

成为优质自己：生命道德教育的价值期望

刘 慧

(南京师范大学 教育科学学院, 江苏 南京 210097)

摘 要: 生命意义的寻找、发现与实现是每个个体生命的生存使命。“寻找生命的意义是我们作为人类的不懈追求。生命的意义使我们即使在面对愧疚、痛苦、不公、表面的混乱和无法避免的死亡时,仍然能找到存在的理由。”从生命的视域看,“成为自己”是符合个体生命成长之道和生物多样性的,但成为自己具有多种可能性,成为怎样的自己是具有可抉择性的。“成为优质自己”是对成为自己的一种价值引导,是符合生命道德的。那么,生命道德教育促进个体生命成为优质自己是其重要使命。这也是生命道德教育的价值期望所在。

关键词: 优质自己 生命道德教育 价值期望

一、成为优质自己的生命视野

(一) 何谓成为自己

在生命的视域下,成为自己是指成为生命的独一无二的自己,是自己生命潜能不断实现的过程,包括成为“生命所是的自己”和“生命能是的自己”。

关于个体生命的独一无二的存在,在前面的章节中已有多处论说,在此再从基因等方面作以说明。虽然地球上现有二百多万种生物,无论是霉菌、大肠杆菌,还是动植物、人类都具有相同的基因构造与原理,但却因组合不同而造出的生命体也不同。也就是说,绝不会制造出两个完全相同的生命体出来,这也就是为什么世界上没有两片完全相同的树叶,不存在两张完全相同的脸之缘故。一对夫妻要生一个孩子,会有 70 兆组的组合方式。也就是说,每个人都是在 70 兆个组合的可能性中被挑选出来的,所以每个人的个体生命都是独特的。世界上没有基因完全相同的两个人,这不仅表现在相貌上,也表现在人的能力、个性等方面。“无论何人,都有着非常了不起的能力”。不仅如此,每个个体生命的成长都是在其所处的环境中,依照有巧妙结构的生命原理来活动的。所以每个人的个体生命是以其独特性来显现自身,这种独特性是其本身遗传所具有的“规定性”与其生长所处的环境之“共作”的产物。

“生命所是的自己”是在现实生活中显现的当下的“状态性”自己,成为生命所是的自己对每个人而言,都是非常重要的。因为当下的自己不仅仅是“现在”的自己,其本身既蕴涵着过去的自己与未来的自己即“生命能是的自己”。“生命所能是的自己”是指个体生命在成长的过程中,生命潜能不断实现的自己。这是一个动态的不断追求、不断“超越”当下的过程。两者之间的关系,可以概括为前者是“状态性”的存在,后者是“过程性”的存在。在前者中蕴涵着后者,后者孕育在后者之中,但不等于前者,而是对前者的超越。生命的自己既不是固定不变的“既定物”,又不是无“道”可循的“任意物”。而是一个开放性与封闭性、确定性与非确定性“共在”的过程。这是人的生命特性所致。对于生命的这一特性,许多哲学家都有明确的论述。杜维明曾指出,虽然每个人都是孤立的、独一无二的、有着结构上限制的存在,但并不意味着人只能生来如此的这个人。这独一无二的存在是有限的结构限制,也是无限发展的可能性。而这发展的可能性是一种过程的展现。因为人的存在是动态的,不可能在任何时空中停止。因此,所谓发展,是一个人展现自己潜能的过程。从这个意义而言,一个人的存在限制就是使他能成为一个独一无二的人所必须具备的条件。既限制自我,

也成全自我。对这一点，克尔凯戈尔的认识也是非常深刻的。他既不将人看成是既成的，也不将人看成是他自身的意欲所致，还不将人看成是两者的简单叠加，而是既成性与意欲性之间的关系。有限、暂时和必然是人的限制性因素，是人在其中是其直接所是的人；无限、永恒和自由是拓展性因素，它将人引向可能的超越，人在其中成为他意欲成为的人。科恩认为，“人的‘自我’尽管有它的客观‘给定性’，而且这种‘给定性’甚至比任何物质对象都难改变，但它毕竟又是一种特殊的主观现实。人的‘自我’的本质不仅是由制约它和‘进入’它的东西(心理生理素质、社会条件和教育等等)规定，而且还由‘出自’它的东西、它的创造积极性所创造的东西规定。”^[1]

关于个体生命的潜能，可以从这样两个方面来认识与理解：首先，人的所有能力都写在基因上的，基因上没写的，人是无法具有的。村上 and 雄认为，人类的能力及其可能性决不是无限的，基因上没有写的事是无法做到的。人类的能力预先都被写在基因上了。我们常常会以为自己获得了后天的能力，其实，那是以往一直潜藏在体内的能力表面化了。从某种意义上讲，一个人的能力是有限的。虽说是有限的，但是这种有限与我们所想象的限度有着极大的差别，即写在基因上的信息量是远远超出了人类的想象。这样，可以说任何事情都是有可能性的，把它想象成无限也是无妨的。威尔逊《人类的本性》(1978)一书中，通过对遗传与环境在个体生命生成中的关系，揭示了遗传的作用。他认为，遗传提供了人类行为特质发展的潜在能力，限定了人类所可能发展的行为特质，也就是说，人们在一生中所实际发展的行为特质只可能在遗传所提供的潜在能力之中，而不可能超出这些潜在能力之外。并且，遗传还限定了各种行为特质在特定环境中发展的概率，在同样一种环境中，各种行为特质所可能发展的概率各不相同。不同的人，这种遗传所提供的行为发展的潜在能力，以及由遗传所限定的各种行为特质在特定环境中发展的概率都不相同。但是，遗传并没有决定某种行为特质在任何环境中都必然会发展。环境则为实际发展遗传所提供的潜在能力中的那一种行为特质提供了外在条件，同样一个人在不同环境中的实际发展的行为特质不同——将是遗传所提供的潜在能力中的不同的行为特质。

其次，每个人的潜能状况也是不同的，而且在个体生命的过程中，在现实的具体生活中，一个人能实现的潜能是有限的。这不但因为每个人的寿命是有限的，而且还因其遗传而来的“发展的地形”的不同，因而限制了个人去实现人类的所有可能性。按照加德纳的研究，每个个体生命都具有多元智能，但哪一种智能更具有优势，不同的个体是不同的。威尔逊以“发展的地形”作比喻，揭示了每个个体生命的潜能与实现的条件。所谓“发展的地形”是指一个人一生中所实际发展的行为就如同一个球在一块地面上所滚过的道路。既定的地面情况——沟谷河道、丘陵山峰等地形——是由遗传所限定的，而作用在球上的推动力则是环境。球所实际滚过的道路，只可能在地面上所具有的沟谷河道、丘陵山峰这些地形之中，而不可能超出这些地形之外；而作用在球上的推动力则为实际地滚过这些地形中的那一条道路提供了外部条件，推动力的方向大小不同，球所实际滚过的道路也不同。威尔逊还进一步指出，“我们常常以为，只要有足够的时间和意志力，我们便可以学会任何事情。可是限制却一直存在。我们必须承认，即使是天才或记忆术的专家，可以精通的事物总是在量上和复杂性上有个断然的限度，而且每个人都可以轻易地学到心智技能的某些方面，换成别的方面就不见得如此了。”^[2] 所以，成为怎样的自己在个体生命的历程中是可以有选择的。

(二)何谓成为优质自己

既然个体生命在其成长的过程中有着多种可能，而且受自身的遗传特性、寿命、环境等诸因素的限制，那么成为怎样的自己就具有了一定的选择性。从符合个体生命之道与符合生态之道来看，成为优质自己是一种最佳方向。所谓优质自己是指在个体生命之道及所处环境所允许的最佳自己。其特点是能从自己的生命本身出发，珍惜和利用自己的生命资源，滋养生命，保持自身生命内在的一贯性；其过程是一个不断地创造性地适应生存环境、不断超越“当

下”自己的过程。这也是生命本性所致。优质自己的生命品质可以概括为：

1、具有生命感

所谓生命感是指具有生命道德感，具有生命“共生-共在”、独立-依赖、独特-多样、互助互惠、和谐发展等生态意识。具有生命感之人主要表现为：

一是有资格和能力与他人分享。在一定意义上说，只有成为优质自己才有与人分享的资格和能力，无论是物质财富，还是精神财富，尤其是精神财富。他们一般都具有较高的敏感性，较强的领悟力、同情心与移情能力，对人对事具有自己独到的见地，能够拿出自己的“东西”与人分享。一个人对他人的价值，主要在于他的独特性，在于他能够“拿出”他自己的东西。人与人交往的实质是一种能量“对接”的过程，无论是谁都渴望通过交往获得成长之能量，生命“活”着就需要能量。这是生命的特性——耗散系统所致。每一个生物都只有通过从周围环境摄取自由能量，才能够朝着与熵的过程相反的方向发展。这种自由能量的最终来源是太阳。人类之个体生命的成长不仅需要来源于太阳的物质能量，而且也需要情感上、精神上的能量，两者缺一不可。所以我们把照亮自己内心世界的思想，给自己以温暖的人或事比喻成太阳。我们渴望与高能量的人“对接”，与见多识广的人交谈，从中补给我们成长所需要的能量。无论是激活潜能，还是实现潜能，都离不开能量的供给。成为优质自己更有能力给人以影响，给人以能量——精神的、情感的、物质的等。

二是保持开放，善于汲取能量。优质自己之人的思维、观念、心态等都更多地处在开放状态，而非封闭态；他们很少保守，很少固执己见，善于从大量的、多元的信息中，摄取有益的能量；善于从现实的生活中汲取养料，与环境形成一个良性互动的关系，不断地丰富自己，提升自己。他们这样的状态是符合生命成长之“道”的。生命作为一个开放系统，其生存靠的就是自身与外界不断地进行物质和能量交换来维系的。从进化的维度看，不论是个体生命的成长，还是物种的存在，一定是处在及参与到生命网络中的，否则必死无疑。虽然各物种独立地发展，但它们之间并非完全独立，而是一个相互作用的进化网络。退出进化网络的物种即走向灭绝。如恐龙和犄角怪异的巨鹿，发展之所以停止，即在于它们不再参与到相互作用的进化网络之中。人类每年产生出比储存在我们基因中多 10 亿倍的信息，皆储存在讲义手稿、图书馆、期刊和电子媒体中。这些信息是个体生命成长的一大重要的能量来源，保持开放，善汲能量是成为自己的一个重要支持条件。

三是真正能与他人建立“人与人”的关系。优质自己之人不被自我中心所控制，只把自己看成是主体，其他都是客体，仅仅把自己当作人，而把他人当作物；不“患得患失”，“斤斤计较”，不将“给”作为“得”的交换条件，而是“给”本身就是“得”，更确切地说，无所谓得失，“给”就是快乐，“给”就是存在。这样，人与人之间不是相互占有的关系，而是主体与主体间的生存性的共在关系。尊重自己同时也尊重别人，对他人的尊重也就是对自己的尊重；他爱自己同时也爱他人，不仅仅谋求自己生活的更好，而是也帮助他人生活的更好；他不再以自己的视界，自己的经验与体验，自己的价值取向去对待他人，而是以理解自己之独特性的存在，来理解他人之独特性的存在；以自己和他人都都是人类的一员，都具有人类的共同性与共通性特征，来寻求与他人的沟通与对话，及视界之“融合”。

四是有着积极向上、乐观、开朗、豁达的人生态度与追求。人的一生可能会遭遇各种坎坷、痛苦、失望、委屈、冤枉等，真可谓“天道谁无烦恼，风来浪也白头”。而这种人生态度与追求，可以帮助人们在成长的过程中泰然处之，无论对人，还是对事常常能够做到心态平和，很少抱怨、埋怨、后悔，不迷茫、不盲从，能够“闹中取静”、“繁中就简”，过着一种宁静、怡然、自由、健康、快乐的生活。用一句诗来概说，即“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”。人是会受心理暗示的，积极的、乐观的心理暗示对个体生命的成长而言是十分重要的和必要的。自古就有“病由心生”之说法，也就是说，人的内心

状态可以损伤健康，也可以战胜疾病。村上认为，人心中想什么会对基因造成影响，或带来病痛，或有助于恢复健康。任何一个人的基因中都潜藏着与幸福有关的基因，只要让该基因开启就可以，也就是说要唤醒那些迄今为止一直都还处于闭合状态的基因，让它开始启动。他的一个假设是，只有“生气勃勃、快快乐乐”的生活观才能将人生导向成功、使那些幸福的基因开启。一个人只要经常积极向上，乐观进取的话，任何事物似乎都会变得顺利、称心。因为在这个时候，人的心理状态会使好的基因开启，使不好的基因处于休息状态。而面对生活，事事以“不行”为前提的人的生活，从基因学的观点看，绝不是一种好的生活方式。

魏书生老师在一次应邀到外地做报告的途中，因卧铺车票难买，只好站在燥热的、拥挤的长途火车的车厢里。但他并未因自己的身份，埋怨眼下的状态，而是注意观察周围人的各种表情等。这不仅安抚了自己的情绪，而且又获得了一次难得的生命体验。

《芙蓉镇》里的男主人公并未因打成右派而一蹶不振，尽管每天的劳改任务是扫街，但他在扫街时不是垂头丧气，而是以扫把为“舞伴”，踏着优美的“华尔兹”节拍，把街道扫得干干净净，并以此来激发也被劳动改造的女主人公的生活勇气。

五是对人、对事尽心。美国一位作者所写的《尽心就是完美》一书中有这样一段话：所谓尽心就是对自己的生命负责任，对自己的家庭、事业、朋友有真正的热爱；善待自己生命中的每一个人，尤其是我们身边的人；笑迎与我们擦肩而过的脸；宽容，不轻易否定，更不轻易背弃；倾情付出，不图回报，无私无怨，九死而不悔；工作努力、执着、要做金钱的主人，不做物质的奴隶。尽心的一个前提条件是有一颗纯真心，所以有道德之人是有一颗纯真心之人。道德，在成为优质自己之人那不再是谋生的手段，做给别人看的“装饰”，捞取政治资本的砝码，指责、攻击他人的武器，也不再是为了道德而道德，而是道德权利与义务一体之人。他行使自己处于良好的存在状态的权利，也不将任何人排除于这同样的权利之外；追求自己合情合理的幸福，也不妨碍任何人行使其这样的权利。道德真正成为他生命中的重要组成，他所做的善事，是出于对生命的关爱，对生命的敬畏。

中央电视台的读书节目，曾邀请唐师僧做嘉宾谈他的中东之行及其创作。其中讲了这样一个故事。一次，他与他所在的中国新华社的领导和同事一起驱车行驶在沙漠中，看到一辆当地的车坏了，几个人在维修。他顺手从自己的车中拿了几瓶矿泉水丢了过去。他的同事开玩笑地说他学会助人为乐了，他却说，在沙漠中，车子坏了不知何时救兵才到，不知何时走出沙漠，这种情况下，一瓶水可能会救一个人的命。我给他们水，对他们并无所求，只想若有一天，我也遇到了这种事，也能有人给我一瓶水。

在全国第十届德育专业委员会会议期间，组织大家到金刀峡游览，车行驶在山道的一个转弯处，突然停下来了。原来是一堆煤挡住了去路。一位妇女正费力地用铁锹从煤堆靠路中央的下方往上掀，掀上去的煤又顺着煤坡面滑下来。司机下车等待，两辆大面包车都停在这儿等待。这时，力惊铎下了车，走到那位妇女身旁，接过铁锹，用力地将煤甩到煤堆尖的另一侧，一锹、两锹……十分钟左右，车终于可以开过去了。后来，我对他说：“你的行动真好，不然我们 50 多人不知要等多久，而且如果没有一个人帮助那位妇女，我们的道德教育者就……”。他说：“那活我干过，很费力的，妇女的力量是达不到的。煤掀上去，就滑下来。下车帮忙前，我的心理也矛盾，怕别人说什么，后来想管它呢，不帮忙，一个女人得干到什么时候。”

2、具有自主性

自主性主要表现为具有选择与负责的意识 and 能力。具体体现为：一是用自己的大脑思维。社会是发展变化的，人也是发展变化的，从混沌理论来看，在一定程度上讲，回发生怎样的

发展变化也是难以预测的,所以用自己的大脑思维是非常重要的:尊重自己的内心真实感受,而不“人云亦云”;出于自己对生活、对社会的理解而采取行动,而不是屈于外在的压力或盲从;“敢为天下先”而不是为了“天下先”而“为天下先”;敢于并能够承担自己所作出的选择与采取的行为之一切后果.这样的人在人类历史上,可以说不胜枚举.且不说为科学而献身,为人类自身解放而奋斗的国外的布鲁诺、尼采、卢梭等人,仅就中国的近现代而言,无论是家喻户晓的以身唤民众的谭嗣同,还是当时鲜为人知的,在刘少奇被开除出党的八届十二中全会上,仅有一位在表决时没有举起右手的陈少敏;无论是“家庭联产承包责任制”的开路先锋—安徽某地的农民,还是引发真理标准大讨论的一位大学教师等都如此。他们之所以能这样,可以说是成为优质自己的力量所致。许多对人类社会的发展有益的作家和其作品,在他们所生活的时代,不是被视为禁书,就是悄无声息。但时间使他们及其作品显现了应有的价值。所以,成为优质自己之人及其思想、作品才能不随波逐流,才能经得起时间的检验。

每个人都存在于现实生活的复杂的关系中,被各种社会习俗、内,心的各种愿望、“一致性”文化、“从众心理”等包围着,在这样的真实的生活中,怎样才能用自己的大脑思维并行动呢?对此,存在主义认为,当我在作选择时,如果我可以暂时从心中去除对他人的觉知,不管我所选择的行为方式是遵守一致性或异议性,这都无关紧要了。这种行为方式仍属于我自己的,它是自由选择的,也是真正诚真于我的生活规划所形成的。用平常的话来说:如果我是自由选择要遵守习俗,如果我是为我自己的生命,而遵守并奉行社会的习俗,而且如果我对我在世界上所选择的价值负个人责任,并实际遵守之。那么我就可以宣称我过着诚真的生活。当我脆弱而向“他人”的注视退让,并且谨守传统的路径时,就是我的自由处于危险时。同样地,如果我决定做某些奇怪或不寻常的行为,仅仅是为了别人对我伟大评价,那么我仍然怀有‘不好的信念’;我已经伪造了我自由的计划,并且把它变成是为了现象所作的舞台作品,那是属于他们的,别人的而不是我的。

二是自知。成为优质自己之人知道自己是怎样的,自己想要什么,自己在做什么,做的结果可能会怎样等。杜维明认为,无论是先秦时期的儒家、道家,还是后来的佛家,都是走回到人的真正的本性,即真我的出发点的认识道路。这种认识自我同时就是完善自我;自知不过是人的真正的本性(即儒家的圣贤之本和禅宗的佛性)的显现。真正的本性不仅是一种可以被认识的存在,而且是一种希望创造和自我导向的活动。西方近代哲学从笛卡尔经费希特至罗伊斯和胡塞尔一条根深蒂固的发展路线,就是把自我当作内在的意识关系,当作意识行为对自己的活动的直接的自知。人道主义伦理学认为,如果人活着,他便知道什么是可允许的.而且,具有活力意味着具有生产性;意味着运用自己的权力,这并非为了超越于人的目的,而只是为了人自己;意味着认识人存在的意义,并成为真正的人。^[3]

成为优质自己之人能够悦纳自己也悦纳他人,即能够承认并接受自己的短处与不足,包括接受自己的外貌等自然状况,善待自己而不苟求;相信“外面的世界很精彩,外面的世界很无奈”,惟有“平平淡淡才是真”,相信身外之物是“生不带来,死不带去”,不为其所累;知道每一个个体生命在其成长过程中,都难免不出现错误,不走弯路,知道自己所出现的错误,所走的弯路,是因寻找与实现成为自己之追求,而非迷失自己之举,因而会坦然接受,并不气馁、沮丧、放弃或“破罐破摔”;身心和谐,精神顾及肉体的感受,肉体倾听精神的呼吸,肉体与精神协调互动,相互关照,相互促进、相互制约,共同完成本己的实现。

3、具有动态超越性

所谓动态超越性是指一个人能够创造性地适应环境,使自身优势潜在现有条件下能够不断地得到实现,并能帮助他人实现其潜能,影响与改变环境。

一是童心常在。他们具有强烈的好奇心、探究心与创造性,不谙世俗,任性而发,率性

而动;他们对人对事很少算计,即无害人之心,也无防人之思,更多的是专注于自己的兴趣与爱好:他们爱幻想、少“框子”,重过程、重体验,具有更多的“游戏型”人格。莫里斯认为,所有的幼猿都具有好奇心,但是随着它们的长大,好奇心却越来越弱了。而就我们裸猿来说,童年的好奇心在进入成年时,反而得到了加强和开展。我们从不停止探索,我们从不满足于在认识上勉强混过,我们对每一个问题的解答又引出了新的问题,这已成为我们种类的最大生存诀窍。孩童始终都具有为新颖的东西所吸引的倾向,即喜新感。喜新感冲动必定催促着我们,使我们兴趣不减,直到将不知变为已知,直到熟悉滋生蔑视,并在过程中我们赢得和储存有价值的经验,在以后需要时重新唤醒。但成年人确为较多的俱新感所控制,陌生的东西都可能是危险的,必须谨慎地去接近它,也许应该回避它?但是这样我们又怎么能对它有所了解呢?值得庆幸的是,在人类中,总有足够多的成年人,保持着青春期的创造性和求知欲,从而使人类得以进化。童心常在也就是喜新感常在。

二是积极并善于行动。成为优质自己之人满怀对生活的热爱之情,在具有的生活中,他们很少坐而论道,也很少怨天尤人,更多的是积极有效地行动,并“享受自己所做的一切”。在对待工作、对待所做的事情上会有这样一种心态:这事是我愿意做的,或虽不愿意但必须做的,那么我就有责任做好,并投入以热情尽力而为。如果不能拥有最想拥有的东西,那么就去拥有能够拥有的东西。倡导“返朴归真”一重回美好的生活的安德鲁斯认为,我们不能总是做我们想做的一切。虽然我们必须做的事情中有些是我们不愿意做的,但还有另外的方式去体会乐趣。如果你无法从这些事情中脱身,你就应设法享受它。对生活的热爱之情是积极行动的枢纽,它会引导一个人享受美好的生活。在寻找热情的过程中,有时出乎你的意料,但有机会时你必需准备试试。它们也许不是你所期望的,但也许把你带到你希望去的地方去。当你成为真正的自我,你就同宇宙其他源头连在一切了。当你开始真实的生活,你会发现你生活的热情而不是去破坏它。因为真实会把你同宇宙间更为宽广的能量连在一起,人的热情就会流露,用萧伯纳的话讲就是“生活就像一支光芒四射的火炬”。^[4]

魏书生老师经过 6 年的努力,终于实现了自己的教书宿愿。但所到学校的环境实在难如人意,且不说物质条件,仅教一个从各个班选拔出来的学习后进的,由 56 名男学生组成的班级的语文课,就够令人头痛的了。面对这样的环境,他埋怨过,灰心过,也等待过,但这样做的结果是学生越来越难教,自己的脾气也变得更糟糕。“我体会到:比较有效,比较实际的做法,还是先从改变自己做起。用七分力量去埋怨、指责环境,可能一丝一毫也不见效果,有时甚至会适得其反,但只要省下七分力气中的一分,用来改变自己,就能使自己发生变化。埋怨环境不好,常常是我们自己不好;埋怨别人太狭隘,常常是我们自己不豁达;埋怨天气太恶劣,常常是我们抵抗力太弱;埋怨学生难教育,常常是我们自己方法太少。人不能要求环境适应自己,只能让自己适应环境,从这样的认为出发,我面对现实,千方百计改变自己的教育教学方法,不长时间,我任班主任的班级,班风有了明显的变化,那个全是男生的班级的学生们也和我成了朋友,他们也帮着我搞教学改革,帮我设计公开课,学生的学习热情出人意料的高”。

整体的超越”,是“无”,只有诗人能达到澄明之境。因为诗人以不同于主客关系式的功利追求的方式“意愿着”,“诗人的吟唱欢呼存在之领域的完整性”。“此澄明也是愉悦,在其作用下,每一事物都自由徜徉着。澄明将每一事物都保持在宁静与完整中。……它是神圣的。对诗人来说,‘最高者’与‘神圣’是同一个东西即澄明。作为众乐者之源,澄明也就是极乐。通过愉悦的澄明,他照亮人的精神以使他们的本性得以对那些在其田野、城市、住宅中的本真者敞开。”一般人都具有体会进入澄明之境的本性和能力,但过多或较多地沉沦于功利追求而很少能进入这万物一体的澄明之境。庄子说,“吾丧我”,即“吾”是在“丧我”的状态下透显出来的。“吾”出来了,才会有超越物我、人我、彼此、是非的宽容,才会有让“我”自在,也让“他”自在的自由。也就是说,如果一个人沉沦于私我,就难以成为自己,

只有超越私我，本真的自己便会自现。杜维明则指出，我们的正命的所有是一份期望我们关照自己以及我们所生活的世界上存在的请柬。我们必须学会超越我们的现实存在，以便能变成我们在本体论上注定成为的样子。^[5]

成为优质自己之人，易于产生与万物一体—万物相通的体会，就有可能达到澄明之境。这也是生命自身的本性与力量所致。他能够摆脱功利的牵制，跳出私我的羁绊，回到本真的自己之中，领悟与万物一体、万物相通之妙趣、达到“对存在者整体的超越”，物我两忘，愉悦、宁静、完整与自由徜徉。刘惊铎在《中华美德教育论》中所描述的灵人境界就是进入澄明之境的成为优质自己之人。他认为灵人的视界不局限在色界有形的事物和人际关系圈内，对世界万象有洞彻感，对物质利益视而不见，对名缰利索能够看破放下，很难从其身上找到家业意识，与天地宇宙似乎建立了一种心灵上的联系感、默契感，人性已与万物相通，有“与天地相参”的生命感。灵人感情丰厚，情系万物，不羁一人，对动物、植物也存有一种爱惜之情，虽充满了对世界的爱，但他不轻易表爱；对世界和世间的体验方式是内收型的，而不是外放型的。灵人少言寡语。大多数时间都是在体悟世界和世间的种种复杂的现象，感悟人生，诚如中国古代哲人所说的“大音稀声”。^[6]

4、具有幸福感

成为优质自己是个体生命遵循自身生命之“道”成长的最佳状态，是相信生命的产物，是其人性得到肯定、内心自由需要得到满足的状态，具有幸福感。幸福是人性得到肯定时的主观感受，幸福是人生的最高追求，最大愿望。幸福是一种自足的感觉，一种自足的体验。“无论如何，幸福感总是基于感受主体的价值体系和标准，而不是基于他人的标准”。^[7]成为优质自己之人的价值观不以物质的占有为主要目标，而以自己内心的主观体验为旨归。他能够放下外加的“负重”，追求生命—生活的高质量。如果静下心来，扣心自问便会发现，其实，自己实际需要的并不那么多，许多东西都是外加于自己的。其中，一个主要原因在于人们误将物质生活的高标准等同于生命—生活的高质量。如果你真能放弃物质生活的高标准转而追求生活的高质量，放下与别人的攀比，放下“面子”，活得本真一些、简朴一些，快乐就多一点，幸福感就多一些。无论酸甜苦辣，哭笑怒骂，心都是“安”的，都在“家”中。虽清苦劳累，心里却甜甜的；虽家财万贯，却不为物所累；虽身居高位，但内心坦荡安宁；虽身为众生，却恬静自得。

现实生活中，一些人正践行着这样的生活方式，深层生态学的诞生就是这样一些人的行动所致。纳斯指出：“从严格意义上讲‘深层生态学’不是哲学，也不是约定俗成的宗教或意识形态。相反，实际所发生的是在运动和直接行动中各种人走到一起，他们形成一个有同种生活方式的圈子，别人会认为这种生活方式太简朴，但他们自己却认为是丰富多彩的。”他们的主要口号：“手段简朴，目的丰富”：“用简朴的手段来丰富生活”：“让河流尽情流淌”；“轻轻走在大地上”；“放眼全球，着手局部”。^[8]

在南师大博士公寓做清洁工的 30 多岁的小梅子的生活态度与行动，令许多博士生为之感动。每天单调的清洁楼道的工作：扫地、拖地、擦楼梯扶手、楼道门窗等，并未使他无聊、麻木。清晨常常听到他边扫楼道，边哼着歌。每次见他都很认真，令人会情不自禁地赞叹。

由此可见，成为优质自己之人之所以是幸福的，一个主要原因是他们“眼睛向内”，集中精力实现自己的优势潜能，体验真实的感觉，而非“眼睛向外”，盯着别人，攀比、嫉妒、打击、陷害等，即荒废自己也损害他人。因为已经得到满足的需要所产生的幸福感总是以平静的形式潜伏在人的意识里，当我们继续去追求另外的幸福时，我们甚至不会意识到这种潜伏的幸福的存在，对于已经得到的幸福，人们容易忘记它，或视它为理所当然。对于这种人，只有让他“体验了丧失、困扰、威胁，甚至是悲剧的经历之后，才能认识其价值”。

(三)需要强调的两点

一是成为优质自己一定是在生态关系之中。首先,对个体生命的“独一无二”性存在,不是理解为“孤立”性存在。在生命的世界中,不存在孤立的生命体,每一类生命都与它类生命相通,每一种生命都与它种生命相连,每一个生命体都是与整个世界相关.离开了他人生命、它类生命、社会环境、自然环境,个体生命就根本无法存在。其次,个体生命的成长是自身及其与环境之间不断地进行新陈代谢,物质、能量、信息相互转化的运动过程。正如当代的一位心理学家乔治·拉伯萨特曾指出,人类生下来就是“早熟的”。他带着一堆潜能来到这个世界。这些潜能可能半途流产,也可能在一些有利的或不利的生存条件下成熟起来,而个人不得不在这些环境中发展。事实上,他总是不停地“进入生活”,不停地变成一个人。从复杂系统的维度看,每个生命体都是一个通过不断汲取外部能量来维持甚至扩展其有序结构的系统,当机体进入了一种不再受外部流入能量支持的状态时,它的所有系统就崩溃,因而死亡。这样,成为优质自己既不可能是单纯的“自我意志”的实现,也不是“惟我独尊”的狂妄,更不是个人主义的自私自利,而是在生存关系中,和谐、互助互惠的动态发展。即使自己得到充分的发展,又为他所处的环境提供有益的能量,是自身对环境的创造性适应,在适应中的创造性发展。

所以,成为优质自己是在一定的环境条件实现的。个体生命与社会具有不可分离性,个体生活与类生活具有共通性,这样,个体生命的成长就不可能是为所欲为的,它首先属于类生活的方式,无论是特殊的,还是普遍的;其次是与所处的社会环境相关联的,也是社会生活的表现。马克思认为,个体是社会存在物。因此,他的生命表现,即使不采取共同的、同他人一起完成的生命表现这种直接形式,也是社会生活的表现和确证。人的个体生活和类生活并不是各不相同的,尽管个体生活的存在方式必然是类生活的较为特殊的或较为普遍的方式,而类生活必然是较为特殊的或较为普遍的个体生活。”^[9] 为优质自己,正是在这样的两个前提下成为了个体生命的意义与追求。也就是说,成为优质自己是指具体的、现实的、活生生的个体生命之生命追求,而非抽象之人,也不是对脱离人的生活世界的个体生命而言的,如猪孩、狼孩等。

二是成为优质自己在两个维度动态实现的过程。理解成为优质自己也必须放在“纵向”与“横向”两个维度交互作用的动态实现的过程中,即“纵向”优质潜能的不断实现与“横向”当下生活尽量处于最佳状态,并在两者之间要保持一定的可接受的张力。“如果人类心理有什么固定特点的话,那么最突出的特点也许就是:人要排除令人苦恼的矛盾;他不能容忍过度的紧张;他努力追求理智上的融贯性;他所寻求的快乐不是机械地满足欲望,而是具体地实现他的潜能和认为他自己和他的命运是协调一致的想法——总之,把自己视为一个完善的人”。所以,所谓最佳状态是指自身优质潜在现有的条件下能够充分实现,及与对他人、社会及人类作出自己最大贡献相统一的状态.它是一个最适宜的生命实现状态,而不是所谓的某种最“理想”的状态。其实现是一个历史的、动态的过程,是确定性与不确定性的统一。它不是经过了“翻山越岭”的长途跋涉而最后到达的目的地,也不是可望而不可及的理想彼岸,而是就存在于现实的生活过程中,其过程与结果融为一体。所以,成为优质自己既是一个过程,又在过程中。

(四)自己与自我、自我实现的关系

首先,对成为自己的探究既与对“自我”问题的探究相关又不完全等同。人类对自我的探索,主要存在于哲学和心理学的领域。在哲学上,“自我”一词出现于近代,在古代哲学家那里虽不使用这个词,但“自我”与“认识你自己”这一命题相连,属于认识对象,被限定在认识论的范畴。近代哲学中,康德把“自我”作为主体和客体两方面的意义都发挥到了极致,但仍属于认识论范畴。在心理学上,弗洛伊德的理论体系中,自我是从伊底中发展出来

的，并为伊底的实际利益服务的。但在哈特曼看来，自我与伊底是两种同时存在的心理机能，自我独立于本能冲动，但又是与它同时发生发展的。它们都是从同一种先天的生物学的察赋——“未分化的基质”中分化出来的。在这种未分化的基质中，一部分生物学察赋演化为伊底的本能内驱力，另一部分生物学察赋演化为先天的自我的自主性装备。这样，对两者的认识是：自我与伊底一样都是先天遗传的，两者具有共同的先天起源，都是分化的产物。这有利于我们认识自我的主动性，揭示了人类区别动物的特点。非心理学对“自我”的理解为：人格中通过知觉与外部世界发生联系的那个方面。人格的这一部分能记忆、评价和计划，并以其他方式，在周围的自然和社会中产生反应和行为。由此可见，对自我的理解可以概括为：自我是个体生命的一个重要的遗传组成部分，而非个体生命全部；是人类与动物相区别的部分。

也就是说，无论是自笛卡尔以来至黑格尔的关于自我的学说，还是由弗洛伊德开启，真正建立于哈特曼的自我心理学，到艾里克森的发展自我心理学，其核心意图都是在认识或找寻在人的完整生命中到底是什么因素，或确切地说是哪个或哪几个因素使人成为人的。这恰是与“自己”相区别的关键所在。自己是指一个完整的个体生命，而非生命的哪一部分；自我只是自己的一个组成部分。自己不是由遗传决定的，也不就是遗传，而是由遗传与其所处环境共同作用的产物。自己成长的过程不是自我的实现过程，而是其遗传与环境互作的过程。所以，不能将自己理解为自我。在生命视域下，自己是指独一无二的完整个体，自我是自己作为生命系统的一个重要的组成部分，在非线性的复杂系统中，整体总是大于所有部分之和，而且整体具有部分所不具有的新质。

其次，自我实现与成为优质自己既有相同性又有相异性。马斯洛的心理学体系将自我实现看作人的本质存在。关于自我实现的定义，马斯洛认为可以将自我实现定义为不断实现潜能、智能和天资，定义为完成天职或称之为天数、命运或察性，定义为更充分的认识、承认了人性的内在天性，定义为在个人内部不断趋向统一，整合或协同动作的过程。其本质性特征表现为：是入的各种需要得到充分满足后才能出现的高级需要，是人的真正的存在状态；……马斯洛在他的需要理论中，将自我实现视为人的最高需要，即自我完善的需要，这是人性能达到的最高境界。他认为在人的自我实现中，“他更真实地成了他自己，更完善地实现了他的潜能，更接近他的存在核心，成了更完善的人”。自我实现的人，是真正超越了狭隘自我的人。他是“最容易忘掉自我或超越自我，他可能是最以问题为中心，最忘掉自我的。在其活动中最自动的人”。^[10]

自我实现是成为优质自己的理想状态，而不是其全部内容。成为优质自己更加关注的是个体生命在当下的“最佳”状态。它追求的是“现实”的存在，而非理想的彼岸：其可能性在于它并不是指只有具备了一定“特质”或达到了一定发展阶段之人才能出现和实现，而是每一个人在任何一个时空，在任何一种境遇中都可以达到的自己当下的“最佳”状态。犹如少、创造性，是产、的生命性所致。当科学还没有揭示创造性是生命的本性之前，人们以为创造性是一些人的“特权”。但伴随着现代科学研究的揭示，人们已经相信，创造性是人的天性，在宇宙大爆炸的一刹那，在生命诞生的一瞬间，创造性就孕育其中，人人都有创造的潜能。成为优质自己也是如此。脑科学研究表明，每个人的先天脑里都铭刻着某种优秀的才能，只要导引出来，任何人都可以成为天才。依此可以得出每一个人都有可能成为优质自己。也就是说，每一个个体生命在其各个不同的生命阶段，也就是在其一生中，都有可能成为优质自己，只不过其存在样式不同。如婴儿有婴儿成为自己的样式，老子认为，“婴儿”、“赤子”一切任性而发，率性而为，没有丝毫的矫揉做作，乃因“精之至”与“和之至”也，即保持自己的自然天性，顺其自然。奥林匹克精神：“更强、更高、更好”也是一种成为优质自己的人生追求。成为优质自己既是一个过程，又在过程中，是确定性与不确定性的统一。

四、成为优质自己是时代的呼唤

在探索个体生命成为优质自己的问题上,联合国教科文组织“国际教育发展委员会”报告(*Learning to Be: The of Education Today and Tomorrow*)(中译本《学会生存—教育世界的今天和明天》)中的思想为我们提供了有益的借鉴。“*Learning to Be*”报告指出:当今人类的发展为个体生命成为自己提供了可能性,同时,社会要帮助一个人以一切可能的形式去实现他自己。报告在“培养完人”之处写道:“过去,无知和无能注定使人们对于外界影响(无论这种影响是来自自然界的,来自其他人的或来自一般社会的)作出的反应,不是逆来顺受,便是神经过敏。今天的新人已经在领会、认知和理解这个世界了;他已经具有了必要的技术,可以根据他自己的利益合理地影响这个世界。然后他又用物质产品和技术结构丰富这个世界,所有这一切都说明,人已经成为他自己命运的潜在主人”。“我们时代的社会既有过去的经验,也有必需的现成的或潜在的资源(当然我们也不要低估了其中的困难)。这就可以帮助一个人以一切可能的形式去实现他自己。使他成为发展与变化的主体、民主主义的促进者、世界公民、实现他自己潜能的主人。同样,这也可以民主地通过现实去寻求他走向完人理想的道路”。^[11]

联合国教科文组织“国际 21 世纪教育委员会”报告——《学习——内在的财富》强调教育不仅是发展的基本手段,而且是实现人的个性的全面发展、充分挖掘个人“内在财富”,从而也实现社会和谐、最大限度开发社会财富的根本途径。该《报告》提出了教育四大支柱:学会求知(*learning to know*),学会做事(*learning to do*),学会共处(*learning to live together*),学会做人(*learning to be*)。并重申 T “*Learning to Be*”报告的主题思想,强调了“教育必须先进每个人的全面发展”这一基本原则。

稍事回顾当代教育改革现状,便可以得出这样的结论:教育改革正朝着有利个体生命成为优质自己的方向发展。当今世界教育改革的最强音可以说是向人的回归,以人为本。联合国教科文组织连续发表文件、报告和宣言,提示人们注意人类的生态环境问题、能源问题、生产方式问题,并学会生存、学会学习、学会关心、学会合作,这都体现出人类当今对自身问题的关注和人的主体意识的增强。《教育—财富蕴藏其中》指出:“教育的基本作用,似乎比任何时候都更加在于保证人人享有他们为充分发挥自己的才能和尽可能牢牢掌握自己的命运而需要的思想、判断、感情和想象方面的自由”。就我国而言,20 世纪 80 年代以来,关于教育本质、教育主体性、教育功能教育价值取向等问题的重新反思与定位以及教育改革实践领域全面推进素质教育、创新教育等,都体现了当今教育理论与实践发展向人回归的主旋律。

素质教育是以促进学生身心发展为目的,以提高国民的思想道德、科学文化、劳动技术、身体心理素质为宗旨的基础教育。素质教育着眼于学生的发展,认为促进每个学生的发展是基础教育尤其义务教育的宗旨(全体性);认为学生的发展不但应当是智力的,而且是品德的、体质的、心理的(全面性);认为学生的发展不是划一的而是千差万别的,正是这种差异性构成了各自发展的个性特色(多样性);认为发展的动力是内在的,教育过程应当调动学生主动学习的积极性,促进学生主动生动活泼地发展(主体性);认为学生发展的潜力是无限的,但发展又是分阶段的,基础教育阶段的任务是为一个人的终身发展打基础(基础性)。由此可见,素质教育关注的是学生个体生命的整体性、差异性,发展性、多样性,关注的是个体生命的潜能,遵循的是个体生命发展之道,这样,素质教育为个体生命成为优质自己提供了非常有力的支持。其实,倡导主体性教育就隐喻着成为优质自己的理念。“主体性”实质是主张个人的积极、能动地创造自己的生活,而非被动、消极地被决定:是有选择地生活,依自己所能,便于实现自己潜能,符合自己兴趣爱好地生活。回归生活的教育可以说全面推进了这一理念。

五、“过好每一天”:成为优质自己的生命聚焦点

成为优质自己的理念与追求落实到具体的、现实的生活之中,就是“过好每一天”。也

就是说, 优质自己蕴涵在“过好每一天”之中, “过好每一天”是成为优质自己的重要方式, 没有好的每一天, 也难有优质自己。这样, 帮助个体生命“过好每一天”则成为了生命道德教育的出发点与落脚点。

(一)关注当下

过好每一天之所以要关注当下, 可以从哲学、碑已、理学家对当下的论述中, 从耗散结构理论对当下的揭示中, 从复杂系统的特性中得到答案。

首先, 每个现时的瞬间都是生命的全部过程。费尔曼指出生命公式就是“生命的全部除了它的每一瞬间外什么都不是”。“我的意识不是静止不动的, 但变化不能改变下列情况, 那就是我们每一刻感觉到的, 不管这一刻有多么短暂, 都只是我们自己。这样就产生了这样的说法: ‘变成你自己吧!’”^[12] 现在是我们所拥有的一切。罗洛·梅也曾指出, 人首先应该学会生活在目前的现实之中, 因为, 现在是我们所拥有的一切, 过去和将来对人的意义就在于它是人的现实生活的一部分。当下蕴涵过去和未来, 每一当前的活动都是无穷尽的过去和未来的未出场者的聚焦点。张世英则认为, 人的任何一个活动实际上都包含着一个整个世界, 指涉到一个整个世界。其内容是无穷无尽的, 也就是说, 它是一个无底深渊。从时间上说, 一个人的每一当前的活动, 都是过去的结晶。他抱着何种具体目的而从事这一活动? 他为何以此种具体方式从事这一活动? 对这类问题的回答都可以推到他的昨天和前天, 以至无穷的过去。这无穷的过去虽然都过去, 但又都潜存于当前的活动中。另外, 一个人的每一当前的活动, 都是对未来的筹划, 未来的无限可能性也都以尚未实现的方式呈现于当前。所以, 每个人的日常生活实际上都是在一个无底深渊中活动。所谓人与万物一体, 也可以说就是与这个无底深渊一体。无底深渊是未出场的东西和未实现的东西。与无底深渊为一体, 其要旨在于领悟到在场的东西与不在场的、未实现的东西是相互结合的, 一切过去的和未来的东西, 总之, 一切未出场的东西, 都集中、集合于每一当前的活动之中。也可以换一个说法, 每一当前的活动都是无穷尽的过去和未来的未出场者的聚焦点。各个聚焦点各有其独特性和个性, 各个当前活动的具体目的和具体方式各不相同, 但因其皆与万物一体, 皆与无底深渊一体, 所以它们又是互相融通、互相扶持的。独特性与相互融通是人与无底深渊结合为一的两个方面。

其次, 耗散结构理论揭示, 小变量长时间的发展会转成重大变化。普利高津认为, 分岔在某种意义上把‘历史’引入了物理学当中。假设通过观察发现系统正处于状态 C……并且通过人值的增加而到达那里。那么对这个状态 C 的解释就隐含了系统先前历史的知识, 它必须通过 A 和 B 两个分岔点。这样我们就在物理学和化学中引入了历史因素。对一个具有分岔的系统进行任何描述, 都将同时蕴涵着确定性和概然性因素。系统在两个分岔点之间遵守确定性定律, 诸如化学动理学定律, 然而在分岔点的附近, 涨落起着基本的作用, 并决定着系统将要遵循的分支。”潜在的混沌系统通常是包含反馈耦合的非线性结构, 并强烈地依赖于初始条件。在上述过程中产生的整体结构, 以一种不可预言的方式受到初始条件的细节的影响。洛伦茨称为“蝴蝶效应”(butterfly effect): 一只蝴蝶翅膀的扇动(但这不是必然的)就会导致全球气象模式的全面改变。也就是说, 在非线性框架中, 小变量长时间的发展会转成重大变化。现实生活中, 一件不起眼的小事, 就有可能改变一个人一生的事例不胜枚举, 如莫泊桑的小说《项链》中的女主人公的命运即是如此。

再次, 在一个复杂的开放系统中, 未来是不确定性与不可预测性。在封闭的系统中, 一切都是确定的和可预测的。这对于物理的、机械的世界来说是真理所在。而今, 社会、人、生命、意识等都是复杂性存在, 都是一个开放的系统。不确定性和不可预测性成为真理。多尔指出, 我们面临的 21 世纪为强烈的怀疑和恐惧所困扰。如果我们拥有信念, 那么这一信念将以怀疑性而不是确定性为基础。无论我们做什么, 而且我们必须做, 在作出行动的同时

要认识到，它可能是错误的。这样，对于个人而言，能够把握的只能是当下。但“当下”并非只是“现在”。无论是从哲学的视野，还是从耗散系统的视界，都揭示了当下蕴涵过去和未来，是一切出场与未出场者的共在。所以每一个个体生命面对这样一个生命世界，可把握的、能够把握的就是当下：关注过程，关注当下，实实在在地过好每一天。

对生命道德教育而言，关注当下意味着这样几个方面：一是在教育过程中要关注学生的当下需要与当下状态，关注学生的生命经历与经验，并将对他们的未来期望融入在他们的当下之中。二是引导学生认识关注当下的意义，学会关注自身的当下与他人的当下，并为他们提供有效的帮助。

(二)直面欲望

个体生命要过好每一天，不仅要关注当下，还有一个重要的条件就是如何对待欲望。首先，生命道德教育要帮助个体生命正确认识欲望，分清需要(needs)、欲望(Desires)或想要(Wants)、本能(Instinct)的关系。欲望、需要都与本能有关，但都不等于本能。本能是人生存的原动力和先天的能力。它主要存在于人右的脑。刚出生的婴儿如果左脑出现了障碍，可以照常吃奶，如果右脑发生了障碍，就不能吃奶。下意识行为的本能属于右脑范畴。这说明右脑天生存在着生存所必需的最佳信息，大概可以说这些信息是在祖先的经验的基础上积累起来的。需要是本能的有条件的显现。从内涵上看，“需要是人的本性，是人作为人的目的与生活目的的展开”。^[13]从产生上看，需要是个体生命的遗传与环境“共同运作”的产物。“人的所有活动(包括需要)百分之百源于环境，百分之百源于(生物)遗传。”这意味着确实存在着有机体需要，这些需要得到满足后，才能维持肉体组织的健康和生存。但是，“社会的和文化的因素，在有机体的需要的表现上起着重要的作用。”^[14]

欲望是基于需要却超出需要之上的想要。欲望是动物所没有的，只为人之独有，这是人类物种的特性。它与人的开放性行为遗传程序、持续终生的好奇心、斗争性荷尔蒙的过量分泌相关。人和一切其它动物的区别在于其行为程序的开放性。所谓行为程序的开放性是指行为的许多目的以及对这些目的的反应并不是先天的本能，即不是“封闭程序”的一部分，而是在生活过程中获得的。如同母鹅的完整形态作为印记被烙印在鹅雏的行为程序中一样，道德规范是刻记在幼婴的开放性行为程序内的。我们人类童年的好奇心在进入成年时，不但没有像类人猿那样停止，反而得到了加强和开展。哈佛大学心理研究所最新报告指出，左脑主要储存出生以后获得的信息，右脑主要储存着从祖先继承下来的信息，左右脑的功能大致是以这种新的方式分工的。以左脑为中心生活的人是以利害得失、是否愉快的计算作为人生价值观的，所以分泌出来的荷尔蒙几乎都是肾上腺素类的斗争荷尔蒙，这种生活方式一直使自己处于紧张状态。人分泌的斗争荷尔蒙比动物多。人的欲壑难填、贪得无厌，利欲熏心，导致斗争荷尔蒙不断分泌。亚里士多德认为，欲望有两种，一种是为一切人所共有，另一种则是特殊的附加的。前者出于自然，食色性也就是指这种自然本性。它不能消灭，但要保持应该在的范围内，力戒过度。如若超出了应该的范围，就是自我丧失，受制于他物，甘为奴役。有一些特殊的快乐则称为偏爱，它的对象不同，程度各异，方式悬殊，超过了应有的范围都称为放纵。放纵是快乐上的过度，欲壑难填，因此它带来的只是痛苦，在得不到快乐时痛苦，在快乐满足了也痛苦，痛苦是欲望的伴随物。

由此可见，欲望是我们人类无法回避、也无法躲开的存在本身，对此不可抛弃，也不能抛弃。可以说人类社会发展至今的一切人的社会制度、人的精神追求等，都与人的欲望有关，没有欲望就没有人类社会的今天。但欲望是一把“双刃剑”，在需要得到满足的前提下，想要的内容与是否实现及其程度的不同，个体生命的存在状态也就不同。所以人要正视欲望，承认欲望，给欲望以恰当的位置，引导它的走向，是至关重要的。面对生命的整体性，无论哪一种欲望都是有限的，不能把有限的东西推向无限，即不能把任意一项或几项本能的需要

扩展想要，如个人主义和整体主义的价值观都是想要先于需要给出，这样所达到的不是我们的生存之需要，而是我们的欲望。所以，切不能用想要去支配需要——无论是我们的还是他人的需要。

其次，生命道德教育要为个体生命正确对待欲望提供一些有效方法。如何对待欲望的问题，古今中外的许多哲学家都给出了自己的答案，在此我以为有必要提及这样几种方法。一是“节制”。节制(Temperance)又译为“自制”是传统希腊四大美德之一，亚里士多德认为节制是“在快乐与痛苦方面的中道”。^[15]一个节制的人不因失去快乐而痛苦，并且要避开快乐。对于那些能导致健康或幸运的、令人快乐的东西，他适度地追求，并且以应该的方式。对于那些使人快乐的东西，只要他们有益于健康和安宁，可以以应有的方式适度地追求至于其他那些东西，只要不失这些原则，无损于高尚并力所能及，也是这样。

二是诱导。人的生命之中蕴藏着一切潜能，包括“好”的和“不好”的。所谓诱导是指善于利用一切条件，诱发好的潜能的实现，引导或规约各种欲望向善。对此我国的孟子和荀子，古希腊的苏格拉底都从不同的角度阐发了这一观点。苏格拉底认为，人的灵魂天生具有潜在的知识的品德，哲学家的任务就是借助一系列的引导，把美德和知识诱发出来，使人们走向至善。杜维明在分析孟荀之争的原因时指出，孟子认为人与生俱来即有无穷的内在资源。这个资源可能是语言的、道德的，认知的。人的成长就是如何把内在的资源充分发挥。荀子则认为人出生以后有各种不同的情感和欲求，如果不善加节制调和，则必须引起社会纷争。所以要有适当的引导，这些引导是外来的礼法，而不是自发的。荀子所说的以心制性，是以人的认知能力转化性恶的原初基本欲求。即一个人会做出许多不轨行为，必须以不同的礼俗规约，来培养自己成为一个合情合理的人。

三是引领。这是我对舍勒对待欲望的思想的解读，所谓引领就是通过对自我理解，把自身的能量用在被精神认为是好的适合的事情上，以此来降低对不好的愿望的关注。舍勒认为，人的本质是知道如何能摆脱生命的欲望：人是作为“生命的苦行者”，这是人与动物的区别所在，但这并不意味着人应该压制自己的欲望，相反，他完全承认欲望对个人生命的威力和价值：“所以人必须学会要能自我忍耐——也要、忍耐他在自己身上看到的那些不好的愿望。人不能通过直接的抵抗来打击这些不好的东西，而是要学会通过把活力用在有意义的任务上间接地克服这些东西，这些有意义的任务是人的精神认为是好的合适的，也是精神可以感受到的”。如果精神无力或不起作用了，如何才能对“欲望”进行导向呢？人只有学会了进行自我理解，那些应使欲望生命进入有益轨道的“思想”和“设想”才能完成这一作用。

四是“静心”。“静心”是奥修面对欲望的一种方法，可以理解为是自觉自愿地将一切不是你的东西跟你的存在和你的真相分开，生活在宁静当中，也就是分清需要与想要。奥修认为，“静心”是到达彼岸之路，静心与死亡相连。他认为两者之间不仅有一种很强的关连，几乎就是同一件事，是看同一个经验的两种方式。但两者不同的是静心没有抗拒，死亡违背人的意志，有抗拒。静心也是将一切不是你的东西跟你的存在和你的真相分开，但是没有抗拒。不仅没有抗拒，而且还有一种全然的愿意、一种渴望和一种热情的欢迎。静心是你自己的探索。你在寻求想要知道你是由什么所构成的：什么的你里面虚假的东西，什么的你里面真实的东西。在静心当中，从来不会有什么东西走错。没有静心，每一样东西都会走错。如果没有静心，没有一样东西会走对，你的整个生命都将会走错，你只是生活在希望当中，但是你的希望永远不会被满足。你的人生是一个漫长的悲剧，那个原因在于你的没有觉知和你的不够静心。

(三)倾听生命律动

生命律动是我们的身体与思想的和弦之声，是源于无意识思想状态的生命感觉和信念，这种生命的感觉和信念引导着个体生命的成长方向。杜维明认为，人的内心呼唤，仿佛正是

责成一个人成为他应当成为的人的声音。华特士强调克服外在的困难，首先必须面对自己内在的领域，唯有涤清自己的心灵，才能掌握未来的幸福。最近，休闲文化活动的兴起，也可以说是关注生命律动的产物。美国休闲研究专家杰弗瑞·戈比曾指出，休闲是从文化环境和物质环境的外在压力做解脱出来的一种相对自由的生活，它使个体能够以自己所喜欢的、本能的感到有价值的方式，在内心之爱的驱动下行动，并为信仰提供一个基础。那么，如果才能做到呢？生命道德教育要帮助个体生命从这样两个方面学习。一是了解自己的感觉和信念，学会尊重生命的感觉，削减意志与生命感觉的对抗，并听从生命的感觉。生命充满智慧，瑞妮·威尔菲尔德在《身体的智慧》一书的序言中写道：对于自身和生命的许多感觉和信念往往深藏在无意识的思想状态中，这种状态影响着我们的行为，营造了一种环绕在我们周围的情感氛围。我们就是这种无意识思想状态的产物。了解我们的感觉和信念将赋予我们力量，帮助我们创造有意义的生活。我们知道那些焦虑、恐惧、耻辱和慌乱的感觉使我们的肌肉、关节和身体的各个器官感到紧张，感情和情绪在体内产生一种能量的运动，同时各种感觉交替产生。我们知道那些思想、感情和感受同时产生，相互作用，并在体力上和情绪上影响我们的活动。安德鲁斯认为，我们应学会去注意我们的感觉，去注意我们内心知识的源泉，问我们自己是真正喜欢我们所从事的职业，还是单纯为了金钱？我们在真正喜爱同我们结婚的配偶，还是为了我们父母幸福而结婚？我们真喜欢自己的房子吗？或者单纯为了显示地位才买它？有意识地生活需要询问所有这些问题。它意味着为我们自己而真正地活着，弄清楚我们是谁，我们要怎样生活。^[16]

二是爱护身体。身体不仅是个体生命的载体，而且是大脑健康与否的重要基础。瑞妮·威尔菲尔德认为学会放松身体和发泄情绪，发挥你所有的心智，就能与潜意识的情感和直觉自我交流，满怀兴趣，充满感情，轻轻地转向自我，你会不知不觉地感到你所有的思想、感情和感受。你将有机会把那些已被否认的自我方面重新统一起来，改变你的不完整和孤独的感觉。你会发现自己所需要的东西。在此，爱护身体主要表现为三方面：(1)活动身体，这是爱护身体的一个非常重要的方面。它可以消耗掉不愉快情绪所产生的毒性荷尔蒙，这样对身体不会产生什么坏影响。一个人如果心情不痛快，又不活动肌肉发散掉，就会在体内产生活性氧。这种活性氧会损伤、破坏遗传因子。受到破坏的遗传因子开始制造一种特殊的蛋白质。这种特殊的蛋白质块甚至可以致癌。正确运用肌肉会刺激分泌脑内啡。如长时间的坚持步行是使右脑活跃的重要方法。肌肉是第二心脏，步行运动使用肌肉，减轻心脏的负担。(2)保证睡眠。日常生活中，只有在睡觉时可以让左脑休息。进入休息身体的睡眠状态时，脑子照常工作，右脑和左脑进行对话。有时左脑给右脑传递“这很重要，请记住下来”的信息，有时右脑送出祖先的信息，从更高的层次上告诉左脑“应该这样做”。(3)摄取给脑补充营养的饮食。因为荷尔蒙是由氨基酸构成的。荷尔蒙是传递信息的物质，如果没有荷尔蒙，人就不会思考、行动、感受。脑内的啡也是荷尔蒙。脑内啡中最重要的氨基酸是络氨酸。脑内的啡中产生最强烈快感的日——内啡肽由 31 个氨基酸组成。

参考文献:

[1][9] 科恩.自我论[M].北京:三联书店,1992.8,36.

[2] 爱德华·O·威尔逊.人类的本性[M].福州:福建人民出版社,1988.62-63.

[3] 弗洛姆.为自己的人[M].北京.三联书店.1988.224

[4][16] 塞西尔·安德鲁斯.返朴归真——重回美好的生活[M].天津:天津人民出版社.1998.106-109,29.

[5] 杜维明.儒家思想新论——创造性转换的自我[M].南京:江苏教育出版社.1996.62

- [6] 刘惊铎.中华美德教育论[M].哈尔滨:黑龙江教育出版社,2002.44-46.
- [7] 刘次林.幸福教育论[M].南京:南京师范大学出版社,1999.31.
- [8] 雷毅.深层生态学思想研究[M].北京:清华大学出版社.2001,9.
- [10] 马斯洛.存在心理学探索[M].昆明:云南人民出版社,1987.88; 32.
- [11] 联合国教科文组织国际教育发展委员会.学会生存[M].北京:教育科学出版社.1996.193,197.
- [12] 费尔曼.生命哲学[M].华夏出版社.2000.109,8
- [13] 孙正平.事实与价值[M].北京.中国社会科学出版社.2000.93.
- [14] 凯特琳·勒德雷尔.人的需要[M].沈阳.列宁大学出版社.1988.6.
- [15] 包利民.生命的逻各斯[M].北京.东方出版社.1996.245.

To Be Good Oneself: the Value Expectations of Life and Moral Education

Liu Hui

School of Education Science, Nanjing Normal University, Nanjing Jiangsu , 210097

Abstract: Searching, discovering and realizing the meaning of life is the survival mission of individual life. Searching for the meaning of life is our unswerving pursuit. The meaning of life enable us to find the reason for our existence even in the face of guilty, suffering, injustice, chaos on the surface and the inevitable death. From the view of the life, "being oneself" is in line with the growth of individual life and biodiversity. But how to act like one is alternative. They have choices to act like themselves. "Being a good one" is the value guide of "being oneself" and is also in line with the moral life. Well, the important mission of life and moral education is to nurture individual life to become "good oneself". This is also the value expectation of life and moral education.

Key words: good oneself, life and moral education, value expectations