

ZAI SHENG HUO ZHONG XUE HUI AI

倪美琪 醒 梅 著

在生活中 学会爱



华东师范大学出版社

在生活中学会爱

倪美琪 醒梅 著

华东师范大学出版社

在生活中学会爱

倪美琪 醒梅 著

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路 3663 号 邮政编码 200062)

新华书店上海发行所经销

江苏宜兴市第二印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.75 字数 210 千字

1996 年 9 月第 1 版 1997 年 6 月第 2 次印刷

印数 4,001—9,000 本

ISBN 7-5617-1524-2/G·673

定价 10.70 元

序

上海市开展“爱的教育”已经 12 年了，取得了很大的成绩。今年又成立了“爱的教育研究会”，该会最近出版了报纸《爱的教育》，这些都是为了使“爱的教育”的思想走进每个学校、每间教室，也深入到学生和家长的中心。

现在这本有 25 万字的《在生活中学会爱》即将出版，这是一件非常可喜的事，使参与这个伟大的教育实践的老师有了学习和参考的蓝本。由于“爱的教育”内容很丰富，有相当大的灵活性，可因人而异，因事而异，因此有这本书做为参考，可以给老师们很多有益的启发。

“爱的教育”这四个字对我们这代人并不生疏，童年时代最早读的译著之一就是夏丏尊先生译的《爱的教育》一书了。现在，我相信这本《在生活中学会爱》也将会滋润中学老师和他们的教师、家长的心田。

这本书的作者深入调查研究，博览群书，用许多例子说明如何在生活中学会爱。这些例子有许多来自生活中的实例，使读者可以看见自己的影子。也有的是来自小说或电影，虽然这些故事是虚构的，由于它们往往来源于作者生活中遇到、听到的一些点点滴滴，在作家生动的笔法下加以描绘，可能在读者心中会引起更多的共鸣，勾引起更多的回忆和联想，因此效果可能更好。

如果说父母的爱有一部分来自本能的话，老师的爱则更多的

来自奉献。特别是在当前教师待遇菲薄的状况下,就要有更多的奉献精神,才能热爱本职工作,把一片爱心奉献给学生。学生之间存在着各种差异,这是很自然的,教师要有来自奉献的爱心,才能对学生一视同仁,耐心教导,既严格要求,又能从内心深处感化他们,使顽童都能为之转变。凡是身受过这种教益与师爱的学生,往往是终身铭记在心头的。

在对青少年进行“爱的教育”的时候,不能忘记热爱祖国的教育。符合时代要求的爱国主义教育不是教条式的,也不是说教式的,而是要把爱祖国的教育与家庭及学校的爱的教育融合在一起,对祖国的爱应是无私奉献的,但又是高于一切的,并且是付诸实际行动的。许多英雄人物的动人事迹正是这种对民族与祖国的最崇高的爱的体现。当我们每个人在高唱“祖国,我可爱的母亲”时,如果每句歌词都来自内心的共鸣,那也就是我们的“爱的教育”的最大成功。

谢希德

1995年7月

目 录

序	谢希德
---------	-----

第一章 在生活中学会爱

一、爱的探索	1
1. 爱的渴求	1
2. 摆脱孤独	6
3. 寻求联合	10
4. 物质与情感	12
5. 爱与成长	13
6. 人的需要	14
7. 爱与被爱	17
8. 爱的表达	21
9. 爱的学习	24

二、爱的界定	31
1. 爱的内涵	31
2. 爱是关心	37
3. 爱是尊重	41
4. 爱是理解	47
5. 爱是责任	52
6. 爱的传递	59

7. 情感的沟通	63
三、爱的语言	65
1. 声音语言	66
2. 书面语言	70
3. 形体语言	74
4. 行动语言	81
第二章 可爱的家	86
一、父母篇	86
1. 父母——爱的源泉	87
2. 精神的支柱	92
3. 第一任教师	94
二、家庭篇	98
1. 社会的细胞	98
2. 风雨庇护所	101
3. 这是我的家	103
4. 爱的沟通	112
第三章 友情与爱情.....	120
一、友情篇.....	120
1. 寻求依托	121
2. 友谊的力量	126
3. 友情的魅力	127
4. 牢固友情的基础	129
5. 同龄层的爱	131

6. 友谊的平等	134
7. 忠诚的播种	135
8. 友谊的宽容	137
 二、爱情篇.....	141
1. 永恒的美	141
2. 生活的伴侣	143
3. 生活尚未开始	147
 第四章 师生情深.....	153
一、教师篇.....	153
1. 心灵的支撑	153
2. 圣洁的爱	161
3. 智慧与灵魂	165
4. 父爱式的严格	169
5. 母爱式的温柔	172
6. 朋友式的平等	176
 二、学生篇.....	179
1. 老师不是超人	179
2. 渴望	183
3. 期望回馈	186
4. 亲近与理解	189
5. 敞开心扉	193
 第五章 自爱.....	197
一、爱的基础——自爱.....	197

1. 自爱哲学	197
2. 生理的自爱	201
3. 心理的自爱	207
4. 自爱与社会	211
5. 自爱与自私	216
6. 真实的自我	220
7. 本质的我	225
8. 不迷失自我	226
9. 接纳与肯定自己	229
10. 爱惜与完善自己	234
11. 精神的源泉	240
 二、自爱——人生艺术.....	 246
1. 主宰自己	246
2. 与命运搏斗	248
3. 对生命负责	250
4. 成功之路	253
5. 在他爱中实现自爱	258

第一章 在生活中学会爱

一、爱的探索

爱是当今世界最重要的研究课题之一，因为它研究的是人与人之间的关系。

“爱的教育”曾是六十年前夏丏尊先生翻译的一本意大利小说的书名。这本书原名“考策”夏先生改译成“爱的教育”用意是很明白的，那就是用“爱”来教育孩子，告诉孩子什么是爱？为什么要爱，怎样爱等这样一些爱的道理。这本书的影响是这样的大，以致于五十岁以上的知识分子，对它都有深刻的印象。

然而却一直没有人认真地在学校里试行过爱的教育。也不知道怎样进行爱的教育，直到八十年代初我们才开始尝试。试验的结果给不少人留下了深刻的印象，也使我们积累了不少经验。

你既然打开了这本书，我想你一定是对这个“爱的教育”题目感兴趣了。那就请你看下去吧，因为“爱”不仅值得学，而且还对人们的道德修养、处世待物有极大裨益。

1. 爱的渴求

爱并不是一个很复杂的概念，略有文化的人都懂得它，但对于爱的深刻含义，却不一定都很理解。

有这样的一封短信，这是十年前一个高中二年级学生写的。现在她已经走上了正确的生活道路，情况与过去完全不同了，但是像

她这样情况的却大有人在。信是这样写的：

爸爸：

您平时很不喜欢我，总是借故打骂，连为了一点点小事也对我破口大骂，总说我这也不是那也不好，今天我到学校去付学费，途中听到同学说我留级，我听了非常害怕，一怕别人的风言风语，二怕你们对我的打骂，我决定离开这个家，到外地去谋生。

再见，爸爸，妈妈，妹妹。

事情写得再清楚不过了，也可以看出来她写这封信的时候是流了不少眼泪的，那种委曲、痛苦、恐惧的心态跃然纸上。

她的爸爸拿着这封信赶到学校来找老师。只见他哭丧着脸，一面哀求学校给他想个办法，一面不停地责骂自己。老师耐心地问了她爸爸，知道住在南京的外婆最喜欢她，老师想和她外婆家取得联系，但因她舅舅正逢厂休，联系不上。

晚上当晚饭放到桌子上的时候，谁也不想拿起碗筷，因为谁也没有食欲。但就在这时候舅舅陪着她回来了，一家子惊喜之情是可以想见的。

这里就产生了一个问题，父亲到底爱他的女儿吗？不论从哪一个角度看，这都是肯定的。但是他的女儿却感觉不到，甚至产生的是相反的感觉，那是为什么呢？作为一个父亲应该怎样来正确对待不是那么完美的女儿，而作为一个女儿又是应该怎样正确看待她的父亲呢？

从这封信里可以看出她是渴望得到父亲的爱的，从事后她父亲的焦急之情中也可以看出他是钟爱他的女儿的，问题是一方表达不出来，或是不能正确表达，另一方则感觉不到对方的真实想法，这样他们之间就产生了一堵墙，互相看不到真实的对方了。

每年每年，这样的例子是不少的，幸而大多数是以喜剧形式结

束的，或是外地的公安机关把他们送回家，或是运输单位发现了他们，把他们送回家，或是……

有这样一件事，有一个男孩子，也是高二学生，他的父母离异了，他感到很绝望，决定离家出走到深山去找老和尚学道，由于上海没有山，于是他买了火车票到杭州，还买了米和锅子，火柴之类。他不到名山、风景区，专找一处看来比较“荒凉”的山，爬到上面就埋锅造饭了，谁知饭一烧好就想起没有任何菜，甚至没有盐，他只好吃了一顿白饭。天慢慢地黑下来，他在一颗大树旁坐了下来。但越来越深的黑暗却使他恐惧，风吹过树梢的噓噓声，枯树折断的啪哒声都使他汗毛直竖。他不停地划火柴来照亮周围，但这一点也没有减轻他的恐惧。这一夜他几乎没有合过眼。终于盼来了天亮，这时他听到了鸡鸣声，他站起来走出丛林一看，这哪里是荒山，周围住着不少人家，既没有地方可学道，也不能长期生活下去，于是他把剩下的钱买张火车票回到了上海。回家一看，嘿！乱了套啦，邻居告诉他：他出去两天，他爸爸两天没上班，到处找他，他妈妈哭哭啼啼，就连学校里的班主任和教导主任也在到处找他。

父母的离异是不是使他失去了全部的爱呢？从父亲和母亲分别对他的焦急的寻找中可以看出并不是如此，只是在从前他得到的是爱的合力，而现在得到的是两股不同的爱而已，可是他感觉不到，他以为自己失去了爱，失去了一切，他之所以想去学道，只是因为他想学得一种能用来保护自己的手段而已，事实上也是在寻找爱。

这两个出走的故事引发了我们的深思：我们可以看到这两个家庭的不同之处，即一个是完整的家庭，一个是破碎的家庭，但他们却也有共同之处，即这两家孩子的物质生活是得到充分的保证的。他们不用为生活发愁，为吃穿发愁，更不需要他们去分挑家庭经济的重担。事实上他们的父母都是非常爱他们的，毫不犹豫地拿

出钱来供他们上学，对他们的前途寄予厚望，希望他们把书读得好点，将来生活过得好一些。但他们为什么根本没有理解这一点，并且竟然狠心地离家出走呢？很显然他们是错误地理解他们父母的良苦用心，他们以为责骂就是不爱他了，他们以为父母离异就不再有爱了，他们觉得自己是被抛弃了。既然被抛弃了当然就没有什么好留恋的，于是就导致了他们的出走，归根结蒂他们是去寻找失落了的爱。寻找那份他们应该得到的爱，他们是为了追求爱而离家出走的，不过他们自己并不一定能认识这一点。他们都是在家人爱护中长大的，他们并不真正知道外面世界是怎么样的。他们充满了幻想，以为一切都是很容易得到的。而事实却无情地打碎了他们的好梦。社会有时候会露出狰狞的一面来，女孩子可能被拐骗，甚至被当作商品出售给冷僻的山区农民为妻，一辈子也休想再见到天日。而男孩子则往往被培养成扒手，沦落为黑团伙里的“小兄弟”。这并不是耸人听闻、言过其实之辞。因为曾经有过一个公安局发布的统计数字，上海一年失踪的人口竟然达到四位数之多。其中青少年占了相当大的比例，他们当然不会消失在空气中，他们仍然在中国，只不过成了黑户口罢了，这真是一失足成千古恨。他们为了寻求爱而冲向社会，而社会上的那些渣滓们则正好以虚假的“爱”作诱饵，引人上钩。失足的青少年一辈子就这样给吞噬了，永远坠入了苦海。

凡此种种，我们都可以从中看出一个道理来，那就是人活着不仅需要穿衣，吃饭，需要房子，除了这样的物质条件而外，还需要爱，需要爱的情感，爱的抚慰，因为人具有社会性，有着复杂的人与人之间的关系，而只有当这种关系建立在爱的支点上的时候，生活才会充满欢愉和喜悦，而人如果一旦失去了爱，或是他自以为失去了爱的时候，他就会做出丧失理智的事情来。

所以爱的存在与丧失，有时候会成为性命攸关的大事。有一年

的夏天，正值升学考试的紧张季节，一个初三毕业的小女孩以优异成绩考取了一所重点中学。这在升重点只有百分之几的比例的当时，是多么的不容易呀。为了取得这个成绩，那姑娘整整拼搏了一年，牺牲了差不多全部看电视时间。而父母为了女儿能考上好学校，在这一年中也操碎了心，他们把家务全包了下来，甚至不让女儿洗一块手帕。为了保证女儿的身体健康，他们在饮食营养上也动了不少脑筋，花了大量的钱，现在总算有了这样好的结果，大家的高兴是可以想见的。

但是，就在女儿到学校报到后没几天，一件小事发生了。一个夜晚，上小学的弟弟和姐姐坐在一起看电视，这是一部电视剧，正当她看得津津有味的时候，弟弟抬头一看墙上的钟，“啪”地一声转了一个频道，一场足球赛已经开始了。这就引起了矛盾，忍耐了那么久的姐姐岂肯错过机会，于是争吵爆发了，吵声惊动了在另一间房里的母亲，她走了过来把姐弟俩批评了一顿，为了尽快平息争吵，她又多说了女儿几句。妈妈想：女儿是姐姐应该让着点，而且考试已结束，考试成绩是这样的顺心，女儿情绪一直很好，说她几句也无关紧要。谁知女儿并不服气，她认为自己 and 弟弟是平等的，妈妈不应该偏心弟弟，她这样岂不是重男轻女？不喜欢自己吗？于是就开始顶嘴，妈妈本来急于把家务活干完，所以不想和他们俩纠缠，以为说几句压一压矛盾就解决了。谁知女儿顶了嘴，她的火气也上来了，就严厉批评起女儿来。女儿继续顶嘴，妈妈一气之下就给了女儿一个耳光，教训教训她不应该对大人不礼貌，事情就这样结束了。

可女儿并没有想通，她整整一夜没想通，她觉得妈妈偏心弟弟就是不爱自己的表现，既然妈妈已经不爱自己了，活着还有什么意义呢？第二天她竟然偷偷地买了一瓶敌敌畏，轻率地喝了下去，就这样离开了人间。她母亲的悲号和痛哭，再也不能把她唤醒，为了

这事很久很久她母亲都痛不欲生。

这件事传开后，人们都觉得不可理解，对于刚成为一个重点中学高中生的女孩子，人们赞扬和羡慕还来不及，而她却仅仅为了看电视这一件芝麻般的小事，居然轻易地把生命丢了。于是许多人认为她是傻瓜，因为比起她将来的锦绣前程，比起她将来会拥有的美好的一切来，看什么频道的电视，特别是只是一个晚上的事，真是太微不足道了。也有人说她是小心眼，连自己的亲弟弟也不肯让一步，她的心真是小得连一根针也放不下了。

的确她的心眼是够小的了，但是那些认为她是傻瓜是小心眼的人，并不真正知道和理解她自杀的动机和心态，要知道她已经是高中生了，并且成绩是优秀的，她当然不傻，不会分不出看电视这样一件小事在生命的天平上能占多少份量？她之所以和妈妈红口白牙地拼命地争，并不真的是非看那个电视剧不可，那是她和弟弟在争夺母亲啊。

我们这一代的人，从前受到的各种挫折和打击，比起现在的青少年来大得多了，为什么我们的精神没有崩溃呢？这里因为我们自己受到的和看别人受到的打击太多了，渐渐地增强了承受力，并且也进一步知道了这种打击并不等于自己失去了全部的爱。但是现在的青少年则不然，他们渴求爱、向往爱，这本是应该的，但他们又受不了生活中的一点委曲和挫折。前面讲到的那位自杀的女中学生的毛病也出在这里，他们往往把别人的批评和反面评价与失去的爱等同起来，因此对生活、对前途失去了信心和勇气。他们渴望得到爱，而他们从一点细小的暗示上敏感地以为自己已经失去了爱，他们无法承受这样的打击，于是在瞬间作出了错误的抉择。

2. 摆脱孤独

这样我们就必须说明一个道理，爱对于人的生存究竟有多大

的意义？有什么关系？为什么人一刻也不能离开它？自从弗洛伊德把人本身作为研究对象来剖析、来论证，创立了一部《精神分析法》以后，不少科学家对此作了极为精辟、周密的论述，许多著名的心理学家还据此做了大量的实验，有的科学实验甚至轰动了世界。

美国普林斯顿大学曾做过一个剥夺感觉的实验，他们以一笔相当数量的钱作为报酬，征到 55 名自愿被试者，将他们分别关在被隔离的暗室里，没有一点声音，没有一丝光线，也不能与任何人交往，即使送饭也不使他们有与人接触的感觉。开始，被试者们以为这是非常容易的事，不用干活只要坐着又没有任何伤害，有吃有喝，还有报酬简直是过起天堂的生活了。可结果并不是如此，因为人一旦被切断了人间的情感交流、被剥夺了被人关注和爱护的感觉以后，痛苦不堪，不能忍受。一段短时间以后，他们纷纷要求停止试验，宁愿不要钱，也要回到正常生活中去，他们中维持得最长的也不过是四天。结束实验以后，又对他们进行了各种测试，发现他们的许多能力如视觉、听觉、触觉、嗅觉等都受到了严重的损害。由这个实验我们可以感知，人如果与世隔绝，没有人间感情的交往，不仅带来痛苦，而且还会损害肌体，以至于无法生存。

一位去西德留学的学生谈到自己居住的一座西德城市中的人，每到周末总是举家外出度假。一次，那座城市几乎人都走光，成了一座空城，街上连一辆出租车也没有了。他本想乘这个安静的机会读点书，但当夜幕降临的时候，他忽然感到这座城市出奇地安静，过去时时包围着他的各种声音消失了，感到四处无人。这与过去他独处时的感觉完全不一样。平时他虽然也单独一人生活，但还能听到各种声音：汽车喇叭声，一辆车子由远到近又由近到远的引擎声，远处的音乐声和隐隐的人声，在这些音响所交织成的“市声”的包围中，自己感到是置身于人类社会之中，在群体的包围之中，四周都存在着虽然看不到的同学、同事、邻居，必要时完全可以获

得他们的帮助，因此拥有一种安全感。可是那天什么声音也没有了，他住的整幢大楼空荡荡的只有他一个人，整座城市也感觉不到人的存在，这时他忽然感到了一种从来未有过的恐惧。幸好这时他想起了音乐，急忙打开音响，这重新使他感到了人类的存在，感到自己仍在同类之中，从而使他渐渐地坦然下来。

这一情况并不只产生在他一个人身上，最近有一份杂志报道美国很多人家，把电视机整天开着，但并不去看。这是因为他们居室多而大，人却相对较少，电视的声音，使他们感到了人的存在，感到了自己并不完全孤独。他们与人有交往的感觉就不至于消失。其实在我们中国这样的情况也不少见：一些老年人终日抱着一个半导体收音机，不管它播放的是什麼，只管去听，产生一种与人同在的感觉，从而排遣可怕的孤独感。

从以上这些实例中我们可以看到，人是多么需要有人关心，有人爱护、帮助，最低限度需要有人在一起呀。一句话，人们多么需要相互地联系在一起，多么需要爱。

为什么会有这样的特殊性呢？美国著名心理学家弗洛姆研究了这个问题，提出了著名的关于爱的理论，引起世界各心理学界的普遍关注，他认为：

人类曾经是整个动物大家庭的一个普通成员，是整个大自然的一个组成部分，和大自然母亲融为一体。后来基于人类有了劳动的本能，才从动物王国中脱颖而出，称雄于地球之上。但这是就整个人类而言的，他们从大自然母体中独立出来以后，不免有一种孤独感，感到无依无靠。因此他们必须和同类紧密地联系和组织起来，构筑成社会，才能抵御苦难和其它动物的袭击。从人类的诞生、成长、发展来看，人类天生有一种克服孤独，寻求群体的心理需要。因为不这样人就不能生存，不能发展。人，天生有一种害怕孤独的心理定势，一旦人感到自己处于孤立无援的境地的时候，恐惧和空