

生命化教育研究团队十年倾力

张文质 主编



活着就是

HUOZHE JIUSHI
生命读本

幸福

XINGFU

上册

你为生存做些什么，我不关心；
我想知道，你的渴求，你是否敢于梦想
那内心的渴望。
我想知道，你是否已触及自己悲哀的中心，
是否因生活的种种背叛而心胸开阔
抑或因为害怕更多的痛苦而变得消沉和封闭！
我想知道，你是否能面对痛苦——我的或者你自己的，
用不着去掩饰，使其消褪或使其凝固。



广西教育出版社



活着就是幸福

HUOZHE JIUSHI XINGFU

生命读本 上册

广西教育出版社

前言

德高望重、令我敬仰的钱理群老师已经为这本书写了一篇精妙的序言。而现在当我写到“这本书”三个字时，却突然有一种很奇怪的感觉，仿佛在我这样写之前，“这本书”是不确切的，它的章页都零落各处，私自鸣响，又如同炽热的灰烬闪烁在一些生命神秘的暗夜，然后，就是现在，它们才因为“这本书”发出的邀约，不可思议地集体显形了，聚合、相融，彼此激荡，又各自展开自己的想象的星夜，构筑着充满悲欣哀乐，却有力、丰盈、平衡、健全的人的世界——于是一本书也因此被命名，当我们捧起之时，才能够触摸到生命独有的奇妙与负荷，也能陶醉于它的澄明与自然。

而所谓的为之“赋形”的工作大约进行了3年。

一个由9人组成的生命化教育专题研究团队。

开始之时，工作总是源于某些思想，一两个闪念，以及早就形成的共同的期许——说是共同期许，其实就是一种方向感和对这项工作自我赋予的责任。然后从最初的动机开始，我们把“寻找”变成了一种自我发现，不是用一支钢笔迅速勾出生命的形象，而是我们把生命的高贵、丰富、广阔、复杂带进了自己的内心，如此充满颖悟的旅程，仿佛是把一件美好的事物对着天空照看一样。

现在你且听听研究团队的成员，在交出一部“沉着、具有说服力和充满了爱”的书之后，简短而由衷的感言。

朱永通：我不断地发现自身生命的痕迹

大浪淘沙式的阅读、编选过程，其实是生命回归内在天堂的美妙旅程。穿行在或优美或凝重或调皮的文字中，我意外地发现自身生命的痕迹。

对于男女之爱，余光中曾有妙论：女人的爱，深而不久；男人的爱，久而不深。诗人慧眼通心的颖悟，唤醒我在为此书付出中勾起的种种情愫：好书如好人，所有人必爱之深且久。

对自己参编的书如此自恋，源于她能让每个真正热爱阅读的教师对生命所知更多、对人生不断有进一步的感悟。

徐莉：凡是值得做的事，都好好去做

衡量美貌、财物、健康、名誉、学问、爱情、快乐，只有多少，而无所谓高低。天分气力，若全系于此，得再多，也是生命的平置，一己之欲的满足。它们外在于生命，涉猎追逐，由感觉经验而得的日常之知与世态之知，并不能助人解放。证悟生命的美好，需内转，还要向上。

知者无言却善听，将自己编织到语言之中而得觉悟。但沉迷于阅读仍是不够的，他者的启迪或能助人内转，省视一己之心，却不能消解虚无之感。用心去做值得做的事，其中就有意义，这里就有高低。

王金龙：疲乏的忧伤

“过一种没有奇迹但一切都是奇迹的生活吧！”

我见过说这话的老头，一直都是满头白发一脸沉思。这脸我见过，而其实我对这家伙完全不了解，包括那套据说很重要的理论。亲爱的阿尔伯特，你为什么不说得明确一些？尊敬的爱因斯坦先生，你难道不知道群众需要明确的东西？或者你在用另一种方式来描述相对论：从来就没有确定的事物？

而我面对的是活生生的世界，他们具体、鲜活，有肉体，有精神。我需要很多的时间去忙碌。我不博学多才，但身兼多职；我没有旺盛的精力，但必须时时警惕并准备八面出拳。

时间在过去。十年了，我读了一些书，也走了一些路，但我还是无法说出我自己。我的耳边有休斯的声音：我染上了疲乏的忧伤，我无法满意……

林高明：身心在探求与收获中穿梭

关联着“生命意蕴”主题的文章在我的阅读生涯中占据着重要的位置，在年长日久间，有不少耐人寻味的美文便深藏于我灵魂的收藏夹中。编辑《生命读本》，首先是重读与咀嚼原有的“思想收藏”，优中选优、精益求精；其次是依照相关专题将自己的目光放牧于图书、网络、杂志中，任身心在成千上万篇的文章中穿梭，探求与收获“金

黄的稻穗”……在此基础上，自然而然涵泳玩味历时数年苦心收集起来的所有文字。可以说，编辑《生命读本》的过程是生命的再出发，而用心的阅读则是一种心灵的探险、思想的拷问与价值的重新探寻的过程。

武夫：在忧伤中迎接《生命读本》的降生

这些日子，在排山倒海的生命忧伤中，收到文质先生的短信，告之我们共同编辑的《生命读本》（或许是其他好听的名字）将由广西教育出版社出版……

这则短信几乎被突然爆发的牛奶洪潮席卷而去。

当滋养生命的琼浆玉液突然恶变成吞噬生命的洪水猛兽时，人们的惊骇与恐惧便演变成瘟疫，迅速蔓延。

就在这个当口，我们的生命读本要出版了。

是救星，抑或恶搞？

我们没想恶搞。生命是一个奇迹！可它来自哪里，目标又何在？人还配做万物的灵长吗？当太多的需求满足之后，我们又如何面对地球母亲？太多的苦难冲击着我们，可怎样的苦难才是我们必须承担的？创造的源泉隐秘于何方？生命有哪些不可突破的局限？在自由与自制中我们怎样保持中庸之道？我们该怎样善待生命，让其活得尊严，死得体面？

太多太多的问题困扰着我们，我们需要关于生命的启蒙教育与引领！在这个忧伤的时刻，我们的孩子就要降生了，她长得怎么样？我们期待着！

她的降生能给忧伤的生命带来多大欢乐？我不做预测。但我可以幸福地告诉你，这即将降临的生命一定是健康和美丽的。因为，她的父母很健康，他们在一个美丽的岛屿上热恋，浪漫而温馨；她的生命力一定是旺盛的，因为怀着她时，母亲用自己的坚韧，抵御着恶劣环境的冲击；她听到的只是始终如一、坚定有力的心音。即使忧伤还在，也让我们以灿烂的笑脸迎接她吧——为了生命的健康与生生不息！

黄瑞夷：进入自己的生活

教育不是让各不相同的人得到相同的发展，也不是试图实现所谓的“同一个教室，同一个梦想”。教育的命义是要让在同一个教室里的人做着不同的梦。教育要成为学生的心灵明镜，让学生在教育之镜前照出“我是谁？”“我能做什么？”一生为着自己天性的爱而快乐拔节、喜悦开花、幸福结果；教育就是要让每一个人在自己的心灵深处永远葆有一块精神的乐土。教育就是要让人越来越成为一个唯一的自己：不断地进入人的生活，进入自己的生活。

姚春杰：快乐地活在当下

生命中有沉重的思索，人生中有沧桑的苦难。人生的意义也就在寓磨难于平凡的生活之中，以平常心去感悟、领略、承受生命中的点点滴滴，善于从矛盾的生活中寻求一种和谐的境界，一种超越的快乐。生活里的一切挫折与失败，是我们走向顶峰路上的回望和思索，生活里的一切胜利和荣耀，是我们人生路上的风光与景致。每个人就是一个世界，这个世界随他而去，随他而灭。活着是幸福的，快乐地活着是美好的，快乐是幸福生活的起点和目标，抓住每一个瞬间，快乐地活在当下。

沈旒：人的命运比你所想的都要复杂

当“战胜”“把握”之类强势有力的语词，站在充满悖论、相对与模糊的个体“生命”近旁，不知惶恐与难堪的是哪一个？生命的交付、使用和消亡，从来都不曾与你我预约。尽管人人都在以自己的方式生活着，但命运中的事情，总比想的要复杂。唯一的可能是，在他者生命的镜像中，窥见自己生命可能的影子。在这些文字里待一会儿吧，安静地倾听来自个人生命经历的呢喃，捕捉其中表达出的轻微音色。当我们对文字背后那一个个具体的生命投去忠心耿耿的深情注视时，从那里折射出的恻隐之光也终将抚慰你我。

众声喧哗的生命场

钱理群

我一直在关心、欣赏生命化教育实验，是一个热心的支持者，旁观者。或许正是这样的特殊地位，使得本书主编张文质先生想到要约请我为本书写序，我也欣然应命。

嘱托我写序的第二个理由，是本书将由广西教育出版社出版。而在此之前，广西教育出版社出版的《新语文读本》和《现代教师读本》都是我写的序。这三套书，各有特点，但也有内在的一致：都是从事民间教育试验的读本。而“为民间教育实验呐喊”是我为自己介入中小学教育的定位。因此，连写三序，似乎顺理成章，也是我的责任所在。

打开本书，我首先注意到的是，主编张文质先生是生命化教育的倡导者之一（另一位倡导者是张文质称为老师的黄克剑先生），而几位编委全是生命化教育研究小组的“志愿者”。因此，本书的编写，不仅是他们从事生命化教育试验的成果，更是他们自身生命状态的一个呈现。张文质先生有过这样的描述：他们“基本来自乡村和小城镇的中小学，他们中的大多数都是农民之子（张文质本人也是农民之子），看上去质朴，执著，又略带忧郁，然而都坦诚，率真”，“他们在自己的工作中赢得了尊严，是探索教育秘密、不断尝试、不断改变、不断前进的人，是童心世界的守护者和儿童成长的助动力的提供者”。

于是，我懂得，这本书的大气、真诚，它的探索品格，都透露出编写者的生命气息：这是一本编写者“生命在场”的书。

那么，他们通过这本书的编写，要把什么提供给我们读者？

出于“生命化教育就是对可能健全的生命的成全，是对人的心灵觉悟的教育”的基本理念，这本书充满了对生命的敏感、警觉、珍惜、尊重和敬畏。读这本书，将充分满足读者对生命奥秘的探索，对生命魅力的享受的精神需求。

更重要的是，它和我们一起探求生命的意义。这是获得价值自觉、生活自觉、人生意义的自觉的根本。我们因此对生命的感悟，从感性提升到理性，“从自然状态引申到应然状态”，“我们的生命因而变得丰富、细腻，变得有所依傍和能够自我疗治、自我开拓、自我改变”（张文质语）。

这也是特别引起我的共鸣之处。我在很多场合，都提出了这样的判断和分

析：“当今中国，已经基本解决了温饱问题，进入了小康社会，这是一个来之不易的巨大成绩；但也同时面临着这样一个摆脱了贫困、开始了富裕的中国，将向何处发展的问题。在这个意义上，当今的中国，正走在十字路口。我认为，在这样的转折关头，需要提出‘四大重建’，即‘制度重建’‘文化重建’‘价值重建’（它是文化重建的核心）‘生活重建’。”（《当今之中国青年和时代精神》）在我看来，生命化教育的核心，正是对“价值”和“生活”的构建，它在当下中国的意义，就在于它对必要进行的“价值重建”和“生活重建”，提供了一个重要的，甚至是带有根本性的思路与途径。

因此，我很自然地把作为本书基本构架的三十六个生命命题，都看做是对要追求什么样的能够成全每一个个体生命健全发展的“新价值”与“新生活”的探讨。而这样的探讨，以及相应的实践，对当今中国年轻一代是具有一种紧迫性的：他们急需建立信仰，确定自己的生活目标。对于许多在困惑与迷茫中苦苦追寻的年轻人，本书是一个很好的生命读本，人生读本，我愿意首先推荐给他们。

同时，这又是名副其实的“教育读本”。如黄克剑先生所说，“教育的职分便在于诱导人的价值自觉，把握好多纬度的价值间的张力以陶冶人的生命”。

而且我注意到本书的编写，始终贯穿着黄克剑先生所提出的“接受知识，开启智慧，点化或润泽生命”的教育理念。本书的三十六个命题，在探寻生命意义的同时，也在探讨教育的意义。因此，本书也可以看做是对教育理念和教师价值的“重建”，这不仅是对学生进行引导的教本，也是教师自我学习与成长的读本：我读本书，就感悟到了许多教育的真谛。

从学校教育的角度，本书是黄克剑老师所倡导的“范本教育”的一个自觉试验。如黄克剑老师所说，人文教育的实质是“通过范本的直观达到心智的觉悟”。所谓“范本教育”的一个基本方面，就是引导学生“直面经典”：“直接去读古今中外的经典作品，读这些作品就是跟一个又一个的范本照面，跟提供这些范本的一个又一个活生生的灵魂照面，照面是无言（道理上的那种言）的，却是神交的，神交的过程就是接受范本教育的过程。”（《天职观念和范本教育》）

这里，包含了两个层面的意思。

一是突出“阅读”在中小学生学习成长中的特殊意义，并由此决定其在中小学教育中的核心地位。本书专门设置了“阅读为精神成长打底”的专题，强调中小学教育的基本任务之一，就是要培养“伟大的读书者”，“即爱读书的人”。“一个人只有当他借助书籍进入精神世界，洞察万物时，他才算是跳出现实的局限，不会孤立于先进的观念之外”，阅读是中小学生学习“获得教养的途径”，这是极有见解的。这使我想起了苏霍姆林斯基所说的，要让学生“生活在书籍的世界里”：

这是中小學生基本的生活方式，基本的生命存在方式，也是中小学教育的根本。

二是要强调，不是所有的阅读都是有价值的，它必须是“生命在场”的阅读。首先，是作为阅读范本的作者的生命在场，即黄克剑先生所说的能够和“一个又一个的活生生的灵魂照面”，而且这“一个又一个”必须是占据了历史与时代精神高地、高峰的前贤和时俊，又是各有个性、各有独特的价值追求的，这样才能形成前文所说的“多纬度的价值间的张力”。

其次，还必须要有作为阅读者的学生和教师的生命在场。这样的阅读也就必然是个性化的：每个人都以自己的生命体验去逼近文本中的前人的生命，使自己生命中的某个敏感点得到激发，形成“神交”，这也就是“个性交游”。

这样，我们就有了编写者的生命，作者的生命，读者（教师与学生）的生命的同时“在场”。这就是“众声喧哗的生命场”。

这也是我们所“期待”的阅读境界，教育境界：先是“倾听”文本中众生命的呼唤；然后，自己“参与”进去，与之“对话”，在精神的“互动”、共振中“享受”生命的欢乐；然后，“沉静”下来，进入生命的“沉思”和“追问”；最后，走出书本，“直面生活”，进行生活的“实践”，生命的“创造”，实现生命的“自主”，人生的“开放”。——这都是生命化教育的几个关节点，关键词。

2008年9月14—15日



目 录 (上册)

前言 /1

众声喧哗的生命场 钱理群/1

一 生命是一个奇迹 /1

生命是一个奇迹 [美] 比尔·布莱森/2

母亲的诗 [智利] 米斯特拉尔/4

诞生 周国平/6

生命 韩美林/10

热爱生命 [英] 达纳·左哈 伊恩·马歇尔/12

经典阐释 /14

二 童年塑造未来 /15

儿童在成人以前就要像儿童的样子 [法] 卢梭/16

儿童权利宣言 /19

童心说 (节选) 刘再复/21

被告 [意] 玛利亚·蒙台梭利/24

儿童与公共秩序 (节选) 陈弱水/26

我交给你们一个孩子
经典阐释
张晓风/29
/31

三 万物都有自己的季节 /33

生命成长的历程
成君忆/34

年龄
梁实秋/38

中年是下午茶
董桥/40

白发的芬芳
余杰/41

论老之所至
[英] 罗素/43

柔软
朱以撒/45

经典阐释
/48

四 人生是一种“慢”的艺术 /49

喝茶
周作人/50

等待生活
[美] 阿尔·马丁内斯/52

且慢下手
刘墉/53

半张纸
[瑞典] 斯特林堡/54

慢慢走，欣赏啊！
——人生的艺术化
朱光潜/56

一个人应该耐心等待
[奥地利] 勒内·玛丽亚·里尔克/60

经典阐释
/64

五 从认识自己开始 /65

认识自我（节选）
[黎巴嫩] 纪伯伦/66

自我二重奏
周国平/67

相信自己
[美] 爱默生/72

自我之孤独
[美] 伊丽莎白·凯迪·斯坦顿/74

成为一个人意味着什么
[美] 卡尔·罗杰斯/78

忠实于自己
[日] 池田大作/84

经典阐释
/86

六 学会与自己相处

- 独处的充实 /87
周国平/88
论躺在床上
林语堂/89
谈静
张秀亚/92
谈孤独的生活
[英] 威廉·赫兹里特/95
谈静
朱光潜/104
安息日，不该丢下上帝去争名逐利
晏礼中/106
经典阐释 /109

七 阅读为精神成长打底

- /111
谈读书 [英] 培根/112
获得教养的途径（节选） [瑞士] 赫尔曼·黑塞/113
作为一种生活方式的“读书”（节选） 陈平原/115
书卷长留伴一生 [法] 莫洛亚/121
为乐趣而读书 [英] 毛姆/124
书的礼赞 [奥地利] 斯蒂芬·茨威格/125
经典阐释 /128

八 生命是一团热情的火焰

- /129
遵从生命 冯骥才/130
生命的滋味 席慕蓉/131
青年 [日] 池田大作/133
探索的动机 [美] 爱因斯坦/137
周游世界的诗人 [阿根廷] 豪尔赫·路易斯·博尔赫斯/139
活着，其实有很多方式 王浩威/144
经典阐释 /147

九 爱是不能忘记的

- /149
爱 [智利] 聂鲁达/150
什么叫爱情 [苏联] 瓦·亚·苏霍姆林斯基/150

只有爱可以征服人类

李连杰/152

爱是一朵非常脆弱的花

[印度] 奥修/154

十字架上的爱 (节选)

——在诺贝尔和平奖颁奖大会上的演讲

[印度] 特蕾莎修女/159

经典阐释

/163

十 家是一个“放”心的地方

家

苏雪林/166

回家

许达然/172

多年父子成兄弟

汪曾祺/175

母亲的羽衣

张晓风/177

我的理想家庭

老舍/180

日不落家

余光中/182

经典阐释

/188

十一 肯定人的基本需要

我为什么生活

[英] 罗素/190

生命的五种恩赐

[美] 马克·吐温/191

茶在英国

萧乾/193

性欲与可爱

[英] D. H. 劳伦斯/196

必要的丧失

[美] 朱迪丝·维尔斯特/201

满足

[印度] 克里希那穆提/205

经典阐释

/208

十二 快乐提升生命的品质

尽量让自己快乐

[印度] 泰戈尔/210

什么都快乐

三毛/211

对一朵花微笑

刘亮程/213

快乐的钥匙

佚名/214

一只特立独行的猪

王小波/215

经典阐释	姜平来主 廖元 六十/218
十三 美好常常就在闲暇中	人印 219
优哉游哉	[德] 海因里希·伯尔/220
品质的意义	[德] 迪特里希·朋霍费尔/222
悠闲生活的崇尚	林语堂/223
散步与健康	钱歌川/225
“春朝”一刻值千金	梁遇春/230
论无所事事	[英] 普利斯特利/233
经典阐释	/236
十四 人生的目的在于求取幸福	/237
幸福在哪里	[科威特] 穆尼尔·纳素夫/238
幸福的篮子	[俄] 尤·沃兹涅先斯卡娅/239
提醒幸福	毕淑敏/241
精神明亮的人	王开岭/244
尘世是唯一的天堂	林语堂/247
幸福是至善的	[古希腊] 亚里士多德/250
经典阐释	/254
十五 把享受当做人生美好的追求	/255
你不享受生活就是罪孽(节选)	[印度] 奥修/256
精致的年代(节选)	张继高/260
人人都有享受幸福的欲望	[英] 罗伯特·欧文/263
甘于渺小是人会享受幸福的本质	刘索拉/265
享用神赐的安息日	弥赛亚/266
人生的乐趣	林语堂/269
经典阐释	/273

十六 万物生来平等

/275

我与新西兰总理擦肩而过

聂茂/276

自然的人

[美] 刘易斯·托马斯/278

我有一个梦想

[美] 马丁·路德·金/280

平等、价值和功能 (节选)

[英] 哈耶克/283

世界动物福利宣言

/287

经典阐释

/290

十七 天地之间有无法穷尽的神秘

/291

人蚁激战

彭嘉宝/292

窗外

[墨西哥] 奥克塔维奥·帕斯/296

初秋四景

[日] 川端康成/298

归来的温馨

[智利] 聂鲁达/299

生活在大自然的怀抱里

[法] 卢梭/301

小鸟的朋友

[墨西哥] 亚马多·内尔沃/303

经典阐释

/305

十八 敬畏自然是真正理性的态度

/307

遥远的自然

韩少功/308

访草

陈冠学/311

一座鸽子的纪念碑

[美] 利奥波德/313

一片树叶

[日] 东山魁夷/315

裸猿《道德篇》

/319

——自然·人类·科学

詹克明/319

为地球呼吁

[美] 卡尔·萨根/323

经典阐释

/328

— 生命是一个奇迹



生命是一个奇迹，你没有办法说清楚为什么它是这样的。在数以百万计的星球中，似乎只有在这个小而又小的地球上，生命存在着。没有人知道为什么，也没有人知道它能存在多久，没有人知道它的目标、命运和来源。科学家们最多只能说这简直是一个奇迹。它看上去完全是偶然，简直叫人无话可说。

生命是一个奇迹。每个人都是宇宙的幸运儿。我们应该特别珍惜这几乎是不可能的奇迹，因为我们都是上天精心创作的一个有独特命运的人。从这一点上来讲：你没有理由不珍惜这一次失去就不再来的旅行。

生命是一个奇迹^①

● [美] 比尔·布莱森

欢迎，欢迎。恭喜，恭喜。我很高兴，你居然成功了。我知道，来到这个世界很不容易。事实上，我认为比你知道的还要难一些。

首先，你现在来到这个世界，几万亿个游离的原子不得不以某种方式聚集在一起，以复杂而又奇特的方式创造了你。这种安排非常专门，非常特别，过去从未有过，存在仅此一回。在此后的许多年里，（我希望）这些小粒子将任劳任怨地进行几十亿次的巧妙合作，把你保持完好，让你经历一次极其惬意而又赏心悦目的旅程，那就是生存。

为什么原子这样自找麻烦，这还搞不大清楚。形成你，对原子来说并不是一件心旷神怡的事情。尽管它们如此全神贯注，组成你的原子其实对你并不在乎——实际上甚至不知道你在哪里。它们实际上也不知道自己在哪里。它们毕竟是没有头脑的粒子，连自己也没有生命。（要是你拿起一把镊子，把原子一个一个从你的身上夹下来，你就会变成一大堆细微的原子尘土，其中哪个原子也从未有过生命，而它们又都曾是你的组成部分，这是个挺有意思的想法）然而，在你的生存期间，它们都担负着同一个任务：使你成为你。

原子很脆弱，它们的献身时刻倏忽而过——简直是倏忽而过，这是个坏消息。连寿命很长的人也总共只活大约 100 万个小时。而当那个不太遥远的终结点或沿途某个别的终点飞快地出现在你眼前的时候，由于未知的原因，你的原子们将宣告你生命的结束，然后散伙，悄然离去成为别的东西。你也到此为止。

不过，这事儿还是发生了，你可以感到高兴。总的来说，据我们所知，这类事情在宇宙别的地方是没有的。这的确很怪，原子们如此大方、如此协调地聚集在一起，构成地球上的生物，而同一批原子在别处是不肯这么做的。不说别的，从化学的角度来说，生命只有这个世界上才有，真是不可思议：碳、氢、氧、氮，一点儿钙、一点儿硫，再加上一点儿很普通的别的元素——在任何普通药房里都找得着的东西——这些就是你的全部需要。原子们唯一特别的地方就是：它

① 布莱森. 万物简史. 严维明, 陈邕, 译. 南宁: 接力出版社, 2005.