

职业本科院校公共基础课精品教材

中华优秀传统文化教程

中华优秀



主编 赵玲丽
副主编 贾广瑞 陈丽荣 卫东
郑湘宜 陈飞



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

内容提要

本书以中华优秀传统文化的概况为起点,以中华优秀传统文化的思想精华为主线,主要讲述了走进中华优秀传统文化、中国古代哲学思想、汉字与古代典籍、中国古代文学、中国古代教育、中国古代科学技术、中国古代艺术、中国传统时令礼仪、中国传统饮食文化、中国传统服饰文化等内容。

本书既可作为高等院校公共基础课程的教材,也可供相关人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

中华优秀传统文化教程 / 赵玲丽, 郑湘宜, 陈飞主编. — 上海: 上海交通大学出版社, 2023. 12

ISBN 978-7-313-29859-1

I. ①中… II. ①赵… ②郑… ③陈… III. ①中华文化—教材 IV. ①K203

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 208152 号

中华优秀传统文化教程

ZHONGHUA YOUXIU CHUANTONG WENHUA JIAOCHENG

主 编:赵玲丽 郑湘宜 陈 飞

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:248 千字

版 次:2023 年 12 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-29859-1

定 价:49.80 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:13.25

印 次:2023 年 12 月第 1 次印刷

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

Preface

中华优秀传统文化是中华民族文明、风俗、精神的总称，是中华文明演化进程中汇集而成的一种反映民族特质和民族风貌的文化。2014年，教育部印发了《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》（教社科〔2014〕3号），对大学阶段传统文化教育的性质、目的、作用和方法等都做了详细的说明和指导，其中指出：“大学阶段，以提高学生对中华优秀传统文化的自主学习和探究能力为重点，培养学生的文化创新意识，增强学生传承弘扬中华优秀传统文化的责任感和使命感。”2022年，党的二十大报告进一步指出，要“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”。

在上述思想的指导下，我们编写了本书，旨在用清晰、精练的方式将博大精深的中华优秀传统文化呈现给读者，在充分发掘中华优秀传统文化重要意义的基础上有效指导大学生深刻认识并深入学习中华优秀传统文化。

在内容编排上，本书以中华优秀传统文化的概况为起点，以中华优秀传统文化的思想精华为主线，以古代哲学思想、汉字与珍贵典籍、古代文学、古代教育、古代科技、古代艺术、传统时令礼仪、传统饮食、传统服饰文化为核心内容，对中华优秀传统文化进行系统性的阐述。

在栏目设置上，本书以“知识导图”梳理每章知识结构，以“关键词”“摘要”点明每节的学习重点，以“拓展阅读”延伸相关知识点，以“课后思考”引导学生温故知新，使学生在在学习传统文化的同时能更好地了解和传承中华优秀传统文化。

在思政教育上，本书充分挖掘中华优秀传统文化所蕴含的道德精神、价



值理念和思维方式，把中华优秀传统文化教育作为落实立德树人根本任务的重要环节，坚持知识传授与价值引领相结合，引导学生增强民族文化自信和价值观自信。

本书由山西工程科技职业大学赵玲丽、西安汽车职业大学郑湘宜、山西工程科技职业大学陈飞任主编，由山西工程科技职业大学贾广瑞、陈丽荣、卫东任副主编。在编写本书的过程中，编者参考和借鉴了大量资料，在此对相关作者表示感谢。

由于编者学识有限，书中存在的疏漏与不当之处，敬请广大读者批评指正，以便本书再版时及时更正。

编者



目录

Contents

第一章 走进中华优秀传统文化	1
第一节 中国传统文化的形成与发展	1
一、中国传统文化的含义与特征	2
二、中国传统文化的形成	3
三、中国传统文化的发展	7
第二节 学习中国传统文化的意义	13
一、学习中国传统文化有利于维护国家稳定 与民族团结	14
二、学习中国传统文化是提高人文素养的有效途径	14
三、学习中国传统文化是培养健康人格的必要手段	14
第二章 中国古代哲学思想	17
第一节 儒家思想	18
一、儒家思想的形成	18
二、儒家的思想主张	20
三、儒家思想的历史地位	22
第二节 道家思想	22
一、道家思想的形成	22
二、道家思想的基本内涵	23
三、道家对中国文化的贡献	24
第三章 汉字与古代典籍	27
第一节 汉字及其文化意义	27

一、汉字起源的传说	28
二、汉字的历史演变	29
三、汉字的构造及特点	33
四、汉字的简化与规范	35
第二节 中国古代典籍	36
一、古代典籍的分类	36
二、中国古籍形态的演变	40
第四章 中国古代文学	47
第一节 诗词	48
一、《诗经》	48
二、楚辞	49
三、两汉乐府诗	50
四、建安诗歌	50
五、魏晋诗歌	51
六、唐诗	51
七、宋词	53
八、元散曲	54
九、明清诗歌	54
第二节 小说	55
一、先秦两汉时期的小说	55
二、魏晋志怪、志人小说	56
三、唐传奇	56
四、宋元话本	56
五、明清小说	57
第三节 戏剧	59
一、诸宫调与金院本	59
二、元杂剧	60
三、南戏	60
四、明清戏剧文学	61
五、中国戏曲重要剧种	62



第四节 散文	65
一、先秦时期的散文	65
二、汉代的散文	66
三、魏晋时期的散文	66
四、唐宋时期的散文	67
五、元明清时期的散文	68
第五章 中国古代教育	71
第一节 中国古代教育制度	72
一、中国古代的官学教育	72
二、中国古代的私学教育	77
三、中国古代的书院教育	78
第二节 中国古代教育家及其思想	81
一、孔子的教育思想	81
二、孟子的教育思想	82
三、墨子的教育思想	82
四、董仲舒的教育思想	83
五、朱熹的教育思想	83
第三节 中国古代科举制度	84
一、科举制度的产生、发展与变迁	84
二、科举制度的历史文化功能	85
第六章 中国古代科学技术	87
第一节 中国古代科学	88
一、古代的天文学	88
二、古代的地理学	91
三、古代的医药学	96
四、古代的农学	98
五、古代的数学	100
第二节 四大发明	102
一、造纸术	103



二、印刷术	104
三、火药	106
四、指南针	107
第三节 中国古代科技的特点及近代落后的原因	108
一、中国古代科技的特点	108
二、中国近代科技落后的原因	110
第七章 中国古代艺术	113
第一节 书法艺术	114
一、中国传统书法发展概况	114
二、书法艺术的审美特征	133
第二节 绘画艺术	137
一、中国传统绘画的发展历程	137
二、中国传统绘画的类别	143
三、中国传统绘画的审美特点	147
第三节 建筑艺术	149
一、中国传统建筑的发展	149
二、中国传统建筑的特点	150
三、中国传统建筑的类型	151
第四节 民间艺术	155
一、民间艺术概述	155
二、民间艺术的分类	156
三、民间艺术的代表	157
第八章 中国传统时令礼仪	161
第一节 岁时节令	161
一、二十四节气	162
二、传统节日	166
第二节 传统礼仪	173
一、传统礼仪制度的内涵	173
二、传统礼仪制度的类别	174



第九章 中国传统饮食文化	181
第一节 中国传统饮食文化概述	182
一、中国传统饮食文化的起源	182
二、中国传统饮食文化的发展	182
三、中国传统饮食结构	183
四、中国古代饮食的特征	184
第二节 茶文化	185
一、茶文化的历史	185
二、茶的种类	186
三、饮茶用具	187
四、茶的饮用方法	188
第三节 酒文化	189
一、酒的起源	189
二、酒的种类	190
三、饮酒文化	190
四、酒与诗文	191
第十章 中国传统服饰文化	193
第一节 中国传统服饰文化概述	194
一、服饰文化之初	194
二、服饰文化的第一次变革	195
三、服饰文化的盛世	195
四、服饰文化中的异族风情与古代服饰的固化	196
五、服饰文化的激变	196
第二节 中国古代服饰制度的演变	197
一、上古：衣冠制度的创立	197
二、周：礼服基本形制的奠定	197
三、秦：古代服饰成制	197
四、汉：汉族衣冠制度的确立	198
五、魏晋南北朝：南北服饰制度的交融	198





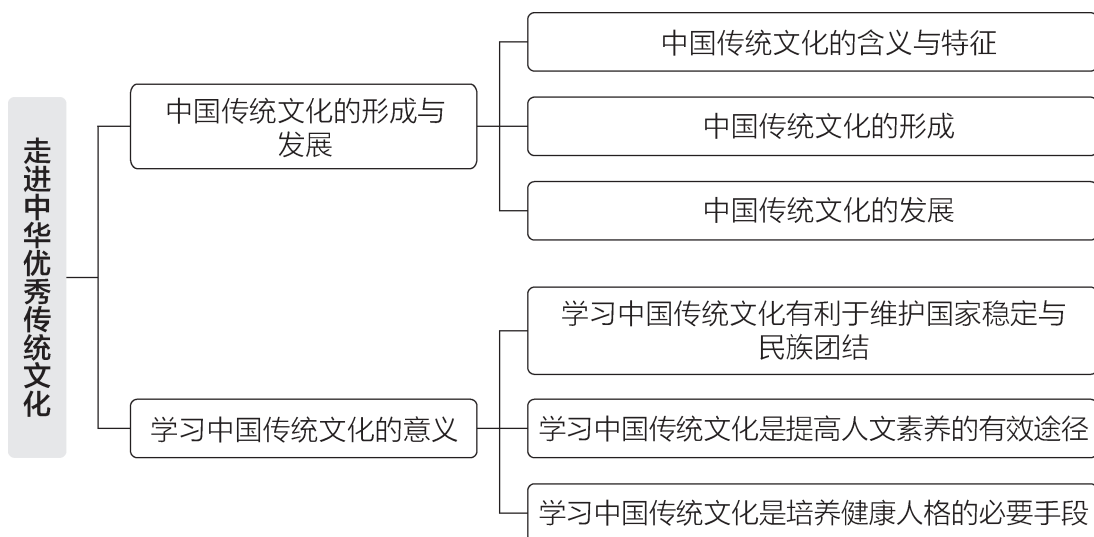
六、隋唐：承上启下的服饰制度	198
七、宋代：汉族服饰特征基本定型	199
八、元代：兼存、兼容的服饰制度	199
九、明代：有序、有制、有数的服制	199
十、清代：衣冠制度浩繁	200
第三节 中国古代服饰与传统礼制文化	200
参考文献	202

第一章

走进中华优秀传统文化



知识导图



第一节 中国传统文化的形成与发展

关键词

民族文化、思想根脉、地理环境、经济基础、社会背景、政治结构

摘要

中华民族在很久以前就开始形成具有民族特点的文化，这一文化在一定的地理

环境下孕育、发生、发展，逐步形成稳定的经济基础，进而产生了独特的思想文化传统、政治结构。而文化传统诸因素互相促进，在长期的历史进程中使得中华文化特色鲜明、影响深远。

一、中国传统文化的含义与特征

学术界对“传统”的解释众说纷纭，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。传统必须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。

1. 中国传统文化的含义

传统文化是每一个民族的具有稳定形态的文化，包括思维方式、价值观念、审美意识、道德风尚等内容。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。

中国传统文化是中华民族在长期的社会实践过程中形成和发展起来的，是中华民族具有稳定形态的文化，是中华民族世代创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和。艺术、文学异彩纷呈，民俗、科技独具特色，传统养生充满智慧，文化典籍浩如烟海……这些内容集中体现了中国传统文化的博大精深。

2. 中国传统文化的特征

(1) 农耕文化，重实求稳。农耕文化的产生得益于中国半封闭的地理环境和较为优越的自然条件；其起居有定、农作有时的生产生活方式使得我们的民族特别注重“安土重迁”。“男耕女织”“耕读传家”是代代中国人理想的家庭生活方式。由此，“稳重”成为中国人做人的标准，“安稳”成为中国人生活的标准，“对称而工稳”成为文学艺术和科技工艺的标准。

(2) 家族本位，群体至上。小农自然经济生活方式的一直延续，使得宗法制度和宗法观念在中国根深蒂固。家庭聚合成家族，家族集成宗族，宗族组成社会，进而构成国家。父是家君，君是国父，家国一体，这就是以家族为本位的宗法社会结构。

家族本位观念给中国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。由家庭亲情准则“父慈子孝、兄友弟恭、夫义妇顺、朋友有信”

等拓展而形成的社会伦理道德规范成为中华民族的传统美德。

(3) 重视人伦，忽视科技。中国传统文化一切以“人”为核心，重视人伦，乐以成德，文以载道，人生的目标便是修身、齐家、治国、平天下。对自然界，将其作为一个具有人伦情感的整体来体验，而不是作为一个客观的认识对象来研究。其导致的结果就是国人不注重探求自然规律，而注重践行人伦关系。重视人伦、忽视自然的思想使中华民族拥有完整的道德伦理、丰富的精神世界、稳定的文化心理，这些对中华民族文化的发展都起过积极的作用。但是我们也应清醒地认识到：忽视科技和经济是近代中国积弱甚重、饱受列强欺凌的重要原因之一。

二、中国传统文化的形成

中国在上世界上被称为四大文明古国之一，中国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，中国传统文化不仅不断融合和发展母体文化，而且吸收了一些外来文化，在每个不同的历史时期都具有鲜明的时代特色而又保留着各民族的精髓。中国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。

1. 中国传统文化根植的地理环境

地理环境主要是指某一地域的自然环境。地理环境是人类赖以生存和发展的基础，在人类文化的形成、发展和交流中起着不容忽视的重要作用。一个国家和民族所处的地理位置、气候、自然条件等因素是塑造一种文化模式的关键要素。在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，并对经济发展带来不同影响。

中华民族的诞生地是一块半封闭的大陆，这里东临大海，西北是漫漫戈壁，西南是青藏高原，北是辽阔无垠的大草原，东北是银装素裹的冰雪世界。这种与外部世界相对隔绝的地理环境，对中国传统文化的形成具有重要作用。

在人类原生态的“母文化”中，唯有中国文化历经数千年持续至今而未中断，其中的缘由之一就是东亚大陆特殊的地理环境。中国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，形成了超稳定的模式，到了近代才被动地发生了改变。所以，文化应该经常互动交流，才能历久弥新、保持生命力。

除了文化，地理环境还直接影响着人们的生活（如饮食、服饰等）及物质文化的发展，也或多或少地影响着各个时代的政治及军事，左右着历史的发展。

2. 中国传统文化根植的经济基础

(1) 中国传统社会有机体的三种再生产。人类历史是由三种再生产(物质再生产、人口再生产和精神财富再生产)构成的社会有机体的运动过程。三种再生产的统一构成了社会有机体:

中国传统社会的物质再生产是简单的再生产,其特征是以一家一户为单位的、自发的、以简单劳动工具为依托的。在这个过程中,各个家庭和社会组织的关系是简单的交换关系。“仰足以事父母,俯足以畜妻子”(《孟子·梁惠王上》),养家糊口便是这种生产的目的,以自给自足为生产目的的经济模式就是自然经济。

中国传统社会的人口再生产深受宗法制度的影响和自然经济模式的制约。这使人们特别注重人丁兴旺之事:一是为了扩大劳动力,二是为了壮大家族势力。每个家庭都竭力通过繁衍人口来壮大自己的力量,以满足经济的、精神的及传宗接代等种种需求,从而使整个社会的人口再生产呈现出不断扩大的趋势。

中国传统社会的精神财富再生产受物质再生产、人口再生产的制约,表现出规模狭小、简单重复的特征。中国封建社会治乱交替,往复循环,朝代的替换仅仅是权力支配集团的更替,传统文化大都因袭下来而未出现大层面的变更。道家、儒家的思想各自作为不同朝代统治者的治国理念,并未有本质性的变化和突破。因此,中国传统社会的精神财富再生产具有一定的狭隘性和循环性。

(2) 以农为本的经济模式。中国是半封闭的大陆型国家,独特的自然地理条件非常适合发展农业。这导致我国古代社会的经济基本以农业经济为主体,工商经济所占的份额极小。

中国很早就从采集果实阶段进入锄耕农业阶段。据考古学家考证,早在7000多年前的新石器时代,黄河、长江流域就出现了农耕文明的典型。兴起于黄河中游的仰韶文化和兴起于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较高水平,黄河中下游自然成了中国上古时代的政治、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,帝王们也都有耕籍田、祈求雨、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严重起来。自汉武帝采取抑制工商业政策后,以工商为末的观念被普遍接受。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，它不可能独立发展起来。

(3) 农业型文化。以农为主的经济结构对中国传统文化有着巨大的影响，在一定程度上，中国传统文化就是农业文化。农业文化具有以下几个方面的特点：

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，人们更多的是依赖自然、被动地适应自然，而不是与自然抗争，这就逐渐形成了“天人合一”“天人协调”的哲学观念。农业生产需要适宜的气候、阳光、灌溉等条件。自然条件好，农业易丰收；如果发生灾情，收成就无法得到保证。因此，农业既要靠人的努力，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，从而严重束缚了我们民族的创造力，使中西方文化有了所谓“中国委天数，而西人恃人力”（严复）之差别。

安土重迁，具有浓重的乡土观念。土地是农业重要的生产资料，有了土地才有可能生存与繁衍子孙。因此，先人们对土地极为重视，甚至超过了对个体生命的重视。即使到了今天的工业社会，这种观念仍然很浓，人们离开家乡越远，其乡思就越浓。“背井离乡”“衣锦还乡”“落叶归根”等词语的出现并非偶然。古典诗歌里有大量的思乡篇，如李白的《静夜思》、贺知章的《回乡偶书》、崔颢的《黄鹤楼》等。中国文化的乡土情结有着巨大的凝聚作用，使中国人对家乡、对祖国、对民族、对文化都具有普遍的亲近感和认同感。

农业经济造就了中华民族酷爱和平、温顺平静的性格。农业民族的人一生依赖土地，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，对草原游牧民族的侵袭，中原农业民族除坚决抵抗外，还采用怀柔政策，如和亲、会盟、开放“互市”等方式。

在中国古代文学史上，很少有讴歌战争的作品，但关于兵法的书却很多，如以《孙子兵法》为首的“武经七书”。这七部重要古典著作之一的《尉缭子》中有言：“故兵者，凶器也。争者，逆德也。将者，死官也。故不得已而用之。”这反映了中华民族厌恶战争、讲究以德服人的文化传统。

3. 中国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，是指家庭、家族和国家在组织机构方面和管理方面都使用相同的方法。氏族制的一些特征在中国社会进入文明社会时被保留了下来。统治者将氏族制发展为宗法制。宗法制是中国古代关于家族权力的继承制度，用宗法血缘将家国联系起来。家庭成了国家的缩影，

国家则是扩大了的家庭。

国家政权结构是以君主为核心的，由中央的三公九卿以至地方的州、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、对国家的一种态度，具有维护统治、协调秩序的作用。

在古代，家长是家庭的核心。对家长的孝是每一个家庭成员的必然义务，同时也是衡量家庭成员道德的标准。孝属于伦理范畴，涉及家庭和家族中的个人，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，忠与孝似乎并不相关，因为君臣关系是有关政治的，父子关系、夫妇关系是有关家族的。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。通过这个纽带，传统文化就可以通过伦理修养来实现政治关系和家族关系的沟通。“天下之本在国，国之本在家，家之本在身”的格言便是对政治关系和家族关系的集中概括。

(2) 世卿世禄和官僚制。两周到春秋期间，中国社会逐渐产生并形成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，天子世世相传，每一世天子都以嫡长子的身份继承父位，为下一代天子奉祀始祖，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；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。诸侯对天子是小宗，在本国是大宗。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，官职上称为“世卿世禄”制度，根据史书的记载，西周的开国元勋、周武王的胞弟、周成王的叔父周公旦，其长子封在鲁国，“次子留相王室，代为周公”（《史记·鲁周公世家·索隐》）。

春秋战国时期，社会基本经济结构逐渐由宗族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。这导致宗法制难以维持。因此，随着统一的趋势，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，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) 中央集权和君主制。中央集权和君主制是“君权至上”思想在古代政治结

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世界称赞和模仿，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。它所带来的正面价值使中华民族拥有强大的凝聚力，注重道德修养，比较重视人际的温情，使中国成为礼仪之邦。但是这种政治结构也产生了“三纲五常”“存天理灭人欲”“非我族类，其心必异”等思想，在一定程度上阻碍了社会的进步和发展。

三、中国传统文化的发展

中国传统文化的发展历程是物质文化、精神文化日臻丰富多彩的历程，是中华民族不断创造自己独特文化体系或文化模式的历程，也是人类走向更高文明的历程。

1. 原始文化

原始文化是指发明并使用文字以前的历史文化。考古发掘证明，早在 170 万年以前，我们中华民族的祖先就在中国大地上繁衍生息，并开始创造古老的中华文明。1965 年，考古学家在云南元谋县上那蚌村发现了距今 170 万年的猿人化石，证明那时就有原始人群——“元谋猿人”生活，这是中国境内发现的最早的人类活动。此前，考古学家在陕西蓝田县发现了距今 60 万 ~ 80 万年的“蓝田猿人”（复原头像见图 1-1）化石，在北京周口店龙骨山发现了距今 20 万 ~ 70 万年的“北京猿人”遗址，在山西襄汾丁村发现了“丁村人”遗址。猿人已经能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说是人类文化的起源。

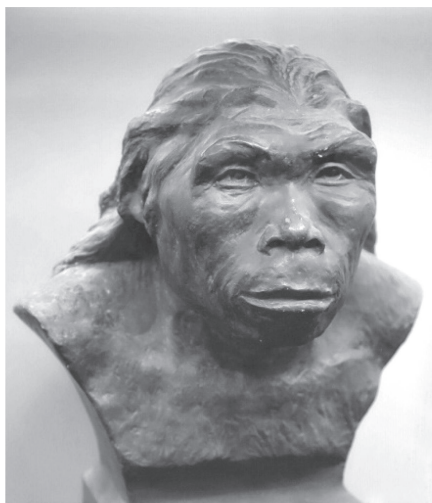


图 1-1 “蓝田猿人”复原头像

距今约 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。考古发现比较有代表性的母系氏族公社为山顶洞人遗址、河姆渡文化遗址、半坡遗址、仰韶文化遗址等。著名的父系氏族公社有大汶口文化、龙山文化、良渚文化等。距今 30 000 多年的山顶洞人已经能磨制骨针和骨、石饰物。在距今 6 800 多年的河姆渡文化时期，中华先民已进入新石器时代，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。在公元前 5000 年到公元前 3000 年的仰韶文化时期，居民已经过上了定居的农业生活，家畜饲养已经开始，陶器已有了颜色花纹（见图 1-3）。距今 4 000 ~ 5 000 年的良渚文化时期，稻作农业、竹木制作、养蚕、丝织、麻织等都有了重要的发展，并有了较精美的玉器（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——彩陶双连壶



图 1-4 良渚文化的代表——玉器

2. 夏商西周文化

从夏朝开始，中国社会就进入了奴隶社会，夏朝国王是国家的最高统治者，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，我国传统的六十甲子（天干地支）计日方法此时已经出现。到了商朝，实行王位世袭制，封君、侯、伯等爵位。在科技文化发展方面，从发掘出的殷墟甲骨文来看，象形、指事、会意、形声、假借等汉字结构规则兼具，中国文字已进入成熟时期。文字的使用使商朝最先有了典册，形成了尊祖、重占卜的文化特色。

西周推行分封制，建立了以血缘为基础的嫡长子继承制和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。先由周公制礼作乐，又由敬天思想发展形成了“敬德保民”“以德配天”等思想观念。配乐歌唱的诗歌——《诗经》也在西周产生，具有很高的艺术价值。具有阴阳对立整体哲学思想的《周易》一书，虽是最早的占卜用书，但体现了古人对事物的阴阳对立、交感互斥和发展变化的认识。



拓展阅读

天干地支

天干地支简称“干支”，源自中国远古时代对天象的观测。

十天干（见图 1-5）包括甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。



视频
天干地支



图 1-5 十天干正确读音

十二地支（见图 1-6）包括子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。



图 1-6 十二地支正确读音

十天干和十二地支依次相配，组成了干支纪元法，见表 1-1。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。

表 1-1 干支纪元法

01 甲子	11 甲戌	21 甲申	31 甲午	41 甲辰	51 甲寅
02 乙丑	12 乙亥	22 乙酉	32 乙未	42 乙巳	52 乙卯
03 丙寅	13 丙子	23 丙戌	33 丙申	43 丙午	53 丙辰
04 丁卯	14 丁丑	24 丁亥	34 丁酉	44 丁未	54 丁巳
05 戊辰	15 戊寅	25 戊子	35 戊戌	45 戊申	55 戊午
06 己巳	16 己卯	26 己丑	36 己亥	46 己酉	56 己未
07 庚午	17 庚辰	27 庚寅	37 庚子	47 庚戌	57 庚申
08 辛未	18 辛巳	28 辛卯	38 辛丑	48 辛亥	58 辛酉
09 壬申	19 壬午	29 壬辰	39 壬寅	49 壬子	59 壬戌
10 癸酉	20 癸未	30 癸巳	40 癸卯	50 癸丑	60 癸亥

3. 春秋战国文化

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 年为春秋时代，从公元前 475 年到公元前 221 年秦统一六国为战国时代。这一时期礼崩乐坏，诸子百家著书立说，群雄角逐，战乱不断，变法运动此起彼伏，社会处于大变革时代。由于社会经济的发展和科学水平的提高，以及奴隶制度的没落、封建制度的兴起与确立，社会思想激烈变化，形成了“百家争鸣”的局面。其中，比

较著名的有以孔子、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、人生等各个领域进行探索，发表议论，让中国传统文化从各个方面得到了展开、升华，产生了中国文化史上第一批百科全书式的典籍。

4. 秦汉文化

公元前3世纪，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，秦始皇实行独裁制度，废封建，置郡县，建立统一文化，制定秦律，实行“三同”政策（书同文、车同轨、行同伦），焚书坑儒。秦朝虽终因实施暴政而灭亡（秦朝被农民起义推翻），但从秦始皇陵兵马俑、万里长城、阿房宫遗址等可以看出秦朝科技、文化、艺术的成就。

西汉基本承袭了秦王朝的制度和政策，历经200多年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”，后来随着汉武帝的文治武功，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。东汉历经“光武中兴”和“明章之治”，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，以《史记》《汉书》及诗赋、绘画等为代表的史学、文学等艺术精品突现。

5. 魏晋南北朝文化

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。总的来说，这一时期的意识形态结构激烈动荡，加上匈奴、鲜卑等北方少数民族入主中原，引发胡汉文化的大规模冲突与交融，使这一时期文化呈现出多样性、丰富性的特征。

6. 隋唐文化

隋朝的建立结束了中国长期动荡不安的局面，各族复归一统。隋文帝时，社会财富增长迅速，人民生活安定富足，隋朝创造的科举制度为历代文人提供了入仕捷径。

继承隋朝主要遗产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，与朝鲜、日本、印度，以及中亚、西亚、

北非等地的国家关系密切、交往频繁，形成了宽容开放、兼收并蓄、气势宏大的唐朝文化。以李白、杜甫、白居易等为代表创作的唐诗，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、音乐也是盛极一时，经济繁荣，社会比较安定，文化昌盛，令世界为之瞩目。

7. 宋元文化

宋元时期是社会剧烈动荡的时代，中国文化出现了多极化的态势。程朱理学是宋代文化最重要的标志，是中国封建社会后期最完备的理论体系，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、纺织、造船、制瓷等的发展令人瞩目，成就斐然。

宋朝文学成就中比较突出的是词的创作，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。欧阳修等人倡导了古文运动，宋诗的创作也有了突出的表现，山水画、人物画展示了多姿多彩的时代风貌和美学意趣。

元代欧亚大陆沟通，外界文化传入中国，中国科技文化向西方传播加快，中西交流频繁。元散曲、杂剧空前繁荣。

8. 明清文化

明清之际，古老的帝国已渐渐出现“夕阳西坠”的光景，外国传教士的进入带来了西方先进的科技、思想，中西方文化冲突显现。清朝虽然创造了康乾盛世，但鸦片战争爆发，“天朝上国”的美梦被西方殖民者的坚船利炮击破。自1840年以后的百余年里，中华民族历经沧桑磨难。

明清时期，一方面，社会盛行文字狱，统治者不断消灭异党，程朱理学占统治地位，文化专制主义空前强化；另一方面，与资本主义萌芽相适应的早期启蒙思想产生了，各类图书典籍相继出版，如《永乐大典》《古今图书集成》《四库全书》《康熙字典》《本草纲目》《农政全书》《天工开物》等。在文学方面，小说的成就尤其突出，如长篇小说《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”（《喻世明言》《警世通言》《醒世恒言》《初刻拍案惊奇》《二刻拍案惊奇》）及《聊斋志异》等。此外，汤显祖、孔尚任、洪昇等创作的戏剧也极负盛名。但总的来说，明清时期是中国传统文化由全盛走向衰落的时期，也是传统文化向近代文化转型的准备时期。

第二节 学习中国传统文化的意义

关键词

文化基因、精神命脉、文化自信、文化创新、文化创造力

摘要

文以载道，文以化人。习近平总书记指出：“当代中国是历史中国的延续和发展，当代中国思想文化也是中国传统思想文化的传承和升华，要认识今天的中国、今天的中国人，就要深入了解中国的文化血脉，准确把握滋养中国人的文化土壤。”中华文明延续着我们国家和民族的精神血脉，既需要薪火相传、代代守护，也需要与时俱进、推陈出新。

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。”

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。”

要继承和发展中国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国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。

一、学习中国传统文化有利于维护国家稳定与民族团结

中国传统文化可以超越地域、种族、时代的界限，有助于增强人们的爱国情怀。每当历史上出现外敌入侵时，中华民族都能万众一心、荣辱与共，抵御外侮；而当出现内乱时，人们又可以在“华夏一家”“中华一体”的民族认同的基础上，变分为合，化乱为治，维护国家与社会稳定，寻求共同发展。

数千年的传统文化给我们留下了丰厚的遗产，同时带来了负面影响。对于外来资本主义文化的积极因素，我们汲取得还很不充分，但其负面的东西已对广大青少年产生较大的影响。深入剖析传统文化与外来文化对今日中国的影响，回首我们走过的道路，总结历史经验，是认清国情的必要工作。学习和研究中国传统文化是我们认识自己、把握中华民族精神的可靠途径。

二、学习中国传统文化是提高人文素养的有效途径

中国传统文化底蕴厚重、格调高雅、哲理深邃、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，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，从而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，摆脱低级庸俗，提高思想境界。当代青年学生学习传统文化，了解优秀的文化遗产，能提升精神气质，使言谈举止合体、仪表风度优雅。

三、学习中国传统文化是培养健康人格的必要手段

中国传统文化主张以人为本，能够激励人们尊重人的生命、人的价值和尊严，并使人们努力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，这种价值就是道德价值。儒家认为，人的本性中先天具有一种向善、求善的心理，经过个体的自觉修养，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，固然有其忽视物质利益和现实的弊端，但在提升人的精神境界、塑造完美人格等方面有其积极作用。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、推动社会进步都具有重要贡献。

课后思考

1. 中国传统文化的形成和发展受哪些因素影响?
2. 简要论述中国传统文化发展的主要历程。
3. 你认为应该如何学习中国传统文化?
4. 我们如何利用中国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?