

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

当您在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的知识、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”八个大字就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，但不能因此而言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，我们曾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，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；三是社会和他人的对人的尊严的满足。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。

有一点点自卑，有一点点虚荣，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得大大减小了。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达自己的绝望：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持自己的尊严，但并不必然有利于你培养和维持自己的尊严。

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

长征是震惊世界的壮举，赢得了世界人民的敬佩，这是红军的尊严，是中国共产党的尊严，是中华民族的尊严。

大到国家、民族，小到个人的工作和学习，都必须靠信心来培养自己的尊严。

学生中不少人存在考试“怯场”现象，怯场就是缺乏自信心引起的。本来平时成绩很好，可一上考场就紧张，轻则心跳加快，思维混乱，重则头晕目眩，恶心呕吐，甚至休克。造成这种现象的并不是生理上的原因，而纯粹是心理上的原因。因为他对自己的学习成绩不能做充分的估计，缺乏自信，“如果考不好怎么办？差了老师会不会批评我？同学会不会瞧不起我？”过多地考虑这些自尊心无法承受的坏结果，势必造成心理上的巨大压力，从而引起生理上的失调，才出现怯场现象。我想，每年的高考考场上都有不少学生仅仅因为怯场而与大学无缘。

那么，要想维护自己的尊严，得到老师和同学、家长的赞扬，除了平时的刻苦学习外，还要培养自信心，相信自己付出的辛勤汗水定能换来优异的成绩。另外，还要相信，老师和同学们并不会仅仅因为你一次考试的失败而歧视你，只要你平时勤劳刻苦、尊敬师长、团结同学，就会得到大家的尊重。这样，“轻装上阵”，抱着必胜的信心走进考场，定能正常发挥甚至超常发挥，取得优异成绩，从中获得一种尊严感。

缺乏自信心的另一个误会是怕“丢面子”，这是一种羞怯心理，是培养尊严的一大障碍。

新疆“富婆”热比娅，拥有资产几个亿，照常情，她只要统筹规划，指挥运用她的雇员去做具体事情就行了。可她呢？竟常常在自己公司的销售点亲自售货，甚至在大街上吆喝叫卖。有人不禁疑惑：“堂堂公司总裁，却做这样的事情，是不是有点太丢面子了？”这到底丢不丢面子？我认为，这恰恰是一种高明的营销艺术，一种管理艺术，是热比娅的精明之举。这不仅没使她丢掉“面子”，反而使她赢得了下属的尊敬，赢得了客商和顾客的好感。这也许正是她事业发达的诀窍所在吧？

现代社会需要开拓型的人才。必须具有进取精神，敢于竞争，才有可能在社会上站稳脚跟。如果缺乏自信，不敢参与竞争，这将使你失去一次又一次施展才能的机会，最终一事无成，那么尊严又将何所附焉？

每个人都需要培养和维护自己的尊严，尊严的培养和维护，无论用什么方式和途径，都必须以自信心为基石。请青少年朋友们记住这样一句话：天生我材必有用，有用就有尊严在。只要你拥有自信心，尊严便会依附于你。

坚韧与尊严

在我们的学习和生活中，有各种各样的事情需要处理。如何面对和处理这些事情，就体现出我们每个人不同的自尊来。比如说，某学校开展义务劳动，老师把任务分配给某一班的学生去做，那么，没有分配到任务的另一班的学生可能就会觉得自尊心受到了伤害，认为老师没有像信任别人那样信任自己。或者说，自己平时的表现不如别人好，所以相比较来讲就不如别人更有条件去担任这项工作。再进一步说，如果分配到任务的班级没有很好地完成任务，同学们也会感到很没面子，有伤自尊。

但是，对于上面讲的两个例子，也可能有不同的情况。比如没有分配到任务的班级可能暗自庆幸，觉得自己正好可以轻松一下了。另一方面，分配

到任务而没有很好地完成，这些同学也可能会抱怨说工作太困难了，能够做到这样就很不错了。

从这两种不同的反应可以看出，前一种情况表现了很强的自尊感，而后一种情况则对自尊不那么看重，或者遇到困难就找各种理由来为自己开脱。

那么，怎样才是正确的态度呢？在这方面，一个人，或者说一个集体，如何具有坚韧的品格是一个重要的因素。

说到坚韧，我们都知道是指坚固而有韧性，用在人的品格方面，就是指有坚定的信念，有百折不回的毅力。的确，要想认真做好每一件事，坚韧的品格是必不可少的。事情不在大小，大事情可能有许多困难，固然需要有坚忍不拔的顽强精神来面对困难；但是，一个人也许一辈子并没有什么轰轰烈烈的大事情去干，那么便严肃认真、一丝不苟地做好每一项平凡的工作好了，这同样需要有坚韧的品格。雷锋没有做什么大事情，但他随时随地，在对待每一件细小琐碎的事情上，都始终保持了为人民服务的满腔热情，体现了兢兢业业的工作作风。

所以，在对待每一个工作的态度上，都可以看出一个人是否具有坚韧的品格，而工作的好坏、对待工作的态度积极与否，也都考验我们每一个人的坚韧品格。每个人都有自己的尊严，也都希望别人能够尊重自己，但是，能否做到这一点，首先要看自己是如何做的。因此，坚韧对于自尊能够实现的重要性，就在于坚韧的品格可以使我们克服一个又一个困难，战胜一个又一个心理障碍，用我们自己的实际行为，来体现我们的自尊，来赢得别人对自己的尊重。

还回到我们开头举的例子来说吧。如果没有分配到任务的同学真的是因为自己以往表现欠佳，那么，正确的态度不是只看到自己的自尊心受到伤害，而是应该总结教训，发扬成绩，用实际行动重新赢得别人的尊重。显然，这就需要有坚韧的品格，才不会心态不平衡，更不会自暴自弃。同样，分配到任务的同学也不应该沾沾自喜，因为所有的成绩都只表明自己的过去。不仅骄傲会使人落后，而且自尊永远只从不断的工作成绩中产生。如果因为骄傲而没有做好工作，那就会使自己的尊严加倍受损；反过来说，保持谦虚谨慎、不骄不躁的作风，同样需要坚韧的品格，甚至可以说，对这种好作风的保持，本身就体现了一种坚韧精神。毛主席曾经讲：一个人做一件好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事。这句话说的正是对坚韧品格的需要。

坚韧，当然是一种刻苦的磨炼，它更多地体现为对困难的克服。从个人来讲，坚韧的精神可以有助于保持和实现个人的自尊，而一个人有了这种品格，就能够把自己的行为放到更大的集体利益之中，为了更高的目标而奋斗。因此，只有坚韧的人才能够把个人的自尊同民族或者国家的尊严结合在一起，从而使这种坚韧的品格得到升华。

18世纪英国有一位大学者，名叫约翰逊。他打算编写一本英语大词典，但没有经费，于是就向别人寻求帮助。这时，一个伯爵表示可以出钱，但要约翰逊在词典上写明这本词典是献给他的。约翰逊觉得这是对他个人和学术尊严的侮辱，没有接受。后来，约翰逊靠着坚忍不拔的毅力，在极端困难的条件下，用了三年的时间，终于在1755年编写成了第一部英语大词典。这时，那个伯爵又连忙说要给约翰逊钱。约翰逊写了一封公开信，嘲笑了那个伯爵，维护了自己和学术的尊严。

我们还可以从我国的大画家徐悲鸿那里看出尊严与坚韧的关系。1919

年，徐悲鸿到欧洲留学，在法国巴黎高等美术学校学习绘画。当时，由于中国不强盛，被欧洲人瞧不起，同班的一个法国学生公开对徐悲鸿说：“你们中国人愚昧无知，生来就是当亡国奴的材料，就是把你们送到天堂去深造，也出不了什么人才！”徐悲鸿听了十分气愤，他不仅不能接受这种对自己人格的侮辱，尤其是不能容忍这种对自己民族的尊严的挑衅。徐悲鸿当时就回答说：“你记住你的这句话。现在，我代表我的祖国，你代表你的国家，等到学习结业时，看看到底谁是人才，谁是蠢才！”从那以后，徐悲鸿更加刻苦地学习，勤奋创作，他不仅更坚定了要做一个有造诣、有创造力的艺术家的信念，而且把这个目标当成维护民族尊严的终生事业。终于，徐悲鸿不仅以优异的作品在学校的历次竞赛中获得第一名，而且还在巴黎举办画展，以自己独特的风格和创造性轰动了整个美术界，赢得了声誉，也赢得了尊严。

这些靠坚忍不拔的努力获得成功赢得尊严的事例是很多很多的。通过这些事例我们可以看出，一个人只要保持自尊，把个人的自尊融入国家和民族这些更有普通意义、更有高尚价值的尊严之中，就会有对坚韧品格的自觉追求；另一方面，只有脚踏实地，付出坚韧不拔的刻苦努力，才能够获得成功和赢得尊严。

骨气与尊严

日本帝国主义侵略北平的时候，齐白石先生正在北平艺术专科学校当教授。当他看到北平艺专已被日本侵略者和汉奸控制，就立即辞去了教授的职务，并在家门口贴了一张“告示”：“画不卖与官僚，窃恐不祥。”从此闭门谢客。凡是侵略者、汉奸、卖国贼，连家门也不让进……这不仅体现了齐老做人的尊严，也体现了我们中华民族的尊严。

著名画家徐悲鸿曾经说过这样一句话：“人不可有傲气，但不可无傲骨。”有“傲骨”就是有尊严感，“骨气”就是尊严的表现。

自古以来，中华民族就是一个有骨气的民族。富贵的引诱，胼手胝足的劳苦，武力的胁迫，都不能使我们屈服。文天祥身为南宋丞相，享受高官厚禄，年轻时确也有过纸醉金迷的生活，但他在城破之时挺身而出，“初至北营，抗辞慷慨，上下颇惊动”，使元人“亦未敢遽轻吾国”。这不卑不亢的民族气节，不正代表了我们中华民族的“骨气”吗？不正是民族尊严感的表现吗？

也许有的青少年朋友要说：“文天祥这么有骨气，为何还要逃跑？”我们说，人有骨气，并不意味着莽撞硬顶，做事不考虑后果。文天祥被元军扣押后，也曾想到“引决”，但大丈夫能屈能伸，他“随忍而行”以图“将以有为也”。终于逃出虎口，历经艰难险阻，虽“境界危恶，非人世所堪”，但“中兴机会，庶几在此”，使他置生死于度外，以图东山再起。再次被捕后，元世祖几次以相位相诱，但文天祥铮铮铁骨，不为所动，用生命谱写了一首长存天地之间的正气之歌。他这种能屈能伸，不达目的不罢休，誓死捍卫民族尊严的精神一直为后人所传诵。

与文天祥一样有铮铮铁骨的人，不可胜数。吉鸿昌佩上“我是中国人”的牌子，出入于美国的大庭广众之中；古代廉者“不食嗟来之食”；侯德榜宁肯给工厂开追悼会，也决不肯和日军合作；朱自清宁愿饿死也不吃美国的救济粮……鲁迅高度赞扬他们是“中华民族的脊梁”。他们是有崇高尊严感的人，所以，他们名垂青史，流芳百世。

当然，“大树也有枯枝”。随着改革开放的深化，经济的迅速发展，“一切向钱看”的思想泛滥，一些人确实忘掉了国格、人格，忘掉了尊严。有人对“洋货”盲目赞赏，对“国货”却不屑一顾。新闻媒介不止一次地披露某些城市出现了倾倒“洋垃圾”的市场，销售和购买从国外偷运进来的旧货的人络绎不绝。有些厂商为了打开商品的销路，就将产品的名称译成英文，然后再将英文音译成汉字，弄得不伦不类，令同胞瞠目结舌。更有甚者，为了与“外”搭上关系，不惜将自己20多岁的女儿嫁给外国的白发老翁……如此国民，先不问他将民族尊严置于何处，就是从个人角度出发，做人的起码尊严又何在呢？为了钱，为了利，连骨头都“酥”了，我们如何视这类“贱骨头”为自己的“同胞”呢？

近日某电视剧中出现了这样几个镜头。在一家豪华酒店里，一位女歌手为了能多赚些小费，竟然给外国客人跪着唱歌；还有一位服务小姐以跪代步给外国客人送茶水；还有一个镜头是，五个女青年在日本客人刚要离开时，突然一齐跪在日本人面前，口称“阿哥，给小费吧”！镜头持续了一分多种，声音传出大楼直冲云霄。我只感到面红耳赤，羞愤难当，我宁愿相信这是导演的恶作剧，也不愿相信这是现实生活的写照。同胞姐妹们，你们怎么能这样？！我为你们失掉自己做人的尊严而感到痛心，也为你们在外国人面前代表的是中华民族而损害了我们的民族尊严而感到怒不可遏！任何一位有良知的人都不会这么做，特别是我们的热血青年更不会这么做了！

我们相信这仅仅是极少数利欲熏心的人所为，而更多的有志青年是国格人格尊严的捍卫者。

珠海一家公司的韩国老板借故向中国打工仔大发淫威，逼迫工人们下跪。有些人为了保住这份工作，养家糊口，只好忍气吞声，屈辱下跪，而河南打工仔孙天帅没有下跪。他丢掉了这只“饭碗”，但他绝不向外国老板下跪，不接受外国老板有侮辱性的要求，捍卫了我们国家和民族的尊严，也体现了他做人的高尚品格。正像一首歌中所唱的，“头可以抛，血可以洒，头却不能低下”。当人们在赞扬这位打工仔时，有人却认为：为了一家人吃饱饭，下跪一次也没什么，不能说是没骨气，也不能说是有损尊严。显然，这是“金钱至上”的论调，把金钱看得高于尊严、高于人格了。令人们感动和欣慰的是，孙天帅家乡的地方政府为有这样一位有骨气的小伙子而感到自豪，并妥善安排了他的工作。这是一场正气与邪恶的较量，获胜者当然是至高无上的尊严。

一个人不能没有骨气，一个没有骨气的人是不能成就一番事业的。古今中外，凡名垂青史者，有几个是奴颜媚骨之流呢？“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”。在改革开放、大力建设社会主义的今天，这仍是每个人所应遵循的做人准则。要有尊严，要有骨气，不要妄自菲薄、见利忘义。我们生在当代，现实生活是一部并不理想的教科书，但是，只要多学习，多努力，我们仍然可以从伟人志士的事迹中，从中华民族的青史上学到中国人的骨气和尊严，学到如何做一个真正的中国人。

可爱的孩子们，未来是你们的呀。

美与尊严

我们知道，尊严是尊贵、庄严的意思，它是一种内在的东西。但是，仅仅是内在的东西还不行，它还需要表现出来，使人们认识到这种内在。我们

也常听人说：“这个人气质很好。”“气质”就是一个人内在的优秀东西的外化，说得明白一点，就是一个人好的品质和修养在举手投足之间的表现。这种表现使一个人有一种超凡脱俗的美。尊严之美就是如此。

很多小学生对于“美”这个字不仅不陌生，而且非常熟悉。现在，一般家庭的经济条件都不错，市场上的东西就更丰富了，再加上独生子女，条件就更不用说。所以，几乎每个家长都想把自己的孩子打扮得花枝招展或精神十足。孩子们穿的是美的，用的也是美的。不说别的，就看那五花八门的背带书包吧，什么样的图案都有，真是五彩纷呈，让人眼花缭乱。这么多美的东西围绕着我们，我们就美了吗？

是的，我们睡着漂亮的房间，穿着漂亮的衣服，用着漂亮的书包，玩着漂亮的玩具，我们生活在美的环境里。但是，这一切美都还是外在的，都不是我们自身的东西，最重要的美是在于我们自身。比如说，一个人长得好看，穿得差一点倒没什么关系；而一个长得很丑的人，穿得再好也是枉然，甚至可能会显得更丑。当然，我们说的“自身的美”并不是指一个人脸蛋漂亮、身材好看，因为这些仍然是“外在”的，是一种浅层次的美。我们认为最重要、最有价值、最称得上是“美”的那种美，是指一个人的思想境界、智慧水平和道德素质的综合产物。简单点说，就是指一个人“德、智、体”全面发展之后的内在气质。这种气质表现在一个人的眉梢眼角、喜怒哀乐以及一举手一投足之间，像一道无形的光，又像一股神秘的气，只要你一行动，这种美就由你的心到你的身，自然呈现。

我们说的尊严之美正是如此。

尊严是一个人生命中最重要的一部分，生命的美不能缺少尊严的美。我们说过，衣饰的美比起身体外表的美更不重要，所以，我们不要一味追求外表的美而忽略了内在的美的修养。特别是在我们年少的时候，注意外表是很不明智的做法。试想：在我们还是花蕾的时候，如果不去埋头汲取土壤中的养分，而是这时候就急着想炫耀自己的艳丽，那么，等到春风吹来，该是百花齐放、争奇斗艳的时候，你能“开”出什么？只有那些埋头汲取地下养分、充分完善了自己的花蕾才可能开得最美、开得最艳！如果说赢得尊严、赢得生命价值的话，那也正是它们。

话说回来，尊严之美并不是世俗之美，所以并不容易得到。因为它从心灵深处生发出来的，而且这种生发也不是自然的生发，而是经过许多“手续”才能生发出来的。这“手续”就是我们前面提到的智慧、道德、自信等等，因为这些都是构成尊严的要素。

一个人的尊严之美可以使并不漂亮的外表变得美丽，使原本就漂亮的人更加楚楚动人，反之亦然。关于这一点，最鲜明而且有说服力的例子莫过于我们从电影、电视中看到的场面：一个本来长相挺漂亮的人，做了汉奸走狗、丧失了民族尊严和人格之后，变得十分丑陋——在我们的心目中。越看下去，越觉得其丑无比，简直连看都不想看见那张面孔了。试想：如果是真正美丽的面孔，我们不会不想看他，相反，是看不够；而一个我们不愿看的面孔一定是可憎的、丑陋的。反之，一个长相并不漂亮甚至有生理缺陷的人，只要他凭借自己的努力站到了令人羡慕的领奖台上，我们都会觉得他很美，而且那种美是别的美无法替代、不可攀比的。所以，在这种意义上讲，赢得尊严，就是赢得美；丧失尊严，也就丧失了美。

有一句话说得非常好：“外表的美是暂时的，而心灵的美才可能永恒。”

在我们日常生活中，这样的例子也很多。有的同学曾经这样抱怨说：“老师不公平！在老师眼里，成绩好的同学什么都好，成绩差的同学什么都不好。连老师的眼神也是不一样的：看好同学时，眼神是赞赏的；而看差同学，满眼都是厌恶。”我们姑且不去讨论老师是否公平，但我们至少可以明白这样一种现象背后的道理：成绩好的同学在同学之中就很有面子，也就是有了尊严，所以，老师怎么看他们都觉得顺眼。而成绩差的同学，可能整天挨批评，哪里来的自尊、自信？久而久之，一个学生的尊严感也消失了，人也变得拖沓、没精神，处处显得萎萎缩缩，所以，老师很可能产生厌烦心理。用这种先入之见来看人，偏见是难免的，这其中也不是没有道理。所以，要想赢得尊严，就必须完成好自己的学习任务，然后礼貌待人、正直勇敢、友好热情。这样，老师和同学都会尊重你，他们在他们的眼中就是美丽的。所以，甚至有人这样说：美不是你能要到的，是别人呈送给你的。

我们应该从小就爱美，但更要真正懂得美。只有懂得什么是真正的美，我们才不会“爱错”，才能真正拥有美。人是需要美的，尊严之美就更需要，它是使一个人以光辉的形象存在的基础。

三、问题篇

自我中心的度

每个人都有自尊心，也都希望得到别人的尊重。但是，正因为如此，不同的人相互之间就有可能在自尊心方面发生矛盾。这种矛盾一般来说可以分为两种类型，一种是个人与个人之间，也可以说这是同等水平的矛盾；另一种是个人和集体或社会的矛盾，也可以说这是一种不同水平上的矛盾。

就同等水平的矛盾来讲，如果只顾自己，甚至为了达到某种目的不惜损人利己，这就是一种极端自私的个人主义了。这种解决矛盾的方法是不道德的，应该坚决反对。但是有时候这种矛盾并不具有道德的性质，甚至是不可避免的。比如在各种竞赛活动中，第一名毕竟只有一个，争不到第一名的人就可能觉得没有面子，伤了自尊心。

就不同水平的矛盾来讲，正确的态度当然是把集体的利益放在高于个人的利益的位置，使个人的行为符合社会公德规范，必要的时候，为了集体和社会牺牲个人的利益。

那么，在这两种矛盾中，受到抑制的一方，比如说放弃个人利益或在竞赛中失利的一方，是否就是没有尊严了呢？显然不是。利他主义、为人民服务、为社会奉献等等，这些都是合乎道德和受人尊敬的态度及行为。而在竞赛中失利，只不过是公平竞争活动中一种正常的结果，并没有什么不体面的，况且，失利的一方还有机会再去夺回成绩。

事实上，不仅我们每个人都会碰到自己的利益与他人或集体利益的矛盾冲突，而且正因为如此，撇开如何处理这些矛盾冲突不谈，就这种矛盾的存在来讲，其实每个人都是以自我存在的利益或价值为中心的，简单地说，也就是每个人的自我中心。

这里讲的自我中心，并不等于个人主义。我们并不排斥每个人自己的利益或价值实现，相反，我们主张的是具有个人特性的集体主义。人总是追求自由的，马克思早就说过，人类真正的解放，是以每个人的真正自由为特征的。从哲学意义上讲，这叫做一般存在于特殊之中。从真实的社会来讲，如

果每个人不自由，那么个人服从集体这种道德理念就可能只是一种不道德的专制主义了。所以，我们在此给自我中心一个积极的含义，就是自尊自爱和自我负责。这种积极的自我中心显然并不和尊重他人以及集体主义相抵触，相反，尊重他人、为人民服务、维护社会公德和秩序等等，这些合乎道德的行为规范和准则，是自尊自爱和自我负责所应有的和应尽的义务。

比如，我们从小就受到教育，要有独立生活和独立判断的能力，不要事事处处依赖父母和他人。按照这种要求，我们一方面尊重他人和社会，另一方面必然会养成自我独立的意识和习惯。现代社会是一个开放的社会，它使现代人的性格具有独立、开朗、合群、坚韧、宽容等特征。但是，现代社会又是一个竞争激烈的社会，独立、开朗、合群、坚韧、宽容等性质特征，在形式上往往体现为竞争的自我中心。这种开放和竞争的现实的确是有矛盾的，但决不是不可以相容或统一的。正因为如此，如何把握自我中心的度，就是能否做到既自尊自爱、又尊重他人的一个关键因素了。

自我中心之所以在今天成为一个突出的社会问题，是和我国青少年人口结构的现状有直接关系的，这就是所谓独生子女现象。过去，一个家庭有几个小孩，实际生活环境和经济条件都不允许其中某一个小孩享受比其他小孩特殊的优越待遇。所以，小孩在成长过程中一般也不容易养成自我中心的习惯。现在不同了，大多数家庭都是独生子女，每个小孩都是独自一人享受所有其他家庭成员对他的关怀与爱护，这就十分容易养成自我中心的意识和习惯。按照这种自我中心的要求，即使不是什么事情都要首先考虑自己的需要，至少，一旦自己有什么需要，别人就总是应该给予满足，否则，心态上就大为不平衡，就觉得缺少自尊，缺少关心，甚至觉得别人有负于自己了。

独生子女在家庭里的情况，是养成自我中心意识和习惯的基本背景和条件。但是，与此形成强烈反差的情况，恰恰是家庭之外的社会，而且首先是学校。学校是小孩的第一个集体环境，当每一个独生子女生活在同一个集体之中时，学校要求的同学关系显然和独生子女在家庭时完全不同，而这种不同，首先就是必须抑制自我中心的意识和习惯。麻烦在于，现在独生子女是绝大多数，所以学校的要求就不是针对某些同学的，也不是针对某些意识和习惯的，而是针对几乎所有的同学以及他们几乎都具有的最常见的意识和习惯的。正是这种情况，使得如何把握好自我中心的度成为每个少年儿童成长中一个十分重要的问题。

如何处理好这个问题，并没有一个统一标准和固定的方法。也就是说，我们没有办法对复杂的实际情况定一个标准和方法，说怎样做是刚刚好的自我中心，怎样做就是过分的自我中心了。实际上，如何把握自我中心的度，取决于每个人能否正确理解自我中心和自尊价值之间的关系。

自尊有三层价值含义。第一层是内在价值，就是说，每个人都有潜在的创造力，都有自己发挥作用的可能。唐代大诗人李白所谓的“天生我材必有用”，就是这个意思。在这一层意义上讲，自我中心应该作为一种对自己能力的相信，不要放弃理想的追求。

自尊的第二层含义是外在价值，也就是个人对社会的责任和贡献，是人的内在价值的真正实现。每个人都可能为社会服务的能力，生活在社会中的每个人应该、也必须为社会做出贡献，但能否真正做出这些贡献，以及实际贡献的大小，才是自尊价值被别人承认的根据。在这方面，自我中心就必须有所抑制，自觉地使自己的要求和行为符合社会的公德和规范，把对社会

贡献和自尊要求统一起来。

自尊的第三层含义是社会对个人的尊重和满足。一个人为社会做了贡献，不仅会得到社会的尊重，而且也应该在实际利益上得到社会的回报。这一点，就是我们常讲的“我为人人，人人为我”。在这方面，每个人都应该对自我中心提出更高水平的要求。一方面，是积极的自我负责和创造精神，不要只想到依赖别人；另一方面，是把为人民服务作为自我价值实现的最高标准，必要时牺牲自己的利益。

大科学家居里夫人在把握自我中心的度方面是一个极好的例子。居里夫人年轻时自尊心太强，别人讲话时哪怕无意中有些话她觉得是讲自己不好的地方，就会好长时间不高兴，甚至想方设法要找机会报复别人。这种情况，使她自己很苦恼，也难以同别人搞好关系。后来，居里夫人下决心和这种性格弱点作斗争，她就有意识抑制自己，培养开朗的性格，以做出科学成就为人类服务作为自尊和获得别人尊敬的奋斗目标。这样，居里夫人并没有放弃独立自主和自强不息的精神，却在科学为人类服务的更高水平上实现和满足了个人的自尊，也赢得了世人的尊敬。

其实，日常生活和学习正是锻炼我们的机会。有一句话对于我们来说是真正的至理名言，那就是“一切要从小做起，从一点一滴做起”。

阿 Q 精神的辩证法

人们很熟悉的一首流行歌曲中唱道：“他说风雨中，这点痛算什么，擦干泪，不要怕，至少我们还有梦。”痛已经痛了，不怕痛，继续努力，这当然是一种勇气，一种信念。不过，说“至少我们还有梦”就不能不说是一种自我安慰了。

如果消极地看问题，现实中得不到的，用梦来安慰自己，似乎是一种画饼充饥，或者叫做“阿 Q 精神”。所谓阿 Q 精神，是指一种精神胜利法，自己明明处于劣势，失败了，吃了亏，却找出理由说自己在其他方面赢了。阿 Q 原来是鲁迅写的小说《阿 Q 正传》中的主人公，其中有一个情节可以典型地说明这种精神胜利法。有一次，阿 Q 挨了别人的打，心里很懊恼，于是就转念一想：就当是儿子打老子吧。想到这里，阿 Q 感到心里边平衡多了，走路也挺起胸了，甚至很快得意起来。

这种阿 Q 精神看起来真是滑稽可笑，实际上，鲁迅塑造阿 Q 这个人物形象，也是为了揭露和批判旧中国落后、愚昧、麻木的种种心态和行为。但是，人世间的事情是复杂的，不仅我们看问题可以有多种不同的角度，而且对同一种境况也可能有各种不同的理解。如此说来，精神胜利法虽然可笑，但有时候这种阿 Q 精神也会有几分可爱，尤其是对于平和自己的心态，也会有些用处。

说阿 Q 精神有几分可爱，主要是指它所体现的某种乐观态度。比如，西班牙作家塞万提斯笔下的唐·吉诃德就是这样一个喜剧人物。就塞万提斯的本义，当然是调侃当时正在走向没落的骑士阶层，说他们不自量力，用过时的道德标准和行为准则来对待变化了的社会。唐·吉诃德和风车作战，还以为自己多么英勇；把一个并不欣赏他的养猪女当成自己崇拜的贵妇人，自作多情地为她卖命。这些故事虽然很典型地揭露了没落的骑士阶层的可笑，但也表现了某种执着和乐观的利他主义信念，所以读者在感到好笑之余，并不厌恶唐·吉诃德。这里的原因，就在于唐·吉诃德的阿 Q 精神总是从一种不

伤害别人而又自我满足的善良愿望出发的。

我们当然不去肯定不合时代潮流的唐·吉诃德，也无意去提倡阿Q精神。问题在于，阿Q的精神胜利法也好，唐·吉诃德的盲目乐观也罢，他们其实都是为了能够慰藉自尊心才这样做的。自尊心当然不能靠自欺欺人来维护，然而无论怎么说，安慰自己，总比妒忌别人、寻求报复、懊恼丧气、自暴自弃等等恶劣的心态和做法要好得多。仅仅在这个意义上，我们才说，当遇到不顺心的时候，有几分阿Q精神并不一定有什么不好。这就是我们这里讲的阿Q精神的辩证法，实际上是排遣郁闷、调整心态的一种自我解嘲或大度幽默。

自我解嘲，有时候未必是一种消极的人生态度，相反，它完全可能是建立在某种自信，或者建立在对事情本质有了自觉认识的基础上的一种自我激励。比如，鲁迅在自题小像中就说过：“躲进小楼成一统，管它冬夏与春秋”。实际上，鲁迅既没有躲进小楼不问国事，更没有放弃用笔来揭露和批判旧社会。他所说的躲进小楼，是不屑于和一些无聊的帮闲文人打笔仗，那所谓“管它冬夏与春秋”，更是不畏惧黑暗势力的各种压迫和恐吓。在积极的意义上讲，也可以说鲁迅在运用一种阿Q精神的辩证法，以自嘲的口吻蔑视黑暗势力。

至于说到大度幽默，更是一种人生智慧，同时也能在不失尊严的情况下缓和紧张气氛。有一则轶闻，很有特征地表现了这种大度幽默。那是说的英国大作家萧伯纳。曾经有一位贵妇人很仰慕萧伯纳，但她一方面想附庸风雅，另一方面又瞧不起萧伯纳，尤其想嘲弄他长得不好看。于是这位贵妇人对萧伯纳说，“你有智慧的头脑，而我有美丽华贵的容貌，我们两人要是生个小孩，就要头脑像你，容貌像我。”萧伯纳听了之后平静地说：“是啊，我也希望能如此，但假如正好反过来呢？”萧伯纳的回答并没有说自己长得好看，却突出了自己头脑的智慧。这样一来，萧伯纳不仅找回了自己的心理平衡和自尊心，而且以幽默的方式在嘲弄自己的长相时，恰到好处地嘲弄了贵妇人的妄自尊大和庸俗无知。

类似的故事在鲁迅自己身上也发生过。有一次，大家在一块儿吃饭，有许多朋友在场，小孩子不懂事，问鲁迅的鼻子为什么比别人的鼻子扁平。鲁迅摸摸自己的鼻子说：“是啊，四周黑乎乎的，碰壁多了，把鼻子碰扁了。”鲁迅在这里，既是用幽默的方式批判旧社会，但也不无自嘲势单力薄、壮志难酬的心态。

简单说来，阿Q精神的辩证法是从积极的人生意义上讲的，能对社会人生有比较透彻的了解，当然就会有平缓的心态，这心态的基础其实是坚信美好理想的一种韧性。所以，不能误以为凡事只要能自我解嘲，就算是运用了阿Q精神的辩证法了。

不过，在我们的日常生活中，特别是为人处世，有时候并没有多少深刻的思想内涵和严肃的道德原则，在这种时候，阿Q精神的辩证法往往更有用处。很显然，人不可能事事顺利，更不应该处处斤斤计较，自己心态不平衡，弄得身边的人也不愉快。比如，公共汽车太挤，只好步行的时候，心想这当是锻炼身体，就会不那么生气了。又比如，同学不小心弄翻了自己桌上的水杯，你说一句“这正好是个机会清理一下书桌”，既不用抱怨，别人也不会感到尴尬了。诸如此类的小事情，说起来也没有什么难以做到的，只是我们有时候缺乏自觉性，一时冲动就不顾及修养，结果是大家都不愉快。相反，

用阿 Q 精神的辩证法来处理这些小事，自己不失自尊，别人也会不丢面子。事实上，阿 Q 精神的辩证法在日常小事上的作用，就是使可以引起矛盾或冲突的双方都有面子。而在这种形式上退一步，或者说缓和一下的做法中，自尊的实现其实是以互相尊重和互谅互让为基础的。如果是这样来理解和处理日常人生，有一点阿 Q 精神的辩证法又有什么不好呢？

面对尴尬和逃避侮辱

尴尬和侮辱是人们最为痛恨的伤害之一。不管是大人还是小孩，只要他有了人的个性意识，有了自尊心，他就无法忍受这种伤害。

但是，社会是复杂的，人也是复杂的，人与人在大社会小社会中的交往很容易产生摩擦，更由于人与人之间性格上的差异，也就是俗话说的心性脾气不同，品德修养参差不齐，就更容易出现伤害性的场面。

我们不去主动伤害别人，这是做人的原则，但这并不等于我们要去承受他人的伤害，这同样是做人的原则。那么，当我们在生活中面对尴尬和侮辱时，应该怎样做呢？

很多小孩子对待这种伤害的反应很直接，那就是以牙还牙：你骂我，我也骂你；你打我，我同样用拳头还击。这样做自然很解气，也很符合人们通常的习惯，但这样做是最好的吗？我们的回答是：不！

往别人身上吐口水是一种下流行为，对付这种人身侮辱的最好办法绝不应该是同样用口水还击，因为这等于“重复”下流行为，最好的办法其实是技高一等，用智慧来维护自己的尊严，同时教训那些“坏蛋”。

让我们来举几个例子，看一些智慧大师在关键时刻是如何处理这类情况的。

有一次，在一个有很多社会名流和记者参加的集会上，一位肥胖的富翁看到身材瘦小的萧伯纳便忍不住笑道：“看见你，亲爱的小矮人，我便猜想这个世界大概在闹饥荒。”很多人都静下来，看着萧伯纳。只见萧伯纳听后不急不忙，环视了一下四周，微微一笑：“看见你，我们就明白这个世界为什么在闹饥荒。”一句话引得众人哈哈大笑，那个想侮辱别人反而自取其辱的富翁只好灰溜溜地溜掉了。我们从这个例子中可以看出萧伯纳的机智，他不但把自己从尴尬的处境中解脱出来，还有力地回击了那个想侮辱他的人。并且，他智慧的语言还引起了人们的反思，几乎是一针见血地指出了资本家贪婪、自私、冷酷的本性，以及这个世界不平等的根源。据说在这次集会后不久，萧伯纳又和这位大肚子富翁相遇，这次他们正迎面走在一条狭窄的过道里。这个肥胖的富翁为了报仇，便挺起大肚子站在路当中说：“我从来不给畜生让路。”萧伯纳一侧身子：“而我则相反。”这样，萧伯纳不仅避免了跟这个浅薄无耻的家伙的正面冲突，又有力地回击了对方，使对方再无招架之力。可以这样说，萧伯纳是善于避免尴尬和面对侮辱的典范。

美国总统罗斯福有句名言，那就是“我应该勇敢地面对侮辱”。罗斯福在中年时不幸患了“小儿麻痹症”，双腿无力，不能行走。美国的许多议员对他进行各种各样的冷嘲热讽，认定他从此再不会有什么作为了。他的家人也劝他停止工作，免得以这种形象出现使家里人难堪。但罗斯福坚信自己的毅力，更坚信自己的勇气。他一面练习走步，一面继续自己的工作，直到可以翘起脚尖。但是仍有人嘲笑他的样子难看。罗斯福对家里人说：“你们应该跟我一样，勇敢地面对侮辱。”就这样，罗斯福不仅赢得了国民的尊敬，

也为世人树立了自尊自强的榜样。

是的，我们无法避免的时候就要正确面对和勇敢地迎战侮辱和伤害。别人的侮辱并不可怕，人活在世上，这种情况是不可避免的。小孩子们心灵幼小，但仍是生活在人类社会，家庭的不幸，形象的缺陷，智力的欠缺，甚至一些性格习惯上的不足，都可能会遭到别人的嘲笑和侮辱。在这种情况下，千万不要自卑、自弃，把坏人的侮辱当作自己的真实命运，以为自己真的是那么卑贱、可怜、将来也一事无成，不可能有所作为。这就是大错特错了，因为这等于“用别人的错误来惩罚自己”，试想，如果我们这样做，不是太傻了吗？

当然，我们不能因为别人的伤害而再伤害自己，我们要树立自尊、自信，特别是，要用知识来武装自己，做到自立自强。一个有强大力量的人，是可以更容易抵挡别人的侮辱和伤害的。

正确地面对侮辱，并不是要人学会不在乎，丧失羞耻心。自尊心和羞耻心其实是一对孪生姐妹，一个没有羞耻心的人，也就无所谓自尊心。试想，当一个人遭受侮辱时，他并不感到羞耻，就好比过去的奴隶，在主人面前跪着，听到最恶劣的辱骂也不会感到侮辱。所谓“知耻而后勇”，不知耻，一个人就不可能自强、上进。鲁迅先生就曾经抨击这些人说：“有些人是习惯于做奴隶的人。”一个人遭受侮辱而不感到自尊被侵犯，他就不会采取积极的行动来雪耻复尊。所以，丧失羞耻心，就是丧失尊严感。

还有另外的情况，就是有些时候，要学会尊重别人，因为只有真正懂得尊重别人的人，才会得到别人的尊重。尊重他人，不对他人的人格进行侮辱，其实是避免自取其辱的有效途径。我们前文谈到的那位肥胖的富翁，就是妄想侮辱别人反而引火烧身的例子。在我们的生活中，要学会尊重周围的人，不拿别人的缺陷开玩笑，不随便嘲弄他人，只有这样，你才能真正赢得别人的尊重，否则，早晚会“引火烧身”，落得个自取其辱的下场。

总之，生活是多面的，当我们无法避免地面对侮辱时，要学会运用自己的智慧，积极地去应付，既能回击别人，又能有效维护自己的尊严，同时，更能促使自己奋发向上，用正义和成就来给自己做最好的说明。

要面子和活受罪

《孟子》中有一个故事，说的是一个齐国人，每次外出，总是酒足饭饱，醉醺醺地回家来，还在妻子面前夸口说，都是在富贵人家吃的酒。但从不见有富贵之人到他家来，所以他的妻子颇为怀疑。一天，这人又出门了，他妻子跟踪其后，发现城里并没有什么人同他说话打招呼。后来，这个人到了城外坟地中，向前来祭奠的人讨残酒和剩菜。这个人的妻子恍然大悟：原来这就是丈夫所说在“富贵人家”喝酒的真相。

这个故事中的齐人，为了在妻妾面前维护自己“大丈夫”的尊严，不失“面子”，而只能去向别人讨点残羹剩饭，真是典型的“死要面子活受罪”。

“要面子”，在某种意义上说也是维护个人尊严的表现，“要面子”的人，是想用表面上的荣耀来满足自己的尊严感，这和虚荣心是相似的。所以大凡不顾实际需要去“要面子”的人，在生活中往往只能是“活受罪”。不过，如果某种“面子”真的涉及到荣誉或尊严，有点“活受罪”也是必须忍受的。

美国上将麦克阿瑟，在赴菲律宾参加战斗时，是乘船去的。临行前，他

说，“我是怎样去的，我将怎样回来”。当麦克阿瑟准备乘飞机回国时，想起了自己曾说过的话，该怎么办呢？于是派人去测量岸边的海水深度。回国那天，飞机停在了海水中。迎接麦克阿瑟的人看见飞机停在水中，大为吃惊，以为飞机出了故障被迫降落在浅滩上。这时，只见麦克阿瑟穿着高筒战靴，从容地从飞机舷梯上走下来。但出乎他意料的是，由于海水涨潮，水一直没到麦克阿瑟的腰际。然而麦克阿瑟没有后退，他从容地向对岸欢迎他的人说：“我是怎样去的，又怎样回来了。”话音刚落，岸上人群中响起一阵热烈的掌声。

这件事对于一位叱咤风云的将军来说，似乎算不得什么大事，如此认真，是不是有些死要面子？问题在于，麦克阿瑟是以言行一致的作风出名的，为了保持这个作风，不失自己的尊严，麦克阿瑟不仅处处谨慎，而且对于越是能显示这种作风的小事他就越认真。如果说，麦克阿瑟一连穿了几个小时的湿衣服是一种活受罪，那么这件事也说明一个道理，即若要维护尊严，必须付出代价。

真正爱虚荣，死要面子活受罪的典型，莫过于法国作家莫泊桑笔下的玛蒂尔德。她为了满足自己的虚荣心，为了舞会上的“面子”而去向朋友借项链，结果项链丢失，她用十年的辛劳才偿还了债务。也就是十年的受罪仅为了一晚的荣光，这代价也确实太大了。更具讽刺意味的是，她丢的那串项链是个赝品，根本不值钱。

然而，在我们今天这个社会里，就是有这样死要面子活受罪的青少年。他们爱攀比，讲排场，否则就觉得太没面子。没有钱就去借，非得“上档次”，争个面子不可，结果是负债累累，一时的风光之后，便长久地困苦不堪。许多人后悔不迭：“早知今日，何必当初？”有的学生家境并不好，但偏偏出手大方，目的是为了自己在同学面前不失面子。一部电影中反映过这样一件事：一位富商的儿子庆祝自己的生日，在豪华酒店里请几位好同学，花了1000多元。不久，被请来的这几位同学中的一位男生也要过生日了，由于家境不好，死缠硬磨才向爸妈要来100元钱，但酒店的一个包间最低价也要500元。怎么办？为了不失面子，只好去打工，每天放学后都到建筑工地去筛沙子，但就在他生日的前一天，被突然倒下的大钢筋砸死了。这是一个惨痛的故事，给人们留下了一个值得深思的问题，青少年朋友们更应该从中吸取教训。什么是真正的尊严？如何维护自己的尊严？“面子”当然是表面的东西，它并不能与真正的尊严划等号。为了真正的尊严，我们可以不惜一切代价；但为了“面子”，为了虚假的尊严而备受磨难，甚至牺牲自己年轻的生命，这代价太过惨重了，是要不得的。

还有不少学生，好胜心极强，这当然也是尊严感的一种表现，本非坏事，但偏偏不愿刻苦学习，考试时为了能得高分、评优秀，就想方设法作弊，这无疑是要“假面子”，将尊严引向了歧途。

我们需要有“面子”，中国作为五千年文化的礼仪之邦，要面子就是一个突出的特点。但这个“面子”不是来自于空虚的心灵，也不能流于轻浮，“面子”应是内心尊严感的真实流露，要靠真才实学和踏实勤奋来维护，同时也必须有真诚的感情才行。的确对于要什么样的“面子”、怎样去要这个“面子”，是我们尊严修养方面的重要问题。如果我们在生活中多一些真诚和信任，死要面子活受罪的事就会大大减少。在年少时、心思要用于学习上，“面子”是要靠自己各方面的成绩来获得的，从功课到做人，每一步都给我

们“要面子”的机会，也就是培养尊严的机会，当然，也是考验的机会啊。

战胜挫折

人的一生总会遇到许多挫折，克服这些挫折需要多方面的努力。比如说，不仅要有切实可行的办法去解决困难，弥补损失，争取成功，而且首先要有坚定的信念和承受各种压力的心理。但是，克服挫折和人的尊严有什么关系呢？

简单地说，这是为了坚持和实现某种价值观和人生观。从价值观来讲，可能是道德方面的，也可能是实际利益方面的。比如，《钢铁是怎样炼成的》的作者奥斯特洛夫斯基，他小时候生活困苦，而且极不安定，这使他养成了两个不良习惯，即骂人和抽烟。有一次在团的会议上，奥斯特洛夫斯基讲要加强纪律性，在学习和工作方面起模范带头作用。这时候会场上有人给奥斯特洛夫斯基提意见，批评他自己就有骂人和抽烟的习惯，怎么好意思来教育别人。听了这个批评，奥斯特洛夫斯基当然十分尴尬，也就是说失去了尊严。但是，奥斯特洛夫斯基知道别人的批评是对的，自己的坏习惯是不道德的。于是，奥斯特洛夫斯基鼓起勇气，当场把正在吸的烟弄灭，然后一字一句对在场的人说：过去的那个奥斯特洛夫斯基已经死了。从那以后，奥斯特洛夫斯基彻底改正了不良习惯，再也没有骂人和抽烟。

上面这个例子，看起来只是一个人克服自己生活中的某些习惯而已，但要真正做到这一点是十分不容易的，因为最难改变的事情就是人长期养成的习惯。奥斯特洛夫斯基能够说到做到，正是因为他相信改正自己的不良习惯是符合道德的，是直得花力气去实现的。同样，奥斯特洛夫斯基本人的尊严，也在这种改正不良习惯中得到了实现。

克服挫折以保持尊严，这在实际做法上还涉及一个人具有什么样的人生观的问题。克服挫折需要勇气、毅力、能力、办法，这是没有疑问的，但是如果没有一个明确的人生观，人就可能不去克服挫折，认为无所谓，或者耗费力气太多，划不来。这样久而久之，就会养成怕苦畏难的习惯，当然也就没有什么尊严可谈了。

我国明末史学家谈迁，从小家境贫寒，却有坚定的人生抱负和理想。他用了27年的时间，修改了六次，写成巨著《国榷》。谁知道，有一天，谈迁家中遭劫，书稿也被偷走了。可以说，这个挫折是一生心血都付诸东流。在这种情况下，谈迁丝毫没有颓丧，也没有失去信心，他认定自己活着就是要为人类的文化财富增添新的内容。于是，谈迁立即动手重新写作，又过了近10年，终于将书稿重新写成，为后人留下了十分宝贵的历史资料，自己也赢得了国人的尊敬。

事实上，并不是挫折越大越难克服，也不一定在克服挫折时每个人都明确想到了什么价值观和人生观。我们讲价值观和人生观对于克服挫折的作用，是从归根到底的意义上，讲人生必须有所追求、有所附丽，否则又何必花力气去克服困难呢？可以举一个故事来说明价值观和人生观的终极意义。有一个老板在海滨度假，看见一个人整天不干事，就知道在太阳下睡觉。老板认为这个人很懒，就去劝他说：“你看你真是太懒了，所以这么穷，连件好衣服都没有。你还是向我学习，勤快一些吧。”睡觉的人睁开眼睛问：“勤劳有什么用呢？”“可以致富啊！”老板回答。那人又问：“致富又有什么用呢？”老板回答说：“可以更好地享受啊，比如我吧，有钱了就可以来这

海滨晒太阳。”那人慢慢地说：“你看我不是正在晒太阳吗？”说完，闭上眼睛不再理那老板了。

显然，在这个故事中，晒太阳是两个人都追求的，只是方式不同。这个故事当然是一种极端的说法，我们在这里也不是主张偷懒不干活儿。问题在于，有什么样的价值观和人生观，才会有什么样的行为，也才对尊严有不同的理解和实现方式。然而正因为如此，同样是受到挫折，在不同的人，不同的情况，以及不同的心态下，效果也不一样。甚至，对某些人来说是挫折的事情，放在另一些人身上也许根本算不了什么。比如说，没有完成作业受到老师批评这件事，有的人就觉得很没有面子，自尊心大为受挫，有的人却无所谓。认为受挫与否其实并不重要，重要的是为什么会觉得受挫，以及对这种挫折打算怎么办。在上面这个例子中，认为是挫折的同学可能仅仅是出于爱面子，也可能是警惕到自己这一段时间学习松懈了。这两种情况都会想办法克服挫折，但显然一种情况对挫折的克服要更加积极。那么，觉得无所谓，显然是过于缺乏自尊，所以既不把学习不好当回事，也不想如何改进这种缺点。

受到挫折而能保持正常的心态，这并不是对挫折无所谓。相反，一个有尊严的人不会不认真地对待困难，但是决不会害怕困难。无产阶级战士罗莎·卢森堡在坐牢时写了许多信，其中说：“不管一切如何，你仍然要平静和愉快。生活就是这样，我们也就必须这样对待生活，要勇敢、无畏，含着笑容地——不管一切如何。”平静和愉快，这是保持尊严的最一般的特征，也是克服挫折最基本的态度。我国古代的大史学家司马迁，遭受过对于男人来说最使尊严受挫的酷刑，对于这种巨大的痛苦和不幸，司马迁当然不会表示“平静和愉快”。但是，他所平静的是坦然和坚韧，他所愉快的是事业和责任。于是，司马迁愤而作《史记》，由此而达到了不朽的人生尊严。

四、对话篇

与女生谈尊严

女生，多么美好动人的称谓，这意味着年轻、美丽、活泼、开朗、清纯可爱。“女生”意味着人生最珍贵的年华，女生是让人一听就心动的名字。

从一个头上扎着蝴蝶结的黄毛丫头到亭亭玉立的如花少女，这一阶段的生活好比一座五彩缤纷的大花园，而我们的女生们都像是这大花园的花朵，形形色色，异彩纷呈，清香四溢。我们需要和煦的阳光、温暖的东风以及轻柔的雨露。我们要生长、要健康、要进步、要美丽。我们也最有资格拥有这一切美好。但是，最美好的岁月往往也是最脆弱的岁月，最脆弱的我们也同时处在了最危险的时期。我们是花苞、花蕾、花骨朵，是含羞待放或初绽芬芳的蓓蕾。在这种时候，任何破坏都会使我们娇嫩的生命受到伤害，任何恶风苦雨的侵袭都会损坏到我们的骨髓。所以，这一时期，我们一定要学会保护自己，在任何情况下，都要维护自己的尊严。俗话说得好：生命是奇特的，它让每个人都开一次花，但并不能保证每个人都结一次果。

女生是一个奇特的群体，它具有很多的优越性。但是，曾几何时，女性被看作是低于男性的人。古罗马的议会曾经讨论过这样一个问题：女人是否有灵魂？女性所受到的歧视和不尊重在世界各地竟然都存在，而且都有差不多几千年的历史，这一点，实在是上帝的失策。传说中，上帝造人时，用亚

当（传说中男性的祖先）的一根肋骨造成了夏娃（传说中女性的祖先），于是，女性便永远只能是男性的附庸，是没有独立人格的人，女性的价值和尊严一直被埋没着。女性没有受教育的机会，没有公民资格及各项权利。直到上个世纪，女性提出了自己所应该享受的权利，历史上称为“女权”运动。“女权运动”虽然历时不久远，也历经挫折，却为女性的独立和解放创造出了划时代的意义。从此往后，女性逐渐作为同男性一样具有独立和完善的人格和尊严的性别角色而活跃在人生舞台上了。虽然如此，历史的沉积仍然产生着不好的影响，在人们的心目中，女性仍然是弱于男性的“次等人”，甚至有的人从女性的体力、勇气、承受性等方面着手，企图用所谓“科学”的手段来证明那个从存在之初就错误的道理。这样做既没有意义，也证明不了任何东西，因为现实生活摆在我们面前：男女有体力上的差异，却没有能力上的差异，只不过侧重方面不同罢了。而人类社会，只有女性和男性完全平等，彼此和谐相处，人类社会才会是一个美好的社会。

道理如此，事实也是这样，认清了这一点，我们女生所要选择的道路就很明确了。但是，由于我们的社会是一个传统社会，许多传统观念就像我们的皮肤一样与生俱来，洗也洗不去，改也改不了。面对这一切，我们女生应该结合自身的特点，认清自己的优势，发愤图强，做一个有价值、有尊严的人。

对一个女性最重要的品质，莫过于尊严。有一部书，是由一些事业上比较成功的女性写的，书名就叫《女人的自爱与尊严》。在这本书里，这些成功的女性们根据自身的生活经验再加上知识上的总结，一致认为对于一个女性来说，自爱和尊严是最重要的。而要想维护自己的尊严，必须自强不息，不在乎别人的偏见，“青如朱丝绳，清如玉壶冰”。男生“为木当作松”，女生“为草当作兰”，认清自身的特点和优势，在有花的季节，培养自己成功的果实。

女生的道路总是有太多的挫折，因为女性敏感、细腻，容易受伤害，也就是俗话说的“脸皮薄”。其实，“脸皮薄”是一个女生自尊心强的表现，只要不过于“薄”，就该算作好事。因为对于一个女性来说，厚脸皮或者没有羞耻感是最可怕的事情了。但是，这种“脸皮薄”要到什么样的度才好呢？女生要在哪些方面“脸皮薄”呢？知道了这些问题，我们女生在日常生活中自然也就培养出女性的自爱与尊严了。

一般说来，女性较之男性更重视自己的容貌和体型。一个女孩子，可能会因自己不够漂亮而终日耿耿于怀，甚至有的女生因此而自卑、郁郁寡欢，认定自己在未来的人生旅途中没有什么幸福和快乐。有的女生其实长得不错，但无形中用完美的标准来要求自己：皮肤不够晶莹如雪，眼睛不够流盼生辉，嘴唇不够红艳如血等等，整日里追求虚荣和浮华。甚至有的女生拼命打扮自己，把时间和精力不用在学习上，想通过形象上的出色来吸引别人的注意，听到别人的赞美。别人一句无意识的批评都会大受伤害，脸上挂不住，以为这就是伤了女孩子的面子了。这实在是没有道理的，自己把精力用到邪路上去了，正是“庸人自扰之”。凡是不能由个人选择和决定的事，便不涉及人的价值和尊严问题。因为一个人的价值和尊严的决定因素不是生理面貌，而是道德品质和创造性的劳动。在《女人的自爱和尊严》一书中，成功的女性们用自己的切身体验和经历证明了这一点。成功者用自己的行动证明了自己的尊严，这与他们生得是否貌若天仙并无关系。我们可以看到许多女

运动员，长得一点也不漂亮，但当她们站在领奖台上时，那种尊严感让全世界都为之感动。相反，那些品行败坏、心地卑劣的女性，脸蛋再漂亮、身段再苗条也让人厌恶，毫无尊严可言。

女生不要太注重自己的容貌和服饰，但这绝不是说衣饰不重要。如果一个女生不注意清洁，而是懒散、不修边幅，同样也是不好的品质。现代生活哲学同样认为，一个人的衣饰同样关系到个人的尊严、教养、精神面貌等问题。俗语中也有“人配衣裳马配鞍”的说法，我们可以从一个人的服饰打扮，推断一个人的心理状态，她的自我意识水平、自尊水平，她的自我肯定的态度以及心理健全的程度。所以，衣饰毫无疑问是一个人形象上的重要因素，它和虚荣、爱打扮并不是一个概念。我们人类从原始社会时，就知道用树叶兽皮来遮掩身体，维护自尊。随着社会的进步，衣饰越来越成为一个人身份地位的标志，平民百姓甚至干脆被称作“布衣”，而富贵人家则是“锦衣玉食”。但无论如何，衣饰贵在自然，贵在能恰当地烘托出一个人的内在美。我们是女生，服饰特点应该突出文雅、活泼、清新、健美，符合学生的身份。其实，这时候的女生穿什么都是美的，最忌讳的反而是不必要的修饰。

一个女生，只要不沉湎于打扮、虚荣，她就可以把心收回来用在学习上。在校的学生，学习成绩好、被评为三好学生是有尊严的标志。虽然我们不提倡做“书呆子”，但认真读书的女生就是有一股儒雅之气，这股气既美又有尊严。社会和未来都需要这样的女生，女性这一类别也需要这样的女生，女生自己更需要如此要求自己，也只有如此，一切才有希望。

美丽的女生，尊严是使美丽成为真正的美丽的支柱，抓住它吧！

与男生谈尊严

男生，它包括小学、中学、大学以及所有在受教育的青少年——男性，这时他们没有别的更有概括性的统一称谓。男孩子或男子汉都有太大的规定性，所以我更倾向于“男生”——男生是最充满希望的词，不信，男生们可以自己好好体会一下这个词的含义，如何？

我们前面的文章已经谈过，青少年时期是一个人的自我意识的成熟期，桃子杏子成熟只需要一个季节，自我意识的“成熟季”可要长得多。它跨过人生从少年到青年两大阶段，其实这两段也是人生最美、最奇妙的阶段。我们一方面要尽情享受人生最无忧无虑的岁月，一方面却又不能沉湎于玩乐，忽视自己的学习和修养，否则的话，我们的玩乐也不是真正的玩乐，所谓“少壮不努力，老大徒伤悲”。

男生的努力并不是和女生的努力有什么不同，在自我意识的形成以及人生价值的培养上，都没有本质的区别。直到在自尊心、尊严感这些具体的方面，男生女生也都处在同一个内容范围，特别是在少年时。后来，随着年龄的增长，男生和女生会发生一些生理上的变化，比如，少年时女生发育早，生长快，个子长得高一些；往青年的路上走时，男孩往往在身高、体力等方面超过女生……种种生理上的变化会引起一些相应的心理上的变化，具体到尊严这种精神现象上，男生和女生会有一些不同的特点。

所以我们有必要分别跟男生、女生谈一谈尊严。

男生们关注的再不是小男孩的形象，而是成年男子汉的威仪，男子汉的特点就是高大、健美、有风度。这还不说，男子汉们身上的那一块块肌肉疙瘩首先就够男生们向往的。男生们都认为：高大、健壮、有一身肌肉块的男

子汉就是有尊严的人。当然，除此之外，还有性格上的坚强、果断，甚至有点莽撞，能打能杀。这就是男生们心目中的英雄，英雄无可否认就是最具有尊严的人了。

这点基本上不错。男生往往大多喜欢看武打、枪战等动作片，很少有能够静心欣赏一部细腻抒情的感情剧，男生们觉得烦、无聊，他们喜欢的是激烈、对抗，是凭借自己的强健体魄和机智头脑而在战斗中取胜的本领。这是他们崇拜的形象，也是他们追求的目标。记得一幅广告最能说明这一点：一位体格强壮的男子汉挺立在一片冰川之上，身上的一块块肌肉都突起来，凛然的表情凝聚在脸上，表示他战胜了严寒。旁边一行字是：这才是男子汉的尊严！

这些都没有错，男子汉是应该具备这些素质，但现实生活摆在我们面前，使我们看到的首先是不理想的现象：由于是独生子女，在舒适的环境中养成了懒惰、贪图享受、怕吃苦、胆小甚至爱撒娇等不良习惯，男孩子不像男孩子，甚至从小就挑食、爱打扮，这样的男生能长成有尊严有威风的男子汉吗？可是我们的男生中却不乏其人！

四肢不勤必将造成身体发育不良。运动生理学家指出，人体美在于容貌和体型的美，即五官端正，结构匀称，肌肉发达，发育健全，生机蓬勃，而其中大多数美的要素都同青少年时期的生长发育有关。男生们既然崇拜“大卫”式的体型，为什么不从小做起呢？其实不仅如此，良好的体育锻炼还有利于良好的心理素质的形成，尊严感也是在这种过程中慢慢培养起来的。比如：一个人，从最小的也是最简单的跑步做起，坚持不懈，不管刮风下雨还是有其他更好的吸引，都能够严格要求自己说“我必须做下去，男子汉要坚持到底”。久而久之，他的身体就会越来越强壮，而在这一训练过程中，他的毅力也逐渐得到锻炼。一个正在成长中的男生就会从这样的事情上意识到自己的力量，意识到自己是一个可以做成事情的人，由小事到大事，他就会对自己充满信心，他会因为自己的坚持而尊重自己。同样，他的这一行为也会赢得别人的尊重，将来，这个男生必将是一位充满尊严的男子汉。

男子汉除了要有强健的体魄之外，还要有勇敢的心。美国有一部很棒的电影就叫《勇敢的心》，英文原名就叫《The brave heart》，它的男主角就是一位有着强健体魄、机智、善良又勇敢的男子汉。他为了民族的利益，勇敢地起义，反抗压迫和侮辱，取得了伟大的胜利，也得到所有人的敬重。他的勇敢连敌人都感到佩服，人们称他为民族英雄，叫他“勇敢的心”。在影片的最后，面对英国统治者残酷的刑罚，“勇敢的心”依然维护着自己的尊严，不低头，不求饶，不怕酷刑，而是宁静地微笑着来回答敌人，连刽子手都感到自己的渺小和可笑。这部电影告诉我们，面对邪恶和软弱时，要勇敢面对，要锻炼自己的勇气和胆量。有些男生见到一条毛毛虫就吓得脸色苍白，电视中出现魔鬼的画面就吓得缩到墙角。试想，这样的形象哪里有尊严可讲呢？

但是，话说回来，男生们长大了，快成为男子汉的时候，又可能出现另一个极端，那就是不分青红皂白一味地逞强。还有的男生受了电影电视中武打英雄的影响，喜欢动不动就动手打架，更可怕的还有动刀子，学着小痞子的样子耍弄别人，有的为一点小事，有的呢，就因为别人多说了一句不太得体的话，感到被“扫了面子”，气不平，而挽回面子维护尊严的方式便选择打架。这实在是很恶劣的行为，这种行为既不能挽回“面子”，也不能对自

己的将来有任何良好的影响，它只能起到坏作用，真的打伤了，更是一辈子都遗憾的事。西方国家的历史上有一种不好的习俗，就是绅士们在感到自己被侮辱之后往往选择“决斗”的方式，或者用剑，或者用枪，这实在没有必要。因为大多事情并不值得要闹到你死我活的地步，当然把尊严、荣誉看得比生命更重要是无可非议的，但“决斗”并不是最好的选择。俄国文学之父、大诗人普希金就是为了面子上的事跟人决斗而白白牺牲了自己年仅 30 多岁的生命，令人惋惜。我们虽然不至于到那一步，但男生们往往要把维护男子汉的尊严诉诸武力，更有甚者，还有拉帮结派，搞一些黑社会的勾当，这时候的维护尊严就已经走上邪路了。具体该怎样维护尊严——当你受到侵犯时，我们下面将有专门一章论述。

勇敢而不能莽撞，要学会用脑，要机智，特别是要有上进心。现在是信息时代，科学技术的进步已经越来越注重对人的内在潜能的开发利用，现在不是只比力气的时代，而是要从大脑的智力中树立自己形象的时代了。男子汉的上进心其实是一种对自我能力的激发。有人说：“只要是你想要的，你就沿着这条路，勇敢地走下去，你就会得到。”这话有一定的道理。因为人的上进心会迫使一个人不断地开发一个人的潜力，使人不断地上升、进步，从而到达目的地。所以，上进心不仅是走向尊严之路的动力，也是一个人成功的最基本的动力。

上面我们所说的一切，都是指在一种理想的正常状态下，现实生活中的例子却远远没有这么“正常”。比如说身体，有些是先天的因素，使我们的“小男子汉们”没有那么高、那么壮，那么我们就没有尊严了吗？答案显然是否定的。如果仅仅把“高大”和“伟大”等同，那只是儿童的思维，是幼稚的想法。形象上的高大固然需要，但它并不是必备的，因为它毕竟只是外形，尊严更注重的其实是内心。前面说过：“凡是不能由个人选择和决定的事，便不涉及人的价值和尊严问题。”所以，如果身体上不够高大，这并不重要，关键是看你在学习和生活上是否具有进取心、毅力、远大的目标以及诚实、善良等。有了这些优秀的品质，你就必将拥有尊严，这是一条真理。世界上很多伟人都是身材瘦小的人。比如拿破仑、鲁迅，但他们都是拥有很高的尊严的典范。有些残疾人，身残而志坚，他们所赢得的尊严只能比普通入更高。

亲爱的男生们，未来的男子汉，我们首先要讲男女平等，但是，我们也不能忽略自身的特点，使我们自身不像男人。当然，我们也不能为了强化自身的特点而走向极端，变成更像野性动物似的人，喜欢打斗。我们要强健的体魄，要智慧的头脑，要勇敢的心以及远大的理想，我们还要和时代同步，甚至领导世界新潮流！这样，男子汉的尊严就像一道灵光无形地环绕在我们身上。

这一切都不难，只要我们去。

当师长伤及你的尊严时

我们知道，师长就是指老师和家长，他们是我们学生生活中最有权威的人。父母在家里养育我们，老师在学校培养我们；父母给我们生命，老师给我们灵魂；父母给我们身体，老师给我们知识……我们依靠的是他们，尊敬的是他们，心灵当中最亲近的也是他们。

父母和老师都会关心我们的成长和学习，极个别的情况例外。一般说来，

我们的学习和生活就成了父母和老师神圣的职责。我们爱师长，师长也爱我们，这似乎是不用怀疑的事。

但是，虽然道理上是这样，但具体到每个人身上、每件事身上，情况就未必是那么尽如人意。我们在生活中不难发现，有些父母和老师教育孩子时方法不当，常常是恶语相加，用很伤孩子自尊心的语言和态度来批评教育孩子，这样不仅起不到教育孩子的作用，甚至会有相反的效果。

我们知道心理学上有一个有名的试验，就是把一个班的小学生随便分成两批。每天，老师对一批学生说：“你们是最聪明的孩子，这些知识你们很快就能掌握。”而对另一批孩子则冷着脸说：“你们是一批笨孩子，什么也学不会。”结果，一个月后，被夸奖的一批学生不仅成绩普遍优秀，而且每个人都很自信的样子，学生之间很有礼貌，大家谈吐也很文明，到处想做出榜样。而另外一批被伤及自信心的学生呢，成绩普遍下降，而且，由于被伤及了自尊，这些学生们变得自己也不尊重自己，打架、骂人等恶习随时发生。本来是水平相当的孩子，被用两种方式对待，一个月就有那么明显的不同，甚至整个人素质都发生了很大的变化，这是一个不得不让我们深思的问题。

父母和老师，是我们小学生生活当中最有影响力的人，但是，我们不能完全被动地受他们的影响，而是要采取积极措施，有选择地接受他们的表扬或者批评。

我们是一些学生，要做到德、智、体、美全面发展，最具体而且简单地说，就是要好好学习，礼貌待人。

但我们会犯错误，犯了错误就要挨批评，这时候，不管是父母还是老师，都只能根据错误情节的严重，或温和或严厉地批评我们，而尊严则是不应被伤及的。

明白了这个道理，在面对父母或者老师伤害到你的尊严时，心里就应该有个数。一方面，我们要明白，他们这样伤害你的尊严是不对的，要跟他们理论清楚。这时候，你不要怕，而是要敢于讲道理，把自己的认识跟师长说清楚，并且要敢于指出他们的错误，不要担心再挨批评。要知道，大人也会犯错误，孩子给大人指出错误是法律和人情都认可的事。这且不说，如果你不指出他们的错误，在你今后的学习和生活中仍然会遭受到这种批评，你愿意吗？

如果事情已经发生了，而对师长的批评并未被接受，怎么办呢？我们举个例子来看一看：有一篇文章叫《牛顿的凳子》，是说牛顿小时候上手工课，老师让每个学生做一个凳子。第二天交作业的时候，许多同学看到牛顿的凳子都笑了。这时候，老师走过来，嘲弄牛顿说：“你真笨，连一个凳子都不会做，你还能做什么？”老师命令牛顿重做。结果，牛顿重做的凳子仍然不过关，老师又把牛顿嘲弄了一番。三次过后，老师用最伤孩子自尊心的话对牛顿说：“我从来没有见过像你这么笨的学生，今后我的手工课你别上了。从现在就可以断定，你将来必定是个废物。”可以想像，我们的小牛顿听了之后是多么难受，他一次又一次认认真真地去做凳子，结果老师并没有发现牛顿每次做凳子时的进步，反而辱骂他是个废物，小牛顿伤心极了。但是，难过归难过，坚强的小牛顿并没有灰心，他并不承认老师的话，更不认为自己真的是个废物，他依然去上学，认认真真地去学好各门知识。从小到大，牛顿一直用心地钻研知识，后来成为举世闻名的大科学家。从这个例子中我们应该知道，当老师或父母伤害了你的尊严时，不要只顾着伤心、难过，而

是要采取积极的态度，告诉自己说：“我不会是那样，我会好起来的，只要我努力。老师错了，父母错了。”只有这样，我们才能摆脱这种伤害的阴影，重新找回自己的尊严，从而积极实现自己的价值。

不光是牛顿，大发明家爱迪生小时候竟然因为数学不好而被学校开除。这种打击够大的吧？但爱迪生并没有因此而荒废学习，成为一个社会上的“小混混”。相反，他在家中自学，最后，凭借自己的聪明才智和刻苦努力终于成为了一个大发明家，为全人类做出了巨大的贡献。

几乎每个孩子都会受到老师或父母对其尊严的伤害，这与对孩子尊严的认识有关。有些家长和老师认为小孩子不懂什么尊严，便在气头上信口发泄，把一些很刺伤人的话也说出来。有时候他们自己说了自己并不能意识到，这时候就需要我们去给他们指出来，告诉师长，孩子的尊严也是要受到保护的，而且这种伤及尊严的言词只会对孩子起到坏影响。

除了指出师长的错误并尽可能让这种事少发生之外，还要对已经发生的事作积极的心理调适。我们前面已经说过，积极的心理调适可以恢复我们的自信，激发内在的活力，为未来的学习和生活提供健康的心理基础。

无论如何，当师长伤及你的尊严时，要认真地找出原因，然后作正确的处理，绝不可因此而一蹶不振。

小朋友们，人小志气大啊！

如果你是一个不幸的孩子

大家都明白，有的人生来幸运些，有的人生来就不幸。如果你是幸运的，有一个美满的家庭，有不错的经济条件，而你身体健康、智力正常，那是你的福气。什么贫困、父母离异、身体缺陷都和你无缘，你可以从小就一身轻松、一心快乐，一心一意只关心自己的成长。你有这个条件，因为你头顶上的天空是晴朗的、温暖的。但是，尽管天空可以“万里无云”，万里之外总有阴暗的天空。也就是说，有的孩子天生不幸，要么家庭贫困，从小就被经济负担压得透不过气来；要么身体有缺陷，行动都不如别的孩子利落；要么父母离异，过着双亲不全的残缺生活……总之，这些孩子是不幸的。

几乎所有不幸的孩子都有心理上的障碍，或大或小，所以，我的这篇文章是专门写给这些孩子的。

首先，不幸并不是孩子的过错，所以，尊严便不受影响。这就是说，在做人的价值和意义上，幸运的孩子和不幸的孩子是一样的，大家享受着平等的尊重。不仅别人应该这样，社会也是要求必须这样的。

不管你是属于哪一种孩子，你都会过早地意识到自己与众不同，而这不同又不是让你可以拥有优越感的东西，相反，是显出你的外在条件低于别的地方的孩子。因为你在内在条件上并不比别人差，所以，你没有必要在周围环境中抬不起头来。外在条件的不幸会让你受一些苦。俗话说“穷人的孩子早当家”，在这一点上，不幸也许会成为好事。

有一个叫“塞翁失马”的故事很有意思：有一个人，人们都称他为塞翁。塞翁养了一匹好马，人人羡慕。有一天，这匹马忽然跑了。很多人都替塞翁惋惜，塞翁却无所谓。过了一段时间，那匹马又回来了，而且还带来了一匹千里马，这时候，邻居们又开始羡慕塞翁了，都说他真走运。但塞翁仍不以为然。他说，丢了马并不是坏事，但得了千里马也未必是好事。果然，过不了多久，塞翁的儿子在骑千里马时，把腿摔断了。人们又认为塞翁很倒霉，但

塞翁仍很乐观。又过了一段日子，皇上征兵，塞翁的儿子因为把腿摔断了所以就被免服兵役，留了下来，而被征兵的人很多死在了战场上。人们根据这个故事说明了一个道理：幸运与不幸是可以相互转化的，一个人一开始不幸就并不会永远不幸，只要你做出积极的努力，事情一定会向好的方面发展。所以，如果你是一个不幸的孩子，千万不要心灰意冷，自卑绝望，树立不起自尊，相反，你要充分意识到自己的发展余地，使不幸成为幸运。而在这一过程中，不失去自尊是至关重要的，这是使你从不幸向幸运转化的动力。

但假如你在心理上就是有压力，我也能理解，而且这是非常正常的，我只是想替你分析一下情况，希望能解开你心中的结，使你从此轻松起来，把不幸变成幸运，树立起你人生的尊严来。

心理上的压力使你很敏感，生活过得很累。如果你是父母离异的孩子，别人谈到家庭问题你就会很多心，觉得自己家庭残缺，很没面子。如果别人谈论体型健美，而你身材有缺陷，你也会同样感到难堪。如果看到别的孩子衣着华丽，而你却穿着打着补丁的衣服，你也会在某种场合上抬不起头来……这一切都直接影响到你对尊严的理解，很可能导致一些不正常、不健康的心态。

首先是攻击心理。也就是说，因为你有这方面的缺陷，别人一旦涉及，你就可能会意识到是在讽刺你、伤害你。这样，为了起码的自尊，为了反抗，你可能会不加以理智分析地攻击别人，使原本不必要的矛盾激化起来。其次，是防御心理。因为处处时时意识到自己的“与众不同”，便时刻提防着别人，生怕别人会伤及自己的痛处，这样就处处设防，不相信别人，同时把自己也包裹起来，以此来维护自己的尊严。结果是从从小就孤独、不合群、性格孤僻，这样下去，对一个人一生的成长都有不利的影响。第三是一种过分的掠取性心理需要。因为意识到自己比别人天生少了点运气，便走向另一个极端，处处都想要，而且需要的心理很强烈。一旦不能得到满足，便可能会跌入很深的失望里面去，很长时间不能自拔。

我们明白了这些心理上的影响，便要想法克服。前面说过，一个不幸的孩子只不过是外在条件上有些不如别人，但内在条件则是一样的。这时候，千万不要自怨自艾，以为自己是一个从小就生活得没有尊严的人。相反，要时时提醒自己，在尊严上你一点也不比别人少，只要你能做到这一点，再加上学习上的刻苦努力，慢慢地，你的一切都会好起来。“塞翁失马，焉知祸福”这个成语故事告诉了我们人生的某些哲理。但如果你在心理上处处设防，与同学相处不能以诚相待，又敏感多疑，总想攻击别人来获得自己的尊严，这样你就会失去自己的内在优势，真的成为不幸的孩子了。

在不幸和尊严之间有着非常脆弱的关系，调整得好，不幸会成就尊严；调整不好，不幸会毁了尊严。反过来也一样：成就尊严你就是一个幸运的人；失去尊严，你才是真正不幸的人。而这一切，在你小时，是调整的最重要的时期。

大学问家和大革命家梁启超先生有一段话：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立……”少年是国家、民族的希望啊！虽然你可能是一个不幸的孩子，但你可以拥有智（智慧）、富（丰富的生活）、强（坚强的品格）、独立的能力和魄力，有了这一切，还有什么可哀叹的呢？还有什么理由沉湎于不幸呢？何况不幸也是相对的，因为生活在这个高度发达的社会是一种生命的大幸运，生活会给你未来的岁月提供很多的机遇，只

要你今天努力向上，明天你就是一个幸运的人。

所有不幸的孩子，努力向上是当务之急。认清自己的优势，发展它，用自己的双手来改变自己的命运。

因为你还小，所以，一切都会有——只要你沿着正确的方向向未来走。在这里，我再送给你一句梁启超先生的名言：美哉，我中国少年！壮哉，我中国少年！

与伟人谈尊严

毋庸置疑，伟人都是拥有极高尊严的人，他们是我们学习的榜样。但是，在我们的日常生活中，很难碰到什么伟人。虽然说周围的人身上也具有许多可贵的品质，但在尊严方面，还是从伟人身上表现得更鲜明，也更容易让我们看清楚，特别是，伟人会给我们在尊严上树立更高的典范。

这不是很为难吗？我们需要与伟人聊天儿，需要了解他们，但现实中我们又做不到，怎么办呢？

办法是有的，而且是非常好的办法，那就是读伟人传记作品。

我们都知道，人的生命是有限的，一个人再怎么长寿，最多也不过一百岁多点，事实上我们大多数人是活不了这么长的。伟人们也是人，他们的生命长度和我们普通人一样。不同的是他们的精神品质，他们的伟大事迹，会通过文字或其他的形式留传下来，一代一代，传到永远。这就给了我们后人学习他们的可能。更由于文字等传播方式的扩大和延伸，我们不仅可以做到和当代的伟人谈心，还可以做到和古代的伟人谈心，而且不仅是中国的，也可以是外国的。真的是通过读书这种方式，我们能够呆在家里和古今中外的伟人一起探讨问题呢！想一想，这是不是很让人兴奋的事？

前面说过，伟人在尊严方面给我们树立了很高的典范，我们只有向他们学习才能够提高自己，这不仅是品德上的，也是知识上的。我们想学习伟人，就必须了解伟人，看他们在具体的条件下，是如何严格要求自己，同时又是如何想到要这样要求自己的。了解这一切，我们才能在日常的生活和学习中去有意识地向他们看齐，以他们为标准来改造自己。这其实已经不是专指尊严一个方面，而是指道德品质、意志力、聪明智慧、胆识魄力等等。只不过在读书过程中，我们既要全面了解，也要重点掌握。比如说你在尊严方面有欠缺，或者你特别需要了解这一切，你就在读书时重点去分析伟人在尊严方面的特征。所以说，伟人传记是要多读几遍的。几乎可以说，尊严其实是使伟人成为伟人的原动力。

一个人不可能生下来就是伟人。现代心理学研究表明，在智力方面，正常的儿童是相差无几的，但是，儿童们的性格特点则有很大差异，性格发展的方面很不相同。这不是一个小问题，因为性格方向的发展对一个人一生的成长比单纯的智力更有用，甚至有人说“性格即命运”。我们的教育体制一般都把重点放在智力开发上，对儿童的性格培养不够，这就是为什么我们国家的学生在学科奥林匹克竞赛上能获得冠军，在实验操作上却落于人后的原因。其中很大的原因，就是独立性差，性格力度不够，这对他们今后的研究都会有影响。

尊严其实和性格紧密相关，可以说性格是尊严的基础。我们在读伟人传记时要注意结合伟人的性格特点来分析他们在尊严问题上的鲜明特征。大家还记得《少年毛泽东》吧？毛泽东小时候就很有志气。有一次他父亲严厉地

批评了他，为了赌气，他跑到山里不回家。我们与当时毛泽东所处的情况不同，不能机械地模仿，比如你作业没完成，父母批评了你，你不虚心接受反而认为这是父母伤了你的自尊心，因而赌气躲出去，这就大错特错了。在这件事上，最让你有尊严的方式就是你从此认认真真完成作业，以此来证明自己。这样，面对学习问题，你就不会再受批评、丢面子了。我们刚才谈到的《少年毛泽东》，只是从这件事上看出毛泽东在尊严问题上的敏感。如果毛泽东挨了父亲的批评表现出蛮不在乎的样子，他就不可能成为日后视民族尊严和国家尊严至高无上的人，他就不可能成为让人无限崇敬拥有至高尊严的伟人。我们再来看一看另一位伟人鲁迅先生。鲁迅小时候家中出现变故，不得不靠变卖家产度日。往日的亲朋好友看到鲁迅家道中落后，有的干脆不来往，有的还趁势落井下石。世态炎凉在小小的鲁迅心中留下了深刻的印象。特别伤害鲁迅尊严的是每次当他抱着家中的古玩瓷器去换钱给父亲治病时别人眼中鄙视的目光。这一切严重地刺伤了少年鲁迅，但鲁迅若就此受辱下去不思进取那就太可悲了。我们知道，许多不幸的人都有过这样的经历，他们有的也曾愤怒，但终于没能坚持下去，有的就听天由命，一辈子受人冷眼。但小鲁迅不同。他虽然不能立即改变自己 and 家庭的命运，却在心中立下了远大的目标，一定要争回尊严。为此，他苦心攻读，学习一直出类拔萃。长大后出国留学，他又面对着更大的屈辱——国家和民族的屈辱。整个祖国都在受人鄙视，而更多的国民都麻木不仁，根本没有耻辱感，更无从谈及国家和民族的尊严。为此，痛心疾首的鲁迅决心弃医从文，用文字唤醒民众的良知，让中华民族从耻辱中站起来，以一个强者的形象屹立在世界东方。鲁迅先生的召唤受到了无数青年人的热烈欢迎，他们奉鲁迅先生为导师，共同致力于民族尊严的树立。他们的精神鼓舞了一代又一代的民众。毛泽东主席高度评价鲁迅先生，说他是“最有骨气”的人，“他的方向代表了中华民族的方向”，骨气也就是尊严呀。

除了上面举的两个人之外，我们可以学习的伟人还有很多很多。在日常生活中，我们要有意识地去读一些古今中外的伟人传记，重点分析他们的性格特点，把握他们尊严感的形成及其维护，以及在以后的人生历程中是如何逐步成熟起来的。一个尊严感成熟的人，就是一个人生成功的人。

有的人成为伟人，有的人成为平民，我们不强求自己的未来，但是，我们不能没有想成为伟人的愿望，而这一切，一定要从小培养。