

自爱中的幸福与快乐

自爱的真意

中外贤哲告诉我们如何真心为自己

正建 主编

**不爱自己，
怎么能爱别人？**

真正的个人主义在于
把你这块材料铸成器。
这个世界就好像大海上翻了船，
最要紧的是先把自己救起。



中国致公出版社

自爱的真意

——中外仁人智士共同撰写的人生之书

正 建 主编

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

自爱的真意/正建主编. —北京:中国致公出版社,
2001.9

ISBN 7-80096-951-7

I. 自… II. 正… III. 个人—修养
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 056980 号

自爱的真意

主 编:正 建

责任编辑:于建平

特约编辑:崔正山

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:三河市文阁印刷厂

开 本:850×1168 大1/32

印 张:13 字 数:300千字

印 数:1—10,000册

版 次:2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

ISBN 7-80096-951-7/H·9 定价:22.80元

版权所有 翻印必究

人生之书的第一页是：

学会自己爱自己

编 者

学会自己爱自己

(序)

有一位智者说：“人生就像一本书，而人生之书的第一页就是学会自己爱自己。”

我们每个人都自然地重视自己的价值，但是，又有多少人清楚自己的价值究竟体现在什么地方呢？歌德说：“你若喜欢自己的价值，就得给社会创造价值。”爱因斯坦也曾言：“人生的价值应当看他贡献什么，而不看他索取什么。”伟人的真知灼见真让我们一般人感到惭愧，为别人而生活这才是人生的真谛；而我们一般情况下却理解不够。当然，正如一位名人说过，“一个人是不可能从自己身上跳过去的。”那就是说即使你树立了把终生为社会作奉献当作你的最高理想，那你也必须先立足于自己。正如爱因斯坦同时还说过：“一个人的真正价值首先决定于他在什么程度上和在什么意义上从自我中解放出来。”尼采说：“谁想变得像鸟儿一样轻快，他就必须爱自己。”不爱自己，怎么能爱别人？可见，自己爱自己不仅是每个个体实现人生理想，追求人生完美的起点，也是我们立身处世，成就一切伟大事业的渊源。

那么，什么是真正的自爱呢？

想一想，从人的本性上来说，正如拉罗什福科所言：“自爱比世上最精明的人还要精明。骄傲不想欠帐，自爱不想付款”。自爱实乃是人们最大的奉承者。但是，真正的自爱和自谋（即自私）是两个截然不同的概念。我们这里所讨论的自爱的真正涵义应该如挪

威作家易卜生所说的：“一种真益纯粹的为我主义。”而自谋的人是以自己的私利作为行动的中心，对一切事都以自我为标准；而极端的自私自利者则更如培根所言是“引火烧屋只图烤熟自己的鸡蛋”的那种人。其次，我们这里所讨论的懂得自爱的人应该即是一个获得自由的人，又是一个忠于自我的人，同时又是一个自尊自重的人。怎样理解人的自由呢？一位哲人说：“获得自由的象征就是不再为自己而惭愧。”因而可以说一个自由的人就是一个人从自我中解放出来的人，一个有独立人格的人，一个顶天立地的人，一个善于克服自己的人。谈到忠于自我，我们又想起了莎翁的一句名言：“就如同有了白昼才会有黑夜，对自己忠诚才不会对别人欺骗。”实际上我们要散布阳光到别人心里，自己心里必须先要充满阳光。因此说不自欺欺人，就是忠于自我，就是自爱。有一位哲学家说：“人类的首要职责就是要永远忠于自我，直到完全作出自我牺牲。”自尊自重，比较易于理解。人们常说，除了你自己没有谁能够羞辱你。学会自尊自重就是能把握“己所不欲，勿施于人”。就是学会欣赏自己，从身体上和人格上呵护和捍卫自己。

光有对自爱的内容真正理解还不够，还要认清行为上的自爱。孔子说：“修己以敬，修己以安人，修己以安百姓。”修己就是把自己弄好。易卜生也说：“真正的个人主义在于把你这块材料铸成器。”确实，我们应当先把自己弄好，然后帮助别人，“独善其身然后能兼善天下”。

修己就是这么重要，古希腊大哲学家苏格拉底说：“未经省察的人生没有价值”，我们还引用一位教育家的话“没有受过一种合适的教育的人也不能成其为一个真正的人”。不管这种教育是学校教育，还是自我教育，还是其他形式的教育；而基础教育的根本宗旨就是实现人的德、智、体、美的和谐统一。这几个方面恰好正是我们行动上自爱的切入点和主要内容。

首先,谈一谈美德。古希腊哲学家赫拉克利特说,“一个人的高尚品质就是他的守护神。”从我们人类的历史和我们人生的实践来看,常常可以得出这样的结论:道德的正义或美德必定是每一个人的利益,而不道德就是每一个人的伤害和无益。可美德带给人们的利益又是什么呢?正如一句犹太格言所说,“行善的最大报酬就是能够再行一善”一样。美德亦然,我们若从思想深处树立了美德至上的观点,即可在行为上使我们做出符合美德的事情,而这类的行为日久即可养成我们尊敬美德的习惯,而这种习惯又会使美德长期依附于我们,以致于成为我们性格的一部分。于是具有这种德性性格的人就有福了。故哲学家阿奎那说:“美德的报酬是使人幸福。”

其次,谈知识。“知识就是力量”。这一论断似乎毋庸置疑。确实人生世间,受环境的逼迫,受习惯的支配,受迷信与成见的拘束。只有真理可使人自由,使人强有力,使人聪明圣智;也只有真理可以使人打破环境里的一切束缚,使人勘天、缩地,使人天不怕,地不怕,堂堂地做一个人。另外,求知也是人类天生的一种精神上的最大要求。知识与美德的关系,可以用两句格言来概括,即:“有道德而无学问如一鄙夫,有学问而无道德如一恶汉。”“没有知识的正直软弱无能,没有正直的知识危险可怕。”

再次,谈健康。爱默生说:“健康是人生的第一财富。”人们每觉得人生中最可宝贵的东西就是自由,而健康的身心就是自由的一种,也是非常重要的一种。事实上,人生幸福的首要条件就在于健康。法国思想家蒙田说:“健康的价值贵重无比,它是人类为了追求它而唯一值得付出时间、血汗、劳力和财富的东西。”身体是我们终身必须携带的行李,我们怎能不小心呵护让它保持轻松呢?

最后,谈美与艺术。正如康德所说:“美是沟通道德与知识的桥梁。”人是有思想、有感情、有灵性的高级生物,固然感官的快乐

是人生快乐的一个方面,而精神的快乐更是人生不可或缺的一个重要方面,精神的愉悦只有通过美和艺术来实现。一位思想家说:“一个爱美的人在精神生活上必定有着较高的追求和品位。”

至于美与美德的关系,周国平说:“美是人的心灵的一个幻影,美德是人的生存的一个工具。人是注意定要靠药物来维持生命的一种生物,而美就是兴奋剂,美德就是镇静剂。”另外,也有哲学家认为艺术具有改善人性和社会的救世作用。总之,人生的确需要艺术作品去增添生活的情趣,以美学的眼光去探寻美,多发现美,否则人生就太索然寡味了。

我们编辑这本小书,就是基于以上对自爱的理解,以美德、知识、健康、美育为主题分门别类地辑录了一些中外思想家、学者、科学家、艺术家等对这几个方面的阐释和论述,以便引导更多的人加深对我们人生中与自己的幸福密切关联的几大主题的认识,从而帮助人们更好地理解自爱之道,掌握自爱的艺术。让我们时时记取一句话:“一个人是不可能从自己身上跳过去的。”

由于人本来是一个个的东西,在我们的实际生活中,我们常常觉得人生是寂寞的,有时候旁人能帮助我们自己的只是极浅薄、极表面的一部分,真正担当着那一切的仍是孤零零的自己。也许有人仍认为命运决定着我们的人生之路。其实不然。法国思想家伏尔泰说:“世间根本没有命运这个东西,那看似命运的一切,无非是考验、惩罚或补偿。”泰戈尔曾说:“谁像命运似地推着你前进呢?那是你自己”。所以,凡是追逐不靠自身而依赖外界方能获得幸福的人,世情总是和他作对的。因此我们可以说,不是命运而是宇宙间的因果铁律决定着我们的生活幸福与不幸,痛苦与欢乐。我们做错多少事,便要受多少惩罚,不受完了不会转过来;凡自己造过的“业”,无论为善为恶,自己总要受“报”,一斤报一斤,一两报一两,丝毫不能躲闪,而且善和恶又是不准抵销的。因此谁尊敬美

德,它就依附谁,谁轻蔑它,它便逃避谁;谁努力学习,知识就赋予谁,谁轻视学习,愚昧就靠近谁;谁呵护身体,健康就伴随谁,谁不过健康的生活,疾病就惩罚谁;谁善于发现美,谁就享有它。各人的选择由各人自己负责。人生就是这样,种桃李得桃李,种荆棘得荆棘。古希腊亚里士多德曾说:“我们应该尽力使我们自己生活得更美好,因为我们的努力,即使在量上很微小,但是在价值上却远远胜过一切东西。”

我们认清了自爱在内涵及行为上真实的本相,这才是我们走向自爱的第一步。实现自爱,关键还要取决于我们切实地行动。因为最小的行动胜过最大的打算。拿破仑说:“想得好是聪明,计划得好更聪明,做得好才是最聪明又最好。”只有你的行动才决定你的价值。让我们最后以《圣经》里的一句话作本篇的结束语,啊,人们,要知道你自己,要知道我。真实的做去,你自己是永生、智慧与幸福的根源。”

编 者

2001年6月

目 录

学会自己爱自己(序) 编 者

德 行 篇

美德

1. 美德 (4)
2. 真正的人应当怎么样 (5)
3. 第一重要的是做人 周国平(6)
4. 正直·正义 (8)
5. 正直乃为人的正轨 (9)
6. 论正义 [古希腊]柏拉图(10)
7. 孝亲敬老——仁之本 《论语》(14)
8. 论父母之爱 [古希腊]亚里士多德(18)
9. 谦逊 (19)
10. 满招损 谦受益 (20)
11. 仁爱·友爱 (21)
12. 爱是真正促使人复苏的动力 《论语》(23)
13. 有爱心的人有福了 周国平(26)
14. 论爱 [黎巴嫩]纪伯伦(28)
15. 论善与性善 [英]培根(30)
16. 友谊 (33)
17. 友谊是一种温静与沉着的爱 《论语》(34)
18. 友爱原理 [古希腊]亚里士多德(36)
19. 千人中之一人 [法]吉伯林(37)

20. 论友谊	[英]培根(39)
21. 谈友谊	梁实秋(46)
22. 朋友四型	余光中(49)
23. 怎样交朋友	陈鹤琴(51)
24. 文明有礼	(56)
25. 礼貌是教养的主要标志	《论语》(57)
26. 礼仪的功能	(59)
27. 礼貌待人者是有福的	(61)
28. 礼貌	梁实秋(62)
29. 论礼仪	[英]培根(65)
30. 微笑——欢乐幸福的容颜之花	(67)
31. 微笑	何怀宏(68)
32. 礼貌不用花钱 却能赢得一切	(70)
33. 用笑脸办事	李 敖(71)
34. 电话礼貌	江 南(72)
35. 坚毅和勇敢	(74)
36. 勇者不惧	梁启超(76)
37. 论匹夫之勇	[英]培根(78)
38. 论勇敢	[古希腊]亚里士多德(80)
39. 懦怯与果敢	[美]奥里森·马登(86)
40. 忠诚守信	(90)
41. 诚实最能打动人心	傅 雷(92)
42. 言必信 行必果	《论语》(93)
43. 诚实信用是最好的策略	[美]奥里森·马登(96)
44. 沉默	梁实秋(98)
45. 谈话的艺术	梁实秋(100)
46. 说话	王 力(103)

47. 节制·自律和自制 (106)
48. 自胜者强 (107)
49. 哲人论节制 《论语》(112)
50. 能克服自己的人才是自由的 (113)
51. 处事忌急躁 [古希腊]柏拉图(115)

修德

1. 光有伟大的品质还不够,还要好好地加以运用 (117)
2. 个人道德进步的条件 吴 宓(118)
3. 理性的力量在价值上超乎一切 傅 雷(119)
4. 习惯 (120)
5. 习惯决定性格 (121)
6. 习惯是如何产生的 [美]马尔滕(122)
7. 谈习惯和教育 [英]培根(124)
8. 养成好习惯 梁实秋(126)
9. 你可以改变习惯 [美]马尔滕(128)
10. 培养新的好习惯 [美]马尔滕(130)
11. 好习惯可以帮你获得胜利 [美]马尔滕(133)
12. 不管怎样 [英]彭斯(135)
13. 不管怎样 还是应该 [美]霍尔姆斯(137)
14. 坚持 [美]罗伯特·威廉·塞维斯(138)
15. 改过实验谈 弘一大师(141)
16. 深信因果 弘一大师(143)

知 识 篇

知识

1. 知识的概念与学问的境界 (149)
2. 知识与智慧 陈之藩(150)

3. 学则明 不学则愚 《论语》(157)
4. 学问之趣味 梁启超(160)
5. 文学与做人 梁启超(164)
6. 对知识的热爱 [美]马克威克与史密斯(170)

求知

1. 了解你的潜能 (174)
2. 大脑愈用愈灵活 (175)
3. 充分发挥大脑的潜能 (176)
4. 有志者事竟成 (178)
5. 自信造成奇迹 [美]奥里森·马登(179)
6. 建立自信 [美]马尔滕(182)
7. 解析《孔子论学习》 宋淑萍(186)
8. 学校教育之外的终身学习 [美]奥里森·马登(202)

抓紧时间读书

1. 读书 (206)
2. 咏书 [美]狄金森(207)
3. 书 梁实秋(208)
4. 为什么要读书 胡适(211)
5. 读好书 周国平(217)
6. 说读书之重要 唐君毅(222)
7. 怎样读书 周国平(226)
8. 读书的艺术 林语堂(230)
9. 开卷如开芝麻门 余光中(238)
10. 读书与读人 徐迅(245)
11. 书卷长留伴一生 [法]安·莫洛亚(248)
12. 论书籍与阅读 [英]约·罗斯金(252)
13. 时间 (255)

14. 格言诗..... [德]歌德(256)
15. 孔夫子的箴言..... [德]席勒(258)
16. 匆匆..... 朱自清(260)
17. 谈时间..... 梁实秋(262)
18. 利用零碎时间..... 梁实秋(265)
19. 珍惜光阴 善用时间..... (268)
20. 战胜懒惰奋发图强..... (269)
21. 人生礼赞——青年人的心对歌者说的话.....
..... [美]朗费罗(271)
22. 努力向前..... [德]席勒(273)

健 康 篇

重视健康

1. 健康是幸福的保证..... (278)
2. 健康的体魄是成功的基础..... [美]奥里森·马登(280)
3. 体育锻炼与健康..... (283)
4. 你要健康,就要过健康的生活..... (286)

美与艺术篇

美与艺术

1. 美从何处寻?..... 宗白华(319)
2. 谈人..... 朱光潜(326)
3. “子非鱼安知鱼之乐?——宇宙的人情话..... 朱光潜(333)
4. 我们对于一种古松的三种态度..... 朱光潜(339)
5. “慢慢走,欣赏啊!”——人生的艺术化..... 朱光潜(345)
6. 从生理学观点谈美与美感..... 朱光潜(352)
7. 学琴的孩子不会变坏..... [古希腊]柏拉图(361)

8. 无言之美	朱光潜(362)
9. 艺术的学习法	丰子恺(372)
10. 艺术的种类	丰子恺(381)
11. 艺术的性状	丰子恺(386)
12. 艺术的形式	丰子恺(390)
13. 艺术的内容	丰子恺(395)
14. 艺术的鉴赏	丰子恺(399)
15. 艺术的起源	丰子恺(407)
16. 艺术的效果	丰子恺(410)
不要忘了世界上属于你的那一份(后记).....	编 者(416)
补后记.....	编 者(418)

德 行 篇

