

为了生命的尊严

——有一种爱，让我们不再陌生

For the Dignity of Life

[新加坡] 慧 汝 著

著名教育家、北京师范大学资深教授 顾明远做序推荐

书的内容讲教育中的真爱，只有真爱才能培养出人才；书中讲到家庭教育中爱的误区，失去了真爱的本质，实际上误了孩子的前途。该书列举了许多案例说明误爱的危害，也给出了真爱的建议。这是一本家长应该读，教师应该读的书。



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



为了生命的尊严

——有一种爱，让我们不再陌生 | For the Dignity of Life

[新加坡] 慧 汝 著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

为了生命的尊严:有一种爱,让我们不再陌生/(新加坡)慧汝著.

—北京:中央编译出版社,2011.1

ISBN 978-7-5117-0722-2

I. ①为…

II. ①慧…

III. ①爱的教育-研究

IV. ①G40-02

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第259325号

为了生命的尊严:有一种爱,让我们不再陌生

出 版 人 和 龔

策划编辑 蒙 木

责任编辑 高立志

编辑信箱 momofofo@sina.com

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509246(编辑室)

(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售)

(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中兴印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 136千字

印 张 7.125

版 次 2011年2月第1版北京第1次印刷

定 价 20.00元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618



真爱，是教育的基础

旅居海外（新加坡）的慧汝女士把她的书稿发给我，要我写几句感言。我看到这个题目就非常感兴趣。书的内容讲教育中的真爱，只有真爱才能培养出人才；书中讲到家庭教育中爱的误区，失去了真爱的本质，实际上误了孩子的前途。该书列举了许多案例说明误爱的危害，也给出了真爱的建议。这是一本家长应该读，教师应该读的书。

我们讲，没有爱就没有教育。一般父母都是爱孩子的，而且爱得很深；一般老师也都是爱学生的，常常会恨铁不成钢。但是什么叫真爱？却不是很清楚。慧汝女士告诉我们，真爱就是让孩子有生命的尊严。

中华民族有优秀传统文化，但传统文化也掺杂着一些

不符合现代社会的思想观念。例如“读书的官”、“学而优则仕”的思想；又如父母往往把自己的子女视为自己的财产，希望子女“光宗耀祖”、“养子防老”等思想；再如教育方法中“棒子底下出孝子”等等。这种传统文化一直在影响着今天的教育。中国还是一个人情社会，自己的孩子考试不如别人家的孩子，我的面子不好看；别的班的学生成绩比我的班的成绩好，我做老师的没有面子，再加上对老师的不公正的评价制度，于是老师把压力加在学生身上。

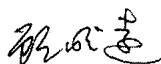
在现实生活中，社会的激烈竞争也一股脑儿地压到教育的身上。有一次我在一个会上说，我反对人人学奥数，奥数摧残人才。不料一个小学生起来说：“顾爷爷，你说反对奥数，但我不学奥数就上不了好的初中，上不了好的初中就考不上好的高中，上不了好的高中就考不上好的大学，上不了好的大学毕业以后就找不到好的工作，我怎么养家糊口呀？”这句出自一个小学生之口，真是又可笑又可悲。说明社会的压力全都集中到教育上。在这种环境中能怪家长、老师没有真爱吗？

真爱实在是难。有位小学老师曾说，看孩子们活泼可爱，我真喜欢他们，真想和他们一起玩儿。但是一想到提高学生的成绩，想到上级的要求，我只好严肃地板起面孔，让他们安静下来学习。

但是还是要提倡真爱，克服爱的误区，用内心真爱来感染我们的孩子，为了他们一生的尊严。为了孩子一生的尊严，

在儿童时期就要尊重他们，尊重他们的需要和爱好。马斯洛曾经分析每个人有五种需要：生理的需要、安全的需要、社会的需要、尊重的需要、自我实现的需要。孩子也有这些需要。特别是孩子非常看重尊重的需要。你尊重了他，他才能尊重你。这是相互的。所以我常说，爱要建立在相互信任的基层上，为此要相互理解，为了理解就要相互沟通。没有平等的相互尊重是无法沟通的。

慧汝女士宣扬真爱，这是教育的基础，我很赞成她的观点。读了她的书也发一点自己的感想。



2010年11月26日



用自己的生命增值更多的人

作为一个在新加坡土生土长的海外华裔，我确实很难感受一个真正中国人的内心世界。为着慧汝能有这么强烈的使命感，愿意把这几年和我一起对生命的探讨和感受到的真爱分享出来，藉此书引发更多中国人对真爱及生命课题进行探索，我为她感到骄傲。

小孩子的世界很简单，不是黑就是白，是非分明。当人长大后，好多事情变得越来越复杂，也多了很多模模糊糊的灰色地带，特别让人迷茫，困惑，怀疑，甚至迷失自己。如慧汝所说，她是用了三十多年探索生命价值和几番生死挣扎的心路历程，才发现一个坚定不移永恒的真理，就是必须以真理真爱为中心，将生命的价值透过目标体现出来，才能使

她避免失去方向、迷失自己。我希望读者在阅读此书时，能因慧汝的人生历练缩短他们探索生命真谛的时间，及时找回自己，提早活出美好的真我。

每个人的一生都是一张单程票，很多事情都不能逆转也不可挽回，过去的快乐若已失去，就无法找回，过去的痛苦若已发生，也不能改变。许多人都选择让自己活在痛苦的记忆里，承受着折磨和煎熬。岂不知记忆是可以选择的，幸福和悲伤，快乐和痛苦都可以选择，重新诠释。能不能幸福，可不可以快乐取决于自己的心，其实一切都在一转念之间。

人生绝无遗憾也从不会浪费。无论过去是什么样的生活，只要我们愿意以真理重新诠释重新定义，此后的人生必全然不同。虽然原生家庭的确会影响我们，但真爱和真理却能超越这一切。

中国文化是关系文化，我们透过不同关系表达不同的情感，所以中国人的情通常浓过爱，我们对人可以无爱但不能无情，当情受到伤害，而又缺乏真爱时，往往恨就产生，关系就破裂了。加上中国人的爱多数又是情爱，一种以自我为中心的“爱”，一种要求对方的爱，所以时常“爱之深恨之切”。

真爱是以真理为中心，不自我，以他人为本。我很高兴慧汝能把我“爱的游戏”的活动转为文字的表达，让更多人对爱、恨、宽恕更有意识。世上最痛苦的不是有一个可恨的对象，当没有可恨的对象而就只能恨自己时，那会更痛苦。

如慧汝在书中所提的案例，犯案者往往是因为不懂得如何爱自己，接纳自己，结果他伤害了他人，最终也伤害了自己。

我常在课堂上说“宽恕才能释放，原谅他人就是对自己恩慈”。虽然过去的挫折或失败我们必须承担责任，但我们也必须给自己一个从头再来的机会，有时候我们要学会宽恕自己。三年多前，当我第一次与慧汝接触的时候，发现她的生命正处在人生的十字路口，在内疚和自责中，每日与痛苦做伴。但是，当她学会了爱自己，宽恕自己的时候，我发现她同时也真正懂得爱他人，包容及体恤他人了。

这三年，看着她成长，突破，一次又一次，每一次的突破，就好像看到她把过去负面和悲伤的记忆一件一件的从脑海删除，再重新输入全新的定义。我鼓励她把这生命与更多的人分享，将多年来困扰她的捆索变为钥匙，释放那些在世上被自己内心纠缠了一辈子的人。虽然她现在需要面对的挑战很大，但她最终还是排除万难，完成这本书。我在此祝福慧汝，希望她能透过这本书，用自己的生命去增值更多的人。我也祝福读者透过这本书，能够被启发而敢于面对自己的内心，找到真理与真爱。要改变看得见的生活，先要学会改变看不见的内心。

《生命增值》创始人 沈洪顺

2010年8月

目录

真爱是教育的基础（顾明远）/1

用自己的生命增值更多的人（沈洪顺）/4

上篇 我们何时不再对生命冷漠

前 言/3

1. 每一个生命都是无比珍贵的→4
2. “每个人都是体制”→12

一、文化信仰上生命教育的缺位/18

1. 妨碍我们真正幸福快乐的原由究竟何在？→18
2. 让人民生活得更加有尊严→20
3. “官本位” 践踏生命思考的独立性→29

4. 从众心理影响对生命的探究→32

5. 当冷漠成为习惯（张鸣）→33

二、原生家庭中生命教育的缺位/36

1. 爱孩子，母鸡也会，重要的是教育→37

2. 偏爱的伤害→43

三、学校教育中生命教育的缺位/46

1. 没有差生，只有差异→46

2. 活着为何比死亡更痛苦？→51

四、中国式冷漠的反思和出路/55

1. 好人做不得？→56

2. 弱肉强食，优胜劣汰？→60

3. 理论的责任是揭示真相→61

4. 伤人者，必先是受伤者→65

5. 绝望产生暴力→66

6. 悲伤是爱→70

五、疏导胜于防范、关爱胜于孤立/74

1. 救赎的力量远胜于惩罚→74

2. 标本兼治是防范惨案的根本→79

3. 对生命冷漠是社会和谐最大的敌人→80

4. 有爱就有希望→81

下篇 有一种爱，让我们不再陌生

1. 生命的绝唱→87

2. 有一种爱我们还很陌生（余虹）→89

一、真爱——化解传统爱恨情仇的唯一方法/99

1. 如何克服“恨”→99

2. 恶性暴力背后的文化沉思（叶匡政）→102

3. 宽恕是一个永无止境的过程→104

4. 有畏无爱的人情社会？→110

二、真爱——原生家庭生命教育的力量/115

1. 原生家庭误区一：有条件的爱及溺爱→115

2. 原生家庭误区二：父母关系影响子女心理健康→122

3. 原生家庭误区三：比较和渴望获得认同的教育→128

三、真爱——打破以应试为目的的传统教育理论/132

1. 厚此薄彼及家校互动的误区→133

2. 爱里没有惧怕→141

3. 真爱，治疗生命创伤的良药→146

四、真爱——提升生命价值最大的原动力/151

1. 何谓真爱？→151
2. 有意义的真爱关系，最能带来人间幸福→155
3. 为何“人生不如意事，十有八九”？→156
4. 真爱关系中的成功感是自我价值的源泉→158

五、真爱，值得我们用一生去追寻/162

1. 追溯爱之源头→162
2. 告别爱之误区→164
3. 触摸爱之真义→175
4. 真爱四重奏→178

结语：生命不息 真爱不止/190

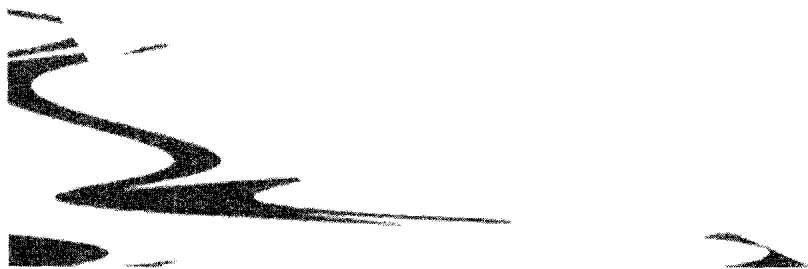
1. 爱的真谛：→190
2. 践行真爱三步曲→191
3. 建立真爱真理的新原生家庭→204
4. 真爱：无私，无疆，无论如何→208

跋与感恩/213

上 篇

我们何时不再对生命冷漠

生命的价值究竟是什么？中国人个体生命的珍贵具体体现在哪里？相信生命的真相一定不是冷漠，解读中国式的冷漠，正是为了用真爱之光驱散冷漠，重拾人性的温暖。当我们在追溯社会乱象背后的文化根源时，我们也一同剖析某些人所表现出来的中国式冷漠从何而来，又该当如何终结？





前 言

中国五千年的传统里，也曾有先哲严肃地提及过生命课题。如今中国人还常挂在嘴边的一句话叫“人命关天”。但是回顾历史，更多时候，老百姓只是皇权奴役下的牺牲品。“明哲保身”的处世哲学、从众心理和官本位思维淹没了我们对生命尊严的敬畏。今天，种种原因引发的毁人及自毁行为还在不断上演，面对这样那样怵目惊心的生命悲剧，相信谁都希望牺牲的不是白白牺牲，更期望的是悲剧背后的根源问题能够真正得到重视和解决。

1. 每一个生命都是无比珍贵的

2010年5月29日，有一篇新华时评：《每一个生命都是无比珍贵的》。虽然其评论内容针对的是富士康员工N连跳事件，没有提及近期中国大学及中小学校园内时有发生的人及自毁的悲剧。但我们还是有幸看到有关中国人生命价值和尊严的课题，被提到了国家高度。同时在各大论坛上看到许多专家学者、有识之士针对生命话题在公开探讨及谈论着，刹那间令我心灵大受触动，觉得眼前一片光明，仿佛一股无形的力量在推动和催促着我要说些什么，做些什么。于是我明白，我思索多年却始终没有动笔的生命及真爱课题，终于到下笔的时候了。

2010年10月14日，历时69天的智利矿工大营救终于以33个矿工全部成功升井圆满落幕。全世界的眼光都投向了这个以矿业为主的狭长小国，相信许多人在感动和欣慰之余，同时也在思考与探索，究竟是什么原因创造了这一生命奇迹？

感动之余，我不得不将目光重新投回自己所爱的中国。那些仍在安全隐患丛生的井下，以生命为赌注辛勤劳作的中国矿工们更加牵动着我的心。而就在仅仅两天后，2010年10月16日，河南平禹煤电公司四矿因煤与瓦斯突出事故，造成32人遇难，5人被困，且经证实生还希望渺茫。