**生命教育：勇气**

11月6日下午，由“南国薪火”校友服务中心、新闻社和党建共同主办的校友讲座在学术报告厅F101举行，曾任广东外语外贸大学南国商学院学生科长的王燕博士返校与南国学子探讨“生命教育——勇气”的人生话题。

【校友简介】 王燕，星海音乐学院教育本科；华南师范大学发展与教育心理学和学前教育两个专业研究生；现就读于北师大学前教育管理博士。从事教育工作24年，全国师资队伍建设子课题组副组长；国家高级心理咨询师；曾任广东外语外贸大学南国商学院学生科长、学前系主任；华恒教育咨询有限公司校长；霭德教育行政培训副总监及多家教育集团教育顾问，做过大、小上千场讲座，有丰富的培训经验。

【讲座纪实】 各位同学、各位老师，还有各位好朋友们，大家下午好！（掌声）其实这场讲座是我期待已久的一场讲座，我仿佛穿越到了18年前，在这样一个环境，在这样一个氛围下，1996年，我们曾经接收到了第一批学生，当时，我同样怀着这样激动、充满感动、感激与感恩的心情站在这个地方。地点不同了、学生的模样不同了，但我的心依然是一样满怀感激的。这就是生命给我赋予的，就是从爱学生的那刻起。

其实中午，在休息时，我一直在想，我怎样面对这样一群96年后的后生们，怎样一起交流关于生命的话题，其实是有很多想法的，我想说的就更多了。因为现场给我感觉到的是青春、活力、积极、向上和好学的学习氛围。生命教育其实对每个人来讲，每个人都经历生命。在我的生命当中，我有很多的导师，我不一一列举。但有3位导师给我的影响是非常深刻的。第一位导师是我现在的音乐学院的前院长张崇光教授，他正在做一个课题，其中音乐整体是由我来做的。在这个课题中有一个原则是非常重要的叫：“操作领先，言语相劝。”在他的人生历程中，他永远是以“埋头苦干”为先导来影响我们这些后学，所以，做永远比思想来得更现实、更能够散发出生命的光辉，这是第一位给我影响深刻的导师。第二位导师，我没有见过他的面，但他深深地影响我。他是净空法师，我不知道我们很多人、很多学生有没有听过净空法师的名号。我曾经听到的一个有关声音的讲座，那个讲座讲到：在他初次接触佛法的时候，净空法师的导师问他：“我讲了这么多，你知道了吗？”问了他好多遍，一开始时，他不懂，“我知道，你讲的我都听到了，我都知道了。”多年以后，当他成为万众瞩目、受到世人追随的大法师时，他才真正明白，他告诫他的弟子：“知道是做到了才叫知道！”第三位导师，是一个孩子，我记不得他的名字了，我在做教学培训是在幼儿园，跟老师培训时有个孩子直接告诉我：“老师，老师，我们老师总是说话，让我们做好不好？”当时我的心就被触动了。生命其实就是这样简单，只要用心做就对了。所以我想用一个开场实验，验证一下生命的可能性到底有多少，在我们的知识领域，在我们的认知世界中，是不是所有的想法都是我们所想的那样，是不是所有外在的、我们所看到的，都真的是那样。

现在我想请一位同学和我合作一下这个游戏，在请同学之前，我还想说几句：今天，我现在这个开场白可能显得非常庄重，我希望，后面我们是边玩、边看、边听、边做来渡过这一个下午，而不是仅仅听我讲。所以，今天不是一个生命跟同学的互动，而是生命与生命之间的互动，我非常感恩，今天，我能在此时此刻这样一个环境、这样的时间、这样的地点与在座的生命相会相聚，我非常珍惜，我也希望所有的同学，打开心扉，我们一起玩一个下午。

实验：一个装满水与杯口齐平的高脚杯，能放多少根别针？

实验进行中---------

实验证明，这世界的可能性太多，在我们做教育的时候，我们总觉得这是不可能，在我们想到这三个字的时候，我们会让生命停止，而局限在自己的思想上，所以只有做，我才能真正知道什么是答案。所以今天我想通过这样一个实验去让大家去感悟，很多事情没有不可能。所以，做，只要用心就对了。这是我要与大家的一种分享。

那么在今天我的这个报告的课题首先落在生命的特征上，我希望能在具体的实践与操作中完成这个课题。那么，生命有什么特征呢？

第一种，生命是唯一的，具有唯一性。其实昨天我和我的爱人也深刻地谈到这个话题。其实，现在很多的科学研究表明：生命是可以延续的，存在“零度空间”、“超个体空间”等的研究去探视生命到底有没有极限。但对于我们现在而言，我们现在的意识所能感受到的我们的躯体从生到死这个过程是唯一的。一个切身的、意识能感受到的。无论有没有轮回、来生、下辈子，我们都希望它是美好的愿望。所以在每个生命个体的发展过程中，尊重个体生命的珍贵性和差异性，尊重每一个我们认为的不可能，是非常重要的。

第二，生命的完整性。讲到生命的完整性，我们最初的个体从母体中出生，都是自然的人、自然的生命。所以在这个自然生命出生时，我们最需感恩的是我们的父母，在自然生命中讲到：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤。”这是讲到对生命的最初的尊重。第二个讲到社会生命，社会生命具有社会属性，我们一天天长大，从父母的子女长大成人变为不同的社会角色。我记得，1996年，在南国初期，我们带领的一些幼师，其实他们刚刚步入中专去学习幼师时，懵懵懂懂来到学校，从来没有接触过音乐，所以让他们弹琴、唱歌、跳舞时，就发现对于他们这样一个十五六岁的中专生而言，再开始学音乐非常非常困难。当时我们在教育的过程中，每一个老师从早晨六、七点起来到晚上十一、二点去呵护我们的同学，那么这个生命经历了从开始学习到现在，经历了十五六年后，去年我们举行了聚会，那是1999级计算机的同学，他们在他们的岗位上、生命中，都绽放了生命的精彩。所以这就是一个从自然人过渡到社会人，怎样在学习过程中丰富和丰满自己得到的一个结果。这是社会人，他为自己负责，为自己的生命负责，生命回馈他的就是精彩。第三，精神生命。当我们从校园里走出来，懵懵懂懂的时候，发现走上社会遇到很多的困惑害怕和担心，当然，也有积极的、正向的、很多的思维。其实在人与人相处当中，在人与物相处当中，在我们的工作过程中，学习过程中会遇到很多这样的问题，但这种问题无外乎分成三种。一个是我对过去的或是总结或是后悔，一个是对我当下的把握，还有的是对我未来的担心，每个人的心思当中都会有这样一些想法，所以在生命中的过程中，怎样让我们的精神更丰富，唯有把握当下。不去为过去没有的得到和失去而遗憾，也不为未来没有发生而恐惧，耗费我们的生命，所以只有把握当下，只有在当下，我们才能真正把握自己的人生，把握自己的生命。所以生命是有思想的芦苇。它取决于我们的行动，所以为什么我们同样掌握青春、年轻、热情、美丽、刚阳的一张脸，但是我们却有不同的选择和人生，跟我们精神生命的导向和选择有很大的关系，所以作为学生我们就去了解，我们是要学习，我们能在我们学习的生涯中得到什么。

其实说到学生，我现在也是学生，不仅还在读博士，更重要的是如果我读完博士，我仍然还有一个角色，在我的一生中不会抹去的角色，就是学生-----学会生存、学会生活、学会生长，这个话题我们不打开来讲。学会生存，是我们在学习过程中掌握更多的能力、获取更多的知识，提高能力、提高我们的技能水平，还有去享受我们生活的每一个片段，享受在生活中的每一个过程，还有在生长过程中的，怎样学会不断地去生长。生长可能从生理周期讲，我们的个头、我们的身高在一定阶段会停下来，那么，只有一个生命不会停止生长，那就是精神生命。我们常用孔子、老子、释迦摩尼等的往哲先贤的事例来作为我们学习的榜样，他们的精神生命是非常久远的，所以：“死而不往者，寿矣。”这就是精神的生命。所以作为一个完整的人，要培养一个完整的生命，把我们变成完整的人，全面发展，不是仅有智力，不是各个科目我们要均衡发展，不是所有的多元之能我都要掌握。因为每个人来到世界上，都有他存在的价值跟他特殊的使命，每个人都有他的使命。每个人都是独一无二的。所以个体的发展不只是知识技能的全面发展和实现，而是自然生命、社会生命和精神生命的共同成长，这才是全面发展。

其实在我们的生命当中，有很多很多的我们所没有看到的，生活本身就非常艰辛、本身就有残缺的人，跟我们同样生活在这个世界上，比如狼孩的故事，这是心理学上最典型的。很小的孩子从小被狼用慈爱哺育，当别人发现他的时候，把他从狼群中带回实验室，等他成长到十几岁时，发现他的智力水平只有四五岁的孩子那样。这跟他生存的环境有很大关系，所以每个生命的发展都有他各个不同的契机和机缘，我们很幸运，我们在生理上是完整的，但我们的心灵、我们的精神是否都是完整的呢？其实我们在成长的过程中，不管是社会生命还是精神生命，在你的唯一的生命没有结束之前，它都不断地成长。这里有一个非常有意思的问题，也许很多同学曾经看到过，这是一个非常极端的选择：

选一位领袖，你会选择哪一位？

第一位，跟一些不诚实的政客经常来往，而且会些占卜术，有婚外情，吃冷烟枪还喝酒；

第二位，有过两次被解雇的记录，睡觉可以睡到中午才起来，抽过鸦片，每天都要喝威士忌；

第三位，是一个战斗英雄，不抽烟，素食主义者，偶尔喝酒，没有婚外情；

如果要选一位领袖，你会选谁？大部分人会选择第三位，少数人会选前两位。答案揭晓，他们都是欧美历史上非常有名非常优秀的人物。第一位是罗斯福、第二位是丘吉尔，第三位是希特勒。一个生命它之所以散发出它生命的光彩，是因为每个人身上都有非常多的特质，怎样发挥自己的所长，是每个生命的选择和追求。那么，最重要的是，一个领导人，他有怎样的信仰、他有怎样的追求。

第三点，生命是过程的存在，具有过程性。每一个生命都有它的过程，它既不能快进、不能暂停、不能重复、不能回放，所以生命对于我们来讲只有一次。我曾看过一个节目，不知道同学们有没有看过一个叫《男生女生向前冲》的节目，我偶然看过一次，那个记录从1分40秒到1分30秒到1分20秒，不断被后者更强劲的对手来刷新，其实有没有第二次呢？没有！就像我们的生命一样，当我们努力地认认真真地渡过每一天的时候，我们的青春永远不会后悔，所以青春和生命是没有第二次再来重新谱写的。所以圣人在处世为人的过程当中，他非常清晰地知道这一点，所以处处行事坐卧如履薄冰、战战兢兢，生怕说错一句话，做错一件事。一位越是有影响力的人，他的话语对别人的影响更大，所以他不敢轻举妄动，只有小心翼翼去呵护后学来做到最好的传承。这在每个生命个体的过程中有多么重要。其实我们在给老师搞培训的时候常说：“你们千万要放心，大胆地去尝试，很多的情况，宁愿错，去改，也不要错过发展自己、提高自己的机会。”所以错过是错过的过程，我们错过很多美好的人和事，我们都称为“错过”。一个人的发展，如果没有错过的积累，我们怎样能发展的更好，所以宁愿犯过错也不要错过，把握机会对自己的当下负责。

所以我前面讲过，生命的状态无外乎三种情况，一个是为过去，一个是为未来，一个是为当下，所以活在未来中，其实，你已经没有未来了。因为未来是在把握当下实现的。所以活在未来就是牺牲现在为未来做准备，活在过去就是抛弃现在为过去作祭奠。我们可以总结过去，我们可以展望未来，但不能活在过去也不能幻想在未来中，所以这就是把握当下的原则。这里有个很有趣的故事，现在我来找一位同学朗读这个故事：蒂姆的故事

我现在想问现场的同学：“你们是蒂姆吗？”我听到在座的同学弱弱地说了声：“是！”那么为什么，我们都是蒂姆呢？为什么我们不能开心地享受过程？其实我最近也还会有这种情绪，我同样想：只要把这件事做好就可以休息了。最后我发现，其实这种情绪是在我很小的时候由一个冬天产生的。当时我觉得很冷，北京的家，冬天下着大雪，感觉很冷我就缩成一团，越冷就越缩成一团。突然有一天我爸问我：“孩子，你是不是觉得很冷？”我说：“是啊！”“如果你觉得冷的话，你就告诉自己，我不怕，我们一起玩。”于是我爸就带着我去打雪仗，一开始用手抓雪球的时候，感觉手非常冷，觉得自己受不了。但又觉得很好玩，于是坚持了下来。最后发现我的手由原来的冰冷变得有那么一点温度，变得非常温暖，以至于忘记了冰冷。所以现在我不怕冷了。其实这是个心里的历程，所以有句话叫：“知者无惑，勇者无惧。”当生活中有很多小事，甚至别人不把它当回事，可能对你来讲，你非常害怕！是害怕，我接纳，但我要和我的害怕、跟我的恐惧做朋友，勇敢地接受时，你的心扉打开了，所有的一切都发生了改变。所以我带99级的大专生时，我心里是非常害怕的，人的恐惧也许是与生俱来的，但是我发现我现在的恐惧越来越少了。因为什么呢？我的心量越来越大了。而我的恐惧来自哪？因为我带的那届大专生男多女少，又是我的第一批大学生。很多老师看着我，因为我是榜样，很多家长期待着我，因为从今以后我就是这些孩子的母亲了。我能不能做好我不知道，我觉得我不行，但我又不能拒绝，因为这担子已经在我肩上，我必须扛起来，这就是蒂姆的恐惧，那么蒂姆的恐惧我战胜了。对于蒂姆的恐惧我不知道同学们是用一颗勇敢的心去面对，还是选择绕开它、躲避它、麻木它，所以享受生命的过程非常重要，但在生命过程中人与人之间的相伴和相互学习也非常重要。所以我们在学习的过程中，就发现，学习不仅仅是坐在那里听老师说，也不仅仅是坐在图书馆看书才算是学习，我周围的人、事、物都是我最好的老师，当我们的生命有这样的宽度的时候，生命就变得自在，我们就可以享受在遇到的无数过程中我珍藏的每一个回忆。

其实在没有上音乐学院时，我参加过不少演出，也拿过不少大奖，当时觉得不可一世，觉得这个世界是属于我的。我是NO.1，我是最棒的。其实人有这样的自信，尤其对年轻人而言非常重要，但这种自信过度膨胀时，它就变成了不可一世的自负。它会让你打击自己，所以在《易经》当中，乾坤永远是上上签。不知道在座的同学知不知道清华大学的校训是什么？天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。这是一种勇气，一种对生命的勇气，一种对生命不断学习的勇气。这是一个宽容、宽厚、没有评判心的包容的勇气。其实，真正的学子，我们在拥有一颗积极向上的学习的心的时候，同样知道，在我们身边比我们能力有限的同学面前，他们仍然是我们最好的导师。所以“三人行，必有我师焉。”这不是说三个人之中，其中有一个是我的老师，而是说三个人互为师长。《道德经》曾讲：“是以圣人处无为之事，行-----”。其实我们这个国家，我们的社会发展到现在，有改革开放至今，是我们这个国家发展的青壮年时期，处处焕发着生机。我们生活在这样的时代是幸运的。但为什么我们现在的年轻人有那么多的问题和疑惑存在，有那么多的浮躁的存在呢？也许这是个挑战，但对我们来讲，它更是一个机遇，它让我们不断地学习，更好地认识生命、认识自己。其实生命不关乎别人，生命是自己的。但每个生命同时又是另一个生命的一部分，我很长一段时间不太清楚，我为什么会对别人有愤怒，我会对别人有讨厌，我会对别人有无视，其实这些感情都来源于我们自己，不关乎另外一个生命。所以活在当下让自己成长，享受教育，享受生命的过程是我们需要自己思考的。

那么生命的关系是什么呢？生命是关系的一种存在。那么刚才我们讲到的，我们生活在群体当中，不仅扮演着自然人在父母的呵护下成长；走上社会，我们是社会人，那么社会人与人之间怎样相处、怎样与自己相处、与他人相处、与社会相处，那么作为一个和谐的、可持续发展的生命，这些都是需要我们去思考、去发掘的问题。我们在不断生活、生长的过程中，我们可以选择快乐的生活，也可以选择哀怨的生活，那么有谁愿意选择哀怨的生活呢！所以这里有个人生三乐，一个是修行人三乐，一个是学者三乐，还有每个人的人生追求，让我们有幸福感，让我们的生命更丰满。现在我们看一下，无穷的宇宙，无数的人都与我有关系，那么怎样说明这个观点呢？我们可以做一个小游戏：大家把你们的左手掌心向下，把你们的右手食指伸开，放在你旁边的同学的左手手心下。当我讲到“鱼”这个字时，你们要抓住同学的指头，一个要抓，一个要躲避。

游戏进行中------

没有被抓到的同学请上台接受同学们的表扬！这证明用心做一件事我们能得到的不只是别人的赞扬。每天能够听到赞美的语言，你们心里会有什么感觉。你们不仅要拿出你们的表情，还有积极的心态。

这是一个场景的，其实我们的现实生活当中，你们就听到这些，你们的感受是什么，如果身在其中的话，魔鬼会告诉我们：“放弃吧，你凭什么？你很差劲的，你长得这么丑陋，你还在这里炫。”这是很令人伤心的，“你们不就抓住别人的手指头，有什么了不起的，你们算什么啊，听到这些……你们心里的感受怎么样？”因为在现实中，每个人都有魔鬼的一面也有天使的一面。有人敢说自己身上没有魔吗？所以我们要了解自己魔的一面，也要了解自己的天使的一面，我们才有一个包容的心态和一个接纳的心态和一个平等心。

其实有的时候，生活中的很多小事情会让我们顿悟很多事，所以，不要把自己看得太重了，那样你就会拥有更多的快乐。生命就是生活的命，看得见的是生命，看不见的是命运，可控的是生活，不可控的是命运。其实生活在我们这个时代，是非常幸运的。为什么这样说呢？在风水学中有句话叫“一运二命三风水”在我们这个发展中的国家，我们国家发展的势头是非常好的。所以我们是幸运的几代人，我们的命是由《周易》所讲的生辰八字、属性等的不同的认知有很大关系，如果你觉得你想有更好的命的话，你要把握命，把握当下，你会有很好的命。《周易》是很好的经典，所以我非常希望大学生、我们现在中国的青少年们能把我们老祖宗几千年传承下来的四书五经好好地看一下，你们会有很多意想不到的收获。在《笑史》当中，朱元璋就对命有过很好的解释。谁知道什么是国子监？国子监其实是中国古代元明清时代中国教育界的最高学府就是国子监，那什么是老生源？我想同学了解这个意思，到这个高等学府去的满腹经纶的自视很高的一些文人，就被称为老生源，其实朱元璋说的很有意思：“他才不如你，你命不如他。”这不仅是个很有意思笑话，他给了我们生命的启示，其实这个世界没有偶然的事件，所有的事情发生都是有原因的。我们再看甘柏森法则，甘柏森这个科学家是英国二战时期的一个有名的科学家，他专门研究反概率学，他最后用他的生命证明了他的反概率学说。在我们的生命过程当中，我们不应该放弃任何一个属于我们的机会，那么我们会有很多想不到的收获。说到甘柏森，他是个很守规矩的人，他从来步行的时候都走在人行道上，从概率学上说，他是不可能发生车祸的，但是从反概率学说里，没有什么是不可能的。他就是在人行道上，被一辆突如其来的车，夺取了他的生命。所以生命的无常告诫我们，每一个生命的时刻，每一个分秒对我们来讲都是很重要的。谁都不知道是无常先来还是明天先到。

那么，生命的最高境界、人生的最高追求是什么？其实很多人很有钱，当穷人没有饭吃的时候了，他们追求一顿饱餐，当没有钱去买自己想要的东西的时候，希望有钱。当没有安身之所的时候，都希望有一个让自己安居乐业的家。每个人都有追求幸福的权利，那么追求幸福的欲望，是产生一切行动的根源。追求名望成功，当得到这些物质利益之后，其实最后产生的是一种幸福感，满足感。是否是这些东西带来的呢？其实未然，幸福是象个征物，它是幸福本身、是一种感受。如果我们没有宽阔的胸怀去接纳世界的话，就不会感知幸福。所以，当我睁开眼睛，拥抱第一缕阳光的时候，我的幸福感就会油然而生。所以，幸福不是金钱、物质，它是一种心灵感觉，当你想要的时候，它来了，当你想剥夺它的时候，它就消失了。所以，生命的奇迹是非常可贵的，可生命的悬念就在这里。有一首诗写的很好：一粒沙是一个世界，一朵花是一个天堂，要将无穷无尽握于手掌，永恒无非这片刻时光！所以在《心经》当中，人所说的“眼耳鼻舌声意”都是空像。所以，色即是空，空即是色。可能我们讲这个过程的时候，同学们会一头雾水，怎么会是空像呢？它明明存在于现实生活当中，但它真的仅仅存在我们的一念之间。所以，一念一天堂，一念一朵花，一树一菩提，一念一地狱。最重要的是，你想要选择怎样的生活？是选择天堂还是选择地域，是偏向魔还是追求天使，这是你的选择。所以，我们要考虑一个问题，我们对于生命的特质有怎样的认识？我在这，就不与同学们深入探讨了。下面来讲个故事，这个故事是个非常经典，释迦摩尼在讲这个故事之后，引发很多文人墨客对它的探讨。这个故事中的每个角色都是有隐喻的。老虎，象征着死亡，每个人都要经历两个关，一个是生，一个是死。偶尔到寺庙里去和僧人谈话，僧人说：“你们是研究生，我们是研究死。”其实佛教对于生死研究得非常透彻，大家不妨看一下。松树象征着地位，而黑白老鼠象征着白天黑夜。三大恶龙代表贪嗔痴，那么藤蔓与蜜蜂分别暗喻什么？佛教中的贪嗔痴，贪是贪婪、嗔是憎恨、痴是愚痴，蔓是怠慢、蜜是迷惑。这是每个人或是很多人在修行之前都无法摆脱的但修行之后通过不断察觉自己，让自己不断在修行的过程中脱离这个思维的桎梏。这都是前面所讲的生命的特质。

我今天的报告包括两个部分的内容，一是生命教育，二是生命教育过程中需要不断学习的比如勇气。勇气并不是与生俱来的，人所有的特质都需要学习，智慧需要学习、大爱需要学习、利他需要学习、无私都需要学习，而我们怎样获得勇气，如何做一个有勇气的人，当面对困难时，我们是迎着困难去解决问题还是被问题解决，这是我们今天要思考的。下面我们进行一个小活动：

1. 用右手以最快的速度写下你的姓名和画一个笑脸；
2. 用左手在没有右手的帮助下做同样的事；
3. 仅用最咬着笔做同样的事；

其实这个活动我们也曾在音乐学院进行过，当时有一位同学边写边流泪，他成功地写下来了，而流泪是因为他当时脑子里想了很多很多的事，如果没有双手，我们该怎么办？所以我们真正面对生命的时候，我们到底需要多大的勇气呢？刚才只是一个小小的活动，下面给大家呈现一段视频，所以有的时候，当我们看到这样的事例之后，早晨起来第一件事是感恩，感恩我们还能睁开眼睛，感恩我们还拥有生命，感恩我们拥有思维的大脑，感恩我们能闻到花香，感恩我们手脚健全，那么请同学观看这段视频：亮丽的缺陷·心灵好手----谢坤山

视频播放中-------

我希望我们的同学都要有一颗勇敢的心，如果没有勇气，如果没有一颗勇敢的心，如果没有勇气去寻找解决问题的方法，如果没有勇气去面对的时候，人的生命无异于已经了结，所以年轻的后生们、年轻的同学们，请热爱自己的生命。今天我们的报告就在这里结束，也许同学们今后在生活中可能会遇到各种各样的问题和困惑，我想给同学们讲的是：拿出你们的勇气，用一颗勇敢的心来面对挑战、面对危机、面对困难，要去克服困难，而不要被困难克服，非常感谢所有的同学在这里给我的尊重和聆听，今天我就跟大家分享到这里，谢谢！

 ( 记录员：何铭欣)