

享受学习

魏书生与陶继新的教育智慧

魏书生
陶继新
著





梦山
书系

享受学习

魏书生与陶继新的教育智慧

魏书生 陶继新 著



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

图书在版编目 (CIP) 数据

享受学习：魏书生与陶继新的教育智慧/魏书生，
陶继新著. —福州：福建教育出版社，2016.1
ISBN 978-7-5334-6931-3

I. ①享… II. ①魏… ②陶… III. ①学习方法
IV. ①G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 186688 号

Xiangshou Xuexi

享受学习

——魏书生与陶继新的教育智慧

魏书生 陶继新 著

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编：350001 网址：www.fep.com.cn)

编辑部电话 0591—83779615 83726908

发行部电话 0591—83721876 87115073 010—62027445)

出版人 黄旭

印刷 福建省地质印刷厂

(福州市金山工业区 邮编：350011)

开本 720 毫米×1000 毫米 1/16

印张 12

字数 171 千

版次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-6931-3

定价 29.00 元

如发现本书印装质量问题，请向本社出版科（电话：0591—83726019）调换。

序

“享受学习”这个话题，是基于当下学习存在的问题而谈的。

学习，本应是人的生命不断升华的过程，可是，当下有的人却视学习为畏途，甚至认为学习是一件痛苦无比的事情。其实，古今中外真正意义上的大师，都是在享受学习的。孔子说自己是“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”，你看，他废寝忘食地学习，快乐得都没有忧愁了，甚至连自己老了都不知道了。这是何等快乐，简直进入到一种审美境界了。为什么会感到如此美呢？因为他在自己的终身学习中，使自己的生命产生了一次又一次的飞跃。而且，孔子又是“己欲立而立人，己欲达而达人”的，他将自己的仁爱思想、乐观精神，又传递给了他的弟子们，且有了《论语》等经典，在中国乃至世界流传，影响着一代又一代的人，让他们也在享受学习中提升着自己的人生境界。

我们也是一直在享受着学习所赐予我们的快乐的。

尽管我们都已六十多岁，可是，我们因了每天的学习，就有了常人少有的快乐，就有了生命常青的感觉，甚至有了与宇宙万物同在的感觉。我们不只感叹“逝者如斯夫”的时光流逝，我们更享受在这时光流逝中学习从而获取生命之道的审美感受。这种生命状态，让我们有了与大道合一的觉醒，有了与日月同在的美丽。

我们将这种感受与全国师生交流的时候，有的时候也会得到美丽的回应。而且，有的教师与学生，在学习的时候，也有一种其乐也无穷的感觉。于是，我们发现，学习，绝对不应当是心力交瘁的一场又一场的苦役，而应当成为生命个体探索未知、生成思想与智慧的快乐之旅。

学习的内容不只是文化科学知识，也不只是课本上的内容，更不是重复又重复地做题训练。学习内容，有有字之书，也有无字之书。有字之书有课本知识，也有课外阅读，还有诸如电影、电视、网络上的优质作品。无字之书，则是生命实践。古人主张不但要“读万卷书”，还要“行万里路”，这就是实践。没有“行”，学的“文”再多，也很难生成有用的东西。明朝大思想家、教育家、政治家、军事家王阳明提出“知行合一”说，认为：知是行之始，行是知之成，知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处便是知，真知即所为为行，不行不足以为知。而现在学校教育对于实践学习内容的缺失，则是造成学生无法享受学习的一个重要原因。更重要的是，学习还有一个特别重要的内容，被有的人忽略了，那就是学做人。中国儒家先师所指的学习，更多的不是说的学习文本知识，而是学做人。孔子说：“弟子，入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文。”可见，学习文献知识，是要放在学做人之后的。剥离了做人的教育，不但是不完整的教育、缺失的教育，还是危险的教育。如果人做不好，学的知识越多，对社会就越有害。相反，如果做人做好了，有了知识，就会有益于人民、有益于社会。

学习的场所不止于学校，它几乎是无处不在的。在教室里可以学习，在图书馆里可以学习，在大自然里可以学习，在社会上可以学习。孔子说：“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”甚至说“无友

不如己者”。从任何人那里，都可以学到有用的东西。以至从小孩子甚至动物、植物那里，也有很多值得我们学习的东西。有了这种观念，学习的内涵就深了，外延就广了，学习就有了更大的享受感。

不过，并不是学习就一定有收获，还有一个问题要注意，那就是学习要“取法乎上”。因为“取法乎上，得乎其中；取法乎中，得乎其下”。只有阅读甚至背诵经典文化，才能让生命产生飞跃。因为经典文化系大师之作，其中内蕴着真善美，有着独特的思想与智慧。读得背得多了，大师的思想与智慧就会流进读者的心里，逐渐内化成自己的东西，外化出来就会是一道道亮丽的风景。如果读了坏书呢？非但没有有益的收获，甚至有可能使自己变坏，“近墨者黑”嘛！文本之外的学习，即生活文本的学习，同样需要“取法乎上”。即使交朋友，也应当“友直，友谅，友多闻”。因为从高品位的人身上，可以让我们学习到书本上学不到的品质与智慧。相反，如果交了坏朋友，就会“燕朋逆其师，燕辟废其学”，甚至走进与坏人同流合污的境地里。

人的一生很难一帆风顺。遭遇困境，甚至遭受很大的打击，对于我们来说，也是一种学习。如果不怨天尤人，如果不就此倒下，而是坚韧不拔、矢志不渝，则可以将这些磨难转化为一笔可贵的精神财富。在这方面，我们都有切身的体验。正是在那个受苦受罪的时代，在那个被批判的年代里，让我们拥有了一个宠辱不惊的心态，有了一个更加善良的心怀。

我们认为，学习的呈现方式，一般不是立竿见影，而是厚积薄发。很多教师都想成名师，甚至有的想着速成名师。可是，任何速成食品都是不好吃的，连两千五百年前的孔子都说：“不时不吃。”为什么会出现不时而吃者呢？就是太过浮躁，就是名利心太重。老子说：“轻则失根，躁则失君。”外面的世界太“精彩”，诱惑也太多，所以，有的教师就中了这个圈套，成了速成名师，有了不少光环。可是，老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎，令人心发狂。”这些名声与诱惑，在作用于你的眼耳目鼻舌身意之后，你也许感到太美了、太好了，其实，在老子看来，都是有害的东西。知其美而不知其恶，当然也就乐在其中了。结果，聪明反被聪明误，

要么昙花一现，要么若干年后，“泯然众人矣”，甚至连“众人”也不如。其实，任何成功都是需要一个过程的。种瓜得瓜，种豆得豆，这是一个不变的生命规则。有人问我们：“你们两个人对着摄像头即兴讲了一天，整理后就出了一本《种好心田——魏书生与陶继新的幸福教育》的书，而且还非常畅销，这不是速成吗？”其实这不是速成，而且是缓慢而成。为什么呢？不要认为我们是即兴而谈的对话录，那可是我们六十多年的积淀啊！没有这些积淀，休说谈一天，谈一个小时也就无话可说了。即使有话可说，也是言不及义，也是没有内涵的。看似即兴生成，看似时间很短，可是，这些内容已经在我们的心里储存了几十年，遇到一个时机，也就自然而然地喷发出来了。任何人，只要不断地为自己积淀文化、积淀生活、积淀思想，到了一定的时段，也会如我们一样，即兴对话就可以整理成书。

这本《享受学习》的书，同样是即兴对话而成的。就在2012年4月4日，我们相会济南，于山东工艺美术学院数字演播大厅里，对着摄像机的镜头，率性而谈，整整一天，就有了这个新的对话录。此后，我们根据录像整理成文，又追加了一些内容，便形成了这本书。

这本书里，有很多我们对享受学习的认识，也有关于享受学习的“道”“术”之方。希望有缘的读者喜欢，也诚望大家批评指正。

魏书生 陶继新

2015年6月9日

目 录

序 / 1

导引 / 1

第一章 什么是享受学习 / 2

一、什么是学习 / 2

二、什么是享受学习 / 10

第二章 为什么要享受学习 / 26

一、享受学习是人的天性 / 26

二、学习异化是人的痛苦 / 28

三、仁义智乐是人的追求 / 34

1. 使人成为仁者 / 34

2. 使人成为智者 / 36

3. 使人成为乐者 / 39

第三章 怎样享受学习 / 41

一、以德为本 / 41

二、大道至简 / 57

1. 生活简单 / 58

2. 道法自然 / 64

3. 明乎天道 / 68

三、以文化人 / 73

四、学会学习 / 81

1. 情感高效 / 82

2. 随处可学 / 89

3. 循序渐进 / 98

4. 有张有弛 / 112

5. 自主学习 / 120

6. 学而时习 / 132

7. 形成习惯 / 142

8. 合作共赢 / 159

五、厚积薄发 / 172

六、终身学习 / 177

结语 / 184

导 引

我们两人曾就“种好心田”和“做一个优秀的家长”这两个话题进行过两天的对话与交流，感觉非常愉快！这次谈话交流一个新的话题——“享受学习”。

本来，学习应当是一个人一生“不可须臾离也”的无比快乐的过程，但是现在很多人的学习过程往往演绎成了一场又一场心力交瘁的苦役。目前，社会上的普遍现象是，家长都很重视孩子上学这最为重要的时段，都想让孩子能够爱上学习、喜欢学习，以便将来能够在社会上立足，所以对孩子学习和学校教育的期望值很高；但是，家长的很多教育观念、学校的“应试教育”反而让本来喜欢学习的孩子越来越讨厌学习，更别说什么享受学习了。所以我们就“享受学习”这个话题来深入探讨一番，应当是很有价值和意义的。

对一般事物的科学认识和探讨，一般从三个方面来进行，即：是什么、为什么、怎么做。“是什么”是了解事物或问题的本质；“为什么”是对事物或问题发生原因的理解；“怎么做”是为人们应该怎么做提供切实的指导。因此，我们的这次对话，就是从什么是享受学习、为什么要享受学习和怎样享受学习这三个方面展开的。



第一章 什么是享受学习

一、什么是学习

陶继新：要谈什么是享受学习，首先得谈一谈什么是学习。我想听一听魏老师您对这个问题是怎么看的。

魏书生：什么是学习？社会学家、教育学家和心理学家，他们所给出的概念都不一样，有的侧重于从心灵的角度出发，说人经过体验和尝试，对自身行为和心理发生变化的行动称为学习；社会学家、教育学家认为，人为了发展自身身心而进行的一种社会活动叫学习。但是人们一般通俗地认为，就是自己不会的想要学会，不明白的想要弄明白，这就是学习。

那么学习什么内容呢？包括掌握所需的劳动技能，拥有足够的知识，弄懂人生的道理、世间的道理等。人们愿意寻求给自己带来快乐、给自己带来开悟、给自己带来技能知识的学习内容。自己面对着什么方面的困难，他就会去学习这方面的内容，所以人们一般是这么确定要学习什么的。

总体来说，学习的内容大致分两大类：一类是学习做人，一类是学习做事。

做人方面呢，不同的行业，不同的单位，包括不同的学校，都要讲做人，都在讲做人，而且在大的方面上基本是一致的，都是求真、向善、求美。

做事方面就千差万别了，不同时代，不同行业，不同国家，不同区域，如果具体到学校的话，那就是不同梯次的学校，大中小幼托，还有不同科目、不同班级，不同的人，都将学习不同的东西，其中的区别是很大的。

而不管学什么，好像总体都需要学的还是做人，各行各业都有一个做人的问题，因为做人是做事之本。

学习做人呢，首先就要学点哲学。相对来说，人分不同年龄层次、不同职业特点、不同文化国别、不同生活时代……但哲学的思考是每个人绕不过去的。学习哲学对人的一生的指导是比较大的，学了哲学看任何事相对来说就会通透一些。

那么什么是哲学呢？哲学听起来很玄妙，而且自古至今，东西方都有许多不同的哲学家，形成了很多不同的思想，对于哲学的定义也是众说纷纭。我比较认同的是说哲学是一种智慧。那么什么叫智慧，有人认为，智慧就是偏见越少、智慧越多。实际归根结底，哲学讲的就是全面地看问题，就是说一个人既要看自己，也要看客观世界，能从整体上把握。

如果把人类当做一个主体呢，那么整个大自然就是一个客观世界。这样主客观全面地看呢，就会想想自己，也想想大自然。想想谁该适应谁呢？好像还是人要适应大自然，这样人就不那么狂妄了。当然，这是从大的方面说全面看问题。那么从个人小的方面怎么全面看呢？我想要从时间上和空间上分别来看。

在时间上，一个人既要知道自己，也要知道祖先；既要敬畏历史，也要考虑后代，对子孙后代的想法负责任，这样在时间上就全面了。那么如何做到空间上的全面呢？先想想自己这个个体，再想想家庭这个小的集体，再想想单位这个大一点的集体，再想想咱家乡这更大的集体，再想想咱们国家这更大一层的集体，推而广之，还可以想想人类这个共同的大集体……这各个方面都想到了，你在谈问题的时候就很容易狭隘了，就不会再只是说我想什



么、我要什么了，而是会考虑自己所在的这个大集体，可不可以提供这样的条件，可以当然很好，因为集体的原因而不可以也很好。这样人就逐渐地开悟了。你如果能够心中既想着自己的行业，也想着别的行业，也想着别的部门，也想着其他不同年龄层次的人，那么提出相同的要求，社会能满足就很好，不能满足也会觉得很好，因为你知道了从个人的角度出发和从集体的角度出发是不一样的。你就不再单从自己的角度说我想要干什么，而是想得全了、想得长了、想得宽了，你越这么想事，那么你的心灵就越广阔，你提问题就越客观。

人少一点主观的意念，快乐自然就会多一点。

陶继新：无论是学习做事还是学习做人，学习的终极目的都是让我们的生命更有价值，让今天的我比昨天的我更优秀，让我们的生命生生不息，让世界因我个人的存在而更加美好。当然，学习需要一颗安静的谦虚的心，如果我们带着主观和傲慢的心是很难学习的。孔子的弟子子夏说过一句话：“四海之内皆兄弟也。”这是一种兼容并蓄的思维方式，既然都是兄弟，那还有什么必要争来争去的？自己少一点，兄弟多一点，又如何呢？不也是很快乐的吗？其实人与人之间的冲突与争执都是因主观自我心太强，认为自己比别人更有见识、更了不起造成的。当我们学着从整体而不是部分来看问题，学着把自己的心态放低、放平，多看自己的缺点，多看别人的优点时，就能与你所处的环境融洽了。当融洽和谐时，一个人就是幸福的。

魏书生：对的，所以当你提问题时是经过了比较全面的考虑，你就不会再片面地提出某个行业的要求、某个部门的要求，这样周全考虑后提出的问题就比较有建设性，那么能想到的解决问题的方式呢，当然也会比较周全了。这时，你就有了智慧，你就有了哲人的思维方式。所以，学做人要从哲学的角度去开始学习，就学会了快乐之道。这是人所共同要学习的。

陶继新：您谈的学习既是哲学思维方式的学习，也是心性的一种修炼和提升。而这种心性的修炼和提升，恰恰是一个人享受学习的先决条件。而大部分人大多数时候，思维观念总是在大和小，你的、我的、他的，成功和失

败，富有和贫穷等等非此即彼的这些数不清的二元对立中来回纠结。当我们的内心纠结时，身心就是矛盾的对抗的，一个矛盾的对抗的事物是不自由的，更不用说享受了。而当我们站到一个高度时，我们就会看透很多东西，名利、是非、对一件事情的执著、利害等等这些外在的东西都不是最重要的，我们逐渐了悟到世界上的万事万物原来就不是属于我们个人的，我们只能利用，而不能占有，更不能独占。

魏书生：至于分别要学习的是什么，就是干工业的学工业，做农业的学农业，进什么山唱什么歌，做什么行当学什么专业……并且钻进去好好学。这样每一个行业都静下心来，尽到自己行业的责任；每一个集体都静下心来，尽到自己集体的责任。一个个的小集体各安其位、各尽其职，那么大集体就都尽到责任了，然后各个国家也尽到国家的责任，人类不就好了吗！

很多矛盾、冲突、麻烦、痛苦，都是只顾自己，不顾他人；或者是只顾小家庭，不顾集体造成的。老从小角度、小利益去看问题，越看越觉得别人、家庭、集体对不住自己这个个人，可不就越看越难受吗？所以要从整体的角度看局部，从全面的利益考虑个人的得失，当然只顾集体，完全不顾个人也不行，总要把这些统一起来考虑，从集体到个人达到共赢互利。经常这样学习思考，就会比较幸福。即使偶有失去也会觉得幸福，为什么呢？为了顾全集体，我个人失去一点；为了照顾别人，我这一块辛苦一点。这种失去、这种辛苦就不是毫无价值的，反而是有更大价值的。所以这种失去就是一种积极的失去，这种放弃就是一种主动的放弃。因此自己还得到了精神的提升，何乐而不为？所以就总处于享受和幸福之中啦！

陶继新：从不同的视角看问题，就产生了不同的外延和解读。您站在很高的视点上来谈学习，特别是从哲学层面来谈，很有意义。

“学习什么”还可以从另外一个外延来谈，就是向有字书学习和向无字书学习。所谓的有字书，就是我们现在常见的用文字形成的文本性的东西。就是通过阅读书籍进行学习，这应该是大家所使用的最为普遍和方便的学习方式。但是呢，在这种学习过程当中，也会出现一些这样或那样的问题，比如



说，并不是所有的书都开卷有益，都能促进人的学习，对人起到提升作用的，需要学习者有甄别能力。我到了很多中小学，去看他们的图书馆，我发现，图书馆里很多的书不能说没有用，但用处是有限的，甚至有的书的品位是比较低的。老师和学生们看了以后，可能稍微能起一点作用，但是对师生真正的成长起不到作用，甚至还可能抑制或阻碍师生的成长。

现在的书可以说是丰富多彩、斑斓多姿，但同时也是鱼龙混杂、良莠不齐。魏老师，不夸张地说，出版界每一天出的书，咱两个人一起看一年都看不完。但是每天正式出版的这些书，它们的质量却是有高有低、有优有劣的。好书让人看了甘之若饴，品质低劣的书看了不能受益。所以并不是看书就一定有提升，要看还要看好书，尤其是经典的书。如果选择不了好书，学习将适得其反，如果再看了坏书，那就更得不偿失了。

记得曾看过这样一段文字：1912年，陈寅恪先生第一次从欧洲回国时，曾去拜见他父亲陈散原的老朋友夏曾佑先生。夏曾佑对他说：“你是我老友之子，我很高兴你懂得很多种文字，有很多书可看。我只能看中国书，但可惜都看完了，现已无书可看了。”当年22岁的陈寅恪对夏曾佑的这番话很不理解，告别出来时心想，此老真是荒唐，中国书籍浩如烟海，哪能都看完了？后来，陈寅恪先生70岁左右的时候，见到表弟俞大维，重提当年那件往事，感慨道：“现在我老了，也与夏先生同感。中国书虽多，不过基本几十种而已，其他不过翻来覆去，东抄西抄。”

我这里所说的值得学习的有字书，就是指有思想和文化品位的有字之书。正像夏曾佑所说，并非特别多。比如说各类古今经典，几千年的人类文明的发展，记载知识智慧的书籍不计其数，但是能够穿越历史的长河仍深印在人们心中的经典作品还是屈指可数的。记得钱理群教授曾说过要读名作（经典），因为每一个民族、每一个时代的精神的精华都凝聚于其中，人类最美好的创造都汇集于其中。人类精神文明的成果，就是通过各类学科（不只是文学，还有社会科学、自然科学）的名作（经典）的阅读而代代相传的。在这个意义上，受教育的基本途径就是读名作（经典）。

诵读了这种经过了大浪淘沙、时光洗礼仍然不朽的作品，就能够一以当十，拉长我们的生命。而且书中的精神内化到我们心里，定然会改变我们的行为举止和生命走向。

向无字书学习是什么意思呢？对于我们来说，可以说天地万物皆可为师，都是我们学习的对象。我认为首先要学习的无字书就是大自然和天地。我们学习天和地的宠辱不惊，生生不息的生命秩序与和谐。向天则学习其自强不息的精神。《周易》乾卦之象说：“天行健，君子以自强不息。”就是叫我们向天学习，像“天行健”一样，叫我们在工作上在事业上进行执著的追索，“士不可以不弘毅”。向地学习什么呢？学习其“厚德载物”的品格。坤卦之象说：“地势坤，君子以厚德载物。”我认为大地太值得我们每个人好好学习了，《周易》的《说卦》中说：“坤也者，地也，万物皆致养焉。”天地可以抚养万物，包容万物，无论好的坏的它都能够包容。平常生活和工作中我们都想要“贴”着好的标签的，让坏的丑的都离得远远的。而地的这种包容万物的精神，太值得我们每个人学习了！

我们学天地万物就是学“道”，“道”就是天地万物宇宙的规律。孔子说：“天何言哉，四时行焉，百物生焉。”孔子认为，天并不说话，但四时依序运行，百物生于其间，一切都很有规律，按律而行，并不多言居功。我们人类很多是没有这个品质的，所以要向天地学习。当我们个人这个小宇宙与大宇宙和谐统一时，我们的身心就是统一的自由的，我们的人生就是幸福的享受的。

要学习的第二种“无字书”就是动物。从进化的角度看，动物似乎是低于人类的物种。但我认为动物有一个超越人类的地方，是哪里呢？根据生物学研究发现，动物绝大部分可以活到天年，比如说老虎、狮子、大象等，寿命大都有一个定数，如果没有外来的意外伤害或特殊的疾病，就可以活到天年才死。而人却几乎都活不到天年。根据研究发现，人类的天年应该是150岁，但是人能活到100岁就算是相当长寿的了。那么，人为什么活不到天年呢？因为动物不随便泄漏自己身上的能量。而人类呢，一般在做事情时想得



太多，身还没有动，心神都已跑得很远。心神的能量消耗得太多，做事情时往往会力不从心，且会产生很多忧愁、气愤、恐惧等负面情绪，还会有太多的欲望。这些负面情绪和欲望反过来又通过下丘脑影响人的情绪，从而形成负面毒素。长时间下来，则生出很多的疾病，这种种因素就导致人本应当可以活到的 150 岁的天命年龄，缩减到了平均只有 70 多岁的寿命，而且绝大多数是抱病而去，并非寿终正寝。从这个意义上来说，人类要想活出天命，活出人的价值，就要向动物学习，学习动物活在当下，学习动物将人类太多的忧愁、气愤、恐惧、欲望等伤人伤己的因素放下的“豁达”情怀。

我想第三类值得我们人类学习的无字书，就是植物。古往今来，不少得道的圣贤的心特别柔和，能够从一朵花、一片叶子中看到世界。据说佛陀也是在菩提树下悟道的。

花儿曾为无数的艺术家、诗人等带来创作的灵感。如苏东坡的“只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆”。我每天早上上山的时候，常会观察各种植物。我发现这些植物生长的时候似乎没有什么声音，传达出的总是平静祥和。有时只是单纯地看着它们，就会让喧嚣的心渐渐平和下来。再细细地体会那些枝叶随风而舞，让人的心情都不自觉地快乐起来。同时，人们所能看见的很多植物的地上部分是有限的，但植物学知识告诉我们，它们的根的长度往往数倍于主干长度。所以说它们是以根为本、根深叶茂啊。那么，人要向植物学习什么呢？就是根，就是本，就是要生根，就是要固本，也就是您刚才所谈的做好人、做好事。把这些根本的问题解决了，实际上学习的问题也基本解决了。如果一棵树的根有毒，那么从根里长出来的树干、叶子一定有毒素。反之如果根是药材，那么从根里生出来的叶子也会是药材。“君子务本，本立而道生。”

对于自然界里的花草树木，我有一种特别的感觉，可谓爱之至深。早晨上山锻炼的时候，清新的空气让我内心充满了感恩，也充满了对大自然的敬畏，感动于大自然生命的神奇魅力。魏老师，您知道吗，我上山时自编了一套口诀，一边做广播体操，一边在不断地用感恩的方式向大自然表示着感谢、