

人文教育读本

RENWEN JIAOYU DUBEN

◆临安市昌化中学 组编



浙江科学技术出版社

人文教育读本

临安市昌化中学 组编

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人文教育读本/临安市昌化中学组编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2005. 8

ISBN 7-5341-2731-9

I. 人... II. 临... III. 人文科学—中学—教材
IV. G634.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 088162 号

书 名	人文教育读本
组 编	临安市昌化中学
出版发行	浙江科学技术出版社
印 刷	杭州长命印刷有限公司
制 作	杭州大漠照排印刷有限公司
联系电话	0571-85161296
开 本	17.25
字 数	398 000
版 次	2005 年 8 月第 1 版
印 次	2005 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2731-9
定 价	22.50 元
责任编辑	施超雄
封面设计	金 晖

《人文教育读本》编委会

顾 问 陈凤鸣 姚立新

策 划 林天虹

主 编 潘玉平

副 主 编 童裳胜

执行主编 何贤寿

编 委 （以姓氏笔画为序）

王 彬 江德申 许向明 许宇成

纪丽琴 何贤寿 林天虹 周迎燕

郑花仙 柳玉强 徐春林 崔晓华

章新阳 舒迪波 童裳胜 潘玉平

潘世英

内 容 简 介

本书是一本关于人文教育知识方面的校本教材,也是人文教育课程化的一个重要成果。

人文教育知识的内涵十分丰富,是以人文精神为核心,包括人本主义教育、文史哲教育、人文素质教育等内容,目的是培养学生人文精神,提高学生人文素养。编写这本教材是对人文教育研究的一个大胆尝试。本书分别从人文与生活、人文与健康、人文与科技、人文与环境、人文与哲学、人文与艺术、人文与文学、人文与宗教等八个方面的相互关系中,对人文知识进行了详细介绍,并从课堂教育入手进行了探讨。

目 录

第一章 人文与生活

- 第一节 擎起生命的旗帜/1
- 第二节 无限风光尽在顶峰/7
- 第三节 母亲是看得见的神灵/14
- 第四节 诚信是共同的财富/18
- 第五节 宽容是最美的阳光/22
- 第六节 苦难是化装过的幸福/26
- 第七节 呵护荣誉的桂冠/29
- 第八节 细小的事情代表着文明的水准/33

第二章 人文与健康

- 第一节 现代社会健康标准/39
- 第二节 为祖国健康工作 50 年/42
- 第三节 养生风景线/46
- 第四节 生命科学和基因工程/49
- 第五节 叩开大脑的奥秘/53
- 第六节 戕害生命和健康的心理幽灵/57
- 第七节 走出美丽的沼泽——青春期/61
- 第八节 开辟心灵的后花园/65

第三章 人文与科技

- 第一节 文明与幸福的火把/70
- 第二节 中国科技历程的人文反思/75
- 第三节 什么是真正的第一生产力/78
- 第四节 灾难与罪恶的魔鬼/81
- 第五节 人类科技的足迹/84

- 第六节 用黑色的眼睛寻找光明/89

第四章 人文与环境

- 第一节 人类面临的三大难题/93
- 第二节 人类环境意识的觉醒/97
- 第三节 全球主要的环境污染问题/101
- 第四节 环境科学的发展/107
- 第五节 中国对世界的承诺/114
- 第六节 解读《21 世纪议程》/123

第五章 人文与哲学

- 第一节 人类理性的目光/128
- 第二节 照耀生命道路的火炬/130
- 第三节 《易经》中的朴素辩证法思想/134
- 第四节 现代西方哲学的主要流派/137
- 第五节 佛经中的妙道真谛/144
- 第六节 唯物主义发展的历史形态/148
- 第七节 生活中的趣味哲学/152

第六章 人文与艺术

- 第一节 人类情感的觉醒/155
- 第二节 艺术的百花园/158
- 第三节 折射生活的一面镜子/161
- 第四节 永远的精神家园/163
- 第五节 生活的智慧之剑/166
- 第六节 难以解开的心灵情结/167

第七节 撞击思想的火花/169

第八节 人类飞翔的双翼/171

第七章 人文与文学

第一节 文学在人类前进中的作用/174

第二节 作家阅历与作品的价值/177

第三节 隐藏在文学背后的哲理/179

第四节 苦难深处流出的眼泪/182

第五节 文学作品的美学解读/184

第六节 小说里的人物与生活里的
自己/187

第八章 人文与宗教

第一节 人类信仰的起源/190

第二节 神话光环下的宗教/194

第三节 信口雌黄充宗教/197

第四节 五大流派话要义/201

第五节 超人间的力量/205

第六节 罪恶深重的邪教/206

第七节 宗教信仰的自由/209

第九章 可爱的昌化

第一节 风景这边独好/214

第二节 资源这边独丰/223

第三节 文人墨客留诗文/226

第四节 红军足迹亮春秋/235

第五节 抗日战争叙豪情/240

第六节 解放斗争写青史/244

第七节 青山秀水钟灵秀/248

第八节 美丽的昌化中学/251

后记/270

第一章 人文与生活

在我们的生活中,将安顿什么样的精神家园?这就是人文与生活的一个重要话题。在现实生活中,要克服物质主义,达到物质与精神的和谐、技术与情感的平衡,是人类发展的重大问题。我们既要发扬传统文化,又要从西方文艺复兴以来的现代化历程中找到人文精神的借鉴与启迪,把人文精神落实到现实社会中的人格培养上来。学会生活,珍爱生命,孝敬长辈,诚信守理,树立正确的人生观,于细微处见精神。我们学习这一章的目的,就是要用人文精神来指导我们的生活,在生活中感悟人文精神。

第一节 擎起生命的旗帜

- 人最原始的感情就是对自己生存的感情,原始的关怀就是对自己保存的关怀。

——卢梭

- 我敬爱生命,敬爱生命的真实和生命的偶然,以及瞬间即逝的美。

——屠格涅夫

- 我们的生命线中本来有光明的丝,也有黑暗的丝,人生的路本来就是布满了荆棘,但是成功者会用希望之光来照亮他的旅途,用忍耐的火来烧尽那些荆棘。

——茅盾

著名作家卢梭总是这样对自己说,如果没有出生在世,我就无法听到踩在脚下的雪发出的吱吱声,无法看到人们眼中爱的光芒,更不可能享受到因为自己的奋斗而带来的成功的快乐……能活在世间,是一件幸运的事啊!我为什么不尽情地享受生活中的每一天?

人生不过百年,甚至只有那么短暂的几十年,在历史长河中人生只是短短一瞬间。人的生命是有限的,有限的生命属于我们只有一次。我们只有一生一世,没有来生来世,虽然我们都希望有来生。但我们都是唯物主义者,不会相信有来生,实际上也没有来生。所以生命是十分珍贵的,我们没有理由不珍惜生命,没有理由不热爱生命。

但是生命的旅途并不是一帆风顺的。它既有通衢大道,又有独木小桥;它既有一马平川,又有坎坷崎岖;有时春风和煦,阳光灿烂,有时又凄风冷雨,阴云密布。我们不能因为一点点挫折、一点点失意而放弃生命。可是,在我们的生活中,仍然有一些人不重视生命,随意地戕害生命,轻生事件屡屡发生,触目惊心。

请看下面一组触目惊心的轻生事件:

2002年10月8日,成都市一名13岁少年因与父母就学习问题发生争执,纵身跳下7楼,结束了生命;

2002年,天津市一名16岁的男生吃鼠药身亡,一名女生服安眠药自杀获救;

2001年11月20日,新疆石河子122团中学初三(3)班4名花季少女,在开完家长会的当天下午相约吃老鼠药自杀。其中两名经抢救无效死亡,一名女孩至今仍躺在医院里,另一名幸存的女孩事发后休学在家。据悉,11月10日,石河子122团中学公布了期中考试成绩,并排了名次。这4位女生名次排在年级的后面,由于害怕家长责骂,她们便商议一起服老鼠药自杀寻求解脱;

2001年10月28日,天津师范大学计算机系一名学生因不堪忍受病痛的折磨以及经济拮据造成的心理负担,从学校新楼10层的一间教室跳下,当场死亡;

2001年10月25日,由于不能承受父母给的过重负担,广州市一名14岁女孩留下遗书吞药自杀;

2001年6月、7月,长春、深圳各有一名16岁女中学生不堪中考压力服毒药自杀,深圳女孩被救;

2000年8月,因家境贫寒产生自卑心理的吉林省一名女生卧轨自杀;

2000年7月,因家长不让玩游戏机,广东省顺德市一名初三男生上吊自杀。

.....

这一个个鲜活的生命遽然离去,让人扼腕,让人痛惜。加强素质教育,尊重生命,热爱生命教育,已迫在眉睫。

在我们的传统教育中,往往一味地强调奋不顾身、舍己救人的“英雄”行为,而忽视了“珍惜生命”的教育。毫无疑问,社会上不断出现的学生舍己救人的义举,应该得到社会的肯定和宣传,像赖宁。还有教师带着一个班的小学生去救火,结果却葬身火海。几十条活生生的命啊。人的生命是宝贵的,是无价的,生命永远比财产可贵。作为教师应当教育他们为他人着想,不自私,但更应该教育他们分辨危险的深浅程度,教他们一些求生的本领。

在我们的传统教育中,往往过分强调了人的尊严和贞操。在现实中,因为被人误解、被人歪曲、被人污辱,就以死来证明自己的清白。有一个歹徒劫持两个外国男孩和一个中国女孩,在与警察相持中,一个小男孩被歹徒枪杀了,剩下的一男一女得救了。正在大家庆幸的时候,小女孩却纵身跳下了高楼,摔死了。原来小女孩被歹徒奸污了。外国人就是弄不清楚,小女孩为什么要自杀。在他们看来,这只是一次意外的伤害,难道值得用生命去挽回吗?只有中国人才明白这个中缘由啊。在我们的正统教育中,女人的贞节是比生命更重要的。但是,对于生命来说,这些都是身外之物,被冤枉是可以澄清的,被伤害是可以治愈的,但生命是不可以重来的。世上最宝贵的是生命,没有生命就没有一切。

生命,属于家庭,属于社会,更属于你自己。人的一生就那么几十年,一定要把握好这几十年,好好珍惜这几十年。



向日葵(凡·高)

对于我们学生来说,只有生的权利,没有死的权利。人可以选择生,但不能选择死。

热爱生命,不仅仅是要热爱自己的生命,还要热爱他人的生命。我们不能任意地伤害他人。正因为对生命的尊重,所以那些伤害他人的人,就会受到法律的严厉惩罚。故意伤害他人致死的人,他就要以生命的代价来清偿。因为生命是最宝贵的,你剥夺了他人最宝贵的生命,就得用最宝贵的生命去抵偿。

接受挫折教育,承受生命之重和生命之轻。

一对夫妇一个孩子,孩子的可贵可想而知了。也许正因为如此,当今中国家长的普遍心态是:生活上宁可自己苦点,也不让孩子受委屈;学习上则竭尽全力让孩子从幼儿园起就接受最好的教育。目标只有一个,考上大学。长辈们对独生子女宠爱有加,使孩子们处于一种极为特殊的地位。过分的照顾和保护,使孩子失去了必要的锻炼机会,成为温室里的树苗,经不起风吹雨打,更经不起狂风暴雨的摧残了。所以,一定要让孩子从小就到生活的激流中去跌撞磕碰,接受“胜不骄、败不馁”的磨炼,培养自信、自立、自强的能力。

艰苦奋斗的教育不可丢。“艰难困苦,玉汝于成。”然而今天,不少孩子认为劳动不再是光荣的,艰苦奋斗属于陈旧的历史故事。这能怨谁呢?板子还得打在孩子的祖、父辈的屁股上。由于家长对孩子不节制的给予,扼制了孩子自身平等竞争的意识,从而弱化了孩子对环境的适应能力,形成了一些青少年的败家子性格:对人不感激,对物不爱惜,对己不克制,对事不尽力。一个小学女生,因毕业时要与同学互赠礼品,向家长索要100元钱未成,竟一气之下服毒身亡。这反映出在儿童当中,爱慕虚荣、互相攀比,已经到了令人震惊的程度。

当然,也有好样的。一位刚满10岁的小女生在一所小学念书,因为家庭经济拮据,缴不起午餐费,只好每天自带盒饭。这本是极为正常的事,然而竟屡遭同学的嘲笑。后来她鼓起勇气回敬他们:“你们随便说吧,没有关系,我喜欢吃自己家的饭菜。”这位小姑娘在现实中能从容应付,表现出自尊与独立。

孩子在成长过程中,既会有愉快的经历,又会遇到各种挫折,即所谓“碰钉子”。挫折是不以人的意志为转移的生活内容之一。世上的事情往往这样:成果未成,先尝苦果;壮志未酬,先遭失败。可以说,一个青少年的生活目标越高,越是好强上进,就越容易敏锐地感受到挫折。拒绝挫折,就等于拒绝成功。如果在幼年时期受到积极的挫折教育,就会理顺受挫折的情绪,给自己开拓出可以容纳自己奋进的心境;如果在幼年时期缺乏应有的挫折教育,长大后一旦遇到高考落榜、招工无望等挫折时,就会爆发“人生危机”。君不见,应届高中毕业生考不上大学自杀身亡的,时有耳闻,甚至在学习竞争中因一时失利,而自绝于世的,也可见诸报端。

可喜的是,现在有很多家长和教师都认识到了挫折教育的重要性了。许多父母在假期把孩子送进各种各样的夏令营,如打工夏令营、吃苦夏令营、自然探险夏令营,等等。目的就是要让孩子从中体会劳动的辛苦,挣钱的不易,从中遭遇困难,接受挫折,以此来磨砺孩子的意志,增强孩子受挫折的忍耐力。

一、树立学习的榜样,热爱生命

榜样的力量是无穷的。

在我们的生活中,有很多人活着是很艰难的,但他们却克服重重困难,忍受种种痛苦,坚

强地活着,并且活得快乐、充实,活得有价值,活得令人敬佩。

江阴的吕娟和吕营两姐妹,她们从小都患有一种运动神经元疾病——进行性肌肉萎缩。姐姐吕娟体形看上去还像个正常人,而妹妹吕营椎柱已经变形,体重不到35千克。这一无法治疗的先天性疾病逐渐侵蚀她们的肌体,使她们肌肉萎缩、全身无力、绵软如婴儿,她们永远需要别人照料,并且通常活不过三十岁。

尽管如此,姐妹俩没有抱怨命运,没有向病魔低头。尽管从没进过学校的大门,却自学完了中小学的课程,还自修了大专课程。冬天脚肿得连鞋子都穿不进去。有时为了取一本书,从椅子上摔下来,只能睡在水泥地上,等待家人回来。即使这样,她们也从没放弃对生活的追求,阅读了大量的中外名著,写了几万字的读书笔记。她们的文章经常在各级报章杂志上发表。她们乐观、进取、热爱生活的态度感染了一批年轻人。经常有人给她们写信、打电话或上门谈心,从她们的身上汲取生活的信心和力量。

后来,她们开办了热线电话,用自己的知识及坎坷的人生来启迪、帮助那些人生迷惘的青年人。之后又成立了“姐妹爱心服务社”,聚合一些志同道合的朋友,探讨如何帮助需要帮助的人。现在,她们已帮助八九个贫困学生与有爱心的人士结了对子,她们自己也资助失学儿童重返校园。要知道她们从来没有过工作与收入,父母退休的工资只有一千元左右。去年她们又在别人的帮助下,建立“姐妹爱心网”。

进行性肌肉萎缩发展到最后会连呼吸的力气都没有。吕营现在手里握的重物已经不能超过50克。但她说与其哭哭啼啼过一生,还不如快快乐乐走全程,我们知道生命的价值不在得到多少,而是要不虚度人生的每一分每一秒。(选自《扬子晚报》,作者:刘维扬)

对于她们姐妹俩来说,生命是如此的短暂,活着是多么的艰难。但她们不仅坚强地活着,而且活得丰富多彩,活得乐观向上,活得对他人、对社会有价值、有意义。

现已47岁的张海迪,已经和高位截瘫抗争了42年,发表了《绝顶》等多部长篇小说。她说:“我先是战士,然后才是作家。”

是啊,她是和厄运搏斗的战士,鲜活的生命是她的战利品,著作是她生命的勋章。

张海迪在轮椅上唱响了高昂激越的生命之歌,这支歌的主旋律是:一个人的生命是靠坚定的信念和顽强的毅力而延续的。

还有世界级的科学大师霍金,在刚过完21岁生日后,他被确诊为患上了“卢伽雷氏症”,即运动神经细胞萎缩症。医生对他说,他的身体会越来越不听使唤,只有心脏、肺和大脑还能运转,到最后,心和肺也会失效。霍金被“宣判”只剩两年的生命。后来,霍金又动了一次穿气管手术,从此完全失去了说话的能力。他就是在这样的情况下,极其艰难地写出了著名的《时间简史》,探索着宇宙的起源。霍金取得了巨大成功。现在,霍金全身只有一个手指还能活动。

霍金他不仅是智慧的英雄,更是一位人生的



轮椅上的霍金

斗士。一位记者问：“卢伽雷氏症已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去得太多了吗？”霍金艰难地叩击着键盘，缓慢地敲出如下文字：“我的手指还能活动，我的大脑还能思维，我有终生追求的理想，有我爱和爱我的人和亲友；对了，还有一颗感恩的心……”

听者掌声雷动。人们感动的并不是他曾经的苦难，而是直面苦难的坚守、乐观和勇气。人生如花开花谢，潮涨潮落，有得便有失，有苦也有乐。只有坚持了，才有丰富多彩的生命。

二、热爱生命，珍惜生命，就要让生命有价值、有意义

《钢铁是怎样炼成的》这部小说里有这样一段话：人最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。人的一生应该这样度过，当他回首往事，不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为卑鄙庸俗而羞愧；临终时，他能够说：“我一整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而奋斗。”这是激励 20 世纪 50 年代、60 年代、70 年代，整整三代人的至理名言。千百万青年人是背诵着这段话成长起来的。他们在奥斯特洛夫斯基激励下，激情澎湃地把自己火热的青春奉献给了伟大的社会主义建设。现在说这些话，肯定有学生会暗自发笑，或者当场忍不住大笑。是啊，因为尔后的 80 年代、90 年代、21 世纪，是越来越崇尚个人奋斗的年代。

个人奋斗不错，主观为自己客观为他人也不错。个人的意义，个人的价值，个人的利益，都是和他人，和集体，和国家紧密联系在一起。你个人成功了，个人的价值得到了体现，个人得利了，那么集体、国家也就受益了。不是吗，假若你是个成功的私企老板，那么受益的不仅是你自己，还有你的工人，你的产品的需求者，你的纳税对象——国家；假若你是个称职的国家公务员，那么民众就会拥戴你，承认你；假若你是个普通职员，能得心应手地做好自己分内的工作，那份应得的工资就是你价值的体现；假若你是个残疾人，但身残志不残，通过自己的努力，不仅自食其力，而且有益于社会，像吕娟、吕营姐妹，像张海迪，像霍金；假若是个病入膏肓、不久于世的人，也不要自怨自艾，不要擅自放弃生命，让你的亲人多照顾你一些，多给你一些爱，这是你能对亲人的最大安慰和报答，也是你生命的最大意义。只要你不做于国于民不利的事，你的个人奋斗就是有意义、有价值的。其实，在你的奋斗中，就已经为社会、为国家、为人类作出贡献了。

诗人臧克家说：“有的人活着，他已经死了，有的人死了，他还活着。”生命的一切在于价值，没有价值就没有一切，人不能行尸走肉般的活着。

要远离毒品 毒品的危害是无形的。它会在不知不觉中残酷地吞噬着人脆弱的生命；它会毁灭一个完整、美满、幸福的家庭；它会制造出一幕幕的人间悲剧；它会……多少人在罪恶的毒品面前丢掉了自己宝贵的生命。这样的死，留给我们更多的是悲哀、清醒与深思。

一位形象不错的姑娘，曾经在邮电局工作，还有个很喜欢她的男朋友，可以说事业爱情双得意。可自从男友在一场车祸中丧生后，她便失去了对生活的热忱，失去了生命的支柱。从此便以毒品来麻醉自己，在吞云吐雾中



珍爱生命 远离毒品

迷失方向。

一位读书勤奋的高材生因为深信某某药品能提神促记忆,便在别人诱惑下,尝了一口。谁知,这一口便断送了他美好的将来……

可悲的是,这种对欣快感、愉快感和满足感的依赖,又是人和一切生物的本能。当这些感觉成瘾后,便叫你后悔莫及,欲罢不能,最终导致倾家荡产,妻离子散,偷盗卖淫,人性不再。吸毒带给人类的,不仅是肉体的死亡,更多的是灵魂的死亡。理性的人类,在毒瘾的驱使下,会丧失理性,将一切丑陋都暴露无遗,做出一些连禽兽都不如的事。

为此,全世界对毒品一致喊打:“吸毒是人类成瘾性中的顶级现象”,“请千万远离毒品”,“千万不能对毒品试一口,不要把自己的生命践踏掉”。

要健康上网 网吧也将一大堆麻烦摆到我们的面前。据调查显示,进入网吧的以大、中、小学生为主,约占70%,大专院校周边可达90%,年龄大部分在18岁至25岁之间。郑州原点市场研究有限公司的调查数据显示,被调查的3000名大、中学生中,曾光顾色情网站的占46%,热衷聊天室的占76%,选择玩游戏的占35%,只有不到20%的学生上网是搜索信息、下载软件。

网吧过多过滥,特别是一些经营者违规经营,导致部分未成年人因自控能力较弱而沉溺于网吧,沉溺于网络游戏、网上聊天,难以抵制有害信息的侵蚀,荒废了学业,甚至还发生了高中生上网猝死这样触目惊心的事件。不健康上网诱发了一系列的社会问题,严重损害了青少年的身心健康。

现在国家虽然对网吧进行了强制管理,但当网吧的大门向未成年人关闭之后,管理他们接触网络的重任就落到了学校和家长身上。过去习惯于放学后“泡吧”的青少年,现在突然“停电”,他们将无所适从。所以,学校应该加大对电脑课的投入,让学生们更多接受正规的电脑教育,还要培养学生对网络中有害信息的鉴别能力,让学生健康上网。

但重要的是学生自己本身要有抵抗力,要自觉鉴别、自觉抵制不健康的东西。



小结

海明威说过:人可以被毁灭,但不可以被打败。因为只要你心中有信念,任何外来的不利因素都扑不灭你对人生的追求和对未来的向往。很多时候击败我们的不是别人,而是自己,是自己对自己失去了信心,熄灭了心中那片有如火山般沉寂的信念之光。最后让我们以下的诗句来互勉吧:朋友,坚定地相信未来吧/相信不屈不挠的努力/相信战胜死亡的年轻/相信未来,热爱生命。



活动建议

阅读《钢铁是怎样炼成的》、《轮椅上的梦》,各写一篇读后感。



小资料

轻生的主要原因

据2000年4月在北京举行的第二届中美精神病学学术会议上的一份资料显示,在中

国,近两年,青少年自杀呈明显的低龄化趋势。

是什么原因致使这些青少年以结束生命的方式逃避失意、困难和挫折?几位教育、心理学方面的专家认为,主要有四大因素。

个人心理因素 首都师范大学教育科学院副教授渠淑坤认为:自杀的人一般性格都比较内向,具有自卑、依赖性强、情绪不稳、固执、敏感多疑、心理闭锁等性格特征。这种偏执性人格,常会导致当事人对事物产生歪曲的认识以及消极悲观的情绪。首都师范大学教育科学院副院长王建平教授则认为:青少年缺乏责任感,以自我为中心的通病是使他们产生轻生念头并最终走向自杀的原因。自杀行为,实际上是一种自私的不计后果的表现,是对现实的逃避。

教师因素 北京市青少年法律与心理咨询服务中心心理咨询部部长宋桂英认为:教师与学生之间人格上不平等关系是受中国几千年来伦理常纲的深刻影响而形成的。目前的普遍问题是老师教育方式方法过于单一,对学生心理也缺乏足够的认识。老师们迫于升学压力,往往只重视应试教育,而对学生的心理健康的培养明显不足,同时也很难意识到自己的行为伤害了学生的自尊。

家庭因素 宋桂英认为:望子成龙的思想在一些家长心中根深蒂固,他们不顾孩子的具体情况给他们制定了过高的标准,以致孩子在家中感受不到亲情和温暖,孩子们觉得生活的颜色是灰暗的。渠淑坤副教授则认为:家长一方面溺爱孩子,一切事情均包办代替,造成孩子缺乏独立性;另一方面由于家庭成员之间的不和,造成家庭气氛紧张,使孩子在成长过程中受到刺激,产生人际交往的恐惧、不安全感等心理,形成不健全的人格。像这种家庭,在我国尤其是大中城市还是比较普遍的。

社会因素 宋桂英认为:一些孩子只是有打架等一点点小毛病,左邻右舍、亲朋好友从此就认定他是个坏孩子,不再接受和理解他,他便会因此破罐破摔。渠淑坤副教授称:社会环境的变动,如经济的发展与萧条、政治动荡、贫富差距、竞争压力、恋爱关系等都会给青少年带来心理上的冲击及影响,心理承受力差的人这时候就会产生轻生念头。王建平教授认为:青少年正处于人生观、价值观形成时期,这时他们接受到的各种信息都有可能对他们的观念造成影响。比如现在的很多动画片所表现的对死亡的理解就很脱离实际,使孩子们产生“死亡根本不算什么”以至不珍重生命的意识。

第二节 无限风光尽在顶峰

- 生活好比旅行,理想是旅行的路线,失去了路线,只好停止前进了。生活既然没有目的,精力也就枯竭了。

——雨 果

- 一个人追求的目标越高,他的才力就发展得越快,对社会就越有益。

——高尔基

- 人生最高的奖赏和最大的幸运产生于某种执著的追求,人们在追求中找到自己的工作和幸福。

——爱默生

美国著名心理学家马斯洛认为,人类的需要是分层次的,由高到低。它们是:自我实现的需要、尊重的需要、社交的需要、安全的需要、生理的需要。自我实现的需要是最高等级的需要。

大多数人,大约85%以上的人们,达到了前三个需要,就已经满足了。但是,还有一小部分人并不以此为终点,他们想继续实现自己的第四个需要——自尊的需要,即希望自己成为一个小团体的领导者,带领大家做有益的事情,改善大家的生活待遇,并同时得到众人的尊重。

还有那么一部分人并不满足现在已经取得的成就,他们不但成为群体的领导,赢得了大家的信赖,而且还要再接再厉,不计个人得失,尽量地发挥自己的潜在能力,为更多的人过上更好的生活而作不懈地努力,这就是人类最高层次的需要——自我实现的需求。这也是马斯洛所说的“高峰体验”。



世界最高峰——珠穆朗玛峰

作为一个人,我们谁不想体验这无限风光尽在顶峰的巅峰感觉啊。但要实现自我价值,并不是件容易的事,就要我们循序渐进,一步一个脚印地向上攀登。

首先,必须要有积极的人生目标。

这个世界上,只有极少数人是在很小的时候就确立了人生目标的,而绝大多数人则是在青春时期(12—21岁)开始思考并寻找人生目标,并在青春期结束时才确立它。

所谓人生目标,是指一个人对自己一生中所要达到的预期结果的整体规划,其中包括了人生理念、很多阶段性任务或者说短期目标。人生理念如充满幸福感地与他人共同创造并分享生活,最大限度地发挥自己的智慧和能力并分享成功的喜悦等等。阶段性任务或者说短期目标则包括:考上大学,把大学上好,找一份适合自己的工作,建立社会支持系统,回报父母和社会,创建自己的事业,建立家庭,养育后代等等。

现代社会的诱惑很多。在我们的同学当中,有的就是缺少学习的目标:有读书无用论者,有溜进网吧夜不归宿者,有做一天和尚撞一天钟者。有的有目标但目光短浅,只有眼前的目标,就是考上大学。上大学的目标只是人生目标中的一个阶段性任务,是我们实现人生目标的一个阶梯,而并非人生的终极目标。所以在中学阶段,特别是在高中阶段就应该开始思考自己的人生目标了。

寻找目标也是追求人生目标的组成部分之一,这个过程同样能给人以动力,因为那将充满发现的惊喜,是自我探索之旅。这一次,你独自上路,你通过读书、学习、观察、思考、比较,去努力发现“我是谁?”“我从哪里来?”这类问题的答案,从而为解决“我将往何处去?”这一人生目标奠定坚实的基础,也是成长中最激动人心的体验。人生目标不是靠冥思苦想就能得来的,它需要大量的实践,甚至是错误的尝试。就学生而言,就是要在脚踏实地地进行专业课学习、课外阅读、社团活动以及老师同学的相处中不断了解自己、发现自己,了解自己的兴趣爱好,了解自己的优点和缺点,发现自己的智能和潜力,分析自己的创造能力和超越自我

的能力,并在此基础上作出符合自己情况的人生目标。

世界上没有两片相同的叶子,更没有两个完全相同的人。不同的人生目标也是不一样的。有的人想当一名 IT 精英,有的人想在政界有所作为,有的人想在商海驰骋纵横,有的人想在文学上有所造诣……不一而足,但有一点是相同的,就是最大限度地发挥自己的聪明才智,努力实现自己的价值。

青年学生一定要志存高远,要有远大的志向。希望青年们树立远大理想。青年富有理想,而真正远大的理想,必须与祖国的命运和人民的意愿紧密结合。当代青年应该具有的远大理想,就是把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家,实现中华民族的伟大复兴。只有在为远大理想的奋斗中,青年的人生抱负才能真正实现。人的一生只能拥有一次青春,当一个人在年轻时就把自己的人生与人民的事业紧密相连,他所创造的就是永恒的青春。一个人在青年时代就应树立远大志向,并且要为实现这个志向而顽强努力,不论遇到什么困难和挫折,都不改初衷,矢志不渝。

其次,志向是人生的灯塔。

有什么样的理想和信念,就会有什么样的人生。远大的志向,更能够不断激发一个人的智慧、意志、才能,并且不断地战胜自己,超越自己,最终最大限度地实现自己的人生价值。请看下面一则发生在现实生活中的真实的故事。

我 16 岁就开始到天津市东兴市场街房管站,当了一名建筑工,盖房子。当时分配工作的有几百个年轻人,我们三个年轻人的年龄差不多,分别出生于 1959 年 7 月、8 月、9 月。我们当时在一起互相询问,长大了以后想干什么。其中一个说,我对得起我一个月 35 块钱工资就可以了;另一个说,我不要一辈子做建筑工,我希望做收房钱的房管员,收完房钱可以坐办公室。我当时有一个外号,天津人管头的前面叫邦子,后面叫勺子,我外号“小邦子”。他们说:“小邦子,你想做什么?”我说,我的梦想是到北京去工作。也许大家会说这有什么新鲜的,北京不就是一个多小时的路程吗?不!那是 1976 年,一个 16 岁天津的男孩子,要想到北京去工作,这就像癞蛤蟆想吃天鹅肉一样。

很有意思的一件事情发生了。从 1976 年到 1996 年,20 年过去了,那个想做建筑工的小伙子,还做建筑工。那个想做房管员的小伙子,他做成了,他现在是一家房管站的站长。我呢,从房管站的建筑工到《中国青年报》海南记者站的首任负责人。我现在从舞台一边移到另一边。这是一个有理想有梦想的小伙子,从 1976 年到 1989 年的一个生命历程。为什么上帝会这样安排我们三个呢?因为我们三个在最初的时候,对我们自己的人生价值就有了一个不同的选择,对我们自己的价值,做了一个不同的判断。

——选自《成功》2000 年第 11 期《普通人也能成功》

以上文中的“我”叫武力,他不仅从天津到了北京再到海南,并且到了澳大利亚,从建筑工到《中国青年报》的记者,再到《悉尼晨锋报》新闻人物。他的经历告诉我们,对自己的人生价值的判断是多么的重要,对自己的人生目标的定位是多么的重要。一个远大的人生目标

就能不断地激发一个人的潜能,使人不断地开发自己,超越自己,最大限度地实现自己的人生价值。

其三,要有坚定的信念和顽强的意志。

当你一旦确立了自己的人生目标,就要有实现这一人生目标的坚定信念。何为信念?信念就是相信自己,相信胜利,相信自己所确定的目标,相信自己为达到这一目标所具备的能力。信念好比航标灯射出的明亮的光芒,在烟波浩渺的人生海洋中,指引着人们走向辉煌。高高举起信念之旗的人,对一切艰难困苦都无所畏惧。相反,信念大旗倒下了,



别放弃,陆地就在前面!

了,人的精神也就垮了下来,而从来就不曾拥有过信念的人,对一切都会畏首畏尾,在漫无边际的人生旅途中抬不起头,挺不起胸,迈不开步,整天浑浑噩噩,看不到光明,因而也感受不到人生的幸福快乐。

有这样一件事,因耐人寻味而更加警策人心。

1953年,世界著名游泳选手弗洛伦丝·查德威克计划从卡德林那岛游向加利福尼亚。两年前,她曾成功地只身横渡英吉利海峡,现在她想再创一项非同凡响的纪录。

就在这一年的某一天,当她游近加利福尼亚海岸时,她嘴唇冻得发紫,全身一阵阵颤抖,她已经在水里泡了16小时,前面雾气霏霏,看不见海滩,而且也难以辨认跟随她的小艇。

查德威克感到已筋疲力尽了,更使她灰心的是在茫茫大海中看不到目标。她感到再也难以支持了,于是向小艇上的人请求:

“把我拖上来吧,我不行了。”

艇上的人劝她再坚持一下:“只有一英里了,目标就在眼前,放弃就意味着失败。”

浓雾使查德威克看不到海岸,她以为别人在骗她。

“把我拉上来吧。”她再三请求。

查德威克很后悔,她告诉记者:如果她看到海岸,就一定会坚持到终点。大雾阻止了她夺取最后的胜利。

但这件事过了不久,查德威克认识到,其实妨碍她成功的不是大雾,而是对自己失去了信心,然后才被大雾俘虏了。

两个月后,查德威克又一次尝试着游向加利福尼亚。浓雾还是笼罩在她的周围,海水还是冰冷刺骨,同样还是望不见海岸。但这次她坚持了下来,她知道陆地就在前方,她奋力向前游,因为陆地就在她的心中。最后她成功了。

——选自《打造你的人生——美魅心灵的历练》

查德威克在两次自我能力的挑战中,信念使她战胜了自己内心的害怕和失望,最终她征