

情感十讲

QINGGANSHI JIANG

◎主编 江 畅

情感与人生

人间至爱是亲情

乡情漫说

忠恕信义结友情

把握青春期萌动情感

民族风情动人心

古往今来爱国情

诗言情怀笑对苦难挫折

洒向人间都是爱

亲近自然

湖北长江出版集团
湖北人民出版社



情感十讲

QINGGANSHI JIANG

◎主编 江 畅

情感与人生

人间至爱是亲情

乡情漫说

忠恕信义结友情

把握青春期萌动情感

民族风情动人心

古往今来爱国情

诗意情怀笑对苦难挫折

洒向人间都是爱

亲近自然

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

情感十讲/江畅主编.

武汉:湖北人民出版社,2009.7

ISBN 978 - 7 - 216 - 06051 - 6

I. 情…

II. 江…

III. 情感—青少年教育

IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 115669 号

情感十讲

江 畅 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市楚风印刷有限公司
开本:850 毫米×1168 毫米 1/32
字数:196 千字

经销:湖北省新华书店
印张:7.375
插页:2

版次:2009 年 7 月第 1 版

印次:2009 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 06051 - 6

定价:25.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

前言

Qianyan

“人非草木，孰能无情”，“无情未必真豪杰”。古老的俗语，名人的诗句，都告诉我们，人不仅是理智的动物，也是情感的动物。教育，乃至整个的社会生产，其终极目的，应是为了人的全面而有个性地发展。

情感教育不仅是教育的一种方式方法，而且是整个教育过程的有机组成部分，它关注受教育者的态度、情绪、情感以及信念，以促进学生的个体发展和整个社会的健康发展。情感教育是使学生身心感到愉快的教育，通过在教育过程中尊重和培养学生的情感品质，发展他们的自我情感调控能力，促使他们在学习、生活和周围的一切产生积极的情感体验，形成独立健全的个性与人格特征，真正成为品德、智力、体质、美感及劳动态度和习性都得到全面发展的有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

针对当前青年学生中情感教育相对缺失的现状，为了给素质教育搭建一个可操作性的平台，给当代情感教育提供一份参考教材，我们举办了“情感讲坛”（系列）。在统一指导思想、纲目体例、写作风格的基础上，特邀知名专家、教授、作家组成“情感教育讲师团”，就“情感与人生”“亲情”“乡情”“友情”“民族情”“爱国情”“仁慈之情”“坚毅之情（挫折教育）”“青春之情（正确对待早恋）”“人与自然之情”等十个专题，精心编写讲稿，并进行了声情并茂的试讲，经过反复修改，编印成这本《情感十讲》。

情感十讲

本书的十位作者，有的是多年从事教书育人工作的大学教授、教育管理与研究专家，有的是学校心理咨询专家，有的是著作等身、获得多项文艺大奖的作家、诗人。他们都以“过来人”的视角，以曾经的受教育者、学生和当下的教育者、家长身份，反思与审视中国当代教育的得与失，对于情感教育这个以前被忽视、现在应该大力提倡的课题，有着浓厚的兴趣、积极的探索精神和高度的责任感。他们就各自的专题搜集整理了大量资料，进行了艰苦的构思与写作，以适应便于学校教育工作者、青年学生及其家长接受的文章体例与写作风格，运用逻辑思维与形象思维相结合的方法，以情动人，以理服人，情理水乳交融，引导人们呵护与培育正面的、积极的、美好的情感，防止与纠正负面的、消极的、有害的情感，倡导人们养成和谐的亲情、悠远的乡情、深厚的友情、浓郁的民族情、强烈的爱国情、大爱的仁慈之情，在挫折中磨砺坚毅之情，在青春期把握好萌动的爱情，在大自然中陶冶至善至美之情。

正因为此，本书兼具学术研究、教育实用、阅读鉴赏等多重功用与价值。

情感教育最终的受益者是广大学生。为了可爱的孩子，为了孩子们都能走上健康成长、全面发展的人生道路，我们做了这一回“探路者”，我们也有责任、有信心做好他们的“引路人”。

罗金远

二〇〇九年六月

[作者系情感读本杂志社社长、总编]

目 录

Contents

- 第一讲 情感与人生 江 畅 /1
- 第二讲 人间至爱是亲情 徐 鲁 /21
- 第三讲 乡情漫说 聂运伟 /33
- 第四讲 忠恕信义结友情 戴义德 /45
- 第五讲 把握青春期萌动情感 尹邓安 /65
- 第六讲 古往今来爱国情 黄金辉 /96
- 第七讲 民族风情动人心 鲁丹成 /133
- 第八讲 诗意情怀笑对苦难挫折 田 禾 /162
- 第九讲 亲近自然 赵红梅 /193
- 第十讲 洒向人间都是爱 周海春 /210

>>> 第一讲 情感与人生

● 江 畅

情感^①是人生的一个非常重要方面，对人生幸福有着深刻而又广泛的影响。情感问题是一个古老的话题，在现代文明背景下的今天更是一个困扰许多人的难题，值得我们每一个人思考，更应该为当代伦理学家关注和探讨。

一、人是情感动物

人是复杂的高级动物，有理性的方面，也有感性的方面；有理智的方面，也有情感的方面。人是理性的、理智的动物，也是感性的、情感

^①“情感”的英文对应词是 emotion，但也有学者将英文中的 emotion 译为“情绪”（见黄希庭等译的[美]戴维·迈尔斯著《心理学》第13章，人民邮电出版社，2007年）。这种译法笔者以为是不合适的，因为实际上英文中并没有与中文“情绪”直接对应的语词，中国人日常生活中所说的“情绪”在英文中似包含在 emotion 一词之中。鉴于 emotion 大致上包括了中文中通常所说的感情和情绪两方面的含义，笔者以为该词还是译为“情感”比较好，本文所说的“情感”就是在这种意义上使用的。顺便指出，曹日昌主编的《心理学》（吉林科学出版社，2007年）中根据英文文献将情感与情绪分开，并认为感情包括情感和情绪，这种看法似乎根据不充分。

情感十讲

的动物。根据心理学家弗洛伊德的研究,人的心理就像海洋里的冰山,其理性的、理智的意识方面只不过是露出水面上的山尖,而感性的、情感的、欲望的、本能的无意识方面则是水面下的巨大山体。使人成其为人的不只是水面上的山尖,而是包括水面下的山体的整座山。按照哲学家莱布尼茨的说法,人是一个包括理智和意志,也包括微知觉、知觉和本能、欲望的“单子”。这“整座山”或“单子”才是完整的人,才是完整的心灵。如果没有了那些感性的、情感的方面,人也许是天使,但决不再是真正意义上的人。

从我们日常的经验看,任何正常人也都是有情感的,只是有些人可能情感浅薄一些、单一一些,有些人可能深刻一些、丰富一些,但不可能一点情感都没有。这正如人人都有理智,只存在着程度的差别一样。人们经常谈到某某人是“冷血动物”、某某人“铁面无情”。这种说法通常都是就某人的某一方面而言的。传说历史上的包拯包青天“铁面无情”,但这只是就办案而言的,他对待他的母亲就不是这样,否则他就不是一位名扬千古的大孝子。人们常说的“冷血动物”通常是就他对他人特别是亲人而言的,而这样的人往往对功名利禄有着巨大的热情。也许正是对这些功名利禄的感情过分强烈而导致对他人的情感冷淡。人的情感是多维度多层次的,一个人某一方面的情感淡薄或缺乏,并不意味着他其他方面的情感也如此,我们更不能由此得出这个人没有情感的结论。我们认为,人不存在有无情感问题,只存在情感正常不正常、健康不健康、丰富不丰富、持久不持久、强烈不强烈、高尚不高尚、美好不美好的问题。

人生来就有情感,但这并不是说人的一切情感都是与生俱来的。情感如同理智一样,人与生俱来的是潜能,而这种潜能是通过人在一定环境中生活才变为现实的。这里就有一个从潜能变为现实的广度问题、深度问题、各种情感的结构及其总体取向问题。这些方面的状况如何取决于三方面的因素:一是生活环境。最重要的也许是家庭环境和社会环境,它们对人们情感的广度、深度、结构和发展方

向的一般状况有根本性影响。二是教育。情感可以通过教育培养，培养的过程就是使人们的情感从潜能变为现实的过程，教育可以对人的情感从潜能变成什么样的现实发挥重要作用。三是个人的作为。个人是情感的主体，情感的广度、深度、结构和发展方向如何最终取决于个人，个人的能动性在情感从潜能变成什么样的现实方面具有决定性作用。人情感的潜能不能正常地变成现实，人的情感就会发生问题，人的生活也会发生问题，这就如同人理智的潜能不能正常地变成现实，人的理智、人的生活会发生问题一样。

无论是正常变成现实的情感还是不正常变成现实的情感，都是人的一种心理能量，这种能量可以而且需要得到必要的调节和释放。调节主要是运用理智对情感进行引导和控制。释放主要有两种途径：一是宣泄，即将喜怒哀乐等情感发泄出来，这种宣泄通常是无对象的，当然不排除希望别人分享或引起别人的共鸣。二是表达，即将自己的情感表达出来，这种表达通常是有对象的，并希望引起对象的反响或被对象接受。如果人的情感得不到必要的释放，就是说人的情感需要宣泄时不能得到宣泄，需要表达时得不到表达，或表达了没有反应，人就会感到压抑、郁闷，人的生活就会因此发生问题，久而久之，人的情感也会萎缩、变异，并从而影响人的正常生活。

古希腊著名哲学家亚里士多德曾经断言，“人是理性^①动物”。这一论断影响了人类文明两千多年。在这一名言强有力的影响下，人们更多地想到自己是理性的，与此同时却渐渐地淡忘了自己也是情感的，忽略了人既是理性动物或理智动物，也是情感动物。随着以理性为基础和价值取向的现代文明的昌盛，人的情感不仅被进一步边缘化，而且被压抑，被扭曲，被替代，被湮没。今天的人类，情感问题普遍突出，已经成为困扰人类的一个重大生存问题。

①理性(reason，形容词为rational)与理智(intellect)并没有严格的区别，但理性更强调逻辑性，因而外延要比理智窄一些，而且理性更多地与感性相对应，而理智通常与情感相对应。

当代人类的情感问题主要表现在以下几个方面：一是情感的潜能被忽视，被压抑。人们更多地关注人的理智潜能的开发和培养，而忽视了人的情感潜能的开发和培养。社会的价值取向和导向是理智型的，工具理性盛行，科学技术昌明，唯才是举，学校教育实际上是智育至上。在这种社会环境和教育的影响下，个人所追求的也主要是怎样成为有用的人才，而不关心自己情感的培养和呵护。这样一来，生活在这样的社会之中的人的情感潜能不仅被搁置，而且被过分开发的理智潜能所挤压、所抑制。二是情感的释放渠道受阻，人们的情感需求普遍得不到满足，情感被边缘化。现代社会是一种理性化的科技统治的天下，发泄和表达情感常被看作是不理性、不理智的举动和表现，人们自觉不自觉地不断努力压抑人的喜怒哀乐情感，不敢甚至也不愿意对情感对象表达自己的真实情感，使自己日益理性化、理智化，成为单面的冷漠动物。三是某些不正常、不健康的负面情感被强化，社会不仅缺乏真情，而且还充斥着自私、贪婪、猜忌、嫉妒、忿懣、艾怨，以及由此引起的敌对、争斗和陷阱，成为可怕的社会。人的情感潜能得不到正常的开发和培养，情感就有可能得到不正常、不健康的生长，那些对人类生存不利的情感就有了可乘之机。例如，如果缺乏教育的影响，人的那种天然的自利倾向就可能演变成一种极端自私的情感。另一方面，人的情感得不到必要的释放，就有可能积聚成可怕的破坏性能量，这种能量可能使人患上贪婪、抑郁、歇斯底里、精神分裂等精神性心理疾病，而且可能扭曲变形为敌对、仇视、破坏等对待社会和他人的可怕态度和恐怖行为。

情感原本是人的有机组成部分，一旦被湮没，被扭曲，人就不再那么像人了，或者不如说，人不再是原本意义上的人。这样的人当然是畸形的、可怕的，成为了这样的人，其人生就再也没有人生原有的乐趣和幸福，相反始终与痛苦和不幸相伴随。

二、多彩复杂的情感天空

一般地说，人的情感（包括感情与情绪）是以本能为基础、相对于

理智而言的心理感受。情感的原始基础是本能。就人而言,本能是人类在长期进化的过程中积淀的原始求生存的能力及其对环境作出反应的活动。情感就是在这种反应活动中对某种活动的对象及其活动本身产生的具有赞成性倾向(如好感、喜悦、爱恋),或反对性倾向(如反感、忧愁、憎恶)的心理感受。人的情感是与人的理智相对而言的。情感是以作为求生存能力的本能及其受理智作用后产生的欲望为基础产生的心理感受,这种感受可以强化或弱化本能和欲望活动,因而情感是人生存的动力机制。理智则是人的认知、判断、推理、选择、决定的能力,理智的活动及其成果可以引导和控制人的本能和欲望活动。从这个意义上可以说,理智又是人生存的控制机制。人类有了理智之后,情感这种动力机制会作用于理智,而理智这种控制机制也会对情感发生作用。从这种意义上看,应该说,人的情感是以本能和欲望为基础,受理智影响和控制的心理感受。

由于情感是与理智纠缠在一起的,因而人的情感已经不完全是本能的,而且因为有利智的作用,人的情感与动物的情感相比较,要丰富、深刻得多,也要复杂得多。可以说,人的情感世界是一个多彩的、复杂的天空。我们可以从性质、广度、深度和强度四个维度对人的情感世界进行考察。

从性质来看,人的情感是有倾向性的,或者是正面的或者是负面的,或者是肯定的或者是否定的,或者是积极的或者是消极的。

人的情感并不都是正面的,也有负面的。正面情感与负面情感的划分主要是以情感是否有利于人的生存为根据的。一般而言,有利于个人、他人和整体生存的情感是正面的情感,不利于或有害于个人、他人和整体生存的情感则是负面的情感。正面情感可大致分为四种主要类型:第一类是与人的本能相联系的天然情感,如自爱、乡情、同情等;第二类是后天获得的对他人的个人情感,如亲情、爱情(含性爱)、友情(友爱)等;第三类是后天获得的对个人、他人和整体的社会感情,如美感、道德感(可简称为德感,包括义务感、责任感、使命感、正义感等)、

情感十讲

事业心(可称为业感)等;第四类是在前三类情感基础上升华的情感,如仁爱、博爱、圣爱等。负面情感难以进一步作出类型的划分,大致上包括自私、贪婪、猜忌、嫉妒、歹毒、残酷、忿懣、艾怨、憎恨、仇视这样一些情感。除正面的和负面的情感之外,也有一些中性的情感,如喜悦、忧愁、抱怨、好感、厌恶、愤怒等。正面情感通常是人们和社会称道的情感,负面情感则是人们和社会不认可或讨厌的情感,而中性情感是人们和社会可能认可也可能不认可的情感。

人的情感虽然复杂,但总体上看有两种基本取向:肯定性的和否定性的。肯定性的情感是指情感主体自己肯定的感情,否定性的情感是指情感主体否定的感情。肯定性的情感一般是以“喜悦”为特征的,而否定性的情感一般是以“厌恶”为特征的。一个事物或人引起了情感主体喜悦的感受,有时并由此引出了爱的感受时,这就表明该事物或人引起了情感主体的肯定性感情;反之,一个事物或一个人引起了情感主体厌恶的感受,有时并由此引出了恨的感受,这就表明该事物或人引起了情感主体的否定性情感。与正面情感是好的情感而负面情感是不好的情感不同,肯定性的感情并不一定就是好的情感,而否定性情感也不一定是不好的感情。例如,对子女的溺爱是一种肯定性的情感,但这种情感并不是好的。又如,对为非作歹的恶行感到厌恶是一种否定性情感,但这种情感是好的。这表明,肯定性情感、否定性情感与正面情感、负面情感的关系是复杂的。一般地说,前者主要是个体自然产生的,后者是从社会角度审视的。

无论是正面的、负面的情感还是肯定性的、否定性的情感,其中大多是积极的情感。其主要特征在于,它们都是以愿望(包括欲望、兴趣或希望)为指向的,而且其情感主体愿意宣泄或表达的。与之对立的是消极情感,如悲观、失望、绝望、抑郁、焦虑、冷漠等,由情感扭曲、变态等导致的畸形情感也属于消极情感。其突出特征在于,它们一般不是以愿望(包括欲望、兴趣或希望)为指向的,而且是其情感主体往往不愿意调节也不愿意宣泄或表达的。悲观、失望、绝望主要

是由于愿望或情感受挫引起的看不到前途或希望的消极情绪或感情。冷漠则通常是由于悲观、失望、绝望引起的那种没有喜悦，没有忧愁，没有爱，没有恨，对一切无所谓、不动心的情感状态。悲观、失望、绝望、抑郁、焦虑、冷漠等消极情感是不正常的情感，长期处于这种情感状态，极有可能导致情感的扭曲、变态。所以，在一定意义上可以说消极情感也属于负面情感。

从广度来看，人的情感世界是多姿多彩的。人的情感不是无缘无故发生的，而总是由某种东西引起的，这即是所谓的“世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨”。情感的诱发因素，可谓之为“情感诱因”。同时，人的情感也不是漫无边际的，而总是有所指向的。情感所指向的对象，可谓之为“情感对象”。情感诱因与情感对象可能是一致的，也可能是分离的，但从总体上来看，大体上是一致的。情感诱因和情感对象十分丰富，几乎可以说，人能接触的一切都可以成为人的情感诱因，也都可以成为人的情感对象。

归纳起来，这些诱因和对象大致上可以划分为八类：（1）自我。一个人自己的某一个方面乃至整体都能诱发自己的情感，也可以成为自己情感的对象。希腊神话中的那喀索斯的自恋情结就是一个典型例证。（2）他人（包括亲人、亲友、同事、路人）。我们接触的任何一个人都可以引起我们的情感，也可能成为我们的情感对象。不用说亲人、亲友之间，即使是路见陌生人遇难，我们也会产生同情心，也可能会出于友爱伸手援助。（3）家庭。今天之所以有不少男人不愿意回家，可能是因为他们家外有“家”，对新家有了眷恋而对老家已经厌倦。（4）组织（包括工作单位、社团等）。现在有许多工作单位都注重培养职工的认同感、归属感，这表明工作单位是可以成为情感诱因和情感对象的，其他各种组织亦如此。（5）家乡（包括社区）。传统社会流行的“美不美家乡水，亲不亲故乡人”的说法表明人们可能对作为自然村落的家乡产生家园的眷恋感，而今天许多城市居民缺乏家园感的一个重要原因，是因为他们生活在彼此隔离陌生的高楼大厦。（6）社会（包括国家、祖

情感十讲

国)。到今天为止,人类生活的社会仍然是以国家为单位的,国家又常常与祖国在范围上一致。我们国家强调人们要热爱祖国、热爱社会主义,这表明政治国家也好,祖国也好,都可以激发人们的爱憎情感,成为人们的爱憎对象。(7)世界(包括人类)。世界和人类虽然与个人的情感相隔较远,但自古以来,一直都有人拥有“四海之内皆兄弟”的情怀,有为人类工作的热情。在全球一体化的今天,世界和人类更成为人类情感关注的对象。(8)自然(包括动物)。古人对自然的恐惧,今人对自然景区的热爱,文人骚客对自然的赞美都表明,自然自古以来就是人类情感的重要源泉,也是人类情感的重要对象。今天的宠物爱好者,更表明动物可以成为人类爱恋的对象。

就深度和强度来看,人的情感是可深可浅、可强烈和不强烈的。无论是正面情感还是负面情感,无论是肯定性情感还是否定性情感,无论是积极情感还是消极情感,都存在着深度和强度的区别。情感深度与强度常常是关联的,难以截然分开,不过情感深度更多地是就可表达的情感而言的,如刻骨铭心的爱、咬牙切齿的恨,而人的每一种情感都可以有不同的强度,最低的是淡泊或平静,最高的就是激情。淡泊就是没有多少情感。这是一种无喜无怒、无爱无恨的情感状态。这种状态与冷漠不同,它是自然形成的,而不是本来可以产生和释放情感而刻意压抑使其不产生或不释放,更不是对一切都无所谓和不动心。激情则是强烈的情感。这是一种大喜大怒、大爱大恨的情感状态。在淡泊与激情之间,存在着无法再细分的不同强度层次。情感强度的形成与情感诱因和情感对象有关系,更与情感主体的情感力或情感感受能力直接有关,也与理智的控制能力有关系。

三、对情感的价值审视

人是在家庭和社会中生存的,人的生活环境对人的情感形成、诱发、调节和释放有着决定性影响。随着人类文明的进步,人类生存的环境对人的情感的培养、导向和规范作用逐渐增强。同时,人的情感

是与人的理智交织在一起的，受到理智的控制。正是因为环境和理智的影响，人类的情感越来越成为可控的。人类控制情感的总体方向是使情感更有利人类个体和整体的生存。人的情感的复杂性，使人的情感可能从不同的向度对人的生活产生影响。为了使人的情感有利于人类生存，有必要对人类的情感进行价值审视，弄清人的哪些情感是有利于人类生存的，哪些情感是不利于人类生存的。我们要通过这种审视和判断，对人的情感作出选择，并规定其方向、范围和程度，从而为人的情感的培养、调节和释放提供依据。

从伦理学的角度看，可以根据是否有利于人的生存，从五个方面对人的情感进行价值审视，即情感是否健康，是否丰富，是否持久，是否高尚，是否美好。这五个方面就是伦理学审视情感的五个维度，也是情感是否有利于人的生存的五条标准。其中是否健康是情感的底线标准，规定着情感的好坏善恶性质。健康的情感是有利于人的生存的，因而是好的或善的感情，反之就是不利于人类生存的，因而是坏的或恶的。是否丰富、是否持久、是否高尚这三条标准是情感的量度标准，它在健康标准的前提下，规定着情感是否更有利于人的生存，因而规定情感价值的大小。是否美好是情感的理想标准，所涉及的是能否使情感成为乐生要素。

从有利于人生存的角度看，什么样的感情是健康的呢？首先，有利于个人身心健康的情感是健康的。个人身心健康是人生存的基本前提，没有身心的健康，谈不上更好地生存。因此，情感是否健康的首要标准就要看情感是否有利于人的身心健康。健康的情感应当是有助于身体和心理健康的，不会由情感诱发身体或心理疾病。其次，有利于个人家庭和睦、职业成功的情感是健康的。职业和家庭是人生存得好和生存得更好的两大支柱。健康的情感应当是促进家庭和睦和事业成功的，应当是个人事业成功和家庭和睦的源泉和动力。再次，有利于营造协调的人际关系的情感是健康的。人生活在环境中，人际关系是人生生活的最重要环境，环境不好，不仅生存的压力大，而且会因此影响个人

情感十讲

的身心健康以及事业成功和家庭幸福。健康情感应当是促进人际关系协调的,或者说应当是人际关系的润滑剂。最后,有利于促进个人生活于其中的共同体和谐发展的情感是健康的。现代人生活在各种不同的共同体中,个人的生存状况与个人生活于其中的共同体的命运紧密相联。有共同体的和谐和发展,才有个人人际关系的协调,才有个人事业的成功,也才有个人的身心健康和家庭和睦。有共同体的公共福利的增进和繁荣,个人的幸福才有根本保障。健康的情感应当是促进共同体的和谐和公共福利的。以上四个方面的划分是理论上的,实际上这四个方面的相互联系的,将有利于这四个方面的情感控制在合理的限度内,它们是可以相互促进的。

从以上这四个方面看,前面所说的与人的本能相联系的自爱、乡情、同情等天然情感,对他人的亲情、爱情(含性爱)、友情等个人情感,对个人和整体的美感、德感、业感等社会情感都是健康的情感。它们可以从不同的角度促进个人的身心愉悦、家庭和睦、职业成功、人际关系协调,以及共同体和谐和繁荣。而像自私、贪婪、猜忌、嫉妒、歹毒、残酷、忿懣、艾怨、憎恨、仇视这样一些负面情感,以及悲观、失望、绝望、抑郁、焦虑、冷漠这样一些消极情感以及扭曲、变态的情感,则是不健康或有害的情感。

在健康的前提下,一般地说情感越丰富越有利于人的生存。有利于人的生存,就是能提高人生存的质量。不同时代有不同的质量标准和要求,当代人类生存的质量标准和要求是人的全面而有个性发展。人的全面发展就是人的综合素质(包括思想道德、专业技能、生理心理和乐生休闲等素质)得到全面发展。人的有个性发展,就是每个人的综合素质是与他的主观条件和客观条件相适应的、具有个性特色的,而不是所有人千篇一律的。所谓情感丰富,主要是指人的各种情感都得到了充分的培养和呵护,在所有情感生活方面都具有良好的情感感受能力。健康的情感是人的动力机制和快乐源泉。显然,健康的情感越丰富,对人素质的全面而有个性发展越有利,并可以提高生活质量,

相反,如果情感单一,人素质的一些方面就会得不到发展,生活就会有欠缺。例如,一个有强烈的事业心而缺乏亲情、友情,兴趣单一的人,可能专业技能素质得到较充分发展,职业取得较大成就,但他的家庭生活、社交生活可能就是单调而乏味的。这样一个人,职业再成功,也不能说他是全面发展的,他可能成名成家,但不会成为一个幸福的人,难得有生活的乐趣。

既然丰富的健康情感有助于人的生存,那么一般来说,这种情感越能持久越好。如果一个人始终都保持强烈的责任感,那么他就会始终都以负责的态度对待亲人和朋友、对待工作和社会,这种负责的态度无疑有利于他在世界上安身立命,使他得到尊重和取得成功。当然,这种情感的持久并不是指自始至终保持某种情感状态,而是指在适当的场合、适当的时间能激发和释放情感。情感像理智一样,它是一种能力,情感能力培养出来后,并非就一劳永逸,由于种种原因,已经获得的情感能力可能丧失。例如,一对培养了良好的性爱感情的夫妻,可能因为夫妻一方有了婚外恋而使原来的良好性爱感情淡化或丧失。又如,一位事业心极强的领导干部可能到了即将退休的时候变得得过且过,甚至走向颓废。这类例子比比皆是。我们所说的情感持久指的是始终都保持或增强情感的感受能力,而不使这种能力弱化或丧失。因此,即使是健康的情感也需要呵护。呵护就是珍惜,就是培育。珍惜就是要十分珍视和爱惜健康美好的情感,用心使其熠熠生辉;培育就是精心培养和哺育健康美好的情感,适时为其浇水施肥。呵护的目的是要使健康的情感保持旺盛的生命力。呵护是有条件的,最重要的条件是要有坚定的正确人生理想和信念。这种正确的人生理想和信念就是个人更好地生存并通过他人更好地生存实现自己更好地生存。理想和信念是情感的支柱,一旦人生理想破灭,信念动摇,再健康的情感也会变质。

健康的情感存在着不断升华的问题。所谓升华就是提高情感的层次,也就是通常所说的使情感更高尚。使情感走向高尚,主要就是使情