

寻找生命 的价值



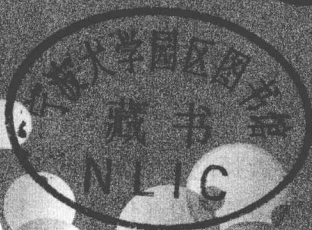
NLIC2970826982

“何谓完整？这里的完整，不是完美。人不会完美，也无须做到完美。完整是表明一个人是丰满的、立体的、多个层面的。人的完整需要一个完整的成长过程，而这个完整成长的过程即是儿童自我创造的过程。”

王建国◎编

安徽师范大学出版社

寻找生命 的价值



NLIC2970826982

是完美。人不会完美，也无须做到完美。完整是表明一个人是丰满的、立体的、多个层面的。人的完整需要一个完整的成长过程，而这个完整成长的过程即是儿童自我创造的过程。”

王建国◎编

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找生命的价值 / 王建国编. — 芜湖: 安徽师范大学出版社, 2011. 11

(生命·成长教育系列)

ISBN 978-7-81141-524-7

I. ①寻… II. ①王… III. ①生命哲学-青年读物
②生命哲学-少年读物 IV. ①B083-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 218949 号

寻找生命的价值

王建国 编

出 版 人: 张传开

责任编辑: 胡志恒 汪碧颖

版式设计: 北京盛文林文化中心

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区

邮政编码: 241002

发 行 部: (0553) 3883578 5910327 5910310 (传真) E-mail: asdcbsfxb@126.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京富达印刷厂 电话: (010) 89581565

版 次: 2012 年 2 月第 1 版

印 次: 2012 年 2 月第 1 次印刷

规 格: 700 × 1000 1/16

印 张: 10

字 数: 120 千

书 号: ISBN 978-7-81141-524-7

定 价: 16.90 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换



引 言

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张 20 美元的钞票。

面对会议室里的 200 多个人，他问：“谁要这 20 美元？”一只只手举了起来，他接着说：“我打算把这 20 美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。

他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要？”还是有人举起手来。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值 20 美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，我们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐不齐整，我们依然是无价之宝。生命的价值不依赖于我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！”

的确，生命是有价值的。它的价值首先在于，我们拥有了生命。生命，这是一个人最大的财富。

人活到一百岁，和只活到二三十岁的人，根本上并没有什么差别。虽然，前者多活几十年，后者少活了几十年，但这只是人们观念上的感觉与执著，对于懂得生命意义，清楚宇宙真谛的人来说，存在的长短已不觉得



那么重要。

对于每个人来说，生命是一次快乐而艰难的旅程，只有勤奋、不畏艰险的人才能顺利到达目的地。生命是美丽的，也是短暂的，因此我们要珍惜生命中的每一天。

生命是自然的奇迹，是这个世界上最珍贵的，它值得敬畏和礼赞。让我们从这本书中寻找、发现生命的真谛，在生活、学习中去体验、理解、领悟生命的意义吧！





目 录

第一章 认识生命——生命是什么

生命的诞生需要地球母亲几十亿年的辛苦孕育,可见,今天世界上五彩斑斓的生命是多么来之不易。

生命是什么?它可以是石头下的种子,可以是路边的小草,可以是山间的野花,也可以是高山上的青松。

其实,人生就是一次快乐而艰巨的生命之旅,在这次生命的旅途中,有一马平川,也有崎岖不平。当生命旅途一帆风顺时,我们应该学会珍惜和仰望;当生命旅途颠簸不平时,我们应该学会敬畏和尊重。

人类生命的诞生	瘦驼 / 3
谈生命	冰心 / 7
生命如花	蒋光宇 / 9
生命的态度	[俄]列夫·托尔斯泰 / 11
生命如一泓清水	俞敏洪 / 13
生命的韧性	方方 / 15
一气呵成的生命	[美]弗雷德·艾伦·沃尔夫 / 17
生命的滋味	苏茜玲 / 19
生命	沈从文 / 22



生命的滋味	[中国台湾]席慕蓉 / 24
永久的生命	严文井 / 27
生命的召唤	[美]惠特曼 / 28
我的四季	张洁 / 30
人生七期	高士其 / 32
生命每天都要有所成长	[美]杰克·韦尔奇 / 34

第二章 追问生命——我们为什么而活着

生命本身是没有价值的,关键在于如何赋予生命以价值,如何最大限度地发挥生命的价值,实现自我发展和自我创造。

生命脆弱。人生无常。天灾人祸、意外事故、疾病爆发等等都会使人死亡。那么,我们活着的价值和意义是什么呢?活着,就应当带着感恩的心,珍惜自己拥有的,追求美好的理想,为人生目标不懈奋斗、开拓进取。同时,让我们爱着的人能够感受到我们的爱。这样,我们才活得快乐,活得充实,活得精彩。如果一辈子浑浑噩噩地活着,而始终没有明白活着的价值和意义,那么,简直是白在这世上走了一回。

人生有何意义	胡适 / 39
人生真义	陈独秀 / 40
为什么而活着	[印度]阿肖克·高勒克里 / 43
生命在于付出	巴金 / 45
人的价值	[埃及]萨达特 / 49
谈人生价值	朱光潜 / 52
人生的意义	[日本]汤川秀树 / 54



漫谈人生的意义与价值	季美林 / 57
生命的意义	[奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒 / 59
点燃生命的圣火	张容 / 61
活出意义来	[奥地利]维克多·弗兰克 / 64
生命的意义	[苏联]奥斯特洛夫斯基 / 66
只要有爱,就值得活在世上	[智利]聂鲁达 / 67

第三章 珍惜生命——生与死的反思

与同学产生一点小摩擦,就蓄意杀人;学习压力太大,心理承受不了,就跳楼自杀……青少年生死观念的淡薄、对自己和他人生命的漠视令人担忧。对于每个人来说,生命都是美好的。面对美好的生命,我们不能漠视,更多的是要懂得尊重和珍惜,只有珍惜生命的美丽,才会懂得生命的意义。人生不能假设,更不可重新再来。错过了就是错过了,失去的也不再属于你,与其伤心感叹,倒不如更好地珍惜现在所拥有的。

3

热爱生命	[法]蒙田 / 73
尊重自己的生命	周国平 / 75
活着的一万零一条理由	秦文君 / 77
生命的召唤	[美]惠特曼 / 79
生	巴金 / 82
一片树叶	[日]东山魁夷 / 87
生命不仅属于自己	肖复兴 / 89
生命真美好	[日]伊藤桂一 / 91
活着,千万别错过生命	吴甘霖 / 94



生命是美好的	[美]爱默生 / 95
不死鸟	[中国台湾]三毛 / 97
生命的五种恩赐	[美]马克·吐温 / 99
热爱生命	[德]卡尔·威特 / 101
如果只能活半年	[美]海伦·凯勒 / 103
珍爱生命	周国平 / 105

第四章 经营生命——让生命之树常青

当生命之花绽放的时候,也是它最美的时候。我们要在生命最美的时候,珍惜生命的每一天,好好地生活,好好地做人,让自己每天都充实,每天都活出别样的精彩。这就是我们给生命价值献上的最好礼物。

4

生命的出口	林清玄 / 110
坚强地活着	张海迪 / 112
找寻生命目标	[美]罗杰·布朗 / 115
石缝间的生命	林希 / 120
生命的邮件	白岩松 / 122
生命中的最后一天	[美]奥格·曼迪诺 / 125
生命的热忱	[美]拿破仑·希尔 / 128
孩子,你还不够成熟	[中国台湾]三毛 / 129
把生命当做租赁	蒋平 / 133
期许生命高飞	[美]鲍森 / 135
生命与创造	[法]罗曼·罗兰 / 137
生命如屋	张丽钧 / 139



·生命中的首要	[法]雅克·萨洛美 / 141
生命的账单	梅桑榆 / 143
青春小语	[中国台湾]罗兰 / 146
·生命的三分之一	邓拓 / 147



第一章

认识生命——生命是什么

生命的诞生需要地球母亲几十亿年的辛苦孕育，可见，今天世界上五彩斑斓的生命是多么来之不易。

生命是什么？它可以是石头下的种子，可以是路边的小草，可以是山间的野花，也可以是高山上的青松。

其实，人生就是一次快乐而艰巨的生命之旅，在这次生命的旅途中，有一马平川，也有崎岖不平。当生命旅途一帆风顺时，我们应该学会珍惜和仰望；当生命旅途颠簸不平时，我们应该学会敬畏和尊重。



新华网登载过这样一篇报道：

2006年2月，杭州萧山区闻堰镇发生一起震惊社会的杀人分尸案。年仅18岁的女青年陈洁仅仅因为耳闻同龄的18岁女孩陈红在背地里讲她坏话，觉得很没面子，便伙同朋友张某等5人将陈红骗出家门，先后以殴打、掐脖、腰带勒等手段导致其机械性窒息死亡。随后对尸体实施肢解，并分别将尸块抛于钱塘江和埋在垃圾堆里。12月6日，杭州市中级人民法院对此案作出终审判决，5名犯罪嫌疑人中有两人被判处死刑。在这起性质恶劣的案件中，5名犯罪嫌疑人中有4人为女性，其中年龄最小的不到16周岁，最大的不到19周岁。作案手段之残忍，很难想象是几个还没有成年的青少年所干。

发生在萧山的这起案件并不是偶然个例。2005年12月24日，山东潍坊3名不满20岁的男青年因不满打工太累、赚钱太慢，竟搭乘出租车，用自制的手枪枪击司机，致使司机死亡。夺取司机

钱财后，3人将尸体抛入水库。

2004年，北京4个未成年人绑架人质索要150万元赎金，并在赎金到手前将人质杀害，他们于11月11日被北京市第一中级法院分别判处无期徒刑和有期徒刑。在听到法庭判决时，4个少年竞相视而笑，庆幸自己逃过了死刑。

据了解，目前我国青少年犯罪呈低龄化趋势，且作案手段残忍，有的青少年杀人后，还能正常上学，像什么事都没发生一样，没有恐惧感，没有罪恶感。他们对生命的无知令人震惊，在他们眼中，生命的价值不过就是“碳水化合物”。

地球因生命而生机勃勃，世界因生命而丰富多彩。生命是来之不易的。生命的诞生既是一种偶然，更是一种幸运……

科学告诉我们：我们来自于受精卵。受精卵是爸爸的精子和妈妈的卵子的结合。几百万个精子争先恐后地游向他们的终点——隐蔽在输卵管中的卵子。如果在输卵管内正好遇到从卵巢里排出的



卵子，这些精子就会立即包围卵子。每个精子都试图穿透卵泡壁进入其中，但一般最终能攻破卵子的只有一个。精子和卵子相遇后形成受精卵，即生命的雏形。

受精卵回到妈妈的子宫腔，住在温暖舒适的子宫里，开始了长达 280 天左右的“寄居”生活。受精卵分裂形成胎儿，胎儿通过脐带、胎盘从妈妈的身体里获得充足的营养，在妈妈的子宫里发育成长。

9 个月后，胎儿成熟了，可以到外边的世界生存了。妈妈的子宫发生剧烈收缩，迫使胎儿从阴道分娩出。这就是生命诞生的全过程。

原来，我们来自于一个受精卵，是爸爸妈妈爱的结晶，并不仅仅是简单的“碳水化合物”。我们能来到这个世界上是幸运的，所以我们有必要珍惜这份来之不易的幸运。

人类生命的诞生

瘦 驼

生命是宇宙给予地球最宝贵的一份礼物，我们知道，动物有生命，植物有生命，微生物也有生命，而我们人类的生命是地球所有生命中最具灵性、最奇特的。那么，你知道你我的美丽生命是如何诞生的吗？

一般来说，分娩、第一声啼哭，是我们被赋予人的社会属性的神圣一刻。与之相比，人们对我们自己何时被赋予人的自然属性并没有相对统一的认识。我们作为社会人之前接近 300 天的“生前事”，是一部真正壮观而充满凶险的历史，绝不逊色于我们百年的“生后事”。

成年女性一年中，大概只有 30 天可以受孕。每次月经周期的中间，女性的卵巢都会释放一个（偶尔会多于一个）卵泡。这个卵泡是由一堆颗粒细胞簇拥着的一



个次级卵母细胞，此时，我们还不能叫它卵细胞。排卵时，卵泡破裂，这个次级卵母细胞穿着透明的衣服（透明带）被输卵管的大伞（输卵管漏斗部）捕捉，开始了向子宫的漫漫长征。如果 24 小时内它得不到精子的生命之吻，这个次级卵母细胞便会萎缩消失。

与此同时，上亿个精子喷薄而出，等待它们的第一道关口就是阴道的酸性分泌物，超过一半的精子死于这里。幸存者将穿过子宫颈口，游过子宫，向输卵管的壶腹部进发。这全程相当精子长度的 5 万至 10 万倍，而它们要在 2 小时内赶到。最终，300 个左右最强壮的精子到达目的地。

最终，有一个幸运的决定性的精子将穿透透明带，融进次级卵母细胞的细胞膜。这一瞬间，透明带将发生本质的变化，卵子的大门从此关闭。同时，次级卵母细胞开始一次蜕变，它进行一次减数分裂，变成一个真正的卵细胞。几小时后，这个卵细胞与精子的细胞核融为一体，我们的

一切基因特征从此确立，终生不变。我们作为一个生命的历史从此开始：

1 天后受精卵两次分裂，产生 4 个细胞。

3 天后产生 12~16 个细胞，整个胚胎是一个实心小球，如同一个微缩的桑葚。

4 天后分裂出大约 100 个细胞，中间有一个空腔，此时的胚胎称为胚泡。胚泡的空腔里有一些被称为内细胞团的细胞，这些细胞将来将变成一个真正的人体，但目前还看不出它们有任何不同。同样的，这些细胞就是被视作珍宝的胚胎干细胞。

经过 4 天的跋涉，这个小泡进入子宫里。有一些不幸的胚泡没有进入子宫，它们会形成危险的宫外孕。

5 天后胚胎结束在子宫中的游荡，子宫内膜此时已经做好了接收胚胎的准备，胚胎埋入子宫内膜。

第 1 周过去，已经包含大约 1000 个细胞的胚胎的个头并没有



增长，它正努力在子宫内膜中扎根。

第2周，那些内细胞团的细胞逐渐分化成了两层，称为胚盘，看起来像个小白斑。此时，整个胚胎大约有0.4毫米大小……

第3周，小小的胚盘中央出现了一条小小的隆起，这个隆起的中央又凹陷下去，称为原沟，胚胎的头尾从而得以确立。本周末，第3层细胞出现，这是肌肉、骨骼和大部分内脏的前身。3个细胞层的确立，标志着我们的胚胎不再犹豫不决，它的方向已经确定。偶尔出现分裂错误，将导致连体婴儿。此时胚胎大约有1.5毫米大。

第4周，胚胎的大脑和脊髓的原型神经管出现了，脐带和胎盘也已经成型。眼睛、鼻子和耳朵的雏形出现。

这个周末，胚胎长5毫米，看上去像一条刚孵化的鱼苗。

第5周，胚胎的四肢已经萌芽，身长约8毫米，看上去像只蝾螈。

第6周，胚胎的视网膜开始出现色素，一个深色的眼点清晰可见；耳朵也长出来了。身长约12毫米。

第7周，胚胎的手指和脚趾开始从肉块中分离出来；五官依稀可见。此时身长约20毫米。

第8周，胚胎的手指和脚趾分节，眼皮开始形成；外生殖器官出现，但还看不出性别。此时内生殖器官已经形成，如果胚胎将来是个女孩，她一生中所有的卵子都已经在此时开始准备。此时胚胎身长约35毫米。

第9周，胚胎的上下眼皮此时闭合为一体，心脏开始以每分钟超过150次的频率跳动，指纹出现了。我们终于可以报出它的体重了，这时候的胚胎——已经可以叫做胎儿——身长50毫米，重8克！

第10周，胎儿手指甲开始生长。身长61毫米，体重14克。

第12周，如果是个男孩，我们可以看到小茶壶嘴儿了。身长87毫米，体重45克，快一两啦！



第14周，胎儿脚趾甲也开始生长了。此时她/他的口腔发育完毕，如果不幸是个唇腭裂的小天使，这个时候已经可以看清楚了，当然，是通过B超。身长120毫米，体重110克。

第18周，胎儿耳朵竖起来了，胎脂覆盖了小家伙皱巴巴的皮肤。身长160毫米，体重320克。

第28周，胎儿头上身上生出了胎毛，手指甲长齐，眼皮第一次睁开。身长350毫米，体重1000克。

第30周，胎儿眼睛可以完全睁开了，真正的头发开始生长。如果是男孩，他的睾丸开始由腹腔下降到阴囊里，这个过程如果出了岔子，就会出现隐睾症，免不了以后还要挨刀。身长410毫米，体重1700克。

第36周，胎体丰满，皮肤光滑，胎毛消失，四肢蜷曲在胸前。身长450毫米，体重2500克。

第37周，胎儿的肺开始分泌一种表面活性剂，让肺泡可以自

由扩张，做好一切准备，迎接复杂残酷的母体外的生活。身长500毫米，体重3000克。

第38周，在某个良辰吉日，小宝宝就要诞生了。

你看，生命的诞生经历了这样一个千辛万苦的过程。所以，每一个生命都是宝贵的，每一个生命都是值得珍惜的。

(有删改)



还记得我们小时候用天真的眼神望着父母，撒着娇问妈妈我们是从哪儿来的么？长大一点，会知道，作为一个母亲，怀胎十月，生育的不易。但是，我们以为仅仅是“不易”，其实却是凶险万分。孕前反应、孕中身重、生产过程——每一个环节稍有不慎，一个生命便能消逝不见，更别提这个小生命形成过程中的生理和心理斗争了。

所以，生命本身就是一个孕育了太多痛苦与喜悦的奇迹。



有什么理由，我们会不珍惜自己创造的这个奇迹，让这个奇迹在以后的过程中，变得更加有意义呢？

谈生命

冰 心

我不敢说生命是什么，我只能说生命像什么。

生命像向东流的一江春水，他从最高处发源，冰雪是他的前身。他聚集起许多细流，合成一股有力的洪涛，向下奔流。他曲折地穿过了悬崖峭壁，冲倒了层沙积土，挟卷着滚滚的沙石，快乐勇敢地流走。一路上他享受着他所遭遇的一切：有时候他遇到峻岩前阻，他愤激地奔腾了起来，怒吼着，回旋着，前波后浪地起伏催逼，直到他过了，冲倒了这危崖，他才心平气和地一泻千里；有时候他经过了细细的平沙，斜阳芳草里，看见了夹岸红艳的桃花，他快乐而又羞怯，静静地流

着，低低地吟唱着，轻轻地度过这一段浪漫的行程；有时候他遇到暴风雨，这激电，这迅雷，使他心魂惊骇，疾风吹卷起他，大雨击打着他，他暂时浑浊了，扰乱了，而雨过天晴，只加给他许多新生的力量；有时候他遇到了晚霞和新月，向他照耀，向他投影，清冷中带些幽幽的温暖：他只想憩息，只想睡眠，而那股前进的力量，仍催逼着他向前走……

终于有一天，他远远地望见了大海，啊！他已到了行程的终结。这大海，使他屏息，使他低头，她多么辽阔，多么伟大，多么光明，又多么黑暗！大海庄严地伸出臂儿来接引他，他一声不响地流入她的怀里。他消融了，归化了，说不上快乐，也没有悲哀！也许有一天，他再从海上蓬蓬的雨点中升起，飞向西来，再形成一道江流，再冲倒两旁的石壁，再来寻夹岸的桃花。然而我不敢说来生，也不敢信来生！

生命又像一棵小树，他从地

>>>

寻找生命的价值