



五开五养教育丛书

北京高校中国特色社会主义理论研究协同创新中心

(首都师范大学)“马克思主义与当代中国文化建设”的研究成果

社会养和

SHE HUI YANG HE

丛书主编 周建设

杨芷英◎著



社会，彼此和谐生存的舞台



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

丛书主编 周建设

丛书副主编 杨斯喻 陈炳哲

社会和

杨芷英 著



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

社会养和 / 杨芷英著. — 北京 : 首都师范大学出版社, 2016. 8

(五开五养教育丛书 / 周建设主编)

ISBN 978 - 7 - 5656 - 3076 - 7

I. ①社… II. ①杨… III. ①和谐发展(教育) - 青少年读物 IV. ①G40 - 012

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 182934 号

SHEHUI YANGHE

社会养和

杨芷英◎著

责任编辑 赵自然

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室)68982468(发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 湘潭市风帆印务有限公司

发 行 全国新华书店

版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 11

字 数 235 千

定 价 25.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

总 序

清华大学 蔡曙山^①

教育是个大众话题，因为它涉及千家万户。教育又是一个精英话题，因为总历各代教育家，皆民族之精英；而教育家论教育，乃民族精英之话题。

孔夫子不用说是世界第一的教育家。两千多年来，他的“庶富教”的思想、他的“文行忠信”的思想、他的“有教无类”的思想、他的“因材施教”的思想是中国教育的主导思想，由此形成的儒家文化是中国的主流文化。今天，孔子的教育思想已经遍播世界各地。

教育与文化紧密相联。拉丁文“文化”（cultura）一词，原来就是“修养”“培养”之意。修养取之于内，培养取之于外。一个自然人不可能自动成为文化人，一定要经过教育和培养。中国古代没有“文化”一词，相应的文化行为叫作“教化”，它更好地体现了教育与文化之间的关系。

中国与世界上那些灿若星辰的教育家们，他们引领着中国与世界文化发展的方向。现代教育家、北京大学校长蔡元培先生说：“要有良好的社会，必先有良好的个人，要有良好的个人，就要先有良好的教育。”“所谓健全的人格，内分四育，即（一）体育，（二）智育，（三）德育，（四）美育。学校教育注重学生健全的人格，故处处要使学生自动。”“教育是帮助被教育的人，给他们能发展自己的能力，完成他的人格，于人类文化上能尽一分子责任；不是把被教

^① 蔡曙山：博士、教授、博士生导师、清华大学心理学与认知科学研究中心主任。

育的人，造成一种特别器具，给抱有他种目的人去应用的。”^①清华大学校长梅贻琦将蔡元培的“四育”扩展为“德智体美群”五育，他有一句世界皆知的名言：“大学者非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”^②蔡先生和梅先生确是有自己教育理念的大教育家，当年的北大清华确系教育家长校。

或曰中国今日之大学校长，已无教育家，官僚而已矣。中国教育之现状，深为国人诟病者不少；中国教育之发展，国人深为担忧。

然凡事皆有例外。首都师范大学副校长、语言学家周建设教授主编的《五开五养教育丛书》似空谷足音，令人耳目一新。周建设先生提出“大教育”之理念，即“人人受教育，人人教育人”“学生心智类型与学校层级知识合理匹配”，主张社会教育与学校教育相结合，教育贯穿人生的全部过程。为此，丛书组织一批教育专家、教育管理者、硕士博士生和学生家长，积极探索中国当代大教育的理论与实践。目前这套丛书，提出“五养”与“五开”，即“母亲养德、父亲养责、师长养范、学校养才、社会养和”；“学前开心、小学开窍、中学开智、大学开悟、青年（硕博）开创”。“五养五开”是大教育理念的展开，这些理念和理论对当前中国教育具有理论创新意义和现实指导意义。

教育本身是一个不断创新的领域，教育的话题则是一个历久而弥新的话题。21世纪的新兴综合学科认知科学（cognitive science）包括六大支撑学科：哲学、心理学、语言学、人类学、计算机科学和神经科学。近人主张在此基础上再增加一门教育学。因为以探索人类心智奥秘和开发人类心智为目标的认知科学，无论是心智的探索还是心智的开发，都离不开教育。21世纪更大的一个学科综合群是“聚合科技”（converging technologies），它包括纳米技术、生物技术、信息技术和认知科学，简称NBIC。《聚合四大科技，提高人类能力》一书断言：“这些突破被用于加快技术进步速度，并可能会再一次改变我们的物种，其深远的意义可以

① http://www.tianzhilou.com/kxl/cgzyl/2011-08/19/content_1193502.htm。

② 清华终身校长梅贻琦，中国新闻周刊，2007年11月2日。

媲美数十万代人以前人类首次使用口头语言。”^① 这部由美国 70 多位一流科学家共同完成的“21 世纪科学技术的纲领性文献”共分六个部分，最后一部分以“统一科学和教育”为题，断言聚合科学将从根本上改变未来的教育方式。它说：“社会的未来依靠科学的持续进步，而持续的科学进步又依赖于科学教育。”“近来，科学和工程教育非常支离破碎，每个部分都被限制在特定的学科之内。而在将来，通过教育体系的确立，纳米、生物、信息和认知科学所提供的统一概念将作为知识教学的基础。自然科学、工程科学、社会科学和人文科学将汇聚一起。相应的统一科学的基本概念，也将被引进到 K-12、本科和研究生教育当中。聚合技术所产生的新工具也会提供高质量、随时随地的教育机会。NBIC 科学和工程教育将适用于大多数学生，并且也适用于所有相关成人的继续教育。”

相信本丛书对读者会有重要启示与帮助。期盼更多的仁人志士关注教育，研究教育，成为人才培养的成功探索者和实践者。我们期望，在“大教育”和“科学教育”的新教育理念和理论指导下，中国教育回归“教养”和“教化”的本质。我们也期望，周建设先生所领导的教育研究和实践团队会有更多的成果问世，使我们无愧于有五千年优秀文化和两千五百多年优秀教育传统的中华文明。

^① [美] 米歇尔·罗科、威廉·班布里奇编，《聚合四大技术力量，促进人类生存发展：纳米技术、生物技术、信息技术和认知科学》，蔡曙山、王志栋、周允程等译，北京：清华大学出版社，2010。

社会，彼此和谐生存的舞台

周建设

题记：社会养和——仁和而“亲”人，“亲”人而多助，多助而事顺，事顺而业兴。

社会养和是指每一个社会成员应当修养仁和之内心，与人和谐相处，努力建设和谐的社会环境和自然环境，促进社会和谐发展。

为什么说社会养和？因为人与社会具有不可分割的关系。人是社会的人，社会是由每一位个体的人共同组成的。社会是人的集合，也是人们相互关系的集合。人的活动创造了社会，社会反过来影响着人。对个人而言，社会是个人生存的环境，对个人的生存与发展产生重要影响。

人的性格受先天和后天两种因素影响，后天因素对性格形成起着重要的作用。塑造和培养良好的人格是个体健康成长的关键。在人生发展历程中，有许多因素会影响到人格的发展。研究表明：人格是环境与遗传交互作用的产物。在人格培养过程中，既要看到个体的生物遗传影响，更要看到社会文化的决定作用。通常在智力、气质这些与生物因素相关较大的特征上，遗传因素较为重要，而在价值观、信念、性格等方面，后天因素更重要。人既是一个生物实体，又是一个社会实体。人一出生各种环境因素的影响就开始了，且持续一生。

社会文化塑造了社会成员的人格特征，使其成员的人格结构朝着相似性方向发展。这种相似性又具有维系社会稳定的功能，从而形成社会稳定的文化形态。这种文化形态反映民族性格，构成文化传统，反过来，又塑造源源不断进入社会

的新人。米德等人曾经研究了新几内亚三个民族的人格特征，结果表明：不同民族各具特色，鲜明地体现了社会文化对个体的影响力。居住在山丘地带的阿拉比修族，崇尚男女平等的生活原则，成员之间互相友爱、团结协作，没有恃强凌弱、争强好胜，呈现出一派亲和的景象。居住在河川地带的孟都古姆族，生活以狩猎为主，男女间有权力与地位之争，对孩子处罚严厉。这个民族的成员表现出攻击性强、冷酷无情、嫉妒心强、妄自尊大、争强好胜等人格特征。居住在湖泊地带的张布里族，男女角色差异明显。女性是整个社会的主体，她们每日操作劳动，掌握着经济实权，而男性则处于从属地位，其主要活动是艺术、工艺与祭祀活动，并承担孩子的养育责任。这种社会使女人表现出刚毅、支配、自主与乐观的性格，男人则有明显的自卑感。

人的社会支撑理论表明，从内部结构关系看，社会是人们相互支撑起来的运动系统。个人都是社会系统的一个支点，这个支点的特殊性在于他离不开其他个人。失去其他个人，支点就无法存在。人的存在是依存性的存在。这种依存性构成社会内部的和谐关系。因此，人之养和，就社会内部结构而论，不是想不想的问题，而是不得不的问题。社会结构中的人和，表现为人是社会关系中不可或缺的元素，表现为人必然与其他人发生关联；社会功能中的人和，表现为人们的互助功能，任何个人都离不开其他人的支持和帮助。

人的协同发展理论表明，就外部协作关系而言，个人发展离开他人是无法实现的。离开人类，与动物为伍，人就会变成低等动物。人的自身特性形成发展，依靠仿效他人行为而实现，没有他人的行为参照，就没有人的社会普遍性的形成。只有将个人融入与他人协作的群体中，才能产生新的合力，实现共同发展。个人孤立甚至离开社会，则会坠入怪圈，人在狼群中像狼就是证明。“以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。”先哲揭示的就是参照他人来完善自己。

社会有了内部结构和谐和外部协作和谐，还必须和谐生存的物质基础，那就是人与自然的和谐。社会和谐离不开社会依存的自然条件，否则，人的和谐最终会受到自然环境的干扰甚至破坏，因此，建设人与自然的和谐也就是社会养和

不可小视的重要内容。

个人要实现与他人的和谐生存与发展，是有社会公约的行为原则的。顺之，则人人相亲；背之，则彼此相冲。古今中外留下了丰富的和谐典范。我们可以借鉴范例，逐渐培养仁和意识，养成人和习惯，人生价值会得到更大的提升，社会因此会变得更加和谐美好。

本人在教育行业耕耘 40 余年，有幸从事了中学、大学，包括硕士、博士、博士后各个层级的教学工作，在大学主管教学工作 10 年，在美国访学一年多，调研了几乎全美代表性的学区，包括一些幼儿园，也对美国哈佛大学、斯坦福大学，英国剑桥大学、牛津大学，德国慕尼黑大学、汉堡大学等知名高校的人才培养有过深入调研，深切感悟到：“人才养成”应抓住五个要点，我把它叫作“五养”，即母亲养德、父亲养责、师长养范、学校养才、社会养和；“学校养才”应抓住五个要点，我把它叫作“五开”，即学前开心、小学开窍、中学开智、大学开悟、青年（硕博）开创。

《社会养和》是“五开五养”书系之一，由本人提出核心理念和写作纲要，并多次召开专家论证会。邀请著名心理教育专家、首都师范大学心理发展中心资深主任杨芷英教授担任著作者，著作者花费了不少心血，总结梳理宝贵经验，形成比较完整的知识系统，细细品来，意味深长，对培养人们的社会和谐生存意识具有重要的启示作用。

我相信，只要深刻认识个体的和谐支撑，集体的和谐包容，社会的和谐共处，自然的和谐共生，就能够自觉修炼和气，从我做起，在实际工作和生活中严格规范自己，共同营造高度文明的和谐社会。

目 录

第一章 和谐——人类的一贯追求	(1)
一、和谐是世界的本质	(1)
二、和谐是社会发展的诉求	(6)
三、和谐是美之根本	(12)
四、和谐是对立的统一	(17)
第二章 塑造和谐的自己——追求身心灵的统一	(23)
一、做健康的自己	(23)
二、过快乐的生活	(34)
三、筑精神的家园	(46)
四、展生命的光彩	(55)
第三章 生命因他人而精彩——构建和谐的人际关系	(66)
一、独木难成林——人际关系的作用	(66)
二、同舟要共济——人际关系的原则	(74)
三、喜欢皆有缘——人际吸引的规律	(83)
四、社交百事通——人际交往的技巧	(87)
第四章 社会是人的生命支撑——实现人与社会的和谐	(96)
一、个人与社会的辩证关系	(97)
二、家和万事兴	(106)
三、众人拾柴火焰高	(122)

第五章 大自然是我们共有的家园——倡导人与自然和谐相处…………… (138)

一、人是地球村的居民——正确认识人与自然的关系…………… (139)

二、天地合气，万物自生——遵循自然发展的客观规律…………… (145)

三、人类只有一个地球——树立环保节源意识…………… (153)

四、保护碧水蓝天——倡导低碳生活…………… (159)

第一章 和谐——人类的一贯追求

对和谐之美的追求是人类的本能。——马克思

和谐是众多因素的统一，不协调因素的协调。——毕达哥拉斯

和谐即指一种融洽、协调、和睦的气氛或状态。和谐是一切美好事物的最大特征，是人类的一贯追求。和谐的思想在中国传统文化中源远流长。孔子在《论语·学而》中强调“礼之用，和为贵”，强调人与人之间的和谐；《礼记·乐记》中有“其声和以柔”，强调事物之间的和谐；而《左传》中记载的“八年之中，九合诸侯，如乐之和，无所不谐”，则重视国家之间的和谐。这些都表达了人们对于和谐的憧憬。

一、和谐是世界的本质

阴阳互补，万物相生。和谐是一切事物的存在法则，是在事态发展中的一种相对均衡、统一、协调的状态，是人与群体、阶层、集团之间关系的融和，是人与人之间的相互尊重、信任，是人与自然的和谐相处、良性互动。简言之，和谐是世界的本质。

（一）自然界因和谐而存在

日月东升西落，江河奔流入海，树木花开花落，四季转换更替，大自然有其

自身运行的规律。自然界是一个生态系统，无论是在全球还是局部区域，都是复杂的生物群落与所处的环境（包括水、大气、土、岩石等）相互依存、相互制约、相对稳定又有自组织功能的一个系统。在这个系统内，生物和环境之间、生物各个种群之间具有一定的内部调节能力，通过能量流动、物质循环和信息传递，使它们相互之间达到高度适应、协调和统一的状态。我们将这种和谐的状态称为生态平衡。生态平衡是生物维持正常生长发育、生殖繁衍的根本条件。如果生态平衡遭到破坏，自然界就会失去和谐的状态，有些生物就会濒临灭绝。比如：在自然界由动物、植物和微生物互相提供食物而形成了一种相互依存的链条关系，我们称为生物链。在生物链中，植物长出的叶和果为昆虫提供了食物，昆虫成为鸟的食物源，有了鸟，才会有鹰和蛇，有了鹰和蛇，鼠类才不会成灾……当动物的粪便和尸体回归土壤后，土壤中的微生物又会把它们分解成简单化合物，为植物提供养分，使其长出新的叶和果。就这样，生物链建立了自然界物质的健康循环，维系着物种间天然的数量平衡，使自然界因和谐而存在，万物因和谐而生长。

一部《舌尖上的中国》将中国的食文化描写到极致，也将人与自然的平衡之道弘扬到极致。在《舌尖上的中国Ⅱ·秘境》中有这样的画面：鲜醇的清蒸华子鱼和焦香的油煎华子鱼刺激着人们的味蕾、刺激着食客的食欲，然而华子鱼在丰富人们美食食谱的同时，也讲述着人与自然和谐相处的故事。

华子鱼生长在内蒙古的达里诺尔湖。这里的渔民并没有为追逐商业私利竭泽而渔。相反为了保持湖鱼的种群数量，他们约定每年冬捕不超过30万公斤。除此之外，渔民们为了保护华子鱼还付出了更加辛勤的劳动。在每年五月达里诺尔湖刚刚苏醒时，湖水水温只有8摄氏度，华子鱼要从达里诺尔湖口出发，沿河道逆流而上寻找产房产卵。为了在生态退化、水草稀少的河道中为华子鱼群提供温暖的产床，渔民们要在通

向达里诺尔湖的四条河道中，在冰冷的河水里扎下竹桩，铺设 2000 米的羊胡草把，以增加鱼卵附着和生存的机会。在渔民的努力下，华子鱼得到了很好的保护，人类也找到了维持自然平衡的生存之道。

（二）社会因和谐而发展

和谐是一种顺其自然的平和心态，一种温暖协调的人际氛围，一种人本自主的管理机制，一种稳定均衡的发展状态。中国社会上下五千年的发展历史说明了一个真理：社会和谐则国泰民安，经济发展；而社会动荡，则诸侯割据，民不聊生。比如：东汉末年，外戚专权，宦官秉政，政治腐败，社会动荡，汉灵帝中平元年（184 年）爆发黄巾起义，从此开始了近一百年的战乱时代，形成地方军阀割据、三国鼎立之势。与此相反，唐玄宗李隆基则以道家清静无为思想为宗，提倡文教，任用贤能，形成政治清明、社会稳定、经济繁荣、文化昌盛、国力富强、天下大治的“开元盛世”，使唐朝进入全盛时期，成为当时世界上最强盛的国家。

现代社会发展更是需要和谐的社会环境。众所周知，20 世纪 60 年代爆发的“文化大革命”，造成人与人、群体与群体间的争斗与冲突，人们口诛笔伐、文攻武斗，使得社会动荡不安，家庭濒临解体，个体人性扭曲，社会经济达到崩溃的边缘。当前，我国进入改革发展的关键时期，经济体制、社会结构、利益格局、思想观念发生深刻变化。在这种空前的社会变革中，社会和谐稳定是发展之需、群众之愿、执政之责、固疆之基。

因此，要增进社会和谐，关注社会舆情，畅通沟通渠道，了解和反映不同阶层、不同群体的利益诉求、所思所想和愿望期待，消除误解，形成社会和睦的良好局面。

在美国东部有一所非常著名的学府，但这个学校有着严重的困扰。

因为它紧邻一个治安极坏的贫民区，学校的玻璃经常被顽童打破，学生

的车子总是被盗，学生在晚上被抢已不是新闻，女生甚至遭到强暴。“我们这么伟大的学校，怎能有那么糟糕的邻居。”董事会议愤怒地一致通过，“把那些不上路的邻居赶走！”方法很简单——以学校雄厚的财力把贫民区的土地和房屋全部买下，改为校园。于是校园变大了。但是问题不但没有解决，反而变得更严重。因为那些贫民虽然搬走，却只是向外围移动，隔着青青的草地，学校又与新贫民区交接。加上校园面积的扩大使得管理难度随之加大，于是校园治安变得更糟糕了。学校董事会请当地的警察共谋对策。一位警官说：“当我们与邻居相处不来时，最好的方法不是把邻人赶走，更不是将自己封闭，反而应该试着去了解、沟通，进而影响、教育他们。”校董们相顾了半晌，哑然失笑，他们发现身为世界最著名学府的董事，竟然忘记了教育的功能。于是，他们派研究生去贫民区调查采访，了解他们的需求；还设立了平民补习班，并辅导他们就业；更开辟部分校园为运动场，供青少年使用；捐赠教育器材给邻近的中小学……没有几年，这里的治安环境已经大为改善，而邻近的贫民区，也一步步进入了小康。

由此可见，社会因和谐而发展，群体因和谐而壮大。

（三）人因和谐而健康

和谐是一种智慧，一种胸怀，一种超脱，一种成熟。一个和谐的人是快乐的，也是健康的。

人的和谐首先表现为个体自身的各种营养元素、能量分配适当，使用得当，躯体健康。如果过多摄入某种元素，或过分使用某个器官，则会打破这种“和谐”状态，导致百病丛生。所以，中医治疗讲究平衡阴阳、协调脏腑、调和气血，即是以恢复人体的“和谐”为目的。

人的和谐其次表现为身心灵和谐。中医认为，人是一个身心灵的统一体，躯

体与心理和精神密不可分。中医经典《黄帝内经》指出：“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，悲伤胃，忧伤肺，恐伤肾。”认为人的五脏六腑与人的七情六欲相互影响、相互制约，相互作用。古希腊哲学家伊壁鸠鲁也把人的幸福界定为“身体无痛苦和灵魂无纷扰”的完美结合。因此，身心健康、和谐统一一直是人类追求的目标。没有高尚的心灵，健康的身体无异于行尸走肉。没有健康的体魄，崇高的精神也无以依傍。因此，人作为一个生命有机体，其身心各要素必须相互协调、均衡发展、运转有序，才是一种健康的状态。

再次，人的和谐表现为与天地万物的和谐。人与自然界的其它生物一样，是天地的产物。老子在《道德经》中说“一生二，二生三，三生万物”，认为地球上的一切生物都是天地的产物。而人既然是天地的产物，就要与天地万物和谐相处，天人合一。老子还说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”强调人要适应自然环境，遵循自然规律生活劳作，繁衍生息。因此，中医强调养生要“顺四时、节饮食、调情志”。认为人体内部各脏器相互为用、相互制约，与自然环境相融合，从而处于一种协调和谐的状态。

最后，人的和谐也表现为人与人、人与社会的和谐。和谐是一种包容的心态，一种大度的襟怀。如果人与人之间都能坦诚相待、互助友爱，那么和谐就会成为社会生活中一道最美的风景。

有一位单身女孩刚搬了家，她发现隔壁住了一户穷人家，一个母亲带着两个小孩子。有天晚上，那一带忽然停电了，那位女孩只好自己点起了蜡烛。没一会儿，忽然听到有人敲门。原来是隔壁邻居的小孩子，黑暗中，他闪着明亮的眼睛问：“姐姐，请问你家有蜡烛吗？”女孩心想：“他们家竟然穷到连蜡烛都没有吗？千万别借他们，免得被他们依赖了！”于是，她对小孩吼一声说：“没有！”正当她准备关上门时，那穷小孩绽开关爱的笑容说：“我就知道你家一定没有！”说完，竟从怀里拿出一根蜡烛说：“妈妈和我怕你一个人住又没有蜡烛，所以带来一

根送你。”此刻，女孩的内心充满了感动和自责，她心中的那盏灯也被孩子点亮了。她将那小孩子紧紧地抱在怀里，感觉与这个陌生小孩子的心贴得如此近。

二、和谐是社会发展的诉求

如前所述，社会发展与社会和谐密切相关。一方面，社会发展需要和谐的社会局面，需要人与自然和谐，人与人和谐，人的身心和谐。离开了和谐，社会发展就会成为无源之水，无本之木；另一方面，发展创造和谐，“和谐”存在于发展中，只有在发展中和谐才能实现。否则，和谐就会成为乌托邦。由此观之，和谐既是社会发展的前提，也是社会发展的目标，是国家富强、民族振兴、人民幸福的重要保证。

（一）和谐是社会经济发展的诉求

当前，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国改革发展带来了巨大活力，保持了社会经济的高速增长。但同时也必然带来这样那样的矛盾和问题，出现一些不和谐的音符。比如：落后的经济增长方式、较低的国民素质、日益恶化的自然环境以及不断加大的贫富差距等。这些问题的存在，严重影响了社会经济的进一步发展和社会主义的进一步实现。因此，2004年9月，党的十六届四中全会第一次明确提出了构建社会主义和谐社会的重大战略任务。2006年10月，党的十六届六中全会专门研究构建社会主义和谐社会问题，做出《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》，明确提出社会和谐是中国特色社会主义的本质属性，把和谐写入我国社会主义现代化建设的总体目标。《决定》指出构建社会主义和谐社会的总目标是实现人与自然、人与人、人