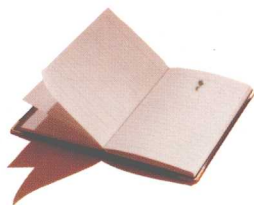


中国青年研究中心
少年儿童研究文库

主 编
陶西平 孙云晓
副主编
孙宏艳

◎ 尊重改变生活 父母教师读本

尊重



闫玉双 著

小习惯改变大世界



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

主编 陶西平 孙云晓 副主编 孙宏艳

尊重

小习惯改变大世界



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

尊重, 小习惯改变大世界 / 闫玉双著. —北京: 中信出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5086-1640-7

I. 尊… II. 闫… III. 人间交往-通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 137357 号

尊重, 小习惯改变大世界

ZUNZHONG, XIAOXIGUAN GAIBIAN DASHIJIE

著 者: 闫玉双

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10 字 数: 177 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1640-7/G·333

定 价: 22.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

中国青少年研究中心·少年儿童 研究文库编纂说明

为推动我国青少年研究事业的繁荣和发展，积累优秀的青少年研究成果，中国青少年研究中心自2000年起推出一项策划编纂、资助出版相关学术著作的科研计划。该计划共分三个系列，即“中国青少年研究中心·青年研究文库”、“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”和“中国青少年研究中心·青运史研究文库”。中国青少年研究中心力图通过长期的努力与投入，使三个文库均成为该领域品质卓越的科研品牌。

“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”的宗旨是：以优秀的科研成果，为少年儿童发展和少年儿童教育服务。本文库收入各类少年儿童研究方面的著作，其标准是学术性、原创性、实用性与可读性的和谐统一，作者一般为具有高级职称的专家学者。

中国青少年研究中心·少年儿童研究文库

编委会名单

主 任：郗杰英

副主任：孙云晓 安国启

委 员：郗杰英 陶西平 陆士桢 孙云晓 安国启

刘俊彦 张先翱 孙宏艳 刘秀英 张纯颖

闫玉双

序 1:

学会尊重

——为了我们所有人的明天

尊重是科学发展观、建设和谐社会的核心价值，也是可持续发展教育的核心价值。“联合国可持续发展教育十年”（2005～2014）明确提出：“可持续发展教育归根结底是创造一种价值观，这种价值观的核心就是尊重，包括：尊重他人——当代人和后代人，尊重差异性与多样性，尊重环境，尊重我们居住的星球上的资源。”这四个“尊重”应当贯穿于全部教育活动之中，使千百万人形成新的态度和价值观，从而激发新的决策和新的行动，使可持续发展成为一个更有利于实现的理想。

闫玉双老师的《尊重，小习惯改变大世界》这本书也正是在这个大背景下完成的。

《尊重，小习惯改变大世界》是面向教师和父母的普及型读物。“教育为了可持续发展”的基本理念就是：改变人类生存方式必须从基础做起，通过教育形成人类对环境、人口、可持续发展



的认识和能力。从长远来看，最终解决可持续发展问题最锐利的武器是教育，只有通过教育打好基础，才能培养一代高素质的、具有可持续发展思想和能力的公民。这为人的素质和素质教育注入了新的内涵，要求我们将可持续发展的价值观全方位地渗透到学校、家庭等教育活动之中，以促进人们行为的改变。

《尊重，小习惯改变大世界》聚焦发生在我们身边的那些习以为常的小事，用“尊重”反思生活。在现实中，永远是那些看不见的东西决定着这样或那样生活。这些看不见的东西就是价值观念。价值观念能决定一个人的生活方式，人们的生活方式又会影响到人类赖以生存的自然环境，而由人们的生活方式所造成的环境恶化又反过来影响了人类的生存和发展。人与人、人与社会、人与自然就是这样相互依赖又相互影响。该书用“尊重”这一价值观念透视现实生活，把现实生活中的一些普遍现象，放到“尊重”的天平上来衡量，对已经形成习惯的生活进行反思，呼唤为了我们所有人的明天，改变生活态度、改变生活方式。

《尊重，小习惯改变大世界》着眼于人的发展，定位在“人自己”、“人与他人”、“人与社会”、“人与自然”的关系。可持续发展、和谐社会最根本的就是解决人与人、人与自然的关系问题，而人与自然的关系实际上反映的是人和人的关系，以及人和人的关系在自然中的拓展。因此解决好人自己的问题是可持续发展的关键。该书始终把问题指向人自己，启发人们如何面对自己、调整好自己。比如，在第三章“尊重环境”第六节“不让晒的衣服高过晾台”中，作者说：“人的胸怀直接影响到人们的生活习惯。”又说：“‘为我’并没有错，问题是你的那个‘我’有多大？我的

最高境界是把喜马拉雅山上雪的融化，地球变暖都看做是我生活的一部分——这是一个具有开阔胸襟的‘大我’。”再比如，在“尊重资源”中作者提出“为需要而消费；知足常乐；慢生活，简单幸福；小习惯改变大世界”等。

这本书一个显著的特点是——直面矛盾的焦点，从关键处切入。以第一章第四节为例，作者没有空泛地议论应该宽容或者用几个例子来说明宽容的作用，而是针对人在受到伤害后极易产生的报复心理，围绕着“为什么人受了伤害还要宽容”、分析“为什么不要心怀仇恨”、“为什么‘以善胜恶’是最有力的武器”，在层层回答“为什么”的基础上，启迪人们思考——面对伤害，人与人之间怎样相处才能促进人与社会的可持续发展，在思考中动摇了报复心理的支撑点，以此夯实了提升尊重意识和培养尊重行为的基础；在此基础上水到渠成地提出了“怎样做”。

推而广之，如果在教育中能够注重了解和解释事实背后的意义，从相互关系中，以传统的等级秩序为支撑的行为基础入手，就能建立起以尊重为价值导向的新的支撑点，并由此而派生出与之相适应的行为。以价值导向为基础的行为是有根基的，有根基的行为是理性的，是不会轻易改变的。教育说到底，就是进行价值观的教育，离开了价值观的教育，所进行的教育也就成了无源之水、无本之木。价值观念改变了，一切都会变；价值观念不变，就会导致提法不断翻新，做法还是老一套，也就是所谓的“穿新鞋走老路”。

这本书另一个特点是用“尊重”穿起了一连串的故事——提出问题用故事，分析问题用故事，解决问题还用故事，将学会尊



重的道理融入浅显的故事，能使人在轻松的阅读中感悟尊重、思考尊重。

前联合国秘书长安南说：“我们生活在同一个星球上，由一个我们共同生活的生态、社会、经济和文化关系的微妙而错综复杂的网络，把我们联系在一起。”要实现可持续发展，就必须对所有生命依存的生态系统，对彼此作为整个大家庭的一分子，以及对我们的子孙，承担更大的责任。

尊重，既涉及人与自然、人与社会、人与人的关系，又和个人修养有关。学会尊重是一种新的境界，会影响到人们生活的各个方面。现在，联合国举起了“可持续发展”的大旗，把尊重作为核心价值，明确提出要变革人类沿袭已久的生产方式和生活方式。但是，倡导尊重和到实现尊重，这之间的距离是很大的。让人高兴的是，目前，有许多学校在进行尊重教育，这是非常有意义的。为了我们所有人的明天，学会尊重，这本书的意义也正在此。



教育部国家总督学顾问

联合国教科文组织协会世界联合会副主席

联合国教科文组织协会亚太地区联合会主席

中国民办教育协会会长

中国教育学会副会长

2009年7月7日

真正的教育必须从尊重开始

每一位老师都希望自己的学生得到最大的发展，每一位父母都希望自己的孩子拥有一个灿烂的人生。但是老师、父母又该怎样培养孩子呢？

哈佛大学心理学家威廉·詹姆斯说过，一般人的心智能力使用率不超过10%，大部分人不了解自己还有些什么样的才能。他写道：“如果以应该做到的为标准，我们其实还有一半以上的潜能是沉睡未醒的，我们只运用到一小部分身心的能力。可以说人只活在自己所设定的限制中，我们拥有各式各样的资源，却常常不能成功地运用它们。”

究竟是什么影响了我们自身潜能的最大发展？《尊重，小习惯改变大世界》一书的作者回答：“影响我们发展的是我们自己，它源于一种深层的文化——一种对自我的封闭，对他人的限制。”

几乎一辈子从事教育事业的闫玉双老师，可能是中国专门研



究尊重教育时间最长的人之一，15年来，她以极大的热情投入尊重教育课题研究，主编了许多集体的科研成果集，却没有一本个人专著。因此，当她退休后——当然是退而不休，曾加入我们中国青少年研究中心的科研团队，我建议她写一本关于尊重教育的书，并答应为之作序。

闫玉双老师经过慎重的考虑，接受了我的建议，但她与我们讨论得很多，却写得很慢，因为她极为尊重自己的这部作品。作为同行我非常理解，任何真正的作品都是有生命的，都有一个孕育生长的历程，可她的这部作品似乎与众不同，需要付出更加艰辛的努力。所谓与众不同，简言之，就是因为写的是尊重。

坦率地说，在中国的教育世界里，爱心到处可见，尊重却踪迹难寻。比如，许多父母和教师在教育孩子碰到困难时都会发自肺腑地说：“我是为你好！”完全可以相信，这些话千真万确是出自爱心的。问题在于，爱虽然是神圣而伟大的，却不能解决教育的一切问题，尤其是进入现代社会以来，爱如果不能以理解和尊重为前提，也可能给人带来难以言说的伤害。

本书围绕着“尊重”二字，从“尊重他人”、“尊重差异与多样性”、“尊重环境”、“尊重资源”四个方面，阐述了教师应该如何对待自己，如何引导孩子调整好自己，如何与他人、与自然和谐相处。

从某种角度说，今天的教育有两个重要的基点：一个是公民教育，要使每一个人成为社会合格的公民，要具有规则意识；另一个是生命教育，要提升每一个人的生命质量。

成为合格公民就要适应社会对人的要求，这就需要尊重规则，

但是作者没有把笔力放在为什么要遵守规则和遵守哪些规则，而是把对生命质量的追求和对规则的遵守、对自然规律的遵循融为一体，将自我负责、自我把握看做是对高质量生命追求的需要，提出“走出小我，走进大我”。

在每个人的生命中，都有不同于别人的独特的东西，也称为个性。对生命的尊重，对生命价值的尊重，最基本的就是尊重生命的独特性。这是闫玉双老师在她的《尊重，小习惯改变大世界》一书中的一段话。书中用大量的篇幅来阐述这个观点。那么既要遵守规则，又要尊重个性发展，这之间有着怎样的关系呢？在这本书中，闫玉双老师用通俗的文字和耐人寻味的小故事，把这看起来似乎是对立的两个方面很好地结合在一起，即尊重生命就要承担起自己的责任，尊重生命就要尊重个性发展，不断地实现自我突破，使自己更像自己。

《尊重，小习惯改变大世界》围绕着对生命质量的追求，针对发生在我们身边的习以为常的事情，以尊重为价值导向，探讨支撑这些事情背后的文化现象，不断地询问“为什么会这样”、“为什么不这样”，提出“应该怎样做”，书中内容始终指向——什么是教育，人该怎样活。全书既通俗易懂，又层层深入，启发老师冲破习惯的束缚，尝试从另一个角度思考问题。

这本书的另一个重要特点是在每一章节中，作者都将尊重的理念分解成具体的行为目标，比如，在第二章“尊重差异与多样性”第三节“只和自己比”中，作者提出“不拿孩子和别人比”、“不勉为其难争第一”、“自己接纳自己”等。这样就将尊重的理念分解成具体的行为目标，使人一目了然。更为突出的是，作者结



合自己长期的教育实践，在每一节的最后，都设计了“问题与活动”，使得对尊重行为的培养具有了可操作性。

说起尊重，我们似乎很熟悉很了解，但读了《尊重，小习惯改变大世界》一书会发现，我们对于尊重其实很陌生很无知。这本书充满了现代教育的思想，让尊重成为一种习惯，而不是一种选择。习惯是一种长期坚持的结果，但是习惯是一把双刃剑，如果没有尊重的支撑，有可能对儿童造成另外一种影响。没有尊重就没有教育，真正的教育必须从尊重开始。

进入21世纪的中国，尊重孩子已经成为法律的规定。按照《中华人民共和国未成年人保护法》的规定，18岁以下的未成年人具有生存权、发展权、受保护权和参与权等各项基本权利。因此，捍卫童年就是捍卫儿童的权利。显而易见的是，如果没有尊重的理念为指导，我们就无法保障未成年人各项基本权利的实现，也就无法把孩子培养成高素质的人。

有一个5岁的小女孩，一次在家尿床了，母亲送她到幼儿园有些迟，便把缘由向老师解释了一下。不想这位老师把小女孩尿床的“秘密”在班上讲了，小朋友们都取笑这个小女孩，以致她回家后哭着闹着再也不去幼儿园了。在成年人看来，一个5岁的小女孩尿床，不足为怪，可是对小孩子来说，尿床却可能是件很羞耻的事情，是无论如何也不想让别人知道的“大事情”。

三等教师教知识，二等教师教方法，头等教师教自尊。无自尊心的孩子就像坡道上的手推车，没有外力推动，就停止不动，甚至可能下滑；有自尊心的孩子，则像是机动车，有上进的内动力和防止下滑的刹车装置。以命令或暴力逼迫孩子按照成年人意

愿行事，虽然也能起到一定的效果，却会破坏孩子积极上进的内动力和人格尊严。更严重的是，在人格尊严不受尊重的氛围中长大的孩子，同样也不会懂得尊重他人的人格尊严。

《尊重，小习惯改变大世界》一书呼吁广大老师和父母爱护孩子的自尊心，唤醒孩子的自我意识，为孩子们创设一个学会尊重的环境。

几年前，闫老师曾经请我为他们编写的《我和学生共成长》作序，在那篇序言中，我写道：当我放下书稿时，眼前似乎出现了一幅壮丽的景色，冰雪消融，激荡的春潮挟来裂空的惊雷……今天，我在写这篇序言的时候，也有同样的感受，我感到，倡导尊重将引来一系列的改变，尊重将改变我们的生活！或许，这正是《尊重，小习惯改变大世界》一书的价值所在。

孙云晓

2009年6月10日于北京世纪城



目 录

序 1：学会尊重——为了所有人的明天 / 陶西平

序 2：真正的教育必须从尊重开始 / 孙云晓

第一章 尊重他人

第一节 尊重平等的生命 / 3

一、“主角”与“配角”错位 / 3

二、萧伯纳 = 小女孩 / 4

三、普希金给了流浪汉什么？ / 7

四、向姚明学习 / 10

问题与讨论 / 16

第二节 请让我来帮助你，就像帮助我自己 / 17

一、你的帮助正确吗？ / 17

二、面包不是一切 / 19

三、不索求，才能得到爱 / 21

四、善良的回报 / 24

五、默默助人的快乐 / 26

问题与讨论 / 29

第三节 学会感恩 / 30

一、没有一种爱是不需要报答的 / 30

二、有教养的人懂得感恩 / 33

三、感恩是一种歌唱生活的方式 / 35

四、拥有一颗感恩的心 / 40

问题与讨论 / 44

第四节 最高贵的报复方式是宽容 / 46

一、人若犯我，我必犯人吗？ / 46

二、可怕的“巫毒娃娃” / 49

三、甘地和马丁·路德·金的利器 / 51

四、变“拳拳相击”为“拳掌相击” / 52

五、学会宽容“五记住” / 56

问题与讨论 / 61

第五节 谁都不是一座岛屿 / 63

一、生活不是一块蛋糕 / 63

二、我+我们=完整的我 / 65

三、三个和尚有水吃 / 68

四、教会孩子“我们” / 72

问题与讨论 / 76

第六节 找准自己的坐标 / 77

一、我是谁？ / 77

二、不以规矩，不成方圆 / 80

三、寻找自己在生活中的位置 / 83

问题与讨论 / 87

第二章 尊重差异与多样性

第一节 生命不能排序 / 91

- 一、地球是个平等的大家庭 / 91
- 二、是谁给生命排序 / 93
- 三、少干预就是对大自然的尊重 / 96
- 问题与讨论 / 101

第二节 成为你自己 / 103

- 一、限制扼杀天才 / 103
- 二、做你自己 / 105
- 三、“三”个原则做自己 / 107
- 四、怎样使孩子成为一幅最完美的画? / 111
- 问题与讨论 / 114

第三节 只和自己比 / 115

- 一、无处不在的“比”和“争” / 115
- 二、“比”带给我们什么? / 117
- 三、做自己的第一 / 121
- 问题与讨论 / 126

第四节 捍卫别人说话的权利 / 128

- 一、是什么掩盖了不同意见? / 128
- 二、不同意见更有价值 / 130
- 三、请对我说“不” / 132
- 四、怎样对待不同意见? / 135
- 问题与讨论 / 140