

电子图书



信息技术的结晶

人类文明的载体

网络的基本资源

致家长

当您拿起这本书的时候，我们已经是“同志”了。为什么这么说呢？因为我们拥有了一个共同的目标和愿望，那就是要让我们的下一代成为有尊严的人，成为能够为自身、为家庭、为祖国赢得荣誉的人。我们要同这一代孩子身上的缺点和弱点作斗争，用循循善诱的方法，告诉天真的孩子们，怎样才能拥有理想的品德和人格，怎样才能在这个时代大潮中脱颖而出，使自己长大后的形象光彩照人。

这是一个非常的时代。从生活上来讲，这是一个独生子女的时代；从社会上来讲，这又是一个转型的时代，一切都在变化。独生子女是时代的要求，却不是理想的要求，独生子女的弊端我们都有目共睹，这确实是令人忧心的现象。据一份权威机构的调查资料表明，我国的独生子女现状是“高培养、低质量”。由于现在物质条件的改善，父母（甚至是祖父母、外祖父母）把绝大部分精力和财力都用在了孩子身上。孩子要什么，给什么，孩子想不到的，父母主动给想到了。父母自己省吃俭用，孩子却应有尽有，哪怕是不该有的、不需要有的，父母也尽量给予，似乎不这样做就“失职”，就没尽到责任。更有的互相攀比，只要别的孩子有了，自己的孩子想方设法也要得到。现实生活中搞攀比还不够，还要跟电视里的比，跟外国的孩子比，孩子自己更是不能自制，简直成了“恋物癖”。这也许是爱，但有什么结果呢？中央电视台曾有过一则令人回味的广告：一位年轻的妈妈拿着一串香蕉走进家门，甜蜜蜜地冲着正坐在一大堆玩具中打游戏机的儿子说：“宝贝，看妈妈给你买了什么？”儿子一下跳过去，把香蕉一把抢过来。妈妈说“给妈妈一根吃好吗？”儿子非常蛮横地说：“不行！这都是我的。”我想这不是个别的例子，而是非常普遍的现象，只是通过电视，人们会因为“距离”的原因持客观的看法，到了自己的身上就置若罔闻了。

不知家长们看了上面的话有什么感想，也许有的父母会很理解，同时也很无奈，因为他们想在孩子身上投注所有的爱心，希望孩子们在这个激烈竞争的社会中能得到最好的物质基础，并没希望孩子长成自私懦弱的人。当然，父母们是有其苦衷的，独生子女现象本身就很让父母无所适从，孩子被宠、被溺爱几乎是没办法避免的。但也有一些父母也许看了会不以为然，他们认为自己这一代受的苦太多，到了孩子身上，再也不能重复苦难了。我就亲耳听到有的父母亲说：“我从小挨过父母的打，所以我决不打我孩子一下。”这种心理不是没道理，但实在是有些极端。英国大哲学家、数学家罗素，是贵族出身，家势很显赫，他和夫人还一起写过关于家庭教育的书，很是畅销，甚至被奉为经典，但他就经常打小孩的屁股，对子女管教很严，这和他书中所写很是不同。从理论上讲，打小孩是不对的；但从现实中讲，孩子犯了错误仅仅靠批评是不够的，有的孩子是必须靠“权威”和“专制”才能改正缺点和错误的。俗话说：“没有规矩，不成方圆。”规矩不可能总令小孩子舒服、高兴，但为了适应“规矩”，有时就有必要对孩子施行强制措施，只有这样，你的孩子才会“成方圆”。

现代独生子女的父母们责任是很重大的。这一切都很让父母们为难，也给他们出了太多的难题。在过去，传统的道德观和价值观一直占据着绝对的权威地位，人们几乎是无条件地信仰它。从小到大，父母教的、老师授的、社会灌输的，都是如此。所以，在以前，这一切都不会成为尖锐的问题。但

是，现在的社会太不同了。由于市场经济、商品大潮的冲击，传统价值的大厦虽未土崩瓦解，但也摇摇欲坠，甚至七零八落。人们张口谈的是钱，闭口想的还是钱，而整天充斥于我们周围的，特别是电视节目一天 24 小时的“精神轰炸”，也全是由钱而派生出来的个人享受、物质消费等蔑视传统的东西。在这种背景下，培养一个优秀的孩子就变得异常艰难，这还不说父母们在生活和工作的压力下自身所面临的焦灼和狼狈。美国有一部非常有名的电影中就有这么一句台词，那是被工作搞得焦头烂额的父母面对没管好的女儿发的一句感叹：“我苦口婆心三天，不如一个流行歌星对着她的耳朵吹半小时。”社会潮流和影视传媒的恶劣效果可见一斑。现在的孩子，需要健康清新的精神食粮，可惜的是他们得到的太少了。他们思想上的成长需要文化的绿洲，而现实生活却是一片荒漠，他们怎能不枯萎呢？

上面说的其实并非过分悲观，教育学家早已发出了警告，而儿童心理学家们在经过大量的试验之后也发出了同样的忧虑。“高投资，低质量”，这是多么令人痛心的事实。这其实已经不是一个家庭的悲哀，而是整个中国未来的悲哀——孩子们就是希望、就是未来啊！

面对困难，明白我们肩上的艰巨任务，我们要针对现实，有的放矢地对孩子们进行不懈的教育和培养。孩子毕竟是孩子，他们并不能天生就分清什么是好、什么是坏，在他们身上，只有人的本能和自然属性的表现。父母和老师甚至整个社会都要尽量给亟待吮吸精神营养的孩子以最纯洁健康的精神食粮，这是我们共同的责任！

在对孩子的培养中，父母的责任是最直接的，因为孩子面对最多的就是父母。父母不仅要照顾孩子的吃喝拉撒，还要过问他们的功课，在这之外再讲什么性格教育、品德培养实在是让父母操碎了心。小学生的全面发展是“德、智、体、美”，“德”字为首，这是有充分理由的。“德”字是一个有着丰富内涵的字，它并不是仅仅教育一个孩子去做一件好事，把捡到的一毛钱交给警察叔叔，而是要让孩子养成习惯，以善良为本、尊重他人、尊重自己、坚强勇敢，富有同情心和正义感，并且能够自觉地积极实现人生价值。这一系列丰富的内涵其中又蕴藏着更多的具体要求，它其实不仅是对孩子的要求，更是对大人的考验。

统观对孩子的培养，我们发现对尊严的重视是很必要的。在这本书中，我对尊严在人生中的位置、对孩子成长的帮助作了较详细的论述，这里就不多赘言。但是有一点必须强调，那就是如果你希望自己的孩子成为一个有用之材、成为一个有幸福未来的人，你就必须重视孩子尊严感的培养。尊严这个概念不是单纯的自尊心强弱的问题，更不是要处处出风头、逞能耐，也不是现代社会流行的自私，自封为“贵族”的虚荣。尊严其实是一种心理基础。从现实和历史中都可以看出所有的伟人、名士都是有着强烈的尊严意识的人，可以说是“尊严”成为了他们成功的动力。而一个人想要活得幸福，有意义，有价值，他就必须是一个在生活中受人尊敬的人。一个孩子，如果在尊严感的培养上成功了，父母就会省很多心，因为尊严感会使一个孩子自觉要求积极向上，向德、智、体、美全面发展的路上走。现代心理科学反复提出这个问题：一个孩子健康心理的培养比多算几道数学题要重要得多。一个从小就被培养成“天才”、高智商的孩子不一定是一个成功的人；而一个拥有健康心理的儿童很可能后来居上，在中学阶段就超过他们，从此就遥遥领先。不合理的教育很容易毁了一个孩子的前途，而科学的教育则会成就一个

孩子的一生。这确实是一个让父母和老师不得不深思的问题。

在这本书中，我力求能够给您的孩子提供一个视角，一本参考。在文章中，为了照顾孩子的阅读水平，我力求深入浅出地给孩子讲道理，文中还列举了一些生动的事例，帮助孩子们理解。我想通过这本书，以和孩子们谈心方式告诉他们：为什么我们要做有尊严的人？什么样的尊严才是真正的尊严？我们怎样才能拥有尊严？家长们在孩子的阅读过程中可以加以适当的指导，但更重要的是让孩子自己去把握、领会，这样他们接受的效果会更好。

另外需要指出的是，为了提高孩子们的阅读能力，我在文中用了一些成语和典故，有的是常用的，有的是深一点的。我相信一位教育学家的话：不要总给孩子吃嚼烂的东西，要尝试着给他们吃一些生的、硬的，这样会提高他们的胃口。父母们可以让孩子查一些成语辞典，同时给予适当的指导。

在最后，我虔诚地接受家长们的批评意见，同时对您致以最真诚的祝福——让您的孩子成为最优秀的人。

致老师

当您新的学年里面对教室里一张张新面孔的时候，我们的这一套关于孩子素质教育的丛书也许已经被您拿在了手上——瞧！通过书的媒介，我们手拉起了手，心连起了心，我们和孩子们的家长、和社会上所有关心青少年的人们一样，希望孩子们身心健康地成长！希望孩子们有快乐的今天，幸福的未来！

您也许已经在无数的日子里向孩子们讲述了许多知识、许多的道理，孩子们也在您的精心培养下像充分沐浴着阳光雨露的禾苗一样茁壮成长起来了。在这里，我谨代表所有关心孩子们成长的人们向您致以最崇高的敬意！

日复一日，年复一年，时代的背景在不停地发展变化。老师，这个阳光下最神圣的职业现在也受到了无名的挑战。孩子们在您的培养下长硬了翅膀，像鸟儿一样飞向了更广阔的蓝天，他们有很多的选择，未来是掌握在他们自己手里的。然而，老师却被积聚了的粉末慢慢染白了头发，永远留在自己的讲台上。唯一可以欣慰的是，站在你们面前的永远都是花蕾般娇嫩的面庞，永远都是水晶一样纯洁的心灵。而你们的神圣也正是在于：等待您用道德、知识和美来雕琢的是多么无瑕天真的心灵，您是最值得信赖的人。

我说的挑战当然是时代的挑战。

也许就在你们踏入师范学校大门的那一天起，“学高为师，身正为范”八个大字已经成为了你一生的座右铭，于是，刻苦学习，严于律己，处处以身作则。几年的师范生活造就出了一个规范的你——光荣的人民教师。你也心怀希望，充满激情，准备在几尺长的讲台上成就影响时代未来的大业。

你去了，你也收获了希望。但是，随着时间的推移、时代的发展，你感受到了四面八方的压力。你那几尺长的讲台也不再是可以任意驰骋思想的圣地，你那往日宁静的书桌也开始了不安分的骚动。最可怕的是，面对着一双双孩子们的眼睛，也开始出现了你当初想都不会想到的复杂内容。

其实在一开始，你就受到了挑战。“但有一技之长，不做孩子王。”长期以来，教师待遇偏低已经是一种大家公认的不合理现象。在一些地方，条件不好的工作几乎都是由教师的子女从事的，因为教师没有地位，没有权势，没有……许许多多，许多人改行了，调离了教师这个工作岗位，但更多的人留下来，继续着这项人类最神圣的事业。你——就是其中之一。

作为教师本身所受到的市场经济和传统价值转换带来的冲击暂且不论，只是说当面前的孩子开始用一种令你陌生的心态来跟你交流时，你将如何处理。我们知道，在古时候，老师（或私塾先生）对学生是有绝对权威的，老师可以打学生，而学生及其家长都无怨言。那时候大家信奉的是“打是亲，骂是爱，不管不问要变坏”。父母对子女也要求很严。就连《红楼梦》那个被宠得无法无天的贾宝玉，还被他的父亲打得死去活来。古时的严格管教由此可见一斑。我们当然不主张这种方式，但我们也不能认同另一种极端，在独生子女现象出现之后，老师的工作变得艰难起来。“独生子女”号称“小太阳”、“小皇帝”，给“皇帝”当老师可不是件轻松的事。给一个“皇帝”当老师都很难，何况要给这么多的“皇帝”当老师，简直是难乎其难！我曾经采访过几个老师，在与他们的交谈中，我感受到了他们心中的失望和无奈。姑且不说个人得失，就算是为了成就事业，成就孩子们的未来，结果也还是令人失望的，至少是不够满意的。

事实如此，我们就只有悲观、叹气的份儿了吗？当然不是！虽然“世风日下”，我们还是要坚持“事在人为”。

孔子在两千多年前就曾经说过这样的话：“明知不可为而为之，是为也。”我们也一样，且不管个人暂时得多少，又失多少，我们必须去做，必须去面对。这一代代孩子的心灵还是等待着我们用心去雕琢的。如果孩子的心灵蒙上了污垢，就需要我们细心、耐心又负责地给予一点点清除；如果孩子们连做老师的也不放在眼里了，怎么办呢？依然不能急，更不能放弃——因为那毕竟是一些孩子！我们就像拆除一件复杂的炸弹一样，把一些杂乱、有害的观念从孩子们的心灵中给拆除掉！这就是我们艰难的工作，也是我们不能推卸的责任。

尊严在人类历史上是一项极其重要的内容。多少仁人志士，为了个人尊严、民族气节而抛头颅、洒热血，以生命来维护之。古人反复强调“士可杀，不可辱”、“宁为玉碎，不为瓦全”。无数可歌可泣的故事充满了古今中外的人类历史。只是到了今天，尊严的概念忽然变得模糊不清了，甚至被作出不同的阐释，别说孩子，连我们自身一时都摸不着头脑。报刊、电视等传媒不断地更新着人生的标准，在多元的社会里，尊严也变成多元的，再加上一些心术不正者、玩世不恭者的随意歪曲，尊严几乎面目全非了。我们在日常生活中不难听到这样的话：“面子？面子值多少钱？”“面子”的价值当然是无价的，但是，当一个孩子听到这种话的时候，他能分辨出什么呢？另外一种则是自私、自我中心或自大狂。这点几乎是独生子女的通病，他们唯我独尊，目中无人，对父母颐指气使，对别的长辈也缺乏礼貌，就连老师，也不放在眼里了。据说某小学二年级的学生，就敢在课堂上和老师打闹，谁也管不了。这一切都多么令人痛心！针对这些状况，我有意突出了这样几个主题：《尊严的意义》、《自我中心的度》，以及《自卑、虚荣、自尊》等。

除此之外，还存在另外一些情况，则是有的孩子天生自卑，他们有的是家庭条件差，或者身体残疾、父母离异等，在幼小的心灵中蒙上了阴影。面对这些孩子，老师们要加倍小心，不要挫伤他们敏感脆弱的尊严。针对这些，我专门讨论了《挫折与尊严》、《坚韧与尊严》、《面对尴尬和逃避侮辱》以及《阿Q精神辩证法》和《当师长伤及你的尊严时》等等，希望这些文章能够给孩子们一些启示，也希望能够帮助老师对孩子有所教益。

男生和女生是不同的两个性别类群，人们从小就要面对性别所带来的生

理和心理上的压力。比如男孩子被要求不能哭，女孩子被要求不能粗野等等。针对这些，我分别写了《与男生谈尊严》和《与女生谈尊严》，希望能够调和孩子们心理上的压力，并充分发挥孩子的不同优势，使他们成为对社会有所贡献的栋梁之材。

希望儿童长大成人，更希望他们能成为伟人。伟人并不是天生的，而是各种素质及适宜的环境造成的。在各种基本素质中，我认为尊严感至关重要，甚至可以说是强烈的自尊意识成就了一个人的事业。尊严感是动力因素，是向上飞翔的翅膀，是向前奔驰的车轮。只要我们培养孩子树立正确的尊严意识，他们就能自觉地向健康高远的方向走，就能“好好学习，天天向上”。由于我们生活环境的限制，我们很难有机会与伟人促膝谈心；但我们有更好的办法，可以与古今中外的名人志士作心与心的交流。所以，我特意写了《与伟人谈尊严》，希望能得到老师们的理解，并且给予孩子们具体的指导。

此书是写给孩子们的，同时也是写给您的。希望它能像一件工具，为您所用，并且对您的教学有所裨益。如有不同的观点和看法，您可以随时斧正，还可以跟孩子现身说法，以达到针对具体情况具体施用的有效目的。

您首先是最具尊严的人——老师！愿您的学生们百尺竿头，更进一步！

一、思考篇

尊严比生命更重要

“人要脸，树要皮”是我们中华民族的一句传统谚语，这里的“脸皮”是一种朴素的说法，规范些讲，就是尊严。

人不能没有尊严，没有尊严的人很难说还是一个人。我们经常听到说“过着猪狗一般的生活”，便是指没有人的尊严的生活，所以便被说成不像人。

尊严一词，按汉语词典的解释包括两层意思：一是指尊贵庄严；二是指可尊敬的身份或地位。我以为二者不可等量齐观。“有可尊敬的身份地位”，不一定就“尊贵庄严”。反之，一个身份或地位卑微的人，却可以表现出尊贵庄严。

“尊贵”，汉语词典上的解释是“可尊敬、高贵”，“庄严”是“庄重、严肃”。综合起来，尊严的意思便比较具体、明确了，它既指形象上的庄重，更指品性上的高贵，既指外貌，更重内心。

我们从小就被教育着要“爱面子”，其实也就是要我们从小就知道自尊。在小学的思想品德课上，我们就已经知道个人修养的几个方面：自尊、自爱、自信、自强。一个不自尊的人是不会懂得自爱的，一个不自信的人也谈不上什么自尊，而一个人的自信靠的是自强，这四者真是一个有机的统一体，四者密不可分。而在四者之中，自尊是首要的，是基础，没有自尊作为指导，自信、自爱、自强都很难成立。而如果一个人同时具备了这些条件，他就是一个健全的人，一个相对来说完美的人。

人生在世，重在“修行”，这里的修行当然不是指宗教上的意义，而是指一个人的品行修炼。孔子曾要求当时的人们要“正名”，这里的正名就是要人们做事注意规范，合乎道德，并且以此来维护做人的尊严。在古代社会，人们是非常注重“名”的，好的“名”是一个人有尊严的象征。几千年的儒家文化在尊严的概念上虽然狭隘了些，却也培养了中华泱泱大国的尊严感，不论贫富，也不论身份地位，人们都有着极强的自尊意识。“骨气”和“气

节”一直都是华夏儿女做人之本。“士可杀不可辱”便是一句铮铮誓言，性命可以不要，尊严却无论如何不能丢。丢了尊严，一个人生不如死。

我国古代有许多维护尊严的事例，感人至深。那位写出传世杰作《桃花源记》以及“待到重阳日，还来就菊花”等名词佳句的著名田园诗人陶渊明，大家该很熟悉吧？他的“不为五斗米折腰”的故事堪称典范。李白“安能摧眉折腰侍权贵，使我不得开心颜”写出了他的诗人气节。《桃花扇》中的女主人公李香君，是一位在维护个人尊严的同时更维护了民族尊严的热血女子。从林则徐的“虎门销烟”，到天安门上升起的五星红旗都在证明一个道理——民族要尊严！奥运会上的升国旗奏国歌，运动员们饱含热泪，那都是神圣的尊严感在激动人心。从古至今，中国外国，人们无不把尊严看作头等重要的大事。

现在是一个开放的时代，传统的价值观受到巨大冲击。一时间，很多人开始重新解释“尊严”的概念，认为只要有了钱就什么都能买到。古代曾经有过一个故事，是说一个农民在贫穷时邻居叫他大哥，当他拥有了十亩地时，邻居开始叫他大叔，等到他有了一百亩地时，邻居就点头哈腰叫他老爷了。这是一个讽刺故事，“邻居”那样的人不是没有，他在任何时代都会存在。但是，那也只是极少数人，他们永远只是一些可怜虫，他们的尊严感便是金钱的位数，实际上，他们是一无所有的人。对此，有一句古诗做了最好的反衬：“自古圣贤皆贫贱，何况我辈孤且直。”一个人只要有了正直的气节，便有了做人的尊严。“富贵不能淫，贫贱不能移”，做人是最重要的。做人做好了，尊严感便油然而生，就像一道灵光一样，照在一个人的头上，使这个人神采非凡，让人崇敬。

尊严的现时意义

我们都知道，尊严在一个人的一生中是比性命更重要的东西。俗语说“千夫所指，无疾而死”，意思是说一个人如果被众人唾弃，没有尊严，就是不生病也会很快死去。为什么会这样呢？

当代心理学证明，一个人，只要能保持自己的尊严，自己的本质，在精神上就有了支持，他也就因此而感到做人的资格，做人的意义。人们在社会上忙碌着，忙着升学考试，忙着挣钱发财升官，这一切的背后都有一个因素：可以通过这一切而得到人们的赞叹、羡慕，在世人面前证明自己的价值。否则的话，大学考得再好，钱挣得再多也没有意义，也很少有人会有刻苦学习、力求上进的动力。所以说，如果没有尊严的需要，个人的进步就会成为空话，社会的进步也会停止。

但是，尊严也不是一个僵死的概念，在不同的时代背景下，尊严有不同的内涵。但无论怎样，作为人类精神之一的自尊感，永远都有它一成不变的价值内核。古今中外，人类信仰的都是正义、善良、勇敢、仁爱等合乎人类道德价值的品质。这一点，在任何时代都不要怀疑，不管哪一个时代忽然流行起“自私”、“虚伪”，也不要被一阵歪风吹昏了眼睛，否则的话会受害无穷。青少年缺少的是经验，是明晰的辨别力，容易被一些富有刺激性的现象所迷惑，这实在是一件很危险的事。有的小学生看了港台的电视剧，竟然很羡慕里边流氓阿飞的“厚脸皮”，认为那种嘻皮笑脸遭人指责还满不在乎是一种时髦，于是也学着样儿，“我就是不要脸，怎么着？”不要脸是很可怕，很多人可能会对你的“不要脸”愤怒、无可奈何，但是，你一旦放弃尊

严，你会付出惨痛的代价。从其结果看，不在乎尊严可呈现一时之“豪气”，但是这是多么低劣的豪气，它一步步会使一个人很快走入深渊，走向犯罪，毁了一个人的一生。从另一方面说，就算一个人不走到犯罪的那一步，在一个以尊严为做人标准的社会里，一个没有尊严的人很难生存下去。他会得不到同情、理解、友爱和帮助，周围的人都鄙视他，厌弃他，甚至惩罚他，他处处感到自己不像一个人。这感觉本身就是一种煎熬，他的生存也就没有了乐趣。说到底，一个没有尊严的人只能是一个被社会、人群抛弃的人，同时也是被自己的人生抛弃的人。

没有尊严实在是可怕，法国大教育家卢梭曾根据自己的切身体会说过这样一段话：“我不太害怕惩罚，我只害怕丢脸。我怕丢脸，甚于犯罪，甚于死亡，甚于怕世上的一切。”如果“丢脸”是一项简单的惩罚，恐怕不会引起这么大的恐惧吧？这其实与我们上面所说的相呼应，心理学家认为，对一个社会中人的最残酷的惩罚就是剥夺尊严。我们经常听到这样的感叹：“我还有什么脸活呀？”瞧，这并不是没钱活下去，而是没有面子了，感到活不下去。所以说，没有面子最可怕。一个人犯了错，甚至犯了罪，进了监狱，也是要给予他们面子的。我们都知道对待犯人不许任意打骂的道理，并且要经常教育他们，鼓励他们，给他们留有希望。如果把尊严彻底给剥夺了，他们可能会从此彻底沉沦下去。其实，很多犯人出狱后心理不平衡，有自卑感，意志消沉，都是感到活得没有尊严，所以活得很痛苦。

尊严是一种心理支撑，这支撑并不是简单的，比如虚荣心、自大狂等等，我讲尊严的现时意义，就是想讲清楚它的支柱。解放之初，穷人翻身得解放，无产阶级成为最有尊严的人；“文化大革命”十年，尊严的主人变成了“红卫兵”、“造反派”；改革初年，知识分子一度辉煌，被喻为“精英”；现在是开放时代，市场经济时代，金钱成为有身份有能力有尊严的一种标志，很多小孩崇拜的人都是“开着高级轿车，手拿大哥大，身穿皮尔·卡丹，气派又潇洒”。这一切都是表面现象，并没有认真对待尊严的本质。当然，时代的风气造成了这一切。在今天，人们崇尚物质条件已经成为顺理成章的事，但精神的高度这时候往往被忽视。马克思说：“精神一开始就很倒霉，注定要受物质的纠缠。”这是一条真理，一个清贫的人尚可维护自己的人格，但一个人若沦为乞丐，又怎样去维护自己的尊严呢？所以，在一定的意义上讲，物质条件是必要的，是基础，贫穷并不是值得骄傲的事。但话说回来，一个人可以“人穷志不短”，发愤图强，通过自己的创造来获得人生的成就感和自信心，从而获得尊严，这是人生最积极的方式。如果一个人不思进取，仍以自己的贫穷为满足，那就另当别论了。解放初期，穷人是最有尊严的人，因为他们是被剥削，被压迫，也就是被迫做穷人的，解放的目的就是为了让穷人过上好日子，富裕起来。所以，在现代社会里，人人都有平等的机会和条件，只看每个人是否努力，是否有拼搏精神，这时候穷困就不再是有尊严的象征，相反，那是无能的标志。这时候，尊严的支撑就需要物质作基础了。当然，由于我们国家还在发展之中，许多地方还不完善，比如教师待遇偏低等等，但不能因此而说教师是这个社会没有尊严的人，国家正在千方百计给教师提高工资，给教师设立教师节。我们不能一叶障目，不客观地看问题。

既然物质是基础，那么，我们只需要钱就足够了吗？有钱真的能使鬼推磨吗？答案显然是否定的。我们的社会和人类从来也不会把一个仅仅有钱的人当作典范，我们也会听到前几年发财的人感叹说：“我们穷得只剩下钱了！”

瞧，有钱人仍是个穷人，他们哪里有尊严可谈呢？金钱显然不能成为尊严的支撑，哪怕是在市场经济的今天！美国著名心理学家马斯洛在《人的潜能和价值》一书中曾谈到，物质可以使人的基本欲望得到满足，这些欲望是低级的，只有在低级欲望得到满足之后，人才有高级的精神需求。所以，尊严依赖物质基础。我们看到领导人在重大场合总是衣冠庄重，这形象使他们不怒自威，尊严立现。我们接待外国元首，也都是给他们极优越的物质条件，这是为了我们国家的尊严。但仅有这一切都还远远不够。一个国家如果综合国力上不去，就会受人欺负，国家的尊严便很难维持，用再高的规格来接待外国领导人，也不会得到他们的尊重。我们的老祖宗就是因为国力薄弱，被殖民主义者打得落花流水，割地、赔款，受人侮辱，就是送上了土地、银子，也没有得到殖民者的尊重，恰恰相反，得到的是耻辱。百年巨变，当中国强大之后，中国和英国关于香港问题的谈判就再也不是一个世纪之前的样子了。邓小平对当时的英国首相撒切尔夫夫人毫不含糊地说道：如果香港问题不能和平解决，我们就考虑其他方式，甚至是武力解决。英国人看出了中国的强大，只好同意把香港还给中国。不错，物质是基础，但是，物质的背后更强大的仍然是精神！如果没有强大的精神，物质的丰富几乎不可能；如果没有精神，物质再丰富也会失去意义，对一个国家是如此，对个人也是一样。康乾盛世，清朝处在物质极丰盛的时期，据史书记载，乾隆时期清朝国库里的银子怎么花都花不完似的。但是，乾隆以及他的子孙们都没有远大的目光，没有更强大的精神境界，结果到头来葬送了国土，使人民生活在水深火热之中。物质满足不能代替精神需求，这对于一个人来说是必然的。我们的老圣人曾说过：仅仅是吃饱了、穿暖了就满足了，那就和禽兽差不多了。

尊严的支撑既依靠物质，又不能仅仅依靠物质，具体点说，就是物质的创造是为了满足人的精神需求，这二者的高低关系应该明确。物质只是使我们可以活得有尊严的手段，它本身并不等于尊严。所以，轿车，房子，大哥大，皮尔·卡丹，都只是基础，拥有这一切的人，可能是受人尊敬的贤人，也可能是“穷得只剩下钱了”的空虚者，甚至可能是一个坏蛋。

明白了物质只是为了满足精神需要的基础这一结论，在眼下这个市场经济时代尊严的内涵便很明确了。我们需要经济基础，大胆追求物质丰富，但这一切并不是我们的最终目标。我们首先要靠自己创造，培养自己作为人的创造力、成就感，在物质的基础上，追求更高尚的精神生活。如果我们仅仅为了物质，就好比在半路上停车，并没到达目的地。只有在我们自身充分强大之后，我们的物质和精神都极为丰富之后，面对社会和周围的人，我们才能显示尊严。

现在就要努力，虽然我们还小，但我们对尊严的认识应该从小做到，对尊严的培养更应该从小做起，从现在做起。今天是懂得尊严意义的孩子，明天就是拥有尊严的大人！

尊严的培养

初看起来，这个题目似乎有点不太现实，其原因有二：一是尊严感是天生的。孟子就曾说过，“善恶之心，人皆有之”，哪里是培养出来的呢？二是尊严感是自发的，不可能靠别人强加头上，强迫不可能产生尊严感。这两点因素都有它的现实性，我们在日常生活中也可以发现。但是，我们是唯物主义者，并不承认所谓的“与生俱来”，更不承认不靠外界环境刺激而自发

产生，所谓的“现实性”只不过是一种假象。心理学研究证明：尊严感并不是与生俱来的，人之初并无羞耻之心。一个婴儿，一点衣服不穿也不会感到不好意思，把他放在任何地方他是不会考虑是否有面子。另外，尊严意识当然不能强迫性地给一个人，但是，人都是有可塑性的，人也必须塑造才可以成才，所谓“没有规矩，不成方圆”，就是这个道理。

承认了尊严是可以并且必须培养的，然后的问题就是如何培养。

自尊心虽不是与生俱来，但在一个人的成长发育之中自然也会形成，特别是环境的影响，使一个在社会中生活的人很容易就有了尊严的需要。比如我们从小就被穿上衣服，这就是给我们尊严的第一步，然后教给我们各种礼节，也无非是让我们既尊重别人，也尊重自己。所以，尊严之所以被看成与生俱来的，其实是我们的培养起步更早，从呀呀学语就早已开始。当然，人生观最重要的培养期不在儿时，而在青少年阶段。

青少年是人生最美好的一段时光，真是头顶一片蓝天，脚踏一片净土，早晨八九点钟的太阳暖暖照在心头，云和轻风在身边脚下，可以让幻想和希望任意飞翔。无限风光的时代啊！也许正因如此，这一时期也是各种道德、理想、价值、观念最容易生根发芽的时期，好的或坏的，都可能会影响一个人的一生。

这一时期对尊严的培养至关重要。

虽然尊严是非常普通的一个问题，却很少有人对它做专门的研究，大家都自以为太熟悉它了。其实错了，尊严对于人的重要，好比水对于生命。而尊严本身看似简单，其实却非常复杂，它涉及伦理学、心理学、社会学、哲学、政治学、历史学以及文学艺术等等。这说明尊严这个问题既是个人的，又是社会的，它涉及到方方面面。

伦理心理学家认为，人生价值是由三方面的要素构成的：一是人的内在价值；二是人的外在价值；三是社会和他人的尊严的满足。这三个要素的有机结合，构成了一个人的人生价值。

所谓内在价值，就是一个人所拥有的潜在的创造能力。一个儿童、少年，虽然还没有为社会创造价值，但是，他们拥有创造价值的可能性。他们的创造力暂时没有发挥出来，这时候，他们所拥有的便是一个人的内在价值。拥有内在价值的青少年、儿童，他们也是有着极强烈的自尊心的。他们强烈希望别人的理解和尊重，他们的学习以及各种成绩都是对内在价值的开发。这点最为关键：对内在价值开发得越深、越多，将来的外在价值也才可能更多、更丰富，一个人也才可能拥有社会和他人的尊重。所以，内在价值的形成期也就是培养尊严的重点期，二者是同步相偕的。内在价值越大，外在价值也才可能越大，才更可能赢得尊严。

道理很明白，但做起来不是那么简单。因为尊严作为一种精神现象，它是极为抽象和复杂的，并且，它自身也有发展变化，强弱不同，令人捉摸不定。在一个人身上，随着年龄的增长，生活的变化，环境的改变，经历的影响，一个人的自尊心很可能时强时弱，有时甚至可能是一种变态的方式。这就需要自己的调节，在不同情况下根据自身的特点来培养自己的自尊意识，增强尊严感。

心理学上不讲培养，它的方法叫激发效应，激发效应又分外在激发和内在激发。所谓内在激发，就是要我们要有自信心，诚心，并且在任何时候都要在心里默念：“我是一个有尊严的人，我要用正确的方法指导自己、调理

自己，我相信我最终会赢得所有人的敬重。”长此以往，一个人的心理就会充满自尊意识，尊严感就会成为一种基本的心理素质而留存下来。有一个故事，是说有一位贫穷的渔家姑娘，受了一个童话故事的影响，天天跑到海边去等一只红帆船。她认定自己是天下最美丽最善良的女孩子，并且具有最让人尊重的气质，她相信总有一天会等来那只红帆船，一位白马王子将会请她去做王妃。她整天想啊想啊，根本不在乎别人怎么议论她、嘲笑她。这件事真的让一位白马王子知道了，这位王子跑到海边，远远望去，渔家姑娘惊人的美貌和高贵的气质让他惊喜不已。他回到家，按照姑娘的幻想赶做了一只红帆船，把姑娘接回了王国。这个故事说明了内在激发效应的作用。心理学家甚至研究认为，一个人如果自信自己是漂亮的，真的就会向漂亮的方向发展。我们还知道，历代皇帝在培养他们的继承人时，总是要求他们行动、坐卧要有尊严，要威风，像一位帝王的样子，甚至连吃饭时也要不失风度。总之，处处从严要求，按照最有尊严的方式，使许多“皇帝”未登基之前就具有“龙的威风”，这其实都是“培养”出来的结果，并不是什么“生来就具有帝王之相”。传说唐玄宗为太子时，去参加一个由王孙贵族组织的踏青会。他并未暴露自己的身份，但当他往场中一站，他的尊严威风立刻让众人猜出了他的身份，赶紧给他行礼。如果不注意从小培养，一个人是不可能具备这些气质的。

培养的另一种方式是外在激发，就是要求环境的提醒。刚才所说的“帝王之风”就是一个最鲜明的例子。内在激发是指他自己提醒自己“我是皇上，我是至高无上的，我要处处维护自己的尊严，不能与别人一样”。外在激发就是环境（包括人）提醒他“你要注意自己的身份”，甚至用严厉的方式强迫一个人接受他的角色。据说古罗马的凯撒大帝在训练自己的儿子时就是时时提醒他：“别忘了，你和别人不同，你是比别人更优秀的、要统治别人的人，你将是帝王。”在这种外部激发下，再加上内在激发，一个人就会形成自己独到的尊严意识。

尊严意识的培养，不是一朝一夕的事，它需要毅力和恒心，需要自信，需要正确的方法。除此之外，正确的人生观和价值观更是必备的，否则的话，尊严可能会造成个人的心理挫败感或自大狂，甚至毁了一个人的前途。这就是说，尊严感要适度，要正好成就一个人的人生价值和品质，而不是为了故意显得高人一等。在生活中，面对别人的无礼或出言不逊，不要斤斤计较，以牙还牙，那样只会损坏尊严。轻者，置之不理，这本身就是一种维护尊严的最好方式；重者，用君子的方式教训他。总之，不能用小人的方式，那样就正中奸计了。我们都知道小学课本上讲的《晏子使楚》的故事：楚王为了侮辱晏子以贬低齐国，嘲弄晏子长得矮。聪明的晏子既没有气得说不出话来，也没有暴跳如雷、失去理智，而是沉着冷静地反唇相讥：“那是因为你们楚国不配高大的使者呀，所以我这个小个子就来了。”楚王竟为之语塞，想侮辱别人，反而让自己大丢面子，而机智的晏子却反败为胜，维护了自己和齐国的尊严。所以说，维护尊严要看场合，看内容，楚王和晏子便是两个相反的例证。我国古代这种故事很多，它们一方面告诉了我们尊严的培养、维护方法，另一方面也可使我们认识到——自古至今，尊严都不仅是对一个人比性命更重要的事，而且也是对一个国家、民族最为重要的事。

从小事做起，放眼大事、国事，让自己成为一个有尊严的人。

自卑、虚荣、自尊

每个人都只有一颗心，但这颗心变化无常，在短短的一生中把各种情绪反复体验。有位诗人这样形容道：心是一座炼狱，我们在其中备受煎熬。

人往往是情绪的奴隶，我们经常听到这样的话“我情绪不好”，或者“这人在闹情绪”，这里的情绪还是一个比较单纯的词，好像“心情”或“态度”。其实，情绪一词有丰富的心理学上的内涵，有本很有名的书就叫《情绪心理学》，对情绪心理作了既深入又具体的研究。但我们这篇文章不是为了介绍这本书，我们只是通过几种和尊严相关的情绪体验来探讨人的自卑、虚荣、自尊。

自卑心理是尊严的大敌。自卑分几个程度：正常自卑、过度自卑、极度自卑。所谓正常自卑，是指一个人对自己缺乏信心，在某些方面对自己评价过低，这导致一个人在有些时候对自己产生或怜悯或失望的情绪，这种自卑心和妒忌心比较接近，只不过妒忌牵扯到对他人的憎恨，而自卑只是针对自己。这种自卑是一种正常的心理体验，只要不形成长期的心理压力，一段时间就能改正。俗话说“爱美之心人皆有之”，其实“自卑之心”也是“人皆有之”。因为每个人都不可能是十全十美的人，每个人都有自己不如别人的地方。一个人老是盯着自己的缺点和不足看，就容易陷在里面放大这些不足，因而产生自卑心理。但这种心理一般说来是正常的，因为一个意识到自己缺点的人是比较明智的，如果能对自己宽容一些，明白“人无完人”的道理，再从其他方面加强优势互补，便很快可以纠正过来，变成正常的对自己的客观认识，“知不足方有所进取”，这就是一种良好的心理习惯了。

如果一个人不从自身的优势上加强补救，而是沉湎于自身的缺陷，甚至于痛苦不堪心灰意冷，那就是过度自卑了。过度自卑是一种性格上的缺陷，这与能力、生理上的缺陷不同，这种心态既有损于心理，也有损于身体，更可怕的是，它会使原本并不是缺陷的地方也成为缺陷，使原来的缺陷更加强化。在这种心理意识下，一个人会变得敏感多疑，妒忌成性，又自怨自艾，甚至滑向自暴自弃的深渊。最典型的例子莫过于《红楼梦》中的林黛玉，她因为自己是投靠于亲戚，又父母双亡无权无势，心理形成了深深的自卑。这本来是令人同情的，但她过于看重这一切，不管贾母怎么宠爱她，宝玉怎么讨好她，都不能使她轻松起来。仆人们在一起谈论，她便认为是嘲弄她，宝玉一点照顾不到，她就担心是看不起她，以至于薛宝钗戴个金项圈，黛玉看自己没有也自卑起来。本来黛玉才华又高，品貌又好，但她对这一切都看不见了，只是把“金玉”之事存在心里，最后竟为此送了性命。

过度自卑再发展一步就是极度自卑。在过度自卑阶段，虽然一个人的人生快乐和幸福都已丧失掉了，但人格和尊严一点也没减弱，相反，正是因为过度自卑，尊严感反而愈加强烈。黛玉的敏感、孤傲和她的自卑形成鲜明的对比，二者都走向两个极端，靠极端而维持平衡。可以说，过度自卑反而是过度自尊造成的。但一旦到了极度自卑阶段，一个人就真的不可救药了。我们知道，在古代社会里，由于君权意识和传统价值观的糟粕，老百姓被冠以“贱民”的称谓。在官老爷以及权势者们面前，百姓们习惯于“奴性”地生存，低三下四，俯首听从，一点自尊也没有。这种人物我们从一些电影、文学作品中随处可见。那些跪着自称“奴才”的人，尊严感又在哪儿呢？《雷雨》里的鲁贵、《慈禧太后》里的李莲英以及许许多多被迫或甘愿做奴才的人，他们是放弃了尊严的人，所以他自称“奴才”，行动点头哈腰，俨然一

只哈巴狗，这时的自卑就有些可悲了。

与自卑在形式上相反，其实本质相同的另一心理缺陷是虚荣。我们知道，产生自卑心理的因素有很多，有的是因为先天缺陷，有的是因为出身低微，有的因为经济薄弱，有的因为生活中的某次经历严重伤害了自己，有的甚至就因为长得不够漂亮，形形色色各有原因。但其总体上来说，就是过于看重自己的缺点和不足。虚荣则相反，有意无意地高看自己，有的甚至成为自大狂、自恋癖。

为什么会产生虚荣心理呢？首先是不自信。一个充满自信心的人不会因为别人一句批评的话而受不了，相反，他会理智地分析别人的批评，有则改之，无则加勉。因为不犯错误的人是没有的，犯错误并不证明一个人因此就什么都不好，什么也不行了。一个有自信心的人会充分意识到自己的成功，也知道自己的不足，并且力求弥补自己的不足。在这种时候，一个人决不会受不了一句批评，相反，对批评他是真诚欢迎的，哪怕是敌人的批评。有句话说得好：“最难得的是朋友的批评，最可怕的是敌人的赞美。”我们知道，许多成功的人都有虚心接受批评的例子，否则的话，一个人的进步是不可能的。世界上的许多伟人，都把别人的批评当作克服自己缺点的良药。著名的曾获得五连冠的中国女排的姑娘们，几乎每个人都曾被教练“煎”哭过。如果没有教练的严厉批评，她们怎么可能取得五连冠的佳绩呢？同时，这些姑娘们的心理是充满自信的，正因为自信，她们才虚心接受了批评，而一个只顾虚荣的人，恐怕是难以如此的。

产生虚荣心的另一个原因是空虚。由于没有追求，心理就不自信，但是又自视过高，这时候没有别的表现形式了，就只是虚荣。所以，心理学家认为，在某种意义上讲，虚荣其实是一种自卑。由于年轻，人生观、幸福观、道德观、尊严观都未定型，年轻人很难有从社会效果的角度来评价自己行为的能力；一个人越是空虚，虚荣心就越强烈。精神空虚的人只能靠外在的东西来支撑，而外在的东西真正可以支撑的又没有。所以，他就只好认可一种虚假的光彩，这往往表现为爱打扮或穿奇装异服、注意修饰自己，把自己的一点点优点总是摆出来或夸大了给别人看，甚至不惜撒谎、说假话。我们还记得非常有名的童话故事《皇帝的新衣》吧？那是一群穷极无聊极度空虚的人演出的一场滑稽剧，他们都虚荣，而虚荣的代表则是那个既不自信又空虚的皇帝，他一丝不挂地在大街上行走还沾沾得意，最后还是一个天真的儿童的话道破了天机，使这些虚荣的人自取其辱。还有一些空虚的人为了引人注目，就去干一些出格的事情，这经常表现为打架斗殴，惹是生非。社会上一些不三不见的青年人经常穿得古里古怪，以此引人注目。一些小痞子甚至以伤害别人为乐，这一方面是道德品质问题，另一方面也是空虚无聊所致，最终是为了成全他们的虚荣心，并以此来换取所谓的“尊严”。震惊世界的刺杀美国总统里根的案件，凶手的目的竟然是为了成名，这简直太可笑了，为了虚名铤而走险，甚至不惜牺牲自己的生命和伤害他人生命，这真是虚荣到了丧心病狂的地步。我们周围的年轻人虽然还未到这个地步，但为逞一时之勇而大打出手的实在是大有人在。可笑的是，这种人自以为获得了尊严，其实恰恰相反，反而成为别人讨厌和鄙视的对象。

我们谈了自卑，又谈了虚荣，其实二者都被一个东西紧紧拉扯在一起，那就是自尊。自尊的意义，我们在本书中已经反复讨论了，在此就不再作过多的探讨，我们是就三者之间的联系，来作一次讨论。

自卑之所以产生，其实是因为自尊不能满足之故；虚荣同样是因为想得到的尊严没有得到，因此才弄出一些假象，自欺欺人。话说回来，自尊的要求并没有错，甚至有点虚荣心、自卑感也是人之常情。因为，人对尊严的要求是无限的，贵为皇帝还有不自信而虚荣的人呢，况且我们？生活中的不如意也会阻碍自身优势的发挥，为此而夸大一些优点想多挣一点尊严也无可厚非。其实，尊严感和虚荣心是可以互相促进的，自卑也同样。所谓“知耻而后勇”，“知不足才有所进步”。但是，一切都不能太过，人一旦走向极端就会失去平衡，失去平衡的人怎么会向上攀登呢？又怎么会保持自己的尊严呢？

认清自卑和虚荣的特质，认清之后，还要对自己宽容一些，留一些改正的空间和时间。也许我们要不断地改错才能进步。只要能进步，改几次错没有什么关系。

有一点儿自卑，有一点儿虚荣，自尊心就好过一些。再改进，就会拥有别人给予的尊严。

尊严在未来世界

未来总是人们希望和理想的美妙世界。从家庭来说，家长总是希望子女有出息，成大器；从个人来说，也总是希望能实现自己的理想；从世界来说，未来更总是属于青少年的。然而，你可曾想过，在不远的未来，在 21 世纪，做人的尊严意味着什么？

我们已经看到，一个人的尊严涉及生活的方方面面。因此，生活本身的变化，必将带来对尊严的不同理解，同样，实现尊严的方式也会有各种变化，甚至，我们所悉心维护的尊严本身也会受到变化了的生活的挑战。

最明显的挑战，来自人类引以自豪的科学技术。

当今，最为影响我们生活方式的科学，就是电脑。无论是读书写字、传递信息，还是统计资料、设计方案，现代社会越来越离不开电脑。电脑在处理信息的数量和速度方面，都远远超过了人的手工操作。有了电脑，我们人的功能好比无限扩大了。这当然是人类科技的伟大成就，但是，如果人人都掌握了电脑，事事都使用电脑，我们每个人之间的能力差别就显然大减小了。这样，整个人类的文明程度是大大地提高了，但个人之间相比较而言的成就感则大大减弱了。这种情况，直接改变了我们对尊严的理解，甚至减少了我们表现尊严的机会。因为，尊严之所以成立，以及尊严实现的具体方式，就是落实在成就感上的。比如说，在电脑十分普及的发达国家，人们从小学开始就大量使用电脑进行教学，因为电脑储存的信息量十分巨大，直观效果特别明显便利。久而久之，人们从学生时代就养成了对电脑的依赖习惯，自己书写交流的创造力反而大大减退了。因此，从现在成年人的角度来看，下一代正在变成和电脑一样的机器，而人类丰富多样的知识对于他们来讲却变得苍白贫乏。这就是教育家所担心的所谓新一代文盲。

其实，电脑对人类尊严最根本的挑战，是它无视一切个性。电脑处理任何信息、编制任何程序、传达任何指令、接收任何反馈，都是靠数字的排列组合，这就叫做数字化。如果严重依赖电脑的学生真的可以叫做新一代文盲的话，那么其含义指的正是缺乏知识的个性，也就是说，任何东西都被剥去特征，成为符合某种模式的各个“部件”或“因素”。

对于人来讲，这种个性的忽视就更明显了。举例来说，我们在上学时都

有自己的序号，如果人们都只相互以序号来称呼，人就真的成为毫无个性的符号了。没有个性，还有什么尊严可说呢？这实在是未来世界中尊严面临的最严重的问题。

美国作家玛尼格特写过一篇小说。小说的主人公设计了一个机器人，名叫艾皮凯克。艾皮凯克什么事都能干，就是没有感情程序。后来，艾皮凯克替它的主人写了许多情书，自己也想谈恋爱。主人告诉它，它不是人，没有感情，不可能谈恋爱。于是，艾皮凯克采取自杀的方式来表示自己的绝望：它不停地写情书，一直到机器超负荷运转而烧毁。在这个故事中，机器人艾皮凯克绝望的正是它没有自己的尊严。

科幻小说并不是异想天开地胡扯，艾皮凯克的遭遇正反映了人们对电脑泯灭个性的焦虑。对于电脑来说，一切都是数字，都是符号。在当今社会，的确也有许多学生，整天迷着电脑，把自己关在屋子里，和电脑做游戏。本来，高楼大厦中一套套单元房已大大局限了邻里间的交往，电脑的网络更把整个世界变成符号不同的数字。在网络上接受和传递信息的学生看起来是在和全世界联系，但本质上讲，他不过是在和没有生气、没有个性的数字打交道。

不仅电脑的本质是数字化，另一个尖端科技遗传工程所依赖的也是数字。人的遗传基因被看成各种数码链条，后天的变异，也只是这些链条的不同排列组合。至于试管婴儿、“克隆”技术，这些人复制人、人制造人的先进技术，更是彻底剥尽了人的文化内涵，弃绝了人的个性尊严。事实上，关于遗传工程的种种技术，当今世界也有许多看法，其中争论最激烈的，正是直接影响到人类尊严的伦理问题。如果电脑技术和遗传工程结合起来，真的生产出可以自己思维的机器人，人的尊严也就可能荡然无存了，甚至，人的存在本身也会受到根本的威胁。

人类尊严在未来世界所遇到的挑战是一个严峻的事实，但正因为如此，作为人，我们才必须自觉地珍惜尊严、维护尊严，在发展科技的同时，努力建设使人能够全面发展的文化。追求科技发达，本身就是人的一个基本的文化要求，是人的原创力的体现，从这个意义上讲，人也一定能够有办法避免技术文明对人类文化的异化。为了使科学技术真正服务于人的全面自由发展，我们应该在生活的各个方面自觉建设与高度技术文明相一致的繁荣文化，这是对于每个人、也是对于整个人类的一项紧迫任务。为了这个任务而努力，本身就是争取尊严、维护尊严和实现尊严的具体体现。

因此，知道未来世界中尊严将要面对的问题，既不是说科技不好，更不是要悲观绝望。恰恰相反，只有掌握科技、发展科技，认识科技对价值观念带来的变化，才能够不仅让科技为人类服务，而且使科技本身也成为人类尊严的一个组成部分。

二、解析篇

知识与尊严

我们都知道，水是生命之源，水对于生命的重要性甚至要大于食物对于生命的重要性。

有这样一个成语——“求知若渴”，是说人们对于知识的渴求就好像人们对于水的渴求那样强烈。可见，知识对于人是多么重要了。可以说，求知

是培养尊严的最重要的途径。

所谓尊严，辞典上阐释为“可尊敬的身份和地位”。那么，这种可尊敬的身份和地位是如何获得的呢？显然，这是买不到也偷不来的，只能靠知识和才干来换取。

古人说，“腹有诗书气自华”。一个知识渊博的人，不仅内在的品质修养令人敬佩，而且表现在仪表上，也给人一种凛然超凡的感觉，令人不由得肃然起敬。比如，当我们年轻人面对一位德高望重的老科学家或老教授时，我们是否会产生一种敬畏的心理？为什么呢？就是因为那些科学家、教授用自己渊博的知识和高超的才能为社会、为国家做出了巨大贡献，在人们中间拥有了“可尊敬的身份和地位”，也就是拥有了崇高的尊严。令我们敬畏的就是这种尊严。

所以，若要培养自己的尊严，就要刻苦学习，渴求知识，通过求“知”来求得尊严。

封建的科举制度，虽然是一种腐朽的教育文化制度，它束缚了人们对知识的自由探求，限制了文化的繁荣发展，但它从一个侧面反映了人们希望通过学习知识来换取尊严的愿望。

对于这一点，有人可能不以为然，认为当今是改革开放的时候，要以经济建设为中心，我们需要的是钱，有了钱，就可以有汽车、有房子，有……也就有了尊严。

我们应该辩证地来看待这个问题。

首先，我们不能否认在社会主义初级阶段的今天，要以经济建设为中心，我们也不能否认改革开放的今天，人们的思想观念发生了巨大的变化。只要存在商品经济，金钱就是人们生活所必备的，是人生的重要条件。有了钱，就可以做成许多事情，达到许多目的，其中当然也包括维护和培养尊严。但是，金钱对于尊严，是充分条件呢？还是必要条件？显然，金钱只是尊严的必要而非充分条件，有钱可以有利于你培养和维护自己的尊严，但并不必然有利于你培养和维护自己的尊严。

今天的中国，在经济大潮中涌现出来的“大富翁”、“大富婆”比比皆是，但扪心自问：是不是每一位富翁富婆都令你尊敬呢？或者说，是否每一位富翁富婆都在社会上享有崇高的尊严呢？回答当然是否定的。那些把钱运用于公益事业、慈善事业的富商是值得我们尊敬的，而那些只顾自己挥霍享受，偷税漏税，甚至利用金钱干一些丑恶勾当的人，难道也能称为拥有尊严的人吗？

其次，我们还必须正确认识金钱与知识的关系。

我们不能只看到金钱对于尊严的重要性，还应看到知识对于金钱的重要性。当今社会不仅处在经济大发展时期，还处在知识大爆炸时期。战后日本的迅速崛起向人们昭示了知识的重要，美国的强大和经久不衰蕴含着知识推动发展的哲理，“科技是第一生产力”是一个科学的论断，从某种意义上来说，“知识就是金钱”。没有知识的人在汹涌而变幻莫测的经济大潮中也是站立不稳的，试看那些由于对法律的无知而在商业交往中被蒙骗受损的人们，那些不懂股市行情而在股票热中被炒得倾家荡产的人们，我们还不足引以为诫吗？“临渊羡鱼，不如退而结网。”我们不能只看到金子的光芒，而应寻找一条淘金的路。这条路就是：刻苦学习，掌握知识。

好在人们已经认识到了知识对于尊严的重要性。国家提出“尊重知识，

尊重人才”，“经济要发展，教育要先行”。九年制义务教育的推行，高等院校的创办增招，夜大、电大、自学考试、成人高考等，都给青年一代提供了更多的求知机会和途径。而高考竞争力度的增强、自学考试成风、考研热，也都说明了广大青年对于知识的强烈渴求。这是一种可喜现象，它标志着人们观念的更新、觉悟的提高，从中我们看到了在“求知”这条通向尊严的道路上，青年一代朝气蓬勃、充满希望。

我们是青少年，甚至是一群刚刚开始走上求知道路的儿童，知识就像大海一样铺在我们面前，我们应该学习的东西太多太多了。在这样的宝贵时光里，我们所要做、所能够做的，就是“趁着年少时，多读圣贤书”。当然，这里的“圣贤”书，并不是什么“八股文”，它首先是指我们的课本以及其他相关的科普读物，另外还有一些文学名著，古今中外的伟人、名人传记，从中我们既可以学习到基本的常识，又可以学习到人生的哲理。知识的丰富使我们自信，使我们有更高的眼界和对事物的正确的判断力，伟大人物的成功经历可以给我们许多启发，特别是他们在维护自己尊严问题时的做法更可以给我们许多宝贵的启示。

“一年之计在于春”，我们正处在人生的春天，好好学习，拥有一定的知识是我们能够健康成长的重要条件。“无知”是人生的不幸。我们只有“有知”，才可以拥有人生的财富，才可以树立我们的尊严。

自信与尊严

有人把自信心比喻成跋涉者远行的手杖，我觉得是很恰当的。因为，人的一生就是一次艰难的跋涉，平坦与坎坷，成功与失败，交织其中。如果没有自信心的支撑和激励，就很难坚持到底，无法实现人生的目的和意义。这是自信心对于人生的重要性。尊严，作为人生的一项重要内容，当然也离不开自信心。

尊严并不是先天就有的，而是靠后天培养的，是在实际生活的不断磨炼中造就的。尊严的培养当然是一件复杂而费心劳力的事情，但是，有一点最起码的，就是自信心！培养尊严感首先得有自信心。

春秋时期的越王勾践，为了自己和越国的尊严，卧薪尝胆，发愤图强，终于实现了灭吴复越的夙愿，也使得“卧薪尝胆”的故事成为激励人们刻苦自强的典故而传诵千古。试想，如果勾践不能够相信自己壮志将酬，也就是说如果没有这份自信的话，那么，他是靠什么来支持激励自己，靠什么来为国家为自己赢得尊严的呢？不正是自信给了他力量，使他如愿以偿的吗？

人，一方面需要物质的东西，另一方面，更需要精神的东西，这也是人与动物的区别标志之一。精神虽不是万能的，但没有精神是万万不能的。人若没有精神的鼓舞，很难成就什么事业，而这股精神力量的源泉，就是自信。是自信心不断地激发出强大的精神动力，支持人们去实现自己的理想，维护自己的尊严。

凡了解中国现代史的人，都知道中国共产党领导中国人民艰难曲折的革命历程。在红军被迫进行二万五千里长征时，中国共产党和工农红军处在生死存亡的紧要关头，中国革命陷入了低谷，不少人丧失了革命的信心。但毛泽东高瞻远瞩，充满信心地指出“星星之火，可以燎原”，鼓舞了士气，增强了人民的信心。正是这种可贵的自信心，才使红军战胜了雪山草地，战胜了敌人的围追堵截，胜利到达陕北，迎来了革命的新曙光。中国工农红军的