

育心经典系列儿童读经教材【蒙学经典】之

千字文·朱子治家格言

原著：周兴嗣 朱用纯

编著：赖国全

广东人民出版社

目 录

《千字文》简繁对照正文

| | |
|-------------|----|
| 1 第一节 | 1 |
| 2 第二节 | 8 |
| 3 第三节 | 15 |
| 4 第四节 | 21 |

| | |
|----------------------|----|
| 《朱子治家格言》简繁对照正文 | 27 |
|----------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| 《千字文》简介 | 43 |
|---------------|----|

| | |
|------------------|----|
| 《朱子治家格言》简介 | 44 |
|------------------|----|

《千字文》故事

| | |
|----------------|----|
| 1 盘古开天辟地 | 45 |
| 2 剑号巨阙 | 46 |
| 3 珠称夜光 | 46 |
| 4 燧人氏取火 | 46 |
| 5 神农尝百草 | 47 |
| 6 仓颉造字 | 48 |
| 7 推位让国 | 48 |
| 8 吊民伐罪 | 49 |
| 9 墨悲丝染 | 49 |
| 10 姜太公钓鱼 | 50 |
| 11 一鸣惊人 | 50 |

| | | |
|----|------------|----|
| 12 | 假途灭虢 | 51 |
| 13 | 王翦破楚 | 52 |
| 14 | 负荆请罪 | 52 |
| 15 | 史鱼禀直 | 53 |
| 16 | 辕门射戟 | 54 |
| 17 | 宜僚抛丸 | 54 |
| 18 | 蒙恬造笔 | 55 |
| 19 | 蔡伦造纸 | 55 |
| 20 | 名巧马均 | 55 |
| 21 | 东施效颦 | 56 |

附录

| | | |
|---|-------------------------------------|----|
| 1 | “累积式”教育法简介 | 57 |
| 2 | 用户评价“累积式”教育法（节选） | 59 |
| 3 | 育心经典文化传播中心网站简介 | 63 |
| 4 | “累积式”教育法儿童读经教学进度登记表 | |
| | 第一段 | 64 |
| | 第二段 | 65 |
| | 第三段 | 66 |
| | 第四段 | 67 |
| | 第五段 | 68 |
| 5 | 小朋友，盖手印 | 69 |
| 6 | 育心经典系列儿童读经教材 [单行本家庭装] 出版计划总目录 | 70 |



qiān zì wén

千字文

tiān dì xuán huáng

●天地玄黄

yǔ zhòu hóng huāng

宇宙洪荒

rì yuè yíng zè

日月盈昃

chén xiù liè zhāng

辰宿列张

hán lái shǔ wǎng

寒来暑往

qiū shōu dōng cáng

秋收冬藏

rùn yú chéng suì

闰余成岁

lǜ lǚ tiáo yáng

律吕调阳

千字文

天地玄黄 宇宙洪荒

日月盈昃 辰宿列张

寒来暑往 秋收冬藏

闰余成岁 律吕调阳



yún téng zhì yǔ
云 腾 致 雨

lù jié wéi shuāng
露 结 为 霜

雲 騰 致 雨 露 結 爲 霜

jīn shēng lì shuǐ
金 生 丽 水

yù chū kūn gāng
玉 出 昆 冈

金 生 麗 水 玉 出 崑 岡

jiàn hào jù què
剑 号 巨 阙

zhū chēng yè guāng
珠 称 夜 光

劍 號 巨 闕 珠 稱 夜 光

guǒ zhēn lǐ nài
果 珍 李 柰

cài zhòng jiè jiāng
菜 重 芥 薑

果 珍 李 柰 菜 重 芥 薑

hǎi xián hé dàn
海 咸 河 淡

lín qián yǔ xiáng
鳞 潜 羽 翔

海 鹹 河 淡 鱗 潛 羽 翔



lóng shī huǒ dì
龙 师 火 帝

niǎo guān rén huáng
鸟 官 人 皇

龍 師 火 帝 鳥 官 人 皇

shǐ zhì wén zì
始 制 文 字

nǎi fú yī cháng
乃 服 衣 裳

始 制 文 字 乃 服 衣 裳

tuī wèi ràng guó
推 位 让 国

yǒu yú táo táng
有 虞 陶 唐

推 位 讓 國 有 虞 陶 唐

diào mín fá zuì
吊 民 伐 罪

zhōu fā shāng tāng
周 发 商 汤

弔 民 伐 罪 周 發 商 湯

zuò cháo wèn dào
坐 朝 问 道

chuí gǒng píng zhāng
垂 拱 平 章

坐 朝 問 道 垂 拱 平 章



ài yù lí shǒu
爱育黎首

chén fú róng qiāng
臣伏戎羌

愛育黎首 臣伏戎羌

xiá ěr yì tǐ
遐迩一体

shuài bīn guī wáng
率宾归王

遐邇壹體 率賓歸王

míng fèng zài zhú
鸣凤在竹

bái jū shí cháng
白驹食场

鳴鳳在竹 白駒食場

huà bèi cǎo mù
化被草木

lài jí wàn fāng
赖及万方

化被草木 賴及萬方

gài cǐ shēn fà
盖此身发

sì dà wǔ cháng
四大五常

蓋此身髮 四大五常



gōng wéi jū yǎng

恭惟鞠养

qǐ gǎn huǐ shāng

岂敢毁伤

恭惟鞠养 岂敢毁伤

nǚ mù zhēn jié

女慕贞洁

nán xiào cái liáng

男效才良

女慕贞洁 男效才良

zhī guò bì gǎi

知过必改

dé néng mò wàng

得能莫忘

知过必改 得能莫忘

wǎng tán bǐ duǎn

罔谈彼短

mǐ shì jǐ cháng

靡恃己长

罔谈彼短 靡恃己长

xìn shǐ kě fù

信使可覆

qì yù nán liáng

器欲难量

信使可覆 器欲难量



mò bēi sī rǎn
墨悲丝染

shī zàn gāo yáng
诗赞羔羊

墨悲絲染 詩讚羔羊

jǐng xíng wéi xián
景行维贤

kè niàn zuò shèng
克念作圣

景行維賢 克念作聖

dé jiàn míng lì
德建名立

xíng duān biǎo zhèng
形端表正

德建名立 形端表正

kōng gǔ chuánshēng
空谷传声

xū táng xí tīng
虚堂习听

空谷傳聲 虚堂習聽

huò yīn è jī
祸因恶积

fú yuán shàn qīng
福缘善庆

禍因惡積 福緣善慶



chǐ bì fēi bǎo
尺璧非宝

cùn yīn shì jìng
寸阴是竞

尺璧非寶 寸陰是競

zī fù shì jūn
资父事君

yuē yán yǔ jìng
曰严与敬

資父事君 曰嚴與敬

xiào dāng jié lì
孝当竭力

zhōng zé jìn mìng
忠则尽命

孝當竭力 忠則盡命

lín shēn lǚ bó
临深履薄

sù xīng wēn qīng
夙兴温清

臨深履薄 夙興溫清



sì lán sī xīn
似 兰 斯 馨

rú sōng zhī shèng
如 松 之 盛

似 蘭 斯 馨 如 松 之 盛

chuān liú bù xī
川 流 不 息

yuān chéng qǔ yìng
渊 澄 取 映

川 流 不 息 渊 澄 取 映

róng zhǐ ruò sī
容 止 若 思

yán cí ān dìng
言 辞 安 定

容 止 若 思 言 辭 安 定

dǔ chū chéng měi
笃 初 诚 美

shèn zhōng yí lìng
慎 终 宜 令

篤 初 誠 美 慎 終 宜 令

róng yè suǒ jī
荣 业 所 基

jí shèn wú jìng
籍 甚 无 竟

榮 業 所 基 籍 甚 無 竟



xué yōu dēng shì
学优登仕

shè zhí cóng zhèng
摄职从政

學優登仕 攝職從政

cún yǐ gān táng
存以甘棠

qù ér yì yǒng
去而益咏

存以甘棠 去而益詠

yuè shū guì jiàn
乐殊贵贱

lǐ bié zūn bēi
礼别尊卑

樂殊貴賤 禮別尊卑

shàng hé xià mù
上和和睦

fū chàng fù suí
夫唱妇随

上和和睦 夫唱婦隨

wài shòu fù xùn
外受傅训

rù fèng mǔ yí
入奉母仪

外受傅訓 入奉母儀



zhū gū bó shū
诸 姑 伯 叔

yóu zǐ bǐ ér
犹 子 比 儿

諸姑伯叔 猶子比兒

kǒng huái xiōng dì
孔 怀 兄 弟

tóng qì lián zhī
同 气 连 枝

孔懷兄弟 同氣連枝

jiāo yǒu tóu fèn
交 友 投 分

qiē mó zhēn guī
切 磨 箴 規

交友投分 切磨箴規

rén cí yǐn cè
仁 慈 隐 恻

zào cì fú lí
造 次 弗 离

仁慈隱惻 造次弗離

jié yì lián tuì
节 义 廉 退

diān pèi fěi kuī
颠 沛 匪 亏

節義廉退 顛沛匪虧



xìng jìng qíng yì

性静情逸

xīn dòng shén pí

心动神疲

性静情逸 心动神疲

shǒu zhēn zhì mǎn

守真志满

zhú wù yì yí

逐物意移

守真志满 逐物意移

jiān chí yǎ cāo

坚持雅操

hǎo jué zì mí

好爵自縻

坚持雅操 好爵自縻

dū yì huá xià

都邑华夏

dōng xī èr jīng

东西二京

都邑华夏 东西二京

bèi máng miàn luò

背邙面洛

fú wèi jù jīng

浮渭据泾

背邙面洛 浮渭据泾



gōng diàn pán yù
宫 殿 盘 郁

lóu guān fēi jīng
楼 观 飞 惊

宫殿盘郁 楼观飞惊

tú xiě qín shòu
图 写 禽 兽

huà cǎi xiān líng
画 彩 仙 灵

图写禽兽 画彩仙灵

bǐng shè páng qǐ
丙 舍 傍 启

jiǎ zhàng duì yíng
甲 帐 对 楹

丙舍傍启 甲帐对楹

sì yán shè xí
肆 筵 设 席

gǔ sè chuī shēng
鼓 瑟 吹 笙

肆筵设席 鼓瑟吹笙

shēng jiē nà bì
升 阶 纳 陛

biàn zhuàn yí xīng
弁 转 疑 星

陞階納陛 弁轉疑星



yòu tōng guǎng nèi

右通广内

zuǒ dá chéng míng

左达承明

右通廣內 左達承明

jì jí fén diǎn

既集坟典

yì jù qún yīng

亦聚群英

既集墳典 亦聚羣英

dù gǎo zhōng lì

杜稿钟隶

qī shū bì jīng

漆书壁经

杜橐鍾隸 漆書壁經

fǔ luó jiàng xiàng

府罗将相

lù xiá huái qīng

路侠槐卿

府羅將相 路俠槐卿

hù fēng bā xiàn

户封八县

jiā jǐ qiān bīng

家给千兵

戶封八縣 家給千兵



gāo guān péi niǎn

高冠陪辇

qū gǔ zhèn yīng

驱毂振缨

shì lù chǐ fù

世禄侈富

jū jià féi qīng

车驾肥轻

cè gōng mào shí

策功茂实

lè bēi kè míng

勒碑刻铭

高冠陪辇 驅轂振纓

世祿侈富 車駕肥輕

策功茂實 勒碑刻銘



pán xī yī yǐn
● 璠 溪 伊 尹

zuǒ shí ā héng
佐 时 阿 衡

璠溪伊尹 佐時阿衡

yǎn zhái qū fù
奄 宅 曲 阜

wēi dàn shú yíng
微 旦 孰 营

奄宅曲阜 微旦孰營

huán gōng kuāng hé
桓 公 匡 合

jì ruò fú qīng
济 弱 扶 倾

桓公匡合 濟弱扶傾

qǐ huí hàn huì
绮 回 汉 惠

yuè gǎn wǔ dīng
说 感 武 丁

綺迴漢惠 說感武丁

jùn yì mì wù
俊 乂 密 勿

duō shì shí níng
多 士 寔 宁

俊乂密勿 多士寔寧



jìn chǔ gēng bà
晋 楚 更 霸

zhào wèi kùn héng
赵 魏 困 横

晉 楚 更 霸 趙 魏 困 橫

jiǎ tú miè guó
假 途 灭 虢

jiàn tǔ huì méng
践 土 会 盟

假 途 滅 虢 踐 土 會 盟

hé zūn yuē fǎ
何 遵 约 法

hán bì fán xíng
韩 弊 烦 刑

何 遵 約 法 韓 弊 煩 刑

qǐ jiǎn pō mù
起 翦 颇 牧

yòng jūn zuì jīng
用 军 最 精

起 翦 頗 牧 用 軍 最 精

xuān wēi shā mò
宣 威 沙 漠

chí yù dān qīng
驰 誉 丹 青

宣 威 沙 漠 馳 譽 丹 青



jiǔ zhōu yǔ jì
九州禹迹

bǎi jùn qín bìng
百郡秦并

九州禹跡 百郡秦并

yuè zōng tài dài
岳宗泰岱

shàn zhǔ yún tíng
禅主云亭

嶽宗泰岱 禪主云亭

yàn mén zǐ sai
雁门紫塞

jī tián chì chéng
鸡田赤城

鴈門紫塞 鷄田赤城

kūn chí jié shí
昆池碣石

jù yě dòng tíng
巨野洞庭

昆池碣石 鉅野洞庭

kuàng yuǎn mián miǎo
旷远绵邈

yán xiù yǎo míng
岩岫杳冥

曠遠緜邈 巖岫杳冥



zhì běn yú nóng
治本于农

wù zī jià sè
务兹稼穡

治本於農 務茲稼穡

chù zài nán mǔ
俶載南畝

wǒ yì shǔ jì
我藝黍稷

俶載南畝 我藝黍稷

shuì shú gòng xīn
稅熟貢新

quàn shǎng chù zhì
勸賞黜陟

稅熟貢新 勸賞黜陟

mèng kē dūn sù
孟軻敦素

shǐ yú bǐng zhí
史魚秉直

孟軻敦素 史魚秉直

shù jī zhōng yōng
庶幾中庸

láo qiān jǐn chì
勞謙謹敕

庶幾中庸 勞謙謹勅



líng yīn chá lǐ
聆音察理

jiàn mào biàn sè
鉴貌辨色

聆音察理 鉴貌辨色

yí jué jiā yóu
贻厥嘉猷

miǎn qí zhī zhí
勉其祗植

贻厥嘉猷 勉其祗植

xǐng gōng jī jiè
省躬讥诫

chǒng zēng kàng jí
宠增抗极

省躬讥诫 宠增抗极

dài rǔ jìn chǐ
殆辱近耻

lín gāo xìng jí
林皋幸即

殆辱近耻 林皋幸即

liǎng shū jiàn jī
两疏见机

jiě zǔ shuí bī
解组谁逼

两疏见机 解组谁逼



suǒ jū xián chǔ
索居闲处

chén mò jì liáo
沉默寂寥

索居閒處 沉默寂寥

qiú gǔ xún lùn
求古寻论

sàn lǜ xiāo yáo
散虑逍遥

求古尋論 散慮逍遙

xīn zòu lèi qiǎn
欣奏累遣

qī xiè huān zhāo
戚谢欢招

欣奏累遣 戚謝歡招

qú hé dì lì
渠荷的历

yuán mǎng chōu tiáo
园莽抽条

渠荷的歷 園莽抽條

pí pá wǎn cuì
枇杷晚翠

wú tóng zǎo diào
梧桐蚤凋

枇杷晚翠 梧桐蚤凋



chén gēn wěi yì
④ 陈 根 委 翳

luò yè piāo yáo
落 叶 飘 摇

陳根委翳 落葉飄颻

yóu kūn dú yùn
游 鷗 独 运

líng mó jiàng xiāo
凌 摩 絳 霄

游鷗獨運 凌摩絳霄

dān dú wán shì
耽 读 玩 市

yù mù náng xiāng
寓 目 囊 箱

耽讀翫市 寓目囊箱

yì yóu yōu wèi
易 輶 攸 畏

zhǔ ěr yuán qiáng
属 耳 垣 墙

易輶攸畏 屬耳垣墙

jù shàn cān fàn
具 膳 餐 饭

shì kǒu chōngcháng
适 口 充 肠

具膳飡飯 適口充腸



bǎo yù pēng zǎi

饱 饫 烹 宰

jī yàn zāo kāng

饥 厌 糟 糠

qīn qī gù jiù

亲 戚 故 旧

lǎo shào yì liáng

老 少 异 粮

qiè yù jì fāng

妾 御 绩 纺

shì jīn wéi fáng

侍 巾 帷 房

wán shàn yuán xié

纨 扇 圆 絜

yín zhú wěi huáng

银 烛 炜 煌

zhòu mián xī mèi

昼 眠 夕 寐

lán sǔn xiàngchuáng

蓝 笋 象 床

飽饫烹宰 饑厭糟糠

親戚故舊 老少異糧

妾御績紡 侍巾帷房

紈扇圓絜 銀燭煒煌

晝眠夕寐 藍筍象牀



xián gē jiǔ yàn

弦歌酒宴

jiē bēi jǔ shāng

接杯举觞

弦歌酒讌 接杯舉觴

jiǎo shǒu dùn zú

矫手顿足

yuè yù qiě kāng

悦豫且康

矯手頓足 悅豫且康

dí hòu sì xù

嫡后嗣续

jì sì zhēngcháng

祭祀烝尝

嫡後嗣續 祭祀烝嘗

jī sāng zài bài

稽顙再拜

sǒng jù kǒng huáng

悚惧恐惶

稽顙再拜 悚懼恐惶

jiān dié jiǎn yào

笺牒简要

gù dá shěn xiáng

顾答审详

牋牒簡要 顧答審詳



hái gòu xiǎng yù
骸垢想浴

zhí rè yuàn liáng
执热愿凉

骸垢想浴 執熱願涼

lú luó dú tè
驴骡犊特

hài yuè chāo xiāng
骇跃超骧

驢騾犢特 駭躍超驤

zhū zhǎn zéi dào
诛斩贼盗

bǔ huò pàn wáng
捕获叛亡

誅斬賊盜 捕獲叛亡

bù shè liáo wán
布射僚丸

jī qín ruǎn xiào
嵇琴阮啸

布射僚丸 嵇琴阮嘯

tián bǐ lún zhǐ
恬笔伦纸

jūn qiǎo rén diào
钧巧任钓

恬筆倫紙 鈞巧任釣



shì fēn lì sú
释 纷 利 俗

bìng jiē jiā miào
并 皆 佳 妙

釋紛利俗 並皆佳妙

máo shī shū zī
毛 施 淑 姿

gōng pín yán xiào
工 顰 妍 笑

毛施淑姿 工顰妍笑

nián shǐ měi cuī
年 矢 每 催

xī huī lǎng yào
曦 暉 朗 曜

年矢每催 曦暉朗曜

xuán jī xuán wò
璇 玑 悬 斡

huì pò huán zhào
晦 魄 环 照

璇璣懸斡 晦魄環照

zhǐ xīn xiū hù
指 薪 修 祜

yǒng suí jí shào
永 綏 吉 劭

指薪修祜 永綏吉劭



jǔ bù yǐn lǐng
矩步引领

fǔ yǎng láng miào
俯仰廊庙

shù dài jīn zhuāng
束带矜庄

pái huái zhān tiào
徘徊瞻眺

gū lòu guǎ wén
孤陋寡闻

yú méng děng qiào
愚蒙等诮

wèi yǔ zhù zhě
谓语助者

yān zāi hū yě
焉哉乎也

矩步引领 俯仰廊庙

束带矜庄 徘徊瞻眺

孤陋寡闻 愚蒙等诮

谓语助者 焉哉乎也



zhū zǐ zhì jiā gé yán
朱子治家格言

lí míng jí qǐ sǎ sǎo
黎明即起，洒扫

tíng chú yào nèi wài zhěng jié
庭除，要内外整洁；

jì hūn biàn xī guān suǒ mén
既昏便息，关锁门

hù bì qīn zì jiǎn diǎn
户，必亲自检点。

朱子治家格言

黎明即起，灑掃

庭除，要內外整潔；

既昏便息，關鎖門

戶，必親自檢點。



yì zhōu yí fàn dāng sī
一粥一饭，当思

一粥一飯，當思

lái chù bú yì bàn sī bàn
來處不易；半絲半

來處不易；半絲半

lǚ héng niàn wù lì wéi jiān
縷，恒念物力維艱。

縷，恒念物力維艱。

yí wèi yǔ ér chóu móu wú lín
宜未雨而綢繆，毋臨

宜未雨而綢繆，毋臨

kě ér jué jǐng zì fèng bì
渴而掘井。自奉必

渴而掘井。自奉必



xū jiǎn yuē yàn kè qiè wù liú
须 俭 约 ， 宴 客 切 勿 流

lián qì jù zhì ér jié wǎ
连 。 器 具 质 而 洁 ， 瓦

fǒu shèng jīn yù yǐn shí yuē ér
缶 胜 金 玉 ； 饮 食 约 而

jīng yuán shū shèng zhēn xiū wù
精 ， 园 蔬 愈 珍 馐 。 勿

yíng huá wū wù móu liáng
营 华 屋 ， 勿 谋 良

須 儉 約 ， 宴 客 切 勿 流

連 。 器 具 質 而 潔 ， 瓦

缶 勝 金 玉 ； 飲 食 約 而

精 ， 園 蔬 愈 珍 饈 。 勿

營 華 屋 ， 勿 謀 良



tián sān gū liù pó shí yín
田。三姑六婆，实淫

田。三姑六婆，實淫

dào zhī méi bì měi qiè jiāo
盗之媒；婢美妾娇，

盜之媒；婢美妾嬌，

fēi guī fáng zhī fú nú pú
非闺房之福。奴仆

非閨房之福。奴僕

wù yòng jùn měi qī qiè qiè jì
勿用俊美，妻妾切忌

勿用俊美，妻妾切忌

yàn zhuāng zōng zǔ suī yuǎn jì
艳妆。宗祖虽远，祭

艷妝。宗祖雖遠，祭



sì bù kě bù chéng zǐ sūn suī
祀不可不诚；子孙虽

yú jīng shū bù kě bù dú
愚，经书不可不读。

jū shēn wù qī zhì pǔ jiào zǐ
居身务期质朴；教子

yào yǒu yì fāng wù tān yì
要有义方。勿贪意

wài zhī cái wù yǐn guò liàng zhī
外之财，勿饮过量之

祀不可不誠；子孫雖

愚，經書不可不讀。

居身務期質樸；教子

要有義方。勿貪意

外之財，勿飲過量之



jiǔ yǔ jiān tiāo mào yì wù
酒。与肩挑贸易，勿

zhàn pián yí jiàn pín kǔ qīn
占便宜；见贫苦亲

lín xū duō wēn xù kè bó
邻，须多温恤。刻薄

chéng jiā lǐ wú jiǔ xiǎng lún
成家，理无久享；伦

cháng guāi chuǎn lì jiàn xiāo wáng
常乖舛，立见消亡。

酒。與肩挑貿易，勿

佔便宜；見貧苦親

鄰，須多溫恤。刻薄

成家，理無久享；倫

常乖舛，立見消亡。



xiōng dì shū zhī xū duō fēn rùn
兄 弟 叔 侄， 须 多 分 润

兄弟叔侄，須多分潤

guǎ zhǎng yòu nèi wài yí fǎ
寡； 长 幼 内 外， 宜 法

寡；長幼内外，宜法

sù cí yán tīng fù yán guāi
肃 辞 严。 听 妇 言， 乖

肅辭嚴。聽婦言，乖

gǔ ròu qǐ shì zhàng fū zhòng
骨 肉， 岂 是 丈 夫？ 重

骨肉，豈是丈夫？重

zī cái bó fù mǔ bù chéng
资 财， 薄 父 母， 不 成

貲財，薄父母，不成



rén zǐ jià nǚ zé jiā xù
人子。嫁女择佳婿，

wú suǒ zhòng pìn qǔ xī qiú shū
毋索重聘；娶媳求淑

nǚ wú jì hòu lián jiàn fù
女，毋计厚奩。见富

guì ér shēng chǎn róng zhě zuì kě
贵而生谄容者，最可

chǐ yù pín qióng ér zuò jiāo tài
耻；遇贫穷而作骄傲

人子。嫁女擇佳婿，

毋索重聘；娶媳求淑

女，毋計厚奩。見富

貴而生諂容者，最可

恥；遇貧窮而作驕態



zhě jiàn mò shèn
者，贱莫甚。

者，賤莫甚。

jū jiā jiè zhēng sòng sòng
居家戒争讼，讼

居家戒争訟，訟

zé zhōng xiōng chǔ shì jiè duō
则终凶；处世戒多

則終凶；處世戒多

yán yán duō bì shī wù shì
言，言多必失。勿恃

言，言多必失。勿恃

shì lì ér líng bī gū guǎ wú
势力而凌逼孤寡，毋

勢力而凌逼孤寡，毋



tān kǒu fù ér zì shā shēng
贪 口 腹 而 恣 杀 牲

qín guāi pì zì shì huǐ wù
禽。乖 僻 自 是，悔 误

bì duō tuí duò zì gān jiā
必 多；颓 惰 自 甘，家

dào nán chéng xiá nì è shào
道 难 成。狎 昵 恶 少，

jiǔ bì shòu qí lèi qū zhì lǎo
久 必 受 其 累；屈 志 老

貪 口 腹 而 恣 殺 牲

禽。乖 僻 自 是，悔 誤

必 多；頹 惰 自 甘，家

道 難 成。狎 暱 惡 少，

久 必 受 其 累；屈 志 老



chéng jí zé kě xiāng yī qīng
成，急则可相依。轻

tīng fā yán ān zhī fēi rén zhī
听发言，安知非人之

zèn sù dāng rěn nài sān sī
谮诉？当忍耐三思；

yīn shì xiāng zhēng yān zhī fēi wǒ
因事相争，焉知非我

zhī bú shì xū píng xīn àn
之不是？须平心暗

成，急則可相依。輕

聽發言，安知非人之

譖訴？當忍耐三思；

因事相爭，焉知非我

之不是？須平心暗



xiǎng shī huì wù niàn shòu ēn
想。施惠勿念，受恩

想。施惠勿念，受恩

mò wàng fán shì dāng liú yú
莫忘。凡事当留余

莫忘。凡事當留餘

dì dé yì bù yí zài wǎng
地，得意不宜再往。

地，得意不宜再往。

rén yǒu xǐ qìng bù kě shēng dù
人有喜庆，不可生妒

人有喜慶，不可生妒

jì xīn rén yǒu huò huàn bù
忌心；人有祸患，不

忌心；人有禍患，不



kě shēng xǐ xìng xīn shàn yù rén
可生喜幸心。善欲人

可生喜幸心。善欲人

jiàn bú shì zhēn shàn è
见，不是真善；恶

見，不是真善；惡

kǒng rén zhī biàn shì dà è
恐人知，便是大恶。

恐人知，便是大惡。

jiàn sè ér qǐ yín xīn bào zài
见色而起淫心，报在

見色而起淫心，報在

qī nǚ nì yuàn ér yòng àn
妻女；匿怨而用暗

妻女；匿怨而用暗



jiàn huò yán zǐ sūn jiā mén
箭，祸延子孙。家门

hé shùn suī yōng sūn bú jì
和顺，虽饗飧不继，

yì yǒu yú huān guó kè zǎo
亦有余欢；国课早

wán jí náng tuó wú yú zì
完，即囊橐无余，自

dé zhì lè dú shū zhì zài
得至乐。读书志在

箭，禍延子孫。家門

和順，雖饗飧不繼，

亦有餘歡；國課早

完，即囊橐無餘，自

得至樂。讀書志在



shèng xián fēi tú kē dì wéi
圣贤，非徒科第；为

guān xīn cún jūn guó qǐ jì shēn
官心存君国，岂计身

jiā shǒu fèn ān mìng shùn shí
家。守分安命，顺时

tīng tiān wéi rén ruò cǐ shù
听天。为人若此，庶

hū jìn yān
乎近焉。

聖賢，非徒科第；爲

官心存君國，豈計身

家。守分安命，順時

聽天。爲人若此，庶

乎近焉。



4. “累积式”教育法儿童读经教学进度登记表

第一段

学习人： 陪同人： 学习时间： 年 月 日 — 年 月 日

| 时间进度 | 复习内容 | | 学习内容 | | 主动完成 | 通过背诵 | 红花数目 |
|-------|------|------|----------|------|------|------|------|
| | | | 《千字文》第一节 | | | | |
| | 朗读次数 | 跟读次数 | 朗读次数 | 跟读次数 | | | |
| 第 1 天 | | | | | | | |
| 第 2 天 | | | | | | | |
| 第 3 天 | | | | | | | |
| 第 4 天 | | | | | | | |
| 第 5 天 | | | | | | | |
| 第 6 天 | | | | | | | |
| 第 7 天 | | | | | | | |

说明：1. 学习阶段建议指读(边跟读，边用手指字)，复习阶段可以朗读，也可以跟读，以达到流利朗读为目标。
2. 朗读一遍，奖励红花一朵，跟读一遍，奖励红花二朵。主动完成，奖励红花一朵，通过背诵，奖励红花三朵。

第二段

学习人： 陪同人： 学习时间： 年 月 日 — 年 月 日

| 时间进度 | 复习内容 | | 学习内容 | | 主动完成 | 通过背诵 | 红花数目 |
|-------|----------|------|----------|------|------|------|------|
| | 《千字文》第一节 | | 《千字文》第二节 | | | | |
| | 朗读次数 | 跟读次数 | 朗读次数 | 跟读次数 | | | |
| 第 1 天 | | | | | | | |
| 第 2 天 | | | | | | | |
| 第 3 天 | | | | | | | |
| 第 4 天 | | | | | | | |
| 第 5 天 | | | | | | | |
| 第 6 天 | | | | | | | |
| 第 7 天 | | | | | | | |

- 说明：1. 朗读和跟读次数不限，越多越好，但至少并确保每天早晚各一遍，这是最低的要求。
 2. 每个阶段的天数，不限于七天，可以根据实际情况调整，如果某天有事没有学习，第二天可以继续学习。

第三段

学习人： 陪同人： 学习时间： 年 月 日 — 年 月 日

| 时间进度 | 复习内容 | | 学习内容 | | 主动完成 | 通过背诵 | 红花数目 |
|-------|----------|------|----------|------|------|------|------|
| | 《千字文》第二节 | | 《千字文》第三节 | | | | |
| | 朗读次数 | 跟读次数 | 朗读次数 | 跟读次数 | | | |
| 第 1 天 | | | | | | | |
| 第 2 天 | | | | | | | |
| 第 3 天 | | | | | | | |
| 第 4 天 | | | | | | | |
| 第 5 天 | | | | | | | |
| 第 6 天 | | | | | | | |
| 第 7 天 | | | | | | | |

- 说明：1. 如果感觉学习效果不理想，可以追加天数，家长可以参照本表制作相应的表格。
2. 红花达到 50 朵，可由家长购买礼物进行奖励，达到 100 朵，可以酌情由孩子指定想要的礼物进行奖励。

第四段

学习人： 陪同人： 学习时间： 年 月 日 — 年 月 日

| 时间进度 | 复习内容 | | 学习内容 | | 主动完成 | 通过背诵 | 红花数目 |
|-------|----------|------|----------|------|------|------|------|
| | 《千字文》第三节 | | 《千字文》第四节 | | | | |
| | 朗读次数 | 跟读次数 | 朗读次数 | 跟读次数 | | | |
| 第 1 天 | | | | | | | |
| 第 2 天 | | | | | | | |
| 第 3 天 | | | | | | | |
| 第 4 天 | | | | | | | |
| 第 5 天 | | | | | | | |
| 第 6 天 | | | | | | | |
| 第 7 天 | | | | | | | |

- 说明：1. 建议在家长的陪同下，由孩子自己填写此表，并让孩子自己计算应得的红花数。
2. 本表仅供参考，家长在组织学习时需要根据自己和孩子的实际情况灵活加以应用。

第五段

学习人： 陪同人： 学习时间： 年 月 日 — 年 月 日

| 时间进度 | 复习内容 | | 学习内容 | | 主动完成 | 通过背诵 | 红花数目 |
|-------|----------|------|----------|------|------|------|------|
| | 《千字文》第四节 | | 《朱子治家格言》 | | | | |
| | 朗读次数 | 跟读次数 | 朗读次数 | 跟读次数 | | | |
| 第 1 天 | | | | | | | |
| 第 2 天 | | | | | | | |
| 第 3 天 | | | | | | | |
| 第 4 天 | | | | | | | |
| 第 5 天 | | | | | | | |
| 第 6 天 | | | | | | | |
| 第 7 天 | | | | | | | |

说明：《朱子治家格言》是第五周的学习计划，如果需要复习，可以增加一周时间。

5 .小朋友，盖手印

亲爱的小朋友：

经过一段时间的学习，你已经学完《千字文》和《朱子治家格言》了，你真棒！当你流利地朗读或背诵完这些内容的时候，你有没有感觉到，爸爸妈妈是多么的为你骄傲！学完了这些，相信你已经是一个孝敬父母、尊敬师长、友爱同学、好学上进的好孩子了。现在，让我们庄严地伸出自己的小手掌，蘸上红色的印泥，在右边的小方框里，印上自己的小手印吧。

印好了，我们以后就要用行动去实践我们已经学到的知识，我们要向爸爸妈妈、老师同学证明，我们永远是一个知书达理、有道德、有礼貌的好孩子。

家长或老师赠言：

家长或老师签名：

年 月 日

