

跨世纪青少年丛书

人生卷

自我认识你自己

贺岭峰

081

吉林人民出版社

33.408
HLF
C-2

自 我

认识你自己

贺岭峰

吉林人民出版社

跨世纪青少年丛书·人生卷

主 编	邴 正	
策 划	王 新	
总责任编辑	王 新	
责任编辑	王 平	刘五文
封面设计	尹怀远	
版式设计	刘五文	
责任校对	王 平	陈余齐

前 言

人的一生很短暂，所以人生才显得如此珍贵。千万不要以为人生还长着呢。大自然赋予我们人生旅途的时间，在岁月长河中仅仅是弹指一挥的瞬间。有人做过这样的统计，如果把地球生成到今天算做一年，生命不过是12月31日上午9时才出现，人类的历史不过是12月31日晚23时接近24时的那么短短几十秒钟！

既然是瞬间，那就要好好把握。释迦牟尼曾遇到过一个挑战者。那人问他：“我是谁？”释迦牟尼不回答。释迦牟尼的弟子们疑惑不解，因为这问题如此简单。释迦牟尼告诫他们说，问“我是谁？”是在寻找人生的意义。人生的特点是边走边问，发问时，人已在途中。人生的路没有走完，怎么会有最后的答案呢？

我们都在生命的瞬间寻求人生的意义。在人生的旅途上，有人壮丽，有人辉煌，有人平淡，有人彷徨，有人堕落，有人沉沦。生命的长短，人类自身还不能完全把握，但生命的意义，却要靠自己选择。

人生虽然短暂，但它的内涵却丰富多彩，理

想、事业、友谊、爱情、美德、才识、情趣、楷模，有许许多多的画卷，待我们用双手展开。有首歌唱得好：“这世界属于你，只因为你年轻。有多少人羡慕你，有后悔的权利。”

青春是人生中最美好的一瞬。本卷丛书的立意就是为了使青少年朋友们能留意一下人生的可贵，思考一下人该怎样生，路该怎样行。愿本卷丛书能成为你青春的好伴侣，助你成长，助你成材！

毛泽东早年很喜欢这样一首诗：“自信人生二百年，会当击水三千里。”青少年朋友们，愿你们带着人生的自信，到中流击水，在跨世纪的大转折中，去谱写自己人生的壮丽画卷吧！

目

录

- 我从哪里来 /6
镜中人 /10
你有几个名字 /15
太空中传来敲门声 /19
你是一颗什么星 /23
英雄梦 /28
What are you /31
心灵有约 /36
世界地图中的秘密 /40
珍爱自己 /44
天下男人一般高 /49
己所不欲，勿施于人 /53
忍者无敌 /57
走出寂寞 /60
青春无病 /63
井冈山是几 /68
支起一片自己的天空 /72

天险！一侧是千仞的峭壁，一侧是万丈的深渊。盘旋的山路在这崇山峻岭间延伸，直达忒拜城。每当忒拜城的人出城踏上这条险途，心中都按捺不住一丝隐隐的畏惧和惊慌。其实，天险并不危险，危险的是途中出现的狂风暴雨，恶人猛兽。

这一天，当人们再次走上这条隐藏着危险的路时，突然发现路口盘踞着一只怪兽——它有着雄狮一样的身躯，锋利的前爪，披着一身金毛。奇怪的是，它的背上生着双翼，像鹰一样坚实有力的双翼。更令人奇怪的是，它竟有着一张漂亮的女人的脸。那金色的长发、深蓝色的大眼睛和红红的嘴唇，使人们为一种神秘、冷艳、野性的美所震撼，一时竟忘记了恐惧。

就在这时，那个人面狮身的怪兽开口了：“各位听着，我叫斯芬克思，我要用你们这些愚蠢的人来做我的午餐。当然，我会给你们一个机会，让你们来证实一下自己的愚蠢。下面，我出一个谜语，你们来猜。猜中了，我死；猜不中，你们死。明白了吗？”

人们从惊讶中清醒过来，才知道这怪兽原来是要吃人的。没有人能制服这个怪兽，这一点，就连最优秀的猎手都不怀疑。但是，真要与聪明的

人类比试猜谜，难道怪兽还会赢吗？毕竟，这是惟一求生的机会，人们屏息静听，看怪兽能说出怎样的谜来。可这是以性命做赌注，谁也输不起，每个人都为自己暗自捏了一把汗。

这时，斯芬克思出谜语了：“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？在一切生物中这是惟一用不同数目的腿走路的生物，腿最多的时候正是其速度和力量最小的时候。”

静寂，长时间的静寂。人们在思考着谜底，也在思索着逃生的办法：接着，人们开始动了。有人向斯芬克思说出了自以为正确的谜底，有人乘机逃走，有人扑向这个怪兽做最后一搏，有人则绝望地跳下悬崖。

但是，人们一切的努力都是徒劳。没有人猜中正确的谜底，也没有人能逃过斯芬克思的利爪。所有的人都成了这个人面狮身兽的美餐。望着一地的血腥，斯芬克思发出了一阵得意的狂笑。

忒拜城的人不能不走这条进出城的惟一的路，但没有一个人能猜中那条谜语，越来越多的人葬身于斯芬克思的腹中。直到有个叫俄狄浦斯的青年踏上了这条路。

俄狄浦斯是个流浪的王子，英俊、勇敢而聪明。当他听完斯芬克思的谜语，略一思索，便笑了。他说：“谜底是人。早、午、晚正如人生的幼年、中年和老年。人幼年时用四肢爬行，是四条腿；中年时直立行走，是两条腿；到了老年行动

不便，拄上一根拐杖，就是三条腿。”

斯芬克思怔住了，它的脸色变得惨白，盯着俄狄浦斯，一句话也说不出。

俄狄浦斯接着说道：“你用人来作谜残害了不少人。你认为连自己都不认识的人是愚蠢的，但是难道你不曾想过，人是惟一有自我意识的生物，最终必将认清自己的吗？你不觉得自己这种作茧自缚的行为也很愚蠢吗？你认为愚蠢的人都该死，那么这次该轮到你了。”

斯芬克思狠狠地瞪着俄狄浦斯。这个勇敢的年轻王子毫不畏惧。终于，斯芬克思一声长啸，带着羞愧，跌下悬崖自杀了。而俄狄浦斯则因为他的勇敢机智被忒拜王国的人们推举为国王。

这个古希腊的故事已经过去了几千年，但埃及金字塔前的狮身人面像依然无声地注视着人类追寻自我的历程，刻在古希腊德尔斐神庙门前的“认识你自己”的铭文依然时时地提醒着人们去挖掘自我。

斯芬克思死了。但是，野蛮、贪婪、放纵、战争、污染、核武器、爱滋病……却像斯芬克思一样向着人类提出更难的谜语。正确的解答取决于人类对自身的认识，对大脑的开发，对人性的把握和对自我的控制。否则，我们依然会像当年那些连自己都不认识的人一样遭受灭顶之灾。

斯芬克思的谜语对人作了深刻的描述。初生的婴儿以四肢爬行，与其他动物无异。但最终人站立起来，以两足行走，解放了双手，得以在芸

芸众生中出类拔萃。成熟的人类，能用拐杖来扶助行走，能利用工具来探索世界，改造世界。人，才最终成其为人。

但正如俄狄浦斯所说，斯芬克思致命的疏忽在于它忘记了人是惟一有自我意识的生物。人可以认识自我、控制自我、完善自我。这是人类在自然界中获得胜利的法宝。

人对自身思想的理解和表达创造了语言，人对自身情感的体验产生了文学和艺术，人对自身价值的追问造就了哲学和宗教，人对自己大脑的开发促进了人工智能的飞速发展。可以说，没有对自己的深刻认识，人类就不会有如此巨大的物质文明和精神文明的成就。

然而，人之谜的确是世界上最难破译的谜语。生命之谜、人类起源之谜、思维之谜，成为全人类力求攻克的难题。哲学、神经生理学、心理学、计算机模拟科学……都力图从各个方面对人自身作出诠释。可人们对自己所未知的东西依然要比已知的多得多。

人类永远不会放弃对自身的探索。人们在不断地追问：我是谁？我从哪里来？我的存在有什么意义？我是一个什么样的人？我该如何完善自己？

本书也无法对上述问题给出正确的答案，只是力求为你提供多个视角来审视自己。

我从哪里来



许多朋友被问之这个问题时都会回答：“我是妈妈生的呗。”

我们的身体是妈妈生的。更确切地说，是爸爸和妈妈合作把我们生下来的。有一些特点是与生俱来的，比如我们的身材和相貌的特征，我们气质的特点。但是，“我”以及对自我的认识却是在后天逐渐形成的，也就是说，“我”并不是与生俱来的。

初生的婴儿无法区分主体和客体，不知道什么是自己的，也不知道什么不是自己的。婴儿都喜欢吸吮自己的手指。凭着先天的抓握反射，婴儿逐渐学会抓取各种东西放进自己的嘴里。什么也抓不到时，他们放进嘴里的便是自己的手指。但他们意识不到那是自己的手，仍会像吸吮妈妈的奶头一样去吸吮自己的手指。如果手指不小心抠疼了嘴，他们就会大哭起来，严重抗议。其实，自己抠自己，又怨谁呢？有的小孩仰天抓着自己的脚趾玩，忽然一阵尿来，淋得满脸都是。孩子不禁满面疑惑，怎么会突然天降甘霖？

八个月的婴儿，通过眼手的配合活动，才逐渐地把自身与母体，母亲与他人区分开来。自我

渐渐从世界万物中凸显出来。

一岁多的孩子会说的第一个词是什么？也许是“妈妈”，也许是“爸爸”，但绝不会是“我”。因为孩子首先学会的是用自己的名字来指称自己，而不是自称“我”。他们会说：“宝宝尿尿。”“宝宝要吃饭饭。”来表达自己的愿望。他们像一个旁观者一样来称呼自己，自己依然是一个客体。

直到两岁半至三岁，幼儿才开始用“我”这个词来表达自己的要求和意愿。这时，孩子不再完全顺从大人的要求，开始自行其事。对个人来说，这是自我的一次独立。对父母来说，这是孩子的第一次反抗期。

正如历史上的任何一次起义表明了一个阶级的觉醒一样，儿童对权威的反抗也表明了他们自我意识的觉醒。这样的起义注定是要失败的，因为自我还不够强大。孩子正是在不断地向权威挑战的抗争中锻炼了自己。

三岁以前的孩子都是一个人玩游戏，孩子通过游戏来练习自己的技能。拆玩具、剪纸片、乱涂乱抹，看似捣乱，实际上是在培养自己的能力。

三岁以后的孩子开始玩团体游戏。几个人在一起扮演着他们所能想象到的角色。你扮医生，他扮病人，一个劲儿地打针吃药。或者你扮父亲，他扮妈妈，哄着那个布娃娃，给它喂许许多多好吃的。或者你扮变形金刚，我扮圣斗士，展开一场激烈的星球大战。游戏，使儿童进入了通真的模拟情景去扮演不同的角色，使其社会性自我得到

了充分的发展。

六七岁后，“比赛”和“竞争”开始在游戏中出现，孩子们往往分成两伙，争个输赢。游戏中必须遵守一定的规则，每个人都不能任意行事。任何“玩赖”的人都会受到团体的批评。自我开始受到行为规则的约束。

上学，第一次让儿童来承担学习任务，第一次让儿童进入正式的班级集体生活，对儿童的自我发展有着划时代的意义。

青春期前的孩子说起自己来都有点虚夸假报、自我吹嘘。对自我的认识更多的是来源于父母、老师、同学的评价，缺乏正确的自我认识。他们并不是说假话，实在是因为他们对自己认识得还不太清。

处于青春期的学生开始关注自己身上发生的种种突然的变化，开始正视自己的潜在能力和现实成就间的差距，开始为生活中所遇到的各种事情做出自己的决定，开始为自己是成人还是孩子而感到疑惑。当青少年开始认真而现实地思考自我的时候，他的自我正在迅速地成熟。

从三岁时第一次喊出“我要……”开始，一个人就在为自我的最终独立而挣扎着，准备着。到了青春期，青少年终于要标新立异地做自己，他们要斩断脐带做大人。这便是人生的第二次反抗期和心理断乳期。

自我独立的历程是艰难的，就像鲁宾逊远离人群而在海岛上开拓自己的领地一样。首先要确

立个人的价值体系，为自己打上一个木桩，设立一个坐标。然后利用自己丰富的想象力，为自己绘制一份美好的蓝图，从美化了的青春偶像身上找到了自己的影子，构建了自己所要追寻的理想自我。

正值青春期的少男少女们发现，其实自己身上的我不止一个。有自己眼中的我，有别人眼中的我；有自己理想的我，有社会规定的我；有身体外表的我，有内在冲动的我；有道德法官的我，有惹事生非的我……无数个自我在自己的脑海里斗争、纠缠，为少男少女们引来了无数种烦恼，带来多少个不眠之夜。

当所有的自我都找到自己合适的位置并和睦相处，当个人有能力来控制自己、主宰自己的时候，一个强大有力、独一无二的自我才真正的诞生了。自我才真正与那个父母所生养的躯体合二而一。只有到这个时候，一个人才可以说：我是我，我真正属于自己。

自我是在青春期后才定型的，但其发展却要持续一生。一个人塑造自我、完善自我的历程是永无休止的。

如果再有人问你：“你是从哪里来的？”你应该能想到，自我的发展曾经历了一个漫长而又不平静的历程。

镜中人



面对镜子，你能看到什么呢？

自己，当然是自己。更准确地说，是自己的身体的影像，除了左右相反外，与实际的你丝毫不差。

照镜子，看不到自己的思想和心理活动，能看到的是自己的相貌、表情、穿着和身材。人对身体自我的看法，多是在镜子面前形成的。有顾影自怜的，也有顾影自爱的，人对自己身体的看法对个人的生活也有着深远的影响。

人从什么时候起才开始学会照镜子的呢？人从什么时候才知道镜中人就是自己呢？有个叫阿姆斯特丹的心理学家做了一个“摸鼻子”的实验来研究这个问题。他在儿童的鼻子上画一个小圆点，然后让儿童去照镜子。如果儿童看到镜中人的鼻子上的圆点就去摸自己的鼻子，那说明他知道镜中人就是自己。

结果把1岁左右的儿童放到镜子前，他们以为镜子里的像是另一个孩子。他们常常看着镜子里的形象，又跑到镜子后面去找那个并不存在的儿童。可是镜子后面没有，孩子有些害怕了。这是个什么东西，明明在镜子里面，却又找不出来？

孩子从镜子前面往后退着，突然一转身，“哇”地一声哭起来。

过了几个月，孩子看到镜中人不再害怕了。有时傻乎乎地在那里照来照去，有时又显得很害羞，有时伸手去指或摸镜中人鼻子上的圆点。

慢慢的，到了20个月，孩子们不再去摸镜中人的鼻子，而是摸自己的鼻子了。到了24个月时，几乎所有的儿童都已能认识到镜子里的影像就是自己，而不是别人。

人从两岁时学会了照镜子，以后就在镜子面前认识、装饰和美化自己。看看自己的蝴蝶结、打量自己的花衣裳、做出各种各样的表情和姿势。在镜子面前人们认识到了自己是高是矮、是胖是瘦、是美是丑、是强壮还是弱小。

青春期是学生身体生长的加速期。俗话说“女大十八变”，无论男孩子还是女孩子，都更长时间地逗留于镜子面前来审视着自己身体上所发生的变化。洗完了澡，女孩子站在镜子前看看自己的头发是否更黑更秀、皮肤是否更白更嫩、胸部是否更丰满、身材是否更匀称。男孩子站在镜子前看看自己的个子是否又长高了、脸上出没出青春痘、是否长出了胡须和喉结、胸大肌是不是比以前更健壮了。

有些人在镜子而前找到了自信，而更多的人站在镜子面前感到不满和自卑。高个子觉得自己太高，矮个子觉得自己太矮，中等个子的又觉得自己太普通。身材好的觉得自己脸不够漂亮，脸

漂亮的觉得自己身材不好，脸和身材都好的又觉得耳朵边的那颗痣太讨厌。心理学家发现一个人多么有魅力和其觉得自己多么有魅力之间的关系并不大。一个看起来相貌平平的人可能自我感觉良好，一个相貌出众的人可能因为自己外表上一个微不足道的小毛病而觉得自己很丑。张曼玉拔掉自己的虎牙，因为她觉得那是个缺陷，但在观众看来，也许那虎牙凭添了她的许多魅力。

心理学家发现，有三分之一的人对自己的身体感到不满，尤其是女孩子，其中也不乏非常漂亮的女孩子。男孩子的不满可能来自于自己不够高大、不够强壮、缺乏男子气概；女孩子的不满更多来自于自己的体重和脸部的细节。女孩子更勤于称体重，更容易把自己描述得很胖，声称要减肥。

镜子不会说谎，除非是哈哈镜。但自己的眼睛有时却会蒙骗自己，使一个非常有吸引力的女孩子仅仅因为鼻子的形状而不喜欢自己。人们太容易把自己与杂志上的模特或电影、电视中的演员相比，而不是与日常生活中的人相比，人为地抬高了美的标准。而且往往因为某一细节上的缺陷而忽视了自己的魅力所在。

人无完人，中国古代四大美人西施、貂蝉、杨玉环、王昭君都各有一处缺陷，何况常人？身体发肤，受之父母，是我们生命的载体，欢乐的源泉，的确应该受到关心和爱护。

一个人对自己身体的看法影响着他对生活的