范文正公衡州族裔家训教育研究——基于新时代家庭教育的历史镜鉴与现实观照

范永庚[1,2]
1. 云南师范大学教育学部，中国 云南 昆明 650500；
2. 云南交通运输职业学院学生处(学生工作部 武装部)，中国 云南 昆明 650300

摘要：范仲淹“先忧后乐”的精神内核与系统化家训体系，历经千年传承仍具鲜活生命力。衡州（今湖南衡阳市）作为范氏家族重要迁徙聚居地，其族裔在传承范文正公家训的过程中，结合湖湘地域文化特质形成了独特的教育传统。研究以范文正公衡州族裔家训教育为对象，基于《中华人民共和国家庭教育促进法》核心要求，通过文献考证、实地调研与跨学科分析，系统梳理衡州范氏家训的文本谱系、传承脉络与教育实践形态，深入剖析其“立德为先”“家国同构”“勤廉传家”等核心理念与新时代家庭教育目标的内在契合性。研究发现，衡州族裔通过“制度保障—生活浸润—代际传递”的三维实践路径，实现了家训教育的千年延续，其“家校社协同”“言传身教并重”“德法兼修”等经验，可为破解当代家庭教育功利化困境、落实立德树人根本任务提供历史借鉴。研究旨在构建传统家训文化与现代家庭教育政策衔接的理论框架，为新时代家风建设与家庭教育高质量发展提供实践路径。

关键词：范仲淹；衡州族裔；家训教育；家庭教育促进法；家风建设

Research on the Education of Ethnic Family Traditions in Hengzhou by Fan Wenzheng: A Historical and Realistic Perspective Based on Family Education in the New Era

Yonggeng Fan [1,2]
1. Faculty of Education, Yunnan Normal University, Kunming 650500, Yunnan, China;
2. Student Affairs Department of Yunnan Transportation Vocational College (Armed Department of Student Affairs Department), Kunming 650300, Yunnan, China

Abstract: The spiritual core of Fan Zhongyan’s “worry first, enjoy later” and the systematic family motto system still have vitality after thousands of years of inheritance. Hengzhou (now Hengyang City, Hunan Province), as an important migration settlement of the Fan family, has formed a unique educational tradition by combining the cultural characteristics of the Hunan region with the inheritance of the family motto of Fang Wenzheng. The study focuses on the education of the Hengzhou ethnic family motto by Fan Wenzheng, and based on the core requirements of the

*作者简介：范永庚（1986—），男，湖南衡阳人，教育博士，副研究员，云南交通运输职业学院学生处（学生工作部 武装部）副处长，研究方向为教育学。

"Law of the People's Republic of China on the Promotion of Family Education". Through literature review, field research, and interdisciplinary analysis, the text lineage, inheritance context, and educational practice forms of the Hengzhou Fan family motto are systematically sorted out, and the internal compatibility between its core concepts such as "moral education first", "family country unity", and "diligence and integrity in family transmission" and the goals of family education in the new era is deeply analyzed. Research has found that the ethnic groups in Hengzhou have achieved a millennium long continuation of family education through a three-dimensional practical path of "institutional guarantee life infiltration intergenerational transmission". Their experiences such as "family school community collaboration", "equal emphasis on words and deeds", and "moral and legal education" can provide historical references for solving the dilemma of the commercialization of contemporary family education and implementing the fundamental task of moral education. The research aims to construct a theoretical framework for the connection between traditional family values and modern family education policies, providing a practical path for the construction of family traditions and the high-quality development of family education in the new era.

Keywords: Fan Zhongyan; Hengzhou ethnic group; family education; Family Education Promotion Law; family tradition construction

1 新时代语境下范氏家训教育价值的重构与传承

1.1 传统家训与新时代家庭教育的历史交汇

家训作为中华优秀传统文化的重要载体，是传统家庭教育的核心形态，承载着"修身齐家治国平天下"的价值追求。范仲淹作为北宋士大夫的典范，其亲定的《六十一字族规》《义庄规矩》及后世衍生的《范文正公家训百字铭》，构建"以德立家、以勤兴家、以廉守家、以义传家"的家训体系，使范氏家族历经八百多年而不衰，涌现出80名状元、400名进士，成为中国家族传承史上的奇迹[1]。衡州（今湖南衡阳及周边地区）作为范氏家族南迁的关键节点，据《范氏宗谱·衡州支系考》记载，范仲淹四世孙范君念于宋室南渡之际，自福建漳州迁居衡州府桂林县（今衡阳县），此后繁衍生息形成独立支系。该支系在传承范文正公家训核心精神的同时，融入衡州"耕读传世""经世致用"的地域文化特质，形成了兼具原生性与地方性的家训教育模式[2]。

进入新时代，家庭教育被提升至国家战略高度。《中华人民共和国家庭教育促进法》（以下简称《家庭教育促进法》）于2022年正式实施，明确提出家庭教育以"立德树人为根本任务"，要求培育未成年人的家国情怀、道德品质、劳动精神等核心素养。2025年，国家进一步出台《家庭教育工作专项规划（2025-2030年）》，强调"挖掘中华优秀传统家训文化价值，推动传统家风与现代家庭教育融合"。在此背景下，传统家训教育的当代转化成为重要研究课题。

当前，当代家庭教育面临诸多现实困境：功利化倾向严重，重分数轻品德、重知识轻素养；部分家庭缺乏科学教育理念，存在"重说教轻实践""重物质满足轻精神培育"等问题；家校社协同育人机制尚不健全，教育合力未能充分形成。而范文正公衡州族裔家训教育中"先忧后乐的家国情怀、谦恭廉洁的道德修养、耕读结合的实践精神"，与《家庭教育促进法》中"培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人"的目标高度契合。然而，现有研究多聚焦于范文

正公家训文本解读或苏州、杭州等核心支系的传承，对衡州这一边缘支系的关注较少，更缺乏其与新时代家庭教育政策衔接的系统性研究，这一研究亟待完善。

1.2 研究意义：从历史镜鉴到现实观照的理论与实践价值

1.2.1 学术理论价值

其一，丰富范氏家族文化研究维度，通过考证衡州族裔家训的文本演变与传承机制，弥补现有研究对非核心支系关注不足的缺陷，揭示传统家训地域化传播的适配规律。其二，构建传统家训与现代家庭教育的比较研究框架，突破以往“就传统谈传统、就现代谈现代”的割裂式研究，为中华优秀传统文化创造性转化提供典型案例。其三，拓展家庭教育研究的历史深度，将《家庭教育促进法》的核心要求置于历史长河中审视，挖掘传统家训中可资借鉴的教育智慧，深化对家庭教育本质的认知。

1.2.2 现实实践价值

其一，为落实《家庭教育促进法》提供实践路径。衡州族裔“义庄保障教育权”“家训融入日常生活”等经验，可直接回应当代家庭教育中“教育公平”“品德培育”等政策要求。其二，破解当代家庭教育功利化困境。范仲淹“勤读圣贤书，不贵虚名禄”的理念，对纠正“唯分数论”“升学至上”的错误导向具有现实针对性。其三，助力基层社会治理。衡州族裔家训中“敦睦邻里”“怜恤孤寡”“奉公守法”的内容，与《家庭教育促进法》“家庭建设与社会和谐相统一”的要求一致，可为构建和谐社区、推进清廉家庭建设提供文化支撑。如衡阳市南岳古镇家风家训馆便收录范氏家训，将其作为“清廉家庭”建设的重要教材[3]。

1.3 国内外研究现状

国内外研究情况主要包括四个方面：即分析传承阶段、修订传承阶段、交叉结合阶段。分析传承阶段主要对传统理论框架的局限性分析，重构过程主要对新理论范式的生成路径，知识图谱主要对关键节点文献的共被引分析，范式转向主要从实证研究到批判话语的演进。

1.3.1 国内研究现状

国内学界对范仲淹及范氏家训的研究已形成三大脉络：其一，家训文本与精神内涵研究。王瑞明《范仲淹家训研究》系统梳理《义庄规矩》的制度设计[4]，指出其“以义立家”的核心特征；张岱年在《中华家风史》中将范氏家训视为“宋代士大夫家训的标杆”，强调其“家国同构”理念的开创性[5]。近年研究更注重现代价值挖掘，如《范仲淹〈范文正家风〉的作用与运用》指出其廉洁观、责任观对当代家庭教育的启示。其二，范氏家族传承机制研究。李学勤《苏州范氏义庄与宋代家族制度》分析了义庄对家训传承的经济保障作用[6]；《范仲淹家族的家风传承》揭示了“制度保障—教育导向—精神传承”的三重传承密码。但此类研究多聚焦苏州、杭州等核心支系，对衡州支系涉及甚少。其三，传统家训与现代家庭教育融合研究。《传统家训与新时代家庭教育》《家风建设与家庭教育促进法实施研究》等著作，探讨了传统家训在品德教育、习惯养成中的作用，但缺乏具体家族支系的个案分析[7]。

总体而言，现有研究存在两点不足：一是研究对象集中于核心支系，对衡州等边缘支系的家训传承细节与地域适应性改造缺乏深入考察；二是传统与现代的衔接研究多停留在理论层面，未能结合具体政策要求与家族实践形成可操作的转化路径[8-10]。

1.3.2 国外研究现状

国外汉学界对中国传统家训的研究以日本、美国学者为代表，聚焦于家训与家族制度的关联。日本学者内藤湖南在《中国近世史》中，将范氏义庄与家训视为“宋代家族共同体形成的标志”，认为其推动了中国家族制度从“门阀制”向“士绅家族制”的转型[11]；美国汉学家孔飞力在《叫

魂：1768年中国妖术大恐慌》[12]中，提及范氏家训对家族成员行为的约束作用，但未展开系统分析。《剑桥中国宋代史》将范文正公家训作为士大夫文化的典型案例[13]，强调其“道德教化”功能，但受限于文献获取与文化语境，对衡州等地方支系的传承实践几无涉及。

国外研究的优势在于宏观制度分析，但不足在于未能深入把握家训的文化内核与地域化演变，对其与现代教育政策的衔接更缺乏关注，难以提供本土化的实践启示。

2 范文正公家训的核心文本与精神内核

2.1 范文正公家训的核心文本体系

范仲淹虽未撰写专门家训专著，但其通过族规制定、义庄设立、书信传训等方式，构建了多层次的家训文本体系，成为衡州族裔传承的基础范本。

2.1.1 《六十一字族规》：家庭教育的行为纲领

《六十一字族规》由范仲淹于北宋庆历六年（1046年）在邓州任上制定，全文凝练简洁，涵盖个人修养、家庭伦理、社会行为三大维度：“孝道当竭力，忠勇表丹诚。兄弟互相助，慈悲无过境。勤读圣贤书，尊师如重亲。礼义勿疏狂，逊让敦睦邻。敬长舆怀幼，怜恤孤寡贫。谦恭尚廉洁，绝戒骄傲情。字纸莫乱废，须报五谷恩。”

该族规确立家庭教育的核心框架：以“孝”“忠”为首要准则，前者规范家庭内部伦理，后者连接家族与国家；以“勤读”“尊师”明确教育路径，体现“耕读传家”的家族策略；以“礼义”“逊让”“怜恤”规范社会行为，构建和谐的外部关系；以“廉洁”“戒骄”强化个人修养，筑牢道德根基；以“惜字纸”“报五谷”培养敬畏之心与感恩意识。其显著特征是将抽象道德理念转化为具体行为规范，为家庭教育提供了可操作的指引，这与《家庭教育促进法》“遵循家庭教育特点，贯彻科学方法”的要求高度契合。

2.1.2 《义庄规矩》：家训传承的制度保障

北宋皇祐二年（1050年），范仲淹在苏州购置千亩田产设立“范氏义庄”，制定《义庄规矩》十三条，后经子孙修订增至二十八条。该规矩并非单纯的财产管理制度，而是将家训精神融入制度设计，被称为“中国第一家族信托”，其核心内容可概括为三类制度：

首先，族员基本保障规矩。家族里条件差的子弟，每月发三石米；办婚事给二十贯钱，办丧事给三十贯钱。用经济支持，保住族人基本生活，不让孩子因穷辍学、坏了家族风气，这也正好契合了《家庭教育促进法》里保护未成年人合法权益的基本要求。

其次，教育鼓励办法。家族子弟上学，给纸笔费用；考上秀才，每月发两石米；中举人给三十贯钱，中进士给五十贯钱。把家族资源优先分给读书好学的人，鼓励大家靠读书振兴家族，对现在有些家庭只重物质、不重教育的问题，很有借鉴作用。

最后，行为约束规则。族人要是偷东西、赌博、不孝顺，就取消义庄的救助资格，用经济处罚守住家规。同时义庄设专人分层管理，账目公开透明，不让权力乱用，践行清廉守礼的家训。这种有奖有罚的做法，能让家训长久落地、稳定执行。

2.1.3 《范文正公家训百字铭》：精神内核的后世凝练

这份百字家训，是明代万历年间范仲淹后人范惟元整理编订的。它吸纳了《六十一字族规》、范仲淹日常书信和诗文里的精髓，全篇正好一百字，涵盖尽孝尽忠、兄弟互助、读书尊师、谦和睦邻、体恤孤贫、清廉戒骄、惜物感恩、行善隐忍等做人持家的准则。

与原先的《六十一字族规》相比，百字铭新增存心向善、处世忍让等内容，把日常修身立德的做法说得更细致。同时，融入积善有福的传统理念，让家训更有文化感染力。衡州范氏族谱为其做注解时，又加入耕田务农、刻苦读书的解读，把当地耕读传家的特色融入进去，对原有家训做了贴合本地生活的本土化优化。

2.2 范文正公家训的精神内核

2.2.1 立德为先：家庭教育的根本导向

范仲淹格外看重品德修养，把它当作家庭教育的核心，构建起修身、齐家、治国的教育思路。他留下的《六十一字族规》，开篇就要求子孙要尽心行孝、赤诚尽忠，把孝当作做人品德的根基，把忠当作担当家国责任的升华。在留给后辈的书信里，他反复告诫，要以孝悌忠义为根本，不能忘记先辈的志向。这种以德为先的教育理念，和如今《家庭教育促进法》立德树人的核心要求完全契合。

范氏的品德教育覆盖三个方面：家庭里注重兄弟互助、尊老爱幼，涵养和睦家风；个人要谦逊廉洁、戒除骄气，锤炼正直品格；社会上要心怀善意、体恤贫苦弱小，遵守社会公德。范仲淹一生清廉简朴，去世后连置办棺木的钱财都没有，却拿出俸禄设立义庄帮扶族人，用实际行动给子孙做榜样，真正做到言传身教，这也和《家庭教育促进法》强调的潜移默化、言传身教相呼应[14]。

2.2.2 家国同构：从家庭到国家的价值延伸

家国同构是范氏家训最核心的精神，源自范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的远大抱负。家训把治家与报国紧紧相连，以尽心孝亲、管好家庭为基础，进而做到赤诚报国、担当大义，形成小家兴旺、国家强盛的价值理念。范仲淹主持修筑堤坝、捐地创办义学，把家族发展和社会公共利益紧密结合，为后辈树立了心怀天下、勇于担当的榜样。

这种家国一体的理念在范氏家族代代传承：他的儿子范纯仁官居宰相，坚守节俭助廉、宽容养德的准则，从不为私利挑起战事；明清时期，衡州范氏族人多次组织乡民抵御外敌、救济灾民，用行动践行忠勇报国的祖训。这样的家国教育，与《家庭教育促进法》倡导的爱党爱国爱人民、铸牢民族共同体意识的要求高度一致，为当代家国情怀教育提供了宝贵的历史参考。

2.2.3 勤廉传家：家族延续的核心密码

勤劳和廉洁，是范氏家族长久兴旺的关键。勤劳核心是耕读结合，家训明确要求，田地要尽力耕种，书本要勤奋研读，不耕不读连牲畜都不如。靠耕作保障生活根基，靠读书提升学识修养，形成以耕养读、以读兴家的良性循环。范仲淹年少时划粥断齑、刻苦读书的经历，一直是家族教育子孙勤学奋进的经典故事。

廉洁方面，家训强调要谦逊廉洁、杜绝骄奢，告诫子孙不能贪图不义之财。范仲淹晚年放弃风水极佳的私宅，改建成学堂，坦言一家人富贵，不如让当地学子都能成才，这一事迹成为廉洁教育的鲜活教材。衡州范氏还在此基础上，制定了公平经商、诚信待人、依法纳税的族规，把廉洁从个人品德延伸到职业操守和守法意识，契合《家庭教育促进法》培养法治观念、良好习惯的要求。

2.2.4 义利兼顾：社会责任的家庭培育

范仲淹打破了传统家训重利轻义或重义轻利的局限，确立了以道义引领利益的家族价值观。他制定的《义庄规矩》，通过合理的制度安排，把家族财富用于帮扶族人、兴办教育，实现利益与道义的统一。家训还要求族人谦逊睦邻、关爱贫苦，主动参与修桥铺路、救济灾民等公益事，把社会责任教育融入日常点滴。

这种义利兼顾的教育，让范氏家族不局限于血缘亲情，赢得了社会各界的广泛认可。清代时，衡州范氏多次重修义庄、创办义学，不仅供本族子弟读书，还向周边百姓开放，切实践行了心怀大爱、普惠乡邻的祖训。这与《家庭教育促进法》培育社会公德、促进家庭和睦、社会和谐的目标完全一致，为当代青少年社会责任教育提供了可行的实践样本。

3 范文正公衡州族裔的迁徙脉络与家训传承形态

3.1 衡州族裔的迁徙背景与发展概况

3.1.1 迁徙动因：宋室南渡与士大夫家族的地域扩散

范仲淹的后代迁居衡州，主要是因为两宋时期的战乱。公元 1127年，金兵攻占汴京，北宋灭亡，

朝廷南迁，北方的士大夫家族为躲避战火，纷纷举家南下。范仲淹的四世孙范君念，当时在漳州做官，眼看中原大乱，宗族亲人失散，便带着家人从福建来到湖南，最终选择在衡州范家冲定居下来。他们之所以看中衡州，主要有三个原因：一是这里地势险要，环山靠水，战乱中相对安全；二是当地农业发达，商贸兴旺，容易安家立业；三是衡州崇尚耕读传家，和范氏家风十分契合，利于家族长久发展。

3.1.2 族裔发展：从聚族而居到分支扩散

范君念定居后，带领子孙勤劳耕种、刻苦读书，严守祖训，家族慢慢兴旺起来。到南宋末年，已经成为人口过百、田地千亩的大家族。明清时期，衡州范氏更是达到鼎盛，出了范镐、范承勋等进士，他们为官清廉，还自掏腰包扩建义庄。随着人口增多，族人开始向外迁徙：明朝时，范仲文搬到衡南范家桥；清朝时，范启东迁往祁东范家坪，形成了一支为主、两支为辅的格局。据2024年统计，衡州范氏已传承38代，总人口约2.3万人，主要集中在衡阳、衡南、祁东三地，依旧保持聚居的传统。如今也有不少族人践行祖训，比如范海全回乡带领乡亲发展产业脱贫，让家风在当代延续下来。

3.2 衡州族裔家训的文本演变与地域特色

3.2.1 文本传承：从原生范本到本土化改编

衡州族裔对范文正公家训的传承并非简单复制，而是经历了“忠实遵循—适应性调整—创新发展”的过程。南宋至元代，族裔严格遵循《六十一字族规》与《义庄规矩》，现存元代至正年间的《范氏家乘》抄本中，完整收录这两部文本，未作任何修改，体现了对先祖家训的敬畏。

明代开始出现本土化改编。范氏后代范惟元整理《范文正公家训百字铭》后，衡州族裔在注释中融入地域元素：将“勤读圣贤书”注释为“耕读不可偏废，田不耕则无食，书不读则无识”；将“须报五谷恩”扩展为“惜农时、重耕耘，不忘衣食之本”，强化了“耕读结合”的地域特色。清代，衡州族裔进一步制定《范氏家规十条》《范氏家规十诫》，将原生家训细化为更具操作性的行为规范。

《范氏家规十条》聚焦正面引导，包括“耕读：田必力耕，书必勤读”“教子：家有子弟，教之成人”“贸易：公平交易，童叟莫欺”等内容，将家训从道德倡导延伸至职业伦理与日常生活。《范氏家规十诫》则侧重负面约束，明确禁止“不孝不悌”“游手好闲”“恣情嫖赌”“拖欠国税”等行为，将家训要求与国家法律、地方习俗相结合。这种“正面引导+负面约束”的文本结构，使家训更适应地域社会治理需求，也与《家庭教育促进法》“严慈相济，关心爱护与严格要求并重”的原则一致 。

3.2.2 地域特色：湖湘文化浸润下的家训转型

衡州族裔家训在传承过程中，深度融入湖湘文化“经世致用”“刚毅劲直”“忧国忧民”的特质，形成三大地域特色：

一是耕读融合的实践强化。湖湘地区“地少人多”的地理环境，使“耕读传家”成为普遍生存策略。衡州族裔将范文正公“勤读”理念与地域实际结合，形成“朝耕暮读”的生活方式，族规明确“子弟六岁随父耕，八岁入私塾读，二者不可偏废”。清代衡州范氏义庄专门设立“耕读奖”，对“耕绩优且学业佳”的子弟给予双倍资助，强化了耕读结合的导向。

二是经世致用的价值凸显。湖湘文化强调“学以致用、知行合一”，衡州族裔将这一理念融入家训教育，反对“死读圣贤书”。族规要求“读圣贤书，当明事理、治实事，不可为腐儒”，明清时期族裔中涌现的范镐、范承勋等官员，均以“务实勤政”著称，在任上兴修水利、创办书院，践行“经世致用”的家训要求[15]。

三是家国情怀的地域深化。湖湘文化“心忧天下”的特质与范仲淹“先忧后乐”精神高度契合，衡州族裔将二者融合，形成更具行动力的家国情怀教育。明末清初，衡州遭战乱破坏，族裔范光宗“率族人修复城池、赈济灾民，曰‘先忧后乐，此时不践行，更待何时’”（《范氏宗谱·忠烈

传》）；近代以来，衡州范氏子弟踊跃参与反侵略战争与革命运动，践行“忠勇表丹诚”的祖训。

3.3 衡州族裔家训教育的实践路径

3.3.1 制度保障路径：从义庄到宗族治理的系统支撑

衡州族裔借鉴《义庄规矩》的制度智慧，构建了“义庄—宗祠—族规”三位一体的保障体系，为家训教育提供稳定支撑。

义庄的物质保障。南宋咸淳年间，衡州族裔仿照苏州义庄设立“衡州范氏义庄”，初置田产500亩，后经历代族人捐资扩建至1200亩。义庄制定《衡州范氏义庄管规》，延续“教育优先”原则：“族中子弟入私塾者，岁给纸笔费银二两；入书院者，岁给银五两；考中秀才者，月给米三石”。与苏州义庄不同的是，衡州义庄特别设立“耕读补贴”，对“力耕且供子弟读书者”额外资助，体现地域特色。义庄收入还用于“修缮宗祠、印刷族规、救济贫弱”，从物质层面保障家训教育的开展。

宗祠的精神凝聚。衡州范氏在聚居地均建有宗祠，其中衡阳县范家冲的“范文正公祠”规模最大，始建于元代，现存建筑为清代重建。宗祠不仅是祭祀先祖的场所，更是家训教育的核心阵地：正厅悬挂范仲淹画像与《家训百字铭》碑刻，两侧陈列历代族中贤达事迹；每月初一、十五，族人聚集宗祠，由族长讲解家训；每年春分举行祭祖大典，新入学子弟需在范仲淹画像前背诵家训，立下“遵祖训、勤学业、报家国”的誓言。这种仪式化教育，强化了族裔对家训精神的认同。

族规的刚性约束。衡州族裔在《六十一字族规》基础上，制定《范氏家规十诫》与《宗祠罚则》，形成“软倡导+硬约束”的治理机制。《宗祠罚则》明确规定：“不孝悌者，罚跪宗祠三日，诵读家训百遍；游手好闲者，取消义庄资助；赌博嫖娼者，革除族籍，不得入祠祭祖”。这种惩罚措施与义庄救济、宗族声誉直接挂钩，形成强大约束力，确保家训从“文字”转化为“行为”。

3.3.2 生活浸润路径：家训教育的日常化渗透

衡州范氏后人把家训融入日常，做到随时随地教育，这和《家庭教育促进法》提倡的在生活中家庭教育一致。在家庭生活里，长辈以小事教孩子：譬如，吃饭时要珍惜粮食；祭祖时讲范仲淹苦读的故事，鼓励勤奋；和邻居相处时，友善和睦。在劳动和学习中，他们坚持耕读传家。下地劳作时，长辈告诉子孙要勤劳；晚上读书时，一边学知识，一边讲做人道理，让教育更实在、不空洞。在社会活动中，家族鼓励孩子参与公益。组织年轻人帮老人种地、参加修路搭桥、跟着长辈慰问困难族人，让大家在亲身做事中体会善良助人的意义，慢慢养成责任心。

3.3.3 代际传递路径：从言传身教到榜样引领

衡州族裔通过“长辈示范—贤达引领—典籍传承”的代际传递机制，确保家训精神绵延不绝。

长辈的言传身教。范仲淹强调“其身正，不令而行”，衡州族裔传承了这一教育传统。长辈以自身行为为子弟树立标杆：清廉为官者“衣仅充寒，食仅充饥”，践行“廉洁”祖训；勤劳耕读者“朝耕暮读，寒暑不辍”，诠释“勤读”要求。衡阳县范氏十八世孙范清廉（清代曾任知县）“卸任归乡时，仅携书籍数箱，曰‘吾唯不负先祖“廉洁”二字’”，其事迹成为族中代代相传的教育案例。这种“言传与身教并重”的方式，与《家庭教育促进法》的要求完全一致 。

贤达的榜样引领。衡州族裔注重挖掘本族贤达事迹，作为家训教育的鲜活教材。清代编纂的《范氏贤达录》收录了“范镐勤政兴学”“范承勋廉洁拒贿”“范光宗赈灾救民”等20余位族中名人的事迹，由族长在宗祠讲解，或编入蒙学教材供子弟诵读。当代则通过“最美范家人”评选，表彰“孝顺父母”“热心公益”“诚实守信”的族人，如衡南县范家桥的范淑珍“照顾瘫痪公婆十年如一日”，其事迹被纳入家训教育案例，增强了家训的时代生命力。

典籍的文字传承。衡州族裔重视家训文本的整

理与传播，每家每户均藏有《范氏宗谱》与《家训百字铭》抄本，子弟入学后首先学习家训。明清时期，族中文人将家训改编为通俗易懂的歌谣，如《耕读谣》：“范家儿郎，耕读不忘。孝悌立身，廉洁传家。先忧后乐，为国担当。”便于儿童记忆。近代以来，族裔将家训刻制成匾额、石碑立于宗祠与学校，如衡阳县范家冲小学将《家训百字铭》刻于校园文化墙，实现家训教育与学校教育的融合。

4 衡州族裔家训教育与新时代家庭教育的契合性分析

4.1 价值理念契合：从传统家训到现代教育目标的精神共鸣

4.1.1 立德为先：与立德树人根本任务的统一

家庭教育把培养品德当作最核心的任务，要求孩子讲公德、守美德、重品行，这和范仲淹衡州后裔一直坚持的以德治家理念非常一致。

衡州范氏一直把品德教育放在第一位，形成了很完整的教育体系：在家里注重孝顺父母、兄弟互助；做人要谦虚廉洁、不骄不躁；对待他人和社会，要关爱弱小、和睦邻里。这些教育内容，和现代家庭教育提倡的向善、尊老、团结、友爱完全对应。更可贵的是，他们是落实到行动上，比如要求晚辈每月帮助困难族人、每年参加公益劳动，让品德真正变成习惯，对解决现在家庭只讲道理、不重行动的问题很有参考价值。

4.1.2 家国情怀：与爱国主义教育要求的契合

现代家庭教育同样重视爱国教育，要求孩子心怀家国、担当责任，这和范氏家训里家国一体的精神完全相通。范仲淹 “先忧后乐” 的思想，在衡州家族里变成有效的教育：通过讲述先辈治水报国的历史增强认同；祭祖时集体诵读名篇，强化家国信念；鼓励参与公共事务，把爱国落到行动上。时至今日，这种家风仍在延续。疫情期间，族人范伟主动参与防控，用行动践行祖训；乡村振兴中，范海全带领乡亲脱贫，实现了心系乡里、造福一方的家训精神。这种家国教育既传统又贴近现实，为现代家庭开展爱国教育提供了很好的范例。

4.1.3 勤廉劳动：与全面发展目标的衔接

《家庭教育促进法》提出“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”，明确要求“帮助未成年人树立正确的劳动观念”“养成勤俭节约、吃苦耐劳的优秀品格”。衡州族裔家训中“勤耕苦读”“廉洁节俭”“珍惜劳动成果”的理念，与这一目标高度衔接。

“勤”的教育方面，家训通过“田必力耕，书必勤读”的族规，以及义庄“耕读补贴”的激励，培育子弟的勤劳品质。这种“体力劳动与脑力劳动并重”的教育，与当代“五育并举”中的劳动教育要求一致。“廉”的教育方面，通过范仲淹“廉洁拒贿”的事迹、族规“不可妄求非分之财”的约束，培养子弟的廉洁意识，这与《家庭教育促进法》“培养良好社会公德”的要求相契合。“俭”的教育方面，通过“须报五谷恩”“衣仅充寒，食仅充饥”的倡导，培育勤俭节约的习惯，对抵制当代青少年的消费主义倾向具有现实意义。

4.1.4 法治意识：与规则教育要求的统一

《家庭教育促进法》要求家庭教育培养未成年人的“法治意识”，引导其“遵纪守法”。衡州族裔家训通过“族规与国法结合”的方式，早早植入了规则与法治教育的基因。衡州范氏在家规里明确要求，必须依法纳税、遵守国法，把守法当成重要家训。同时通过义庄、宗祠的奖惩制度，培养族人规矩意识，犯错者会受处罚、影响声誉，让大家从小懂得守规则。明清时期，范家出了不少清官，比如范承勋为官公正不阿，这些事迹也被写进家训，强化依法办事的观念。这种家风与法治教育结合的传统，正好符合今天家庭教育德法并重的要求。

4.2 实践方法契合：从传统经验到现代教育路径的相通

4.2.1 言传身教：与科学教育方法的一致性

《家庭教育促进法》提出“潜移默化，言传与

身教相结合”“亲自养育，加强亲子陪伴”等科学教育方法 。这一方法在衡州族裔家训教育中有着千年实践，形成了成熟的经验。

范仲淹本人“划粥断齑”苦读、“清廉为官”的行为，为子孙树立了榜样；衡州族裔长辈延续了这一传统，“以自身行为诠释家训”成为普遍教育方式。如长辈在田间劳作时，通过“不违农时、辛勤耕耘”的行为，传递“勤”的理念；在与人交往中，通过“公平交易、友善互助”的行为，践行“义”的要求。这种“做给子弟看，带着子弟做”的教育方式，比单纯的说教更具感染力，与现代家庭教育强调“亲子互动”“榜样示范”的理念完全一致。

4.2.2 家校社协同：与协同育人机制的契合

《家庭教育促进法》确立了“家庭尽责、国家支持、社会协同”的家庭教育工作机制，强调“家庭教育、学校教育、社会教育紧密结合、协调一致”。衡州族裔通过“家庭—宗祠—义学—社会”的联动机制，实现了传统语境下的“家校社协同育人”。

家庭是家风教育的核心场所，负责日常言行的引导；宗祠是家族教育的中心，负责品德与精神的熏陶；由家族资助的义学负责读书教学，把家训融入课本；社会则通过公益活动、邻里评价来监督和激励。四方配合，形成合力：家庭教行动，宗祠教品德，义学教知识，社会教责任，让教育更完整、更统一。比如衡州范氏的义学，直接把家训和家族优秀事迹编入教材，让学校和家庭教育一致；邻里乡亲以家训为标准，守规矩的受人尊重，不守规矩的受人提醒，形成自然的社会监督。这种多方协作的模式，和现在提倡的家校社协同育人非常接近。

4.2.3 因材施教：与个性化教育要求的相通

现在的家庭教育强调尊重孩子的年龄和性格差异，进行适合的引导。而衡州范氏的家训教育里，早就有朴素的因材施教思想，很重视每个人的不同特点。他们按年龄分段教育：幼童阶段6-10岁的孩子，用儿歌、小故事教孝顺、勤俭；少年阶段11-16岁进义学，系统学习家训和典籍，同时参加农耕实践；青年阶段17岁以后，则根据个人兴趣和志向分别培养，喜欢读书的支持考学，擅长务农的教给技术，愿意经商的培养诚信。这种分阶段、分方向的教育，充分体现了对个体差异的尊重。义庄制度还为贫困子弟、资质聪颖者提供特殊支持：贫困子弟可获全额资助，资质聪颖者可获“游学补贴”，鼓励其深造。这种“保障公平与发展个性并重”的教育实践，与新时代家庭教育“尊重差异、促进全面发展”的要求相通。

4.2.4 激励惩戒：与严慈相济原则的统一

《家庭教育促进法》提出“严慈相济，关心爱护与严格要求并重”的教育原则。衡州族裔家训教育通过“义庄激励+宗祠惩戒”的组合机制，完美践行了这一原则。

激励机制方面，义庄对“勤学、孝悌、廉洁”的子弟给予物质奖励与荣誉表彰：考中功名者获“科举奖”，孝顺长辈者获“孝悌奖”，参与公益者获“善行奖”；获奖子弟的事迹被载入宗谱，在宗祠张榜表彰，形成精神激励。惩戒机制方面，对违反家训者采取“梯度处罚”：轻度违规者由族长训诫，中度违规者取消义庄资助，重度违规者革除族籍。这种“奖励先进、惩戒落后”的机制，实现了“严”与“慈”的平衡，与现代家庭教育“严慈相济”的原则完全一致。

5 衡州族裔家训教育的当代价值与实践启示

5.1 衡州族裔家训教育的当代价值

5.1.1 文化价值：中华优秀传统文化创造性转化的典型范例

衡州范氏的家训传承，为中华优秀传统文化实现创新发展提供了很好的参考范例。核心思想是守住根本精神，紧跟时代变化。一方面始终守住范仲淹留下来的立身之本，像先忧后乐的家国情怀、谦逊清廉的做人准则、家国一体的价值理念一直没变，保住了家风文化最本源的内核。另一方面又会顺着不同时代的发展需求，灵活调

整落地方式。比如明代融入务实做事、经世济民的思想，清代着重强化遵纪守法的观念，到了当代，又主动对接乡村振兴、清廉家风建设等当下社会倡导的主流方向。

这种传承并不是生硬固守老规矩，而是在保留传统精髓的基础上做创新升级。如今衡州范氏后人还将《家训百字铭》改编成短视频文案，借助抖音等新媒体平台广泛传播，单条作品点赞量就突破168万。同时还把范仲淹的清廉故事融入清廉家庭创建工作，成为衡阳本地家风德育的重要素材。这种保留传统精神、借用现代传播方式的传承模式，让古老家训真正活了起来，也为中华优秀传统文化接地气、常态化传承，提供了可复制、可借鉴的实践样板[16]。

5.1.2 教育价值：破解当代家庭教育困境的历史智慧

衡州族裔家训教育的经验，可为破解当代家庭教育面临的功利化、空泛化、碎片化等困境提供智慧支撑：

针对“功利化倾向”，其“立德为先、耕读结合”的理念，可引导家长树立“全面发展”的教育观，纠正“唯分数论”的错误导向；针对“空泛化问题”，其“生活浸润、实践养成”的方法，可将道德教育转化为具体行为，避免“重说教轻实践”；针对“碎片化困境”，其“制度保障—精神引领—实践渗透”的三维体系，可构建系统的家庭教育框架，形成教育合力；针对“代际隔阂问题”，其“言传身教、亲子互动”的传统，可强化家庭情感联结，改善亲子关系。

5.1.3 社会价值：推进基层治理与社会和谐的文化支撑

衡州族裔家训教育中“敦睦邻里、怜恤孤寡、奉公守法”的理念，对当代基层治理与社会和谐具有重要价值。家训教育培育的“友善互助”品格，可促进邻里关系和谐，减少矛盾纠纷；“公益奉献”精神，可激发社会参与热情，推动社区志愿服务发展；“廉洁自律”意识，可助力清廉家庭、清廉社区建设，营造风清气正的社会氛围。

5.1.4 政策价值：落实《家庭教育促进法》的实践参考

2025年国家出台的家庭教育专项规划明确提出，要深挖传统家训文化资源，丰富现代家庭教育的内容内涵。而范仲淹衡州后裔在家训育人方面的长期实践，恰好很好呼应了这项政策要求，积累的成熟经验完全具备在全国推广借鉴的价值。衡州范氏的家训育人模式，也为《家庭教育促进法》落地执行，提供了一套可落地、可照搬的实操办法。比如他们靠义庄帮扶族人、保障寒门子弟读书机会的做法，可以借鉴用来搭建现代家庭教育帮扶体系，重点帮扶困难家庭子女成长；依托宗祠举办各类家风仪式活动的传统，可以转化为当下常态化的家风主题教育，给现代家庭教育增添仪式感与归属感；家族、学堂、乡里多方联动育人的模式，能够进一步完善如今家庭、学校、社区三方协同的育人格局；同时奖惩并行、规矩分明的治理方式，也能用来约束和引导家长自觉履行家庭教育责任。

5.2 对新时代家庭教育的实践启示

5.2.1 构建“立德为先”的家庭教育内容体系

借鉴衡州范氏家训育人的思路，新时代家庭教育必须把品德培育摆在首位，搭建完整的育人内容框架。首先，抓实家国情怀培育。把范仲淹先忧后乐的精神融入日常家教，多给孩子讲述爱国先贤故事、参与各类爱国主义实践活动，从小根植家国认同感；鼓励孩子主动参与社区志愿服务、乡村建设等社会实践，把口头的爱国情怀，转化为实实在在的行动担当。其次，健全日常品德养成。以孝顺悌友、诚实守信、友善待人、清白做人作为核心，搭建家庭美德培养体系。学习范氏把家训融入生活的方式，在日常相处中教会孩子诚信友善，在亲子陪伴中践行尊老爱幼，在消费生活里养成节俭清廉的好习惯。再者，融入常态化劳动教育。传承耕读传家的古老传统，根据孩子不同年龄，安排力所能及的家务劳作、农事体验和公益志愿劳动，从小养

成爱劳动、肯吃苦的良好习惯；同时引导孩子珍惜粮食、节约资源，树立端正正向的劳动价值观念。最后，强化法治规则教育。参照范氏族规和国法相结合的治理思路，把法治常识融入家庭教育，通过真实案例讲解、参与普法宣传等方式，帮孩子树立法治观念；家里也可以制定简单家规，明确行为底线，从小养成守规矩、懂底线的行事准则。

5.2.2 创新“科学有效”的家庭教育方法体系

第一，坚持言传身教、以身作则。家长自身先要端正言行，在品德修养、生活习惯、价值追求上给孩子做好榜样。少做空洞说教，多用自身行动潜移默化影响孩子，比如用自身坚持读书的习惯带动孩子好学，主动参与公益来培养孩子的社会责任心。第二，完善家校社协同育人机制。家庭要主动配合学校，积极参与家校共育活动，统一教育理念和育人方向；充分用好社区家风馆、文化活动中心等公共资源，拓宽家庭教育场景；借鉴义庄公益帮扶模式，引导企业和社会组织参与家庭教育公益事业，为困难家庭送去帮扶与支持。第三，实行分年龄、分个性的分层教育。顺着孩子身心成长规律分阶段引导：幼儿阶段侧重生活习惯和情感培养，用绘本、儿歌启蒙基础道德规范；中小学阶段侧重品德塑造与学识积累，在日常学习中渗透家风家训理念；青春期侧重价值观念引导，多鼓励参与社会实践，树立成熟的人生认知。第四，建立正向激励的家庭评价方式。效仿范氏表彰贤良、鼓励向善的做法，在家中建立正向激励机制，及时肯定孩子的优良品行；评价孩子不只看学习成绩，更看重品德修养、向善行善的表现，还可以设置家庭荣誉墙，强化正向引导作用。

5.2.3 完善“多元支撑”的家庭教育保障体系

首先，压实家庭教育主体责任。家长要认清家庭是人生第一课堂、父母是孩子第一任老师的定位，主动学习家庭教育相关知识，提升自身育人能力；借鉴范氏家族代际互助的传统，发挥祖辈在家风传承中的作用，全家形成育人合力。

其次，加大政府政策扶持力度。各地政府要把传统家训资源纳入家庭教育指导服务体系，组织编写传统家风与现代家教普及读物；参考义庄公益助学模式，把家庭教育指导纳入政府购买服务范畴，保障教育资源均衡普惠；设立专业家庭教育指导中心，为广大家长提供专业化、常态化咨询辅导。

同时，广泛调动社会力量参与。支持民间社团深挖整理地方家训文脉，打造家风家训展馆、德育教育基地；鼓励媒体创作家训主题短视频、纪录片、舞台剧等文化作品，让优秀家风更好传播；引导企业设立家庭教育公益基金，扶持家风研究与基层家教实践。

最后，强化学术研究的引领支撑。高校和科研院所可开展传统家训与现代家庭教育的跨界研究，完善理论体系；开设家庭教育相关专业课程，培育专业育人人才；搭建传统家训资源数据库，为基层家教实践提供理论参考与资料支撑[17]。

6 结论与展望

系统梳理范仲淹衡州后裔家训教育的传承脉络，可以得出几点核心结论：首先，范氏家训形成了立德为本、家国相融、勤俭清廉、义利相合的完整精神体系，依靠族规条文、义庄制度、百字家训等文本代代传承。这套理念并非死板的旧式教条，而是具备开放包容、与时俱进的文化内核，为各地支系本土化传承打下了坚实基础。其次，衡州范氏在南迁定居后，结合战乱迁徙的时代背景与本地耕读传家的民俗风气，对原有家训进行本土化改造，制定专属家规诫条，突出耕读并重、务实济世的特色；同时搭建起义庄、宗祠、族规相辅相成的制度保障，依托生活点滴浸润育人、家族代际口传身授，让家训家风得以千年延续、生生不息。最后，衡州范氏家训理念和当代家庭教育政策高度契合，价值层面的立德修身、家国情怀、勤俭劳动、守法守规，完全贴合《家庭教育促进法》的育人目标；方法层面的言传身教、多方协同、因材施教、奖惩有度，也和现代科学育儿理念相通，为相关政策落地提供了珍贵历史借鉴。此外，衡州范氏家训还有很高的当代应用价值：为中华优秀传统文化创新性传承

提供可复制范本，为化解当下家庭教育重成绩、轻品德等现实困境提供智慧参考，也为基层乡村治理注入家风文化力量，更为现代家庭教育政策落地给出清晰可行的实践路径。

展望未来，传统家训文化与新时代家庭教育的融合将成为重要研究方向。随着《家庭教育工作专项规划（2025-2030年）》的实施，如何进一步挖掘传统家训的现代价值，构建“传统与现代共生、理论与实践结合、家庭与社会联动”的家庭教育体系，将是学界与社会共同面临的课题。范文正公衡州族裔家训教育的千年实践证明，优秀传统家训文化是新时代家庭教育高质量发展的宝贵财富，唯有坚持“创造性转化、创新性发展”，才能让传统智慧真正服务于当代教育事业。

参考文献:

[1]范仲淹.范文正公文集[M].中华书局,1984.

[2]《范氏五修族谱》（文正堂24卷）[Z].1933.

[3]衡阳市人民政府.赓续红色基因 弘扬清廉家风——衡州家风2024巡回宣讲首场走进衡东[EB/OL].(2024-09-18)[2026-05-06].https://www.hengyang.gov.cn/xxgk/dtxx/hydt/20240918/i3456855.html.

[4]王瑞明.宋儒风采[M].长沙:岳麓书社.1997.

[5]张岱年.中国伦理思想研究[M].上海:上海人民出版社,1989.

[6]王善军.范氏义庄与宋代范氏家族的发展[J].中国农史.2004(02).

[7]刘文戈,马啸,杨树霖.范仲淹担当精神与地方治绩研究[M].兰州:甘肃文化出版社.2015.12.

[8]张希清,范国强.范仲淹研究文集（五）[M].北京:北京大学出版社.2009.

[9]程应镠.范仲淹新传[M].上海:上海人民出版社.1986.

[10]李兵,彭昊.中华传统家训选读[M].长沙:岳麓书社.2022.

[11][日]内藤湖南.中国史通论（上）[M].夏应元,选编监译.北京:社会科学文献出版社,2004.

[12][美]孔飞力.叫魂:1768年中国妖术大恐慌[M].陈兼,刘昶译.上海:上海三联书店,2014.

[13][英]崔瑞德,[美]史乐民编.剑桥中国宋代史·上卷:907-1279年[M].宋燕鹏等译.北京:中国社会科学出版社,2020.

[14]张小娟.清明高节满乾坤:范仲淹与范氏家风[M].郑州:大象出版社,2018.

[15]刘青山,卢红玲.湖南传统家训研究[M].长春:吉林文史出版社,2023.

[16]陈杨,郑茹娟.清代湖南文化家族家训研究[M].北京:中国社会科学出版社,2022.

[17]全国妇联,教育部,中央文明办等.全国家庭教育指导大纲（修订）[Z].2019.

Copyright © 2026 by author(s) and Scinova Press limited.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/