

素质教育文库

奋力

张晓霞 著

素质教育文库

尊严



暨南大学出版社

人格系

尊 严

张晓霞 著

内 容 简 介

这是由人民日报组织编写、中国青少年研究中心等多家单位联名推荐的国内第一套具有完备体系的素质教育读本,分人格、价值、情感、审美、媒介、生存、挫折等七大系列共 33 册,教孩子做人和做事——提供情感、人格、审美、价值观等多方面的熏陶,讲授在家庭、社会及各种逆境中生存和发展的技巧,促使孩子智能、品德、体魄、心灵全面发展。

图书在版编目(CIP)数据

尊严/张晓霞著. —广州:暨南大学出版社,1998.3

(素质教育文库·人格系列)

ISBN 7 - 81029 - 648 - 5/G · 70

I . 尊… II . 张… III . 全面发展教育 IV . G40 - 012

尊严(素质教育文库·人格系列)

暨南大学出版社出版发行(510632 广州石牌)

暨南大学出版社照排中心排版

北京通县鑫欣印刷厂印刷

新华书店经销

1998年3月第1版 1998年3月第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:3.875

字数:74千 印数:1—10000册

(人格系列共5册)总定价:30.00元

总序

范敬宜

不久前,人民日报邀请部分文化教育界的知名人士,开了一个关于如何加强青少年素质教育的座谈会。会上,年逾花甲的中央党校副校长刘海藩动情地背诵了一首儿时读过的白话诗:

我本是菜叶上一条毛虫 小孩子们遇见我不敢成声
过几天睡着了薄皮裹封 到后来脱去壳飞行空中
想从前看现在完全不同 穿新衣爱跳舞常在花丛
传花粉帮结果立下大功 饿吃蜜饱游玩快乐无穷

刘海藩在朗诵这首《蝴蝶》的时候,完全沉浸在童年美好的回忆里,像一个小学生那样念得投入,使人忘记了

他头上的白发。他用这首牢记了一辈子的儿童诗说明：优秀的少儿读物对一个人的一生影响太大了。像这首诗，既给了人知识，又给了人美的熏陶、爱的教育，这种潜移默化的力量，甚至可影响到一个人品德的养成。

这个场景给我留下了难忘的印象，使我回忆起自己童年读过的少儿读物，哪些在我身上留下过难以磨灭的烙印。

我少时多病，不能正常上学，读的正规教科书不多，但少年儿童的课外读物看了不少。毫不夸张地说，我的一点知识多半是从所谓“闲书”上得来的。其中影响最大的，可能就是当时商务印书馆出版的《少年万有文库》。它是母亲从执教的学校图书馆里借来的，书不厚，每隔三天换一本。文章的内容很丰富，文学、科学、历史、地理、人物、美术，包罗万象。它成了我童年亲密的朋友，渊博的老师，知识的源泉。回顾我的一生，我首先要感谢这部文库的众多的作者和编辑，尽管我已记不住他们的名字。他们是我知识、品德的启蒙者。如果没有这部文库，我不知自己将会怎样贫乏和愚昧。

比起我来，我的第二代、第三代要幸运得多了。新中国的成立，给新一代的少年儿童提供了比过去丰富得多、先进得多的知识园地。每当看到书店里那么多琳琅满目、丰富多彩的少年儿童读物，我总会情不自禁地暗自羡慕今天的孩子们。但是，我仍然念念不忘那部《万有文库》。尽管随着时间的推移，每本书的具体内容已经淡忘，然而那些书里所表述的思想、观念已经融入自己的血

液，再也无法分开。当然，这种思想、观念有些可能已经陈旧，已经过时，甚至还有不当，这是不能苛求于前人的。正因为如此，我一直希望有一部更适合于当代少年儿童万的万有文库。我真的盼望已久了。

最近，我得悉由人民日报组织编写、中国青少年研究中心等多家单位联名推荐的《素质教育文库》，即将由暨南大学出版社出版。当文库编者之一祝华新同志告诉我这一好消息时，我实在是高兴极了。这是国内第一套有完备体系的素质教育读本，分人格、价值、情感、审美、媒介、生存、挫折等七大系列，内容都在教孩子做人和做事，促使孩子智能、品德、体魄、心灵全面发展。我粗略翻阅了其中几个系列，深深被这套丛书的创意者和编写者的奉献精神所感动了。比起以前我读过的少儿丛书来，它具有更加鲜明的时代特色和实用价值。它的出版，对于提高当代少年儿童的素质和修养将会产生多么深远的影响，我现在还不敢臆测；但我坚信，千千万万少年儿童会从它“润物细无声”的熏陶中，吸取各方面的营养，在自己的人生道路上，留下更加健康、更加坚实的足迹。

文库的编者希望我为这套丛书写几句话。我不是教育工作者，没有发言权，勉为其难，只好拉拉杂杂写了以上的感受，就算是一个童心未泯的老新闻工作者对本书出版的一点喜悦之情吧！

· 尊 严 ·

目
录

致家长 1

致老师 8

一、思考篇

尊严比生命更重要.....15

尊严的现时意义.....18

尊严的培养.....25

自卑、虚荣、自尊.....31

尊严在未来世界.....37

二、解析篇

知识与尊严·····	42
自信与尊严·····	46
坚韧与尊严·····	50
骨气与尊严·····	54
美与尊严·····	59

三、问题篇

自我中心的度·····	63
阿Q精神辩证法·····	69
面对尴尬和逃避侮辱·····	74
要面子和活受罪·····	78
战胜挫折·····	82

四、对话篇

与女生谈尊严·····	87
与男生谈尊严·····	93
当师长伤及你的尊严时·····	99
如果你是一个不幸的孩子·····	103
与伟人谈尊严·····	108

致 家 长

当您拿起这本书的时候，我们已经是“同志”了。为什么这么说呢？因为我们拥有了一个共同的目标和愿望，那就是让我们的下一代成为有尊严的人，成为能够为自身、为家庭、为祖国赢得荣誉的人。我们要同这一代孩子身上的缺点和弱点作斗争，用循循善诱的方法，告诉天真的孩子们，怎样才能拥有

理想的品德和人格，怎样才能在这个时代大潮中脱颖而出，使自己长大后的形象光彩照人。

这是一个非常的时代。从生活上来讲，这是一个独生子女的时代；从社会上讲，这又是一个转型的时代，一切都在变化。独生子女是时代的要求，却不是理想的要求，独生子女的弊端我们都有目共睹，这确实是令人忧心的现象。据一份权威机构的调查资料表明，我国的独生子女现状是“高培养、低质量”。由于现在物质条件的改善，父母（甚至是祖父母、外祖父母）把绝大部分精力和财力都用在了孩子身上。孩子要什么，给什么，孩子想不到的，父母主动给想到了。父母自己省吃俭用，孩子却应有尽有，哪怕是不该有的、不需要有的，父母也尽量给予，似乎不这样做就“失职”，就没尽到责任。更有的互相攀比，只要别的孩子有了，自己的孩子想方设法也要得到。现实生活中搞攀比还不够，还要跟电视里的比，跟外国的孩子比，孩子自己更是不能自制，简直成了“恋物癖”。这也许是爱，但有什么结果呢？中央电视台曾有过一则令人回味的广告：一位年轻的妈妈拿着一串香蕉走进家门，甜蜜蜜地冲着正坐在一大堆玩具中打游戏机的儿子说：“宝贝，看妈妈给你买了什么？”儿子一下跳过去，把香蕉一把抢过来。妈妈说“给妈妈一根吃好吗？”儿子非常蛮横地

“我苦口婆心三天，不如一个流行歌星对着她的耳朵吹半小时。”

说：“不行！这都是我的。”我想这不是个别的例子，而是非常普遍的现象，只是通过电视，人们会因为“距离”的原因持客观的看法，到了自己的身上就置若罔闻了。

不知家长们看了上面的话有什么感想，也许有的父母会很理解，同时也很无奈，因为他们想在孩子身上投注所有的爱心，希望孩子们在这个激烈竞争的社会中能得到最好的物质基础，并没希望孩子长成自私懦弱的人。当然，父母们是有其苦衷的，独生子女现象本身就很让父母无所适从，孩子被宠、被溺爱几乎是没办法避免的。但也有一些父母也许看了会不以为然，他们认为自己这一代受的苦太多，到了孩子身上，再也不能重复苦难了。我就亲耳听到有的父母亲说：“我从小挨过父母的打，所以我决不打我孩子一下。”这种心理不是没道理，但实在是有些极端。英国大哲学家、数学家罗素，是贵族出身，家势很显赫，他和夫人还一起写过关于家庭教育的书，很是畅销，甚至被奉为经典，但他就经常打小孩的屁股，对子女管教很严，这和他书中所写很是不同。从理论上讲，打小孩是不对的；但从现实中讲，孩子犯了错误仅仅靠批评是不够的，有的孩子是必须靠“权威”和“专制”才能改正缺点和错误的。俗话说：“没有规矩，不成方圆。”规矩不可能总令小孩子舒服、高兴，但为了适应“规矩”，有时

为了适应“规矩”，有时就有必要对孩子施行强制措施，只有这样，你的孩子才会“成方圆”。

就有必要对孩子施行强制措施，只有这样，你的孩子才会“成方圆”。

现代独生子女的父母们责任是很重大的。这一切都很让父母们为难，也给他们出了太多的难题。在过去，传统的道德观和价值观一直占据着绝对的权威地位，人们几乎是无条件地信仰它。从小到大，父母教的、老师授的、社会灌输的，都是如此。所以，在以前，这一切都不会成为尖锐的问题。但是，现在的社会太不同了。由于市场经济、商品大潮的冲击，传统价值的大厦虽未土崩瓦解，但也摇摇欲坠，甚至七零八落。人们张口谈的是钱，闭口想的还是钱，而整天充斥于我们周围的，特别是电视节目一天 24 小时的“精神轰炸”，也全是由钱而派生出来的个人享受、物质消费等蔑视传统的东西。在这种背景下，培养一个优秀的孩子就变得异常艰难，这还不说父母们在生活和工作的压力下自身所面临的焦灼和狼狈。美国有一部非常有名的电影中就有这么一句台词，那是被工作搞得焦头烂额的父母面对没管好的女儿发的一句感叹：“我苦口婆心三天，不如一个流行歌星对着她的耳朵吹半小时。”社会潮流和影视传媒的恶劣效果可见一斑。现在的孩子，需要健康清新的精神食粮，可惜的是他们得到的太少了。他们思想上的成长需要文化的绿洲，而现实生

一个孩子健康心理的培养比多算几道数学题要重要得多。

活却是一片荒漠，他们怎能不枯萎呢？

上面说的其实并非过分悲观，教育学家早已发出了警告，而儿童心理学家们在经过大量的试验之后也发出了同样的忧虑。“高投资，低质量”，这是多么令人痛心的事实。这其实已经不是一个家庭的悲哀，而是整个中国未来的悲哀——孩子们就是希望、就是未来啊！

面对困难，明白我们肩上的艰巨任务，我们要针对现实，有的放矢地对孩子们进行不懈的教育和培养。孩子毕竟是孩子，他们并不能天生就分清什么是好、什么是坏，在他们身上，只有人的本能和自然属性的表现。父母和老师甚至整个社会都要尽量给亟待吮吸精神营养的孩子以最纯洁健康的精神食粮，这是我们共同的责任！

在对孩子的培养中，父母的责任是最直接的，因为孩子面对最多的就是父母。父母不仅要照顾孩子的吃喝拉撒，还要过问他们的功课，在这之外再讲什么性格教育、品德培养实在是让父母操碎了心。小学生的全面发展是“德、智、体、美”，“德”字为首，这是有充分理由的。“德”字是一个有着丰富内涵的字，它并不是仅仅教育一个孩子去做一件好事，把捡到的一毛钱交给警察叔叔，而是要让孩子养成习惯，以善良为本、尊重他人、尊重自己、坚强勇敢，富有同情心和正义感，并且能够自觉地积极实现人

一个人想要活得幸福,有意义,有价值,就必须是一个在生活中受人尊敬的人。

生价值。这一系列丰富的内涵其中又蕴藏着更多的具体要求,它其实不仅是对孩子的要求,更是对大人的考验。

统观对孩子的培养,我们发现对尊严的重视是很重要的。在这本书中,我对尊严在人生中的位置、对孩子成长的帮助作了较详细的论述,这里就不多赘言。但是有一点必须强调,那就是如果你希望自己的孩子成为一个有用之材、成为一个有幸福未来的人,你就必须重视孩子尊严感的培养。尊严这个概念不是单纯的自尊心强弱的问题,更不是要处处出风头、逞能耐,也不是现代社会流行的自私,自封为“贵族”的虚荣。尊严其实是一种心理基础。从现实和历史中都可以看出所有的伟人、名士都是有着强烈的尊严意识的人,可以说是“尊严”成为了他们成功的动力。而一个人想要活得幸福,有意义,有价值,他就必须是一个在生活中受人尊敬的人。一个孩子,如果在尊严感的培养上成功了,父母就会省很多心,因为尊严感会使一个孩子自觉要求积极向上,向德、智、体、美全面发展的路上走。现代心理科学反复提出这个问题:一个孩子健康心理的培养比多算几道数学题要重要得多。一个从小就被培养成“天才”、高智商的孩子不一定是一个成功的人;而一个拥有健康心理的儿童很可能后来居上,在中学阶段就超过他们,从此就遥遥领先。不合

不要总给孩子吃嚼烂的东西，要尝试着给他们吃一些生的、硬的，这样会提高他们的胃口。

理的教育很容易毁了一个孩子的前途，而科学的教育则会成就一个孩子的一生。这确实是一个让父母和老师不得不深思的问题。

在这本书中，我力求能够给您的孩子提供一个视角，一本参考。在文章中，为了照顾孩子的阅读水平，我力求深入浅出地给孩子讲道理，文中还列举了一些生动的事例，帮助孩子们理解。我想通过这本书，以和孩子们谈心的方式告诉他们：为什么我们要做有尊严的人？什么样的尊严才是真正的尊严？我们怎样才能拥有尊严？家长们在孩子的阅读过程中可以加以适当的指导，但更重要的是让孩子自己去把握、领会，这样他们接受的效果会更好。

另外需要指出的是，为了提高孩子们的阅读能力，我在文中用了一些成语和典故，有的是常用的，有的是深一点的。我相信一位教育学家的话：不要总给孩子吃嚼烂的东西，要尝试着给他们吃一些生的、硬的，这样会提高他们的胃口。父母们可以让孩子查一些成语辞典，同时给予适当的指导。

在最后，我虔诚地接受家长们的批评意见，同时对您致以最真诚的祝福——让您的孩子成为最优秀的人。

致 老 师

当 您在新的学年里面对教室里一张张新面孔的时候，我们的这一套关于孩子素质教育的丛书也许已经被您拿在了手上——瞧！通过书的媒介，我们手拉起了手，心连起了心，我们和孩子们的家长、和社会上所有关心青少年的人们一样，希望孩子们身心健康地成长！希望孩子们有快乐的今天，幸福的

唯一可以欣慰的是，站在你们面前的永远都是花蕾般娇嫩的面庞，永远都是水晶一样纯洁的心灵。

未来！

您也许已经在无数的日子里向孩子们讲述了许多的知识、许多的道理，孩子们也在您的精心培养下像充分沐浴着阳光雨露的禾苗一样茁壮成长起来了。在这里，我谨代表所有关心孩子们成长的人们向您致以最崇高的敬意！

日复一日，年复一年，时代的背景在不停地发展变化。老师，这个阳光下最神圣的职业现在也受到了无名的挑战。孩子们在您的培养下长硬了翅膀，像鸟儿一样飞向了更广阔的蓝天，他们有很多的选择，未来是掌握在他们自己手里的。然而，老师却被积聚了的粉末慢慢染白了头发，永远留在自己的讲台上。唯一可以欣慰的是，站在你们面前的永远都是花蕾般娇嫩的面庞，永远都是水晶一样纯洁的心灵。而你们的神圣也正是在于：等待您用道德、知识和美来雕琢的是多么无瑕天真的心灵，您是最值得信赖的人。

我说的挑战当然是时代的挑战。

也许就在你们踏入师范学校大门的那一天起，“学高为师，身正为范”八个大字就已经成为了你一生的座右铭，于是，刻苦学习，严于律己，处处以身作则。几年的师范生活造就出了一个规范的你——光荣的人民教师。你