

# 目 录

## 第一章 摇人文与生活

- 第一节 摇擎起生命的旗帜 轶
- 第二节 摇无限风光尽在顶峰 轶
- 第三节 摇母亲是看得见的神灵 轶源
- 第四节 摇诚信是共同的财富 轶愿
- 第五节 摇宽容是最美的阳光 轶圆
- 第六节 摇苦难是化装过的幸福 轶远
- 第七节 摇呵护荣誉的桂冠 轶恩
- 第八节 摇细小的事情代表着文明的水准 轶袁

## 第二章 摇人文与健康

- 第一节 摇现代社会健康标准 轶恩
- 第二节 摇为祖国健康工作 缘年 轶圆
- 第三节 摇养生风景线 轶远
- 第四节 摇生命科学和基因工程 轶恩
- 第五节 摇叩开大脑的奥秘 轶袁
- 第六节 摇戕害生命和健康的心理幽灵 轶苑
- 第七节 摇走出美丽的沼泽  
摇——青春期 轶员
- 第八节 摇开辟心灵的后花园 轶缘

## 第三章 摇人文与科技

- 第一节 摇文明与幸福的火把 轶园
- 第二节 摇中国科技历程的人文反思 轶缘
- 第三节 摇什么是真正的第一生产力 轶愿
- 第四节 摇灾难以罪恶的魔鬼 轶员
- 第五节 摇人类科技的足迹 轶原

- 第六节 摇用黑色的眼睛寻找光明 轶恩

## 第四章 摇人文与环境

- 第一节 摇人类面临的三大难题 轶袁
- 第二节 摇人类环境意识的觉醒 轶苑
- 第三节 摇全球主要的环境污染问题 轶员
- 第四节 摇环境科学的发展 轶苑
- 第五节 摇中国对世界的承诺 轶源
- 第六节 摇解读《世纪议程》 轶袁

## 第五章 摇人文与哲学

- 第一节 摇人类理性的目光 轶愿
- 第二节 摇照耀生命道路的火炬 轶园
- 第三节 摇《易经》中的朴素辩证法思想 轶源
- 第四节 摇现代西方哲学的主要流派 轶苑
- 第五节 摇佛经中的妙道真谛 轶源
- 第六节 摇唯物主义发展的历史形态 轶愿
- 第七节 摇生活中的趣味哲学 轶圆

## 第六章 摇人文与艺术

- 第一节 摇人类情感的觉醒 轶缘
- 第二节 摇艺术的百花园 轶愿
- 第三节 摇折射生活的一面镜子 轶员
- 第四节 摇永远的精神家园 轶袁
- 第五节 摇生活的智慧之剑 轶远
- 第六节 摇难以解开的心灵情结 轶苑

第七节 瑶撞击思想的火花 轱忍

第八节 瑶人类飞翔的双翼 轱贞

## 第七章 瑶人文与文学

第一节 瑶文学在人类前进中的作用 轱源

第二节 瑶作家阅历与作品的价值 轱苑

第三节 瑶隐藏在文学背后的哲理 轱忍

第四节 瑶苦难深处流出的眼泪 轱园

第五节 瑶文学作品的美学解读 轱源

第六节 瑶小说里的人物与生活里的

自己 轱苑

## 第八章 瑶人文与宗教

第一节 瑶人类信仰的起源 轱园

第二节 瑶神话光环下的宗教 轱源

第三节 瑶信口雌黄充宗教 轱苑

第四节 瑶五大流派话要义 轱贞

第五节 瑶超人间的力量 轱缘

第六节 瑶罪恶深重的邪教 轱忍

第七节 瑶宗教信仰的自由 轱忍

## 第九章 瑶可爱的昌化

第一节 瑶风景这边独好 轱源

第二节 瑶资源这边独丰 轱园

第三节 瑶文人墨客留诗文 轱园

第四节 瑶红军足迹亮春秋 轱缘

第五节 瑶抗日战争叙豪情 轱园

第六节 瑶解放斗争写青史 轱源

第七节 瑶青山秀水钟灵秀 轱忍

第八节 瑶美丽的昌化中学 轱苑

后记 轱园

## 第一章 摇人文与生活

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 摇擎起生命的旗帜

- 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底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:

2004年 12月 18日,成都市一名 15岁少年因与父母就学习问题发生争执,纵身跳下 27楼,结束了生命;

2004年,天津市一名 15岁的男生吃鼠药身亡,一名女生服安眠药自杀获救;

2004年 12月 18日,新疆石河子 101团中学初三(獭班)源名花季少女,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,12月 18日,石河子 101团中学公布了期中考试成绩,并排了名次。这 3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;

2004年 12月 18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;

2004年 12月 18日,由于不能承受父母给的过重负担,广州市一名 15岁女孩留下遗书吞药自杀;

2004年 12月、12月,长春、深圳各有一名 15岁女中学生不堪中考压力服毒药自杀,深圳女孩被救;

2004年 12月,因家境贫寒产生自卑心理的吉林省一名女生卧轨自杀;

2004年 12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,羡慕虚荣、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 10 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 51 岁的张海迪,已经和高位截瘫抗争了 32 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 60 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朋友，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 19 世纪、20 年代、21 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 21 世纪、22 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 摇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 80%,年龄大部分在 15 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 1000 名大、中学生中,曾光顾色情网站的占 15%,热衷聊天室的占 20%,选择玩游戏的占 30%,只有不到 10% 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、自觉抵制不健康的東西。



### 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 1994 年 9 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 2/3 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



世界最高峰——珠穆朗玛峰

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”。

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(15—25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、社团活动以及与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17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,我们有三个年轻人的年龄差不多,分别出生于1952年苑月、愿月、怨月。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10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,天津人管头的后面叫邦子,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1972年,一个17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1972年到1973年,1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1972年到1973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》1973年第16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,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。



别放弃,陆地就在前面!

有这样一件事,因耐人寻味而更加警策人心。

1954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15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

服了海峡,也征服了自己。

查德威克的故事,使我们都受到了启发:查德威克用信念把自己推向了成功。

任何人都可以使梦想成为现实,但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。

信念是人的精神支柱,信念是力量的源泉,信念是胜利的基石。

其四,坚定的信念需要百倍的信心来支撑。

在某件事情上,你也许产生一种不可能、行不通的消极意识,这只能表明你对事物认识不深,经验不足或软弱退却,而绝不是真的不行。

如果你面对问题时受到“不可能”观念的骚扰,你可以对所谓不可能的因素展开一次实事求是的、客观的调查研究,结果你会发现所谓的不可能,通常不过是源于对问题的情绪反应而已,而且你还会发现只要以冷静、非情绪的态度,运用智慧审视所涉及的诸事,你通常能克服这些所谓的“不可能”。

“我们可以为失败找出成千上万条理由,但没有一条是借口”。没有任何人和任何事可以击败你,只要你不被自己软弱的心智打败。

爱迪生说过:“如果我们能做到所有我们能做的事,我们会使自己大感惊奇”。你使自己惊奇过吗?每个人都有创造的潜能,不论遇到什么困难或危机,只要冷静而正确地思考,就能产生有效的行动,创造奇迹。你应相信自己的能力,你怎么样,事情就会怎么变。你要成为坚强有才干的人,要成为真正的“男子汉”,创造出一番事业,就要记住这一成功准则——你认为能,你就能!大声宣读这一准则,并一再把它注入到我们的意识之中,要把“不”字从字典中去掉,从生活中抹去,从心志中铲除,谈话中不提它,想法中排除它,态度中去掉它,抛弃它,不再为它提供“原料”,不再为它寻找“市场”,而用灿烂的“可以”来代替它。

今天,社会的剧烈变革常使我们在生活中感到痛苦和压力,看到丑恶与肮脏。也许正因为如此,我们不妨读一点美国著名心理学家马斯洛的著作。尽管马斯洛也关注和研究人性中那些负面的东西,但他却始终相信人是可以变得更好的,人有发挥潜能和自我实现的需要。在马斯洛那里,你能感受到的不是灰暗和失望,而是光明和力量。

是的,如果我们只关注人的缺陷和病态,我们终究要丧失对人类和对自己的信心。而做人,也将不再是一件有希望的好事情,而是一种苦役、一场悲剧。因此在任何时候,哪怕我们正陷入迷惘、困苦,都不要忘记,“自我实现”也是每个人都拥有的“做人的权利”。(《做人的权利——马斯洛传》[美]爱德华·霍夫曼著 许金声译)



### 小结

人生就像爬山,朝着无限风光的顶峰,一步一步地前进。不畏山高路险,不畏狂风暴雨;不畏肢乏体疲。坚持,坚持,再坚持,终于越过一个又一个山峰,最后到达那耸立天空的极顶,领略那一览众山小的景致,尽情地体验和享受成功的无限快乐。



### 活动建议

同学们对自己的人生加以分析设计,写出各个年龄段的目标。

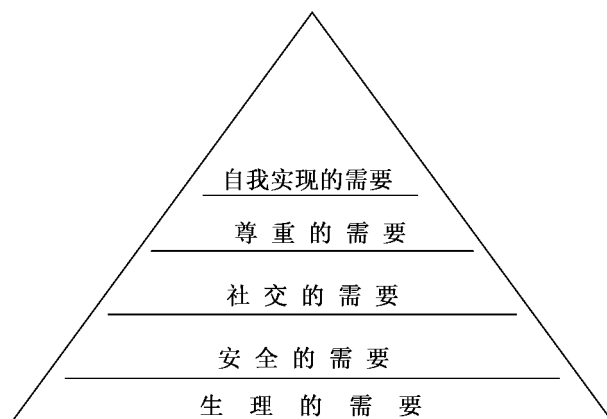
年 龄 段	阶段目标	实现目标的依据
11—12岁		
13—14岁		
15—16岁		
17—18岁		

请同学们互相交流第一阶段的目标,大声朗读实现目标的依据,激发同学们实现目标的热忱。



### 小资料

美国著名的心理学家马斯洛认为,人类的需要是分层次的,由低到高。它们是:



(1) 生理上的需要是人们最原始、最基本的需要,如吃饭、穿衣、住宅、医疗等等。若不满足,则有生命危险。这就是说,它是最强烈的不可避免的最底层需要,也是推动人们行动的强大动力。显然,这种生理需要具有自我和种族保护的意识,以饥渴为主,是人类个体为了生存而必不可少的需要。当一个人存在多种需要时,例如同时缺乏食物、安全和爱情,总是缺乏食物的饥饿需要占有最大的优势,这说明当一个人被生理需要所控制时,那么其他一切需要都被推到后面。

(2) 安全的需要包括要求劳动安全、职业安全、生活稳定,希望免遭灾难,希望未来有保障等。具体表现在:①物质上的:如操作安全、劳动保护和保健待遇等;②保障上的:如失业、意外事故、养老等;③心理上的:希望解除严酷监督的威胁、希望免受不公正待遇,工作有应付能力和信心。安全需要比生理需要较高一级,当生理需要得到满足以后,就要保障这种需要。每一个在现实中生活的人,都会产生安全感的欲望、自由的欲望、防御实力的欲望。

(3) 社交的需要也叫归属与爱的需要,是指个人渴望得到家庭、团体、朋友、同事的关怀、爱护、理解,是对友情、信任、温暖、爱情的需要。社交的需要比生理和安全需要更细微、更难捉摸。它包括:①社交欲。希望和同事保持友谊与忠诚的伙伴关系,希望得到互

爱等。②归属感。希望有所归属,成为团体的一员,在个人有困难时能得到帮助,希望有熟识的友人能倾吐心里话、提提意见,甚至发发牢骚。而爱不单是指两性间的爱,而是广义的,体现在互相信任、深深理解和相互给予上,包括给予和接受爱。社交的需要与个人性格、经历、生活区域、民族、生活习惯、宗教信仰等都有关系,这种需要是难以言语表达,无法度量的。

(源) 尊重的需要可分为自尊、他尊和权力欲三类,包括自我尊重、自我评价以及尊重别人。与自尊有关的,如自尊心、自信心,对独立、知识、成就、能力的需要等。尊重的需要也可以如此划分:①渴望实力、成就、适应性和面向世界的自信心以及渴望独立与自由;②渴望名誉与声望。声望是来自别人的尊重、受人赏识、注意。满足自我尊重的需要导致自信、价值与能力体验、力量及适应性增强等多方面的感觉,而阻挠这些需要将产生自卑感、虚弱感和无能感。基于这种需要,愿意把工作做得更好,希望受到别人重视,借以自我炫耀,指望有成长的机会、能出人头地,集中全力、全神贯注地体验生活。成就感与成长欲不同,成就感追求一定的理想,往往废寝忘食地工作,把工作当作一种创作活动,希望为人们解决重大课题的可能。显然,尊重的需要很少能够得到完全的满足,但基本上的满足就可产生推动力。这种需要一旦成为推动力,就将会令人具有持久的干劲。

(缘) 自我实现的需要是最高等级的需要。满足这种需要就要求完成与自己能力相称的工作,最充分地发挥自己的潜在能力,成为所期望的人物。这是一种创造的需要。有自我实现需要的人,似乎在竭尽所能,使自己趋于完美。自我实现意味着充分地、活跃地,从而完全实现自己的抱负。马斯洛还认为:在人自我实现的创造性过程中,产生出一种所谓的“高峰体验”的情感,这个时候的人处于最激荡人心的时刻,是人的存在的最高、最完美、最满足的状态,这时的人具有一种欣喜若狂、如醉如痴、销魂的感觉。

圆 马斯洛认为各层次需要之间有以下一些关系:

(员) 一般来说,这五种需要像阶梯一样,从低到高。低一层次的需要获得满足后,就会向高一层次的需要发展。

(圆) 这五种需要不是每个人都能满足的,越是靠近顶部的成长型需要,满足的比率越少。

(猿) 同一时期,个体可能同时存在多种需要,因为人的行为往往是受多种需要支配的。每一个时期总有一种需要占支配地位。

近来的研究有些新发现:

(员) 缺乏型需要几乎人人都有,而成长型需要并不是所有人都有的。尤其是自我实现的需要,相当部分的人没有。

(圆) 满足需要时不一定先从最低层次开始,有时可以从中层或高层开始;有时个体为了满足高层次的需要而牺牲低层次的需要。

(猿) 任何一种需要并不因为满足而消失,高层次需要发展时,低层次需要仍然存在,在许多情况下,各层次的需要相互交叉与重叠。

### 第三节 母亲是看得见的神灵

- 世界上有一种最美丽的声音 ,那就是母亲在呼唤。

——但摇丁

- 母亲的爱是永远不会枯竭的。

——冈察尔

- 父母生我、养我 ,其厚恩无可比拟 ,故吾当在财产上、身体上、精神上 ,竭吾力发报之。

——柏拉图

喧嚣的现代社会里 ,快节奏成了生活的主旋律 ,人们都在忙碌 ,劳累奔波 ,忙着工作 ,忙着挣钱 ,忙着消费 ,忙着吃饭、睡觉。人们迷失在物质的洪流中 ,许多美好的情感、优良的传统 ,在这忙碌中被忽视了 ,被淡化了。越来越多的父母、老人都有“一代不如一代”的九斤老太式的感慨了。“一代不如一代”不是指人的聪明才智 ,不是指人的生活能力 ,不是指人的创造发明 ,而是指人的情感世界。当代人普遍缺少一种爱的情感 ,爱父母、爱朋友、爱同事、爱同学、爱他人 ,甚至爱自己。要是没有爱 ,这世界还能剩下些什么呢?只有权力、暴力、欺骗、冷漠……要是没有爱 ,这世界将会变成什么呢?只能是凄风冷雨、没有温情的人间地狱。人间最美好的情感就是爱与被爱了 ,亲情、友情、爱情 ,沉浸其中 ,我们会感到巨大的幸福所在。爱可以使孩子天真无瑕 ,可以使年轻人充满快乐 ,可以让老人安逸恬静。爱像太阳 ,爱像雨露 ,爱组成了我们这个生生不息的家园。



母与子

爱的情感并不是天生就有的 ,爱也是需要培养的。“爱需要学习 ,需要钻研 ,需要切磋 ,需要反复实践 ,需要考验 ,需要总结经验 ,需要批评帮助 ,需要阅读 ,需要讨论 ,需要提高 ,需要顿悟——总之 ,需要一切手段的打磨和精耕细作的艺术。”(毕淑敏语)

一个人一出生就生活在爱的温馨里 ,感受母亲的爱 ,感受父亲的爱 ,感受亲朋好友的爱。无论贫富 ,所有的孩子都是父母的心肝宝贝 ,所有的孩子都是在爱的滋润中成长起来的。其中最丰润的爱来自母亲。母爱是人世间最真挚、最纯洁、最珍贵、最永恒的感情。茫茫人海 ,漫漫人生 ,谁不曾承受过母爱?母爱写在最能打动人心、最不能忘怀的人生历史上。母亲为了孩子 ,可以不辞劳苦 ,可以披星戴月 ;母亲为了孩子 ,可以节衣缩食 ,可以忍辱负重 ;母亲为了孩子 ,可以呕心沥血 ,甚至可以献出自己宝贵的生命。

试想 ,你从呱呱落地到蹒跚学步 ,到咿呀学语 ,到上幼儿园 ,到读小学 ,到初中 ,到高中 ,以至以后的岁月 ,哪一步能离得开母亲呢?母亲不仅用乳汁哺育你长大 ,而且用温暖的双手、宽大的胸怀、深厚的爱心 ,抚慰你 ,保护你 ,培育你。母亲的爱是细腻的 ,有时甚至是琐碎

的。天冷了,嘱咐你添衣加帽;天热了,为你打扇纳凉,刮风下雨,为你送伞遮雨。白天,为你准备吃的穿的,绞尽脑汁搭配荤素,为你全面营养,还要为你担惊受怕;晚上,为你铺床掖被,怕你蹬床踢被,一夜起来三五次;你病了,母亲更是心急如焚,在家和医院之间奔波,为你做好吃好喝的,并照料你、安慰你,为你讲故事解闷消愁。母亲的一举一动,一言一行,一思一虑,都围绕着你,你感觉到了母亲这大海一样的滔滔不绝的爱了吗?

母亲的爱是无私的,是伟大的。当你有生命危险的时候,她就会义无反顾地挺身而出,奉献自己的身体,甚至宝贵的生命。

让我们看看下面这些事例:

### 【例一】

在土耳其旅途中,巴士经过大地震的地方,导游说了一个感人却也感伤的故事,发生在地震后的第二天……

地震后许多房子倒塌了,各国来的救难人员不断搜寻可能的生还者。两天后,他们在缝隙中看到了一幅难以置信的画面——一位母亲,用手撑地,背上顶着不知有多重的石块;一看到救难人员便拼命地哭喊着:“快点救我的女儿,我已经撑了两天,我快撑不下去了……”她七岁的小女儿,就躺在她手撑起的安全空间里。

救难人员大惊,想尽快解救这对母女,但是石块那么多、那么重。怎么也无法快速到达她们身边。媒体拍下画面,救难人员一边哭、一边挖,辛苦的母亲一直苦撑着、等待着……

救援行动从白天进行到深夜,终于,一位高大的救难人员够着了小女孩,将她拉出来,但是……她已气绝多时,母亲急切地问:“我女儿还活着吗?”

以为女儿还活着,是她苦撑两天的惟一理由和希望。这名救难人员终于受不了,放声大哭:“对,她还活着,我们现在要把她送到医院急救,然后也要把你送过去!”他知道,如果母亲听到女儿已死去,必定失去求生的意念,松手让土石压死自己,所以骗了她。

母亲疲惫地笑了,随后,她也被救出送到医院,她的双手一度僵直无法弯曲。

隔天,土耳其报纸头条是一幅她用手撑地的照片,标题“这就是母爱”。

——(选自《海外星云》1994年第11期,有删节)

### 【例二】

四川的一位母亲陈继秀是攀枝花建筑公司的工人,她患乳腺癌,动过几次手术,身上伤痕累累。但当她的女儿患了肾衰竭时,她坚定不移地说:“女儿,我把我的肾捐给你。”明知自己这样做,将会有生命危险,但她毅然决然。多么崇高的母爱啊!



母亲含笑捐肾

### 【例三】

深圳的一位母亲卢映雪,在大火袭来时,将七个孩子依次推上墙头逃生,自己因