

学会自爱

Xuehui Ziai



陈雪良 主编
刘国平
徐静镠 编著

少年儿童出版社

学
做
人
丛
书

学会自爱

·陈雪良 刘国平 主编·刘国平 徐静镠 编著·少年儿童出版社



《学做人》丛书

陈雪良 刘国平 主编

学会自爱

刘国平 徐静镠 编著

晓 羽 插图

列 平 装帧

责任编辑 武容之 美术编辑 吴列平

责任校对 石玲凤 技术编辑 史建平

少年儿童出版社出版发行

上海延安西路 1538 号

邮政编码 200052

全国新华书店经销

上海市印刷六厂排版

江苏武进印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32

印张 3.875 插页 2

字数 59,000

1998 年 4 月第 1 版

1998 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—9,000

ISBN 7-5324-3198-3/G · 858(儿) 定价:4.00 元

写在前面

这套书有一个总的名字，叫“学做人”。

怎么？学做人？这不是个新课题吗？——有人会这样想，尤其是一些少年朋友更是这样想的。

其实，这不是个新课题。

我们国家有一个传统，一个很好很好的传统，那就是重视做人的教育。《礼记·中庸》上有一句话，叫做“言顾行、行顾言”，意思是说，说话时应考虑自己能做得到，行动时应该想到自己事先是怎么说的。我国古代儒家学派的创始人孔丘，强调的是“温、良、恭、俭、让”，他讲了做人的五条标准：温和、善良、恭敬、俭朴、谦让。到了宋代以后，一些专为小孩子写的所谓启蒙读物，更强调做人。《三字经》上说：“子不学，非所宜”，“人不学，不知礼”。《神童诗》上说：“学乃身之宝”。《弟子规》上说：“惟德学，不如人，当自励”。在这些书里，左一个“学”字右一个“学”字，中心内容讲的都是怎样学做人。

到了我们现在这个时代，是不是不要讲“学做

人”了呢？不是。现代社会对一个人来说，他的确要学现代的科学文化知识，学高超的技术技能，但是，更重要的还是要学做人。不知大家注意没有，我们的教育方针强调了“德智体诸方面全面发展”，在这里，“德”放在首位。什么叫“德”？“德”就是道德，也就是做人的道理。党中央关于精神文明建设的决议明确指出，加强青少年思想道德教育，是关系国家命运的大事。要帮助青少年树立远大理想，培养优良品德。

总起来说，我们当学生的要以学为主，要学的东西很多很多，但无论如何，学做人是一门主课。我们要认认真真地学好这一门主课。

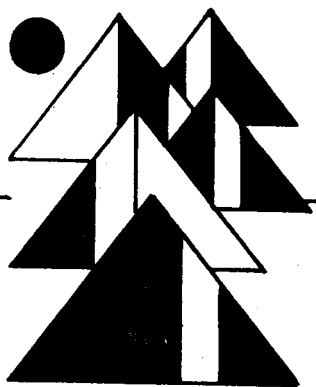
为了帮助少年朋友学好“学做人”这一课，我们这些大朋友为少年朋友们编写了这一套“学做人”丛书。这套丛书共有五本：《学会自律》《学会自励》《学会自娱》《学会自谦》《学会自爱》。都是“自”字打头的，意思是说，学做人首先是自己的事，要有自觉精神才行。以后，我们还想根据青少年朋友们的要求，一点点地编下去。你们说，这样行吗？

陈雪良
刘国平

目 录

一、公民,请你自爱.....	1
自爱,做人的基本要求	3
自爱,产生于自我的发现	7
自爱原则之一:贫贱不能移.....	11
自爱原则之二:富贵不能淫.....	15
自爱原则之三:威武不能屈.....	20
二、自爱必自尊.....	23
不容伤害的自尊心	25
自尊心的激发	28
珍爱自己的名誉	34
“三棱镜”中看名誉	38
追求名誉是追求自爱的人生	43
三、自爱不自贱.....	49
重提“羞耻之心”	51

知耻源于智	54
知耻者近乎勇	58
破罐子破摔要不得	61
 四、注意你的公众形象	 67
认识自己的社会角色	69
你是否受欢迎	73
做人要忌狂	79
不要取媚于人	82
使自己文雅一些	85
风度如何潇洒起来	90
 五、塑造一个自爱的你	 95
洁身方能自爱	97
自爱要适度	102
自爱与爱人	106
“自爱”的塑造	111



一、公民，请你自爱



自爱,做人的基本要求

那是好几年前的事了,对小丁来说,直到今天还是记忆犹新。那时,国门初开,看到有外国人走到身边,就觉得非常希罕。

暑假里,小丁和爸爸一起到上海爷爷家度假。一天晚饭后,小丁和爸爸信步来到外滩。只见这里高楼鳞次栉比,灯火辉煌,大上海真是名不虚传,小丁不禁为此陶醉。

此时,只见前面有两个中国青年与3个外国人在谈着什么,小丁好奇地凑过去看看,原来是两个青年正缠着外国人乞讨外币和物品。小丁想,他们可以要,我也可以要嘛。这时,小丁的爸爸从后面过来,问小丁:

“你在干什么?”

小丁支支吾吾地说:“那两个人在向外国人要钱。”

“你呢?”

“我想姐姐不是要出国了吗,我也想要点钱给姐

姐。”

“你，你，你怎么这样不自爱，真是把我气死了！”
小丁从未看到爸爸生这么大的气，十分害怕地说：

“爸爸，我以后再也不敢了。”

爸爸说：“这是什么行为你知道吗？这是有损人格人格的事啊！”

是的，我们要对那两个向外国人乞讨的青年大喝一声：“公民，请你自爱！”同时，我们也要对许许多多像小丁这样还不太明世理的少年朋友，谈一些人为什么要自爱的道理。

自爱，是社会对每一个社会成员的客观要求。

每一个人，都是社会的一员。人总是在社会之中生活的。比如，我们每一个人都生活在被称之为“社会细胞”的家庭之中，作为学生，我们还生活在学校这个“社会”中。大而言之，我们生活在这个由种种政治关系、经济关系、血缘关系、民族或宗教关系等构成的社会之中。

可是，我们有没有想过，为什么纷繁复杂的社会，能按一定的规律运转？

有人会说，这是因为，有许多法律、规章制度在起作用。

不错。有了交通规则，交通就会变得有秩序了；有了课堂纪律，课堂就变得有秩序了；有了经济法

规,经济发展就有秩序了;有了国际法规,国家与国家的交往就顺利得多了。

在社会中,我们感受最为深切的,是人与人之间的关系。为什么我们在大多数的时间和场合都能与他人和睦地相处,都能协调个人和集体(比如班级、家庭)、个人和社会的关系呢?很重要的一条,就是自爱。

自爱往往不仅仅是由法律、规章制度来确定的。一个人不自爱,就有可能违反法律、规章制度,但在大多数情况下,不自爱表现为人格的丧失,道德的偏离。

对自爱这个词的含义,略为展开的话,是指自己珍爱自己的身体、人格、声誉,使自己生活得更更有价值,更有乐趣,更有意义。

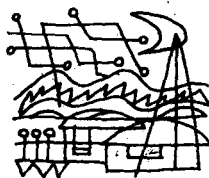
要珍爱自己的身体,这很容易理解,又有谁不珍爱自己的身体呢?只要是一个正常的人。但是,在日常生活之中,我们确实看到有些人在不知不觉地糟蹋自己的身体:不良的嗜好(如抽烟、酗酒甚至吸毒),无规律的作息等等。

要珍爱自己的人格,这是自爱的较高层次的内容。所谓人格,浅显地说,格,就是标准,人格就是做人的标准。做人是有标准的,达不到这个标准,就是降低了自己的人格。在前面讲到的事例中,那两个青

年向外国人乞讨，表现出一种奴颜媚骨，丧失了人格。

要珍爱自己的声誉。声誉，也称名誉、名声，是会对个人的肯定的评价。声誉是人际交往的“通行证”，一个声誉不好的人是没有真正的朋友的，是会被人们所唾弃的。

珍爱自己的身体，珍爱自己的人格，珍爱自己的声誉，这是做人的基本要求，我们万万不可轻视啊！





自爱，产生于自我的发现

自爱不是强加于人的东西，而是个体发自内心的要求。

一个人，当他由童年、少年逐步走向青年，随着身体发育成熟，他的心理也开始成熟起来。

从小学跨入中学，这是在人生道路上迈进了一大步。生理上的剧烈变化更使人“吓了一跳”：个子一下蹿得很高，体重增加很快，体形也发生了很大变化。女孩月经来潮，乳房发育；男孩喉结凸起，声音变粗，等等。

生理上的变化很容易引起人们的关注，而心理上的变化往往被粗心的父母师长所忽略，只是感到，孩子不像以前那样听话了。

这是心理上的一个显著变化。少年从自己身体出现的变化意识到：自己已不是个孩子，而是大人了。因而要求父母师长也要像对待成年人那样对待他们。在这时候，父母师长们如果还是像以前那样包办代替、反复叮咛，就会引起孩子的“反抗”。孩子常

常喜欢发表自己的意见，有意无意地顶撞父母师长。这样的态度，当然会使一些做惯“权威”的父母无法忍受，其实，孩子有独立见解，敢于处理一些问题，是心理成熟的表现，是一件好事。

从小学到中学，自我意识开始萌发。孩子在小学时，注意力和兴趣主要集中于自身之外的周围世界。而到了中学，他们开始把眼光转向自己，从外貌、性格特点到别人难以察觉的内心世界都要自我审视。

挪威作家齐斯坦·贾德在《苏菲的世界》一书中，对自我的发现作了生动的描述：

一天，14岁的苏菲放学回家收到一封信，信中只写了一句话：“你是谁？”苏菲手中拿着那封信沉思起来。

你是谁？

她怎么会知道？不用说，她的名字叫苏菲，但那个叫做苏菲的人又是谁呢？她还没有想出来。

如果她取了另外一个名字呢？比方说，如果她叫做安妮的话，她会不会变成别人？

这使她想起爸爸原本要将她取名为莉莉。她试着想象自己与别人握手，并且介绍自己名叫莉莉的情景，但却觉得好像很不对劲，像是别人在自我介绍一般。

她跳起来，走进浴室，手里拿着那封奇怪的信。

她站在镜子前面，凝视着自己的眼睛。“我的名字叫莉莉。”她说。

镜中的女孩却连眼睛也不眨一下。无论苏菲做什么，她都依样画葫芦。苏菲飞快地做了一个动作，想使镜中的影像追赶不及，但那个女孩却和她一般的敏捷。

“你是谁？”苏菲问。

镜中人也不回答。有一刹那，她觉得迷惑，弄不清刚才问问题的到底是她，还是镜中的影像。

苏菲对自己的长相常常不太满意……最糟糕的是她有一头直发，简直没办法打扮。有时她觉得自己好丑，一定是出生时变了形的缘故。

她居然不知道自己是谁，这不是太奇怪了吗？她也没有一点权力选择自己的长相，这不是太不合理了吗？这些事情都是她不得不接受的。也许她可以选择交什么朋友，但却不能选择自己要成为什么人。

这段描述，很细腻地勾画出一个开始认识自我的女孩的困惑。

处于这个年龄段的人，还常常喜欢看电影、电视和小说，把自己与其中的人物相比较。有时也和现实生活中崇拜的偶像相比较，比如电影明星、体育明星和歌星，以进一步认识自己。

渐渐地，开始接纳自己：虽然长相不太令人满

意,但是也蛮有特点的,稍稍打扮一下,还是蛮可爱蛮精神的。

渐渐地,开始维护自己的人格尊严:虽然可能是一个玩笑,但是如果刺伤了自己的自尊心,也会怒目以待、严词呵斥。

自爱开始萌发了,在稚嫩的心田迅速成长,成为一个人精神家园的重要保护者。

