四书五经 · 抄写材料

勤 · 言 · 敬 · 目 · 毅

这份材料分五组，每一组讲一件事

第一组 · 勤——懒洋洋、不想动的时候读它

第二组 · 言——说话伤人、带刺的时候读它

第三组 · 敬——对人不尊重、轻视别人的时候读它

第四组 · 目——说话不看人、眼睛乱瞟的时候读它

第五组 · 毅——怕难、想放弃的时候读它

这些话是从哪里来的？

四书：《大学》《中庸》《论语》《孟子》

五经：《诗经》《尚书》《礼记》《周易》《春秋》

这些都是两千多年前（甚至更早）中国人写的书。当时的人也在面对和你一样的问题：怎么管住自己、怎么和人相处、怕难的时候怎么办。他们把这些想明白了，写下来，一代一代传到了今天。

姓名：_____　日期：_____

第一组 · 勤

对应：懒洋洋、不想动、催了才做

天行健，君子以自强不息。

《周易·乾卦》 天上的日月星辰不停运转；君子也应该像这样，自己努力、从不停止。

苟日新，日日新，又日新。

《大学》引汤之盘铭 如果能有一天更新自己，就要天天更新，再一天还要更新。（这是刻在洗澡盆上的话——每次洗澡都提醒自己：人也该天天进步。）

功崇惟志，业广惟勤。

《尚书·周官》 功劳高，是因为有志向；事业大，是因为勤勉。

人一能之，己百之；人十能之，己千之。

《中庸》 别人一遍就会，我就做一百遍；别人十遍会，我就做一千遍。（勤能补拙）

靡不有初，鲜克有终。

《诗经·大雅·荡》 没有谁不肯开头，但很少有人能坚持到最后。

为山九仞，功亏一篑。

《尚书·旅獒》 堆一座九仞高的山，只差最后一筐土没堆完，也是白费。（差一点不做完，等于没做。）

第二组 · 言

对应：出言不逊、说话伤人、话里带刺

白圭之玷，尚可磨也；斯言之玷，不可为也。

《诗经·大雅·抑》 白玉上的斑点，还能磨掉；说话上的过失，却没法挽回。

恶言不出于口，忿言不反于身。

《礼记·祭义》 难听的话不从自己嘴里说出来；气愤的话就不会回到自己身上。（你骂出去的话，最后会回到自己身上。）

毋不敬，俨若思，安定辞。

《礼记·曲礼》 对什么都不要不恭敬；神态要像在思考一样庄重；说话要从容安定。

惟口起羞。

《尚书·说命》 （要小心）嘴巴最容易招来羞辱。

乱之所生也，则言语以为阶。

《周易·系辞上》 祸乱的发生，往往是从言语开始，一步一步爬上去的。（祸从口出。）

君子不失足于人，不失色于人，不失口于人。

《礼记·表记》 君子在举止上不失礼于人，在脸色上不失礼于人，在言语上不失礼于人。

第三组 · 敬

对应：不够尊重他人、轻视别人、不懂礼让

爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。

《孟子·离娄下》 爱护别人的人，别人也总爱护他；尊重别人的人，别人也总尊重他。（你怎样对人，人就怎样对你。）

己所不欲，勿施于人。

《论语·颜渊》 自己不愿意承受的，不要施加给别人。

老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。

《孟子·梁惠王上》 敬爱自己的长辈，也这样敬爱别人的长辈；爱护自己的孩子，也这样爱护别人的孩子。

礼尚往来。往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也。

《礼记·曲礼上》 礼是讲往来的：只去不回、只回不去，都不合礼。（别人对你好，你要有回应。）

有容，德乃大。

《尚书·君陈》 能容得下别人，品德才算大。

入境而问禁，入国而问俗，入门而问讳。

《礼记·曲礼上》 到一个地方先问有什么禁忌，到一国先问风俗，进别人家门先问有什么要避讳的。（到别人的地盘，先尊重别人的规矩。）

第四组 · 目

对应：讲话不看着别人、眼睛乱瞟、斜着眼看人

目容端。

《礼记·玉藻》 眼睛的神态要端正。（这是君子「九容」里的一句，专讲怎么看人。）

足容重，手容恭，目容端，口容止，声容静，头容直，气容肃，立容德，色容庄。

《礼记·玉藻》 君子九容：脚步稳重，拱手恭敬，眼睛端正，嘴巴不乱动，声音安静，头部正直，气息肃穆，站姿有德，脸色庄重。

凡视，上于面则敖，下于带则忧，倾则奸。

《礼记·曲礼下》 看人的时候：目光高过对方的脸，显得傲慢；低到对方腰带以下，显得怯懦忧惧；斜着眼看，显得心术不正。（所以看人要平视。）

存乎人者，莫良于眸子。眸子不能掩其恶。胸中正，则眸子瞭焉；胸中不正，则眸子眊焉。

《孟子·离娄上》 看一个人，没有比看他的眼睛更好的了——眼睛掩盖不住他的坏处。心里正，眼睛就明亮；心里不正，眼睛就昏浊。

毋不敬，俨若思，安定辞。

《礼记·曲礼上》 对什么都不要不恭敬；神态像在思考一样庄重；说话从容安定。（待人的样子，先从「敬」来。）

第五组 · 毅

对应：不敢克服困难、一难就退、怕麻烦

天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

《孟子·告子下》 上天要把重任交给一个人，一定先磨炼他的意志，劳累他的筋骨，让他挨饿受穷，做事总不顺——这样来触动他的内心、坚韧他的性格，增加他原来做不到的能力。

譬如为山，未成一篑，止，吾止也；譬如平地，虽覆一篑，进，吾往也。

《论语·子罕》 好比堆一座山，只差一筐土就成了，停下来——是我自己要停；好比平地填土，虽然才倒了一筐，继续做——是我自己在往前走。（停和进，都在自己。）

人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。

《中庸》 别人一遍会，我做一百遍；别人十遍会，我做一千遍。真能这样做，再笨也会变聪明，再柔弱也会变刚强。

有为者辟若掘井，掘井九轫而不及泉，犹为弃井也。

《孟子·尽心上》 做事好比挖井：挖到九轫深还没见泉水，就放弃——那还是一口废井。（差一点点放弃，前面的全白费。）

自暴者，不可与有言也；自弃者，不可与有为也。

《孟子·离娄上》 自己糟蹋自己的人，没法跟他讲道理；自己放弃自己的人，没法跟他一起做事。（最怕的不是难，是自己先放弃自己。）

功崇惟志，业广惟勤。

《尚书·周官》 功劳高，因为有志向；事业大，因为肯勤勉。

描红 · 五组各一句

一个格子一个字，沿着浅灰的字描。这六句，是五组的"最核心"。

天	行	健	，	君	子	以	自	强	不
息	。	白	圭	之	玷	，	尚	可	磨
也	；	斯	言	之	玷	，	不	可	为
也	。	爱	人	者	，	人	恒	爱	之
；	敬	人	者	，	人	恒	敬	之	。
目	容	端	。	胸	中	正	，	则	眸
子	瞭	焉	。	人	一	能	之	，	己
百	之	；	人	十	能	之	，	己	千
之	。								

五个"记住它"

· 勤：天行健，君子以自强不息。

· 言：白圭之玷，尚可磨也；斯言之玷，不可为也。

· 敬：爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。

· 目：目容端。（看人要端正）

· 毅：人一能之，己百之；人十能之，己千之。

使用说明（给爸爸妈妈）

核心用法：只抄"对应的那一组"

这份材料是按行为类型分的组，所以用法不是"整篇抄"，而是——

· 懒散、拖拉 → 抄第一组·勤（6 句，约 100 字）

· 出言不逊 → 抄第二组·言

· 不尊重人 → 抄第三组·敬

· 说话不看人 → 抄第四组·目

· 怕难、退缩 → 抄第五组·毅

一次一组，5-10 分钟。不要一次抄五组——那是折磨，不是教育。

把"抄"变成"懂"的三步（这一步决定它有没有用）

① 抄前读一遍：读原文、看译文（就在每句下面）。

② 抄时出声：一个字一个字念着写（"天—行—健"—"君子—以—自强—不息"）。默写字和念着字，记进去的程度差很远。

③ 抄后问一句：只问一个问题，比如——

· 抄完"勤"：今天哪件事其实你可以自己做，却等别人催？

· 抄完"言"：今天有没有一句话，说出去以后你有点后悔？

· 抄完"敬"：今天有没有人对你好，你没怎么回应？

· 抄完"目"：明天和别人说话时，你打算看着哪里？

· 抄完"毅"：今天有什么事你说"太难了"，其实再试一次就行？

他答什么都别评价，答完就把话停在那儿。

第四组"目"可以当天就用上

这一组是专门讲"怎么看人"的，古人连"目光高过对方的脸=傲慢、低到腰带以下=怯懦、斜着眼看=不正"都写下来了（《礼记·曲礼》）。

用法：抄完以后，让他看着你的眼睛把"目容端"说一遍，再把这个要求用在下一次对话里。

——这个比说一百遍"看着别人说话"有用，因为给了他一个可以做到的具体动作。

一句提醒（承接上次说的）

如果"抄写"完全等于"受罚"，孩子记住的是"我错了要受苦"，不是"这些话有用"。

所以建议的顺序仍然是：先修复（道歉、把影响补回来）→ 再抄对应的那一组 → 聊一句"下次怎么做"。

同样是十分钟，后一种他会带走一句话；前一种他只会带走一肚子气。

版本说明：本材料引文出自《周易》《尚书》《诗经》《礼记》《大学》《中庸》《论语》《孟子》通行本。个别句子的断句、通假字（如"曾益"通"增益"、"辟若"通"譬若"、"九轫"通"九仞"）依通行本写法。严格引用建议核对中华书局点校本十三经注疏及《四书章句集注》。