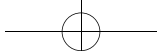


儿童哲学 智慧启蒙

让孩子热爱智慧、学会思考、乐于表达 林静 著



清华大学出版社
北 京



内 容 简 介

本书是符合儿童心理接受特点的趣味儿童哲学启蒙读物，也是提升儿童思维品质的儿童哲思课程的优质教材。其以探究哲学的核心问题为基础，以专题架构，故事引导，辅助想象、思考、辩论、情境等多种方式进行阐述，内容和体例极具创新性。本书提供全套课程课件，便于读者阅读和思考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。举报：010-62782989，beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目（CIP）数据

儿童哲学智慧启蒙 / 林静著. —北京：清华大学出版社，2024.2
ISBN 978-7-302-65288-5

I. ①儿… II. ①林… III. ①哲学—儿童读物 IV. ①B-49

中国国家版本馆CIP数据核字(2024)第007772号

责任编辑：陈 莉

装帧设计：刘 晶

责任校对：马遥遥

责任印制：宋 林

出版发行：清华大学出版社

网 址：<https://www.tup.com.cn>，<https://www.wqxuetang.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社 总 机：010-83470000 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：小森印刷霸州有限公司

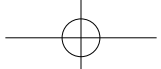
经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：10.5 字 数：313千字

版 次：2024 年 2 月第 1 版 印 次：2024 年 2 月第 1 次印刷

定 价：69.80元

产品编号：090324-01

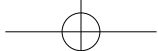


序言

近二十年，让我倍感幸运的是，我一直在亲近童年，做与儿童和教育有关的研究和实践。在研究儿童哲学的过程中，孩子们常常问我：“你怎么知道现在不是在做梦？”“害怕，是不是因为心里没开灯？”“闭上眼睛，世界是不是消失了一会儿？”“人死了，睡很久，会不会梦见自己还活着？”……我发现，孩子，是天生的哲学家，他们对世界的惊异和好奇，恰是哲学中最具价值、最值得探究的问题。他们与自己的心灵对话，与宇宙万物交流，好奇的眼睛里总是闪闪发光。可是，作为成年人，我们常常不知如何引领他们体会思考的乐趣，只一味地填塞知识，在标准答案的框定下，不用很久，那些珍贵的“为什么”越来越少，生命光华和灵性渐被遮蔽，就像一块璞玉被打磨成了石头，令人痛心。

古希腊哲学家赫拉克利特说过：博学不能使人智慧。“吾生也有涯，而知也无涯”，在漫长的知识累积中，我常常感觉到“智慧之不足”。哲学，见证了人类作为思想者的存在，不仅是一个人面对世界的认知方法，也是心灵困顿时的避难所，更是人类智慧的泉源。因而，我写作这样一本书，只有一个目的：我希望在孩子们认知能力发展的重要阶段，不仅有知识上的成长，还有思维品质和认知方法上的收获，能够有机会主动训练自己的思维，学会对“思考”本身进行“思考”，成为“灿烂感性”和“成熟理性”并存的精神独立之人，不至于到了大学，甚至踏入社会，从身形上看，明明是可以独当一面的“成年人”，却由于缺乏思考的意识和能力，精神上萎顿幼稚，遭遇各种因理性省察和思考能力不足带来的痛苦。

思考和创造，是一个人毕生成长的泉源。有时，我们用力、用心，却无意间堵住了孩子生命的“活水”。在忙碌中，我们自己也时



儿童哲学智慧启蒙

常忘记心中那口生命的“清泉”，所以，今天的“风口”吹起一片涟漪，我们会心慌；明天的“风口”又刮来一块石头，我们会忧惧；看不清“风”的方向，我们会焦虑。哲学，可以帮助我们。与孩子们一起聊哲学，就是重新发现心之源头的活水，能够赋予我们智慧和勇气，直面问题，感悟方法，彼此启发，共同成长。

这本书，源自多年来我对儿童哲学的研究和教育实践，上一本书（《儿童哲学智慧读本》）出版后得到了读者的充分肯定，现在看来，当时的写作有很多不足。在本书中，我结合这些年对儿童心理与阅读的研究，进行了全新的写作，增加了积极心理学、语言哲学等研究成果，用九个对孩子一生非常重要的主题，重新修建了哲思“驿站”，用孩子们熟悉的生活情境作为引导，用中、西方哲学家的智慧作为“启智精灵”，陪伴孩子们旅行。我相信，走完这趟哲思之旅，孩子们一定可以：

体味思考的乐趣，提升思维与表达的品质；
拥有更加开阔的心胸，更好地认识自我、理解他人；
珍视自然与生命，发现成长之美。

旅行之后，诚挚地邀请您和孩子一起结合本书主题，继续进行拓展阅读与深入思考（扫封底二维码获取课件和拓展书目）。

来！一起上路吧！迎着风，向着远方。

听，生命之泉汨汨歌唱！

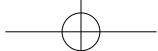
让我们在哲学的大地上自由徜徉！

不为抵达何处！

因为，哲思之旅本身就是圆满、充实、喜悦的，心安之处即归处。

林静

II



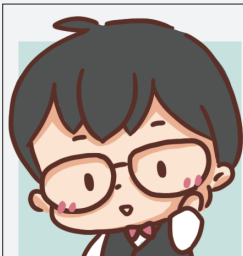
写在前面

“在生活中**思考**，在成长中**感悟**”

勤于思考，乐于表达，善于聆听，勇于践行，
你就是小哲学家。

欢迎来到充满哲思快乐的智慧乐园！

让我们认识一下新朋友！



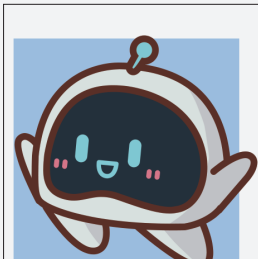
思思
想了又想，
经过思考的问题才有趣！



聪聪
多听多辩，
追求真理的探险无止境！

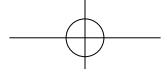


慧慧
边读边写，
寻找智慧的感觉真幸福！



启智精灵
陪你们踏上爱智之旅，
真开心！

没有标准答案，却有永恒的追寻，
热爱智慧的你，与我们一起上路吧！



思思、聪聪和慧慧有很多疑问要向启智精灵请教，我们听一听，同样的困惑，你是否也有？



“我们常常被大人叫作“小不点”，哲学听上去那么深奥，我们可以像哲学家那样思考吗？”

亲爱的孩子们，当你睁大双眼好奇地打量这个世界，当你对生命中的各种现象充满疑问，当你一直追问不能完全理解的问题，你离哲学已经近了。



哲学在古希腊语中叫作：

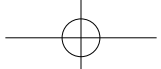
PHILOSOPHIA=PHILEIN+SOPHIA

哲学 = 爱 + 智慧

哲学是追求和热爱智慧的学问。它能帮助我们尽可能完整和本本地认知自己和这个世界，探究事物的本质，反思存在的意义和价值。

哲学思考的源起恰是对世界的惊异和好奇。

孩子们，你们的小脑袋里装满了问号；你们能在寻常事物中发现新鲜和不同；你们充满好奇，渴望找到答案：“我从哪里来？”“我能做什么？”“宇宙和世界从何源起？”“过去的事消失了吗？”“如何认知自我和世界？”“生命是永恒的吗？”“怎样思考会更好？”……你们想要探究的正是哲学中最核心的问题。有时，你们会感到哲学难懂，那是因为哲学家们致力于从纷繁多样的现象中探寻本质，找寻规律，哲学中有很多不同于日常口语的概念和术语。然而，你们完全可以直接面对问题，用自己的方式，和哲学家们一起探究。只要不断地观察、感知、思考、辨析、践行、反思，形成自己的认知和观点，乐于分享与表达，你们就是当之无愧的“小哲学家”。



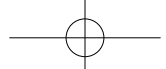
写在前面



孩子们，哲学，像一位充满智慧的朋友时刻指引着我们：不知道怎么做时，会想到“己所不欲，勿施于人”；羡慕别人时，会记起“见贤思齐焉”；嫌恶他人时，会想到“见不贤而内自省也”；身心懈怠，会想到“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”“人一能之己百之；人十能之己千之”，精神则为之一振；遭遇困厄时，心有“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”，就有了勇气与希望；刷手机、玩游戏时，记起“逝者如斯夫，不舍昼夜”“天行健，君子以自强不息”必心中一凛；骄奢之意渐起时，老子的三宝“慈”“俭”“不敢为天下先”会点醒我们；思维僵化时，庄子那“不知其几千里”的鲲鹏将带我们“扶摇直上九万里”；害怕被误解时，想起孔子说过的“不患人之不己知，患不知人也”必内心安顿；面对诱惑时，想一想孟子的“鱼”与“熊掌”之不可兼得，必能再次审视内心的选择……



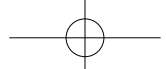
V



古希腊哲学家苏格拉底的重重形象，恰好说明了哲学如何陪伴我们成长。第一，人们称苏格拉底为“精神的助产士”，因为他常通过诘问式的交谈，启发人们自己生产出“思想的孩子”。这说明，亲近哲学，可以提升思考的能力。第二，苏格拉底的学生称他为“电鳐”，就是深海里会放电的鱼，这是因为苏格拉底说过“未经省察的人生不值得过”，他提醒人们要经常审视习以为常的认识。这告诉我们，亲近哲学，能让人在熟视无睹中保持惊异、好奇和探究的热情。第三，苏格拉底把自己比喻成一只“叮咬”灵魂、使人清醒的“牛虻”，他激励人们在盲从中警醒，秉持求真向善的勇气。因而，亲近哲学，可以帮助我们拥有独立之精神，避免随波逐流。

孩子们，你们知道吗？几乎所有的学科，人类的行为，深入探究下去，最后都会走到哲学的境界。哲学，将内隐在宇宙和人生中的智慧显现出来，所以，哲学学科有认识论、逻辑学、伦理学、美学，细分起来，还有语言哲学、政治哲学、艺术哲学、自然哲学、科学哲学……

比如，好的文学作品常常充满哲思之美。张若虚的《春江花月夜》被誉为“孤篇盖全唐”，因其有“江畔何人初见月，江月何年初照人”的时空哲思；苏轼的《前赤壁赋》成为千古名篇，因其有“盖将自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则



写在前面

物与我皆无尽也”的超然洒脱；经久流传的小说巨著，如《红楼梦》《百年孤独》等无一不蕴含着深邃的哲理。

同样，科学研究也需要哲学的智慧。维特根斯坦说，即使一切可能的科学问题都已得到解答，我们的生命问题还是完全未被触及；大科学家牛顿说，在科学的道路上，我们只是一个在海边玩耍的孩子，偶然拾到一块美丽的石子，至于真理的大海，我还没有发现呢；爱因斯坦认为，宇宙像一个打不开表壳的表，你永远不知道宇宙是怎样运行的，我们一切做科学的人，只不过是站在表壳外面，不断模拟宇宙之表的运行方式。孩子们，你们看，这可不是单纯追求确切知识的态度，而是充满着对自然与宇宙之智慧的敬畏与热爱。

热爱智慧的人生离不开哲学。你们说，哲学有没有用呢？



“

哲学家思考了那么久，我们是不是记住他们的观点就行了，我们自己还要思考吗？

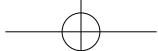
”

德国古典哲学创始人康德曾说：哲学是不能学的，人只能学习哲思。也就是说，在学习哲学的爱智之旅中，我们要学习的并不是一成不变的结论，而是思考和检验的方法。我给你们讲个故事吧。

精灵国里有一种汤，叫作“闪闪发光蘑菇汤”，味道特别鲜美。它是由十八种会发光的小蘑菇做成的，每喝一口，味道都不相同。听我这么说，你们知道这个汤的味道吗？



VII



你看，听我说了以后，你们知道有一种汤，叫什么名字，有什么特点，可是，想知道汤的味道究竟是怎样的，就一定要自己亲口尝一尝。我用各种方法来喝，喝得再多，说出来的也是我嘴里的味道。

哲思的过程，就像喝汤，我们从哲学家那里知道的观点，可以帮我们加深对一种汤的认识和了解，但，哲学绝对不只是信息和知识的累积，哲学，还是对智慧的爱和追寻，就像亲自品尝汤的味道，那才是哲思的乐趣。

所以，对人生中的重大问题，哪怕有再多的人已经思考过，言说过，却一定要我们自己去思考和探究，才能知道其中的滋味。



“不停思考
就会成为有智慧的人吗？”

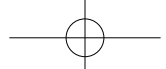
我们就要一起踏上热爱智慧的哲思之旅了，除了勤于思考之外，我还要告诉你三个收集智慧火花的秘密——耐心倾听、乐于表达、践行反思。



耐心
倾听



“我一听到跟自己不同的观点
就不想听了，
我就想证明自己才是对的。”



写在前面

像聪聪一样，我们听到跟自己不同的意见就忍不住想要打断和反驳对方；听到跟自己一样的想法就暗自欢喜，忍不住认同和赞美。孩子们，你来想想看，与人讨论和交谈的目的是什么呢？

是不是想要更深入地理解、思考和认知呢？可是，只听自己喜欢听的，相当于给很多有价值的不同意见设置了“红灯”，怎么可能提升思维能力呢？

学会倾听，我们才有更多机会打开智慧的大门。那怎么“听”才好呢？

对相同的观点，深入辨析，你会发现，思考轨迹并不完全相同，我们需要一边听，一边思考：“他所说的，还有我没考虑到的角度吗？”

听到不同意见时，我们要提醒自己，马上打开“思维的绿灯”，一边听，一边思考：“他是怎么得出这样的结论呢？”“我们的立场、知识和经验的背景不同吗？”“从这个角度理解是更科学的吗？”“我和他的想法结合起来会生成新的观点吗？”

带着“绿灯思维”，以接纳和思考来倾听，你将惊喜地发现自己仿佛多了很多翅膀，有力量飞得更高，看得更远。

乐于
表达



“

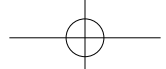
我怕说不明白，
也怕说错，
总喜欢把想法憋在心里。

”

孩子们，你们知道吗？学会表达，是获得智慧的重要途径。



IX



只有想明白，才能说明白，与人分享和表达观点的过程，可以促使我们提升自己整理观点的能力，在交流中发现问题，在讨论中捕捉观点，在论辩中明晰思路。真理，愈辩愈明，提出问题、思考论证的过程非常重要。古往今来，每一位用智慧浇灌精神花园的人，那些大哲学家、文学家、艺术家，他们都在用各种方式表达自己的情感和思想。为了更好地分享观点，他们常常需要创立自己的符号、概念和理论体系。我们要多思考，也要多表达。我们可以在小组讨论中发言，也可以把“智慧火花”记在奇思妙想记录本上。在说和写的表达过程中，你就有了一把“魔法梳子”，把那些乱蓬蓬的思想梳理成自己的观点。

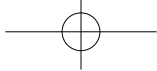


只有知行合一，我们的“知”才有意义。就像学数学，知道再多的公理和方法，还是要在解题运用中才能真正理解。

哲学，是一粒种在心中的神奇种子，需要迎接雨露阳光，感知冷暖变化，不断耕耘施肥，才能有收获。正是在每一次感知、决策、行动之后，通过反思，才能印证我们内心现有的认知，同时，收获到新的成长。只有实现思考、行动和意志之间的整合，哲学的智慧才能真正内化为我们的一部分。

比如，大家都在说要乐于分享，可是，如果你从不曾主动跟朋友们分享过任何东西，也从来没有体会到分享带来的快乐和满足，你就不可能真正理解分享这个行为背后的意义和价值。

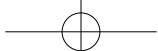
因而，深切的感悟，常常来自行动；生活的意义，恰恰蕴藏于生活；成长的能量，正是在我们直面各种挑战的过程中汲取的，这就是《中庸》告诉我们的智慧：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”。



写在前面

孩子们，在即将开始的儿童哲学课上，你会发现很多曾经思考并感到困惑的问题，你会发现很多富有魅力的辩论和推理，你会感知到思考的美好和表达的乐趣。

让我们勤于思考、耐心倾听、乐于表达，勇于践行，一起踏上热爱智慧的神奇旅程吧！



目录

CONTENTS



我是谁？

——关于自我的智慧 001

- 思考1：“我”究竟是谁？——不同身份的我 002
- 思考2：我和镜中“我”，哪个更真实？——我与他人眼中的我 007
- 思考3：心爱的东西可以代表“我”吗？——我和我的东西 015
- 思考4：与众不同就是“我”吗？——我和我的身体 020
- 思考5：我被“情绪的小恶魔”抓住了吗？——我和各种情绪 026
- 思考6：我在“说谎”吗？——我的意识和行动 040

我从哪里来？

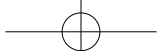
——关于人类起源与存在的智慧 046

- 思考1：如果有时光摄影机，会记录下什么？——人类的诞生 047
- 思考2：我和其他生物有什么不同？——人类的独特存在 055
- 思考3：一个人可以生活吗？——人的社会性和孤独的意义 060
- 思考4：我有什么愿望？——人的需要 066
- 思考5：人是“万物的尺度”，还是自然的“小学生”？
——人与自然的关系 070

我能知道什么？

——关于认知的智慧 078

- 思考1：你真的知道外星人吗？——经验作为知识的来源 079
- 思考2：眼见真的为实吗？——通过感觉得来的知识 085
- 思考3：你在做梦吗？——现实与梦境 090
- 思考4：熟知就是真知吗？——常识与知识 095
- 思考5：有永恒的真理吗？——认识的变化 100
- 思考6：如何证明我的观点是正确的？——知识的证实 103
- 思考7：我可以研究什么？——知识的分类 115
- 思考8：怎样才能获得更多的知识？
——知识探究的方法和态度 123



目 录



我能做些什么？

——关于梦想与行动的智慧

129

思考1：机会来了，该怎么选？——选择困难症

130

思考2：怎么戒掉总看手机的坏习惯？

——勇于改变才能自我发展

137

思考3：打败自己最大的敌人是什么？——警惕“习得性无助”

143

思考4：如何改掉拖延症？——增强行动力的奥秘

148

思考5：受伤了，怎么办？——在挫折中变得更强大

153

思考6：你的英雄之旅通向哪里？——自我的蜕变与成长

158

我可以怎样想？

——关于思考的智慧

164

思考1：什么是思考？——认识我们的思考

165

思考2：为什么会被骗？——做一个擅长思考的人

169

思考3：我可以如何思考？——更好的思考方法

175

思考4：思考该如何表达？——陈述观点的方法

183

如何思考过去的事情？

——关于历史的智慧

192

思考1：什么是历史？——历史的定义与渊源

193

思考2：历史有什么用？——历史的意义

200

思考3：同一件事，为什么会有不同的说法？——记忆的表述

205

思考4：历史是故事吗？——历史与神话

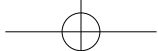
210

思考5：500年前，你的家是什么样子的？

——历史的想象与探究

213

XIII



第7站

我可以怎么说？

——关于语言的智慧

219

- 思考1：远古人类如何交流？——语言的产生 220
- 思考2：为什么有不同的语言？——语言的存在 225
- 思考3：语言能表达一切吗？——语言的极限 229
- 思考4：为什么别人不喜欢和我说话？——沟通的智慧 235
- 思考5：如何让自己的语言更美好？——语言的输入与输出 243

第8站

如何发现和欣赏美？

——关于美的智慧

249

- 思考1：美从何处寻？——美的存在 250
- 思考2：如何发现和感受美？——审美的心理 254
- 思考3：有人人都爱的万能之美吗？——美的感知与定义 266
- 思考4：美的，一定是好的吗？——美与善的关系 274

第9站

我要到哪里去？

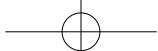
——关于生命的智慧

281

- 思考1：人可以长生不老吗？——生命的规律与价值 282
- 思考2：你的生命印记是什么？——生命的适应和创造 290
- 思考3：人工智能会取代人类吗？——人类的未来 295
- 思考4：怎样才能获得幸福？——人生的智慧 303
- 思考5：我们如何导演自己的人生？——人生的魅力 311

参考文献

318



我是谁？

——关于自我的智慧

你如何定义自己呢？是不是“熟悉的陌生人”？

你曾有扮演各种角色，不知道自己是谁的感觉吗？

你在意别人的评价吗？

你会买很多并不需要的东西吗？

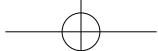
情绪来了，你会怎么做？

你有过心口不一的苦恼吗？

“呜——”爱智火车启程……

这是一段发现和认知自我的旅程，
在这段旅程中你将更加深入地认知自我，
尝试回答“我是谁？”这个充满挑战的问题。





思考 1:

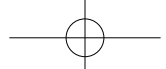
“我”究竟是谁？ ——不同身份的我

自我介绍引发的思考

开学了，思思加入新社团，第一次做自我介绍，思思有点紧张，他想，该如何说明“我是谁”呢。思思突然发现，要回答“我是谁”这个问题，似乎不是“我是四年级三班的思思”这么简单的。“我是谁呢？”思思一整天都在想，“我是四年级三班的学生，我是爸爸妈妈的孩子，我是幸福小区的环保志愿者，我是机器人小组的组长，我是晚报的小记者，我是……”

爱智思考

1. 如果你是思思，你会怎样做自我介绍，让大家了解和记住你？
2. 学校的兴趣小组、周末的家庭聚会、校外的夏令营，不同场合中你的自我介绍是一样的吗？如果不是，哪些信息是不变的，哪些信息是变化的？
3. 有没有一个超越于各种身份之上，不被任何情境改变的“我”呢？



“我是谁呢？”

嘻嘻，只有傻瓜才不知道自己是谁呢！

可细细想来，思思的问题还真是难以回答。



哲人们说，人最熟悉的是自己，最陌生的也是自己；最亲近的是自己，最疏远的也是自己。古希腊哲学家泰勒斯提出“水是万物本源”的观点，他说，认识自己是最困难的事，给别人提建议是容易的事。印度有句谚语说，“认识你自己，就能认识整个世界”。

人生像个大舞台，每个人要扮演很多“角色”。角色，是我们被他人看待和承认的身份，这些角色，是我们的“社会自我”，是自我存在的重要组成部分。

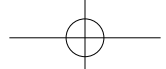
瞧，思思发现“自我”有各种不同的角色，好像我们有很多个不同的“自我”。有时，不同的身份会互相冲突。

比如，思思担任了机器人社团的小组长，他恨不得把所有的时间都用来研究怎么装置喜爱的机器人。可作为学生的思思，还有一大堆作业要完成呢！再比如，思思喜欢安静地思考，可作为晚报的小记者，他必须跟很多人说话，才能写出采访稿。思思还发现，爸爸、妈妈、同学、老师、爷爷、奶奶……



不同的人对自己有很多不同的期待和要求。有时候，思思真想变出三头六臂，或者像孙悟空那样，拔一根汗毛，吹一口气，变出好多个思思来。可问题是，在好多个思思中，哪个才是真正的思思呢？

“自我”是立体的、多维的、变化的，在不同情境中体现出不同的特质，因而，认知自我，可不是一件容易的事。有时，只有当我们经历了很多事情之后才会发现，在“自我”中有些东西是在任何情境、任何角色中都想坚持而不愿被改变的，这些沉淀下来的“自我”特质，就



是深植于我们内心的信念，是构筑自我的核心力量，让我们在面临选择时，有所为，有所不为，最终成就独一无二的“自我”。

存在主义哲学家克尔凯郭尔在《致死的疾病》一书中说：我们最大的危险是失去自我，而它却可以在这个世界里安静地发生，就好像什么都不是；相反，失去别的东西，不管是失去胳膊、失去腿、失去五块钱，还是失去妻子，都会被人注意到。关于“自我”，他有个有趣的比喻：一个酒醉的农夫，看上去好像在驾着马车回家，实际上呢，是马在拖着他走。人的一生就犹如这个农夫，很多时候昏昏沉沉，只是被“外力”拖着走，清醒时才能够真正驾车，找到自己的方向和道路。

有三种关于“自我”的情况，需要特别注意和深入思考。

不知道有自我

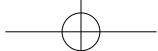
很多时候，我们很努力，却只不过是“昏睡的车夫”，拖着我们走的力量是外在于自我的东西。考个好成绩，是想得到奖励；学什么专业，是看当下什么职业最热门……如果只是为了满足外在的标准和要求，不曾想过自我成长的目标：这一生，我要追求什么？我的人生到底要创造什么样的价值？我的“自我”有什么意义？这就是“不知道有自我”。

不愿意有自我

“发现自我”，找到自我的价值，意味着要能够在各种人生抉择中，“我选择，我负责”。比如，假期里，是制订计划，为自己的作息时间负责呢？还是，反正不在学校没人管，整个作息全乱套呢？如果我们无法为自己负责，总是需要有人替我们做决定，安排我们的生活，这就是在逃避，“不愿意有自我”。

不能够有自我

有时，我们在成为“自我”的道路上会遭遇“不能够有自我”的绝望。比如，希望毕生献身音乐事业的德国作曲家贝多芬因耳疾而失聪，此时，是放弃“自我”，还是“扼住命运的咽喉”，用心灵谱写出伟大的乐章呢？实现自我的道路，困难重重，漫长而孤独，有时，我们会怀疑自己的选择，这时的“自我”感到很无力，有一种“不能够有自我”的绝望。



日本设计师山本耀司曾说：“自己”这个东西是看不见的，撞上一些别的什么，反弹回来，才会了解“自己”。你觉得怎样做，可以让自我不断成长，从以上三种关于“自我”的绝望中走出来？

哲思拓展 1

警惕“角色扮演”对自我的影响

1971年，美国心理学家菲利普·津巴多领导的研究小组进行了斯坦福监狱实验。通过心理学和医学测试的24名身心健康、情绪稳定的年轻人穿上警服和囚犯的衣服，开始扮演各自的角色。然而，从第2天开始，扮演囚犯和扮演看守的人就在各自的角色中出现了对抗和惩罚的逼真反应，实验进行到第6天被迫中止。令人不可思议的是，日常生活中的正常人，仅仅因为实验中扮演的角色就发生了心理和行为的巨大改变。实验结果被写成《路西法效应：好人是如何变成恶魔的》一书，提示我们思考在特定的情境和角色下的人性

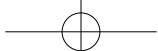
问题。

智慧火花

你在“过家家”的时候扮演过什么角色呢？扮演不同的角色会有不同的体验吗？

试想一下，如果一个人长期扮演一种角色，他会不会被角色“同化”，真变成那个样子呢？

我们怎样做，可以让“自我”既具备稳定的信念，又能面对变化、持续成长？



哲思拓展 2

认识你自己

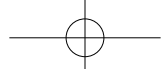
位于希腊福基斯地区的德尔菲神庙上有三句箴言：“认识你自己”“凡事勿过度”“生存与毁灭就在一瞬间”。其中“认识你自己”便是人类终其一生需要不断探究和回答的重要命题。



苏格拉底

苏格拉底是古希腊时期的思想家、哲学家和教育家，他与柏拉图、亚里士多德并称为“希腊三贤”。

苏格拉底坚信未经思考的人生是没有价值的。他一生从事“爱智之学”来检查自己，检查他人，通过寻访、考察、与人交谈来认识自己并帮助他人认识自己。



思考 2:

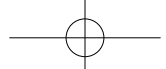
我和镜中“我”， 哪个更真实？ ——我与他人眼中的我

谁说的对？——聪聪的疑惑

聪聪有一个问题想不通，越想越困惑，甚至有一点气愤。他可以一个人做很多事情，比如，一大早帮楼上的李奶奶拿报纸；大声回答老师的问题；爸爸妈妈晚上加班，他可以一个人在家；大狗吓哭了邻居家的小弟弟，聪聪绕过大狗把他送回家。很多人都说：“聪聪，你的胆子真大！”聪聪也觉得自己很勇敢。可是班里的小红和她的那一帮朋友每次见到聪聪就喊“胆小鬼来了！”那是因为有一次聪聪被一只突然落下来的大蜘蛛吓得尖叫，还有一次聪聪拒绝听恐怖故事。唉，到底哪个才是真正的聪聪呢？

爱智思考

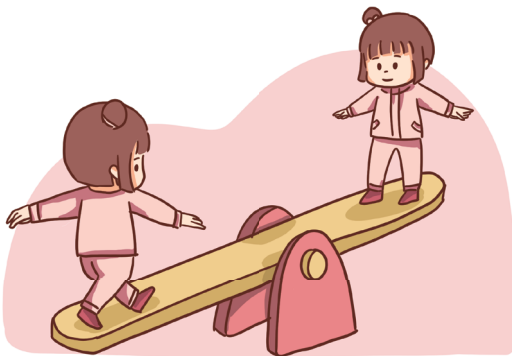
1. 你有昵称或绰号吗？你喜欢它们吗？
2. 你怎样评价自己？
3. 你对自己的评价和他人对你的评价，哪一个更重要？你如何看待别人的评价？



你喜欢照镜子吗？镜中的那个你是真实的吗？有时候，我们很满意，“嗯，我看上去很不错！”有时候，我们很不满，“破镜子，照出来的是我吗？”这个时候，我们并不觉得镜子中的自己就是真实的自我。镜子中的那个“我”，或者比我们认为的自己要好，或者比我们所想的自己要糟糕，但镜子就是那样，可以从一个侧面反映着你的样子。

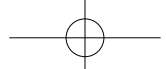


“自我评价”是你自己心中所认定的那个你，其他人眼中的你可以比喻成镜子中的你，即从别人那里反映出的你。自我意识的发展需要在自我评价和他人评价之间不断平衡。



很多时候，人们容易受到来自外界信息的暗示，出现自我认知的偏差。想一下，你对自我的认知有没有受到他人评价的影响呢？比如，你喜欢一条裙子，但好多人都说你不适合穿这样的裙子，你会坚持自己的意见吗？

巴纳姆效应（Barnum effect）最早由心理学家福勒于1948年通过试验获得证明，故亦称“福勒效应”，指的是人们通常相信他人一般性的模糊描述能够真实反映自己的人格特质，正如魔术师巴纳姆在评价自己的表演时说，他的节目之所以受欢迎，是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以每一分钟都有人“上当受骗”。巴纳姆效应说明了为



第1站 我是谁？——关于自我的智慧

什么算命先生能够“准确地”说出某人的性格，原因在于那些“标签”可以应用于任何人。所以，我们常常需要提醒自己倾听内心深处真实的声音，激励自己克服他人评价中的不良暗示来坚守对自我的认知。

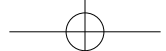
聪聪的同学认为聪聪胆小，可能来自于对某件事的观察和感受，比如，聪聪见到蜘蛛时的尖叫，而聪聪的自我评价则应来自于他对自我内心和行为的长久信念。

自我认知常常要把自己心中的“我”和他人眼中的“我”联系起来进行思考。有时，我们并不能真正了解自己。可能因为外在的一些原因，我们忽视了内心的感受，可能我们不愿意正视自己那些“不够好”的部分，有时，我们没有静下心来洞察自己，不知道自己对人和事的深层意愿到底是什么。

认识自我，需要不断觉知。用他人的意见作为“镜子”照到自己没有认识到的部分，是完善自我的重要方法。桥水基金的创始人瑞·达利欧认为，头脑开放的人经常觉得有必要从对方的视角看待事物。《资治通鉴》记载，唐太宗曾问魏征：“人主何为而明，何为而暗？”魏征回答说：“兼听则明，偏信则暗。”这就是说要听取多方面的意见才能分清是非，只听信一方面的话，必然会受到蒙蔽。魏征病逝，唐太宗悲伤地感叹自己失去了一面绝好的镜子。

近朱者赤，近墨者黑，如果交友不当，我们就好像拥有了一面扭曲自我的“哈哈镜”。既能发现优点鼓励你，又能指出不足鞭策你的朋友是能帮助你认知自我的“好镜子”。孔子说益友的标准是：“友直，友谅，友多闻”，即正直的朋友，诚实的朋友，见识广博的朋友；“君子和而不同”，即君子之间不附带任何功利，诚心诚意地交往，不一定形影不离，却相互尊重和关心，不会盲目附和对方的意见，而是互相激励，共同进步。





哲思拓展

老子的智慧：胜己

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。（《道德经》第三十三章）

能够了解他人的人，只能算是聪明的，能够了解自己的，才是有智慧的。能够战胜别人的人，只能算是有力的，能够战胜自己的人，才是刚强的。

孔子的智慧：知己与知人

人不知而不愠，不亦君子乎？（《论语·学而》）

不患人之不己知，患不知人也。（《论语·学而》）

别人不了解我，我也不会因此而生气，不也是君子的风度吗？不担心别人不了解自己，只担心自己还不了解别人。

庄子的智慧：内外之分

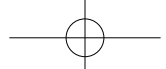
且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣。（《逍遥游》）

全世界的人都赞誉他，他不会因此更努力；全世界的人都非难他，他也不会因此更沮丧。他能认定内心与外物的区别，辨别荣誉与耻辱的界限，这些他都做到了。



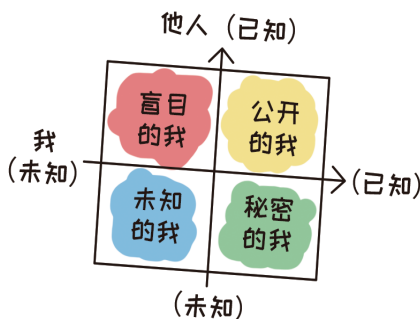
智慧火花

如果你是聪聪的好朋友，面对他的困惑和气愤，你会给他什么建议？



探索自我的“四扇窗户”

美国心理学家约瑟夫·勒夫特和哈里·英格拉姆提出了约哈里之窗理论，也被称为“乔韩窗口”理论。人要透过四扇窗户的不同风景才能更好地探索 and 认识自我。而自我的成长，也是“公开的我”“盲目的我”“秘密的我”和“未知的我”相互塑造和影响的过程。



第一，公开的我。这部分自己了解，别人也了解。

第二，秘密的我。这部分自己了解，别人不了解。

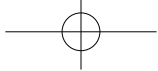
第三，盲目的我。这部分别人了解，但自己不了解。

第四，未知的我。这部分别人不了解，自己也不了解，需要一些契机才可以被激发出来。

敞开心扉，分享自我认知，多角度听取反馈意见，在历练中认知优势，激发潜能，人对自己的了解就会更多、更客观。



美国心理学家、哲学家威廉·詹姆斯认为主体我指代自我中积极知觉、思考的部分，客体我指代自我中被注意、被思考或被知觉的部分。



智慧对对碰

以小组为单位来探讨。请你说一说自己心目中的那个“我”，同时，请大家成为你的“镜子”，听大家说一说心目中的你。看看自己认知的“自我”和你的“镜中我”是不是一致的呢？先在下表中写出未完成语句，然后4人一组，每人在小组中读出自己所写内容，并对他人做出评价。

1. 我最欣赏自己的仪态和气质是

.....

2. 我最欣赏自己对朋友的态度是

.....

3. 我最欣赏自己对学习的态度是

.....

4. 我最欣赏自己的一次成功是

.....

5. 我最欣赏自己的性格是

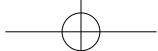
.....

6. 我最欣赏自己对家人的态度是

.....

7. 我最欣赏自己做事的态度是

.....



主动认知自我

练习 1：20 个“我是谁”

请用10分钟写出20句“我是一个……”，想到什么就写什么，要写出能反映你个性的语句，避免出现类似“我是一个男生”这样的句子。

3天之后，可以把其中最不像自己的10句换掉，重新填写。

3天之后，再来看，换掉并不是真实自己的句子，最后好好思考自己保留下来的前5句。

我是一个

我是一个

我是一个

我是一个

我是一个

练习 2：动物园

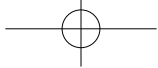
如果要用一种动物来形容你自己。

1. 你觉得你最像什么动物？为什么？

.....

2. 你最希望自己是是什么动物？为什么？

.....



3. 小组分享，并谈谈你会用什么动物来代表他/她，说明理由。

.....

练习 3：家庭带给我的……

思考自己的长处和不足。

1. 提起我的父亲时，我想到的词语是

.....

2. 提起我的母亲时，我想到的词语是

.....

3. 父母对我的态度是

.....

4. 父母对我的评价是

.....

5. 用一句话来总结自己的“家风”

.....

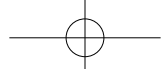
练习 4：独特的我

思考并补充下面的句子。

我的长处

我的不足

.....



思考 3:

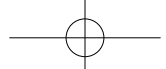
心爱的东西 可以代表“我”吗？ ——我和我的东西

天使娃娃就是我

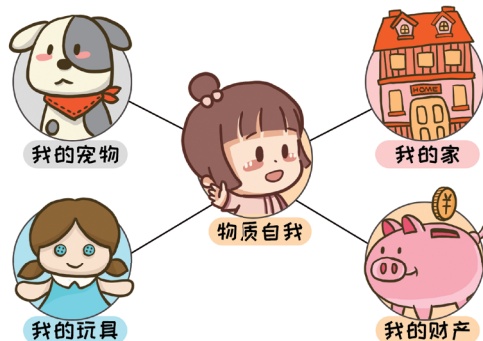
四年前，慧慧刚搬来小区，小叶笑着跑过来握着慧慧的手，跟她打招呼，两个人成了最好的朋友，一起学习，一起唱歌，别提多快乐了。时光飞逝，五年级开学前，小叶要转学到很远的地方，慧慧好难过，她把最心爱的天使娃娃送给小叶，她相信小叶看到娃娃就会想起自己。小叶也把自己心爱的米菲兔笔筒送给慧慧。每次，慧慧看到桌上的米菲兔龇着牙笑得甜甜的，就好像又看到小叶。

爱智思考

1. 什么东西可以代表你呢？
2. 是否可以把自我等同于我们所拥有的东西呢？
3. 电影《卡萨布兰卡》中有一句经典的台词：“如今你的气质里，藏着你走过的路、读过的书和爱过的人。”有人说，了解一个人，可以看看他有什么样的朋友，喜欢什么样的书。你觉得这个观点是否有道理？为什么？



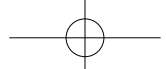
我们所拥有的东西与我们是什么关系呢？为什么慧慧觉得天使娃娃会像她一样陪伴着小叶，米菲兔的笔筒会让慧慧想起好朋友呢？



与慧慧有关的一切物质的存在都可以看作慧慧的“物质自我”，包括与慧慧有关的人，她的朋友和家人、她的宠物小兔、她心爱的玩具天使娃娃、她的财产（压岁钱）、她居住的地方（她的家乡），以及她的劳动成果（比如小菜园里她和小叶亲手种下的韭菜）等，还有她心中想要的物质，比如橱窗里她最喜欢的玩具。物质自我与人们的生活息息相关，每个人都很珍视物质自我。

我们会睹物思人，还常用心爱的东西代表自己的存在。朋友之间会交换信物，见物如同见人。当我们向别人做自我介绍的时候，通常会提起自己喜欢的东西，这是因为我们喜爱的物品具有象征作用，它们帮助我们定义自己。哲学家萨特认为，人们积累所有物是为了扩展他们的自我感。当我们感到身份不明确或受到威胁时，就会展示我们的所有物或者能代表这些物品的符号。比如，原始人崇拜部落图腾以期获得神秘力量的庇护，在身上装饰猎物的牙齿以证明自己的勇猛。

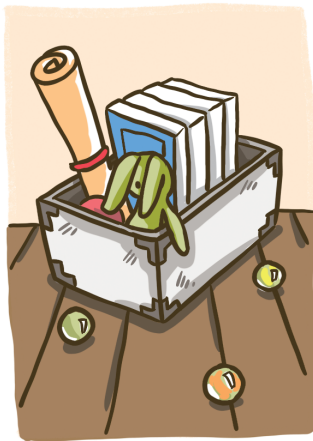
有时，我们希望通过所有物来延续自我，所以，我们有代代相传的东西，比如，有意义的物件、家训家风和传统菜谱。人们对所有物的反应也证明了这些东西对于自己的重要性。《红楼梦》中，贾宝玉



第1站 我是谁？——关于自我的智慧

那块与生俱来的美玉被众人视为他的“命根子”，他的两次摔玉都引起轩然大波。

你喜欢收集东西吗？我小时候喜欢收集各种彩色的小石头，就像妈妈喜欢收集旧的书籍，爸爸喜欢集邮。有时，我们丢失了一些在别人看来无所谓的东西，比如一块绣着小熊猫的手绢、一张老师奖励的小贴纸、生日时妈妈送的发夹，都会让我们非常伤心，因为我们感到这些东西上承载了我们的情感和记忆，是自我生命的一部分。



哲思拓展 1

庄子的智慧：衣服与修养

《庄子》中讲了下面这样一件事。

庄子晋见鲁哀公。哀公说：“鲁国的儒者很多。”

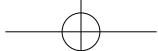
庄子说：“鲁国的儒者很少。”

哀公说：“全鲁国的人都穿儒服，怎么能说少呢？”

庄子说：“我听说，儒者中戴圆帽的，懂得天时；穿方鞋的，明白地理；用五色丝带系玉玦的，遇事有决断。君子有某种修养未必穿某种服装，穿某种服装的未必了解某种修养。如果您认为我说的不对，何不下令给国人说，‘不具备儒者修养而穿儒服的，都要处以死罪。’”

于是哀公发出这道命令，五天之后鲁国没有人敢再穿儒服。

只有一个男子穿着儒服站在朝门。哀公召他来询问



国事，问题千变万化，他都能从容应对。

庄子说：“全鲁国只有一位儒者，可以算多吗？”

智慧火花

你觉得鲁哀公和庄子判断和认识一个人的标准有什么不同呢？

我们可以仅仅通过一个人拥有的东西，比如衣着打扮来判断他的心性和能力吗？一个总是穿着名牌篮球鞋的人，我们就可以认为他喜爱篮球运动，篮球打得很好吗？

哲思拓展 2

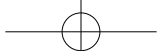
孔子的智慧：如何识人

子曰：“视其所以，观其所由，察其所安。人焉廋哉？人焉廋哉？”（《论语》）

孔子说：“观察他的所作所为，考察他做事的动机依据，了解他如何安顿身心。这么做的话，那个人还能隐藏什么呢？”

智慧火花

“视其所以，观其所由，察其所安”，是孔子识人的方法。想要全面认识和深入了解一个人，你有什么好办法吗？



哲思拓展 3

断舍离的观念与方法

日本杂物管理咨询师山下英子在2001年提出一种致力于通过简约让生活焕然一新的物品整理方式和生活态度,名为“断舍离”。断,是坚决不买、不收不需要的东西;舍,是把没用的东西处理干净;离,是远离占有的欲望,离开那些打折、促销、买赠的诱惑,离开不适合自己的的人和事,让日常生活空间和心灵空间宽敞明亮,自由自在。物品越少,选择起来越容易,心里的人和事越单纯,生活过得越轻松快乐。不舍得扔,是放不下过去,不断地买,是对未来占有的执着,只有清楚什么真正适合自己,什么是最重要的,才能不被过去束缚,不为未来纠结,更好地珍惜和享受当下的时光。

智慧火花

你如何看待这种“断舍离”的生活态度?

比起物品的断舍离,精神上的断舍离更难一些吗?你怎么看?