

Life Education

生命因你而精彩

——生命教育教师读本

肖川
曹专◎选编



岳麓書社



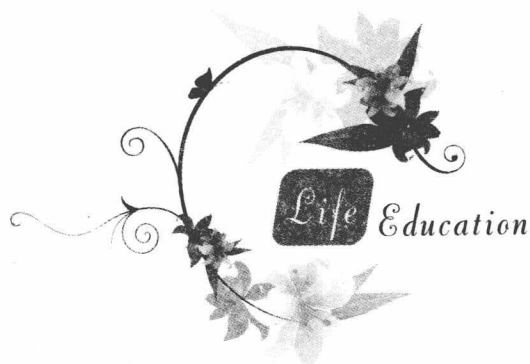
G633.203

2

生命因你精彩

——
生命教育教师读本

肖川
曹专◎选编



岳麓書社

图书在版编目(CIP)数据

生命因你而精彩:生命教育教师读本/肖川,曹专著.

—长沙:岳麓书社,2010

ISBN 978-7-80761-366-4

I. 生... II. ①肖...②曹... III. 生命哲学—中学—
教学参考资料 IV. G633.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 015885 号

生命因你而精彩——生命教育教师读本

策 划:长沙潇岳文化传播公司

选 编:肖 川 曹 专

责任编辑:张铁燕

责任校对:舒 舍

封面设计:刘 峰

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

电话:0731—88885616(邮购)

邮编:410006

网址:www.yueluhistory.com

2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本:890×1240 1/32

印张:8.625

字数:220 千字

印数:1—6,000

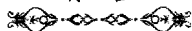
ISBN 978-7-80761-366-4/G·819

定价:26.00 元

承印:湖南和成彩印有限公司

如有印装质量问题,请与本社印务部联系

电话:0731—88884129



序 言

肖 川

人人都拥有生命,但不是每个人都能珍惜生命,懂得欣赏生命的多姿,发现生命的意义和价值,享受生命的快乐和幸福。

翻开报纸,打开电视,点开网络,我们几乎每天都可以看到生命逝去的报道,他们或死于自然灾害,或死于人为的事故,或死于自杀和他杀——生命之花来不及绽放就黯然凋零,生命乐章来不及奏响就戛然而止,让人痛心疾首,扼腕叹息。

这些都是我们能耳闻目睹的生命受到极端损害的人间悲剧。其实,更多的悲剧是我们觉察不到的,更多的生命损害是在不经意间悄然发生的,比如人们为了不当的追求而浪费时间、损害健康、牺牲当下的生活和自由的心灵等,这样的事情随处可见,我们的周围到处都是生活没乐趣,生命没活力的大人和小孩。

巴特勒在《生命之路》中说:世界上除了人,所有的动物都知道生命真谛就是享受生命。作为高级动物的人,为什么就不懂得生命的真谛,不仅不享受生命,反而还天天制造戕害自己和他人生命的悲剧呢?

原因当然是多方面的。作为一个教育理论的探索者,我认为今天的教育过分地追求知识的掌握、智能的发展和学业的成功而缺少对人的生命、生存和生活的关注,缺乏对于个体心灵的关注是一个重要因素。单从“学生”这个词看,中国的教育通常是把“学”摆在第一位而把“生”放在后面。这种不当的教育价值追求,导致人们学到知识而不懂生活,获得了世俗意义上的成功而失去了生命的美丽。

其实,不论毕业于哪个学校,不论受到过何种教育,我们最后都得面对生活,都得回到生命本身。一个不懂生活的人只是装满知识



生命因你而精彩

——生命教育教师读本

的机器,一个失去生命的人也就失去了其他一切。因此,直面人的生命的教育、通过人的生命的教育、为了人的生命的教育才是我们真正需要的教育。我们不仅要学习如何考试、如何升学、如何择业,我们更要学习如何安全地生存、如何快乐地生活、如何迈向生命的圆满、充实和幸福。

为了倡导生命的教育,我们萌发了编写一套完整的生命教育读本的想法,经过一年的努力,这套读本终于和读者见面了。这一次共出版四册:《生命因你而精彩——生命教育教师读本》《生命因成长而美丽——生命教育小学生读本》《生命的脆弱与灵动——生命教育中学生读本》《给孩子最好的礼物——生命教育家长读本》。

全套书以生命教育为主线,以生命中的关键词设置章节,从众多的名家名作中选出有一定故事性、启发性和代表性的教育美文,呼吁读者珍爱生命、欣赏生命、尊重生命、敬畏生命、感恩生命、保护生命、发展生命、成全生命、享受生命。

我们期待这套书能成为学校、家庭和社会开展生命教育的参考读本,我们祝福全中国的学生、老师和家长能在这一系列读本中受益良多,获得历久弥新的生命启迪:

生命是活着的一段历程,既然活着,就不妨好好活,活出滋味来,活出作为人的美好与灿烂来。



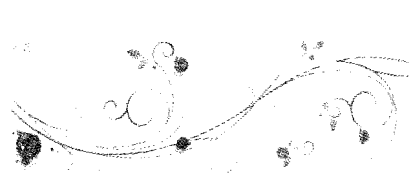
目 录

第一章 生命最宝贵

- | | |
|-----|--------------------|
| 002 | 生命的五种恩赐 / [美]马克·吐温 |
| 004 | 生命中的四位爱人 / 佚名 |
| 006 | 人真正生命的诞生 / [俄]托尔斯泰 |
| 009 | 有用的只是生命 / [美]爱默生 |
| 011 | 敬畏生命 / [法]阿尔贝特·史怀泽 |
| 015 | 热爱生命 / [法]蒙田 |
| 016 | 谈生命 / [中国]冰心 |
| 019 | 生命 / [中国]赵丽宏 |
| 021 | 珍爱生命 / [中国]周国平 |
| 023 | 生命的出口 / [中国台湾]林清玄 |
| 025 | 生命的列车 / 佚名 |

第二章 教育传递生命的气息

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| 029 | 生命教育:与孩子一同迎向人生挑战
/ [美]杰·唐纳·华特士 |
| 033 | 我们需要怎样的教育 / [印度]克里希那穆提 |
| 037 | 教育的四个支柱 / [法]雅克·德洛尔 |
| 043 | 论教育 / [美]爱因斯坦 |



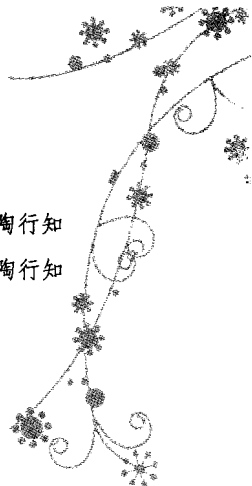
- 045 | 关心儿童的健康,是教育者的最重要的工作
/ [前苏联]苏霍姆林斯基
- 051 | 教育的信仰 / [中国]朱自清
- 058 | 教育与人生 / [中国]叶圣陶
- 061 | 教育的七条箴言 / [中国]周国平
- 067 | 让教育充满生命情怀 / [中国]肖川

第三章 学校应是生命的乐园

- 072 | 开学致词 / [德]凯斯特纳
- 076 | 什么是学校 / [美]杜威
- 079 | 阿什拉姆学校 / [印度]泰戈尔
- 081 | 萧伯纳的学校生活 / [美]萧伯纳
- 084 | 要保持“水源的清洁” / [前苏联]苏霍姆林斯基
- 088 | 巴学园的运动会 / [日]黑柳彻子
- 093 | 四十年南开学校之回顾 / [中国]张伯苓
- 098 | 我之学校观 / [中国]陶行知
- 101 | 毕姆小姐的学校 / [英]爱德华·韦位尔·卢卡斯

第四章 做润泽生命的好教师

- 107 | 教师论 (节选) / [日]小原国芳
- 109 | 教师的幸福人生与专业成长 / [中国]肖川
- 112 | 我为什么要当教师 / [美]彼得·基·贝得勒
- 116 | 父母与教师 / [印度]克里希那穆提
- 125 | 改变印度教育的乡村女教师 / [美]戴维·伯恩斯坦
- 128 | 如果我当教师 / [中国]叶圣陶



- 138 | 师范生的第一变——变个孙悟空 / [中国]陶行知
142 | 师范生的第二变——变个小孩子 / [中国]陶行知

第五章 阅读滋养生命成长

- 147 | 谈读书 / [英]培根
148 | 读书与书籍 / [德]叔本华
155 | 获得教养的途径 / [瑞士]赫尔曼·黑塞
159 | 如何阅读一本书 / [美]莫提默·艾德勒 查尔斯·范多伦
166 | 读书的艺术 / [中国]林语堂
174 | 漫谈读书 / [中国]梁实秋
176 | 我的读书经验 / [中国]冯友兰
180 | 读书与用书 / [中国]陶行知

第六章 生命存在于生活世界中

- 185 | 我为什么而活着 / [英]罗素
186 | 我生活的地方 / [美]梭罗
189 | 生活在此刻 / [美]丽莎·普兰特
191 | 生活是美好的 / [俄]契诃夫
193 | 人生的真谛 / [美]亚利山大·辛得勒
195 | 尘世是唯一的天堂 / [中国]林语堂
199 | 生活即教育 / [中国]陶行知
206 | 慢慢走,欣赏啊! / [中国]朱光潜



第七章 每个生命都追求幸福

- | | | |
|-----|--|-----------------------------|
| 215 | | 幸福是什么 / [美]丽莎·普兰特 |
| 217 | | 人人都有享受幸福的欲望 / [德]欧文 |
| 220 | | 实现幸福的四个秘诀 / [法]安德烈·莫洛亚 |
| 225 | | 幸福的篮子 / [俄]尤·沃兹涅先斯卡娅 |
| 228 | | 幸福的父母往往会有最优秀的子女 / [前苏联]马卡连柯 |
| 233 | | 没有永远的快乐 / [中国]钱钟书 |
| 235 | | 提醒幸福 / [中国]毕淑敏 |

第八章 死亡是生命的一部分

- | | | |
|-----|--|---------------------------|
| 240 | | 论死亡 / [英]培根 |
| 242 | | 死亡与人生的型式 / [英]毛姆 |
| 244 | | 死亡不是一件可怕的事情 / [古罗马]马可·奥勒留 |
| 248 | | 生命何必以心跳来衡量 / [美]约翰·A·麦克唐纳 |
| 253 | | 死 / [中国]鲁迅 |
| 257 | | 死·天堂 / [中国台湾]刘墉 |
| 259 | | 九十五岁初度 / [中国]季羨林 |
| 263 | | 和死亡赛跑 / [中国]佚名 |
| 264 | | 轻轻地走与轻轻地来 / [中国]史铁生 |

第一章

生命最宝贵

世界是这样的美丽
让我们把生命珍惜
一天又一天
让晨光拉着我 让夜露挽着你

只要我们拥有生命
就什么都可以争取
一年又一年
为了爱我们的人 也为了我们自己

——汪国真《生命最宝贵》



生命因你而精彩

——生命教育教师读本

生命的五种恩赐

[美]马克·吐温

(一)

在生命的黎明时分，一位仁慈的仙女带着她的篮子跑来，说：“这些都是礼物，挑一样吧，把其余的留下。小心些。作出明智的抉择。要作出明智的抉择哪！因为，这些礼物当中只有一样是宝贵的。”

礼物有五种：名望、爱情、财富、欢乐、死亡。少年人迫不及待地：“无须考虑了。”他挑了欢乐。他踏进社会，寻欢作乐，沉湎其中。可是，每一次欢乐到头来都是短暂、沮丧、虚妄的。它们在行将消逝时都嘲笑他。最后，他说：“这些年我都白过了。假如我能重新挑选，我一定会作出明智的抉择。”

(二)

仙女出现了，说：“还剩四样礼物。再挑一次吧，哦，记住——光阴似箭。这些礼物当中只有一样是宝贵的。”

这个男人沉思良久，然后选取了爱情。他没有觉察到仙女的眼里涌出了泪花。

好好好多年以后，这个男人坐在一间空屋里守着一口棺材。他喃喃自忖道：“她们一个个抛下我走了。如今，她——最亲密的，最后一个躺在这儿了。一阵阵孤寂朝我袭来。为了那个滑头商人——爱情——卖给我的每小时欢娱，我付出了一个小时的悲伤。我从心底里诅咒它呀。”

(三)

“重新挑吧。”仙女道，“岁月无疑把你教聪明了。还剩三样礼物。”

记住——它们当中只有一样是有价值的，小心选择。”

这个男人沉吟良久，然后挑了名望。仙女叹了口气，扬长而去。

好些年过去后，仙女又回来了。她站在那个在暮色中独坐冥想的男人身后。她明白他的心思：

“我名扬全球，有口皆碑。对我来说，虽有一时之喜，但毕竟转瞬即逝！接踵而来的是妒忌、诽谤、中伤、嫉恨、迫害。然后便是嘲笑，这是收场的开端。一切的末了，则是怜悯。它是名望的葬礼。出名的辛酸和悲伤啊！声名卓著时遭人唾骂，声名狼藉时受人轻蔑和怜悯。”

（四）

“再挑吧”，这是仙女的声音，“还剩两样礼物。别绝望。从一开始起，便只有一样东西是宝贵的。它还在这儿呢”。

“财富——即是权力！我真瞎了眼呀！”那个男人道，“现在，生命终于变得有价值了。我要挥金如土，大肆炫耀。那些惯于嘲笑和蔑视的人将匍匐在我的脚前的污泥中。我要用他们的嫉妒来喂饱我饥饿的心魂。我要享受一切奢华、一切快乐，以及精神上的一切陶醉和肉体上的一切满足。这个肉体人们都视为珍宝。我要买，买！遵从、崇敬——一个庸碌的人间商场所能提供的种种虚荣享受。我已经失去了许多时间，在这之前，都作了糊涂的选择。那时我懵然无知，尽挑那些貌似最好的东西。”

短暂的三年过去了。一天，那个男人坐在一间简陋的顶楼里瑟瑟发抖。他憔悴、苍白，双眼凹陷，衣衫褴褛。他一边咬嚼一块干面包皮，一边嘀咕道：“为了种种卑劣的事端和镀金的谎言，我要诅咒人间的一切礼物，以及一切徒有虚名的东西！它们不是礼物，只是些暂借的东西罢了。欢乐、爱情、名望、财富，都只是些暂时的伪装。它们永恒的真相是——痛苦、悲伤、羞辱、贫穷。仙女说得对，只有一样是



有价值的。现在我知道,这些东西跟那无价之宝相比是多么可怜卑贱啊!那珍贵、甜蜜、仁厚的礼物呀!沉浸在无梦的永久酣睡之中,折磨肉体的痛苦和咬啖心灵的羞辱、悲伤,便一了百了。给我吧!我倦了,我要安息。”

(五)

仙女来了,又带来了四样礼物,独缺死亡。她说:“我把它给了一个母亲的爱儿——一个小孩。他虽懵然无知,却信任我,求我代他选择。你没要求我替你选择啊。”

“哦,我真惨啊!那么留给我的是什么呢?”

“你只配遭受垂暮之年的反复无常的侮辱。”

推介:

马克·吐温是美国的幽默大师、小说家、作家,也是著名演说家。代表作有《哈克贝里·费恩历险记》《百万英镑》等。其作品既富于独特的个人机智与幽默,又不乏深刻的人性洞察与剖析。海伦·凯勒曾言:“我喜欢马克吐温——谁会不喜欢他呢?即使是上帝,亦会钟爱他,赋予其智慧,并于其心灵里绘出一道爱与信仰的彩虹。”

生命中的四位爱人

佚名

从前,一位富有的商人娶了四个老婆。

他最爱他的小老婆,给她华丽的衣裳和美味佳肴。他对她体贴

入微，把最好的东西都给了她。

商人也很爱第三位老婆。他为她感到骄傲，并常把她作为在朋友面前炫耀的资本。但他同时也忧心忡忡，怕她与其他男人跑了。

当然，商人也爱二老婆，她既善解人意又耐心。事实上，她是商人的红颜知己。每每遇到困难，他就会找她，而她也总能帮助他走出困境，度过难关。

至于大老婆，她是一位忠诚的伴侣，替他照料生意，打理家务，忙里忙外，可谓劳苦功高。然而，尽管她爱得这么深，商人却偏不钟情于她，甚至没把她放在心上。

一日，商人得了重病，他自知将不久于人世。当他回顾自己奢华的一生，不禁心中怅然：“现在我虽然有四个老婆相伴，但死后却要孤零零一人。多寂寞啊！”

于是，他问小老婆：“我最疼你，给你买最漂亮的衣服，还对你呵护备至。现在我就要离开这个世界了，你愿意随我而去，与我相伴吗？”“绝不可能！”她丢下一句话，径自走开了。小老婆的回答如一把尖刀插在商人心上。

伤心的商人继而问第三个老婆：“我一直对你宠爱有加。如今，我将不久于人世，你愿意随我而去，与我相伴吗？”“不！”她拒绝道，“人间的生活多么美好啊！你死后我会改嫁他人！”商人的心倏地下沉，渐渐变冷。

他再转向二老婆，问道：“我过去常常求助于你，你也总能为我排忧解难。现在我想再请你帮一次忙。我死后，你愿意随我而去，与我相伴吗？”“很抱歉，这一次我帮不了你，”她说，“我最多只能让你入土为安。”这句话犹如晴天霹雳，商人彻底绝望了。

这时，旁边传来一个声音：“我愿意随你一同离去。无论你到哪里，我都会跟着你。”商人抬起头，看到了自己的大老婆。她是那么消瘦，一副营养不良的样子。商人悲痛万分，他说：“我过去就应该好好



生命因你而精彩

——生命教育教师读本

地珍惜你啊！”

其实，我们每个人的一生都有四位爱人相伴。

小老婆代表我们的躯体。无论我们花费多少的时间和精力想去装扮她，我们死后它终会弃我们而去。

第三位老婆代表财产、地位与金钱。一旦我们撒手西去，它终究会转向他人。

二老婆则代表了我们的家人与朋友。我们活着的时候，无论他们与我们多么亲近，他们最多也只能到墓前送我们最后一程。

至于大老婆，她则是我们的灵魂。当我们沉迷于追求物质、金钱或感官享受的时候，她常常会被遗忘在一旁。

结果呢？她才是唯一与我们永远相伴的。也许从现在开始，我们就应该悉心照顾好她，而不是等到临终之际才悔恨不已。

推介：

这篇短文虽不是名家之作，却构思巧妙，寓意深刻，读来令人深受启发。其实，每个人生命中的“爱人”又何止四个？但是，许多人临终时才会发现给予自己真正幸福的“爱人”，这不能不说是件令人遗憾的事情。

人真正生命的诞生

[俄]托尔斯泰

在时间上观察人的生命的显现时，我们会看到，真正的生命始终存在于人的内部，就像它存在于种子中一样，一旦时机成熟，这生

命就显露出来。真正生命的显露在于：动物人把人诱向人身的幸福，而理性意识却向人指出人身幸福的不可能性，并指出另一种幸福。人朝着在远方向他指出的那种幸福张望，却看不到它，起初不相信那种幸福，于是又退回去追求人身的幸福。然而如此含糊地指出自己的幸福的理性意识，却如此有说服力地、毫无疑义地指出人身幸福的不可能，以至人重又放弃人身的幸福，重又注视着向他指出的那个新的幸福。理性的幸福看不到，而人身的幸福已无疑被毁灭，以至人身的生存无法继续下去。于是，在人内部开始形成一种动物人对待理性意识的新的态度。人开始为着人的真正生命而诞生。

发生了某种类似物质世界中一切生命诞生时的情况。

胎儿生下来，不是因为他想出生，不是因为他生下来更好些，也不是因为他知道生下来能过好日子，而是因为他成熟了，他不能继续原来的生存状态，他必须投入新的生活。这与其说是因为新生活在呼唤他，还不如说是因为像原来那样生存的可能性已经被消泯了。

理性意识在人身中悄悄地增长，一直增长到人身生命不可能继续下去的时候。

发生了与萌芽现象完全一样的情况。种子消失了，原先的生命形式消失了，新的幼芽出现了。分解中的种子的原先形式像是在进行抗争，幼芽不断长大，从分解中的种子里得到营养。对我们来说，理性意识的诞生与我们看得见的肉体诞生的不同之处在于，在肉体的诞生过程中，我们可以从时间和空间上看到，胚胎由什么东西，以什么方式，在什么时候产生了什么。我们知道种子就是果实，知道在一定的条件下从种子里会长出植物来，还会开花，然后结果，结出像种子一样的果实（整个生命演化过程在我们眼前完成）。而理性意识的生长我们不能从时间上看到，也不能看到它的演化过程。我们看不见理性意识的生长及其演化过程是因为我们自己在完成这一过



程,我们的生命不是什么别的东西,而是我们看不见的诞生在我们自身的诞生,因此我们无论如何看不到它。

我们看不到这一新人的诞生,看不到理性意识对待动物人的新态度的诞生,正如种子看不到自己的幼苗生长一样。当理性意识脱离它的隐秘状态而向我们显现的时候,我们以为我们在经历矛盾,而实际上并不存在什么矛盾,就像它不存在于分解中的种子里一样。我们在分解的种子里只看到,从前曾经在苞皮里存在的生命,现在已经存在于它的幼芽里了。同样,在具有醒悟了的理性意识的人身上也没有任何矛盾,有的仅仅是新人的诞生,理性意识对待动物人的新态度的诞生。

如果一个人活着而不知道有别的人存在,不知道享乐并不能使他满足,他与死无异,他不知道自己活着,而且在他自身没有矛盾。

如果人看到,别的人跟他一个样,苦难威胁着他,他的存在是慢性死亡;如果他的理性意识开始分解他这个人身的存在,他就不能在这个分解中的人身里保持自己的生命,而不可避免地要认为自己的生命正在向他揭开的新的生命中。矛盾也还是不存在,就像在已经发芽因而分解着的种子里没有矛盾一样。

推介:

托尔斯泰是俄国伟大的文学家,也是世界文学史上最杰出的作家之一,他的文学作品在世界文学中占有重要的地位。代表作有长篇小说《战争与和平》《安娜·卡列尼娜》《复活》等。托尔斯泰思想中充满着矛盾,这种矛盾既是俄国社会错综复杂的矛盾的反映,也是一个知识分子在探寻生命意义与价值时,坚强与软弱、清醒与彷徨、愉悦与苦闷的生动写照。