

Education for Life

Preparing Children to Meet the Challenges

生命教育

与孩子一同迎向人生挑战

杰·唐纳·华特士 著
J. Donald Walters

林 莺 译

拥有什么样的人生才算成功？

如何才能活得好？

如何帮助孩子作好准备，

迎向人生的挑战？

生命本身就是一个大教室。

不只是孩子，包括我们自己，

都该听听生命怎么说。



四川大学出版社

图书邮购 8008699655 或
02586631855 或 发邮至
移动 33159 联通 93319 查真伪
四川大學出版社

Education for Life

Preparing Children to Meet the Challenges

生命教育

与孩子一同迎向人生挑战

杰·唐纳·华特士 著
J. Donald Walters

林 莺 译



四川大学出版社

责任编辑:蒋姗姗
责任校对:刘 珺
封面设计:吴 强
责任印制:杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

生命教育:与孩子一同迎向人生挑战/(美)华特士
(Walters, J. D.)著;林莺译. —成都:四川大学出版
社, 2006.5

ISBN 7-5614-3352-2

I. 生... II. ①华... ②林... III. 生命哲学-教育
理论 IV. G40-056

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 052931 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2006-048 号

Education for life by J. Donald Walters, published by Crystal
Clarity Publishers, Simplified Chinese edition copyright: Ageco
Culture Development Inc. All rights Resened.
本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司

书名 生命教育:与孩子一同迎向人生挑战

作 者	华特士 (Walters, J. D.) 著
译 者	林 莺
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
印 刷	四川大学印刷厂
成品尺寸	170 mm × 220 mm
印 张	12.25
字 数	116 千字
版 次	2006 年 6 月第 1 版
印 次	2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数	0 001 ~ 5 000 册
定 价	26.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话: 85408408/85401670/
85408023 邮 政 编 码: 610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址: www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

致读者

“教养孩童，使他走当行的道，
就是到老他也不偏离”

——《箴言 22》

2005年7月，工作的缘由，我在美国呆了一个月的时间。期间，只要有时间我就徜徉在公共图书馆和书店中，几乎每天都读到好书，兴奋之情难以言表，借着我们在美国洛杉矶成立的教育和文化传播公司，我和 Mrs. Tereas 商量决定要将一些儿童教育、心理学、亲职教育及学前教育方面的畅销书带到中国。在幼儿教育领域工作将近15年，每每叹息市场上这方面书籍的缺乏。当我们在美国书市上读到这些书的时候，被它们深深吸引。书是无声的，但我们却仿佛听到了来自天堂最愉快和最美妙的声音，激动之余，我们马上着手安排代理、翻译等等细节的工作。经过一年的努力，今天终于和中国的读者见面了，这一次出版的书共6册：《每个学生都能成功》、《生命教育》、《做你儿女的好父母》、《贴心父母》、《孩子你在想什么》、《孩子的心我懂》。

我和 Mrs. Teresa 感到非常荣幸，我们有机会、有条件把一些好书带进中国，同时，我们也倡导中国的父母要拿出更多的时间去承认、去尊重、去关注我们的孩子。其实孩子是更令我们着迷的，孩子才是我们生命中真正重要的一部分。《新约》有一句话说道：“人若赚得全世界，而失去自己的灵魂，这又有什么用呢？”



“人类真正的感情，最不应该让成见给束缚了。”（卢梭）和孩子一起成长不需要我们故意地给自己加些什么，而是需要我们将阻碍我们的那些东西放置在一边，来享受和孩子一起游戏、一起学习、一起用餐、一起旅行等等乐趣。我们更会发现喜乐愈分享愈多，痛苦愈分担愈少，我们对自己的了解也会越来越多，离和谐平静也越来越近，我们因此能得到最好的财富。

值此这六本书的发行之际，我和 Mrs. Teresa 特别要向李顺长博士致谢，是他给予我们支持，让我们的心中充满了豁然开朗的喜悦。

祝福全中国的父母，能在这一系列图书中受惠无穷，获得全新的启示。

海丽达国际幼教中心 戴薇

二〇〇六年四月十三日



序一

立论正确的好书

这是一本立论正确的好书，对于如何培育孩子过成功的人生，具有实用的价值和深远的意义。

我们正面对一个崭新的世纪，人类将生活在高科技环境之中，变迁快，挑战亦多。如果不为孩子的未来作准备，教给他们正确的人生态度，以及良好的适应能力，其情绪、生活将受煎熬，心灵也会被空虚吞蚀。

华特士（J. Donald Waters）这本书能指导父母和教师，从经验中发展孩子的健康和美德，在生活中孕育孩子美好的心灵，并带领他们不断地学习和成长。

（郑石岩老师，中国台湾地区政治大学教育学系教授）



序二

学习 · 在生命深处

1997年下半年以来的亚洲金融风暴，吹垮了全球经济，风暴过后满目疮痍。失业率不断飙升，景气预测一次又一次地下降。在经济的寒流下，世纪末的冬天显得特别长。

当政府官员竭尽心力，提出一连串的振兴方案时，以一个“非经济人”的私心，我倒不希望景气早日复苏。因为戳穿泡沫经济的假象，扯去金钱虚伪的面具，正是人们可重新探索、揭露生命本质的难得时机。

其实，金融风暴并不是经济危机的元凶。就像泥石流一样，全世界的公司、企业、厂商之所以哀鸿遍野，应是资本主义过度发展的大反扑。20世纪社会的绚丽，是建立在对货物和服务业的大量消费上的。为了刺激消费，新兴市场兴起，产能超载，世界陷入繁荣的幻境。人们追求感官的享乐，消耗大量的衣饰、食物、饮料、各式器具。整个世界是一个满足人们欲念的填塞物，是一个大地窖，大酒槽；人们永远贪求，永远渴望，却又永远失望。

早在1973年，经济学家舒马赫（E. F. Schumacher）就预言：除非彻底改变我们的生活秩序，否则终会走向经济的灾难；麦杜斯（D. H. Meadows）、梅沙罗维克（M. D. Mesarovic）和裴斯特（E. Pestel）等人更强调，人类若要避免经济上和生态上的祸害，就必须从人内心最深处做改变，也就是从生命的教育



着手做起。

对杰·华特士(J. Donald Walters)而言,生命是迈向圆熟的境界。圆熟意味着内在均衡的状态,处于这种状态下,没有任何事物可以摇撼一个人的平静安详,生活不再慌乱,生命不再迷惑。

华特士是国际知名的作家、演说家、作曲家、摄影家,也是冥想和瑜伽的世界大师级人物,他本身就是生命教育的实践者。70多本著作、300多首心灵音乐、15 000多张彩色幻灯片,都扣紧、展现了他人生的理想——借由心灵的启发,迈向生命的圆熟。

1968年,华特士为了实践其生命教育的理想,在美国加州北部内华达山脚下的丘陵地带,设立了“阿南达村”(Ananda Village),占地33.4公顷,成员大约800名。社区里,生活就是一种学习,生命就是一种体验,他们都致力于探索蕴涵在生命教育中的原则,并且遵循原则生活。

其中,阿南达学校(Ananda School)是社区生活不可分割的一部分。参与的学生不仅是社区里的100多名孩子,还有外面来的学生。在这里,孩子们所学习的是如何生活在这个世界上,而不只是如何找到一份工作、一种职业;他们必须懂得如何明智、快乐而且成功地生活,而不违背自己内在深层的需求;当然,更不会执著于金钱和权力。

资本主义社会大量生活、无限消费和追求最大利润的经济体系,无形中逼迫人们退回“肛门期性格”(anal-character),生活中主要的精力都走向占有和囤积。长久以来,教育一直作为经济的侍臣,服侍经济世界的内在法则,制造出一批批自私、贪婪的工作机器,充满了成功、效率、自由的迷思。交易室里,紧盯屏幕的金融、股市交易员,只信奉金钱的价值。一如索罗斯所说的,



金融行为非关道德。渐渐地，人与人、自己与自然越来越疏离了。

如果，我们想要回归人的本质，生命的学习就是返璞归真的途径。

在《生命教育》(Education for Life)一书中，华特士开宗明义地说，教育并不只是训练学生能够谋得职业，或者从事知识上的追求，而是引导人们充分去体悟人生的意义；更重要的，不仅是在学校的年岁，人的一生都是教育的历程。

阿南达学校的老师并不执著于教育上的任何教条，只是想要找到最好的方式，让学校保持有机的发展。生活本身取代了书本成为真正的老师。学生们学习倾听自己、他人与大自然，学习如何真情地思考，更重要的是学习谦卑，让身体、情感、意志力及智能得以全面发展，以面对整体的人生。

华特士不仅是一个梦想家，也是一位实践家，他所有的思想和行动无不抓紧生命的议题。在《艺术是自我实现的幽径》(Art as a Hidden Message: A Guide to Self Realization, 1997)一书中，华特士反思艺术的人生性、精神和道德价值，展现生命真正的目的与意义；在《自我痊愈的主张》(Affirmations for Self Healing, 1997)一书中，他强调克服外在的困难，首先必须面对自己内在的领域，唯有涤清自己的心灵，才能掌握未来的幸福。

经济萧条，正是让思想沉淀、让生命抖擞的时候。当政府仍然为景气不振喧嚷不休，人们仍然为荷包缩水而心急不已时，华特士的作品就像一溪涓涓的水流，清拭我们尘封的心。

(邱天助，教育学博士，曾任中国台湾师范大学社会教育系副教授兼成人教育研究中心主任)



序三

营造人生桃花源

夜阑人静的星月之晚，和着天籁把读《生命教育》，愈读悸动愈深。也许是因为它与我这些年来的生命哲思太过相近了吧，读来便有“心有戚戚焉”的契合。

诚如作者所言：“现代的教育，多了物质、知识的追求，少了精神生活的建构。”“多数成人依着传统的期待希望，训练孩子们出人头地、生活无虑，却很少教导他们成为成功的‘人’。”这种肺腑之言我也感同身受。

什么是成功？

其实是很难定义的。科学家、律师、医师是成功者，但是一位能使得满园花团锦簇的园艺家，难道不也是成功者？或者我什么都不是，但很有生活情趣、生活品味，把家里布置得宛如生命梦土，人称“生活家”，是不是也堪称成功者？如果这些你都同意，没有高下之分，那么成功便可因人而异。

有位在大学当教授的朋友，有天来家里品茗用膳，我们聊到了人生，他有感而发地说了一串话。他说原本他心目中的成功是读好书、做好事，当个有名望的教授。当这些全实现了之后，他竟发现自己最不会做人，身体不健康，生活没情趣，生命没活力，做事没动力，工作如“狗”，出门上课，入门睡觉。

现在他对成功的界定改了，他说缺乏“快乐”的人，都不算



成功者，他希望未来能活得像人。

20岁取得博士学位是成功者，50岁发现台湾地区新品种的昆虫爱好者是否也是成功者？“时间”常在人生中被不经意地遗忘。人们常常以为成功是一种比快的游戏，希望孩子在最短的时间内功成名就。但是欲速却往往不达，因为精华是必须锤炼的，有了阅历，才能沉淀成学问，而沉淀真的需要时间。

在以往的教育里，除了知识的提供外，缺少的正是《生命教育》里提及的“心灵成长”。

时间是魔术师，它可以使兴趣变成专业，使质朴成为精致，让生涩转成熟练，让每一天都充满着希望与可能，我想这才是人生的精华之处，使未来生机盎然。

别忘了，不论毕业于哪所名校，不论在校成绩如何优秀，最后都得面对生活。而你将会慢慢发现，生活里最重要的真的不是学历，因为没有人只拿着光鲜的成绩单，便一口气当上经理的；也不是名利财富，而是如何营造生活品质。同样月薪6万的人，有的活得如牛，有的神清气爽，这全赖于“生命态度”。

永远嫌赚得不够、迷失在人生欲海中的人，赚得再多生活仍然没品质，甚至让辛苦血汗弹指流失，例如到精品店花1000元买一个可能300元便可买到的东西。生活的欢喜、清心、自在，在贪欲中散失无遗，可惜也可悲。

多了这些反省，生命的意义才有望澄澈，人生的价值才可能色彩缤纷。

如果人生是一种营求，你求的是什么？

名望、权势、财富之外，是否有可能添加健康、快乐、自由、时间的自我掌控等等，我称这些集合为“生命元素”。把这些元素



打乱重排，你会如何排序，什么是你人生中最重要？这种排列方式，我叫它“生命顺位”，它透露着你的生命态度。我现在是健康排第一，依序是时间、快乐、自由，名利放在第五位，你是怎么排的？

《生命教育》说的便是这种 21 世纪的新观点。它试图让人明白，生命只是活着的一种历程，既然活着，就不妨活得好，让身、心、灵兼备的生命态度成为未来教育的新元素。

这样的生命哲学，很难用一篇序说完，它值得你据为己有，将之典藏。

（游乾桂，文字工作者）



梦想与行动的指引

20 年来，我担任过各种角色，包括教师、辅导老师、校长、大学讲师以及公立学校教育的顾问。在这期间，我曾经参与改革的实验计划，见识到教育理论的兴衰，同时阅读了现今绝大部分有关教育改革的书籍。

在我读过的所有书籍当中，《生命教育》极为出色，它的可贵之处在于：既富原创性，又完全可以实践，令人耳目一新。

《生命教育》扩展了当前学校教育的定义，将教育转化成浑然一体的过程——完美地融合了书本的学习和人生的体验，为父母、教育者以及关心教育的人士提供了有效的技巧。

这本书旨在推荐一套已被验证成功的教育系统。这套系统在传授“基本学科”时会强调其相关性，同时教给孩子生活的艺术。如同华特士所陈述的，这本书更进一步的目标是帮助人们：“……将一辈子的人生，而不仅是上学的岁月，视为教育。”

作者提供的独特观点，我相信会带给读者恍然大悟的惊喜。华特士以简单的定义阐释了看来困难的概念，说服力惊人。例如，他对“成熟”这个颇暧昧的字眼下了一个定义：“恰如其分地与自身之外的其他现实发生关系的能力。”不成熟则定义为：“小小孩赖在地上发脾气，因为无法得到他想要的。”这样的定义真是令人击节称赏，既简单明了，又大有帮助。父母和老师可以很容易就



从这些定义中找到重点。

关于我喜欢这本书的另一项理由是：“言近旨远的同时，读起来非常愉快！”

《生命教育》一书值得梦想家与行动者共同来阅读。即使是梦想家，读完之后都会起而行动！因为这本书为那些认为：教育的意义不该只是事实的获得、不该只是在知性上接触大量未经验证的概念、不该只是为了做好求职准备的人，提供了一个崭新的方向。这本书基于对每一个人内在潜能的深刻洞察，发出改变的强大呼声。这本书告诉我们如何培养每个孩子身上的创造力、智慧与直觉，以及如何引导出他们尚未开发的能力。

李维士与克拉克学院专业学习研究所所长

杰西·卜斯朋博士

Jesse. J. Casbon, ph. D.

写于波特兰奥瑞岗



前 言

本书的书名可以从两方面来理解，两种涵义都是我有意赋予的。首先，我企图推荐一套教育系统方式，这套教育系统可以帮助孩子做好准备，迎向人生的挑战，而不光是训练他们求职或获取知识；除此之外，我的另一个企图是，帮助读者明了，不只是学生时代，人的一生都在受教育。

如果真如绝大多数人所深信的，人的一生必有其目的与意义，那么这个目的必然是要教会我们不断地去趋近这个意义。因此，学校教育的真正目的，就应该是协助我们做好准备，迎接一辈子的学习。

目 录

第1章	成功是满足心灵的需要	/ 1
第2章	教育不能光是纸上谈兵	/ 5
第3章	理智有赖于情感平衡	/ 11
第4章	何谓真正的“进步”?	/ 17
第5章	孩童的真实自我	/ 24
第6章	惩罚与奖赏	/ 30
第7章	终极目标	/ 35
第8章	人性化的学习过程	/ 42
第9章	经验的重要性	/ 52
第10章	真正的教育自我教育	/ 62
第11章	逐渐发展	/ 69
第12章	每个孩子都是爱因斯坦?	/ 79
第13章	辅助成熟的工具	/ 88
第14章	成熟的阶段	/ 98
第15章	打地基的年纪	/ 107
第16章	情感的年纪	/ 115
第17章	意志的年纪	/ 126



第 18 章	思考的年纪	/ 136
第 19 章	课程	/ 148
第 20 章	阿南达学校	/ 159
第 21 章	起而行	/ 168
附 录	生命教育基金会	/ 174

