

# 爱<sup>的</sup>教育

王苏华 主编



**爱是教育的核心**  
爱是无私的奉献  
爱是人间的温暖

爱是永恒的主题  
有爱就有了一切

福 州 黎 明 职 业 技 术 学 院 教 材

# 爱<sup>的</sup>教育

王苏华 主编



爱是教育的核心  
爱是无私的奉献  
爱是人间的温暖

爱是永恒的主题  
有爱就有了一切



中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的教育 / 王苏华主编. -- 北京 : 现代教育出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5106-0764-6

I. ①爱… II. ①王… III. ①爱的教育 IV.

①G40-02

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第165356号

---

## 爱的教育

顾 问：郑庭富 席扬

主 编：王苏华

编 撰：福州黎明职业技术学院《爱的教育》编写组

责任编辑：魏 星

出版发行：现代教育出版社

地 址：北京市朝阳区安华里504号E座

邮政编码：100011

电 话：(010) 64251036

传 真：(010) 64241256

印 刷：福州彩虹制版印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787mm\*1092mm 1/16

印 张：18.25

字 数：260千字

版 次：2011年8月第1版

印 次：2011年8月第1次印刷

---

书 号：ISBN 978-7-5106-0764-6

定 价：36.00元

\*版权所有 翻印必究\*



## 序 一

# 为有源头活水来

我是颠簸在贵州的山路上，白天忙着给我们基金会资助的山区高中学生们安排夏令营活动，晚上和他们面对面谈心，偷空读着福州黎明职业技术学院寄来的《爱的教育》书稿。眼前孩子们青春的面庞充满了对未来的好奇、迷茫和追求……他们怎样才能成为自爱爱人、自信勇敢、有责任有担当的新一代？

多年来，我奔走在城市与乡村之间，致力于“多元智能教育”的推广和贫困学生的助学活动。在这些实践中我发现，我们更注重教学楼实验室等硬件设施的建设，而教学理念和方式方法还是相对比较陈旧和有待改进的；我们过分注重学生的分数和技能的培养，但是对学生的心理建设和人格培养还是比较欠缺的。在急功近利、焦虑浮躁的现实中，有多少人脚踏实地地关心和教育孩子们为人处世的基本素养？

教育是中国当今最牵动人心的社会问题之一。教育改革可谓波澜壮阔，但也问题丛生，纷繁复杂，这当中有体制机制的纠结、有观念的冲突，表现出来的，是种种现象乃至事件，令社会震撼，令人们深思。

福州黎明职业技术学院的这本书，正如一泓清水，让我们看到，“哦，教育原来可以是这样的！”

读完这本书，朱熹的诗蓦然涌上心头：半亩方塘一鉴开，日光云

影共徘徊。问渠那得清如许，为有源头活水来。

我很赞同该书编者关于“爱是教育的根本”这一观点。做好了教师，做好了父母，才可以教育好学生。老师必须把握住——我们是在教学生，而不是在教书！既然不只是传授技能，而是在育人，那么怎么可以离开“爱”这个核心源头呢？

这本书的观点传统而不失尖新，编写者视野开阔，古今中外有关爱的教育的论述及相关知识引用丰富，构成了一个有机整体。更可贵的是它能够密切结合社会现实，书中很多案例都是新近发生的社会热点、焦点事件，使得理论的阐释更有针对性与贴近性。此外，语言风格时尚亲切，也易为年轻人所接受。

对教师而言，这是本好书，读它，可以更明确该以什么样的心态走上讲坛；对青年学生而言，这是本好书，读它，既可以从中获得不少知识，也可以了解到爱的真谛应该是什么，它教你培养自己爱的能力，提高自己的修养，从而实现自己的人生价值。

中国多元智能教育协会理事长

《中国多元智能》杂志社社长

张开冰

上海兴华教育扶贫基金会秘书长

2011年8月



## 序二

# 爱的种子会发芽

——向亚米契斯致敬

四十多年前,当我还是一名小学生的时候,读到了意大利作家艾得蒙多·德·亚米契斯的小说《爱的教育》,并不曾料到,她将影响我的一生。

亚米契斯的《爱的教育》是一部伟大的爱的经典。她以一个小学生的眼光审视着身边的美丑善恶,用爱去感受生活中的点点滴滴。她让孩子们了解到如何为人处事,如何成为一个有勇气、充满活力、正直的人,一个敢于承担责任和义务的人。

自1886年该书诞生,100年来,这本书被翻译成一百多种文字的译本,影响遍布全世界。

四十多年来,我从学生而教师,从主管地方教育到办学,酸甜苦辣点滴在心;也经历、见证了中国改革开放以来教育的变革,成败得失历历在目。中国的当代教育,经验与教训并存,其中是非自有各家之见,而萦绕我心并日渐清晰的,就是一个理念:爱是一切教育的根本。

所以,我常回想起当年阅读《爱的教育》的感受,并在每一次重读中获取新的启迪。她是一颗种子,在我的心里扎根、发芽、开花、结果。

我认为,一切的科学知识和技能,都是常变常新的,亘古不变

的唯一一个爱字,爱是人性的核心。学习为了什么?教育为了什么?难道不是为了更好地自爱与爱人吗?

可是从大量的现实看,爱的缺失已经成为这个社会一个严重的问题,爱的教育在整个教育过程中被忽视,是时候重新重视爱的教育了。

在福州黎明职业技术学院,正在开展的爱的素质教育已经成为该校一个鲜明的办学特色,爱的教育成为该校的办学精神。

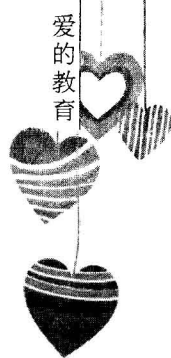
《爱的教育》的译者夏沔尊先生说:“教育之没有情感,没有爱,如同池塘没有水一样,没有水,就不成其池塘,没有爱就没有教育。”

是的,在实施爱的教育的过程中,我们收获很多。因为爱的教育,老师们的心胸更加开阔;因为爱的教育,年轻学子们的脸上更加阳光。心灵的沟通,带给每一个人,是感动。

我们的教师们编写了这本《爱的教育》,既作为本校的品德教育辅助教材,也以此向亚米契斯致敬。

福州黎明职业技术学院执行董事长





# 目 录

序 一

序 二

<b>第一章 爱在自我</b> .....	1
<b>第一节 点击自爱</b> .....	2
退出认知误区	
<b>第二节 叩问自爱</b> .....	5
怎么理解自爱	
自爱有哪些具体内容和表现	
<b>第三节 自爱的功能</b> .....	6
自爱的缺失导致什么	
自爱的功能和意义	
<b>第四节 存储自爱功能</b> .....	14
拆除自爱的拦阻	
存储自爱的功能	
<b>第五节 启动自爱功能</b> .....	25
呵护自己的身体	
爱惜自己的名誉	
确立自己的人生准则	
学会控制自己	
做自己生命中的贵人	
建立良好的人际关系	



<b>第二章 爱在伦理</b> .....	39
<b>第一节 “我”和“你”</b> .....	40
慎独:人与自我	
父慈子孝:人与父母	
师恩浩荡:人与老师	
青青子衿:男女之伦	
悌与义:手足情	
<b>第二节 让世界充满爱</b> .....	58
情系桑梓	
胸怀祖国	
天下为公	
世界和平	
<b>第三节 “五常”人生</b> .....	71
仁者爱人	
义者宜也	
彬彬有礼	
智者不惑	
言而有信	
<b>第三章 爱在自然</b> .....	84
<b>第一节 美丽的“天使”</b> .....	84
古埃及文明的母亲——世界第一长河:尼罗河	
“最大的骗局”——世界盐度最高湖:死海	
“与爱情无关”——神奇的多岛海:爱琴海	
“雄关漫道真如铁”——“世界屋脊”:青藏高原	
有所所想——神秘的“生命王国”、“动物王国”:亚马逊热带雨林	

<b>第二节 沉重的翅膀</b> .....	91
全球主要环境问题	
中国主要环境问题	
“不能忘却的纪念”	
<b>第三节 我们一直在努力</b> .....	100
滇池卫士——张正祥	
教育环保先驱——王文胜	
“绿色皇后”——廖晓义	
我们一直在努力	
<b>第四章 爱在科学</b> .....	113
<b>第一节 科学爱美丽</b> .....	114
数学	
物理学	
天文学	
<b>第二节 让科学流行起来</b> .....	123
北京奥运会：科技成就美好未来	
科学松鼠会：让科学流行起来	
上海世博会：城市让生活更美好	
<b>第三节 科学人生</b> .....	132
“美丽心灵”——天才数学家约翰·纳什	
“欲上青天揽明月”——努力奔月的中国人	
“果壳中的宇宙”——“宇宙之王”史蒂芬·霍金	
<b>第四节 “拯救人类的最后一次机会”</b> .....	143



<b>第五章 爱在艺术</b> .....	148
<b>第一节 艺满人间四月天</b> .....	149
音乐	
“雕出千人万面,塑成龙飞凤舞”	
“这个世界有了光,然后有了影”	
“身无彩凤双飞翼,心有灵犀一点通”	
<b>第二节 “腹有诗书气自华”</b> .....	161
清泉绿茶以修身	
“宽怀只有数行字”	
对牛弹琴乃良方	
丹青点画蕴真情	
<b>第三节 艺术人生</b> .....	171
光芒夜半惊鬼神——旷世奇才徐渭	
挥着翅膀的天使——西单女孩任月丽	
“永不消逝的电波”——评书泰斗单田芳	
<b>第四节 “诗意的栖居”</b> .....	182
<b>第六章 爱在社会</b> .....	189
<b>第一节 社会在你身边</b> .....	190
“家庭乃主人之城”	
“学校者,人才所由出”	
小社区大社会	
<b>第二节 “丧钟为谁而鸣”</b> .....	203
参与,让社会更美好	
监督,是一只友善的狗	
社会兴亡,匹夫有责	
规则,成社会“方圆”	

<b>第三节 社会人生</b> .....	214
“说出皇帝没有穿衣的孩子”	
宝贝回家	
蹬三轮的支教老人	
<b>第四节 “是谓大同”</b> .....	228
大同世界	
和谐社会	
<b>第七章 爱在民俗</b> .....	234
<b>第一节 民俗那些事儿</b> .....	235
中华民俗	
福建民俗	
<b>第二节 人在俗中生</b> .....	245
同俗聚唐人,维系乃成街	
佳俗好契机,身心俱调节	
嫁娶非随意,婚俗来规约	
<b>第三节 民俗人生</b> .....	255
孤胆英雄——中国民族学家、人类学家杨成志	
“泥人张”——中国彩绘泥塑艺术家张明山	
“京城第一玩家”——著名文物鉴赏家、收藏家王世襄	
<b>第四节 与俗同乐</b> .....	267



## 第一章 爱在自我

有人说,近十五年来,中国大学生“自杀事件”已不再是“新闻”。最轰动的当是2005年北大女生邱君的自杀事件,原因是她当时在网络上留下了一份“遗言”,开列了自己选择轻生的种种理由:

“我列出一张单子,左边写着活下去的理由,右边写着离开世界的理由,我在右边写了很多很多,却发现左边基本上没有什么可以写的。回想20多年的生活,真正快乐的时刻屈指可数,记不清上一次发自心底的微笑是什么时候,上一次从内心深处感到归宿感是什么时候……是的,比起任何一个还要忍受饥饿、干渴、瘟疫的同龄人,我真的觉得自己很幸福,但这是相对的,二十年回忆中真正感到幸福的时刻屈指可数……盼望离开欺负与讥讽自己的人,盼望离开被彻底孤立的环境,人生每一个阶段的最后,充满了难以再继续下去的悲哀,不得不靠环境的彻底改变来终结……如果人死可以许一个愿望,让所有人更快乐吧,人应该有死亡的权利……”

这份遗言,有没有令你毛骨悚然?透过字里行间,我们看到的是这样一颗被架空的心灵:没有幸福感,与快乐隔绝;孤立无助,没有安全感,对人对己只剩下冷漠;找不到活着的理由,感觉不到活着的意义,想来想去只有以死的方式逃离自己始终无法适应也根本不想去适应的环境!这可能也是许多青年学子在本该骄傲盛放的季节,却选择与死亡私奔的原因吧!更可怕的是,一个个惨痛的事件似乎并未给后人以警醒,大学生自杀仍呈现出逐年上升的趋势。社会上甚至流传起“黑色五月”的说法——每年五月是大学生自杀的高发期。为什么呢?有人分析,从时间上

看,每年五月,即将毕业的大学生往往面临着一系列决定人生去向的重大问题:论文能否顺利过关,能否找着满意的工作,相恋的人能否继续牵手……这些关系前途命运的重大问题一下子集中摆在面前,使得脆弱的大学生们,在哪个问题上遇到挫折,都可能感到难以承受的痛苦,所以每年五月成为大学生自杀的高发期也就不足为奇了。这么一分析,仿佛“黑色五月”现象的存在具有了某种“合理性”。难道扛不住压力,应对不了困难,找不到出路可以成为轻弃生命的理由吗?每一个自杀事件发生后,总有专家学者跳出来“痛定思痛”,分析是什么原因让正处于青春年华的大学生走上了自杀这条不归路,顺带追究学校、老师、家长、社会等各方面的责任……但事实上,没有谁能对一个人的生命全权负责,除了他自己;任何理由也都不能成为一个人轻弃生命的借口。青春的天空本无阴霾遍布,真正要拂开的只是笼罩在个人心灵上空的愁云惨雾!

当“黑色五月”的言论在网络上散布,搅得人心惶惶的时候,你是否知道,其实在这个鲜花盛开、生机盎然的五月,还有一个美妙的节日,叫“我爱我”?是的,5月25日,大学生心理健康日。取“525”的谐音“我爱我”,意为大学生关爱他人得先从关爱自我开始,关爱自己的生命,关爱自己的身心健康和成长,爱自己才能更好地爱他人。这一节日起源于2000年,由北师大团委发起,并由教育部正式确立于2004年。也许你并不知道这个节日,但这不重要,重要的是,你我都应该学会“我爱我”!不只是有轻生念头的人、有心理疾病的人才需要“自爱”这一处方的急救,也不只是在“525”这一特定的日子才要来关爱自我,应该说,与自己相伴的每时每刻每一天都需要自我爱护。因为爱自己是一种智慧,一种信念,一种力量,不论何种情况下,都能助我们擦拨乌云,为自己的心灵世界撑起一片晴空,并助我们放飞梦想,在这一片晴空翱翔,活出生命应有的精彩。

那么,什么是爱自己?为什么要爱自己?怎样才能更好地爱自己呢?就让我们开启“爱在自我”的心灵之旅,一起来探寻答案吧。

## 第一节 点击自爱

爱一直是人类永恒的主题,我们每个人从小也一直在被灌输“爱”的思想,我们被教育要懂得去爱别人,要懂得无私奉献,“爱祖国、爱人民、爱劳动、爱社会主义……”,这是《学生手册》中必备的“行为准则”第一条。人们渴望爱、追求爱、奉献爱,但在追求爱的征途上很多人却步履艰辛,困难重重。那么,怎么样才能懂得爱、

获得爱呢？在此，赫然提出“爱自己”，又是哪档子事呢？

好吧，勇敢地承认，从前你只是记下了一堆责任、义务与标准，却并不能领会“爱”的真谛。如果说人生是一本书，那么人生之书的第一页就应该是学会自己爱自己！因为想认识爱、学会爱、爱别人，首先要从爱自己开始。但是从前，没有人明确地告诉我们要如何爱自己，以及爱自己的重要性，导致许多人自爱功能的缺失，更对别人“爱无能”，这不得不说是“爱的教育”的一个重大缺失。现在，就让我们通过自我教育来修复自爱功能吧！

### 退出认知误区

你可能憋了很久，你想说：自爱是与生俱来的天性，哪有不爱自己的人！

那么你怎么爱自己呢？

你说，把自己打扮得漂漂亮亮，上KTV，做SPA，吃好吃的，想玩就玩，享受生活……

没错，这些都可能是爱自己的“行为”，但是，它们并不能完全代表“自爱”的真意。的确，每个人都知道自我很重要，大学生尤其被人冠以“自我意识”很强的群体；但事实上，很多人根本底气不足，不能真正地坚持自己、尊重自己、爱惜自己，结果他们活得很不快乐，他们在生活中不一定遭受了多么大的挫折，却很容易产生挫败感。

什么才是真正的自爱？一下子不容易描述它的定义，或许我们可以先明确指出自爱不是什么：

**自爱不是自我中心。**真正的自爱和自私是两个截然不同的概念。自私的人是以自己私利作为行动中心的，对一切事都以自我为标准。有这么个学生，他发表宣言：“地球只有一个，人人都要爱护地球；我也只有一个，所以人人都要爱我！”一言既出，四座皆惊——震惊的不是这孩子对爱的需求和索取，而是强调“人人为我，我为我”时那种太过自我中心的意识。这就不是自爱，而是典型的自恋、自私。素黑的《在爱中修行》中有一句话很精辟，为我们区分了自爱和自恋、自私的关系：自爱的人散发爱，自恋的人封闭爱，自私的人要求爱。<sup>①</sup>而那些在现实生活中把“爱自己”演化为利己主义、拜金主义、物质主义的人，为了一己私利不择手段的人，其实都是离“自爱”最远的人。

**自爱不是妄自尊大。**缺乏自爱的人，常常兼具两种看似对立的性格特征，自卑与自负。某大学生参加了一次人才招聘会，回来后发了一条微博抒发自己一天的心得：起先抱着一叠简历、证书昂首阔步走进人才市场，觉得自己大小是个

“人才”!结果在里面逛了一圈看到无数同类,觉得自己也就算个“人”!最后一无所获被挤出人才市场,恍然觉得自己连个人都不是!调侃的言词背后反映了时下大学生普遍存在的一种心态,容易患得患失,时而好高骛远,看不惯这,瞧不起那,又极容易滑向自卑的谷底,自贬自抑。这都不是健康的心态,不是自爱的表现。

**自爱不是放任自我。**爱自己不是为了满足自己的需要,就可以为所欲为。有些大学生不能约束自己的行为和克制自己的情绪,凡事“跟着感觉走”:上了大学就感觉获得了全面解放,高喊“60分万岁”,沉迷网络“偷菜”……即便树立了目标,也缺乏恒心和决心去实现;在困难面前望而生畏,宁可选择逃避,图一时安逸;遇到一点挫折便情绪冲动做了傻事,比如某高校里一名成绩优异的学生和另一位高手暗中争胜,因为对方一次言语挖苦,愤而朝对方脸上泼强碱,差点致使同学失明,也使自己落入被退学的窘境。如果纯粹只是为了满足自己的欲望,放任自己的情绪,那不是自爱,是自甘堕落、自毁前程。

**自爱不是自我封闭。**一个完全沉浸在自己的世界里的人是不会感到快乐和幸福的,不能使自己获得快乐和幸福的人便不算自爱的人。每个人都需要朋友,每个人都有爱与被爱的需求,只有与人产生关联,才可能发展彼此依附、相互照顾和关怀的关系。有的人遇到并非不可解决的困难,却陷入深深的绝望,多半原因是其长期自我封闭,内心没有归属感,觉得自己孤立无援。由此导致最极端的例子之一就是曾经轰动全国的马加爵事件了。马加爵在接受记者采访的时候说,他之所以会杀害他的四个同学,是因为“觉得自己没有真心的朋友,唯独把他们(受害者)当做朋友,想不到他们背地里说我为人不好。因此很绝望,感到自己那么落魄、那么失败,都是他们造成的,所以怀恨在心……”可是记者采访马加爵的同学时,发现并没有人说他任何坏话,只是说他比较内向,不太和人交往,有时性子比较急。马加爵主观上臆断别人与他过不去,其实他是很渴望被认可、被关怀的,但是他又封闭自己内心,不积极与人沟通,不懂得以友善的眼光看待他人,更不懂得“爱他人”,所以他也得不到“被爱”的体验,最后酿成大祸,断送了别人也葬送了自己。马加爵事件给我们的教训就是:没有人可以是一座孤岛,爱是需要分享、需要给予、需要传递的;如果你选择紧闭心扉,即便窗外阳光融融,也不会铺洒入你阴冷的心房。

或许从前,我们都存在对“自爱”的种种误解与偏见,现在,让我们彻底退出以上认知误区,叩动自爱的门环,步入自爱的园地,采撷自爱的真谛吧。



## 第二节 叩问自爱

### 怎么理解自爱？

心灵成长导师李思坤在《爱的功课》中将自爱解释为一种内心的状态，一种内在的品质。它指的是人们欣赏、重视、喜欢自己的程度，指的是一个人对自己价值、长处、重要性总体的情感上的评价。<sup>②</sup>一个真正爱自己的人，也许不注重修饰自己的容貌，不注重物质方面的享受，但是他的内心一定对自己有一种非常深刻的接纳与欣赏：他爱自己的身体、爱自己的尊严、爱自己正确的人生价值观；他关注并尊重自己的内心世界，肯定自己存在的价值，积极发掘自己的潜力，实现自己的人生价值；同时，他能够像对待自己一样，以一颗真诚的、宽容的心，去接纳别人、欣赏别人、爱别人。自爱者看重的是自己内在的品质，这种涌动于内在的爱的品质、美的品质，会像花的芳香一样自然流溢，使每一个经过的人神清气爽，愿与之亲近。

### 自爱有哪些具体内容和表现？

首先，自爱表现为对自我的接纳。在自我认识的基础上全面接纳自己，包括肯定自己的价值，欣赏自己的优点，同时不回避自己的短处。悦纳自己，才能建立稳固的自信，才会对自己不离不弃，才会进一步寻求自我的发展和改善。

其次，自爱表现为自尊自重。懂得自爱的人也是一个懂得自尊自重的人。自尊是人生的一大美德，莎士比亚曾说：“没有自尊心的人即等于自卑。”自重是自尊的前提条件，一个人首先要看重自己的价值，才能摆正自尊的位子。常言道“自取其辱”，意思是说，除了你自己没有谁能够羞辱你。自尊自重就是学会欣赏自己，从身体上和人格上呵护和捍卫自己。自尊自重的人同样懂得尊重他人，能把握“己所不欲勿施于人”的处事原则。

第三，自爱表现为对自己负责。对自己负责就是要学会自强自立，勇于对自己的行为负责，承担自己所应担负的一切责任；找准自己的定位，扮演好自己的角色，帮助自己规划人生，掌控好自己的人生方向，实现自身的价值。孔子说：“修己以敬，修己以安人。”易卜生也说过：“真正的个人主义在于把你这块料铸成器。”独善其身然后才能兼善天下。具体行动上，就是让德、智、体、美在自己的身上实现和谐统一。

修养美德：自爱的人注重美德的修养，能在思想深处树立美德至上的观念，并