

引进版新视野心灵拓展系列

〔美〕杰·唐纳·华特士 著
林莺 译

生命教育： 与孩子一同迎向人生挑战

第二版

拥有什么样的人生才算成功？

如何才能活得好？

如何帮助孩子做好准备，

迎向人生的挑战？

生命本身就是一个大教室。

不只是孩子，也包括我们自己，

都该听听生命怎么说。

Education for Life
Preparing Children to Meet
the Challenges

学出版社

引进版新视野心灵拓展系列

生命教育： 与孩子一同迎向人生挑战

第二版

拥有什么样的人生才算成功？

如何才能活得好？

如何帮助孩子做好准备，

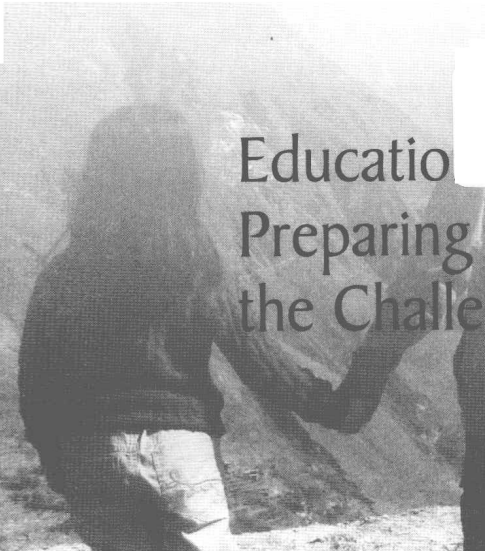
迎向人生的挑战？

生命本身就是一个大教室。

不只是孩子，也包括我们自己，

都该听听生命怎么说。

〔美〕杰·唐纳·华特士 著
林 莺 译



Education
Preparing Children to Meet
the Challenges



四川大学出版社

责任编辑：蒋姗姗
责任校对：刘 珺
封面设计：米茄设计工作室
责任印制：李 平

图书在版编目 (CIP) 数据

生命教育 / 华特士著. —2 版. —成都: 四川大学出版社, 2012. 3

(引进版新视野心灵拓展系列)

ISBN 978-7-5614-5714-6

I. ①生… II. ①华… III. ①生命哲学—通俗读物
IV. ①B083-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 037911 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2006-048 号

Education for life by J. Donald Walters, published by Crystal Clarity Publishers, Simplified Chinese edition copyright: Ageco Culture Development Inc. All rights Reserved.

本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司

书名 生命教育：与孩子一同迎向人生挑战（第二版）

著 者 [美] 华特士
译 者 林 莺
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-5714-6
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 170 mm×220 mm
印 张 12.25
字 数 116 千字
版 次 2012 年 3 月第 2 版
印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷
定 价 20.80 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书, 请与本社发行科
联系。电 话: 85408408/85401670/
85408023 邮 政 编 码: 610065

◆本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。

◆网址: <http://www.scup.cn>

致读者

“教养孩童，使他走当行的道，
就是到老他也不偏离”

——《箴言 22》

2005年7月，工作的缘由，我在美国呆了一个月的时间。期间，只要有时间我就徜徉在公共图书馆和书店中，几乎每天都读到好书，兴奋之情难以言表，借着我们在美国洛杉矶成立的教育和文化传播公司，我和 Mrs. Tereas 商量决定要将一些儿童教育、心理学、亲职教育及学前教育方面的畅销书带到中国。在幼儿教育领域工作将近15年，每每叹息市场上这方面书籍的缺乏。当我们在美国书市上读到这些书的时候，被它们深深吸引。书是无声的，但我们却仿佛听到了来自天堂最愉快和最美妙的声音，激动之余，我们马上着手安排代理、翻译等等细节的工作。经过一年的努力，今天终于和中国的读者见面了，这一次出版的书共6册：《每个学生都能成功》、《生命教育》、《做你儿女的好父母》、《贴心父母》、《孩子你在想什么》、《孩子的心我懂》。

我和 Mrs. Teresa 感到非常荣幸，我们有机会、有条件把一些好书带进中国，同时，我们也倡导中国的父母要拿出更多的时间去承认、去尊重、去关注我们的孩子。其实孩子是更令我们着迷的，孩子才是我们生命中真正重要的一部分。《新约》有一句话说道：“人若赚得全世界，而失去自己的灵魂，这又有什么用呢？”



“人类真正的感情，最不应该让成见给束缚了。”（卢梭）和孩子一起成长不需要我们故意地给自己加些什么，而是需要我们将阻碍我们的那些东西放置在一边，来享受和孩子一起游戏、一起学习、一起用餐、一起旅行等等乐趣。我们更会发现喜乐愈分享愈多，痛苦愈分担愈少，我们对自己的了解也会越来越多，离和谐平静也越来越近，我们因此能得到最好的财富。

值此这六本书的发行之际，我和 Mrs. Teresa 特别要向李顺长博士致谢，是他给予我们支持，让我们的心中充满了豁然开朗的喜悦。

祝福全中国的父母，能在这一系列图书中受惠无穷，获得全新的启示。

海丽达国际幼教中心 戴薇

二〇〇六年四月十三日



序一

立论正确的好书

这是一本立论正确的好书，对于如何培育孩子过成功的人生，具有实用的价值和深远的意义。

我们正面对一个崭新的世纪，人类将生活在高科技环境之中，变迁快，挑战亦多。如果不为孩子的未来作准备，教给他们正确的人生态度，以及良好的适应能力，其情绪、生活将受煎熬，心灵也会被空虚吞蚀。

华特士（J. Donald Waters）这本书能指导父母和教师，从经验中发展孩子的健康和美德，在生活中孕育孩子美好的心灵，并带领他们不断地学习和成长。

（郑石岩老师，中国台湾地区政治大学教育学系教授）



序二

学习 · 在生命深处

1997年下半年以来的亚洲金融风暴，吹垮了全球经济，风暴过后满目疮痍。失业率不断飙升，景气预测一次又一次地下降。在经济的寒流下，世纪末的冬天显得特别长。

当政府官员竭尽心力，提出一连串的振兴方案时，以一个“非经济人”的私心，我倒不希望景气早日复苏。因为戳穿泡沫经济的假象，扯去金钱虚伪的面具，正是人们可重新探索、揭露生命本质的难得时机。

其实，金融风暴并不是经济危机的元凶。就像泥石流一样，全世界的公司、企业、厂商之所以哀鸿遍野，应是资本主义过度发展的大反扑。20世纪社会的绚丽，是建立在对货物和服务业的大量消费上的。为了刺激消费，新兴市场兴起，产能超载，世界陷入繁荣的幻境。人们追求感官的享乐，消耗大量的衣饰、食物、饮料、各式器具。整个世界是一个满足人们欲念的填塞物，是一个大地窖，大酒槽；人们永远贪求，永远渴望，却又永远失望。

早在1973年，经济学家舒马赫（E. F. Schumacher）就预言：除非彻底改变我们的生活秩序，否则终会走向经济的灾难；麦杜斯（D. H. Meadows）、梅沙罗维克（M. D. Mesarovic）和裴斯特（E. Pestel）等人更强调，人类若要避免经济上和生态上的祸害，就必须从人内心最深处做改变，也就是从生命的教育



着手做起。

对杰·华特士(J. Donald Walters)而言,生命是迈向圆熟的境界。圆熟意味着内在均衡的状态,处于这种状态下,没有任何事物可以摇撼一个人的平静安详,生活不再慌乱,生命不再迷惑。

华特士是国际知名的作家、演说家、作曲家、摄影家,也是冥想和瑜伽的世界大师级人物,他本身就是生命教育的实践者。70多本著作、300多首心灵音乐、15 000多张彩色幻灯片,都扣紧、展现了他人生的理想——借由心灵的启发,迈向生命的圆熟。

1968年,华特士为了实践其生命教育的理想,在美国加州北部内华达山脚下的丘陵地带,设立了“阿南达村”(Ananda Village),占地33.4公顷,成员大约800名。社区里,生活就是一种学习,生命就是一种体验,他们都致力于探索蕴涵在生命教育中的原则,并且遵循原则生活。

其中,阿南达学校(Ananda School)是社区生活不可分割的一部分。参与的学生不仅是社区里的100多名孩子,还有外面来的学生。在这里,孩子们所学习的是如何生活在这个世界上,而不只是如何找到一份工作、一种职业;他们必须懂得如何明智、快乐而且成功地生活,而不违背自己内在深层的需求;当然,更不会执著于金钱和权力。

资本主义社会大量生活、无限消费和追求最大利润的经济体系,无形中逼迫人们退回“肛门期性格”(anal-character),生活中主要的精力都走向占有和囤积。长久以来,教育一直作为经济的侍臣,服侍经济世界的内在法则,制造出一批批自私、贪婪的工作机器,充满了成功、效率、自由的迷思。交易室里,紧盯屏幕的金融、股市交易员,只信奉金钱的价值。一如索罗斯所说的,



金融行为非关道德。渐渐地，人与人、自己与自然越来越疏离了。

如果，我们想要回归人的本质，生命的学习就是返璞归真的途径。

在《生命教育》(Education for Life)一书中，华特士开宗明义地说，教育并不只是训练学生能够谋得职业，或者从事知识上的追求，而是引导人们充分去体悟人生的意义；更重要的，不仅是在学校的年岁，人的一生都是教育的历程。

阿南达学校的老师并不执著于教育上的任何教条，只是想要找到最好的方式，让学校保持有机的发展。生活本身取代了书本成为真正的老师。学生们学习倾听自己、他人与大自然，学习如何真情地思考，更重要的是学习谦卑，让身体、情感、意志力及智能得以全面发展，以面对整体的人生。

华特士不仅是一个梦想家，也是一位实践家，他所有的思想和行动无不抓紧生命的议题。在《艺术是自我实现的幽径》(Art as a Hidden Message: A Guide to Self Realization, 1997)一书中，华特士反思艺术的人生性、精神和道德价值，展现生命真正的目的与意义；在《自我痊愈的主张》(Affirmations for Self Healing, 1997)一书中，他强调克服外在的困难，首先必须面对自己内在的领域，唯有涤清自己的心灵，才能掌握未来的幸福。

经济萧条，正是让思想沉淀、让生命抖擞的时候。当政府仍然为景气不振喧嚷不休，人们仍然为荷包缩水而心急不已时，华特士的作品就像一溪涓涓的水流，清拭我们尘封的心。

(邱天助，教育学博士，曾任中国台湾师范大学社会教育系副教授兼成人教育研究中心主任)



序三

营造人生桃花源

夜阑人静的星月之晚，和着天籁把读《生命教育》，愈读悸动愈深。也许是因为它与我这些年来的生命哲思太过相近了吧，读来便有“心有戚戚焉”的契合。

诚如作者所言：“现代的教育，多了物质、知识的追求，少了精神生活的建构。”“多数成人依着传统的期待希望，训练孩子们出人头地、生活无虑，却很少教导他们成为成功的‘人’。”这种肺腑之言我也感同身受。

什么是成功？

其实是很难定义的。科学家、律师、医师是成功者，但是一位能使得满园花团锦簇的园艺家，难道不也是成功者？或者我什么都不是，但很有生活情趣、生活品味，把家里布置得宛如生命梦土，人称“生活家”，是不是也堪称成功者？如果这些你都同意，没有高下之分，那么成功便可因人而异。

有位在大学当教授的朋友，有天来家里品茗用膳，我们聊到了人生，他有感而发地说了一串话。他说原本他心目中的成功是读好书、做好事，当个有名望的教授。当这些全实现了之后，他竟发现自己最不会做人，身体不健康，生活没情趣，生命没活力，做事没动力，工作如“狗”，出门上课，入门睡觉。

现在他对成功的界定改了，他说缺乏“快乐”的人，都不算



成功者，他希望未来能活得像人。

20岁取得博士学位是成功者，50岁发现台湾地区新品种的昆虫爱好者是否也是成功者？“时间”常在人生中被不经意地遗忘。人们常常以为成功是一种比快的游戏，希望孩子在最短的时间内功成名就。但是欲速却往往不达，因为精华是必须锤炼的，有了阅历，才能沉淀成学问，而沉淀真的需要时间。

在以往的教育里，除了知识的提供外，缺少的正是《生命教育》里提及的“心灵成长”。

时间是魔术师，它可以使兴趣变成专业，使质朴成为精致，让生涩转成熟练，让每一天都充满着希望与可能，我想这才是人生的精华之处，使未来生机盎然。

别忘了，不论毕业于哪所名校，不论在校成绩如何优秀，最后都得面对生活。而你将会慢慢发现，生活里最重要的真的不是学历，因为没有人只拿着光鲜的成绩单，便一口气当上经理的；也不是名利财富，而是如何营造生活品质。同样月薪6万的人，有的活得如牛，有的神清气爽，这全赖于“生命态度”。

永远嫌赚得不够、迷失在人生欲海中的人，赚得再多生活仍然没品质，甚至让辛苦血汗弹指流失，例如到精品店花1000元买一个可能300元便可买到的东西。生活的欢喜、清心、自在，在贪欲中散失无遗，可惜也可悲。

多了这些反省，生命的意义才有望澄澈，人生的价值才可能色彩缤纷。

如果人生是一种营求，你求的是什么？

名望、权势、财富之外，是否有可能添加健康、快乐、自由、时间的自我掌控等等，我称这些集合为“生命元素”。把这些元素



打乱重排，你会如何排序，什么是你人生中最重要？这种排列方式，我叫它“生命顺位”，它透露着你的生命态度。我现在是健康排第一，依序是时间、快乐、自由，名利放在第五位，你是怎么排的？

《生命教育》说的便是这种 21 世纪的新观点。它试图让人明白，生命只是活着的一种历程，既然活着，就不妨活得好，让身、心、灵兼备的生命态度成为未来教育的新元素。

这样的生命哲学，很难用一篇序说完，它值得你据为己有，将之典藏。

（游乾桂，文字工作者）



梦想与行动的指引

20年来，我担任过各种角色，包括教师、辅导老师、校长、大学讲师以及公立学校教育的顾问。在这期间，我曾经参与改革教育的实验计划，见识到教育理论的兴衰，同时阅读了现今绝大部分有关教育改革的书籍。

在我读过的所有书籍当中，《生命教育》极为出色，它的可贵之处在于：既富原创性，又完全可以实践，令人耳目一新。

《生命教育》扩展了当前学校教育的定义，将教育转化成浑然一体的过程——完美地融合了书本的学习和人生的体验，为父母、教育者以及关心教育的人士提供了有效的技巧。

这本书旨在推荐一套已被验证成功的教育系统。这套系统在传授“基本学科”时会强调其相关性，同时教给孩子生活的艺术。如同华特士所陈述的，这本书更进一步的目标是帮助人们：“……将一辈子的人生，而不仅是上学的岁月，视为教育。”

作者提供的独特观点，我相信会带给读者恍然大悟的惊喜。华特士以简单的定义阐释了看来困难的概念，说服力惊人。例如，他对“成熟”这个颇暧昧的字眼下了一个定义：“恰如其分地与自身之外的其他现实发生关系的能力。”不成熟则定义为：“小小孩赖在地上发脾气，因为无法得到他想要的。”这样的定义真是令人击节称赏，既简单明了，又大有帮助。父母和老师可以很容易就



从这些定义中找到重点。

关于我喜欢这本书的另一项理由是：“言近旨远的同时，读起来非常愉快！”

《生命教育》一书值得梦想家与行动者共同来阅读。即使是梦想家，读完之后都会起而行动！因为这本书为那些认为：教育的意义不该只是事实的获得、不该只是在知性上接触大量未经验证的概念、不该只是为了做好求职准备的人，提供了一个崭新的方向。这本书基于对每一个人内在潜能的深刻洞察，发出改变的强大呼声。这本书告诉我们如何培养每个孩子身上的创造力、智慧与直觉，以及如何引导出他们尚未开发的能力。

李维士与克拉克学院专业学习研究所所长

杰西·卜斯朋博士

Jesse. J. Casbon, ph. D.

写于波特兰奥瑞岗



前 言

本书的书名可以从两方面来理解，两种涵义都是我有意赋予的。首先，我企图推荐一套教育系统方式，这套教育系统可以帮助孩子做好准备，迎向人生的挑战，而不光是训练他们求职或获取知识；除此之外，我的另一个企图是，帮助读者明了，不只是学生时代，人的一生都在受教育。

如果真如绝大多数人所深信的，人的一生必有其目的与意义，那么这个目的必然是要教会我们不断地去趋近这个意义。因此，学校教育的真正目的，就应该是协助我们做好准备，迎接一辈子的学习。

目 录

第 1 章	成功是满足心灵的需要	/ 1
第 2 章	教育不能光是纸上谈兵	/ 5
第 3 章	理智有赖于情感平衡	/ 11
第 4 章	何谓真正的“进步”?	/ 17
第 5 章	孩童的真实自我	/ 24
第 6 章	惩罚与奖赏	/ 30
第 7 章	终极目标	/ 35
第 8 章	人性化的学习过程	/ 42
第 9 章	经验的重要性	/ 52
第 10 章	真正的教育自我教育	/ 62
第 11 章	逐渐发展	/ 69
第 12 章	每个孩子都是爱因斯坦?	/ 79
第 13 章	辅助成熟的工具	/ 88
第 14 章	成熟的阶段	/ 98
第 15 章	打地基的年纪	/ 107
第 16 章	情感的年纪	/ 115
第 17 章	意志的年纪	/ 126



第 18 章	思考的年纪	/ 136
第 19 章	课程	/ 148
第 20 章	阿南达学校	/ 159
第 21 章	起而行	/ 168
附 录	生命教育基金会	/ 174

