

DAZAO XINLING
RUANSHILI

王延明 编著

打造心灵 软实力

—— 家庭传统教育文集

民族自信
文化自信
人生自信

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

DAZAO XINLING
RUANSHILI

王延明
编著

打造心灵 软实力

——
家庭传统教育文集

民族自信
文化自信
人生自信

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

打造心灵软实力 / 王延明编著. — 济南 : 山东人民出版社, 2016.2

ISBN 978-7-209-09551-8

I. ①打… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第034717号

打造心灵软实力

王延明 编著

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东人民出版社
社 址 济南市胜利大街39号
邮 编 250001
电 话 总编室 (0531) 82098914
市场部 (0531) 82098027
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>
印 装 济南继东彩艺印刷有限公司
经 销 新华书店

规 格 16开 (169mm × 239mm)

印 张 13.75

字 数 220千字

版 次 2016年2月第1版

印 次 2016年2月第1次

ISBN 978-7-209-09551-8

定 价 25.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

序

伴随着第八次课程改革，综合实践活动被正式列入国家课程计划已整整15年，也在艰难探索中实施了15年。在越来越强调创新发展的今天，综合实践活动课程承载着培养学生实践能力、综合素养、创新精神与社会责任感的重要使命。这门课程是实施《国家科学技术中长期发展规划纲要》的重要配套措施之一，是从小学三年级到高中三年级每周三课时的必修课程。该课程在第八次课程改革开始就成了亮点，在2011年义务教育课标修订和近两年的高中课标修订中又强调了其重要性。

看到沙坪坝区教育委员会袁宇副主任和他的研究团队编撰并即将出版的《让孩子们都来做课题——沙坪坝区学生小课题研究课程管理与课堂指导》一书，我感到非常欣喜。

本书的研究成果直接来源于沙坪坝区教育工作者15年的实践探索。在全国综合实践活动课程实施研讨会上，该成果曾被参会者做为主题，进行交流。重庆市也先后多次召开现场交流会，对其进行推广，但一直未能成书。现在，在反复总结提炼和适当借鉴的基础上，形成了本书，值得祝贺！

初读全书，感到主旨闪亮。沙坪坝区以学生小课题研究模式推进综合实践活动课程常态、规范、有效地实施，这一做法值得充分肯定。综合实践活动课程是一门探究性课程，也是尚未成熟的新课程，其最重要的是引导学生探究，最缺乏的是规范常态的操作方法，最担忧的是实施效果。因此，以小课题探究为载体，常态实施，突出规范，强调有效，是研究解决综合实践活动课程的核心问题，体现了成果的核心价值。

再度阅读，感到本书有如下特点。

第一，目的明确。沙坪坝区教育委员会要求全区小学以学生小课题研究为载体实施综合实践活动。3—6年级每周开设1~2节小课题研究指导课，教师人人指导、学生个个参与，达到教师易导、学生爱学、效果实在的“规范常态”水平。全区小学应力求通过认真实践与持续改进，让学生小课题研究活动



规范、深入地开展起来，使教师获得指导学生小课题研究的方法策略、学校形成评价管理该课程的常规方法、全区学生人人经历小课题研究全过程并逐步学会自主进行小课题研究，以此全面实现综合实践活动课程价值。

第二，理论简明。本书明确提出以学生小课题研究为载体的“四为主”课程实施架构，即以儿童兴趣为主导，以问题解决为主题，以学习常用研究方法为主线，以实践能力与创新意识发展为主旨，通过对研究主题在整体关注下的多向度分解，全面整合了综合实践活动四大指定领域与非指定领域的内容，注重对研究主题在整体设计下的具体任务与实践方式的匹配，实现以研究为主，社会实践和社区服务活动、技术实践和劳动实践等多种实践方式的有机组合，丰富、充实综合实践活动理论与实践模式；力求以本门课程的实施，积极影响学校探究课程文化的形成。

第三，清晰实用。本书着力解决小课题研究课堂指导的若干具体问题。书中有供每位教师使用的《小课题研究课堂指导教案集》，在每个小课题研究的3个阶段构建起了研究启动课、课题选择课、研究策划课、资料搜集课、资料整理分析课、成果表达课、成果交流课、总结反思课这8种基本课型规范，并编写了小课题研究全过程大致需经历的16~17课时的教学指导基本方案，明确了每种课型中的教师任务、学生学习方法、家长配合方式和相应的具体能力目标指向，将能力生根与教学任务结合起来，将能力达成动作化、行为化、任务化，让教师、学生有“法”可依，从模仿走向创新。同时，本书给每个课题组提供了《学生小课题研究过程管理与评价手册》样本，每组一册，每期一册，期末回收入档。这较好地规范了学习过程记录，可作为孩子们的研究成果放入综合素质评价档案袋中。相信每位教师能够借助本书引导并教会每一个孩子学会做小课题研究，同时，对提升自身的研究素养也将大有帮助！

李常明

2016年1月17日

目 录

天地之大德曰生之七言 / 001

生存永远是人类真正的需求 / 002

地球永远是人类生存的家園 / 005

勤俭永远是人类必备的美德 / 007

放纵永远是人类邪恶的天敌 / 008

国学永远是人类宝贵的财富 / 008

活力永远是生命的根本 / 009

自救永远是生存的基石 / 010

师者，立人也 / 015

健康 / 017

必备的基础知识〔技能〕（分普遍的和某专业的两种）和学习能力 / 018

性格心态情感伦理道德与合作精神 / 019

天分（兴趣爱好） / 023

感悟 / 024

践行 / 025

家庭四步教育 / 027

根本教育 / 028

胎儿教育 / 033

婴（幼）儿教育 / 042

儿童教育 / 051

正确心态 / 055

正见 / 056

感恩心（报恩心） / 057

尽伦（尽伦常之责任） / 060

责任心（自觉性、担当、使命感） / 062

诚信心（坦诚心） / 065

公德心 / 066

适应心理（平衡心、忍耐心、心理承受力） / 067

常乐心（洒脱心、超脱心、乐观向上） / 070

理解他人（知人者智、沟通交流） / 071

自我认识与自我完善（修身、自省、自知者明） / 074

自信心 / 076

爱心（慈悲心、怜悯心） / 079

宽容心（包容心） / 081

平等心 / 084

“来应去静”（静心） / 085

平常心（平凡心、淡定心、淡泊） / 086

无心（将做善事看成天经地义的，发自内心的，无所求报的）（无功利之心） / 088

知足心（知福心）/ 089

简朴心 / 091

忧患心（安全意识）/ 093

慎微心（谨慎细心）/ 095

敬畏心 / 098

谦卑心 / 101

进取心（上进心）/ 103

知行心 / 106

恒心（耐心、毅力）/ 109

舍得心（得失心）/ 111

分享心 / 113

好奇心 / 116

长远心 / 118

中庸心 / 120

不良心态 / 124

贪心（贪婪）/ 124

私心 / 125

怨恨心（生气、报复心、仇恨心、不满）/ 127

发脾气（嗔、发怒、发火、发牢骚）/ 131

淫欲心 / 136

虚荣心（炫耀心）/ 137

攀比心（比较心）/ 139

竞争心和征服心（争强好胜）/ 141

输赢心 / 142

自卑心 / 142

嫉妒心 / 143

牵缠心（挂心、担心） / 147

多疑心（猜疑心） / 149

依赖心 / 150

挑剔心 / 152

争理心 / 153

自满心（骄傲、自负心、自我膨胀） / 154

妄心（痴心、忘乎所以） / 155

执着心 / 156

分别心 / 158

浮躁心 / 159

忧虑、焦虑（发愁）和恐惧（害怕）、羞怯 / 161

家庭伦常道 / 167

老人道 / 168

父母道（中年道） / 169

夫妻道 / 171

丈夫道 / 173

妻子道 / 174

婆媳道 / 175

子女道 / 177

兄弟姐妹道 / 178

姑娘道 / 179

朋友道 / 180

慈道 / 181

孝道 / 183

家庭道 / 184

圣人之大宝曰位是人财物时空之至理 / 188

人 / 188

财 (钱) / 191

物 / 193

时 / 194

空 / 194

朱子治家格言 / 196

朱子家训 / 204

国学感言 / 205

后 记 / 207

天地之大德曰生之七言

生存永远是人类真正的需求
地球永远是人类生存的家园
勤俭永远是人类必备的美德
放纵永远是人类邪恶的天敌
国学永远是人类宝贵的财富
活力永远是生命的根本
自救永远是生存的基石



天地大德 生生不息

名为七言，根在一字：“生”。古人云：大道至简，道（社会之道）不远人。“生”是道、法、术、器的总纲。正所谓真传一句话（甚至一个字），假传万卷书。整个人类社会的核心就在于“生”。以人为本的本质是以生为本。

生存永远是人类真正的需求

作为群经之首、大道之源的《易经》明确指出：天地之大德曰生。人类的追求是什么，说一千道一万就是为了生。见了皇帝喊万岁，他不就是想活万岁吗。经济经济，济的是什么，就是这个生。为的是什么，也是这个生。我们的经济活动俗话叫什么，叫干活，叫营生，叫谋生，叫生意，叫讨生活。商品经济的根本出发点就是分工协作，互通有无，平等交换，互利共生。健康的商品经济（就像人体有健康和病态之区分一样）必须立规矩，让经坑、经害、经乱、经危的行为得不到回报并受到惩处，在这种游戏中没有任何人是最后的赢家，必然危及人类的生存。表面上的取巧（小聪明）其实是人类智慧的大拙。必须指出尽管商品经济在整个经济中占主要地位，但自给自足、义务互助、社会救助、无偿捐赠的经济形式同样是整个经济必不可少和极为重要的组成部分。我们为什么要加强国防，人类从古至今在国防上不知花了多少精力，消耗了多少资源，就是为了求生。人类从古至今一直同疾病进行不懈的斗争，也是为了生。教育为了什么，通过看动物对后代的培养我明白了所谓传道、授业、解惑只是教育的表现形式，只有教育的真实内涵真正目标是为了人生，为了让人获得生存能力才有意义。我们称行医者为医生，称受教育者为学学生，其中都包含有深刻的哲理。总之，人类的一切活动，不管是经济、政治、教育、法律、医疗、宗教、军事、科技、文化、艺术、体育、道德规范等等任何方面，为了人生才是我们的根本目的，才是我们的真正需求。孔子说：“君子务本，本立而道生。”“物有本末，事有终始。”求生永远是人类之本。脱离了人，脱离了生去看经济，看社会，看事业，看学术，是万分危险的。孔子说：“吾道一以贯之。”老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”《黄帝内经》说：“知其要者，一言而

终，不知其要，流散无穷。”生存永远是从个体到群体到人类到天地万物一条永恒的主线。人类任何行为的对错，任何经济社会理论的对错，是否有利于生就是一把标尺。天地之大德的这个“大”字，绝非随意为之，“一字之安，坚若磐石”。“大”字有纲领性的意义。有利于生则曰德（慈、善、仁），不利于生则曰恶；有利于生则曰得，不利于生则曰失；有利于生则曰“是”（对），不利于生则曰“非”（错）；有利于生则曰智（慧），不利于生则曰愚；有利于生则曰“利”（吉），不利于生则曰“害”（凶）；有利于生则曰“功”，不利于生则曰“过”；有利于生则曰“赢”，不利于生则曰“输”；有利于生则曰“胜”，不利于生则曰“败”；有利于生则曰“礼”，不利于生则曰“非礼”。有利于生则为，不利于生则不为；有利于生则近，不利于生则远。当然，这里绝不否定舍小生为大生的壮举。

这个生首先是己生。人生在世首先要做的就是自己不要危害自己。有人说，生命是自己的，生不生或者说对身体健康重不重视是自己的事。这就大错特错了。首先，每个人的生命都是父母给的，父母和家人养的，它代表着家族和父母的辛苦、希望和传承。说白了，每个人都是生存链条上的一环，你有让这个生一环一环传承下去的责任。其次，照顾好自己，就是减轻了社会和家人的负担，是每个人对社会和家人最基本的责任。只有高质量的健康生，才能享受人生的快乐，才能谈到对社会对家人的承担和付出，才能谈到对事物的领悟和创造，才能谈到对国家对人类的贡献。父母的后天就是子女的先天，自身健康才能保障子孙后代的健康。这事关人类的前途命运，怎么强调都不过分。善不仅是对他人，善待自己也是善的表现之一。对生命的重视不能等到生命快到终结的时候才想起来，宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井。对生命的重视是时刻都要牢记的。诚如《内经》开篇所言：“要法于阴阳，合于四时，饮食有节，起居有常，不妄作劳，心安不惧。”千万不可像

《易经》所告诫的那样：以小善为无益而弗为也，以小恶为无伤而弗去也。贵生始终是道家的主线。佛家讲普度众生，当然也包括自己。每个人的生命只有一次，让我们以感恩之心虔诚地享受好拜父母、天地自然和社会所赐的这一美丽的过程吧！

这个生不仅是一个人的生，一个人是生不下去的。这个生是众生，是大家合在一起抱团求生，每一个人的生存都离不开一个平台（所处的自然环境和社会环境）。一个家庭（族），一个单位，一个国家，整个人类社会都是如此。只有众生也是生不下去的，你必须要有能够生存的环境，要有共生共存的天地万物这个生态。所以，陆广莘院士提出了一个生态共衍的概念：我想生，就要别人生，还要和周围的生物一起生，还要和天地造化给人创造的适宜生存的环境一起生。如果只想自己生，不想别人生，不想别的生物生，对破坏生存环境置若罔闻，那么对不起，此路不通，不合于道，自己也活不成。儒学的核心是“仁”，仁字是由人和二合成的，所谓“仁”，就是不仅要想到自己，还要想到别人，想到环境。孝、悌、忠、恕、义、慈、善都是“仁”在不同方面的具体体现。孔子说和为贵，贵在什么地方，就贵在共生才能实现己生，共生才能保障己生，共生才会有更好的己生，所以伦理道德并不是空洞的，它是我们抱团求生所必需的。这就是佛家为什么讲普度众生。

同样，生也不是一时之生，一世之生，而是千秋万代之生，是天地万物千秋万代的大生。生生不息，为万世开太平，立千秋之基业。这才是我们的祖先为我们确立的真正目标和境界，这才是人类的大智慧，这才是每个人对自己、对家庭、对社会、对民族、对国家、对人类、对自然必需的担当和责任。在这一智慧的照耀之下，很多理才会真正是理，才能够讲通，也容易想通。我们才会明白自己什么该干，什么不该干，什么是真理，什么是荒诞。

天地之大德曰生，是作为群经之首的《易经》为人类社会做出的最高级的顶层设计。这一观点必须要妇孺皆知。没有顶层设计，任何零部件设计得再精美也毫无意义。

什么是人类文明的进步，必须从人的角度去看。真正对人类有意义的衡量标准是人类生存能力（自身生命活力和精神活力以及社会修养）的提高，是人类生存环境的保障和提高，是人类保障自身生存意识的提高，是人类与天地自然和谐共处的心态。不管在体质上，还是在心灵上，一代更比一代强。如果只从物质的角度去看就会对人类文明的大方向产生严重的误判。人类自身的退化（安逸必退化）和人类生存环境的恶化是人类文明的倒退。只有从人类生存这个根本问题上去理解人类文明的进步，才是人类之道，人类之福，子孙之幸。

地球永远是人类生存的家园

在远古时代，人类幻想天外有天堂，现代科学已经明确证明它是不存在的。人生天地间，在人类能力可及的范围内，适合人类生存的地方只有诞生人类的地方——地球。天地万物以及人类的诞生和生存是宇宙间不知多少条件的偶然巧合才有的。我们必须深怀感恩、庆幸、珍惜、知福之心。

大自然有造就万物的机制，同时也有让其消失的机制。大自然的生灭是循环往复的。人类的许多生产活动与大自然的生生不息有很大不同，除了在一些生产过程中会产生大量的废气、废液和废渣和消耗资源不可再生之外，人类所制造的许多产品却往往只有产生的机制，没有在其失去使用价值后的销毁和重新利用机制。只看到在生产使用过程中所产生的价值，却看不到（或不去看）在废弃时所造成的危害。这充分说明人类与大自然相比还是非

常幼稚和不成熟的。

人类的许多创造活动从短期看带来了巨大的利益，时间一长就暴露出其巨大的危害。如 DDT、毒鼠强、城市大面积地面硬化、反式脂肪酸、生物入侵等等。老子三宝之一是“不敢为天下先”，被许多人视为保守并反其道而行之。其实老子并没有说不为天下先，而是说要对此深怀敬畏之心。老子说：“不敢为天下先，故能为成事长。”想创造发明，为天下先者，其目的无不是为了造福人类（只牟私利者除外）。要造福人类，就必须对大自然、对规律和规则、对理性和良知充满敬畏之心，对人们以前做过的所有尝试怀有谦逊之心。要认真收集资料、实地考察、听取意见，总结经验教训，以免重蹈覆辙，重复劳动并造成巨大浪费和破坏。再结合最新的科技发展，形成新的发明。并发挥集体智慧反复论证，对其可能产生的危害及早加以防范和消除。当发现自己所做的并不成功时，要勇于承认失败，尽量减少损失。还有一定要量力而行，当自身实力（含整个团队及外协条件）或目前科技水平达不到时，就要等待时机，创造条件，广纳人才，而不是硬拼。对重大课题一定要发挥举国之力，全球合作，重点突破的优势。只有脚踏实地、利万物而不争才能真正做到为天下先。

这就造成人类活动所产生的巨大破坏性一面。太阳系和地球诞生和繁衍了人类，正如孙悟空再能也逃离不了如来佛的手掌一样，人类再能也只能和我们的母亲——地球共生共存。而且只要地球上的环境一变，人类先要消亡。要明白人类再能，那也是有限度的。要明白人类要生存，就必须立刻停止破坏地球，并着手偿还对环境的欠债。我们重视物质的生产，更要重视物质的废弃处理、回收和利用。遭受破坏和污染的地球环境（空气、水、土地、电磁、激素、生物甚至基因）是人类生存的最大威胁。许多东西在失去之后才认识到它的珍贵往往追悔莫及。

勤俭永远是人类必备的美德

“勤俭”一词上溯至《尚书》，曰：“克勤于邦，克俭于家。”勤俭是中华民族几千年来传承不息的古训，是老子三宝之一，历代都被视为安邦定国之策。地球这个家园能供人所用的东西始终是有限的，今日所耗即是明日所短。“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”这句话是永远不会过时的。

我们怎样才能地球上生生不息呢，那就是人类要与地球和谐相处，人既要从地球上取其所需，又要以满足实际生活需求为度，更要注重资源的保存、可再生性和重复利用。勤俭是人类节省资源、减少污染的首要手段。如果以追求消费为荣耀，大量的资源用在了挥霍浪费、破坏环境而非人的实际需求之上，特别是炫富，怎么对得起自然赋予人类的智慧？生物的生存进化史提示我们：生存条件要求低的生物更容易生存下去。勤俭之所以永远是人类必备的美德，就在于它是保障人类生存的基本条件。追求物质的占有和挥霍是以人殉物，追求知足常乐是以物养人，其智慧境界是截然不同的。当然任何事物都是物无美恶，过则为灾，勤是不妄作劳之勤（注：包括脑力劳动），俭是足用而不费之俭（注：包括提高使用效率）。要倡导勤俭，就必须承认劳动的价值，倡导劳动光荣，反对任何形式的投机（包括创造投机条件）和不劳而获，这是马克思主义的基本观点。王凤仪指出：钱财是天地间（注：指人间）的血。将有余的财富用于生产发展、社会民生和求生所需之人，才是德的体现。