



阅读里的生命教育

从绘本里预见美丽人生

刘清彦◎著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

阅读里的生命教育

从绘本里预见美丽人生

刘清彦◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

阅读里的生命教育：从绘本里预见美丽人生 / 刘清彦著. — 北京：北京联合出版公司，2016.4
(启发精选家庭教育系列)
ISBN 978-7-5502-7076-3

I. ①阅… II. ①刘… III. ①读书方法—家庭教育
IV. ①G792②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第010858号

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2015-7411

版权所有©刘清彦(文)

本书版权由天下杂志股份有限公司正式授权

北京启发世纪图书有限责任公司简体版权，

非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载

阅读里的生命教育

从绘本里预见美丽人生

(启发精选家庭教育系列)

著：刘清彦

选题策划：北京启发世纪图书有限责任公司

台湾麦克股份有限公司

责任编辑：侯娅南

特约编辑：杨晶 贾更坤

特约美编：刘黎炜

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数110千字 787毫米×1092毫米 1/16 印张15.5

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7076-3

定价：39.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。版权所有，侵权必究！
本书若有印装质量问题，请与印刷厂联系调换。 电话：010—52249888转816

❁ 目 录

Part 1 与自己对话 1

- 01 努力朝理想迈进 4
- 02 自我接纳和肯定 11
- 03 相信自己做得到 18
- 04 享受学习的乐趣 26
- 05 专注做好一件事 33
- 06 开创新局的智慧 42
- 07 奋力解决问题 51

Part 2 与他人对话 61

- 08 人际关系始于手足 64
- 09 真诚的友谊能丰富生命 72
- 10 造就美好的关系 80
- 11 用心相待的真情 88
- 12 建造生命的良师 95
- 13 爱的分享 103
- 14 良善改变世界 110
- 15 勇敢无私的爱 118
- 16 牺牲，是爱的极致表现 126

Part 3 与环境对话 135

- 17 尊重每一个生命 138
- 18 珍爱大自然 146
- 19 改变来自行动 153
- 20 烽火下的童颜 163
- 21 土地与人文关怀 172

Part 4 与生命对话 181

- 22 逆境中的信心与勇气 184
- 23 信念是稳固人生的锚 188
- 24 拉长看待生命的眼光 194
- 25 做一件让世界更美丽的事 202
- 26 爱的力量与光彩 210
- 27 用新眼光看待生命 216

附 录 221

Part 1

与自己对话*

这辈子第一次面对众人说故事的经历发生在小学。

那个年代，在老师眼中，成绩代表一切，成绩好的学生仿佛就是“万能”的，各项比赛统统不做他人想。我就是在那种情况下，硬被架上台参加说故事比赛的。

偏偏我小时候害羞又内向（若以现在更明确的定义，应该是“自我形象不佳”），体育很差，每次打球分队，总是最后才在队长面有难色的情况下被挑选为队友；动不动就流鼻血吓到女生，还被她们取了个“文弱书生”的绰号；参加合唱比赛，因为穿了双破旧的长筒皮鞋而被团员嘲笑（因为家里经济不宽裕，只能捡邻居家小孩不要的穿）；大多数课余时间，我都只能躲在阅览室看书或画画。被指派去参加那场说故事比赛时，我甚至连拒绝的勇气都没有。

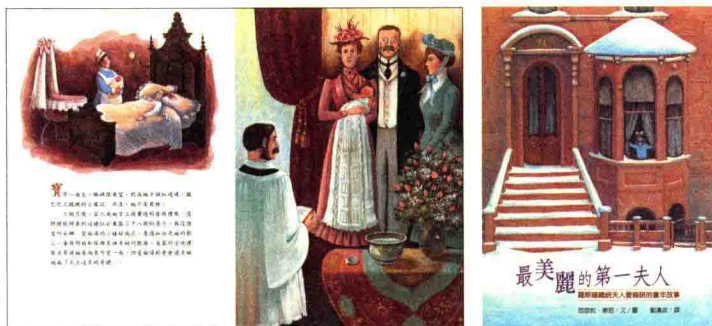
那天的惨状至今依然历历在目：上台忘了向评审鞠躬，没有站定位，脚张得太开，紧张得连裤子都在抖动，说话结巴，没有情绪，表情呆滞，下台时还差点儿跌倒……彻头彻尾就是噩梦一场。当时，我怎么也想象不到，自己三十岁以后的人生，必须常常在讲台上给听众说故事或演讲。这样看来，我应该好好感谢小时候那场让自己很尴尬的说故事比赛。或许，我误解了老师的用意，她指派我去参

加比赛，不是因为我的成绩，而是看出我性格上的弱点，刻意让我去接受磨炼。也许，她察觉出我有这方面的潜力，只是不够了解自己，特别给我机会去尝试。尽管我彻底搞砸了那场比赛，然而不管是老师还是母亲，都给我很正面的鼓励和肯定。

虽说每个小孩都有自己的天生气质与天赋，但是从出生后持续不断的自我探索历程中，如果有大人适时引导或明确示范，协助他们从各种生活经验中认识自己，了解自己的独特性，并且在他们展现自我能力时，能够获得足够的肯定，他们就能懂得欣赏自己，建立自信。

一场说故事比赛并没有为我怯懦的性格带来戏剧性的转折，不过，最起码踏出了面对和克服困难的第一步。尽管进步的速度缓慢到连自己都懊恼气愤，有时还产生放弃的念头，可是正因为缓慢，才有更多的时间和机会对自我做更深的探索和思考，然后渐渐发现，原来自己真的有一些适合说故事的特质，只要做好准备，鼓起勇气踏上讲台，还是有能力把事情做好，甚至赢得肯定和赞赏的。

老实说，直到现在，每每上台前，虽然还是得和焦虑紧张搏斗，但只要想起出门前母亲的鼓励便相信自己，在踏上讲台、拿起麦克风后，自然就侃侃而谈了。



01 努力朝理想迈进

《最美丽的第一夫人》

阅读这本埃莉诺夫人的传记绘本，心中感触很深。对于她童年时期畏缩、怯懦又缺乏自信的性格，尤其能够感同身受。

埃莉诺在美国人心中享有“最美丽的第一夫人”的美誉。每回在演讲中谈及这本书，总喜欢问问在场的女士：“你们喜欢被人称赞‘漂亮’还是‘美丽’？”

“漂亮”常常是不假思索的率先回应。但往往沉寂片刻后，“美丽”的响应便如浪潮般袭来。

“为什么？”我好奇地问，“你们觉得‘漂亮’和‘美丽’有什么不同？”

大多数人回答：“‘漂亮’形容外表，‘美丽’形容的是内在。”

一位很有智慧的妈妈这么说：“‘漂亮’指的是外在，‘美丽’则是必须内外兼修！”

◀ 最美丽的第一夫人

文、图 / 芭芭拉·库尼

翻译 / 刘清彦

出版社 / (台湾) 道声出版社

图片提供 / (台湾) 道声出版社

好一个“内外兼修”，既赞美了自己，也为这本书的主人公埃莉诺做了最佳注解。

埃莉诺是富兰克林·罗斯福总统的夫人。这位总统在美国历史上传奇地在 1932 年、1936 年、1940 年、1944 年连任四届总统，一路带领美国人走出经济大萧条的谷底，渡过太平洋战争的纷乱。富兰克林·罗斯福总统因为罹患小儿麻痹症，必须以轮椅代步，因此，在许多当时的历史资料照片中，都可以看见他身后站着一位身材高大的女士，那就是埃莉诺夫人。

埃莉诺夫人不仅是富兰克林·罗斯福总统的轮椅推手，也是他在总统任期内各项社会福利与慈善工作的得力助手。作者芭芭拉·库尼在《最美丽的第一夫人》书后有这样一段描述：

“终其一生，埃莉诺都在协助与支持贫穷和下层社会的人民，也因为关切改善社会的工作，她参与了许多妇女团体、青年运动与消费者保护团体。她为弱势族群挺身而出，致力于降低失业率和改善居住质量。埃莉诺以总统特使的

1933—1945 年担任美国第一夫人，其间支持先生罗斯福总统推行新经济政策，带领美国人民走过经济大萧条，致力于倡议民权与各种社会福利。1945 年先生过世后，她依然不停歇地往来于各国之间，发起成立“自由之家”，协助建立联合国组织并担任大使，成为知名的作家、政治家和演说家。杜鲁门总统赞誉她为“全世界的第一夫人”，盖洛普组织则在 1999 年将她列为“20 世纪最受推崇的世界十大人士”之一。

身份周游世界各地，勇敢倡议人权。在丈夫过世后，还继续以美国人特使的身份，协助建立联合国组织。她的聪慧才能、悲悯胸怀与对人类福祉的无私贡献，使她在世界各地都备受尊敬和推崇。

埃莉诺过世后，她的好友艾雷·史蒂文森如此形容她：

‘埃莉诺是个宁可点燃蜡烛，也不愿诅咒黑暗的人。’”

正因为如此，埃莉诺在美国人心目中有着非常崇高的地位，“最美丽的第一夫人”美誉当之无愧。只是这位最美丽的第一夫人小时候却因为长相和性别不符合母亲期待，饱受冷落和歧视。故事开场作者便一语道破：“宝宝一出生，妈妈就很失望，因为她是一个红通通、皱巴巴又丑丑的小家伙，而且她不是男孩。”

埃莉诺的父母都是名门之后，母亲是金发碧眼，气质出众又貌美的名媛，始终无法接受自己的女儿不体面的模样，甚至还在外人面前羞辱她。父亲是律师，醉心于游山玩水，虽然对埃莉诺疼爱有加，但总是两三个月才回来一次，即使在家，也忙着和母亲穿梭于各种社交聚会。

或许因为小时候未获得足够的关爱和肯定，童年时期的埃莉诺

既害羞又自卑，陌生的小孩令她害怕，亲戚的孩子也不喜欢和她玩。两个可爱聪明的弟弟出生后，埃莉诺就更受冷落了。大多数时间，埃莉诺只能孤单地窝在书房里阅读，也因此有了“书呆子”的绰号。

八岁那年，埃莉诺的母亲和大弟弟相继因病过世。第二年，父亲也在旅行途中意外身亡，成为孤儿的埃莉诺只好和小弟弟与外婆同住。小弟弟被众人捧在手掌心，埃莉诺虽是堂堂大小姐，却得和女仆一起洗衣服、做家务。

直到十五岁被外婆送进英国寄宿学校就读，因为受到校长赏识，埃莉诺才终于从丑小鸭蜕变为美丽的天鹅。她努力读书，成绩名列前茅；她乐于助人，时常对同学伸出援手。各方面的优异表现，不但让她在学校崭露头角，也在同学间赢得了“小美人”的称号。三年后返乡，她已经是大方、自信、勇敢、忠诚又正直的淑女了。多年后，她带着这些从挫折和困境中淬炼出来的美好特质，和富兰克林·罗斯福总统携手走进白宫。

小朋友对埃莉诺的长相果真充满好奇，因为刚说完故事，小兰就好奇地问：“埃莉诺真的长得很丑吗？”我将先前找到的几张埃莉诺夫人的照片资料拿出来。

“还好嘛——”阿德特别趋前一探究竟，“我姐姐比她还丑！”

“喂！阿德，”我知道他在开玩笑，但这种玩笑实在很不得体。
“要是让姐姐听到了，一定很难过。”

“对呀，”莉莉也跳出来附和，她学着书中埃莉诺的依蒂婶婶说，
“丑小鸭也许有一天会变成天鹅呢！”

“埃莉诺的童年生活很富裕，可是她快乐吗？”我问。

小朋友频频摇头，“她妈妈不爱她；爸爸妈妈和弟弟又很早就过世了，她很孤单，没有朋友，还常常被人嘲笑……”他们七嘴八舌地回应。

“你们可以体会她的心情吗？”我又问。这些小朋友的生活都过得很不错，不知道他们对埃莉诺的处境有什么感受。

“有一次我被同学诬赖，结果大家都不理我。”莉莉想起那段每节下课后只能独自坐在教室里的日子，既生气又难过。

“我奶奶也说，我什么都好，如果是男孩就更好了，”家中的独生女美美神情落寞地说，“她一直希望我妈妈能再生个弟弟。”

一向安静的小光也在角落的位置缓缓开口了。“我的绰号也叫书呆子，”戴眼镜的他低着头说，“体育课打躲避球的时候，同学都会先攻击我。”

“哦，”没想到这些小孩也经历了类似埃莉诺的遭遇。“埃莉诺怎么面对这些让人生气、失望、难过和孤单的事呢？”我问。

“她一句话也没说；她没有抱怨，也没有以牙还牙；她没有自暴自弃；她一直忍耐；还很勇敢地面对挑战……”小朋友一边回想故事中描绘的埃莉诺，一边说出了她各种美好的生命特质。

“结果呢？”我问。

“丑小鸭真的变天鹅了！”小兰兴奋地说，“她当了美国的第一夫人！”

“你们知道吗？埃莉诺可是美国历史上最受敬重的第一夫人哟！”我翻开书末的“作者的话”，将作者芭芭拉·库尼写的那段文字念给他们听，还用自己找到的资料向他们说明埃莉诺的丰功伟绩，小朋友的脸上纷纷露出惊讶的神情。

我和小朋友分享了一句《圣经》里的话：“人在幼年负轭，这原是好的。”（《圣经·耶利米哀歌》）然后问：“你们觉得埃莉诺小时候所受的苦，对她长大后有什么帮助呢？”

“她变得更坚强、更勇敢，也更有信心了！”阿德说。

“她也学会了关心和照顾那些比她可怜的人。”莉莉说。

“她在世界上许多黑暗的角落点燃了蜡烛！”小光果然把作者的

话听得很仔细。

那天最后，我和小朋友分享了一些埃莉诺说过的名言：“如果生命可以预期，便不再有生命力了，因为她已经失去了芬芳的气味。”“坚持信念，和善待人，尽自己最大的努力向理想迈进。”“我们一点一滴地成就自己的生活和自己的样子，这个过程永无止境，而我们的选择是自己无可推诿的责任。”

美美说，她最喜欢这一句：“女人就像茶包，把她放进热水之前，你永远不知道她有多厉害！”是啊，埃莉诺果真是很厉害的“茶包”，愈是艰难的处境，愈能散发生命的清香与甘醇。

阅读对话

一、外表的美丑和性别可以衡量一个人的价值吗？什么才是衡量的关键？

二、如果你是埃莉诺，会如何面对那些让人有挫折感、失望、难过和孤单的事呢？

三、分享一个你身边“最美丽的人”。你觉得她为什么美丽？

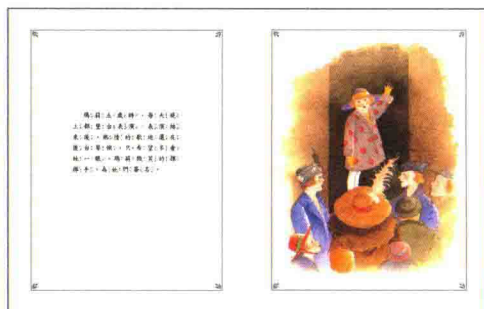
02 自我接纳和肯定

《爱唱歌的玛莉》

《读者文摘》曾经做过一项关于世界各国人民对于身材的自我评价调查。结果显示，芬兰人最瘦，巴西人最怕胖，法国人最常把肥胖原因归咎于美国人的快餐，而中国人则是最爱吃减肥药的民族。

美丑胖瘦固然会影响他人对我们的观感和我们对自我形象的认知，然而，其中的价值意义该由谁来界定？别人，还是自己？有些人虽然长得胖，却怡然自得，活得自信又自在；有些人却深深为此所苦，因为肥胖而信心尽失，退缩畏怯，甚至逃避现实；有些人就算不胖，还是整天嚷嚷着要减肥。我身边就有不少女性朋友，明明身材很标准，却仍然斤斤计较得厉害，仿佛只要体重多了一公斤，就会要了她的命。

不可否认，这个世界对外貌的确有普遍性的偏差重视，尤其是在媒体塑造的主流文化催眠下，几乎大多数人都理所当然向这样的价值靠拢：长得美丽英俊，仿佛表示他们在各方面的能力与才智都会比别人优秀，就算不如预期，也不容易受到严苛的要求和批评；



如果其貌不扬，就算能力再卓越，表现再杰出，也不容易被看见，更不会受到青睐。

在学校表现一向优异自信的小侄子决定转学了，我好奇追问原因，他悻悻地叹了口气：“反正，不管我再怎么努力，老师还是只会让那个女生得第一名。”

他正是这个价值观下的牺牲者。

升入五年级，重新编班后，小侄子便常常为此苦恼，即使月考各科成绩在班上最高，但是经过老师“巧手”融合平时成绩后，他总是败给班上那位长相甜美可人、会对老师撒娇、妈妈也在同一所学校任教的女同学。几番挫折下来，他开始对自己渐渐失去信心，也对读书失去热情。父母和学校沟通失败后，他只好决定离开这所念了五年的学校。

公平吗？一点儿也不，却是不得不接受的现实。难怪美国的童书创作者奥利维尔·杜瑞亚要通过《爱唱歌的玛莉》这位小童星的成长故事，说出自己对这个世界以貌取人、忽视才能的失望感。