注重知行合一,弘扬爱国主义,增强民族自信心、自豪感和凝聚力,是广大职业院校义不容辞的责任。

前言

PREFACE
(第二版)





为深入贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》(以下简称《意见》)精神,结合教育部《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》要求,本书编写组组织长期工作在职业教育教学一线的专家、教师编写了面向广大职业院校学生的《中华优秀传统文化概要》教材,以满足广大职业院校传统文化教育的需求。

本教材遵循《意见》提出的“把中华优秀传统文化全方位融入思想道德教育、文化知识教育、艺术体育教育、社会实践教育各个环节,贯穿于启蒙教育、基础教育、职业教育、高等教育、继续教育各领域”的要求,以面向广大职业院校学生“构建中华优秀传统文化传承体系,培育和践行社会主义核心价值观,落实立德树人根本任务”为指导思想、以弘扬爱国主义为核心,以宣传中华民族团结统一、勤劳勇敢、自强不息、发明创新的民族精神为主线,着力构建符合职业院校学生学习实际的课程体系。

突出实用性。注重知识的积累和运用。在教材编写过程中,我们坚持以通俗易懂、简洁实用为宗旨坚持从职业院校学生的实际出发,依据学习规律和学习兴趣,在教材内容的设计和组织上,本教材列举的传统文化涵盖了文学思想、哲学智慧、传统道德、建筑艺术、传统医学、戏曲舞蹈、饮食文化、百工技艺、民风民俗等方面,内容丰富,是即将踏上社会的职业院校学生所必须了解的基本常识,很多也是学生在生活中经常接触或运用的知识,有效地解决了学而无用的问题。

突出有效性。注重学习的效果。在编写体例上,通过导语让学生对中华文化有一个概念性了解,激发学生学习热情,增强学习主动性和有效性;在每个单元具体内容学习之前,提出明确的学习目标,让教师在教学过程中易于抓住重难点,利于对教学过程的把握;在单元内容呈现中,穿插知识链接和知识拓展,让学生更好地了解各地独具特色的民族文化,进一步了解中华优秀传统文化的博大精深;每个单元学习结束,安排一些探究与实践活动,利于激发学生主动探究、深入思考、积极实践的热情,使学生真正达到学思结合、学用结合并将中华优秀传统文化精髓内化于心、外化于行,以实际行动自觉、主动传承与弘扬中华优秀传统文化,从而更好地实现自身的德智体美劳全面发展。

突出主动性。注重对学生主动学习热情的培养。在教学手段和教学方法设计上,本教材加入互联网技术,适当融入网络素材、多媒体学习软件,不仅利于教材内容通过网络平台予以大范围共享与传播,也有利于学生自主探究学习、小组研讨。同时,又不是简单地介绍中华优秀传统文化。而是借助中华优秀传统文化教育来“落实立德树人根本任务”,突出爱国主义主旋律、弘扬“工匠精神”。

突出科学性。注重典型案例的准确性。在教材编写过程中,注重经典阅读、传统文化项目、典型案例、地方特色文化探究、知识链接等内容的准确性,力求突出知识性、科学性、严肃性特点。做到让学生提高古典文学和传统艺术鉴赏能力,正确感悟中华文明在世界历史中的地位,科学掌握中华民族丰富文化遗产,深入理解中华民族最深沉的精神追求,自觉维护中华民族伟大利益。

本教材避免传统教材的阅读式设计,把知识性、趣味性、科学性、观赏性融为一体,图文并茂,声情合一,充分利用数字化教学资源,适用于线上自学和线下面授学习。

本教材第一版由江苏省教育科学研究院方健华研究员担任主编，并负责统稿。江苏凤凰出版社王清溪博士在审读时提出了宝贵建议。参与本教材编写的有：王小鸽、王贵凤、尹莉丽、石慧、申海进、毕庆富、朱林、朱国良、朱晓斌、刘金桥、许树民、苍中洪、杨孝文、侣永辉、沙小燕、张刘潇、张兵营、张国翔、张梅芳、陈小君、林红明、林敏俊、胡洁、禹保和、贾洪昶、晏义龙、徐方忠、黄娟、曹峰、蒋莉莉、傅湘莉、靳辉等老师。

教材再版时，为使内容更具有通用性和普适性，及时吸纳了省外的一些作者加入修订团队。修订工作由江苏省教育科学研究院方健华研究员主持，参加修订编写人员主要有湖北城市建设职业技术学院石慧、江苏省如东中等专业学校曹峰、江苏省宿迁技师学院张兵营、亳州幼儿师范学校赵青华、安庆职业技术学院罗文雍、开封大学杜瑞、山西艺术职业学院郝婧、泉州华光职业学院林丽娟等老师。本版教材主编为方健华，副主编为石慧、曹峰、张兵营、赵青华、罗文雍、杜瑞、郝婧、林丽娟、傅湘莉、王丹丹、李芳、高新义、靳辉、李敏魁、朱林。

本教材在编写过程中参考了大量文献资料，所引用的成果丰富了本书内容，在此特向本书中提到的或未能提到的所有相关文献的作者表达谢意！

由于编者水平和经验有限，本教材难免存在不足之处，敬请广大师生，特别是职教同仁们提出宝贵意见并给与批评指正。

本书编写组

2024年2月

概述

概述	2
----------	---

模块一

辉煌灿烂的传统文学

学习单元一 中国古代文学发展历程	10
学习单元二 中国古代神话传说	19
学习单元三 中国古代诗词	24
学习单元四 中国古代散文、小说、戏剧	30

模块二

博大精深的传统哲学

学习单元 仁爱德治——儒家文化	36
-----------------------	----

模块三



巧夺天工的传统技艺

学习单元一	百工综述	46
学习单元二	中国古代百工代表成就	50
学习单元三	中国古代优秀工艺代表	59

模块四



天人合一的传统建筑

学习单元一	中国传统建筑概述	70
学习单元二	中国传统建筑的结构	76
学习单元三	中国传统建筑的文化体现	82
学习单元四	中国传统建筑的思想内涵	87

模块五



百花齐放的传统演艺

学习单元一	中国民族音乐	94
学习单元二	中国民族舞蹈	102
学习单元三	中国戏曲曲艺艺术	110

模块六



异彩纷呈的传统书画

学习单元一 中国书法	122
学习单元二 国画	133

模块七



民以为天的传统饮食

学习单元一 发展概况与风味类型	152
学习单元二 主要菜系与地方名点	160
学习单元三 中国茶酒文化	170
学习单元四 中国古代饮食风俗	179

模块八



妙手回春的传统医药

学习单元一 中药概述	190
学习单元二 中医概述	199
学习单元三 中医药文化渊源	207

模 块 九



源远流长的传统风俗

学习单元一 节日风俗	212
学习单元二 人生礼俗	221

模 块 十



修齐治平的传统道德

学习单元一 仁义礼智信	234
学习单元二 温良恭俭让	241
学习单元三 忠孝廉耻勇	247
参考文献	256



概 述

引语

习近平总书记将中华优秀传统文化提升到崭新阶段,赋予其时代内涵,运用中华优秀传统文化治国理政,阐发中华优秀传统文化应对国内外重大挑战,将中华优秀传统文化转化为实现中华民族伟大复兴、构建“人类命运共同体”的强大精神力量。

名人 名言

中国特色社会主义文化,源自于中华民族五千多年文明历史所孕育的中华优秀传统文化,熔铸于党领导人民在革命、建设、改革中创造的革命文化和社会主义先进文化,植根于中国特色社会主义伟大实践。

——习近平

概述

学习目标



- ◎ 了解中华优秀传统文化包含的基本内容。
- ◎ 初步认识加强中华优秀传统文化的学习,对于进一步增强文化自觉和文化自信的重要性。
- ◎ 领会中华优秀传统文化的学习,对于增强青年学生民族自信心、民族自豪感和民族凝聚力的重要性。

中华优秀传统文化,是中国 5 000 年历史长河中延绵不断的政治、经济、思想、文学、艺术等各类物质和非物质文化的总和。中华优秀传统文化也称华夏文化、华夏文明,遍布于 960 万平方千米的辽阔大地,年代久远、分布广阔、内容丰富、博大精深。不仅为中华民族世代继承和发展,也为世界各国人民所学习和借鉴;不仅推动中国文明的发展,也为世界文明做出了巨大贡献,具有鲜明的民族特色,也有丰富的世界内涵。

一、传统文学

中国古代文学是指从上古到晚清之间的文学发展,是中华文明的重要组成部分,与中华文明同步起源,在漫长的历史中曾产生出一代又一代杰出作家,创作出无数优秀作品,出现了丰富多彩的文裁、题材、风格、流派,是一笔宝贵的文化遗产。

中国古代文学样式和代表主要有:

(1) 上古时期的神话传说 如:始祖神话的女娲补天,创世神话的盘古开天,洪水神话的大禹治水,抗争神话的后羿射日、精卫填海以及战争神话的黄帝战蚩尤等。

(2) 先秦时期的散文 包括历史散文,如《尚书》《春秋》《左传》《战国策》等,诸子散



图 0-2 后羿射日



图 0-1 女娲补天



图 0-3 精卫填海



图 0-4 《孔雀东南飞》



图 0-5 陶渊明《归园田居》

文,如《论语》《墨子》《孟子》等。

(3) 两汉时期的乐府民歌 代表作有《孔雀东南飞》《郊祀歌》《东门行》《十五从军征》等。

(4) 魏晋南北朝时期的诗歌 著名的有曹操的《短歌行》《观沧海》,左思的《咏史》以及陶渊明的《归园田居》等。

(5) 唐宋元时期的诗、词、曲 出现了唐代三大诗人:李白、杜甫、白居易,宋词四大代表人物:苏轼、李清照、辛弃疾、柳永,以及元曲四大家:关汉卿、王实甫、马致远、白朴等。



图 0-6 李白《月下独酌》

(6) 明清时期的小说 有四大名著:《西游记》《红楼梦》《水浒传》和《三国演义》。



图 0-7 四大名著

二、传统哲学

中国传统哲学历史悠久,涌现出大批教育家、思想家,几乎每个时代都有自己的时代教育思想特色,积累了大量的教育思想,从特征上来看,几千年来是一脉相承的,形成了“重视教育的社会作用,强调教育的必要性,主张德育智育结合”的基本特征。

成为中国古代文化的重要组成部分,为中华传统文化的发展做出了极其重要贡献。

中国古代主要哲学思想有:

(1) 以孔子为代表的儒家思想 主张“有教无类”,强调因材施教;提出“不愤不启,不悱不发”,强调启发教学;注重“学而不思则罔,思而不学则殆”,强调学用结合。

(2) 以老子为代表的道家思想 主张“回归自然”,复归人的自然本性,一切任其自然便是最好的教育。老子全盘否定文化教育的价值。《老子》一书中有关教育思想的主要论点:第一,文化堕落论;第二,人性“复归”论;第三,“绝圣弃智”论。

(3) 以墨子为代表的墨家思想 注重逻辑思维能力的培养和实用技术的传习。主张人与人之间平等的相爱(兼爱),反对侵略战争(非攻),推崇节约、反对铺张浪费(节用),重视继承前人的文化财富(明鬼),掌握自然规律(天志)等。



图 0-8 孔子



图 0-10 墨子



图 0-11 韩非子



图 0-9 老子

(4) 以韩非为代表的法家思想 主张以法治国,不别亲疏,不殊贵贱,一断于法。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,则主张禁断诸子百家学说,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。

三、传统建筑

中国的建筑具有悠久的历史 and 光辉的成就,古代的建筑艺术和文化对中国乃至世界的建筑影响巨大。我国古代建筑以汉

族木结构建筑为主体,包括少数民族的优秀建筑在内,形式多样、技艺高超,是世界上延续历史最久、分布地域最广、风格最为明显的独特的艺术体系。主要有:

- (1) 宫殿建筑 如北京故宫、西藏布达拉宫等。
- (2) 城墙建筑 如北京的万里长城、南京的古城墙等。
- (3) 园林建筑 如北京颐和园、苏州拙政园等。



图 0-12 故宫



图 0-13 布达拉宫



图 0-14 万里长城



图 0-15 南京古城墙



图 0-16 颐和园



图 0-17 拙政园

(4) 坛庙佛塔建筑 如西安的大雁塔、河南的少林寺等。



图 0-18 大雁塔



图 0-19 少林寺

(5) 民居建筑 如福建的土楼、北京的四合院等。



图 0-20 福建土楼



图 0-21 北京四合院

四、传统艺术

中国传统艺术最早起源于新石器时代,代表性的主要有书法、音乐、剪纸、绘画、戏曲等,都有几千年的积累,形成了伟大的创造。中国传统艺术以其浓郁的乡土气息、醇厚的艺术内涵和生动的历史痕迹,向世界展示出五千年文明古国深厚的文化底蕴,成为人类共同的文化“大餐”,越来越受到世界各国人民的喜爱。

主要代表有:

(1) 书法 书圣王羲之,扬州八怪郑板桥等,楷书四大家颜真卿、欧阳询、柳公权、赵孟頫等。

(2) 绘画 东晋顾恺之,唐代阎立本,画圣吴道子,明末清初国画大师石涛等。

(3) 戏曲 中国的戏曲、古希腊悲剧和喜剧与印度梵剧并称世界三大古老的戏剧文化,形成了以京剧、越剧、黄梅戏、评剧、豫剧五大戏曲剧种为核心的中华戏曲百花苑。

(4) 舞蹈 西周和春秋战国时期的祭祀舞,两汉时期的雅乐舞、俗乐舞,南北朝时期的宫廷舞,大唐时期的宴享舞,两宋时期的队舞以及元明时期的赞佛乐舞等。

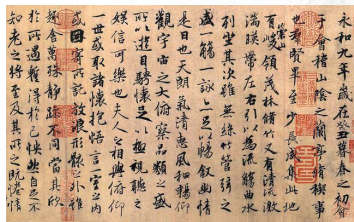


图 0-22 王羲之《兰亭集序》



图 0-23 阎立本《花鸟画长卷》



图 0-24 宫廷饮食



图 0-25 华佗问诊



图 0-26 中国春节



图 0-27 中秋佳节

五、传统饮食

“民，以食为天。”中国饮食文化源远流长，和其他文化同脉相传，是中华文化的重要组成部分。自古以来，饮食文化不断发展，融合了各少数民族的饮食文化传统。随着经济的发展，传统饮食文化的传承与发展越来越重要。

从群体上，中华传统餐饮可以分为：宫廷、贵族饮食，市井、百姓饮食，民族、宗教饮食等。

从时间上，可以分为：萌芽时期（旧石器时期），烧烤、石板烹；形成时期（新石器时期），餐具炊具，主食与菜肴；发展时期（夏商周），高温烹调与五味调和；繁荣时期（秦汉以后），经营多样化、菜式明朗化。

六、传统医药

中国传统医药是世界医疗体系重要组成部分，历史悠久，源远流长，产生于原始社会，春秋战国时期中医理论已基本形成。唐朝以后，中国医学理论和著作大量外传到高丽、日本、中亚、西亚等地。明清以后中医发展趋于完备，对世界医学发展产生极其重要影响。

从类别上看，中医分为基础医学、临床医学。

出现了扁鹊、张仲景、华佗、孙思邈等著名医学专家。留下了《黄帝内经》《难经》《神农本草经》《本草纲目》等闻名中外的医学典籍。

七、传统民俗

中华传统民俗是中华民族几千年来广大民众所创造、享用和传承的生活文化。其源于中华民族这一强大社会群体生活的需要，在特定的民族时代和地域中不断形成、扩大和演变，为广大民众日常生活服务。

从类别上分，中华传统民俗可以分为：

（1）物质生活民俗 包括生产民俗、工商业民俗、生活民俗等。

（2）社会生活民俗 包括社会组织民俗、岁时节日民俗、人生礼俗。

(3) 精神生活民俗 包括游戏民俗,如神话、故事、传说等。

八、传统美德

中华民族传统美德是中国五千年历史流传下来的、具有影响、可以传承和发展并有利于下一代的优秀道德遗产。概括起来就是中华民族优秀的道德品质、优秀的民族精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感和好的民族习惯,是中华民族的“灵”与“魂”,也是我国人民几千年来处理人与人、人与社会和人自然关系的实践结晶。

中华传统美德主要表现为:

- (1) 爱国 是中华民族传统美德的核心。
- (2) 利义 是根植于社会文化的群体精神,进而扩展到整个民族和国家的集体主义精神。
- (3) 仁爱 是中华民族传统美德中最具有人民性的道德遗产。
- (4) 提倡美德 是人类社会道德关系的具有科学性的优秀遗产。



图 0-28

探究与实践活动

请同学们探访自己家乡典型的风俗习惯和传统文化,如饮食习惯、风土人情、名人轶事和建筑文化等,以小组为单位,查阅资料,以“介绍家乡优秀传统文化”为主题制作 PPT、撰写讲稿,并在全班文化交流综合实践活动中进行 PPT 展示和演讲。