

安东尼塔·贝尔纳多妮（意）原著

日常生活就是历史

Ĉiutaga vivo kiel historio

亚历山德拉·马德拉（意）

路易嘉·奥伯啦奥卡（意）世译

枣庄学院国际世界语博物馆汉译

国际世界语教师协会（ILEI）

2025.3

总目录

1. 编者的话..... 1

2. 作者简历..... 3

3. 前言 7

4. 序言 12

5. 第一章 18

6. 第二章 38

7. 第三章 74

8. 第四章 119

9. 后记 143

Komuniko de la redaktoroj

编者的话

Nia kolektivo “Antonietta Bernardoni” konsistas en grupo de homoj, kiuj atente sekvis la esplorojn kaj agadojn de kuracistino Antonietta Bernardoni dum kelkaj jardekoj.

Nia kontribuo limigas al la verkado de biografio.

Por eviti kiel eble plej multe niajn proprajn aldonaĵojn aŭ interpretojn de ŝiaj pensoj, ni limigis nin al kolektado de notoj, de ŝi nomataj “eseoj” (inkluzive de la antaŭparolo), simple klopodante kunigi ilin.

Ĉi tiu teksto estas fragmenta kolekto de kelkaj notoj, kiujn Bernardoni skribis en malsamaj tempoj kaj en diversaj situacioj. Ŝi faris tion dum la mallongaj paŭzoj de sia intensa praktika laboro celanta ebligi al homoj en malfacilaj situacioj, konsiderataj persone kaj psikiatre gravaj, ne deprimiĝi antaŭ la malfacilaĵoj de la vivo kaj konservi aŭ retrovisian lokon en la lukto por pli justa socio.

Nia apudmeto de notoj sendependaj unu de la alia klarigas la nesisteman naturon de ĉi tiuj skribaĵoj, ĉar la rakontoj de la kuracistino baziĝas preskaŭ ekskluzive sur la vivspertoj de viroj kaj virinoj, kiujn ŝi helpis reekzameni sian personecon. Tio klarigas ankaŭ la foreston de citaĵoj de aliaj aŭtoroj.

Komence de ĉiu ĉapitro troviĝas resumo indikanta temojn, konceptojn, ideojn, notojn de pripensado de Bernardoni, por reliefigi ilin en la teksto. Ni volis provizi al la leganto ilon por trovi en la enhavo de ĉiu sekcio de la volumo specifajn interesajn temojn.

我们“安东尼塔·贝尔纳多妮”团队由一群几十年来密切关注安东尼塔·贝尔纳多妮医生的研究及活动的人组成。

我们的研究成果就是她的传记。

为了尽可能避免在叙述过程中对其思想有不必要的补充或解释，我们只是简单收集并整合了她的笔记，即她本人所说的“杂文”（包括前言）。

本书是贝尔纳多妮在不同时期、不同情况下所写的零散笔记的合集。她利用繁重工作中的短暂休息时间写就了这些笔记，旨在帮助处于困境中的人们，她认为人的身心健康同等重要，在生活中遇到困难时不要感到沮丧，并在争取更公平的社会斗争过程中保持或重新发现自己。

我们这种单独的注释说明了这些笔记都是非系统化的，因为这位女医生的讲述几乎完全基于她所帮助过的人的生活经历，这些人在她的帮助下重新审视了自我人格。这也是为什么没有引用其他作者文章的原因。

在每一章的开头都有一个摘要，其中包含贝尔纳多妮所思考的话题、理念、想法及注释，以便在文本中突出显示它们。我们的目的是为读者提供方便寻找的工具，以便在每章节中都能找到其特定、有趣的话题。

Biografio

作者简历

Antonietta Bernardoni (1919-2008)

Bernardoni estas konata - ne nur en Italio - ĉar ŝi metis la resanigajn procezojn de la tiel nomataj mensmalsanuloj en la centron de sia esplorado kaj pro sia radikala kritiko al psikiatrio, psikanalizo, psikologio. Tiel ŝi antaŭenigis la publikajn debatojn pri Populara Terapia Agado kaj la konstruadon de “antro-evolua malalienado”, nova scienco, laŭ kiu en la kampo de homaj rilatoj ĉiuj povas iĝi esploristoj kaj sciencistoj.

安东尼塔·贝尔纳多妮 (1919-2008)

贝尔纳多妮在意大利非常有名，因为她将所谓对精神病的治疗列入她的研究之中，除此之外，她还因其对精神病学、精神分析和心理学的批评而闻名。她推动了对“大众治疗活动”的公开辩论，构建了“人类异化”的学说，这是一门新兴学科。根据该学科，在人际关系领域，每个人都可以成为研究人员和科学家。

Ŝia laboro vekis grandan intereson, konsenton kaj partoprenon, sed ankaŭ fortajn rezistemojn. Ŝi naskiĝis la 2-an de novembro 1919 en Montese (Modeno), kie ŝi mortis post longa malsano en 2008. Pasia pri homaj sciencoj kaj medicin-sciencaj studoj, ŝi unue akiris diplomon pri beletro kaj filozofio ĉe Universitato de Florenco kaj poste diplomiĝis pri medicino kaj kirurgio ĉe Universitato de Modeno.

她的研究工作引起了人们极大的兴趣，并得到深刻认同和广泛参与，但也遭到了强烈的抵制。她于 1919 年 11 月 2 日生于蒙特塞（摩德纳），2008 年因长期患病在此去世。她致力于人文科学和医学研究，先在佛罗伦萨大学获得美学和哲学学位，后毕业于摩德纳大学外科医学专业。

Ŝi partoprenis en la itala partia batalo. Ŝi estis instruistino, kuracistino, terapiistino, esploristino. Forte kritikante pri la nuna soci-ekonomia sistemo, ŝikonstante aludis al la laborista movado kaj ĝiaj organizoj, precipe al Itala Komunista Partio (PCI).

她参加了意大利的党派斗争，也曾是一名教师、医生、心理治疗师和科学研究人员。她强烈谴责当今社会经济体系，持续关注工人运动及其组织，特别是意大利共产党。

Jam en 1939, kadre de filozofia kaj “psikologia” esploro farita ĉe la Instituto pri Psikologio de Universitato de Florenco - la sola tiam ekzistanta en Italio-Bernardoni komencis “detruan kritikon de psikanalizo kaj psikologio, kiel iloj de homa scio”.

早在 1939 年，作为佛罗伦萨大学心理学研究所进行的哲学和心理学研究的一部分，贝尔纳多妮就开始了对“将精神分析和心理学作为研究人类认知方法”的毁灭性批判。

En 1949, kiel medicina studentino, ŝi havis sian unuan kontakton kun psikiatrio.

1949 年作为医学专业大学生，她第一次接触到精神病学。

Tiam ŝi disvolvis malfidon pri la terapiaj kapabloj de tiuj, kiuj devus instrui al ŝi kiel koni kaj resanigi “malsanojn de la animo”. Prefere ŝi vidis en iliaj intervenoj procezon de truda kuracado kaj psikiatrigo. Ĉi tiun malfidon akompanis ŝia “malkovro de la terapiaj kapabloj de ĉiuj, kiuj ne vivas per ekspluatado aŭ kontraŭbatalado de aliaj homoj kaj kiuj, do, ne havas intereson kaŝi la veron en ĉiuj aspektoj, precipe rilate al realaj kaj konkretaj interhomaj raportoj”.

当时，她对那些教她诊断和治愈“灵魂疾病”的人的治疗方法产生了怀疑。在他们的干预治疗过程中，她看到了强制治疗和精神病学的全过程。随着这种怀疑，她的“不剥夺他人自由的治疗办法显现出来，不掩盖事实真相，特别是现实和具体人际关系”。

Malaprobante la tradician aliron al tiel dirita “psikiatria” sufero, Bernardoni komencis labori por la transformo de la konkretaj situacioj, en kiuj troviĝas la persono kun malfacilaĵoj. Ŝi laboris komence private- per individua terapio-kaj poste publike, per la Popolara Terapia Agado aŭ PTA (itale, Attività Terapeutica Popolare aŭ ATP) de ŝi mem kreita.

贝尔纳多妮拒绝所谓“精神折磨”的传统治疗方法，她开始致力于改变患者现状。她先是通过个人治疗私下进行工作，然后通过她自己创建的“大众治疗活动”或“受欢迎的治疗活动”公开治疗。

Profesoro Angiola Massucco Costa, tiam direktoro de la Supera Instituto de Socia Psikologio en Torino, difinis ĉi tiujn du fazojn de la esplorado respektive kiel la unuan kaj duan segmenton. Ŝia privata terapio (unua segmento) konsistis en originala, radikale nova terapio. Ĝi okazis kun la sistema partopreno ne nur de gepatroj kaj geparencoj, sed laŭeble ankaŭ deamikoj, laborkunuloj aŭ lernejoj, eĉ kontraŭuloj de la persono en malfacila situacio.

时任都灵高等社会心理学研究所所长的安吉奥拉·马苏科·科斯塔教授将这两个阶段的研究分别定义为第一阶段和第二阶段。她的私人治疗（第一部分）包括一种原创的、全新的疗法。这种治疗不仅需要父母和亲戚的系统参与，还需要患者的朋友、同事或同学，甚至还需要导致患者陷入困境的对手的参与。

En ŝia terapio, la kreo de helpgrupo estis centra. Ŝi ne multe pripensis la simptomojn de la subjektoj en terapio, sed prefere analizis la disvolvan potencialon de iliaj interhomaj rilatoj, iliajn interagajn manierojn kaj vivon, iliajn projektojn kaj la koherecon kun ilia mondovizio. Tiamaniere ŝi preparis la vojon por eblaj senkondiĉigaj procezoj kaj nova lernado.

在她的治疗中，建立辅助小组是其核心。她并没有太注重治疗对象的症状，而是分析他们人际关系中的发展潜力、互动方式以及他们的生活状况、未来规划与世界观的契合情况。通过这种方式为实施治疗方案做好准备，以适应疗程和开展新的研究。

Ĝis la nasko kaj disvolvo de PTA, Bernardoni ĉiam multe hezitis paroli pri la terapio, kiun ŝi praktikis. Ŝi timis, ke “de tia terapio povus naskiĝi ‘nova lernejo’, sen la falsaj kaj la neraciismo de psikiatrio, psikologio, psikanalizo, sed tamen ankoraŭ lernejo, kiu rajtus trakti problemojn, kiuj - en la foresto de primaraj aŭ sekundaraj lezoj ĉe la centra nervosistemo - ne vere estas problemoj je medicina signifo [...] Ŝi estis tre konscia, ke necesis nek nova psikiatrio nek nova medicina lernejo, sed pli bona organizo, ĉiutaga kaj interhoma, de popola solidareco”.

在“受欢迎的治疗方法”诞生和发展之前，贝尔纳多妮在谈论她所实行的疗法时总是犹豫不决。她担心“在这样的治疗中，可能会诞生一门‘新学派’，它没有精神病学、心理学、精神分析的虚假和非理性，就是一门可以处理问题的学派——在缺乏小学教育或初等教育的情况下，中枢神经系统的继发性病变 - 从医学意义上来说并不是存在真正的问题……。她非常清楚，我们需要的既不是新的精神病学，也不是新的医学院，而是能更好地生活及保存良好的人际关系。”

La dua fazo de ŝia esplorado (dua segmento) prenis la formon de Populara Terapio Agado, en kiu helpo ne plu estis donata de d-ro Bernardoni, sed de publika asembleo de PTA.

她研究的第二阶段（第二部分）采取了“大众治疗活动”的方式，其中贝尔纳多妮博士不再提供帮助，而是由“受欢迎的治疗方法”的大众提供。

En la unua periodo, la kuracistino partoprenis kaj mem gvidis la asemblean debaton. Sed poste ŝi intence sindetenis en sia partoprenado por pli bone permesi al la asembleo mem kolektive, reciproke kaj egale ekzerci stimulon por la personeca kresko de ĉiu, sen delegi ĝin al iu ajn anstataŭanto, inkluzive de ŝi.

第一阶段，这位女医生参加并亲自主持了大会辩论。但后来为了更好地让群体本身能够集体、相互、平等地发挥激励作用，从而使每个人都能得以成长，她故意不参加大会，也没有委托给包括她在内的任何替代者。

Populara Terapio Agado ne estas resaniga medicina agado, sed nova formo de preventa populara agado de libera, kolektiva, konkreta, daŭra, kaj reciproka naturo. Ĝi havas kiel celojn la sciencan studadon de personeco, antaŭenigon kaj transformadon de la vivokvalito kaj interhelpon inter la ekspluatataj.

“大众治疗活动”不是一种治疗性的医疗活动，而是一种新型的预防性公共活动，具有自由、团体、实际、持续、互惠的性质，其目标是对人格进行科学研究，从而提高和改变生活质量，开展患者之间的互助。

Jam antaŭ la Populara Terapia Agado, Bernardoni publike kreis grupon kontraŭ la timoj, ene de Eduka Kunlabora Movado de Modeno, kies kunvenoj okazis ĉe la loka Laborista Ĉambro. Ŝi donis tiom da praktikaj kontribuoj tiuj okazoj, ke la komenca Moderna grupo de la eduka movado al kunlaboro baldaŭ fariĝis nacia grupo de Movado por la Eduka Kunlaboro (aŭ MCE-grupo) por la socia mastrumado de mensa sano.

早在“大众治疗行动”之前，贝尔纳多妮就在摩德纳教育合作运动内公开成立了一个反对恐惧的团体，他们的会议都在当地工会举行。她在这些场合做出了很多实践性贡献，从而使最初的摩德纳合作教育运动小组很快成为教育合作运动（或 MCE 小组）的全国性心理健康社会管理小组。

Same antaŭ la kreo de PTA, Bernardoni, kune kun aliaj, organizis publikajn kunvenojn pri “kvartalaj homaj rilatoj” ĉe kvartalo S. Faustino de Modeno.

同样在“大众治疗行动”创立之前，贝尔纳多妮与其他人一起在摩德纳的圣福斯蒂诺社区组织了关于“邻里人际关系”的公开会议。

Pro siaj multnombraj rilatoj kun la scienca, akademia kaj politika mondo, la partopreno en konferencoj kaj kongresoj, la kontribuoj al la soci-sanigaj programoj de iuj provincoj kaj regionoj ŝi pli malpli longe restis ankaŭ en Florenco, Milano, Torino, Parma kaj aliaj italaj urboj.

由于她与政治界、科学界、学术界的社会关系较为广泛，参加过许多重要会议并对一些省份和地区的社会康复计划作出了贡献，所以或她多或少地在佛罗伦萨、米兰、都灵、帕尔马和意大利其他城市也推广了这个活动。

Ŝi verkis:

—La salute mentale: lettera a un metalmeccanico (Mensa sano: letero al metalisto), Tipografia Dal Cin, Conegliano, 1973.

—La psichiatria contro la scuola (Psikiatrio kontraŭ lernejo), Eldonejo M.C.E., Conegliano, 1975.

—Psichiatria senza futuro (Psikiatrio sen estonteco), Eldonejo Linea, Padova, 1975.

—L'attività terapeutica popolare (Populara terapia agado), Cooperativa Tipogra-f, Modena, 1976.

—Multnombraj mimeografoj verkitaj kaj disdonitaj ĉe konferencoj.

她的著作：

La salute mentale: lettera a un metalmeccanico 《心理健康：给金属工人的一封信》，科内利亚诺，1973 年

La psichiatria contro la scuola 《精神病学反对学校》，M.C.E.出版社，科内利亚诺 1975 年

Psichiatria senza futuro 《没有前途的精神病学》，Linea 出版社，帕多瓦，1975 年

L'attività terapeutica popolare 《受欢迎治疗活动》，Cooperativa Tipogra-f，摩德纳，1976 年在会议上编写并分发了许多油印本。

Prefaco

前言

Mi elkore esperas, ke la eldono de tiu ĉi interesa libro fare de la nova estraro de ILEI helpas por malfermi novan vojon al la verkado kaj tradukado por disvastigo de konoj, pensoj kaj spertoj pri edukado fare de interesiĝantoj en la tuta mondo. Eble multaj tiaj verkoj - kiel la nuna libro - unuavide kaj laŭŝajne ne estas rilataj al instruado kaj lernado, sed fakte povas ege helpi al la persona evoluado de i.a. instruistoj kaj lernantoj.

我真诚地希望，国际世界语教师协会新一届理事会能协助出版这本有趣的书，借此开辟一条创作和翻译的新途径，从而为全世界对此感兴趣的人们传播教育的知识、思想和经验。也许有很多这样的作品——比如现在的这本书——乍一看似乎与教学无关，但实际上可以极大地帮助师生的进步。

Jardekoj antaŭe, en printempa granda libro-ekspozicio en la plej vasta parko de Tehrano, mi ekrimarkis, ke ĉirkau duono de la libroj estas memhelpaj aŭ sinhelpaj verkoj - ĉu tradukitaj ĉu originalaj! Tio klare montras, ke ni homoj ja ne estas robotoj, sed estaĵoj multe emociaj kaj fragile delikataj, kiuforte bezonas la psikajn kaj mensajn helpojn.

几十年前，在德黑兰最大的公园举办的一次大型春季书展上，我注意到大约一半的图书是自我疗法或修心的著作——有译著，也有原创。这清楚地表明，我们人类不是机器人，而是高度情绪化且情感脆弱的生物，非常需要心理和精神上的帮助。

Se paroli pri la verkinto de la nuna verko, d-ino Antonietta Bernardoni, certe temas pri avangarda virino, kiu tiel kuraĝe kontraŭparolis jam establitajn sciencojn kiel psikiatron, psikologion kaj psikanalizon. Interesa aspekto de ŝia skolo estas tio, ke la paciento traktiĝas ene de siaj ĉirkaŭuloj - ĉu parencaj, ĉu amikaj, ĉu eĉ malamikaj. Mi vidas tion kiel holisman econ de ŝia aliro en ŝia metodo. Ja kiel multaj tion esprimis, la homo estas sociema kaj interago inter ĉiu homo kun la aliaj estas grandskale efika sur ambaŭ partioj.

如果我们谈论这部作品的作者——安东尼埃塔·贝尔纳多妮博士，她非常勇敢地反对精神病学、心理学和精神分析等现有的学科，无疑是一位前卫的女性。在她所创造的治疗方法中有一点十分有趣，即病人在她自己社交范围内接受治疗——无论是亲戚朋友还是“仇人”。她的这种治疗方法，我认为具有整体性。正如许多人所表达的那样，毕竟人是喜欢社交的，而且这种社交对互动的双方都是能起作用的。

Alia aprezinda aspekto de ŝi estas tio, ke ŝi ne deziris estri aŭ fari ĉion mem persone kaj intence faris aliajn gvidantojn de la terapiaj sesioj. Tio estas karakterizaĵo de sukcesaj iniciatintoj, kiuj kune kun prezentado de sia novaĵo, provas eduki ankaŭ aliajn personojn, kiuj povus daŭrigi la aferon eĉ post ili - laŭ mi, temas pri grava sekreto por daŭripovigi sian novan vojon.

另一个值得注意的是，她并不想亲自主导或包揽一切，而是让其他人主持治疗。这是成功创造者的一个特点，即他们教授疗法的同时，还尝试引导其他人，这些人在日后也能继续从事这项工作——在我看来，这是继续发展她的新治疗方法的一个重要法宝。

Iam plej multaj homoj estis kontraŭ ĉio ne tute laŭ la ĉeftendenca scienco, sed nun, probable post kiam unufanke la pilieroj de tia scienco iom ŝanceliĝis ĉefe sekve de kvantumfizikaj eltrovoj, kaj aliflanke “nesciencaj” skoloj iel science esprimis siajn principojn, jam multaj homoj pretas apertamense aliri senantaŭjuĝe ankaŭ ne strikte akademiajn praktikojn, metodojn kaj eltrovaĵojn.

曾经，大多数人反对所有不太符合主流科学的事情，但现在，一方面这种科学的支柱可能因量子物理学的发现而有点动摇，另一方面“非科学”流派已经以用某种方式，科学地表达了他们的准则，许多人已经准备自由转向非偏见和非严格的学术实践、方法和发现。

Kiel Wiliam James (1842-1910), por-Esperanta usona filozofo, montris per sia pragmatismo: tio, kio praktike funkcias bone, ne povas esti facile malagnoskebla. Verŝajne la vero ne apartenas tute al iu specifa homo, pensmaniero, skolo, k.s., sed ĉiu disponas nur pri parto aŭ partero de la vero. Eble nia tasko nuna- monde estas kunmeti tiajn vererojn kiel puzlerojn unu ĉe la alian por kompletigi la tutan bildon de la vero. Feliĉe la nuna epoko estas tempo de interdisciplinaj kaj holismaj aliroj al diversspecaj problemoj. Ja tiaj aliroj pli kapabligas nin por percepti la kompletan formon de la elefanto en mallumo.

正如世界语支持者、美国哲学家威廉·詹姆斯的实用主义所表明的那样：在实践中行之有效的办法是不能被轻易忽视的。也许真理并不完全属于特定的人、特定的思维方式和特定的学派等。事实上，每个人只掌握真理的一部分或极小部分。也许我们如今在这世上的任务就是将这样的真理碎片像拼图一样拼凑起来，从而完成真理的全部画卷。幸运的是，当今时代是一个采用跨学科和整体思维方法来解决复杂问题的时代。事实上，这种方法能帮助我们在“盲人摸象”的过程中感知大象完整的形态。

Kiam ILEI, kiel ligo de instruistoj, eldonas tian verkon, ja iel agnoskas tian novigan aliron ne nur al mensa aŭ psika kuracado, sed ankaŭ al novaj kaj nekutimaj pedagogiaj aliroj. Laŭ mi, originalaj pedagogiaj libroj iam havas specialan lokon en Esperantujo, ĉar nia lingvo certe havas tre distingajn diferencojn relative al la etnaj lingvoj. Certe, se instruado de Esperanto estas ĝuste kiel instruado de la etnaj lingvoj, tio povas en multaj kazoj rezulti al tre malfacilaj kaj temporabaj instruado kaj lernado. Dum, ekzemple speciale preparitaj lecion-planoj por instruado de Esperanto povas esti multe pli efikaj, ĉar ili for de komplikaĵoj kaj nelogikaĵoj de la etnaj lingvoj, rekte kaj senprobleme transigas Esperantajn trajtojn kaj karakterizaĵojn al la lernantoj.

当国际世界语教师协会作为教师专业组织出版这样的著作时，在某种程度上承认了这种创新方法不仅适用于精神或心理治疗，而且还适用于新的和非常规的教学方法。在我看来，原创教材在世界语中占有特殊的地位，因为我们的语言与少数民族语言相比确实有非常明显的不同。当然，如果教授世界语就像教授民族语一样，这在很多情况下会非常困难并且消耗学时。相反，例如：专门为世界语教学准备特定的教案可能会更有效，因为它们远离了民族语言的复杂性和非逻辑性，直接且毫无疑问地将世界语的特征和特点传递给了学生。

Probable, en la nuna epoko, instruistoj devas ne sufiĉigi al nuraj metodologio, instrumaterialoj kaj aliaj similaj aspektoj de siaj kursoj, sed bezonas pli atenti ankaŭ al la (inter) homaj aspektoj de la instruado kaj lernado. Do, nun bezonatas pli inkluzivema pedagogio, kiu ekzemple rekomendus ankaŭ pri:

也许，在当今时代，教师不应满足于单一的教学法、教材和课程等仅限于课程方面的内容，而是需要更多地关注教学本身和学生。因此，现在需要一种更具包容性的教学法，例如或建议：

—Ĉu vere mallaŭta aŭdigado de - precipe baroka - muziko dum la klaso plimultigas la lernivon de la lernantoj?

—Ĉu komforta sidloko, kiu ne lacigas la sidantajn lernantojn dum la relative longaj klaslesioj, povas helpi al pli bona atento kaj lernado.

—Kiom estas la optimuma daŭro de ĉiu klaslesio kaj por instruisto kaj por lernantoj?

在课堂上听轻音乐（尤其是巴洛克音乐）真地能提高学生的学习能力吗？

舒适的座椅可以让学生在时间相对较长的课堂上不会感到疲劳，从而有助于学生更集中注意力和学习吗？对于教师和学生来说，每堂课的最佳时间是多长？

—Kia lumo pli taŭgas? Ĉu taglumo aŭ artefarita lumo? Ĉi-kaze kiakolora? Kia etoso pli helpas al bona lernado: Ĉu tro serioza aŭ iomete ŝercema? Ĉu en amikema etoso kaj dum ridetado nia memoro pli bone funkcias?

什么样的光线更加适合教学？日光还是人造光？在这种情况下，采用什么颜色？什么氛围更有利于良好的学习？严肃还是稍微开开玩笑？在放松和愉悦的氛围中，我们的记忆力会更好吗？

—Ĉu ĉion diru la instruisto detale pri ĉiu gramatika aŭ semantika punkto, aŭ nur helpetu al la lernantoj, por ke ili mem eltrovu tion? Verŝajne la dua estas pli efika, ĉar en seminario pri instrumentadoj mi aŭdis, ke ili provis ege diversajn manierojn por vidi kiu maniero estas pli efika, i.a. ili eĉ utiligis elektrajn ŝokojn! Kaj la fina rezulto estis tio, ke lernantoj pli profunde kaj pli resteme lernas, kiam ili mem ekeltrovis la punktojn! Do restas la demando: kiom elcentan parton de la koncerna punkto la instruisto diru aŭ induktu al la lernantoj, por ke ili mem eltrovu la celon?—Mi memoras karan veteranan kolegon en arkitektura laborejo, kiu instruis al ni la francan kaj ĉiu-foje antaŭ komenci la sesion petis nin fermi la okulojn por minuto kaj meditante refreŝigi por pli bone absorbi kion li volis instrui al ni - mi persone vere sentis la bonan efikon de tiuj unu minutoj. Ĉu ni rekomendu tion aŭ similan praktikon al instruistoj?

老师应该详细讲解每个语法或语义点，还是只是起辅助作用让学生自己弄清楚？极有可能第二种更有效，因为在一次教学法研讨会上，我听说他们尝试了非常不同的方法，来看看哪种方法更有效，特别的是，为此他们甚至使用了“电击”戒尺。最终的结果是，当学生开始自己寻找学习要点时，他们学得更深入、更持久！那么问题来了：教师应该向学生讲述或引导多少比例，以便学生自己可以找到知识点？记得，我的一位有经验的同事在建筑工地教我们法语时，每次在开始课程之前，他都会要求我们闭上眼睛冥想以及深呼吸一分钟，以便我们更好地吸收他想教给我们的内容，我个人确实感受到了那一分钟带来的好处。我们应该向老师推荐这个或类似的做法吗？

—Se temas pri ĉeesta klaso, kia estu la arango de la seĝoj? Ĉu klasike la lernantoj sidu surbenke al la instruisto, kiu staras vidalvide al ili? Aŭ ronda sidado pli efikas? Ĉikaze, ĉu ankaŭ ronda tablo helpas?

—Ĉu kiam ajn lernantoj permesatu prezenti siajn demandojn, aŭ ili faru tion nur dum tempo, kiun la instruisto difinas?

—Ĉu sinhelpaj tekstoj - precipe tiuj, kiuj temas pri instruado kaj lernado - estas taŭgaj por Esperantoklasoj? Se jes, en kiunivela (j) kurso (j)?

如果是听课，椅子应该怎样摆放？应该遵循传统让学生面向老师坐在凳子上，老师正对着学生站着吗？还是围坐在一起更有效？在这种情况下，圆桌对此也有帮助吗？

是否应该允许学生随时提出问题，还是只在老师规定的时间内提出问题？

自主学习 ——尤其是那些关于教学和学习的任务——适合世界语课程吗？如果有，是哪个级别的课程？

Kaj nun, en nia ĉiutage pli virtualiĝanta mondo, ni vidu kiaj gvidlinioj povas helpi por pli-efikigo de niaj retkursoj. Ekzemple:

现在，在我们日趋虚拟化的日常世界里，让我们看看哪些指导方针可以帮助我们提高在线课程的效率。例如：

—Ĉu dum a klasoj ĉies kameraoj estu ŝaltataj ĝiseble? Tiukaze en kia (j) pozicio (j) oni povas aperi? Ĉu kusitaj permesatas? Kio pri manĝado?

上课时，每个人都应该要打开摄像头吗？那么，在这个情况下，学生什么样的上课应该保持什么样的姿态？可以躺着吗？可以吃饭吗？

—Ĉu tekst-babilejo dum la klasoj funkciu aŭ oni malŝaltu tion por pli fokusigi la atenton de la lernantoj al la paroloj de la instruisto? Eble nur la instruisto povu skribi tie? Aŭ ankaŭ lernantoj sed nur al la instruisto kaj ne unu al la alia (j).

课堂上，聊天室还开着吗？还是为了学生上课时注意力更集中在有老师的课堂上将其关闭？或许只允许老师打字留言？或者是学生也可以，但仅限于向老师发送，而不是学生互相发送。

—Dum la retaj klasoj, kiaj kondutoj kaj agoj genas aŭ ĝojigas nin?

上网课时，哪些行为和动作让我们生气或高兴？

—Ĉu registrado pli bonigas la kvaliton de la sesio? Ĉu la registraĵo de la tuta sesio estas publikigela/inda en la interreto? Aŭ ni kundividu ilin nur kun la koncernaj lernantoj? Aŭ ni publikigu ilin nur post modifado de la registraĵoj? Mi esperas, ke ILEI iam sukcesos prepar (ig) i libron aŭ libroserion pri sin- helpaj konsiloj por instruistoj kaj lernantoj, kiu akcelos la efikecon de instruado kaj lernado —ĉu por ĉeestaj, ĉu por retaj kursoj.

录音是否可以提高线上教学质量？全部网课的录音可以或值得在互联网上发布吗？还是我们应该只与相关学生分享？或将会议修改后再发布？

我希望国际世界语教师协会有一天能够成功地为教师和学生准备一套或一本能够提高学习效率的书，无论是线上课程还是线下课程。

Mi ne povas fini la vortojn sen esprimi miajn specialajn dankojn al la kolektivo Antonietta Bernardoni pro la zorgoplena laboro por la preparado de la verko, same kiel al la tradukintoj de la libro, d-ro Alessandra Madella, la vicprezidanto de ILEI, kaj ŝia patrino, s-ino Luigia Oberrauch Madella, la sekciestro de ILEI en Italio, ilia traduko celas ankaŭ trovi esperantistojn el la tuta mondo, kiuj pretas traduki la libron en siajn naciajn lingvojn tra Esperanto.

Aprilo 2023

Ahmad Reza Mamduhi

Prezidanto de ILEI

本文结束前，我必须特别感谢安东尼埃塔·贝尔纳多妮研究团队为本书的出版所付出的努力，感谢本书的世界语译者、国际世界语教师协会副主席亚历山德拉·马德拉博士和她的团队，她的母亲，国际世界语教师协会意大利分会的负责人路易佳·奥伯奥卡女士，她们的翻译的目的就是寻找世界各地愿意通过世界语将本书翻译成本国语言的世界语者们。

国际世界语教师协会主席：艾哈迈德·礼萨·马姆杜希

2023 年 4 月

Antaŭparolo

序言

En ĉi tiu esploro rilate al aspekto de ĉiutaga vivo kaj individua personeco, ni nur ekkomencis forigi iujn el la plej disvastigitaj antaŭjuĝoj celantaj konservi la ekzistantan staton de aferoj.

在这项涉及日常生活和人格的研究中，我们只是开始消除一些旨在维持现状的，最普遍的偏见。

Tre ofte temas pri eraroj kaj antaŭjuĝoj ligitaj al falsajoj de psikologio, psikanalizo, psikiatrio, “scienco”, kiuj neniel posedas la sekreton de homaj faktoj. Ni devas alfronti kontraŭulojn, kiuj povis profiti je jarmiloj de spiritisma kulturo kaj arto celantaj glori povon kaj evidenti la malegalecon inter homoj.

很多时候，这些错误和偏见与心理学、精神分析学、精神病学和“科学”的错误认知有关，而它们根本没有掌握人类生存的奥秘。我们必须面对那些受益于数千年来，旨在颂扬权力和强调人与人之间不平等的唯灵论文化和艺术的对手。

[] eĉ la plej bonaj esplorinstrumentoj ne kutimas analizi la tavolon de ĉiutaga vivo je la nivelo de interhomaj rilatoj, kiuj donas signifon al la vivo de la individuo kiel tia, ĉar je ĉi tiu nivelo la balasto estas pli forta kaj la postvivado de la pasinteco estas obstinaj. Tiel oni ofte renkontas kamaradojn, kiuj, kvankam ili kapablas analizi la grandajn eventojn de internacia politiko, ne kapablas identigi kaj analizi la realajn kondiĉojn de familia konflikto kaj de statoj de neorganika sufero, de malkontento, de propra aŭ alies angoro. Do, ili ne povas antaŭigi je tiu nivelo konkretan transformadon de konkretaj situacioj []

……即使是最好的研究仪器也不能用来分析日常生活中的人际关系，这些人际关系赋予了生命本身的意义，因为在这个层面上，无用的牵扯太多，且未来都是固化的。因此人们经常遇到这样的人，他们虽然能够分析国际政治的重大事件，但无法识别和分析家庭矛盾的真正原因以及心理上的痛苦、不满、自己或他人的焦虑。因此，他们无法在这个层面上促进实际情况的变化。

Estas alibio por tiu nekapablo, kiun ni ne akceptas: temas pri la aserto, ke tiujn problemojn nur psikologio, psikanalizo, psikiatrio kapablas solvi.

这种无能为自己辩解，但我们不接受这一点：它声称只有心理学、精神分析、精神病学才能解决这样的问题。

Sed ni ne akceptas ĉi tiun alibion, Ni forte reasertas hodiaŭ (parafrazante kaj plilongigante la deklaron de Georges Politzer, la juna marksisma psikologo mort. pafita de la nazioj), ke nek psikiatrio, nek psikanalizo, nek psikologio iel detenas la sekreton de homaj faktoj pro la simpla kialo, ke ĉi tiu sekreto estas nek psikiatria, nek psikanaliza, nek psikologia. Nur historio povas malkaŝi ĝin.

但我们不接受这种借口。我们今天强烈重申（意译和引用被纳粹枪杀的年轻马克思主义心理学家乔治·波利策的说法），无论是精神病学、精神分析还是心理学都以某种方式隐瞒人类生存的奥秘，原因很简单，这个奥秘既不归于精神病学，也不属于精神分析，更不是心理上的。只有历史可以揭示这一点。

La historio de ĉiu socio, kiu ekzistis ĝis nun, estas historio de klasbataloj...subpremintoj kaj subpremitoj ĉiam estis en konflikto unu kontraŭ la alia. Ili subtenis senĉesan lukton, foje kaŝitan, foje malkaŝitan [...]

就目前而言，每一个社会的历史都是阶级斗争的历史…… 压迫者和被压迫者总是对立的。他们坚持不断地斗争，有时隐秘，有时公开……

Ĉi tiu aserto validas ne nur por la homaj faktoj, en kiuj milionoj da homoj estas implikitaj, sed ankaŭ por ĉiu formo de homa konflikto, je ĉiu nivelo. La lukto inter klasoj ankaŭ reflektigas je la nivelo de malgrandaj grupoj, eĉ je la nivelo de intimuloj kaj eĉ ene de la sama individuo, kies “konscio” povas esti disŝirita per absorbado de kontraŭdiraj ideologioj.

这一说法不仅适用于数百万人人的真实情况，而且也适用于不同层面的不同人的冲突。阶级斗争也反映在小团体的层面上，甚至在亲密关系的层面上，在个人内部，其“意识”可能因吸纳矛盾的意识形态而分离。

Alivorte, la klasbatalo ankaŭ trapasas la unuopajn personecojn, kiuj ofte reprezentas veran batalkampon, en kiu la regantaj ideologioj (la hieraŭaj kaj la morgaŭaj) interbatalas sen reteno ian ajn frapon.

换句话说，在每一个人的性格之中也经历着阶级斗争，这往往代表着一个真实的战场，处于统治地位的意识形态（昨天的和明天的）在毫不留情地发生着冲突。

La ŝlosilo por interpreti ĉiutagajn problemojn estas la sama, kiu necesas por legi la eventojn, en kiuj partoprenas la grandaj homamasoj, kiuj faras la historion.

解决日常问题的关键与解读涉及群体创造历史事件所需的关键一样。

La personeco de la individuo neniam ankoraŭ estis studata per taŭgaj iloj, ĉar nun uzataj iloj reprezentas la frukton de miljara tradicio de idealisma-spiritisma karaktero.

还没有使用过仪器对人格进行研究，因为目前使用的仪器只是数千年来传统理想主义的成果。

Ĉi tiu tradicio simple starigas la individuon kontraŭ la socio sen konsideri, ke la individuo eĉ en sia biologia identigo kiel biologia objekto dotita de subjektiveco kaj kapabla konkeri altan gradon de memkonscio reprezentas ligilon de sociaj rilatoj.

这种传统只是简单地将个人置于社会的对立面，而没有考虑到个体在其生物学上，甚至也被视为具有主观性并且能够征服高度自我意识的生物，并代表了社会关系的纽带。

Ĝis kiam ni ne komprenos, en la viva konkreteco de individuaj biografioj, por kiaj celoj kaj per kio la reganta kulturo proponas kaj trudas al ni iujn personecajn modelojn, perforte ekskludante la nekonformajn, ni ne sukcesos fari la necesajn elektojn por kontribui al la nepravaj sangoj por povi atingi la plej rican foradon de personeco, kiun niaj tempoj ebligas.

除非我们了解，在生动具体的个人传记中，主流文化出于何种目的、以什么方式提供并强加给我们某些人格模式，强行排除不合标准的人格模式，否则我们将无法成功地做出必要的选择，以促进必要的改变，从而实现时代所允许的，最丰富的个性绽放。

Neniu formo de edukado, kiom ajn rafinita kaj kompleksa, iam ajn povas anstataŭigi la larĝan spiron, la vastecon de la rigardo, la potencialon por kresko, kiuj nur povas utile formigi kiam la persono mem luktas por ŝanĝo. Ekster tiu lukteco povas ekzisti vera formado de personeco, sed nur bagatela akiro de personaj kapabloj sen historia signifo kaj tial sen iu ajn homa grandiozececo. Temus nur pri vivoj de homoj, kiuj ne scipovus respondi la demandon: kial mi vivas?

任何形式的教育，无论多么成熟或复杂，都不能取代自由的呼吸、广阔的视野和成长的潜力，而这些只有在个人自己努力改变时才能有效地形成。在这种努力之外，才能形成真正的人格，而微不足道的个人技能的获得是没有历史意义的，因此也没有人类的伟大可言。这就是那些不知道如何回答“我为什么活着？”的人的生活。

Ili eĉ ne kapablas fari al si kaj al aliaj ĉi tiun bazan demandon, kiu reprezentas la stimulon, el kiu ekas la unuaj konsciaj vivaj elektoj.

他们甚至无法自问和向他人问这个基本问题，这个问题代表了一种刺激，通过这个刺激人们开始有意识地选择生活。

Ĉi tiu socio ne ofertas eksplikitajn kaj malambiguajn respondojn al ĉi tiu demando. Ĝi estas tre ofte respondata ofertante al la junuloj esti konsumataj kaj perdataj (laŭ manieroj aŭ formoj de subpremo kaj ekspluatado, kun malsama privilegioj dependantaj de la aparteno klaso) en etaj konkursoj kaj konfliktoj. Se ĉi tiuj surface kontentigas nur iliajn tujajn dezirojn kaj tial nur permesas al ili travivi, sed certe ne vivi laŭ la plena senco de la vorto. Tiu fakto kusas ofte ĉe la origino de la rifuzo de la ekzistanta mondo fare de la junuloj.

这个社会并没有对这个问题提供详细明确的答案。通常是让被消耗和迷失的年轻人在竞争和冲突中回答它（以压迫和剥削的方式或形式，根据他们所属的阶级从而享有不同的特权）。但表面上这些只能满足他们眼前的欲望，因此只能让他们生存，但肯定不是真正意义上的生活。这一事实往往是年轻人拒绝现有世界的根源。

Sed la efikoj de la rifuzo de tio, kio ekzistas, estas tute malsamaj depende de la fakto. Ĉu ĉi tiu rifuzo estas aŭ ne estas akompanata de politika perspektivo de projekto pli granda ol ni mem, kiu permesas al ni aktive ligiĝi kun luktanta homamasoj.

但拒绝现有事物所产生的效果因事实而异。无论这种拒绝是否伴随着比我们本身更大规划的政治视角，这使我们能够积极地与奋斗的群众联系。

Ĉi tiu rifuzo povas iĝi faktoro de individua kaj socia kresko nur se ĝi ne fariĝas pure individuisma netoleremo, sed parto de pli vasta lukto por la konkero de nova mondo.

这种拒绝只有在没变成纯粹个人主义狭隘思想时，相反是征服新世界的更广泛斗争的一部分的情况下，它才能成为个人和社会发展的一个因素。

Kvankam ni scias, ke ni ne povas hodiaŭ, en ĉi tiu socio, esti homoj de la estonteco, ni ne devas rezignacii pri individua, limigita, konkurenca personeco. Ni devas esti atentemaj, por ke tio ne okazu, dum je la ĝenerala nivelo ni okupiĝas pri la grandaj bataloj, el kiuj nia socio devos eliri radikale transformita. Ni, do, ne evitu okupi nin—je la nivelo de personeco, konduto, interhomaj rilatoj—pri la konsekvenca transformado de ni mem. Liberigante energiojn por pli grandaj bataloj, tio samtempe ebligas al ni esti, se ne homoj de la estonto, almenaŭ “homoj de la transiro”.

尽管在当今社会中，我们无法预测未来，但我们绝不能屈服于个人的、有限的、竞争的人格。我们必须保持警惕，以免这种情况发生。在总体层面上，我们正在进行伟大的斗争，我们的社会将不得不在这场伟大的斗争中彻底改变。因此，我们不可避免要从人格、行为、人际关系中不断地改变自己。我们要为更大的斗争释放能量，与此同时，即便我们不属于未来，至少也是“跨时代的人”。

Fakte okazas tre ofte al ni malkovri, ke en nia ĉiutaga vivo ni mem kaj niaj kunuloj estas—je la persona nivelo—homoj de la nuntempo kaj, iusence, eĉ homoj de la pasinteco.

事实上，我们经常发现，在日常生活中，我们自己和我们的同伴——在个人层面上——是现在的人，从某种意义上说，甚至是过去的人。

Kial eĉ tiuj, kiuj luktaŭ por transformi la mondon, renkontas tiom da malfacilaĵoj por sin transformi, vastigi la limojn de siaj vivoj, detrui murojn kaj barilojn, kiuj malliberigas ilin, artefarite apartigante la personon de la politikisto?

为什么即使是那些努力改变世界的人，也要面临如此多的困难来改变自己，扩大他们的生活领域，摧毁囚禁他们的围墙和藩篱，主动把个人与政治家分开？

Transformi sin kohere kaj konscie estas – pro la kontinua kondiĉado, kiu devenas de nunaj produktaj rilatoj kaj de la kulturo, kiu defendas ilin–tre malfacila tasko eĉ por tiuj, kiuj jam kohere kaj konscie batalas por transformi la socion.

由于当前生产关系和保护他们的文化所带来的持续制约，有意识地不断改变自己是一项非常艰巨的任务，即使对于那些已经习惯、有意识地改造社会而奋斗的人来说也是如此。

Klopodi identigi ĉi-nivele la spacojn, kiuj hodiaŭ malfermiĝas por alternativa disvolviĝo de konkretaj homoj, reprezentas la celon de nia esplorado. Ĝi strebas havi sciencan karakteron, kvankam ĝi certe ne volas esti sen politika pasio.

在这个层面上努力开发空间，使每个具体的人能够有选择地发展，这就是我们研究的目标。尽管它一定希望包含政治热情，但它尽量具有科学性。

Ĉi tiuj verkoj celas instigi, ke ĉiu kamarado engaĝiĝu–laŭ maniero kongrua kun sia propra mondkoncepto–krom en la pli vasta kaj larĝaspira politiko, realigita de la grandaj laboristaj amasoj kaj de iliaj organizoj, ankaŭ en la eta ĉiutaga politiko de ĉiu momento. Ĝi devas esti antaŭenigita je persona, familia kaj grupeta nivelo de iu ajn, kiu intencas doni sian kontribuon al la kontraŭ kapitalisma lukto. Tiu ĉi lasta devas esti batalata ĉiam–ankaŭ per kohera agado en tiu aparta mondparto, en kiu ĉiu el ni kapablas efike interveni persone, laborante kun la plej proksimaj kamaradoj por “malkolonigi”–almenaŭ kiom multe eblas al ni hodiaŭ–la ĉiutagan vivon de la subpremado fare de la kapitalo.

这些著作的目的是鼓励每位同仁以一种与自己相契合的世界观参与进来，除了由伟大的工人阶级和他们的组织实现更广泛和更广阔的政治目的之外，也参与到日常的小政治活动中。任何想要为反资本主义斗争做出贡献的人都必须在个人、家庭和小团体层面上推动这一运动。我们必须永远与后者作斗争——也可以在世界不同的地区采取一致行动，其中我们每个人都能够有效地参与其中，与最亲密的同仁合作，以实现“非殖民化”——至少尽可能多地维持如今的我们不变——被资本压迫的日常生活。

Neniu homa renkonto, kiom ajn mallonga kaj ŝajne sensignifa, estas neŭtrala: ĝi ĉiam lasas spuron.

人与人的相遇无论多么短暂或无意义，或多或少总会留下印象，它对每个人都是平等的。

Kiu ajn agas por transformi la mondon tiel, ke ĝi pli multe respondu al la homaj bezonoj, estas sciencisto kaj esploristo en la plej vera senco de la vorto. Tial li estas iniciatinto en si mem kaj en aliaj pri scio, kohereco, sekureco, iĝante efika fonto de mensa sano.

任何想要改变世界的人，从广义上说，科学家和研究人员最大程度上满足了人类的需求。因此科学家们不仅是他本人，还是他人智慧、逻辑、安全感的倡导者，是健康心灵的源泉。

Male, kiu ajn havas intereson manipuli kaj falsigi realecon por eviti ĝian transformadon, konstituas daŭran fonton de ideologia misformo de la realo, de nedireblaj interesoj traktataj subakve, de dubasencaj kaj kontraŭdiraj stimuloj. Tial li estas ankaŭ fonto de “mensa malsano”.

相反，谁为了一成不变而操纵和伪造现实，谁就是扭曲现实意识形态的、在暗中进行利益交割、制造矛盾的一份子，因此他就是“精神疾病”的来源。

Tiuj, kiuj vivas en momentoj de profunda socia ŝanĝo, nun pli kaj pli videbla en la tuta mondo, se ili havas la necesan politikan konscion por taksii la ŝanĝojn progresemaj kaj por konscie partopreni en ili, sentas, ke ili kaj iliaj kunuloj estas ĉefroluloj en la transformado, kiel elemento de la homaj amasoj, kiuj moviĝas al la estonteco.

如今，那些生活在社会深刻变革中的人在全世界越来越清楚。如果有一定的政治觉悟来判断社会变革并自觉参与其中，他们就会觉得自己及同伴是变革的主体，是走向未来的人类的一份子。

En tiaj kondiĉoj, ĉiutageco altiĝas al valoro de historio. En la ĉiutaga vivo agadas vivantaj kaj konkretaj homoj. Ĝi riĉas je aparte evidentaj, signifoplenaj sociaj ligoj daŭre transformiĝantaj.

在这种情况下，日常生活就有了历史的价值。活生生的人活跃在日常生活中。它富含特别明显、有意义的社会关联，并且不断发生着变化。

La kapablo influi la realon, ligita kun persona kaj kolektiva politika konscio – en epoko, kiam ekzistas materiaj kondiĉoj por rapida ŝanĝo – estas la fonto de profundaj emocioj ligitaj al la konscio pri la ĝoja detruo kaj kolektiva kreo, kiu okazas sub niaj okuloj kaj kun nia plej intensa partopreno.

在物质条件快速变化的时代，与个人及集体的政治意识相关的能力影响着我们的现实生活，这种能力是我们情绪深刻变化的源泉，且它与消失的快乐、集体创造的意识有关。这一切都在我们的眼皮底下发生，在我们的参与过程中发生。

Ĉi tiu verko havas neniun alian celon ol doni humilan kontribuon al la ĉiutaga vivo kaj personan feliĉon de la batalantoj, sen povi influi, se ne treege limigite kaj nerekte, ilian kontribuon al la historio, kiu okazos sub la gvido de la laborista klaso kaj ene de ties organizitaj fortoj.

这个著作的目的无非是为战士们的日常生活和个人幸福做出小小的贡献，若不是极其有限和间接，这不会影响他们在工人阶级的领导下和在组织力量中所做的历史贡献。

ĈAPITRO 1

第一章

La homo estas historia subjekto
kaj biologia objekto

人是历史的主体和生物体

ĈU LA VIVO ESTOS MUZIKO?

Ĉu la vivo estos muziko?

Estos, certe tiel estos, se ni

ĉiuj kapablos diri: “Ĉesu”.

1981

生活将会是音乐吗？

生活会是一个音乐吗？

是的，肯定是的，如果我们都能说：“停止”。

1981 年

ENHAVTABELO

目录

1. Politiko kaj ĉiutagavivo.....	21
政治和日常生活	
2. En la studo pri personeco	23
在人格研究中	
3. Kiel ni povas kompreni la rilaton inter individuo kaj historio	26
如何理解个人和历史的关系	
4. La kerno de individueco ĉefe konsistas en la historio de individuo.....	26
个体的核心主要由个人的经历组成	
5. Reala povo kaj ebla povo rilate al la kvalito kaj kurso de la vivo.....	27
个人能力和潜在能力与生活的关系	
6. Nia ĉiutaga vivo	27
我们的日常生活	
7. La ŝanĝo de la medio nepre venas antaŭ la ŝanĝo de la subjekto	28
环境的改变必然先于主体的改变	
8. Volo de ŝanĝo kaj iloj por ŝanĝi	29
改变的愿望和条件	
9. Kiel disvolviĝas homa personeco?	30
人格是如何发展的？	
10. Volo ŝanĝi.....	31

改变的愿望

11. Homa interagado neniam estas neŭtrala 31
人与人的关系从来都不是中立的
12. La historia valoro de homa vivo 32
生命的历史价值
13. En la kampo de feliĉo..... 32
幸福的范畴
14. Ĉu la homo vivas nur per racio?..... 32
人只能靠理性活着吗？
15. La homa specio diferencas de la bestaj specioj 33
人与动物的区别
16. La kampo de la instinktoj 34
人的本能
17. Estas nenio pli neracia ol kontraŭstarigi racion kaj instinktojn.....35
没有什么比反对理性和本能更不合理的了
18. Ni ŝanĝiĝu hodiaŭ por la feliĉo de hodiaŭ kaj morgaŭ35
为现在和将来的幸福，今天我们就改变自己
19. Kiel vi, ankaŭ mi okupiĝas pri historio 37
你我都在历史的进程中

Politiko kaj ĉiutaga vivo

政治和日常生活

[...] La vivo de la individuo ne nur havas personan kaj familian signifon, sed neeviteble fluas en la grandan riveron de la historio. Ni ĉiuj konstruas la historion: neniu el ni estas iam neŭtrala. Ni ĉiuj efektivigas en ĉiu momento agon, antaŭenigante aŭ bremsante ĝian evoluon. Se ni intence elektis praktiki - kune kun niaj kamaradoj - antaŭenigan agon sur la kurso de la historio, ni devas konscii pri la fakto, ke ĉi tiu aigata ne nur kiam oni batalas grandajn batalojn [...], sed ankaŭ en la ĉiutaga vivo de si mem, sia laboro, siaj personaj kaj familiaj korinklinoj.

……个人的生活不仅对个人和家庭有意义，而且将不可避免地汇入历史的长河。我们都是历史的创造者：没有人例外。我们每时每刻都行动着，或促进或阻碍历史发展的进程。如果我们有意识地选择与我们的同仁一起推动历史的发展，必须清醒地认识到，这不仅发生在人们发动大规模战争的时候，还发生在人们的日常生活中、工作中，包括他们个人和家人的牵绊。

Laŭ ĉi tiu perspektivo, ĉiu el ni senĉese devas preni pozicion antaŭ konfliktaĵaj situacioj ligitaj - rekte aŭ nerekte - kun la klasa divido de la socio, en kiu ni vivas. Tre ofte la granda konflikto estas vualita per ŝajna interkonsento, kun inter-klasa fono, kiu celas kaŝi antagonismajn klasajn interesojn, kiuj respeguliĝas je la nivelo de malgrandaj grupoj aŭ eĉ ene de la individuo. Ĝis la sojloj de netolerebla transiro, la konflikto estas administrata de psikologio kaj psika “kulturo”, kiuj diras al ĉiuj, ke la veraj konfliktoj ne estas tiuj inter ekspluatataj kaj ekspluatantoj, sed nur tiuj generitaj de la komplekso de Edipo. Alifoje la netolereblo de la ekzistanta stato estas kaŝita de la fakto, ke en multaj familioj, en multaj grupoj, en ĉiu loko estas unu aŭ pluraj homoj, sur kiuj koncentriĝas la malhumaniga efiko de ĉiuj ekzistantaj rilatoj.

根据这个观点，在面对与阶级划分有关的直接或间接冲突时，我们每个人都必须不断地在我们所生活的社会中找到立场。很多时候，尖锐的矛盾被一种具有阶级背景的表面上的妥协所掩盖，其目的是隐藏对立阶级的利益，这些利益反映在小团体层面，甚至反映在一个人的内心。当矛盾达到无法忍受的阶段时，心理学和“精神文化”将对其进行控制，它告诉每一个人，真正的冲突不是被剥削者和剥削者之间的冲突，而是由俄狄浦斯情结产生的冲突。有时，现状的不可容忍性被这样一个事实所掩盖：一个人或几个人的关系会涉及多个家庭和群体，会存在于任何地方，源于一切现有关系的不和谐因素会集中在这些人身上。

Sed oni ja zorge volas kaŝi al vi, ke ekzistantaj rilatoj malhomigas vin: jen do - je ĉies trankvilo - la “socia” funkcio de la psikiatro, al kiu estas konceditaj oro kaj honoroj pro tiu sia kapablo “forigi la kulpon” de unuopaj homaj grupoj kaj de la kapitalisma sistemo.

人们有意向你隐瞒事实，现有的社会关系让你失去人性：就是这样让“每个人都感到安慰”的是 ——被授予金钱和荣誉的精神科医生的“社会”职能就是因具备“消除一些人和资本主义制度的罪恶感”的能力而获得荣誉的。

La psikiatro - kiu forprenas pekojn de la kapitalisma mondo - trankviligas ĉiujn, ke la malfeliĉaj aferoj, kiuj okazas al la subjekto, devenas de ŝanĝoj okazantaj nur ene de la subjekto mem.

消除资本主义制度罪孽的精神病学家安慰了原本就不幸的人们，以及因自我改变而变得不幸的人们。

Neniu do respondecas: nek la posedanto, nek la produktaj rilatoj.

因此，没有人对此负责：既不是所有者，也不是生产关系。

Nenio devas esti radikale ŝanĝita en ies vivo: maksimume la subjekto - se riĉa - devos sperti psikanalizon traktadon kaj - se malriĉa - devos esti “resanigita” per elektroŝokoj, insulinŝokoj kaj psikotropaj drogoj.

本质上，在一些人的生活中没有什么必须被改变的。最多也就是：如果主角有钱，将应当接受精神治疗。如果主体没有钱，将必须借助电击、胰岛素和精神药物来“康复”。

La burĝa kulturo, en kiu psikanalizo kaj psikologio okupas lokon pli kaj pli grava, individue kaj kolektive efektivas ĉiujn antaŭzorgojn en familia edukado kaj en lernejo, por ke oni ne rimarku la grandegajn sociajn maljustaĵojn, al kiuj ni partoprenas ĉiutage, ofte per vualitaj okuloj.

精神分析和心理学在资产阶级文化中占据越来越重要地位，在家庭教育和学校中为个人和集体提供了预防措施，以便让人们在每天遇到社会不公时察觉不到，就像双眼被蒙蔽了。

Ĉi tiu kulturo celas kaŝi aŭ almenaŭ minimumigi la ekspluatadon de homo fare de homo. Ĝi konvinkas la individuojn ekde infanaĝo, ke ĉiuj devas resti en la sama loko, ke “ni ĉiuj navigas en la sama boato” kaj ke estas en ĉies intereso, ke ĉiuj plenumu la funkcion, en kiun – atentu! – la destino kaj ne la klasa divido de la socio metis ilin.

这种文化旨在隐藏或尽量减少人与人之间的剥削。它让人们从小就相信每个人都必须待在同一个地方，“我们都在同一条船上”，并且这符合每个人的利益，每个人都应该履行这一职责——注意！——命运而不是社会阶级划分赋予了他们的职能。

Sed burĝa kulturo povas esti efika nur se ĝi enradikiĝas en familian vivon kaj en ĉiutagan moralon.

而资产阶级文化只有根植于家庭生活和日常道德中才能发挥作用。

Estas esence por la prizorgado de la kapitalisma sistemo, ke la edzino vidu kiel “natura” la fakton esti en la vasta plimulto de kazoj reduktita al la funkcio de hejma sklavo. Devas aperi “nature”, ke la infano tre ofte timas siajn gepatrojn. Devas ŝajni “nature”, ke la amo de infanoj al iliaj gepatroj miksiĝas kun malamo.

对维持资本主义制度至关重要，在绝大多数情况下，妻子认为自己成为家庭奴隶是“理所当然”的。孩子常常害怕父母也是“理所当然”的。孩子们对父母的爱与恨交织在一起，这似乎也是“理所当然”的。

Temas pri la – ĉiutagaj kaj mikrosociaj – efikoj de la granda konspiro de silento, kiu celas kaŝi aŭ mildigi klasajn antagonismojn.

谈到日常和微观社会，沉默的目的是隐藏或减少阶级对抗。

En la studo de personeco

在人格研究中

En la studo de personeco devas esti konsiderataj biologiaj aspektoj kaj sociaj aspektoj, kiuj dialektike interagigas inter si. Fakte, ekzistas neniu aspekto, neniu manifestiĝo, pro kiu necesas rilati al la koncepto de psiko.

在人格研究中，必须考虑到生物学和社会现象是相互作用的关系。事实上，不是任何现象、任何事都与心理学有关。

Sed la tuta reganta kulturo, pro tre specifaj celoj, kiuj estas la celoj de la klaso, estas plenplena je la koncepto de psiko. Do, tute ne sufiĉas eviti uzi ĝin. Necesas ankaŭ aktive batali, je la persona nivelo kaj je la socia, kontraŭ la idealismaj kaj neraciismaj implicoj ligitaj al ĉi tiu koncepto eĉ kie oni aŭdacas trompe paroli pri “scienca psikologio”, kvazaŭ scienco kaj psiko ne estus en si mem duabsolute malakordeblaj konceptoj.

但是主流文化有非常明确的目的，那就是为阶级服务，充满了心理学概念。因此，仅仅避免使用这个概念是不够的，我们还要在个人和社会层面上，主动反对与这一概念相关的理想主义和非理性主义，即使有人敢于错误地谈论“科学心理学”，就好像科学和心理学并不存在，两者本身就是绝对互不相容的概念。

Ne povas ekzisti scienco pri psiko. Ekzistas sciencoj, kiuj pritraktas anatomion, fiziologion, patologion de la centra nervosistemo, de la pensanta materio, kiu permesas al ni interagi kun la mondo de la homoj kaj de la naturo.

有关于心理科学不能存在。有一些涉及解剖学，中枢神经系统及思维物质的生理学、病理学的科学，这些科学能够使我们实现人与自然的和谐。

Sed se scienco pri la psiko ne povas ekzisti, male eblas kaj necesas - eĉ se ankoraŭ preskaŭ plene konstruendas - scienco, kiu havas kiel objekton la nerektajn biologiajn aspektojn de la personeco. Temas pri la manieroj ankoraŭ ne multe konatajn - sed certe scieblajn - per kiuj la ekstera natura mondo kaj ĉefe la socia mondo interagis kun la individuoj, formante kaj transformante iliajn personecojn per senĉesa dialektika rilato.

但是，如果心理学不能存在，那么相反，或许这门学科是有必要的，即使这门科学几乎是有待构建一门以人格有关的、间接的生物科学。关于这些形式虽然还很陌生，但肯定是可知的，借此自然世界，尤其让社会与个人进行互动，通过不断形成的辩证关系来转变他们的人格特征。

Se oni volas kontribui al la konstruado de ĉi tiu nova scienco, oni devos konsideri, ke fundamenta eco de homoj rilate al aliaj vivuloj estas la historio alprenas por ili. Temas pri la pasinteco al ni konata de nia specio kaj, samtempe, la projekto de ebla estonteco.

如果想为这门新兴科学的建设做出贡献，就要考虑到，人类与其他生物相关的根本特征就是他们所经过的历史。就是我们人类所熟知的过去，同时也是对未来的规划。

Por la konstruado - necesa kaj urĝa - de ĉi tiu scienco pri personeco, hodiaŭ ni ne havas nur partajn kaj nesufiĉajn ilojn, kiel refleksologion, al kiu - malgraŭ lakontestebla scienca kaj metodika rigoro - eskapas ankoraŭ la sociajn kaj politikajn aspektojn de la homa personeco. Ĝi ankoraŭ ignoras la historion. Kaj almenaŭ laŭ mia scio ĝi ankoraŭ ne starigis al si kun sufiĉa sindevigo kaj klareco la taskon ne esti nur instrumento de scio, sed ĉefe ilo de liberigo, uzata por siaj propraj celoj de la persono mem kiel ĉefrolulo.

为了构建这门紧迫的、必要的人格科学，我们目前只有部分且不足的工具，例如反射疗法，对这门科学而言缺少的是科学方法的严谨性，这门科学避免了人格的社会和政治现象，无视了历史。至少据我所知，这门自律和明理的科学依然没有确立，它不仅是传播知识的工具，而且是被应用到作为主角的个人目标实现的首要工具。

Ĉi-rilate ŝajnas al mi utile memori konkretan ekzemplon pri la liberiga kaj sociema uzo de scioj rilate al refleksologio, kiu havis kiel ĉefrolulojn geknabojn inter la aĝo de dek unu ĝis dek kvar. (Bernardoni rilatas tion al sia propra sperto en la mezlernejo Foscolo de Modeno, kie ŝi estis instruistino.)

在这方面，似乎对我来说，记住一个与反射疗法相关的知识和应用的具体例子是有用的，该病例是一伙 11-14 岁的少年。（贝尔纳多妮将此与他自己的经历联系起来，她曾在摩德纳福斯科洛中学任教。）

En 1966 tri grupoj havantaj inter 25 kaj 30 mezlernejaj infanoj de la aĝo de 11 ĝis tiu de 14, faris kritikan ekzamenon pri la var-cela uzo de homo, pri la fenomenoj de kondiĉado pere de amaskomunikila kaj ĉefe televida reklamado.

1966 年，由 25 至 30 位年龄在 11 岁至 14 岁之间的中学生组成的三个小组，通过媒体特别是电视广告商品的使用进行了批判。

La samaj geknaboj ankaŭ faris profundan esploron por identigi kaj kontraŭ-batali neraciajn timojn en infanoj kaj plenkreskuloj.

这些孩子们还开展了深入研究，以识别和对抗儿童和成人的非理性恐惧。

En tiu okazo, la geknaboj, identiginte siajn timojn kaj eble ankaŭ tiujn de siaj pli junaj gefratetoj kaj, kelkfoje, de siaj gepatroj, lernis kiel liberigi sin de suferitaj kondiĉoj por definitive venki senkonsciajn kaj malutilajn timojn en konscia maniero.

在此次活动中，孩子们确认自己感到害怕以后，也许这其中还包括兄弟姐妹，有时也包括父母，学会了如何从困境中解放出来，以便彻底战胜无知和无用的恐惧。

Jen konkreta ekzemplo, kiu montras, kiel la scio kaj regado de la fundamentaj leĝoj rilataj al la fenomenoj de kondiĉado kaj senkondiĉigado estas, se ni mem uzas ilin nia favore laŭ niaj projektoj, konscia ilo de interago kun la mondo de la homoj kaj de la naturo. Ili estas instrumento de transformado kaj ekscio de si mem kaj tial de liberigo.

有一个具体的例子，正如对知识的掌握以及对制约和非制约现象相关基本法律的掌握一样，如果我们按照自己的计划使用，它们就会变成与人与自然世界进行互动的有意识工具。它们是发现自我、转变自我从而获得解放的工具。

Tiaj iloj ankaŭ konsistigas defendan armilon kontraŭ tiuj, kiuj intencas influi nian personecon por celoj ne niaj, kontraŭ niaj interesoj kaj sen nia scio.

这些工具还构成了一种防御武器，以防御那些与我们目标不同、侵犯我们的利益，且在我们不知情的情况下，对我们的人格产生影响。

Krom transformo de la ekstera medio, kiu kondukas, kiam eblas, al forigo de malutilaj stimuloj, samtempe devas esti antaŭenigata modifo de nia respondo al eksteraj stimuloj, kiam ajn tio montriĝas necesa. Tio estas, kiam jam lernita respondo ne plu utilas aŭ neniam estis utila en la ĉiam malsamaj situacioj, en kiuj ni troviĝas.

除了改变外部环境之外，在可能的情况下，消除无用刺激，同时还能促进改变我们对外部刺激反应，这在任何时候都是必要的。也就是说，总是在不同的环境中，我们所学的知识不再有用或根本用不到。

Hodiaŭ, en mondo dronita en psikiatria kaj psikanaliza superstiĉo (por ne mencii multe pli malnovajn superstiĉojn!), oni devas havi la kuraĝon aserti kun Engels, ke la homoj estas liberaj nur se ili konas la naturajn leĝojn, al kiuj ili estas devigataj submeti sin, ĉar ili ne estas kapablaj uzi ilin por siaj propraj celoj, se ili ignoras ilin.

如今，世界沉醉于精神病学和精神分析迷信（因为没有提及更古老的迷信！）的中，要勇敢地坚持恩格斯的观点：人只有认识大自然，才能自如地应对大自然，要顺应大自然，因为如果不了解大自然，就无法利用大自然，从而达到自己的目的。

Kiel ni povas kompreni la rilaton inter individuo kaj historio

如何理解个人和历史的关系

Kiel ni povas kompreni la rilaton inter individuo kaj historio, se ni faras neripareblajn erarojn en la identigo de la ilo, kiu permesas al ni establi ĉi tiun rilaton?

如果我们在处理与大自然关系时，犯了无法挽回的错误，我们如何理解个人和历史之间的关系呢？

Scii ĝuste atribui al la pensanta materio, sen la neeltenebla kaj danĝera perado de la psiko, la kapablon koni la mondon kaj samtempe pripensi sin mem, atingante altajn gradojn de memkonscio, liberigas la vojon al ĉiam pli rekta rilato de homoj kun aliaj homoj kaj kun si mem, do kun la mondo de la historio kaj kun tiu de la naturo.

没有不可持续性、危险的心理，正确认识世界、提高自我思考的能力，从而达到自我意识的一个高度，开辟了人与人、人与自我、人与历史、人与自然的关系通路。

Homoj samtempe estas biologiaj objektoj kaj historiaj subjektoj, ili estas historio kaj naturo.

人既是生物体，也是历史的主体，是历史，也是自然。

Nia partopreno en la historio, nia konscio pri sociaj temoj kaj nia kapablo ligi nin por transformi ilin fariĝas des pli forta ju pli la vojo de scio estas liberigita de fantomoj de la pasinteco. La plej danĝera inter ili hodiaŭ estas eble la koncepto de psiko, ĉar en la okuloj de la plej multo de la homoj, pro la ekzisto de psikiatrio, psikanalizo kaj psikologio, ĝi konservas sciencan maskon, kiu devas esti disŝirata.

知识越是被“过去的幽灵”所解放，我们对参与历史的能力、对认识社会，改造社会的能力就会变得越强。最危险的也许就是今天的心理学概念，因为在大多数人看来，因精神病学、精神分析和心理学的存在，这个概念维持着一个必将被撕开的科学面具。

La kerno de individueco ĉefe konsistas en la historiode la individuo

个体的核心主要由个人的经历组成

La kerno de individueco ĉefe konsistas en la historio de la individuo en siaj kunligoj kaj ĝi estas sinergia kaj antagonisma. Tiu historio devas esti konsiderata esence por sia eblo malfermiĝi al la estonteco, taksata laŭ la progresantaj luktoj en la ĉirkaŭa socio.

个体的核心主要由其个人相关的历史构成，既统一，又对立。这个历史必须从根本上考虑向未来开放，并根据周围社会不断进步的斗争进行评价。

La historio de la unuopulo estas samtempe historio de konkreta biologia objekto. Oni ne devas ignori ĝiajn leĝojn enskribitajn en la du ĝermaj ĉeloj, de kies kunfandiĝo estiĝis korpo, kiu vivas en daŭra interŝanĝo kun la socia kaj natura medio, en kiujn ĝi mergiĝas [...]

一个人的历史同时也是具体生物体的历史。我们决不能忽视两个生殖细胞中的法则，从这两个生殖细胞的融合中诞生了一个生命体，它在社会和自然环境的中生活着并融入其中。

Reala povo kaj ebla povo rilate al la kvalito kaj kurso de la vivo

个人能力和潜在能力与生活的关系

Nia reala povo pri nia vivo - kompare kun la ebla povo en donita historia momento, por iu individuo en iu biologia kaj sociekonomika situacio - estas rekte proporcia al la datumoj [...] reprezentataj de la tutaj sociaj rilatoj, kaj samtempe, al la mondvizio, kiu pelas nin vivi antagonisme aŭ harmonie kun niaj interhomaj rilatoj en la historia periodo, kiu mallonge entenas nian vivon.

我们对生活的实际能力——与某人在特定历史时期及社会经济状况下可能拥有的能力相比——与所有社会关系所代表的数据成正比，并且与此同时，还有一种世界观，那就是所经历短暂的历史迫使我们在人际交往中保持和谐或敌对。

Nia ĉiutaga vivo

我们的日常生活

Nia ĉiutaga vivo estas la rezulto de reeĥo kaj interagado je la individua nivelo de la fortoj reprezentitaj de la historia mondo kaj la natura mondo ene kaj ekstere de ni.

我们的日常生活就是身体内外环境反应，就是自然世界和历史所代表的力量在个体层面上反应。

Ni ne povas esti protagonistoj individue, sed nur kolektive: ĉi tio ne malpli-igas, sed pliriĝigas la signifon de la agado de ĉiu homo, kiu kontribuas al la transformaj procezoj de la ekzistanta mondo laŭ la senco de historio.

我们作为单独的个体时不能成为历史的主角，只有集体才可以：这并没有削减我们的成就，相反丰富了每个人参与的意义，这些人根据历史发展方向在现有世界的变革过程中做出了贡献。

La ŝanĝo de la medio nepre venas antaŭ la ŝanĝo de la subjekto

环境的改变必然先于主体的改变

Jam el la eksperimentoj de Pavlov klare montriĝas, ke la ŝanĝo de la medio nepre venas antaŭ la ŝanĝo de la subjekto.

巴甫洛夫的实验已经清楚地表明，环境的变化必定先于主体的变化。

Nur post modifo, kvankam limigita kaj parta, de sia medio, la subjekto sukcesos ŝanĝi iun aspekton de sia personeco. Tio ebligas al li plu transformi la ĉirkaŭan medion, igante ĝin pli kaj pli kapabla transformi la personecon. Tio povas sekve pli efike funkcii sur la medio, en daŭra serio de reciprokaj interagoj, kiuj – laŭ la favoraj aŭ malfavoraj kazoj – povas esti malvirtajn aŭ virtajn cirklojn.

只有在对其环境进行了改变之后，主体才能成功地改变其人格，尽管对环境进行局部改变有限。这将使他能够进一步改变周围的环境，并且越来越具有改造人格的能力。紧接着在一系列不断的相互影响中，这项能力会更有效地作用到环境中。根据有利或不利的状况，还会形成恶性或良性的循环。

Sen antaŭa media modifo, transformado de la pli alta nerva agado estas nepensebla: nur idealisto aŭ neraciisto povus hipotezi ŝanĝon senkaŭze.

如果没有先前的对环境改变，高级神经活动的转变是不可实现的，可以想象到：只有理性或非理性主义者才能想象到毫无根据的变化。

Je ĉi tiu punkto ekestas objekto: kiel povos iu, kiu antaŭe estis pasive influita de la medio, ekagi aktive sur ĝin, se li ne kapablis ŝanĝi ĝin?

这时就出现了一个问题：如果一个人被动地受到环境的影响，而不能改变环境，那么，他怎么能自发地采取行动去改变环境呢？

Ĉu estas saĝe antaŭvidi, ke la necesa media ŝanĝo estos efektivigata de iu, kiu ĝis tiam ne kapablis fari tion?

没有能力改变环境的人能够实现对环境的改变，是明智的预测吗？

Ĉu ni ne estos devigataj agnoski, ke la modifo de la personeco venas unue kaj nur poste tiu de la medio?

难道我们不是被迫承认人格的改变先于环境的改变吗？

Kiel en ĉiuj dialektikaj procezoj, kiuj interagas unu kun la alia, oni povus longe diskuti pri la “demando pri la ovo kaj la kokino”.

正如所有互相争论的辩论过程一样，关于“先有鸡还是先有蛋”的问题可以进行长时间的讨论。

Ŝajnas al ni, ke en ĉi tiu specifa kazo la demando povas esti solvata konfesante, ke tiu medio, kiun la subjekto ne kapablis iel transformi per si mem, povas esti transformata per taŭgaj aliancoj. Alivorte, la ŝanĝo de medio povas veni el la intehomaj rilatoj de iu donita subjekto.

对我们来说，在具体情况下，问题可以通过这样一种方式解决，即承认主体无法通过自己以某种方式改变环境，但可以通过适当的合作达到改变环境的目的。换句话说，环境的变化可以来自于特定主体的人际关系。

Validaj aliancoj ne nepre estas tiuj kun esence fortaj homoj. Leonardo da Vin-ci parolis pri malfortoj, kiuj kune fortiĝas.

有效的合作联盟不一定是那些强大的人，达·芬奇说过，弱小的力量集合在一起就形成了强大的力量。

La dezirindaj mediaj ŝanĝoj por nia personeca kresko estas ĉiam - en pli aŭ malpli granda mezuro - eblaj.

为了人格的成长，我们所期盼的环境总是或多或少地改变，这种改变是有可能的。

Ununura vorto povas ifoje agi kiel fajrero, kiu transformas rezignacian medion en luktan etoson, taŭgan por antaŭenigi la novon.

有时一句话就可以起到星火燎原的作用，将逆来顺受的环境转变为斗争的环境，从而形成一种前进的动力。

Vortoj estas faktoj, se ili posedas la forton ŝanĝi nian humoron kaj tiun de aliaj por pli bona aŭ pli malbona sento kaj do nian kapablon agi.

如果言语有能力改变我们和他人的情绪，使其感觉变得更好或更坏，从而可以改变我们的行动力，那么它们就是事实。

Volo de ŝanĝo kaj iloj por ŝanĝi

改变的愿望和条件

Kiam la volo ŝanĝi aperas en ni, jam ĉeestas iuj kondiĉoj, kiuj povas ebligi al ni traduki nian volon ŝanĝante faktojn.

当我们内心想改变时，就已经具备了可以改变现实的条件。

Kontraŭe al tio, kion oni kutime kredas, la kondiĉoj estas kutime eksteraj al ni, krom dum iuj periodoj de grandaj organikaj ŝanĝoj en la vivo, kiel la periodo de adolesko aŭ tiu de maljuniĝo.

与通常人们认为的情况相反，这些条件通常来源于我们外部，除了生命中某些重要的时期，例如青春期或老年期。

Tamen eĉ en kazoj, kiam la ŝanĝo devenas de la eno de nia organismo – kiel okazas ekzemple en la profundaj transformoj okazantaj en la pubereca epoko – eksteraj faktoroj ĉiam havas decidan gravecon, se ne eĉ la komenco de la transformado, almenaŭ dum ĝi kaj pro la graveco, ke ĉi tiu ŝanĝo kaŭzos en ni kaj en nia persona historio.

然而，即使在变化来自我们机体内部，例如：青春期的重大转变，外部因素也将具有决定性作用，即使在转变还没开始的情况下，至少在转变过程中。这种变化也将给我们和我们的个人历史带来影响。

Kiel disvolviĝas homa personeco?

人格是如何发展的？

Antaŭjuĝoj je intelekta kaj klera karaktero obstrukcias la esploran kampon rilate al la uzo de tempo kiel spaco por la evoluo de la homa personeco kaj rilate al la manieroj de ĉi tiu evoluo.

知识分子和受过教育的人的偏见阻碍了把时间作为人格发展空间和发展方式的研究。

La emo purigi kaj rekomenci de la radikoj (tio estas de la konkreteco de unu nura homa personeco mergita en la reciproka intersekciĝo de interhomaj rilatoj ene de sia propra klaso kaj ekster ĝi) povas certe estiĝi el teoriaj konvinkoj pri politika naturo rilate al la valoro de ĉiu homo, kiu ne vivas per ekspluatado de aliaj homoj. Sed la plej efika stimulo estas reprezentata de la konkreta renkonto kun moviĝantaj homaj personecoj, kiuj – kvankam ili ne respondas al human ismaj kaj intelektismaj normoj – malkaŝas riĉan kaj daŭre kreskantan kapablon, precipe koncerne la rilatojn inter homoj. Tio okazas je tiu mikrosocia kaj mikro politika nivelo, kiu ĝis nun estis netaŭge difinita kiel privata, kaj je pli kompleksa nivelo, kie la biografio de la individuo ekhavas la dignon de homa historio.

忘记和从零开始（就是在自己阶级内外人际关系的交融中形成的人格）源于对没有被压迫的人政治理论的信服。与伟大的人进行近距离接触才能最有效的推动，尽管他们不符合人文主义和理性主义的标准，但他们有着丰富的阅历和潜力，特别是在人际交往方面。这种情况发生在微观社会和小政治层面，迄今为止，这一层面一直被不恰当地定义为私人的，而在更复杂的层面上，人物传记开始具有了人类历史的威严。

Volo ŝanĝi

改变的愿望

La persisto de humoroj, kutimoj, statika vido de aferoj kiam ŝanĝiĝis la situacio ekster ni (aŭ ene de ni, kiel okazas ekzemple ĉe la kreskanta infano), malhelpas nian progreson kaj tiun de niaj kunuloj, proksimaj al ni.

当我们外部（或我们内部，例如成长中的孩子）的世界发生变化时，固执的情绪、习惯和对事物一成不变的看法会阻碍我们和身边同伴的进步。

La volo forigi – sen restaĵoj – ĉion, kion ni agnoskas superata de la tempo (kaj tio validas se la tempo konsiderata estas la tuta vivo aŭ mallonga horo) devas esti kultivata fare de ĉiu en si mem kaj en la aliaj, por ke oni estu disponeblaj kaj pretaj fronte al novaj kaj malsamaj eventoj.

每个人都必须在自己和他人身上培养这样一种意志，即毫无保留地去除被时间超越的意志（如果所考虑的时间是整个生命长河或短短一个小时，那么这是有效的），这样我们就可以游刃有余地处理新的、不同的问题。

La plej alta nerva agado de la homo ebligas ĉi tiun daŭran renovigon – tipan precipe ĉe la homaj specioj. Rilatoj kun la ekstera mondo ne estas statikaj kaj heredaj, sed plejparte ili estas portempaj, akiritaj kaj do anstataŭigeblaj.

人类高级神经活动使这种持续创新成为可能——这是人类的典型特征。与外部世界的关系不是静态的，也不是遗传的，相反，大多数情况下，它们是暂时的、后天的，因此是可以替代的。

Tio igas homojn multe pli malfermitaj al iu ajn ŝanĝo. Tial tiuj, kiuj lukas por konservi la ekzistantan staton, sufokis en si mem – ofte pro klasa kondiĉado – unu el la fundamentaj homaj trajtoj: la emon al ŝanĝo.

这使得更加开放的人适应了任何变化。因此，那些努力维持现状的人已经喘不上气了——通常是由于阶级的劣根性——人的本性之一：改变倾向。

Homa interagado neniam estas neŭtrala

人与人的关系从来都不是中立的

Homa interagado neniam estas neŭtrala: ĝi ĉiam havas terapiajn aŭ pato genajn efikojn. Tio dependas, ĉu nia rilato kun la alia respektas aŭ ne la kreskajn procezojn, en kiuj esprimiĝas la evolua potencialo de la specio.

人与人之间的关系从来都不是中立的：总是有治疗或致病的作用。这取决于我们与其他人的关系是否顺应了物种进化的过程。

La historia valoro de homa vivo

生命的历史价值

La historia valoro de homa vivo povas esti taksata, finfine, surbaze de la kontribuo, kiun ĉiu povos objektivie fari al la atingo de nova mondo, komencante de la mondo en kiu – sen sia elekto – li hazarde troviĝis.

最后，可以根据每人为创造新世界做出的贡献评价其生命的历史价值，从他偶然所处的、不带有选择的世界开始。

En la kampo de feliĉo

幸福的范畴

[...] En la kampo de feliĉo, de ĝustaj interhomaj rilatoj inter kamaradoj kaj kontraŭuloj kaj en la kunteksto de tiu interhelpo, kiun oni devas kontinue interŝanĝi, kiam oni apartenas al la sama batallinio, por ke ĉiu povu atingi la maksimuman forton, personan kreskon, feliĉon permesitan de la nuntempe estantaj produktantaj rilatoj, ni ĉiuj devas esti esploristoj kaj sciencistoj, por ke neniu devu esti tiel nur laŭ faka kaj aparta maniero.

……在幸福的范畴里，在同志与对手之间正确的人际关系中，当人们处于同一战线时，必须不断地互相帮助，使每个人都能发挥出最大的力量，从而促进个人的成长，为了不以专门特定的方式享受现行生产关系下所带来的幸福，我们都必须成为专家和科学家。

Ĉu la homo vivas nur per racio?

人只能靠理性活着吗？

Kiu, asertante, ke homo ne povas vivi nur per racio, pravigas la ondon de neraciismo, iranta ĝis magio, astrologio, okultismo, kiuj estas disvastiĝantaj tra la mondo kaj menacas iĝi amasa fenomeno, ne tute klare komprenas, kion signifas racieco.

强调人不能仅靠理性生活，而要为正在全世界蔓延的魔法、占星术、神秘主义等非理性主义辩护。这些现象有可能成为一种普遍现象，他们并不太清楚理性的含义。

Konfliktoj kutime ekestas inter racio kaj sentoj kiam la subjekto ne mastras sian propran sorton kaj ne posedas la kapablon plani siajn agojn antaŭvidante iliajn longperspektivajn efikojn.

当主体无法掌控自己的命运，并且对长远的发展不具备计划能力时，理性与感性之间通常会发生冲突。

Oni povas realigi vivon, en kiu racio kaj korinklinoj (aŭ se vi volas pasioj) ne nur harmonias unu kun la alia, sed reciproke fortigas unu la alian.

人可以实现理性与感性（或者如果你想要热情）和谐共处且相辅相成的生活。

En 1975, elstaraj sciencistoj el Usono, inkluzive de 18 Nobelpremiitoj, alvokis la publikon de la tuta mondo rekomendante, ke ili ne plu donu krediton al la antaŭdiroj kaj rekomendoj de astrologoj.

1975 年，包括 18 位诺贝尔奖获得者在内的美国著名科学家向全世界声明，他们不再相信占卜和预言。

Laŭ la subskribintoj, astrologio ne posedis la plej etan sciencan fundamenton kaj tial ĝi estas konsiderenda kiel pura superstiĉo.

签名者认为，占卜没有任何科学依据，因此应该被视为纯迷信。

Temas pri alvoko destinita resti neaŭdita ĝis kiam psikiatrio, psikanalizo, psikologio estos konsiderataj sammaniere kiel astrologio, kiromantiko.

在精神病学、精神分析学、心理学被像占卜、看手相一样笼罩之前，这个呼声注定不会被听到。

Oni ne povas esti duonraciismaj.

人不能是半理性主义者。

La homa specio diferencas de la bestaj specioj

人与动物的区别

La homa specio diferencas de la bestaj specioj pro tio, ke ĝi devas eduki dum longa tempo siajn idojn. Ili ne nur naskiĝas absolute sendefendaj, restas longtempe nekapablaj plenumi la tipajn agadojn de sia specio, de sia apartena klaso, de sia epoko kaj de sia persona individueco. Sed ili devas ankaŭ, per diversaj gradoj kaj laŭ leĝoj ankoraŭ nun determinitaj fare de privilegio, akiri kvalite kaj kvante malsaman parton de la heredaĵo de scioj, kiujn la tuta homaro amasigis dum jarmiloj.

人与动物的区别就是，人类必须长期教育其后代。他们不仅在自然状态下出生，而且在很长时间内无法自己形成其类别、阶级、时代和人格属性。但是，特权在不同程度上让他们获得全人类几千年来积累的部分文化遗产。

La bezono de lernado kaj edukado de ĉiu membro de nia specio estas grandega, dum la fundamenta lernado de aliaj specioj ne devas esti akirita pene. Ĝi disvolviĝas dum kreskado, ĉar ĝi jam estas registrita en la genetika heredaĵo.

我们人类对学习和教育的需求都是巨大的，而其他物种不需要学习和教育。在它们成长过程中，就逐渐具备了相应的生存本能，因为这种本能已经刻在遗传基因里。

Fakte, dum jarmiloj migrantaj birdoj transiris senlimajn spacojn sekvante perfektajn trajektoriojn, kiujn ili ne bezonas lerni, ĉar la itinero kaj la rimedoj por laŭgrade taksi ĝian precizecon kaj fine eventuale korekti ĝin, estas registritaj – neforviŝeble – en la genetika heredaĵo de tiu specio.

事实上，几千年来，迁徙的鸟类不需要学习，就能沿着完美路线在天空遨游，因为在某种程度上识别路线的准确性和纠错的方法，都不可磨灭地记录在物种的基因遗传中。

Sed la homa ido devas ĉion lerni: naskiĝinte ĝi posedas nur malmultajn refleksojn, kiel la suĉan reflekson aŭ la orientigan reflekson.

但人类的后代必须学习：出生时只具备极少的反射，例如吸吮反射或定向反射。

Pro tio, de kiam homo fariĝas homo, la novnaskito de la homa specio devas lukti longe antaŭ konkeri tiun parton de homa heredaĵo, kiu vere transformos lin en homon, komencante per la kapablo marŝi uzante nur la malsuprajn membrojn, ĝis uzi artikitan lingvon, kiu esprimas plimalpli maturan penson, kiu poste tradukeblas en la skribajn signojn.

因此，从出生的那一刻起，新生儿必须经过很长一段时间的斗争，才能攻克人类部分遗传，这些遗传会真正将他转变为一个人，从仅仅具备使用下肢行走的能力开始，直到或多或少用语言表达成熟的思想，并可以将其翻译成书面用语。

La kampo de la instinktoj

人的本能

La kampo de la instinktoj estas pli limigita en homo. La esploro de la limoj de tio, kio estas lernita kaj de tio, kio estas instinkta, devas esti farata sen antaŭjuĝoj.

人类的本能是有限的。必须不带偏见地对先验和后天所学的知识进行研究。

Estas neniu malamikeco kontraŭ instinkteco, neniu miksitaj preteksto de venkado, neniu psikanaliza iluzio pri sublimado. Nur spiritismaj kaj idealismaj doktrinoj, kiuj estas malamikoj de homo, povas konsideri malamikoj la instinktojn.

没有对本能的敌意，没有胜利的混乱借口，没有精神分析的幻想升华。只有人类的敌人——通灵主义和理想主义学说，它们将本能视为敌人。

Estas nenio pli neracia ol kontraŭstarigi racion kaj instinktojn

没有什么比反对理性和本能更不合理的了

Tie kie ili vere ekzistas, instinktoj devas esti akceptataj de la racio. Ili iĝas raciaj pro la fakto mem ke ili ekzistas kaj pro la fakto, ke ili povas esti konataj.

当本能真正存在时，本能必须被理性所接受。它们之所以变得理性，是因为它们原本就存在并且可以为人所知。

Ni ŝanĝiĝu hodiaŭ por la feliĉo de hodiaŭ kaj de morgaŭ

为现在和将来的幸福，今天我们就改变自己

Ni ne povas esti blindaj antaŭ la longaj tempoj de la historio. Sed ni ankaŭ ne povas esti surdaj antaŭ la nepraj bezonoj naskiĝantaj en ni mem kaj trudi al ni tro ĝeneraligan esploron – eĉ antaŭ la longaj tempoj de la historio – pri la multe pli mallongaj tempoj, kun kiuj oni mezuras homan vivon.

我们不能对悠久的历史视而不见，但也不能对我们与生俱来的迫切需求不闻不问，为了探究生命的长短，在史前甚至就对人类生命进行过系统的研究。

Ĝis ni havos la kuraĝon respekti kaj plenumi niajn elementajn bezonojn, ni ankoraŭ estos ĉe la nivelo de la piramidaj sklavoĵoj por la gloro de la faraonoj.

除非我们有勇气尊重和满足基本需求，否则我们仍将是为法老建造金字塔的奴隶们。

La fundamentaj bezonoj de la individuo devas trovi sian solvon, dum la vivo de la individuo, sub la doloro de la profunda bedaŭro, kiun vekas la signifo de ĉiu vivo ne plene vivita.

在没有被完全唤醒每个生命意义的，深感遗憾的痛苦中，应该解决自己生活中的根本需求。

Kaj kiam ni diras ke vivo ne estas plene vivita, klare estus absurde ignori la historian kaj socian kuntekston, la biologian situacion kaj la klasan situacion, en kiu la subjekto troviĝas.

在忽视其历史、生存环境、社会和阶级背景时，说生命没有完全被唤醒，是荒谬的。

Estas tamen absurde provi trudi politikan konsciencon de ekstere al viroj kaj virinoj, kiuj estas malhelpataj havi la maksimuman personan, intelektan kaj kulturan floradon eblan por si mem.

然而，试图将外部的政治意识绝对强加给那些难以实现个人事业、知识和文化获益最大化的男人和女人们，是荒谬的。

Rekoni la rajton je tia florado nepre implicas la konkeron – kvankam laŭgradan kaj kontraŭdiran de politika konscienco, ĉar sen la lumo de la estonta projekto ne limigita al la individuo, neniu unuopa vivo povas havi signifon preterpasantan puran kaj simplan postvivadon, puran kaj simplan bestan biologion. La homa menso ne povas limigi sin al la persono kiel privatulo, pro la doloro de atrofio de la penso. Sekvos fine regreso, en kiu la retiriĝo en la biologian kampon kaj la limigon al ĝi eĉ malplivalorigus la biologian aspekton, ĉar ĝi humiligus la kortikviscerajn korelaciojn, kiuj estas tiom gravaj por la sano de ĉiu organismo.

重新审视这种获益的权利，必然暗含着征服——尽管这是一种渐进的、矛盾的、政治意识上的征服，若不具备、不局限于个人未来计划，生命就没有意义，就无法超越单纯的生存，就像生物学意义上的动物一样简单地活着。为避免思想落后而产生的痛苦，人类的思想不能仅局限于个人。最后迎来的将是后退，它会退出生物界并且其限制会削弱生物学方面的价值，因为它会损害皮质内脏相关性，而皮质内脏相关性对于每个有机体的健康都非常重要。

La kritikoj faritaj al paradizo, kiu malhelpas homojn solvi siajn problemojn ĉi tie kaj nun, almenaŭ parte validas ankaŭ pri tiuj, kiuj ne metas la ĉielon en la postvivon kaj zorgas pri la feliĉo de homoj, sed prokrastas ĝian realiĝon al post tre longa tempo. Ili petas tiom multe interŝanĝe en terminoj de hodiaŭaj oferoj, ke la feliĉo de la unuopulo estas neeviteble perdata. Do – laŭ iuj – ne eblus konstati grandan diferencon, ĉu oni devas situi feliĉon en la transtombo aŭ en la postvivo.

对不能帮助人们解决现实问题“天堂”的抨击，对于那些不相信来世、不关心人类幸福、并将其结果推迟到很长一段时间以后的人有影响。他们要求以牺牲今天作为交换，这不可避免地导致人们失去了当下的幸福。因此，就像一些人所说的，无论幸福存于现在还是来世，都不会有很大的区别。

Kiam feliĉo superpasas la ekziston de homoj, temas ĉiam pri la feliĉo de transtombo. La koncepto de transtombo devas esti komprenata laŭ tempa senco, ne space. Ĉiuj moraloj, kiuj permesas superpasi la rajtojn de la vivantoj en la nomo de la rajtoj de tiuj, kiuj ankoraŭ ne vivas, meritas la nomon de moraloj de transtombo. Meritas la nomon de murdaj moraloj tiuj, kiuj oferas nunan kaj estontan vivon en la nomo de idealoj de la pasinteco. Devontigo jes, neniigo ne. Florado ne estas ofero.

当幸福超越了人的现实存在时，总会谈到来世的幸福。来世的概念必须从时间意义上理解，而不是空间意义上的。任何允许以死者的名义凌驾于生者权利之上的道德都应该被称为坟墓的道德。那些为了过时的理想而牺牲现在和未来生活的人，应该被称为道德败坏。承诺是，不能否定一切。繁荣不是牺牲。

La vera diferenco konsistas en konstati, ĉu al la individuo estas konkrete donata aŭ ne la rajto batali ĉi tie kaj nun por iom da persona kaj tuja feliĉo, dum oni okupiĝas en la nemalhavebla lukto por pli granda feliĉo, pli longtempa kaj vasta, kiu implicas antaŭenigon de la tuta homa raso.

真正的区别在于，一个人现在是否有为了自己和幸福而奋斗的权利，是否正在为更大、更久和广泛的幸福而进行必要的斗争，这意味着为全人类的进步而奋斗。

La rajtodevo konsideri nin portantoj de estonteco, kiel kreantoj de pli bona mondo, ne implicas rezignon de iu ajn fundamenta aspekto de nia personeco, sed reprezentas ĝian plej plenan realiĝon.

把自己当作对未来的实施者和美好世界的创作者并不意味着要放弃我们的人格，相反要充分施展。

Kiel vi, ankaŭ mi okupiĝas pri historio

你我都在历史的进程中

La diferenco konsistas en tio, ke la historio, kiun mi traktas, estas malgranda historio kaj kiam mi studas la efikojn de strukturoj kaj superkonstruaĵoj sur la biografio de la individuo, mia fenestro estas malfermita al la estonteco. En ĝi, konsiderante la pasinteco kaj la nunon en iliaj reciprokaj interagoj, mi strebas, kune kun la individua ĉefrolulo, serĉi praktikeblajn vojojn kaj pli puran aeron.

不同的是，我所涉及的历史只是沧海一粟，当我研究组织和上层建筑对个人一生的影响之后，我对未来有了更深刻的理解。在他们的各种活动中，我思考着过去和现在，并与主人公一起努力寻找可行的道路和更纯净的空气。

La estanteco kaj la pasinteco vidiĝas en la estonta lumo, tiel ke la reala homo studas sin laŭ la vido de la potenciala homo.

现在和过去在未来的光芒中清晰可见，因此现实的人将自己视为有潜力的人不断探究自己。

Ne temas ankoraŭ pri la nova homo, sed ĉiuokaze pri homo, kiu estas jam malsama, pli forta, pli kohera, pli kapabla esti feliĉa kaj feliĉigi aliajn ol la hodiaŭa.

这还不是关于新人，但无论如何确实与人有关，他已经与现在不同，变得更强大、更有条理、更有能力让自己也让他人感到幸福。

Ĉapitro 2

第二章

Ni malkoloniigu nian ĉiutagan vivon

让我们的日常生活去殖民化

FELIĈO, ĈU VI NASKIĜAS EL KURAĜO?

幸福，你生来就有勇气吗？

Feliĉo, nur kuraĝode lukto, kiu lumigas la vivon,
fosis krutan vojon inter montoj kaj mallargajklifoj,
kie, neatendite, vi subite surprizis nin dum
ni grimpis-per ŝnuroj-la krutaĵon.
Ni atingis vin sed ni ne serĉis vin:
raŭkaj pro krioj kaj protestoj, streĉajal generacioj de la estonteco.
Sed renkonti vin estis dolĉe kaj ĉiuj kune
nii trinkis dankeme el viaj malavaraj vivfontoj
kaj rekomencisrefreŝigite la lacigan iradon.

幸福，只有拥有为辉煌人生而斗争的勇气，
才能在崇山峻岭之间挖出一条陡峭的道路，

没想到，当我们用绳索攀登悬崖时，您突然给了我们一个惊喜。
我们到了您，但没有寻找您：因喊叫和抗议而声嘶力竭，这给未来的几代人带来了压力。遇见您是甜蜜的，我们感激地饮用了您丰沛的生命之泉，精神焕发地继续着疲惫的旅程。

1979年4月2日

ENHAVTABELO

目录

1. La malkoloniigo de la ĉiutaga vivo	43
日常生活的去殖民化	
2. Esti esence partizanoj	44
实际意义上的拥护者	
3. Ni ĉiuj estas plentempaj sociaj laboristoj	44
我们都是全职的社会工作者	
4. Konsciaj sociaj laboristoj	44
有觉悟的社会工作者	
5. La historio de ĉiu individuo ĝis nun vivinta	45
每个人由生到死的历史	
6. Ĉu agi en la teatro de vivo, aŭ vivi en historio?.....	45
是逢场作戏，还是生活在历史中？	
7. Kiu el ni povas aserti.....	46
我们谁敢站出来说话	
8. Enhejmaj arestoj.....	47
家庭的束缚	

9. La esprimo de si mem kaj de siaj bezonoj	47
自我需求的表达	
10. Helpo kiel koloniigo	48
殖民化援助	
11. Feliĉo estas historie determinata	49
幸福是由历史决定的	
12. Feliĉo estas plejparte ligita	49
大多数的幸福是关联的	
13. Ni estas ĉirkaŭitaj	50
我们被困扰	
14. Bonas feliĉo, por kiu ne eblas konkurenci	50
美好的幸福不是通过竞争获得的	
15. Kiu nutras la ĝojon vivi?	51
谁带来生活的乐趣?	
16. Aŭstereco kaj feliĉo	51
幸福与简朴的关系	
17. Ĝojo estas socia produkto	52
快乐是一种社会产品	
18. La misrezono de hedonismo	52
享乐主义的谬误	
19. Proleta solidareco kaj kristana kompatato	53
无产阶级大团结和基督徒的爱	
20. Ĝis kiom oni rajtas esti implikita en la sufero de aliaj?	54
与他人同甘共苦的极限?	
21. La perforto de kutimo	54
习惯暴力	
22. Kontraŭ ĝentileco	55
面对礼节	

23. La etiketo plenumas la funkcion.....	55
礼仪的作用	
24. La scivolemo de aliaj	56
他人的好奇心	
25. Ni liberigu la liberan tempon!	56
我们要在忙碌中解放自己！	
26. Kapabli diri ne por povi diri jes.....	57
能够说“不”，才能说“是”	
27. Lasu tempon al tempo	58
把一切交给时间	
28. La dubo kiel valoro	58
怀疑也是一种价值	
29. Ĉu optimismo aŭ pesimismo?	59
乐观主义还是悲观主义？	
30. La regado de misuzo	59
对滥用的管控	
31. Fantazio ĉiam estis konsideratafuĝo de la realo	60
幻想就是逃避现实	
32. La parolo: nemalhavebla armilo por klasbatalo.....	60
言论：阶级斗争不可或缺的武器	
33. La parolo kiel demonstrado anstataŭ ol kiel komunikado	62
言论是示威，而不是交流	
34. La parolo ne nur preparas la agon, sed taksas kaj valorigas ĝin	62
言论不仅要准备行动，还要赋予其价值	
35. Silentigi.....	63
禁言	
36. Aŭskulti kaj esti aŭskultata.....	65

聆听与倾述	
37. Tre profunda memrespekto.....	66
强烈的自尊心	
38. Multaj malestime eldiras la frazon“paroli per sloganoj”	66
很多人蔑视 “喊口号”	
39. Tuj, kiuj ne sukcesis atingi	67
没有成就的人	
40. Spontaneco kaj spontaneismo.....	67
自发性和自发主义	
41. La mortaj tempoj de la tago mortigas la evoluon de la vivo	69
日常的寂寞扼杀了生命的进化	
42. Renkontiĝi por manĝi aŭ por komuniki?	69
聚会是为了吃饭，还是为了交流？	
43. La akiro de personaj kapabloj.....	70
个人能力的获得	
44. La sola maniero, kiu ebligas disvolvi	70
可能发展的唯一途径	
45. Lerneja sukceso ne indikas la kontentigan kreskon	70
学校教育成功决定不了让人满意的人格成长	
46. Perdota havaĵo, savota vivo.....	72
放弃财产，拯救生命	
47. Preceptema kaj subprema moralo.....	73
戒律和道德绑架	

La malkoloniigo de la ĉiutaga vivo

日常生活的去殖民化

La malkoloniigo de la ĉiutaga vivo implicas zorgeman serĉadon de la realaĵo kaŝita malantaŭ malgrandaj gestoj, kiuj kutime estas konsiderataj sensencaj.

日常生活的去殖民化，就是仔细地从小事中挖掘出其背后隐藏的真相。

Ĉi tiu esplorado ne havas kiel finan celon la malkovron de kvazaŭ nekonscio, kies influo estas atribuita al manifestiĝoj de ĉiutaga vivo, kiujn psikanalizo – per sia devia kaj falsa terminologio – kovras per la termino psikopatologio de la ĉiutaga vivo.

这项研究的最终目标并不是发现貌似不知道，其影响归因于日常生活的表现，而精神分析——以其异常和错误的术语——用日常生活的精神病理学一词来涵盖这种现象。

Temas anstataŭe pri la spuroj de la unuaj originoj en tiuj malgrandaj gestoj, kiuj povas esti ligitaj al procezoj de ideologia subigo, aŭ al liberigaj procezoj [...]

相反，它是那些小事最初起源的痕迹，这些小事可以与意识形态压制的过程或解放过程联系起来……

Ĉiufoje kiam nia konduto aŭ tiu de nia kunulo estas neracia, ni ne deturnu nian esploron en la nebulojn de freŭda senkonscio, sed ni provu identigi la kondiĉojn, kiujn la Kapitalo daŭre kreas por sia postvivado kaj kreskado [...]

每当我们或同伴的行为不合理时，不要将研究转移到弗洛伊德的未知学说的迷雾中，而是应该尝试确定资本为其继续生存和发展创造的条件。

Esti esence partizanoj

实际意思上的拥护者

Esti esence partizanoj, ĵetante ĉiumomente la pezon de nia forto en la procezojn, el kiuj ekestos ĉiam pli inda estonto por la homoj, redonos al ni nian forton multobligita kaj preta denove engaĝi en aliaj procezoj de partopreno, liberigo kaj superado de la nuntempo.

实际意思上的拥护者，时时刻刻将我们的力量投入到为人民创造更有价值的未来中，这将使我们的力量倍增，并准备好继续利用我们的力量，再次投身到解放和发展的过程中并超越现实。

Oni ne povas reveni feliĉa de batalkampoj sen esti batalinta.

没有战斗就没有凯旋归来。

Ni ĉiuj estas plentempaj sociaj laboristoj

我们都是全职的社会工作者

Ni ĉiuj estas plentempaj sociaj laboristoj ĉar en ĉiu momento, ĉu laŭ nia konscia volo aŭ sen nia scio, ni havas negativan aŭ pozitivan efikon al iu ajn, kiu ekrilatas kun ni.

我们都是全职社会工作者，因为每时每刻，无论是有意识，还是无意识，都会对任何与我们接触的人产生积极或消极的影响。

Konsciaj sociaj laboristoj

有觉悟的社会工作者

Konsciaj sociaj laboristoj estas tiuj, kiuj kapablas identigi, rekonstrui, transformi povajn rilatojn ene de malgrandaj grupoj, je la servo de la disvolviĝo kaj plibonigo de la personeco de ĉiu homo, danke al reciproka kaj konstanta edukado.

有觉悟的社会工作者是那些能够通过互动和持续的教育来识别、重建和改变小团体内的权力关系的人，为每个人的人格发展和完善服务。

La historio de ĉiu individuo ĝis nun vivinta

每个人由生到死的历史

La historio de ĉiu individuo ĝis nun vivinta ne estas nur la historio de homa korpo kaj de la biologiaj procezoj okazintaj en ĝi. Dialektike, ĝi estas ankaŭ la historio de la reciprokaj efikoj de la kontraŭdiroj ligitaj kun la nunaj produktadaj rilatoj je la interhoma nivelo kaj je la nivelo de individua personeco.

每个人活着到死亡的历史不仅是人体内发生的生物学变化的历史，从辩证的角度看，它也是现行生产关系的矛盾在人际层面和个体人格层面相互作用的历史。

Ĉu agi en la teatro de vivo, aŭ vivi en historio?

是逢场作戏，还是生活在历史中？

Roli en la teatro de vivo ne signifas vere vivi: roli estas nur formo de postvivado, al kiu ni estas devigataj, kiam niaj scioj kaj rilatoj kun la ekstera mondo limiĝas al tiuj, kiujn niaj individuaj fortoj ebligas al ni [...]

逢场作戏并不是真正的生活：当我们的知识和与外界的关系被限制在个人能力范围内时，逢场作戏只是我们一种迫不得已的生存方式而已。

La marioneto fariĝos homo nur kiam la rilato kun samklasanoj ebligas al ĝi akiri personan konscion [...]

只有当与相同的阶级成员建立关系并使其获得个人的认知时，木偶也能变成人……

Ĉiutage en ĉiu familio oni improvizas teatraĵon, en kiu la roloj de la aktoroj ne estis skribitaj, sed improvizataj obeante intrigon transdonitan laŭ la tradicio. En ĝi la avarulo ĉiam restas avarulo, la junulo daŭre serĉas aventurojn kaj panjo estas malespera pro la doloro kaj la zorgo pri la danĝeroj, kiujn alfrontos la infanoj.

所有的家庭每天都在演戏，角色不是事先写好的，而是按照传统流传下来的情节即兴创作的。在故事中，守财奴始终是守财奴，年轻人不断寻求冒险，而妈妈则因为痛苦和担心孩子们将面临的危险而绝望。

Ĉiu el ni devas decidi, ĉu oni volas ludi en vivoteatro aŭ partopreni en la historio. La transiro de ritigita postvivado al feliĉa militemo estas la rezulto de serio da ĉenaj reagoj, kiuj ekas ekster la subjektoj mem kaj havas postefikojn en la plej intima parto de ilia personeco.

我们必然都要在人生的舞台上演戏，或者汇入历史的洪流。从仪式感满满的出生到快乐战斗的转变是一系列连锁反应的结果，这些连锁反应除了主体本身之外，还会对他们亲情人格产生影响。

Kiu el ni povas aserti

我们谁敢站出来说话

Kiu el ni povas aserti en plena konscio, ke li kapablis krei ĉirkaŭ si densan plekton de validaj familiaj, sociaj kaj politikaj rilatoj? Temas pri tiu solida kaj densa plekto de tenacaj sed flekseblaj kaj liberaj familiaj rilatoj, sen kiuj oni ne povas certigi, ke la valoro de sia propra individua vivo superu la etajn kaj mallarĝajn limojn de la privata kaj aparta afero. Tiel oni kapablas eniri, plenrajte kaj klarkonscie, en la nehaltigeblan movadon de tiu parto de la homaro, kiu kolektive planas estontecon, en kiu la libera disvolviĝo de ĉiuj estas kondiĉo por ĉies libera disvolvo.

我们当中谁敢站出来说，可以建立起以自己为中心的，稳固的家庭、社会及政治关系网？涉及到与我们紧密相连、稳固但灵活自由的家庭关系时，若不存在这样的关系，我们无法确定自己个人的生活价值是否超出私人及私事的狭窄限制。通过这种方式，人们能够以充分的权利和清醒的认知参与人类不可阻挡的运动中，共同规划未来，在这个未来中，个人自由的发展是全人类自由发展的条件。

Ni ĉiuj profunde interesiĝas identigi, por venki ilin, la gravajn distordojn, kiuj devenas de la kondiĉo, ke ni naskiĝis en socio bazita sur homa ekspluatado. Ĝi influis ĉiujn el ni severe, sed ne tute neforviŝebla se, helpe de niaj kunuloj, ni vere pretas serĉi ilin persisteme, per kritika kaj memkritika spirito kaj ne timigitaj de la novaĵo, nek de la suferoj, kiuj povas esti ligitaj kun la ĝojoj de ŝanĝo [...]

为了战胜他们，我们都非常有兴趣找出那些源于我们所出生的、基于剥削的社会畸形。这个畸形严重影响了我们每一个人，但若有同伴的帮助，这种影响并非完全不能改变，我们需要真正准备好，以批判和自我批评的精神坚持不懈地寻求它们，并且不被新鲜事物或所遭受的痛苦吓倒，这样就可以将改变与喜悦联系起来……

Kiel efektiviĝi ĉi tiun necesan radikalan revizion?

如何进行必要的彻底性改变？

Ĉu izole? Ĉu per individua meditado?

孤立？还是通过个人冥想？

Ni ne volas ignori la valoron de momentoj de persona meditado. Tamen ni certas, ke nur malferma konfronto, daŭra debato kun familianoj, amikoj, kamaradoj aŭ kontraŭuloj povas malkovrigi al ni falsajojn, erarojn, nesufiĉe kreskitajn konsciencojn, ĉikanadon suferitan aŭ kaŭzitan al aliaj, “strangajn” rilatojn, soifon de posedo de aĵoj kaj homoj, kondutojn malfavorajn al la liberigaj procezoj de la luktanta homaro.

我们不能忽视个人冥想的价值。然而，我们确信，只有与家人、朋友、同志或对手公开对抗，坚持辩论，我们才能揭露谎言、错误、不够成熟的良知、遭受或强加于他人的欺凌、“奇怪”的关系、对人和事物的占有欲、以及奋斗过程中不利于人类解放的行为。

Enhejmaj arestoj

家庭的束缚

Kiu konis aŭ sukcesis establi familiajn rilatojn, en kiuj la riĉeco de ĉiuj multiĝas per la riĉeco de la aliaj?

谁知道或已经成功建立了家庭关系，在这种关系中，所有人的财富都因他人富裕而倍增？

Kiu domo vere tenas la fenestrojn malfermitaj al la mondo kaj povas esti konsiderata kiel bazo de subteno, deirpunkto por la bataloj, kiujn historio forte proponas al ĉiuj hodiaŭaj laboristoj?

哪座房子真正向世界敞开窗子，并可以被视为历史向今天所有工人强烈建议斗争的支撑基础和起点？

La esprimo de si mem kaj de siaj bezonoj

自我需求的表达

La esprimo de si mem kaj de siaj bezonoj estas furioze subpremata, laŭ ĝiaj kvantaj kaj kvalitaj aspektoj ĉe la membroj de la ekspluatataj klasoj.

被压迫阶级自我需求的表达在数量和质量方面都受到强烈的压制。

En ĝiaj kvalitaj aspektoj, ĝi tamen estas parte subpremata eĉ ĉe la membroj de la regantaj klasoj, kiuj devas kaŝi parton de siaj aspiroj, de siaj deziroj kaj antaŭ ĉio de siaj malfortoj.

然而，就其性质而言，甚至在统治阶级中也受到了某些压制，他们必须要隐藏自己的愿望、欲望，尤其是隐藏他们的弱点。

Helpo kiel koloniigo

殖民化援助

La helpo donita kiam la pova rilato estas stranga, kiam ne ekzistas vera kaj evidenta reciprokeco, kontinue riskas transformiĝi en kolonigan rilaton, en kiu la koloniisto malhelpas la kreskadon de la bezonantaj koloniitoj. Li devas liveri al ili “finitajn produktojn”, alt-teknologiajn varojn, kiujn la koloniitoj neniam devos kapabli produkti memstare, ĉar – per tio – ili endanĝerigus la ekziston de la procezo de koloniigo kaj de la koloniisto kiel tia.

当权力关系奇怪时，当没有真正和明显的互惠时，所提供的帮助不断冒着转变为殖民关系的风险。在这种关系中，殖民者阻碍了需要帮助的被殖民者的发展。他必须向他们提供“成品”，即被殖民者永远无法自己生产的高科技产品，因为这样做将危及殖民化进程和殖民者的存在。

La ĉefrolulo de sia propra liberiĝo povas esti nur la subjekto en malfacilaĵoj.

自我解放的主角只能是处在困境中的主体。

Helpo estas reala nur se ĝi estas pritraktita persone de la subjekto, kies forto kaj kapabloj kreskas. Alimaniere, ĝi estas nur la “helpo” de la koloniisto.

只有让主体亲身实践才是真正的帮助，主体的力量和能力也在不断增长。换句话说，它只是殖民者的“帮助”。

Nur la kreado de situacioj, en kiuj estas klare, ke la helpo estas reciproka, povas malpliigi ĉi tiun danĝeron.

只有在创造出明确清晰的互助时才能减少这种危险。

Krome necesas certigi, ke aliaj fortoj partoprenu la liberigan procezon kiel eble plej baldaŭ, eble laŭ konsilo de la ĉefrolulo.

或者在主角的建议下，还需要确保其他力量尽快参与到解放事业中来。

Situacio, kiu eble respondas al ĉi tiuj bezonoj, estas reprezentata, ekzemple, de regulaj kunvenoj inter la loĝantoj de la sama kvartalo, kiuj kolektive kaj reciproke interesiĝas pri la problemoj de ĉiuj.

可以满足这些需求的情况是具有代表性的，比如说，在同一社区的居民之间召开定期聚会，他们对彼此间的个人及集体问题感兴趣。

Neniu psikiatria aŭ psikoterapia traktado plenumas ĉi tiujn bezonojn.

没有任何精神病学或心理治疗可以满足这些需求。

Feliĉo estas historie determinata

幸福是由历史决定的

Se ni uzas nian tutan inteligenton por malkovri eblajn kunligojn, rilatojn, frakturojn aŭ eblajn movojn, ni tre ofte trovos, ke el situacio de profunda malfeliĉo ni povas eliri al la libera aero per la helpo de niaj kunuloj, por ekmarŝi – ĉiuj kune – laŭ vojo al la estonto.

如果我们用全部的智慧来揭示可能发生的联系、关系、分裂或可能发生的运动，就会发现，在同伴的帮助下，我们能够从极度悲伤的状况下走出来，共同走向未来。

Feliĉo, entuziasmo, ĝojo estas historie deciditaj.

幸福、热情和快乐是由历史决定的。

Ĉiumomente estas sennombraj manieroj esti – almenaŭ parte – feliĉaj.

每时每刻都有无数种方式让你感到—或多或少—幸福。

Temas pri formoj de feliĉo malsamaj al la formoj de feliĉo eblaj en aliaj historiaj epokoj.

提及幸福的形式，不同历史时代可能存在不同的幸福形式。

En epoko, en kiu, kiel en la nuna, estas anoncitaj fundamentaj ŝanĝoj en la vivo de homoj, ne eblas feliĉi, se la koncepto de lukto ne estas inkluzivita en tiu mondkoncepto.

在当今这样一个时代，人们的生活发生了翻天覆地的变化，若人们的世界观中没有斗争的概念，就不可能幸福。

Feliĉo estas plejparte ligita

大多数的幸福是关联的

Feliĉo estas plejparte ligita al la kono de la mondo, al la konscio pri la limoj de individua laboro kaj – samtempe – al la kapablo superi ĉi tiujn limojn per ĝustaj kunligoj.

幸福主要与对世界认知、对个人工作局限性的认识有关，同时也与是否具有能力用正确的联系克服这些局限性有关。

Feliĉo estas socia produkto, kiun oni ne povas ĝui individue, krom dum tre mallonga tempo kaj je pure biologia nivelo, do ne plene homa. Tial estas preferinde paroli pri ĝuo kaj ne pri feliĉo.

幸福是一种个人无法单独享受的社会产品，除非是在短时间内，并且在纯粹的生物层面上，因此幸福不全是“人”的幸福。这就是为什么我们更喜欢说“享受”，而不是幸福。

Ni estas ĉirkaŭitaj

我们被困扰

Ni estas ĉirkaŭitaj, dronigitaj, perfortitaj fare de stereotipaj bildoj de feliĉo: arketipoj jam pretaj, kiuj malhelpas nin serĉi veran feliĉon, kiu, por esti reala, devas nepre esti nova.

我们被幸福的假象所包围、所淹没和所侵扰：根深蒂固的幸福观妨碍了我们去寻求真正的幸福，而事实上，真正的幸福也不是一成不变的。

Posedi la econ de la novo kaj la kapablon generi ĝin estas fundamenta karakterizo (eble la karakterizo) de feliĉo.

掌握新生事物的本质，并且有推陈出新的能力是幸福的一个基本特征（可能只是特征）。

Uzi pretajn modelojn, jam pretajn portistojn de feliĉo, estas obstaklo, kiu malebligas, precipe al maljunuloj, sed ne nur al ili, identigi eblajn fontojn de feliĉo.

使用根深蒂固的幸福模式和载体是获得真正幸福的藩篱，它让人们，尤其是老人但不只局限于老人，无法找到可以获得的幸福。

Bonas feliĉo, por kiu ne eblas konkurenci

美好的幸福不是通过竞争获得的

En la sama momento, en kiu ni akceptas vidi feliĉon kiel objekton, kiu ne povas esti via, se ĝi apartenas al mi, ni detruas en ni mem la kapablon esti feliĉaj. Kaj tio same okazas se ni sukcesas akiri tion, kion ni volis, aŭ en konkurencado, kiam ni estas senigitaj favore al iu alia.

当我们认为幸福只归个人所有，而不属于其他人时，就摧毁了自己获得幸福的能力。如果我们设法得到想要的东西，或者在竞争中我们被他人剥夺幸福时，同样的事情也会发生。

Kiu nutras la ĝojon vivi?

谁带来生活的乐趣？

Ekzistas pure biologia ĝojo vivi, kiu ofte superfluas de la infano aŭ junulo, foje interrompita de enuoj aŭ eĉ de malespero.

生活中有一种纯粹的生理乐趣，这种乐趣常常从儿童或年轻人身上流露出来，然后被无聊甚至绝望所打破。

Se iam la biologiaj kialoj ne sukcesos tenace kunigi sin al sociaj kaj politikaj motivoj, tiu ĉi ĝojo, kiu ankaŭ havas biologian naturon, estas destinata al pluvivo aŭ al estingiĝo.

如果由生理上的快乐不能与社会政治生活紧密结合起来，这种生理上的快乐注定将会继续存在或消失。

Ofte tio estigas pesimismon, kiu estas ju pli malfacile venkebla des pli granda estis la iama feliĉo, al kiu la memoro nun turniĝas kun bedaŭro, krome, pesimismo igas nin neatenti pri la ĉeesto de eblaj fontoj de ĝojo, kiujn ni jam malfacile vidus pro la fakto, ke ilin ni ne plu kredas eblaj.

这往往会引起悲观主义，过往的幸福感受越强烈，就越难以克服悲观主义，现在的记忆会带着遗憾转向悲观主义，另外，悲观主义还会使我们忽视潜在的快乐。因为我们已经经历过其中的不幸了，所以我们不再相信。

Neniu sola kapablas rebruligi la flamon, kiu ja ankaŭ en ni estiĝis pro biologiaj kialoj kaj tial estas ĉirkaŭskribata de la limoj de nia korpo, sed nutrata de la tuta mondo, kiun ni sukcesas vidi de ĉiu kunulo kaj de ĉiu kontraŭulo, kun kiu ni komencas ĝustan ligan aŭ luktan rilaton.

没有人可以独自重新点燃希望的火焰，确实也是由于生物学原因而在我们体内产生的，因此受到身体的限制，但也得到了整个世界的滋养，我们成功地从每个同伴、对手身上看到了这个世界，于是我们又与他们建立了正确的联系或竞争关系。

Aŭstereco kaj feliĉo

幸福与简朴的关系

Ni volas nek humiligajn nek oferojn.

我们不愿意接受教育，也不想奉献。

Ni volas remalkovri novajn valorojn, fundamentajn bezonojn, samtempe rifuzante malnovajn valorojn, istigitajn bezonojn, kiuj ne respondas al homaj bezonoj, sed al la bezonoj de kapitalo kaj merkato.

我们想重新发现新的价值观和基本需求，同时拒绝对不能满足人类需求而追逐资本利益的旧价值观和功利化需求。

Aŭstereco, se oni bone komprenas ĝin, ne devas esti rezigno sed kolektiva serĉado de malpli rompiĝema ĝojo, de pli intensa plezuro ol tiu, kiun oni povas akiri de nenecesa varo.

如果理解透彻，简朴是绝不能放弃的行为，而是集体共同寻找的一种不易消退的快乐，是一种比在没有必要的商品中获得的，更强烈的快乐。

Se ni limige konsideras homojn nur kiel produktantojn kaj konsumantojn de varoj, se ni neglektas la konkretan kapablon de ĉiu unuopulo influĝi la ĉirkaŭan mondon en la senco de transformo, aŭ en la senco de konservado de la ekzistanto, ni ignoras la homojn en ilia digno kiel politikaj subjektoj, ĉefroluloj de historio, kreantoj de estonto.

如果狭隘地认为，人仅仅是商品的生产者和消费者，如果忽视了每个人在变革中或维持社会现状中具有的影响世界的能力，那么我们就忽视了他们作为政治主体、历史主角和未来创造者的尊严。

Ĝojo estas socia produkto

快乐是一种社会产品

La ĝojo vivi por povi plifortiĝi kaj plialtiĝi devas esti senĉese disdonata. Ĝi devas tuj esti transdonata al la kunuloj. Alikaze – ĵaluze konservita kiel la avarulo konservas trezoron – ĝi ŝrumpas, kolapsas kaj fine nur lasas nin malfortaj, malriĉaj, senesperaj kaj plenaj je bedaŭro.

想要得到更强烈、更高级的快乐生活就必须不断传播快乐。必须立即将快乐传递给同伴。否则，像守财奴一样嫉妒地守护，快乐就会萎缩、就会消失，最终只会让我们变得软弱、贫穷、绝望和充满遗憾。

Alivorte, la vivĝojo devas tuj transformiĝi en disponeblo por kolektiva politika lukto, kiu tuj ektransformu la ĉirkaŭan medion, por kontraŭstari kaj erozii la distordantan potencon de kapitalo sur la ĉiutaga vivo de ni ĉiuj [...]

换句话说，生活的乐趣必须立即成为集体政治奋斗的目标，我们需要立即开始改变周围的环境，反对和削弱资本对我们所有人日常生活的压迫……

La misrezono de hedonismo

享乐主义的谬误

La misrezono de hedonismo konsistas el la fakto, ke la hedonisto celas sian propran feliĉon per aliaj aŭ sole, sed ne kun la aliaj.

享乐主义的谬误在于，享乐主义独自或通过别人找寻幸福，而不是与别人一起享受幸福。

La aliaj estas iloj, se entute, sed ne kunuloj.

对于享乐主义来说，别人只是获得幸福的工具，而不是分享幸福的伙伴。

Ankaŭ ĉi tie oni erare konsideras feliĉon kiel koncernantan nur la unuopan individuon: sed – eĉ se feliĉo estas spertata de la individuo – ĝi estas socia produkto, kiun ne povas stabile atingi tiuj, kiuj ignoras ĝiajn sociajn radikojn.

在这里，幸福也被错误地认为只与个人有关：但是，即使幸福是由个人体验到的，它也是一种社会产品，如果忽视其社会根源，就无法稳定地获得幸福。

Nur tiu, kiu kolektive produktas feliĉon, povas esti feliĉa.

只有在集体中创造幸福的人才能是幸福的。

Proleta solidareco kaj kristana kompato

无产阶级大团结和基督徒的爱

Pro jarmila misedukado al konkreta homa rilato, oni emas kredi, ke veran helpon al tiu, kiu suferas, povas doni nur tiu, kiu sentas sin implikita kun li en lia sufero.

由于千年以来对具体人际关系的误导，人们倾向于相信，只有那些对痛苦感同身受的人才能对受苦的人提供真正的帮助。

De tie la termino kompato, kiu signifas suferi kune.

因此就有了“同情”这个词，意思就是同甘共苦。

Sed tiu, kiu batalas por sia propra feliĉo kaj tiu de aliulo-sendepende de la prezo pagenda por tia feliĉo-ne sentas la bezonon plongi en la abismon de la suferoj de aliaj. Li deziras helpi. Sed li kapablas pli multe helpi, se li pli malmulte kunpartigas la malesperon de aliaj kaj pli multe plifortigas en si mem kaj en aliaj la senton de espero, kiu devenas de konscia ligo kun luktantaj homamasoj [...]

但是，那些为自己和别人幸福而奋斗的人——无论为这种幸福付出了什么代价——并不觉得有必要陷入别人痛苦的深渊。他愿意帮助。但是，如果他减少与别人分享困难，更多的是给别人和自己带来希望，这种希望来源于有意识地与奋斗中的群众联结起来，借此他能更多地帮助。

Ĝis kiom oni rajtas esti implikita en la suferoj de aliaj?

与他人同甘共苦的极限？

Ne estas juste esti superfortita de la dekadenca sento de kompatemo.

被没落的同情感所强加是不公平的。

Ni ne suferu kune, sed batalu kune [...]

我们不要一起受苦，而是一起战斗。

La perforto de kutimo

习惯暴力

Tre ofte tiuj, kiuj estas profunde malamikaj al la jam formita enhavo de la establita ordo, trovas pli prudente ne kritiki tiun, kiu protestas, limigante sin kritiki la manierojn kaj eksterajn aspektojn.

那些深刻反对循规蹈矩的人经常理智地发现，不应该批评提出抗议的人，只需批评其方式和外在的形式。

Sed nenio estas pli perforta ol tio, kio jam ekzistas, ol tio, kion oni jam kredas kutima kaj ne plu vidas en siaj trajtoj de perforto kaj maljusto.

没有什么比已经存在的事情、已经被认为是正常的、不再具有暴力和不公正特权更暴力的了。

La sklavo, kiu preterpasas antaŭ niaj okuloj, trenante sian pezon, ne frapas nin: li kvazaŭ venas al ni kiel nevidebla. Se ni vivas en sklava epoko, ĉio ĉi estas parto de la pejzaĝo.

拖着沉重包袱的奴隶从我们面前经过，没有引起我们的注意：他好像隐身似的来到我们身边。如果我们生活在奴隶时代，这就是一道靓丽的风景线。

Nur kiam “civilizo”, “kulturo”, “maniero esti” eniras en krizon, ĉar la produktaj fortoj estas sufokataj de la produktadaj rilatoj, ni subite perceptas la absurdaĵon de tio, kio ĝis tiam ŝajnis al ni ne nur evidenta kaj kutima, sed tute nediskutebla.

由于生产力被生产关系所制约，只有当“文明”、“文化”、“生存方式”陷入危机，我们才能突然意识到，此前对我们来说显而易见、司空见惯的事情的荒谬性，完全是无可争议的。

Kontraŭ ĝentileco

面对礼节

Se baro ne staros firme inter ni kaj tiuj, kiuj alproksimiĝas al ni pro kialoj, kiujn ni ne elektis kaj pri kiuj ni ne samopinias, la rilato kun kamaradoj ankaŭ emos fali en burĝan rilaton de “ĝentileco”, kiam ĉiutagon, ĉiun horon, ĉiun momenton ni ne intervenas intence en la agordo de niaj interhomaj rilatoj.

如果我们与那些非志同道合者，以及持反对意见的人之间没有坚固的屏障，那么我们时时刻刻都会陷入资产阶级的“礼节”关系中，而且我们都不会有意地调整我们之间的人际关系。

En la universala redukto al varo, en kiun ni estas mergitaj, “ĝentile” akcepti ĉiun renkonton, ĉiun dialogon signifas detrui la realajn eblojn de renkonto kaj dialogo.

我们沉浸在普遍还原为商品的过程中，“礼节地”接受每一次会见，“礼节地”对待每一次对话，这个“礼节”就破坏了会见和对话的真实性。

Nur tiuj, kiuj scias diri firme “ne”, nur tiuj, kiuj ne estas envolvitaj en ĝentileco, aŭ pli ĝuste en la fataĵo, kiun la burĝa mondo lernis de la feŭda mondo, povos taksi sian dolĉecon. Kaj ilia bonveniga aŭ adiaŭa saluto havos profundan signifon.

只有那些坚持说“不”的人，只有那些“不拘小节”的人，或者更确切地说，不使用资产阶级从封建社会学到的那些“伎俩”，才能体会到它的甜蜜。他们的“欢迎”或“告别”才更有意义。

La etiketo plenumas la funkcion

礼仪的作用

La etiketo plenumas la funkcion ŝpari al ni la penon havi rektan kontakton kun la aliulo, informi nin persone pri liaj deziroj, kompari ilin aŭtentike kun la niaj por identigi aŭ elpensi, se eble, komunajn vojojn, kiuj rajtigu nin ambaŭ.

礼仪的作用是节省我们与别人直接接触的精力，亲自告知我们他的意愿，将其与我们的愿望进行真实的比较，以便在可能的情况下识别或计划出共同的道路，使我们双方都从中受益。

Ebligi la ritigon kaj abstraktigon de interhomaj rilatoj, kiujn etiketo emas altrudi al ni, signifas abdiki nian subjektivecon, nian rajton elekti kaj grupiĝi laŭ niaj elektoj.

礼仪使我们的人际关系具有仪式感和抽象化的同时，也意味着我们放弃了主观性、选择的权利以及根据我们的选择进行分组的权利。

La scivolemo de aliaj

他人的好奇心

La scivolemo de aliaj povas esti konsiderata kiel antagonisma al depresio, se per scivolemo ni celas veran intereson, soifon pri scio, kiu estiĝas de la konscio, ke la aliulo, kiu ajn li estu, tenas gravan parton de la sekretoj de la homaro.

如果我们所说的好奇指的是一种正常的兴趣，一种对知识的渴求，这种渴求源于意识到对方（无论他是谁）掌握着人类秘密的重要部分，那么他人的好奇心可以被认为是与抑郁症相对立的。

Kaj ju pli li posedas ilin, des malpli ili respondas al la ŝablonoj, kiujn la reganta kulturo provas trudi al ni kiel modelojn de sukceso [...]

我们拥有的好奇心越多，就越不符合试图强加给我们作为成功典范的主流文化。

La manko de scivolemo, kiun trudas al ni la tiel nomata bona edukado, derimas agemon de aliaj [...]

所谓的良好教育会使我们缺乏好奇心，从而抑制其他的活动。

Deprimo ekestas en la senmovaj akvoj de tiuj, kiuj ne havas rilatojn kun la ekstera mondo kapablajn movi iliajn energiojn.

抑郁症存在于与牵动他们能量的外部世界没有关系的死水中。

Ni liberigu la liberan tempon!

我们要在忙碌中解放自己！

La vivo ankaŭ konsistas en malgrandaj ripetemaj kaj banalaj aferoj. Sed utilas al Kapitalo, ke laboristoj ne kapablu elpensi novajn manierojn, kiuj ebligas al ili rezervi la malgrandan spacon, kiun ili devas eluzi por malgrandaj kaj banalaj aferoj. Tiel ili liberigus kaj disponigus tempon, spacon, energion por la konkero de pli vastaj lokoj. Tie la kolektivaj procezoj de la homaro povas okazi en la kunteksto de manieroj kaj tempoj, kiuj ebligas al la individuo liberigi sin laŭeble de tio, kio estas privata kaj individuisma, por eniri en la grandajn preriojn de la historio.

生活就是由一些反反复复、鸡毛蒜皮的小事组成。但对资本有益的是，工人们无法保留对他们用说做反反复复、鸡毛蒜皮小事的狭小空间的新办法。因此他们就将时间、空间和精力拓展到较大的地方。在那里，集体活动可以在某种方式和能尽可能地将自己从私人和个人主义中解放出来时代背景下开展，进入广阔的历史。

La lukto por la grandaj signifoplenaj aferoj estas fakte la tasko de ĉiuj membroj de la homa specio. Ili ĝuste per sia aparteno al la homa specio - fariĝas iusence senmortaj, ĉar dum la jarcentoj daŭros la efikoj de ilia propra ekzisto, iom post iom je reduktita intenseco, sed kun kreskanta amplekso, kiel la cirkloj kaŭzita sur la akvosurfaco de forte jetita ŝtono.

为伟大事业的奋斗其实就是人类共同的任务。由于同属于人类，在某种意义上来说奋斗永无止境，因为几个世纪以来，人类自身的影响将继续存在，虽然强度逐渐降低，但范围不断扩大，就像强力抛出的石头在水面上造成的涟漪一样。

Efektivigas signifoplenan kaj densan politikan agadon tiu, kiu kapablas konsenti kun siaj kamaradoj por defendi-agante juste, sed kun prudento la vivon de aliaj kaj de si mem, por ke ĝi ne enprofundiĝu en la ŝlimejon de tiu nula kaj senrilata ekzisto, kiun la Kapitalo ŝatus certigi, ke estu la nia.

具有号召力的人能与别人达成一致，以公正、严谨的方式捍卫自己及他人的生命，从而开展有意义的、激烈的政治活动。这样就不会陷入资本想要确保我们拥有的那种无效且无关紧要的泥潭。

Kapabli diri ne por povi diri jes

能够说“不”，才能说“是”

Ni devas lerni pli kaj pli bone kiel diri ne, kapabli firme rifuzi, scii respektive sed senhalte ekskludi el nia vivo tion, kio malebligas la konflikton kaj la disvolviĝon tagon post tago, horon post horo de la ligoj, kiuj ebligas al ni agi laŭ la plej riĉa kaj profunda maniero, konforme al la politikaj elektoj, kiujn ni faris.

我们应该逐渐学会如何说“不”，学会果断的拒绝，尊重但毫不犹豫地将阻碍冲突及发展的事物排除在我们的生活之外。日复一日、时时刻刻的纽带使我们能够根据所做的政治选择以最丰富和最深刻的方式采取行动。

“Ne” venas antaŭ “jes”, ne nur laŭ kronologia vidpunkto, sed ankaŭ laŭ graveco: fakte, la malakcepto de granda parto de la ekzistanta ebligas al ni elekti punktojn, kiuj gravas en transformo al la estonteco, por lumigi la vojon neniam trafkitan.

“不”出现在“是”之前，不仅从时间顺序上看，而且从重要性上看：事实上，拒绝现有事物的绝大多数对我们改变未来至关重要。未来，照亮一条未曾走过的路。

Lasu tempon al tempo

把一切交给时间

Lasi tempon al tempo povas en iuj kazoj esti la esprimo de la rezignema sinteno de tiuj, kiuj atendas la solvon de siaj problemoj nur de la paso de la eventoj.

在某些情况下，把一切交给时间，可能是一些希望仅依靠事物发展来解决问题的人的一种无奈的态度。

Lasi tempon al tempo en aliaj kazoj povas reprezenti la esprimon de antikva kamparana saĝo, kiu scias atendi la maturiĝon de la fruktoj de la tero, zorge kultivante la grundon, en kiu ili kreskos.

在其他情况下，把一切交给时间，是古代农民智慧，他们知道如何对待大地的丰收，从而精心耕耘丰收的土壤。

La dubo kiel valoro

怀疑也是一种价值

Kutime ni identigas dubon kun malagrabla stato de angoro kaj sensekureco kaj multaj el ni ŝatus esti, se eble sen duboj.

通常我们将怀疑视为一种焦虑或烦恼，并且大多数人认为，有可能的话，最好什么都别问。

Sed dubi reprezentas la komencon de esplorado, same kiel scivolemo reprezentas unu el la ĉefaj homaj valoroj.

但疑问代表着探究的开始，就像好奇心代表着人类的主要价值观一样。

Tiuj, kiuj dubas, ofte estas konsiderataj nesekuraj: sed enriskiĝi en serĉado, esti disponebla por alfronti la rezultojn ne estas pruvo de malsekureco, sed de sekureco kaj kuraĝo.

那些持怀疑态度的人通常被认为没有安全感：但在探索中冒险、能够面对结果并不是证明他没有安全感，相反证明了这些人有足够的安全感和勇气。

Ĉu optimismo aŭ pesimismo?

乐观主义还是悲观主义？

Ĝi estas falsa problemo.

这是一个伪命题。

Ne temas pri akcepti la formulon “la optimismo de la volo kaj la pesimismo de la racio”, sed temas pri trejnado de niaj sentoj por percepti la tutan realon.

不是要接受“意志上的乐观和理性上的悲观”概念，而是要训练我们的感官去感知现实。

Temas pri trejnado de nia aŭdkapablo por percepti la bruon de la kreskanta herbo.

要训练我们的听力来感知小草生长的声音。

La regado de misuzo

对滥用的管控

La regado de misuzo estas ege vasta. Ĝiaj dimensioj iras de la faraonaj dimensioj de la sklavamasoj penmortigitaj por la konstruado de la piramidoj ĝis la mikroskopaj dimensioj de altrudo al la kunulo de malgranda atendo, kiu ne estas pravigita de komunaj celoj, sed nur esprimo de individualisma intereso.

滥用的范围极其广泛。从使用大批劳役的奴隶为其建造金字塔的法老，到对共同目标产生分歧、表现出个人利益的伙伴，滥用无处不在。

Fantazio ĉiam estis konsideratafuĝo de la realo

幻想就是逃避现实

Fantazio ĉiam estis konsiderata fuĝo de la realo. Sed ni scias, ke fantazio povas anstataŭe esti maniero firme kaj konkrete ekposedi eblan realon ankoraŭ ne ekzistantan kiu nur per nia imago fariĝas tia. Fakte, sen la krea projekto ĝi neniam eblus kaj tial neniam ekzistus en la konkretecio de la faktoj.

幻想总被认为是逃避现实。我们知道，幻想可能成为一种坚定，而且可以让“可能”成为现实的一种方式。这种现实尚不存在，但只有通过我们的想象才能成为实现。事实上，若不行动，这一切都是不可能的，因此也永远不会存在于具体的现实中。

La parolo: nemalhavebla armilo por klasbatalo

言论：阶级斗争不可或缺的武器

Se la socio, en kiu ni vivas, ne tute sukcesis kondiĉigi nin suferi la misuzojn nur per silento aŭ per parolado pri io alia, ni povos ekzameni kaj priskribi la efikon, kiun ĝi havas sur ni kaj nia penso per eksteraj situacioj, uzante vortojn. Ili ebligas al ni konektigi kun samuloj por interkonsenti kun ili pri antaŭeniga programo celanta transformadon je la individua kaj kolektiva nivelo de la komencaj situacioj.

如果我们所生活的社会，没有完全用沉默或言论压制住我们，我们就将能通过文字来解读外部环境对我们思想的影响。文字能使我们与同行保持联系，可以改变个人和集体原始状态，达成一致意见。

Kiam ni ne parolas por kaŝi la veron, sed por manifesti ĝin kaj serĉi ĝin kune, paroli egalas agi. Tio estas ne nur, ĉar vortoj esprimas kaj modifas la animstaton de tiuj, kiuj ilin elparolas, sed ankaŭ ĉar la fakto mem paroli malkaŝas kaj plifortigas la volon agi per la kunligoj, kiuj poste ebligas al ni plani la agadon mem kaj efektivigi ĝin kolektive.

当我们为了掩盖真理而沉默不语，而为了寻找真理、揭示真相时，言论和行动同样重要。这不仅因为言论表达并改变了演讲者的心境，而且言论揭示事实并强化了集体行动观念，这将使我们能够规划行动本身并集体将其实现。

Krome: ne nur paroli ŝanĝas la humoron de la parolanto kaj de tiuj, kiuj lin aŭskultas, sed ĝi estas – en si mem – esprimo de fido de la subjekto al la ebleco de kunligo kaj al la kapablo kompreni kunulojn.

此外：演讲不仅会改变演讲者和听众的情绪，而且它本身就是主体对建立联系的可能性及理解同伴能力信心的表达。

Sed la kompreno de la kamaradoj kaj la ligo kun ili estos siavice pli intensa kaj efika depende de la vortoj, kiujn ni povis trovi por peti ilian aliancon.

同伴的理解和联系将会更加紧密和有效果，这取决于我们能找到什么话语来请他们加盟。

La dubo pri la efiko de vortoj estas dubo karakteriza de la regantaj klasoj, kiuj, por kaŝi la sociekonomikan kaj kulturan subpremado, kiun ili faris, estas devigitaj kaŝi la veron de la ekspluatatoj. Kaj-por pli bone kaŝi ĝin de la ekspluatatoj kaj por pli bone savi sian vizaĝon-ili provas kaŝi ĝin eĉ al si mem.

对演讲后果的怀疑态度是统治阶级的典型特征，为了掩盖他们对社会经济和文化的压制，他们不得不对被剥削者隐瞒真相。为了更好地向被剥削者隐瞒并维护自己的地位，他们甚至对自己人也隐瞒。

La aktivulo de la laborista klaso serĉas diskuton kaj debaton. Konsciante, ke vortoj ankaŭ servas por kaŝi la veron, li ne dubos pri la utileco de diskuto kaj debato, bone sciante, ke unu el la plej potencaj iloj de la regantaj klasoj estis en ĉiuj tempoj forigi la vorton el la malsuperaĵ klasoj.

工人阶级积极分子正在寻求争论和争辩，在认识到文字也可以掩盖真相的同时，他们不再怀疑争论和争辩的作用，因为他们深知，统治阶级最有力的工具之一就是任何时候都可以清除来自底层的言论。

Kiam tio ne estis farita perforte. Ĝi estis farita en pli kaŝa kaj subtila maniero, disvastigante la kredon, ke paroli estas tre malfacila arto plena je kaptiloj. Tiel la vorto kiu reprezentas la fundamentan diferencon inter la mondoj de homoj kaj bestoj estas iel stelita el ekspluatatoj kaj subprematoj. Ekspluatataj kaj subpremataj estas ne nur senĉese minacataj pro la fakto, ke la enhavo de iliaj paroladoj povus malplaĉi al la reganta klaso kiu posedas la ilojn por severe subpremi ilin sed ankaŭ humiligitaj de la perspektivo, ke ĉio, kion ili diris, povus sajni ridinda, ĉar ĝi ne respektas la lingvajn leĝojn starigitajn de la regantaj klasoj kaj konigitajn kvalite kaj kvante en selektema kaj malsama maniero laŭ la grado okupata de la subjekto en la hierarkio de socio dividita laŭ klasoj.

当消除演讲不是通过武力来完成，而是以一种更加隐蔽和微妙的方式完成时，会传播这样一种信念：演讲是一门非常困难且充满陷阱的艺术。因此，这个代表了人类和动物世界根本区别的，在某种程度上是由剥削和被剥削组成的。被剥削和被压迫者不断受到威胁，不仅是因为他们的演讲内容可能会令统治阶级不满，统治阶级不仅拥有严酷镇压的工具，还会使演讲者对其发表的貌似可笑的言论感到羞愧，因为这些言论没有遵守统治阶级制定的语言制度，根据主体在按阶级划分的等级中所占据的位置，以有选择的、不同的方式进行定性和定量的传播。

Rekapti en ĝia pleneco la ilon de lukto inter la klasoj reprezentitan de la trafa kaj efika uzo de la parolo je la nivelo de individua aŭ grupeta vivo kaj je la nivelo de grandaj sociaj luktoj-estas tasko de nekalkulebla politika signifo. Ĉiu el ni povas kontribui al ĝi ĉi tie kaj nun, kuraĝigante paroli kaj aŭskultante kun la plej profunda atento ĉiun ajn, ĉu infanon aŭ ekspluatiton humiligitan en sia esprimkapablo, kiu stariĝas por preni la vorton publike, antaŭ kamaradoj kaj kontraŭuloj, venkante obstaklojn, arte disponitajn de la subpremantoj, por malhelpi kaj malfaciligi la ligon inter ĉiuj subprematoj.

在个人或小团体以及大的社会斗争层面上，重新获得必要的，有效的阶级斗争的工具是一项不可估量的政治任务。我们都要为此做出贡献，鼓励演讲或参加演讲，无论是儿童，还是因表达自己而受到羞辱的被剥削者，只要克服压迫者巧妙安排的、用于阻止和混淆被压迫者之间关系的障碍，站起来在同伴和反对者面前公开表达自己的观点。

La parolo kiel demonstrado anstataŭi

ol kiel komunikado

言论是示威，而不是交流

En socio, kie regas malegaleco kaj kie la homo povas esti lupo por la alia homo, la parolo ofte ne estas uzata por la celoj, kiuj plej apartenas al ĝi. Tio estas, por konigi aliajn pensojn, projektojn, sentojn, por starigi taŭgajn ligojn.

在一个不公平、人吃人的社会里，言论是没有用的。言论主要用于宣传思想、手段、情感及建立恰当的关系。

Sufiĉe ofte vortoj povas esti uzata por kaŝi la veron prefere ol por malkaŝi ĝin.

很多时候，言论可以用来隐藏真相，而不是揭示真理。

Kelkfoje ni kaŝas nin malantaŭ niaj vortoj aŭ ornamas nin per ili.

有时，我们会隐藏在言论背后或用语言来美化自己。

La parolo uzata por demonstradaj celoj taŭgas por neegala socio.

以示威为目的的言论适用于不公平的社会。

Tiu, kiu demonstradas, postulas admiron de la aliulo kaj tial humiligas tiun, kiu admiras lin.

示威的人想让别人敬佩他，这样就羞辱了敬佩他的人。

La parolo ne nur preparas la agon, sed taksas kaj valorigas ĝin

言论不仅要准备行动，还要赋予其价值

Donaco, ne akompanata de vortoj, kiuj instigas kaj donas valoron al tiu, kiu ĝin ricevas kaj al tiu, kiu ĝin donacas, restas esprimo de avareco aŭ, almenaŭ, de komunikaj malfacilaĵoj.

一份礼物，如果没有附带激励的话语或对礼物接收者有价值的话语，那么礼物只表达了贪婪，或多或少会引起误解。

Silentigi

禁言

Silentigi kiel malplivaloriga agado aŭ kiel malplifortiga agado dependas de la pov-rilatoj, kiuj ekzistas inter tiuj, kiuj estas silentigataj kaj tiuj, kiuj silentigas.

禁言作为贬低或削弱手段，取决于禁言者与被禁言者之间存在的权力关系。

Silentigi estas malplivaloriga agado ofte ekzercita kontraŭ familianoj. Ĝi povas esti farita brutale forigante la parolrajton, aŭ forprenante atenton, aŭ pli subtile atentigante pri aliaj aferoj.

禁言是一种经常针对家庭成员进行的，有辱人格的行为。它残酷地剥夺话语权，使其不再被重视，或者更隐秘地转移注意力。

Estas homoj, kiuj pro serio da cirkonstancoj fariĝis “enuaj”. Tiajn homojn oni ne volonte aŭskultas ne pro aroganteco de aliaj, sed pro interna - kvankam provizora - nekapablo atingi la koron de aferoj aŭ temoj.

有些人因周围琐事而变得让人“厌烦”。人们不愿意听这样的人倾述，并不是因为傲慢，而是因为他们内心——尽管是暂时的——无法触及问题或话题的核心。

Tiuj el ili, kiuj posedas povon, povos daŭre enuigi la aliajn dum sia tuta vivo, ĝis subita malkresko de povo, kiel ekzemple la emeritiĝo, metos ilin antaŭ aliajn pli aŭtentike. Kaj tiam povos okazi, ke eble li subite rimarkas, ke li ne plu estas grava por tiuj, kiuj antaŭe ŝajnigis doni al li sian atenton aŭ kiuj troige ridis pro liaj stultaj ŝercoj, kiuj nun ne plu ridigas iun ajn.

有权人一生都干无聊的事情，直到权力消失。退休后，他们会得到别人对他更真实的反应。也许会发生这样的情况，也许他会突然意识到，对于那些以前假装关心他的人，或者那些因他的冷笑话而大笑的人来说，这些笑话不再好笑，他对任何人来说都不再重要了。

Silentigi perfortulon aŭ homon, kiu posedas povon, estas plifortiga agado por ĉiuj tiuj, kiuj estas devigataj aŭskulti lin.

对于被迫听他话的人来说，让暴力者或有权人保持沉默是一种进步的表现。

Esti aŭskultata estas nemalhavebla kreskofaktoro. Sed la atento, kiu vere kreskigas la alian, estas kritika atento, kiu postulas ankaŭ reciprokecon.

被倾听是一个不可或缺的成长因素。但批判性的关注才会使对方真正成长，并且是相互的。

La postulo de reciprokeco validas eĉ kiam la parolanto estas aŭdata de centoj da homoj, al kiuj li povas diri tion, kion li decidis diri, sed ne sen konsideri la dezirojn kaj bezonojn jam ĉeestantaj aŭ vekitajn de la parolanto. Ni devas ĉiam havi la animstaton de tiuj, kiuj ankaŭ pretas aŭskulti tiujn, kiuj aŭskultas nin.

即使演讲者被数百人聆听，但也是需要互动的，他可以表达夙愿，但不能不考虑有回应的愿望。我们必须始终关注愿意倾听他人观点的心态，这些人同样也愿意倾听我们的看法。

En la lernejo, instruistoj tro ofte postulas atenton sen scipovo veki ĝin kaj- kio estas pli malbona - sen voli esti atentaj, kiam lernantoj havas ion por demandi.

在学校，老师常常要求学生要集中注意力，却不知道如何引起学生的注意，更糟糕的是，当学生有问题要问时，他们却不想集中精力来回答。

Tio estas des pli serioza, ĉar la senfina scivolemo de la junulo preskaŭ ĉiam estis severe subpremita kaj la lerneja strukturo estas tia, ke li —se oni atentis lin —anstataŭ senti sin kuraĝigita demandi pri tio, kion li ankoraŭ ne scias, sentas sin devigita demontri tion, kion li jam scias.

年轻人无尽的好奇心几乎总是被严肃的氛围压抑着，问题更加严重。因为学校的体制就是这样的——如果关注——他不会感到自己被鼓励着去问他还不知道的事情，而是觉得被迫证明他已经知道的事情。

Esti aŭskultata estas kreskofaktoro, dum konversacii, babiladi estas konservema faktoro, ĉar ĝi ŝanĝas nek personecon nek situaciojn. Ili emas krei la impreson, ke ne necesas engaĝiĝi por ŝanĝi.

成长离不开被倾听，而交谈、聊天则是一种保守行为，因为它既不能改变人格，也不会改变环境。他们往往给人留下无需改变的印象。

Aŭskulti kaj esti aŭskultata

聆听与倾述

Esti aŭskultata estas esenca kreskofaktoro ne nur por la infano, sed ankaŭ por la plenkreskulo dum la tuta vivodaŭro. Sed nia socio petas kaj proponas al ni nur antaŭfabrikatajn servojn, unudirektajn mesaĝojn, kiuj nur petas esti ricevataj, sed ne donas respondojn al niaj petoj.

让孩子倾述不仅对孩子的成长有意义，还有助于成年人的生活。我们的社会只会提供给我们提前设定好的服务，即只要求接收单向消息，却不回应我们的请求。

Esti vere aŭskultata en nia socio estas ia “ magia momento”, kiu malofte okazas pro serio da hazardaj cirkonstancoj, koincidoj, humoroj maloftaj kaj ne antaŭvideblaj en socio kiel tiu kapitalisma - kiu enfokusigas en aparteco kaj en individuismo.

在我们的社会中，人们真正能被聆听是“不可思议”的，社会上一系列随时随地偶发事件，常常使我们缺少“被聆听”机会，就像在资本主义社会中一切都是不可预测的——更注重个性和个人主义。

Kelkfoje okazas ke post amorado, la memoro pri tiu forlaso de si asociita kun la intensa atento de la alia restas en la vivo pli tenace en la memoro pri amo kaj -ofte - ĝi konfuziĝas kun ĝi.

经常房事后，自己被对方抛弃的记忆会与别人对我们的爱更紧密缠绕在一起，留在的生活中，这两者经常混淆。

Por ke politika militeco ne iĝu ia fremdiĝo, en kiu oni ne plu vivas en ĉiutaga konkreteco, sed en la abstrakteco de ideologio, necesas, ke la plej proksimaj aktivuloj kreu spacon por elmontri kaj diskuti inter si siajn aspirojn kaj siajn malfacilaĵojn ne nur je la nivelo de la ĝenerala politika lukto sed ankaŭ je la nivelo de la ĉiutaga vivo, de la personeco. Tio estas je la nivelo, kiu konsideras la biologian kaj biografian individuecon de ĉiu, krei spacon por ekkoni la kamaradojn kaj konigi sin de ili ankaŭ en la personaj kaj ĉiutagaj aspektoj, same kiel en la kolektiva lukto.

为了避免政治斗争的陌生化，使生活不再拘泥于日常现实中，而在抽象意识形态中。人际关系中最亲近的人有必要创造一个空间来表达自己的意愿与烦恼，被聆听内容不局限于一般政治斗争的层面，还要涉及日常生活、人格的层面。这是从每个人经历的特殊性层面上出发，创造一个空间，了解同伴并使同伴了解生活中的我们，就像在集体斗争中那样。

La distanco inter la privata kaj la politika vivo de ĉiu laboristo devas esti superata, por ke oni povu atingi la plej altan gradon de kohereco.

所有劳动者都要超越私人生活和政治生活的距离感，这有助于我们更加具有条理性。

Sed ĉi tio povas esti farita nur se oni kreas la ĝustajn ilojn.

但只有在人们创建合适的工具时才能做到这一点。

Aŭskulti kaj esti atente aŭskultata, la kapablo establi realan komunikadon inter homoj, kiuj kunhavas la saman vizion pri la mondo kaj faras - fakte - komunan lukton, estas unu el la plej gravaj faktoroj de persona kaj kolektiva kresko.

聆听和认真地被聆听，与世界观契合且目标一致的人才能真正地沟通，交流的能力对我们个人及集体的成长是必不可少的。

Tre profunda memrespekto

强烈的自尊心

Tre profunda memrespekto malebligas al ni postkuri lertaĵojn por doni de ni favoran bildon, sed ankoraŭ ne respondantan al la realo.

强烈的自尊心影响了我们使用熟练的方式来展示形象，这是与实际是不符合的。

Sed ĉi tiu lasta formo de plibonigo nepre implicas la kritikon de ĉiu formo de persona parado, ne funkcia por politikaj celoj, de la propraj kapabloj. Male, laŭ la konkurencaj formoj de la burĝa socio, ni povos eventuale “fari bonan impreson” se ni estos perdintaj ĉian volon kaj ĉian deziron.

最后一种形式的改进必然意味着对个人主义的批评，这些个人能力的展示对政治目的不起作用。相反，按照资本主义社会的竞争方式，如果我们丢掉所有的意愿和欲望，最终还会“留下好印象”。

Multaj malestime eldiras la frazon

“paroli per sloganoj”

很多人蔑视“喊口号”

Multaj malestime eldiras la frazon “paroli per sloganoj”, sed la laboristoj, kiuj pasigas ok horojn sur la muntado, estas profunde dankemaj al la kamarado, kiu scipovas resumi siajn bezonojn per mallonga, incisiva kaj efika frazo, tiel ke la mallonga frazo povu esti transformata - en la ĝusta momento - enbatalkrion por la lukto, kiun ili intencas fari.

很多人对“喊口号”这句话充满蔑视，但在流水线上度过八个小时的工人却非常感谢提出口号的人，因为口号简短、精辟、有效，用一句话就能概括自己的需求，让短短的一句话在适当的时候转化为他们奋斗时的战斗口号。

Tiuj, kiuj ne sukcesis atingi

没有成就的人

Tiuj, kiuj ne sukcesis atingi la plej aŭtentikajn fakojn de la politikaj kaj sociaj instigoj de ĉiu homa vivo, kiu okazas en socio dividita laŭ klasoj, ofte kompensas ĉi tiun foreston kaj provas plenigi malplenan, kiu per si mem ne povas esti plenigata per la rimedo de surogatoj, en kiuj la foresto de realaj signifoj estas kompensata per pitoreskaj konotacioj.

那些没有政治和社会成就的人，阶级的划分往往会弥补这种缺失，并试图以一种替代手段填补个人无法填补的空白，其中真实意义的缺失被天花乱坠的概念所替代。

Vivo en alpa bivako, vojaĝo al foraj landoj, renkontiĝo kun fremdulo aŭ almenaŭ vespermanĝo en “karakter-plena” tavernaĉo povas “doni koloron” al politike obtuza vivo.

到遥远的国家旅行、攀登阿尔卑斯山、与陌生人相遇，或者起码在“极具特色”的小酒馆里吃顿晚餐，这些行为都可以为压抑的生活“增添色彩”。

Tamen, ĝi estas koloro, kiun la unua pluvo forportos, malkaŝante la internan malriĉecon de pitoresko, kiu neniam povas anstataŭi realajn vivajn instigojn.

然而，这是一场雨就会冲刷掉的颜色，是永远无法取代现实生活给我们带来的空虚。

Spontaneco kaj spontaneismo

自发性 and 自发主义

Esti spontanea signifas por plenkreskulo havi tian konsistencon, ke oni neniam bezonas kaŝi ion de si antaŭ siaj kunuloj, de kiuj oni deziras esti plene konata.

对于一个成年人来说，自发性意味着任何事情永远都不需要向你的同伴隐瞒，因为你希望他们完全了解你。

Tio ne signifas, ke en la politika lukto, fronte al la kontraŭulo, la sinteno povas daŭre esti same libera ka tuja. Sed se spontaneco reprezentas kapablon plene esprimi sin antaŭ la amiko, kaj estas do gardenda homa valoro, la samon oni ne povas diri pri spontaneismo. Mi celas per ĉi tiu termino ellason de internaj aŭ eksteraj stimuloj venantaj de realo, pri kiu neniu kritika taksado estis farita adekvate por decidi, ĉu ĝi devus esti akceptota, malakceptota aŭ transformota.

这并不意味着，在政治斗争中，面对对手，立场可以随意改变。如果自发性表示了朋友面前充分展示自己的能力的价值观，那么这是一种需要保护的价值观，而自发主义就不是这样了。我所说的这个术语是从现实生活而来，对这个术语的接受、拒绝或者改进，还没有人对其提出过论断。

Esti spontaneisma signifas ne esti kompreninta la lukton, kiu neripareble okazas inter du antagonismaj konceptoj de la mondo. Tio signifas konsideri la realon tuto, negrave ĉu homogena aŭ malorganizita, kiu ĉiukaze reprezentas aron da fortoj, kontraŭ kiuj oni ne posedas taŭgajn ilojn por mezuri ilian direkton.

成为自发主义者，意味着对世界上两种对立的世界观难以修复的斗争不理解。这就是要考虑现实的全部，无论它是同质的还是差异的，在任何情况下，这都是无法用仪器来衡量的力量组合。

Se ni ne scias kiel identigi la fortojn, kiuj iras al la estonteco, disigante ilin per klara fortranĉo de tiuj, kiuj plifortigas la ekzistantan staton de la aferoj, ni ne povas havi veran klaskonscion. Ni ne havas gvidilon por agado kaj ni nur povas forlasi nin mem al spontaneismo. Alivorte, ni povas nur pasive submeti nin al la ekstera mondo, rezignante nian kontribuon al ĝia ŝanĝo.

如果我们不知道什么样的力量能引领我们走向未来，也不能把这个力量与事态的发展明确区分开来，就不可能拥有真正的阶级意识。我们没有行动指南，只能自由发挥。换句话说，我们只能被动地屈服于外部世界，放弃为改变而行动。

Entute spontanea povas esti nur tiu, kiu klare faris kaj plifortigis dum la tempo la fundamentajn elektojn de la vivo.

自发性就是，一个人能够完全按照自己的意愿，明确选择基本生活方式并不断优化。

Esti spontanea signifas esti kohere elektinta de longa tempo.

自发性也是永恒的选择。

Esti spontaneisma signifas lasi nin de tempo al tempo esti kaptitaj de neelektitaj stimuloj: alivorte, esti spontaneisma signifas lasi sin drivi.

自发主义就是让自己经常受到偶然的刺激：换句话说，自发主义就是让自己随波逐流。

La mortaj tempoj de la tago mortigas la evoluon de la vivo

日常的寂寞扼杀了生命的进化

Ni akceptas sen ribeli, ke manĝoj markas la ritmon de nia tago. Ni estas tiom avaraj en homaj rilatoj, ke ni lasas renkontiĝon ĉe la tablo aŭ en aliaj okazaj aŭ “devigaj” cirkonstancoj iĝi surogato de dezirataj, volitaj, zorge planitaj kunvenoj por la celo de komuna kresko.

我们承认，不接受反驳，饮食代表着我们一天的节奏。我们在人际关系上是如此吝啬，以至于在餐桌上、在其他场合或在“被迫”的环境中的相聚变成了我们渴望的、自愿的、精心策划的聚会替代品。

Renkontiĝi por manĝi aŭ por komuniki?

聚会是为了吃饭，还是为了交流？

Amika konversacio kiel surogato de vera homa komunikado.

礼貌客气的对话替代了的人类真实的交流。

Homa komunikado akiros la gravecon, kiun ĝi meritas, kiam ĝi ne plu estos hazarda sed programita kaj ne plu konfuziĝos kun la biologia bezono sin nutri.

当人类交流不再是偶然的，是有计划的，并且不再与生物营养需求相关时，交流才体现出应有的重要性。

Tre ofte hodiaŭ ni ankoraŭ ne scias distingi inter la bezono komuniki kaj la bezono manĝi kaj ni longe restadas ĉe la tablo preter tio, kion postulas la malalta kaloria konsumo de la moderna vivo: tre ofte la abundo de manĝaĵoj denuncas la mankon de vera komunikado.

今天，在交流和饮食需求之间我们常常不知道如何区分，我们在餐桌上的时间太长，超出了现代生活低热量的要求：一般情况是，丰富的菜肴面前缺乏真正的交流。

La renkontiĝo por havi komunan manĝon, renkontiĝo kiu produktas formon de konversacio funkcia al konservado kiel kromprodukto, estos iam afero de la pasinteco.

共同的晚餐，把交谈作为附属品的聚会，总会有一天成为过去。

La akiro de personaj kapabloj

个人能力的获得

La akiro de personaj kapabloj ĉiam okazas en individuisma, preskaŭ ĉiam en konkurenca maniero, kiel oni kutime faras en nia lernejo - ekde infanlernejo ĝis universitato. Ĝi ne konsistigas veran riĉigon de la personeco, sed falsan memrealigon, kiu anstataŭas kaj malhelpas la evoluon de la personeco de la individuo, kiu, por esti vere reala, devas esti konektita al la disvolviĝo de la tuta homaro.

个人能力的获得都是以个人主义，几乎是以竞争的方式而获得，就像我们的学校一样，从幼儿园到大学。这个方式并没有让我们自己的人格得到升华，而是以一种虚假的方式促使我们实现了自我价值，这个方式阻碍并取代了人格的发展，若要真正实现人格发展，就必须与全人类的发展联系起来。

La evoluo de la individuo estas nur iluzia, se ĝi estas elradikigita el la evoluo de la tuta homaro: sen historio ekzistas neniuj biografioj, sed nur naturo kaj biologio. Tio estas pura besteco.

如果个人的发展脱离了全人类的发展，那么它只是虚幻的：没有经历，就没有历史，只有自然和生物学。那是纯粹的动物性。

La sola maniero, kiu ebligas disvolvi

可能发展的唯一途径

[...] La sola maniero, kiu ebligas disvolvi sian personecon en relative malpli nekompleta kaj malkontentiga maniero, estas agi [...] liberigante sin, almenaŭ parte, per daŭraj kritikaj kaj memkritikaj procezoj, de la modeloj de personoj de “sukceso” proponitaj al ni de la dominanta kulturo je la servo de la interesoj de la reganta klaso [...]

.....能够以相对完整和令人满意的方式发展人格的唯一方法是通过长期的批评和自我批评，至少先让自己一步一步地从各种主流文化所推崇的、为统治阶级服务的“成功”典范中解放出来。

Lerneja sukceso ne indikas la kontentigan kreskon de homa personeco

学校教育的成功决定不了让人满意的人格成长

Tre ofte la tiel nomata lerneja edukado ne nur ne estas vera edukado, sed ĝi eĉ ne estas reala instruado.

很多时候，所谓的学校教育不仅不是真正的教育，甚至还不是真正意义上的教学活动。

Fakte, ĝia daŭra sinteno estas transdoni, neniam forpreni aŭ [...] ricevi.

事实上，教育长期的任务是给予，从不是获取或……接受。

Al la lernanto oni senĉese altrudas pli-malpli validajn sciojn laŭ kutime konservativa perspektivo, sed oni neniam interesiĝas scii kiaj timoj, kiaj antaŭjuĝoj, kiaj suferoj gastas en li.

根据保守的观点，学生不断被强迫接受各种“有用”的知识，但对学生内心深处的恐惧、偏见或痛苦漠不关心。

Ofte la lernanto estas malpli respektata de la instruisto ol arbo estas respektata de farmisto, kiu favoras, kvankam por siaj propraj celoj, ĝian kreskon.

通常，老师对学生的尊重还不如农民对树的尊重，尽管农民带有个人目的，但他爱惜树的生长。

La studento estas traktata kiel ujo kaj, ĝis kiam la ujo ricevas kaj retenadas tion, kio estas verŝita en ĝin, neniuj zorgas pri kiel ĝi estas farita.

一个学生被视为是一个容器，只要容器不断接受并储存倒入的东西，没有人关心被倒入的痛苦。

Nur kiam la lernanto ne ricevas aŭ retenas tion, kio estas verŝita en lin, oni zorgos pri liaj eblaj suferoj. Sed oni vidas ilin ne rilate al la tuta personeco de la lernanto aŭ rilate al lia rajto je vivĝo, sed preskaŭ ekskluzive rilate al lia lerneja malsukceso. Alivorte, rilate al la malpliigo de lia kapablo ricevi kaj reteni nociojn.

只有当学生不接受或不储存被倒入的东西时，人们才会关注学生可能遭受的痛苦。他们并不从学生的人格或学生享受生活的权利等方面来对待学生，却几乎拿学生的学业失败来评价。也就是说，这与他接受和储存知识的能力下降有关。

De tia lernej-tipa zorgo al li, la lernanto povos ricevi nur damaĝon, ĉar oni kutime alvokas por li specialistojn, kiuj konsideros liajn vivajn kaj interhomajn problemojn kiel medicinajn problemojn, farante juĝadojn kaj eldonante raportojn, kiuj eĉ pli malfaciligos lian vivon, ili markos lin kiel mensmalsanulon aŭ kiel eblan kandidaton por mensmalsano kaj tiel malvalidigos liajn gestojn kaj vortojn. Tiel lia kredindeco malpliigos dum pliigos lia soleco kaj liaj malfacilaĵoj komuniki kun la aliuloj.

这种学校式的“关照”，只能给学生带来伤害。因为通常人们都会请专家来帮助他，专家会将学生的生活、人际关系问题视为病理性问题，做出诊断并出具报告，这甚至会使他的生活更加烦恼。更复杂的是，他们会将他标记为精神病患者或疑似精神病人，对他的行为和言语视为不正常。因此，他的可信度会降低，在这个过程中他将更加孤独，更加难和他人沟通。

Tiel do, ni opinias, ke gravas, ke edukistoj kaj lernantoj alfrontu sen antaŭjuĝoj la problemojn rilatajn ne nur al malsukceso sed, paradokse, ankaŭ rilatajn al nekutima lerneja sukceso. Ĝi estas simptomo antaŭ kiu ĉiuj estas gajaj kaj tre malmultaj estas alarmitaj, dum ĝi ĉiam devas vekti la atenton de la instruisto junulo, kiu dediĉas sin “korpe kaj anime” al studado en lernejo kiel la nia kaj atingas la plej altajn sukcesojn, estas kutime malfeliĉa junulo ankaŭ ĉar, estante la lernejo kia ĝi estas, estas malfacile ebligi, ke lia studo estu vere la rezulto de la deziro koni.

因此，我们认为，重要的是，教育工作者和学生必须不带偏见地面对不仅与失败有关的问题，还要面对与侥幸的成功有关的问题。面对这种现象，每个人都感到高兴，很少有人感到惊慌，但要始终引起年轻教师的注意，他全身心地投入到像我们这样的学校学习并取得了最高的成功，就目前的学校而言年轻人不快乐，通常也是因为他在学校里获得的成功并不是其求知欲驱使的。

Anstataŭe, ĝi estas kutime la rezulto de la deziro havi ajnan formon de sukceso, kiu povu kompensi multajn gravajn aspektojn de la vivo, en kiu li renkontis gravajn fiaskojn. Temas precipe pri la kunteksto de emociaj rilatoj ĉu familiaj aŭ eksterfamiliaj.

相反，这通常是渴望获得任何形式的成功的结果，当他遇到失败时，这些成功可以弥补其生活的许多重要方面。尤其涉及情感关系时，无论是家庭关系还是家庭之外的关系。

La deziro koni la mondon ne igus lin modela lernanto, sed ĝi komprenigus al li, ke gravaj sciofontoj estas fremdaj al la lernejo.

认识世界的渴望不会使他成为模范学生，但会让他明白，许多重要的知识并不是从学校中获得的。

Perdota havaĵo, savota vivo

放弃财产，拯救生命

[...] Ĉiu ajn formo de deziro aŭ posedo, kiu rekte aŭ nerekte kolizias kun la estonteco de la homaro, transformas la subjekton en iun, kiu havas ion por defendi, ĝi transformas lin en iun, kiu - pli aŭ malpli frue - en malferma aŭ kaŝa maniero, staros kontraŭ la novo kaj kontraŭ la fortoj de la proletaro, kiuj antaŭenigas la novon kaj reprezentas ĝin [...]

……任何形式的欲望或占有，如果直接或间接地与人类的未来发生冲突，都会将主体转变为物质需求捍卫的人，他迟早会以公开或隐蔽的方式反对新事物并反对无产阶级的力量，这种力量推动新事物并取代新事物……

Dum vi havas malnovon por konservi, vi ne povas vere ami la novon: povas sufiĉi terpeco, domo, malgranda ofico, sinteno de konkurado, poseda amo por malproksimigi nin de kamaradoj kaj de la lukto.

只要你是保守的人，就不可能成为真正热爱新生事物的人：一块土地、一栋房子、一个小小职务、一个竞争、一个占有欲就足以让我们远离同志、远离奋斗。

Foje eĉ gardenda bildo de si mem povas konsistigi posedaĵon, al kiu oni alkroĉiĝas por malhelpi ŝanĝojn interne kaj ekstere de ni.

有时，甚至自我形象保护也可以构成一种占有，人们可以紧紧抓住它来阻止我们内部和外部的变化。

Nur la intenca malakcepto de ĉiu ajna formo de privata posedo kaj de ĉiu ajna formo de persona ambicio permesos al ni meti nian tutan forton kaj nian tutan energion - povigitajn per ĝustaj ligoj - en la lukton por venki la ekzistantan staton de aferoj.

只有刻意拒绝一切形式的私有财产及私心，我们才能将我们所有精力——以正确的方式赋能——投入到现实的斗争中。

Kiu havas neniun havaĵon savendan, neniun posedaĵon defendendan, povas ankaŭ tamen ek troviĝi en konservativa pozicio, se li ne scias trovi respondon, kiam iu demandas al li “sed kion vi povas perdi?”

一个没有任何财产需要保护、没有任何财富需要捍卫的人，当有人问他“但是你还能失去什么？”时，若他不知道如何回答，或许会发现自己也处于保守的立场。

Preskaŭ ĉiam temas pri laboristoj koloniitaj fare de la reganta kulturo, kiuj devas perdi sian reputacion kiel obeemajn servistojn de la kapitalisma sistemo, la kondescendendan estimon, kiun eĉ la apartenantaj al la regantaj klasoj scias doni al “tiuj, kiuj adaptiĝas kondukti laŭ sia rango”

这几乎总与被主流文化殖民的工人有关，他们作为顺从资本主义制度的仆人失去了自己的地位，甚至那些统治阶级也知道如何给予“那些适应等级制度的人”居高临下的尊重。

Pri preceptema kaj subprema moralo

戒律和道德绑架

Ĉu temas pri preceptema kaj subprema moralo aŭ pri devontigo celanta antaŭvidi la efikojn de siaj agoj por superi la homan prahistorion?

它是关于戒律性和压迫性的道德，还是旨在预测自我行为的影响从而超越人类历史？

Ĉapitro 3

第三章

Ĉiutaga subpremo, ĉiutaga liberigo

时时的压迫和解放

Povaj rilatoj en la familio

家庭中的权力关系

Ebla vivo loĝas en vi
Ebla vivo loĝas en vi,
kiun vi ankoraŭ ignoras.
Ĝi estas en vi, sed vi ne vidas ĝin:
rigardu ĝin kaj ĝi fariĝos reala vivo.

或许生活就在你的内心，
但你仍然忽视它。
它就在你生命之中，
但你看不到它：
看着它，它就会成为现实生活。

ENHAVTABELO

目录

1. La infano naskiĝas kun la senkondiĉa reflekso	79
孩子生来就有无条件反抗行为	
2. La bezono ne subpremi infanan scivolemon	81
不要压制孩子的好奇心	
3. La infano kiu alfrontas la vivon.....	82
孩子也要面对生活	
4. La povo de la plenkreskulo super la novnaskita infano.....	82
成年人凌驾于新生儿之上的权力	
5. La novnaskito kiel tia apartenas al la homa specio.....	83
新生儿也是人类一分子	
6. Sed kiu respektas la infanojn?	83
谁尊重孩子？	
7. Nek fabeloj nek legendoj.....	83
既不是童话，也不是传说	
8. La korinklinoj de la infano	84
孩子内心的爱	
9. La rilato infano-plenkreskulo	85
儿童与成人的关系	
10. Honoru vian patron kaj patrinon! Kiu honoros la filon?.....	85
父母以孩子为荣，谁给孩子荣耀？	

11. Reciprokeco de la eduka rilato gepatroj-infanoj	86
亲子关系的互动性	
12. Juna burĝo kaj privilegio	87
年轻的资产阶级和特权	
13. La privata proprieto de la infanoj	90
孩子们的个人权利	
14. Kiam infanoj, kiam junuloj pensas pri amo	91
当孩子，年轻人想到爱时	
15. Kiu povas vere ami la vivon?	92
谁能真正热爱生活？	
16. Tro longa gepatrado kiel sencerebrig-agado	94
过度养育是一种无脑的行为	
17. En ajna aĝo de vivo	102
不同的年龄	
18. Oni neniam estas plenkreskulo unufoje por ĉiam	102
人永远不可能一下子长大	
19. Homa kresko	102
人的成长	
20. Plurfamilia kunlaboro	103
多家合作	
21. Plurfamiliaj mikrokolektivoj kaj politikaj kolektivoj	104
多家小集体和政治大集体	
22. Por ni malferma familio signifas	105
对我们来说，开放的家庭就是	
23. Neniam zorgu pri ne esti amataj	106
任何时候都不要担心没有人爱	
24. Neposedema amo aperas al multaj kiel malhavo	106
非占有性的爱就是一种奉献	

25. La blinda amo de la klasika mito.....	106
古典神话中盲目的爱.	
26. Mi povas krei simfonion.....	107
我可以创作一首交响乐	
27. Geedzeca ekzaltigo.....	107
婚姻之情	
28. Se mi supreniras la turon “Ghirlandina”.....	108
如果我登上“吉尔兰迪纳”塔	
29. Viro kaj virino: renkontigo konstruenda.....	108
男人和女人：天地之合	
30. Vireco kaj virineco	109
男性和女性	
31. La kvalito de la rilato	110
关系的性质	
32. La konservado de la specio	111
物种保护	
33. La seksa ago ne povas esti fonto de nur transira biologia kontento.....	112
性行为不能只是转移的生理需求	
34. Nomi panon la pano kaj vinon la vino.....	112
面包是面包，酒是酒	
35. Ni kompatigas feroce kondiĉitan hundon.....	113
我们怜悯求生的狗	
36. La burĝa virino.....	113
小资产阶级女性	
37. Ne plu esti juna.....	114
不再年轻	
38. La aĝoj de la vivo.....	115
生命的长度	
39. Proponu al maljunuloj ripozon anstataŭ devontigon.....	116

让老年人休息，而不是要他们干什么

40. Leonardo da Vinci sub belega kapo de maljunulo 116

聪明绝伦的达·芬奇

41. Eĉ en la periodo, en kiu nia individua vivo nun estas finiĝanta..... 117

活到老，学到老

42. Se tio, kio finiĝas bone, estas bona..... 118

善始善终

La infano naskiĝas kun la senkondiĉa reflekso

孩子生来就有无条件反抗行为

La infano naskiĝas kun la senkondiĉa reflekso de orientiĝo kaj esplorado. Alivorte, kun la bezono esplori la mondon, tuŝi ĝin konkrete, transformi ĝin por ĝin koni: tio, kio povas ŝajni foje agresemo estas nur exploremo, tio kio ŝajnas perforto, estas nur nesperta maniero demandi al homoj, aferoj, bestoj kaj postuli respondojn: “kiu vi estas vere? kiel vi estas farita? kio estas en vi? kion vi kaŝas al mi? kiaj estas la rilatoj, kiuj povas esti starigataj inter ni?”

孩子的方向感和探索欲与生俱来。换句话说，带着探索世界的愿望，触摸世界、认识世界：有时看似攻击，其实只是探索欲望，看起来是暴力，其实只是在用一种陌生的方式来对人、对动物、对事物提出问题并寻求答案：“你到底是谁？你是如何被创造的？你的内心想法是什么？你对我隐瞒了什么？你与我之间能建立怎样的关系？”

Ĉi tiuj estas la demandoj, kiujn la infano, kiu ankoraŭ ne kapablas paroli, faras al la vivanta aŭ nevivanta mondo, kiu lin ĉirkaŭas, komunikante kun ĝi per la nevortaj iloj, kiujn li posedas: ekkapti, premi, disŝiri, flari, maĉi, suĉi. Nenia agresemo estas en tio, sed nur nehaltigebla deziro koni la ĉirkaŭan medion, ekkomuniki kun ĝi por kontentigi biologiajn bezonojn, kiuj estas fariĝontaj pli kaj pli homaj.

这些问题都是不会说话的孩子向他周围的动态或静态的世界所提出的问题，他以非语言的方式进行交流：抓、按、撕、闻、咀嚼、吮吸。这其中的任何一种方式都没有攻击性，只是急于想要了解周围的环境，于是他开始和世界进行交流，以满足他即将变得越来越人性化的生理需求。

Ĉi-rilate, estas grave rimarki, ke la humanigo de la biologia bezono ne estas individua procezo sed ĉefe socia.

在这方面，值得注意的是，生理需求的人性化并不是个体进程，而主要是一个社会进程。

Profit-bazita socio permesas nur reduktitan kaj misformitan humanigon de biologiaj bezonoj. Paroli pri agresemo, krueleco, malbono (Diablo) kiel denaskaj en la infano estas absolute sensenca: la infano ne konas la diferencon inter inerta mate-Orio kaj vivanta materio.

以利益为基础的社会只会降低和扭曲人们的生理需求。谈及对孩子自然的攻击性、残酷性和邪恶（魔鬼）是绝对没有意义的：孩子不知道静与动之间的区别。

Se ĵeti glason sur la teron helpas lin scii, ke vitro estas fragila, se tiri elaston helpas lin ekkoni la etendeblecon de iuj korpoj kontraste al la rigideco de aliaj, tiri la voston de la kato estas por li nek gesto de agresemo nek gesto de krueleco, almenaŭ ĝis li ne komprenas, ke la vivanta materio reagas kun sufero al iuj formoj de manipulado.

如果把玻璃杯扔在地上，可以让他知道玻璃是易碎的；与其他物体的刚性相比，若拉动松紧带可以使他认识到某些物体的延展性，那么对他来说，拽拉小猫的尾巴既不是一种侵略的行为，也不是一种残酷的行为。至少他不会认为，对动物的拉扯会给动物带来痛苦。

La rimedo estas do ne sufoki la scivolemon de la infano (aŭtoritata procedo celanta provoki la ekeston de reala agreso kontraŭ aliaj aŭ, en manko de povo, kontraŭ si mem). La rimedo anstataŭe konsistas en havigi al la infano ilojn por pli bone kontentigi lian scivolemon kaj pli efikajn metodojn por esplori kaj koni la realon.

因此，不能用教育方法来扼杀孩子的好奇心（一种官方程序，旨在激发对他人的真正攻击性，或者在缺乏能力的情况下，对自己的攻击性），而是要为孩子提供更好的玩具，以满足他的好奇心，用行之有效方法来帮助孩子探索和认识世界。

La rimedo konsistas en povigi la infanon, provizante al li novajn esplorajn ilojn, pli efikajn manierojn pridemandi la mondon.

教育手段要赋予孩子能力，为他提供新的探索工具，以更行之有效的方法来拷问世界。

La problemo estas transformi nespertan esploriston, nekapablan kalkuli la efikojn de sia propra esploro sur la esplorobjekto, en pli spertan esploriston, kapablan kritike pridubi la mondon.

问题是如何将一个没有经验的研究人员、在自己的研究领域没有成果的研究人员转变为一个更有经验、能够批判性地探索世界的研究人员。

Sed ĉi tiu kapablo, tiom altvalora kaj por la individuo kaj por la specio, estas danĝera por tiuj, kiuj tenas la povon kaj volas ĉiakoste ĝin konservi, nesenteme al la damaĝo de la individuo kaj de la specio. Tial edukado, kiu transformas la infanon en pli bonan esploriston, povas nur naskiĝi kiel rezulto de kolektiva esploro de tiuj, kiuj ne tenas la povon.

对于个人和物种来说都极其有价值的能力，对于那些掌握权力并不想花费一切维护个人权力，以及对个人和物种造成伤害，没有自知之明的人来说，是危险的。这就是为什么，把孩子培养成才的教育只能在无权者的集体研究中产生。

Mi estas konvinkita, ke multaj homoj en la hodiaŭa mondo vere volas alfronti la malfacilaĵojn, kiujn tio neeviteble kunportas, kaj agi por malpliigi la obstaklojn, kiuj malhelpas la kritikan esploron de junaj kaj tre junaj esploristoj pri ĉi tiu mondo.

我相信，当今世界的很多人确实想面对这不可避免的困难，并采取行动减少阻碍年轻和较年轻的研究人员对这个世界进行批判性调查的障碍。

Ne la amo de junuloj al esplorado, sed la alligiteco al la povo de la maljunuloj ĝis nun malhelpis ilin igi ĉi tiun mondon pli bona loko por vivi. Unu el la plej efikaj ideologiaj armiloj kontraŭ tiuj, kiuj volas kompreni, estas paroli pri denaska agresemo kaj certigi, ke la serĉado de junuloj estu konsiderata kiel esprimo de ĉi tiu agresemo.

迄今为止，阻碍他们让“世界变得更好”的理想实现，并不是年轻人对研究事业的热爱程度低，而是老年人对权力的把控和执着。针对那些想弄清是非的人最有效的意识形态武器就是高谈自然的侵犯性，并把年轻人的探索定义为侵犯性。

Nur tiuj, kiuj havas nenion por kaŝi, tiuj, kiuj havas neniun perdendan povon super aliaj, sed nur povon konkerendan super si mem, povas ne timi infanon aŭ junulon, kiu faras al si kaj al aliaj la bazajn demandojn.

只有那些没有什么可隐瞒的人，那些不凌驾于别人之上，只有战胜自己的人，才不会害怕向自己和别人提出基本问题的儿童或年轻人。

Oni povas rezigni je povo super aliaj nur akirante realan povon super sia vivo.

只有获得对自己生活的真正权力，才能放弃对他人的权力。

Ĉi tio estas la deklarita celo de la esploroj antaŭenigitaj fare de la Populara Terapia Agado, kiu intence proponas venki ĉe la “subpremata subjekto” ĉian ambiguan aliancon kun la subpremanto. Ĝi ankaŭ proponas, kie eblas, konvinki la subpremanton, kiom avantaĝa estas ankaŭ por li la transformado de rilatoj de subpremo kaj perforto en rilatojn de egala alianco. Tio estas la sola sinteno, kiu permesas al la homoj savi sin de la malbonoj, kiuj devenas de aliaj homoj, por ke ili tiam povu, ĉiuj kune, plifortigi la ĝojojn kaj malpliigi la dolorojn, kiuj devenas el la biologiaj aspektoj de nia personeco.

这是“大众治疗行动”所提倡的研究既定目标，该研究有意提出克服“被压迫主体”与压迫者的任何模糊的关联。它还建议，在可能的情况下，让压迫者相信将压迫和暴力关系转变为平等合作关系对他来说是有利的。这是唯一的立场，可以让人将自己从他人的邪恶中拯救出来，这样他们就可以一起获得更多来自我们人类天性的快乐并减轻痛苦。

La bezono ne subpremi infanan scivolemon

不要压制孩子的好奇心

La instinkto de esplorado – se subpremita – turniĝas en agreson.

探索的本能，如果受到压制，就会变成攻击。

Fakte, agreso ne estas instinkto, sed artefakto, kiu reprezentas la respondon de la suferanta infano al ĉi tiu socio, kiu ne nur malebligas al li realigi siajn potencialojn, sed eĉ malpermesas al li esti scivolema. Fakte, estas tro da aspektoj, kiujn li ne devas esplori, estas tro da aferoj, kiuj ne devas esti komprenataj, por ke la ekzistanta ordo restu respektata.

事实上，攻击并不是一种本能，而是一种假象，代表了受压抑儿童对这个社会的反应，这不仅阻碍了他实现自我价值的潜力，甚至禁锢了他的好奇心。事实上，为了使现有的社会秩序得到尊重，很多方面他都无法探索，很多东西也没有被他所认知。

La infano kiu alfrontas la vivon

孩子也要面对生活

La infano kiu alfrontas la vivon povas esti komparata al iu subite ĵetita, post ŝiprompiĝo, en mondon radikale alian ol tiu, en kiu li ĝis tiam vivis.

孩子也要面对生活，将其比作突然被丢弃的人，他的天轰然倒塌之后，与之前生活的相比，进入了一个截然不同的世界。

Ektirita – en por li neatendita maniero – el mondo, kiu estis ekstreme dolĉa kaj komplete protektema, kaj ĵetita en mondon de lupoj, la novnaskito ne nur ne scias kiel moviĝi, sed ne komprenas la lingvon de tiuj civilizitaj “sovaĝuloj”, kiuj ĉirkaŭas lin ĉe lia naskiĝo... Ili estas preskaŭ ĉiam plenaj je amo al li sed jam, senhezite, konvinkitaj, ke ili povas prave ekposedi lian vivon kaj trudi al li ne nur lian nomon kaj familian nomon, religian kredon, mondkoncepton, kutimojn, lingvon, sed eĉ gustojn kaj dezirojn, kiujn plejofte la infano neniam evoluus per si mem.

以一种出乎他意料的方式，把新生儿从一个非常幸福、保护完好的世界拉出来，将他扔进一个狼群中，他不仅不知道如何躲开，还听不懂那些围绕在他周围的“文明野蛮人”的语言……家人们几乎把所有的爱都给了他，所以他毫不犹豫地，笃定地相信这些人可以合法地占有他的生活，他们不仅将其姓名、宗教信仰、世界观、习俗、语言强加给他，就连爱好和欲望也不放过，在大多数情况下，孩子自己永远不能独立地发展或探索。

Temas pri moroj kaj kutimoj, multaj el kiuj estos arbitre difinitaj kiel “instinktoj” eĉ de tiuj, kiuj scias, ke vera instinkto devas esti komprenata ekskluzive kiel kapablo, do kiel parto de la genetika heredaĵo de ĉiuj membroj de specifa specio, sendepende de la lernado.

谈及行为方式和习惯的问题，其中许多被武断地定义为“本能”，即使那些知道真正的本能应该只被理解为能力的人也这样定义，因此，特殊物种所遗传的部分物质与学习无关。

La povo de la plenkreskulo super la novnaskita infano

成年人凌驾于新生儿之上的权力

La povo de la plenkreskulo super la novnaskita infano estas totala: ĝi estas povo de vivo aŭ morto, sen ebleco de apelacio.

成年人凌驾于新生儿之上的权力：就是掌握生死的权力，没有诉说的可能。

La novnaskito kiel tia apartenas al la homa specio

新生儿也是人类一分子

La novnaskito kiel tia apartenas al la homa specio, sed eĉ antaŭ ol ĝia naskiĝo, ĉirkaŭ ĝi prepariĝas aro da iloj de kondiĉado, kiu iom post iom malinversigeble forprenos ĝin de ĝia apartena specio por atribui ĝin – en deviga maniero — al ĝia apartena klaso.

新生儿本身就是人类一份子，甚至在他出生之前，身边就准备了许多工具，慢慢地这些工具用强制地手段、不可逆转地将他从所属物种中剥离出来，以便将其分配给它所属的阶级。

Sed kiu respektas la infanojn?

谁尊重孩子？

Al la deziro de vero kaj kono de la mondo fare de la infano, la plenkreskulo, kiu tenas la povon, respondas en la granda plimulto de la kazoj per serio da dogmoj.

在绝大多数情况下掌握权力的成年人都会用一系列教条的方法来回应孩子对世界的认知和对真理的渴求。

Nek fabeloj nek legendoj

既不是童话，也不是传说

Nek fabeloj nek legendoj, sed la kapablo kreive interagi kun la materia konkreteco de la mondo.

既不是童话，也不是传说，而是与具象化的物质世界进行创造性互动的能力。

La infano bezonas nek fabelojn, nek legendojn. Sed ĝi bezonas kiel eble plej baldaŭ akiri senton pri la konkreteco de la mondo, la neŝanceleblan konvinkon, ke la ĉirkaŭa mondo ekzistas en si mem, sendepende de la pensa materio, per kiu la homo estas dotita: la cerbo.

孩子既不需要童话，也不需要传奇故事。需要是尽快获得对具象化的世界的感知和不可改变的信念，即周围的世界单独存在，独立于人类被赋予的思维物质——大脑的存在。

La centra nerva sistemo kapablas doni novaĵojn pri la ekstera mondo kaj dikti la agadon, per kiu ĉiu individuo - per ligo kaj interagado kun aliaj individuoj kaj kun aliaj sociekonomiaj, kulturaj kaj politikaj fortoj - povas influi kaj esti influata, transformi kaj esti transformata, en daŭra kaj eble senlima ekspansio de sia sfero de percepto kaj agado, kiu, por kreski, devas senĉese rompi la obstaklojn, kiuj aperas de tempo al tempo kontraŭ ĉi tiu forto, kiu permesas al ĝi agi por ekposedi la mondon pli kaj pli konkrete.

中枢神经系统能够提供有关外部世界的新闻，并进一步指示其活动——通过与其他人的关系与反应以及借助其他社会经济、文化和政治力量的联系和互动，每个人都可以影响别人和被别人影响，每个人都可以改变别人和被别人改变。其感知能力和行为能力将不断地、无限地扩展。孩子为了成长，必须不断地打破经常出现的对抗这种力量的障碍，这让它能够采取行动以便越来越具体地掌握世界。

La obstaklo, kies venkado permesos la trapason de la mondo de neceso al la mondo de libereco, estas reprezentata de la divido de la socio en klasojn.

孩子克服这一障碍将被允许从必然世界进入自由世界，其表现形式是社会的阶级分化。

La korinklinoj de la infano

孩子内心的爱

La amema riĉeco de la infano, de ĉiu infano, estas ligita al multoblaj faktoroj. Sed sendube gravan lokon inter ili havas la manko aŭ la malfortigo de la konkurenc-kapablo ligita al la produkt-rilatoj. Tiu konkurenc-kapablo ofte atingas la infanon, precipe se tre juna, en konsiderinde mildigita maniero.

每个孩子内心爱的程度与多种因素有关，但其中一个重要的因素无疑是与生产关系相关的竞争力的缺失或不足有关。这种竞争力通常会以一种很柔和的方式传达给孩子，尤其是年龄很小的孩子。

Sed, precipe en la regantaj klasoj, la infano estas pli fruaĝe kaj pli intense “edukita” por starigi al si la idealon fariĝi la pinto de la klaso.

但是，尤其是统治阶级，为了把孩子培养成阶级的最高峰，他们会对孩子进行更早、更有意识地“培养教育”。

Dum ĉi tiu formo de kondiĉado plifortiĝas, la afekciaj kapabloj de la infano malpliigatas kaj ofte esprimas sin per nereakta kaj enkadrigita maniero.

在这种环境下，孩子的情感表达能力会减弱，经常用间接和固化的方式表达自己。

La rilato infano-plenkreskulo

儿童与成人的关系

La rilato infano-plenkreskulo devas esti komplete renversita.

儿童与成人的关系应该完全反过来。

Estas la plenkreskulo, kiu transformas la infanon en individuon apartenantan al sia klaso. Estas la plenkreskulo, kiu ne scipovas iom post iom malligiĝi de la infano ĝustatempe, ĉar li ne sciis plenigi sian vivon per validaj enhavoj.

有将自己孩子转变为自己所属阶级成员的成年人。有不知道何时慢慢离开孩子的成年人，因为他不知道如何充实自己的生活。

La Edipo-komplekso devas esti komplete renversita: estas antaŭ ĉio la “profitema” posedo de la gepatroj, kiu faras ĉion por malhelpi la realan kreskon de la homa ido - izolante lin kaj instigante al li ĉiajn timojn.

俄狄浦斯情结必须被彻底逆转：首先父母对孩子的占有是“有利可图”的，这种“有利可图”阻止了人类后代的真正成长，孤立他并向他灌输各种恐惧。

Misformita kaj timema personeco kondukas laŭ la dezirata maniero.

一个畸形和恐惧的人格会以被父母所期待的方式行事。

Honori vian patron kaj patrinon! Kiu honoros la filon?

父母以孩子为荣，谁给孩子荣耀？

Ĉu la infano devas atendi - siavice - esti patro por havi la rajton esti profunde respektata kaj amata?

孩子是否必须等到成为父亲才有权受到人们的尊重和喜爱？

Ĉi tiu rajto apartenas al ĉiu homa estaĵo, sed des pli necesas, ke ĝi estu ekzercata pri infanoj kaj junuloj, kies personecoj, tre rapide transformantaj, estas ofte pli sentemaj - ol tiuj de maturaj homoj - al la ricevitaĵoj. Tio estas ankaŭ ĉar - en nia socio - la infano ne rajtas elekti sian propran rondon de amikoj kaj kunuloj, el kiuj li povas ĉerpi forton kaj trankvilon kontraŭ la daŭraj misuzoj ekzercitaj de tiuj, kiuj tenas preskaŭ senliman povon super li: la plenkreskuloj.

这项权利属于每个人，但儿童和青少年更需要行使这一权利，因为他们的性格变化很快，比成年人更容易受到打击。这也是因为，在我们的社会中，孩子没有权利选择自己的朋友和朋友圈，他可以从朋友中汲取力量和安慰，以应对那些对他拥有几乎无限权力的人的持续虐待：成年人。

Reciprokeco de la eduka rilato gepatroj-infanoj

亲子关系的互动性

Aliflanke, estas pli malfacile kompreni, ke ne nur la junulo, sed eĉ la novnaskito povas reprezenti neelĉerpeblan fonton de lernado kiel konkreta konverg-punkto, kie la biologio kaj la socio interkrucigas, dialektike influante unu la alian en tre rapida sinsekvo de transformoj.

另一方面，更难以理解的是，不仅年轻人，甚至新生儿都可以作为一个具体的交点，代表着取之不尽的学习源泉，生物学和社会学在这里交叉，以快速的转化辩证地相互影响。

Eĉ tiuj gepatroj, kiuj ne posedas validajn kulturajn kaj politikajn ilojn kaj facile igas predo de superstiĉo, povos vidi - tra la infano - la interplektigon de biologio kaj socio, kiu okazas ekzemple en la lernado de lingvo, en la akiro de paskapablo, en la socialigo de la infano.

即使是那些文化水平不高和缺少政治工具并且容易陷入迷信的父母，也能够通过孩子看到生物与社会的交织，例如在语言学习、技能传授时，在孩子的社会化过程中。

Por ĉiu ajn (ne gravas ĉu havanta sciojn rilatajn al la procezoj de kresko, transformo kaj lernado), estos fonto de miro la surprizo, kun kiu la infano alfrontas mondon al li nekonatan kaj tute problemriĉan, same kiel ĝiaj senĉesaj kialoj? Mirinda estos lia kapablo vidi kaŭzajn rilatojn, kiuj ofte estas imagataj aŭ malĝustaj, sed foje kapablaj malkovri surprizajn alirojn, fantazi-plenajn komparojn inter situacioj kaj objektoj, kiujn la plenkreskulo nun kutimas vidi kaj distingi kiel klare disigitaj. Tiu fakto ĵetos novan lumon en la okulojn de plenkreskuloj primultaj aspektoj de la vivo, kiuj jam saĝis evidentaj kaj tute banalaj.

对于每个人来说（无论他是否具备与成长、转变和学习过程相关的知识都无关紧要），孩子面对一个他不认识的、充满问题的世界时，感受到的惊喜也将是惊奇的源泉。就像无尽的问题？让人惊奇的是，他能够看到因果关系，这些关系通常是想象的或不正确的，但有时能够发现令人惊讶的方法，在情境和物体之间进行充满幻想的比较，成年人现在习惯于区分幻想和现实。这一事实将为成年人带来新的视角，让他们认识到生活中原本显而易见且完全平庸的许多方面。

Ĉiuj gepatroj entuziasme rakontas epizodojn rilatajn al la kontakto de la infano kun la ĉirkaŭa realo, ofte sen rimarki, ke la aŭskultantoj ne kunhavas la intereson, kiun kutime provokas nur la vigla kaj freŝa ĉeesto de infano.

所有的父母都热情地讲述与孩子接触周围世界有关的事件，却往往没有意识到听众对此并不感兴趣，这种兴趣通常只有孩子在活泼且充满新奇时才能被激发。

Du epizodoj: infano ĵetas lakton sur la plektaĵojn de sia fratino, karesante ŝin kaj nomante ŝin mia.

两个片段：一个孩子把牛奶倒在妹妹的辫子上，爱抚她并称她为“我的”。

En la momento, kiam la trajno forlasas longan tunelon, infano ekkrias: estas jam morgaŭ

当火车驶出长长的隧道的那一刻，一个孩子惊呼：已经是明天了。

Ofte la plenkreskulo, jam laca, senkurĝa, nekapabla vidi la eblecon de socia transformigo, estas pusata de la scivolemo de infano aŭ de la entuziasmo de junulo rekonsideri la ĉirkaŭan realon kiel problemon kaj do kiel objekton de esploro kaj transformado, precipe socia.

那些已经身心疲倦、灰心丧气、看不到社会变革的成年人通常会被孩子们的好奇心或年轻人对身边现实问题的热情所感动，他们把现实作为研究和转型的课题，尤其是社会转型问题。

Ofte tiuj, kiuj nun konsideras evidenta la dividon de la socio en klasojn, estas skuitaj de specifa demando de sia filo: kial mi ne povas aĉeti novan palton? Kial Paĉjo Kristnasko alportis al mi nur malgrandan aŭton, dum al la filo de la kuracisto li alportis aŭton pli grandan ol li mem?

那些明确社会阶级划分的人常常会被儿子提出的具体问题所震惊：为什么我不能买一件新外套？为什么圣诞老人只给我带来一辆小汽车，而他却给医生的儿子带来一辆比他自己还大的汽车？

La infano sencese reproponas problemojn, pri kiuj la plenkreskulo jam rezignis diskuti. Ĉi-kaze la plenkreskulo povas reagi al infana scivolemo pri dubante sin, sian rezignacion, sian izolitecon, sian fatalismon, aŭ li povas reagi kun kolero provante sufoki la kialojn de la infano, kiu tiel estos senigita de la plej grava instrumento de scio de la homo: scivolemo kaj la deziro esplori la mondon, el kiu povas ekesti iam la intenco ligi sin kun kunuloj por gin transformi.

孩子不停地提出成人已经拒绝回答的问题。在这种情况下，成人可以通过质疑、拒绝、孤立、悖论或愤怒来应对孩子的好奇心，试图扼杀孩子的理由，孩子将因此被剥夺了获取人类知识最重要的工具——好奇心和探索世界的渴望，总有一天他们会与小伙伴们一起改变。

Juna burĝo kaj privilegio

年轻的资产阶级和特权

Juna burĝo estas edukita por konsideri siajn privilegiojn naturaj.

年轻的资产阶级为了获得自然赋予的特权而接受教育。

Iom post iom la novnaskito, kiu - kiel ano de la homa specio apartenas al la tuta homaro - transformigas en ano de la reganta klaso, kiu rajtas je tuta serio da privilegioj, kiujn oni neas al aliaj.

渐渐地，作为人类的一员的新生儿也会转变成统治阶级的一员，有权享有不可否认的一系列特权。

Tiuj ĉi edukaj procezoj aŭ - pli bone dirite - tiuj deformaj procezoj ne okazas sen malfacileco.

所有这些教育过程或者——更准确地说——那些变形扭曲的过程都不会不受阻碍地发生。

Precipe en epokoj, en kiuj la fundamentaj linioj de la historia kurso estas malpli kaŝitaj kaj kie ajn oni perceptas en la aero la odoron de ŝanĝo kaj profundaj transformiĝoj, la akcepto de privilegio povas fariĝi ĉiam pli malfacila: la juna burĝo, kiu ne sukcesis akcepti la privilegion kun sereneco, kvazaŭ ĉio estu ŝuldata al li, tre ofte aperos al siaj gepatroj kaj membroj de sia klaso kiel degenerinta filo. Sed la malfacileco akcepti la privilegion ne - aŭ tre malofte - estos akompanata de klara vizio de la mondo.

尤其是在历史进程基本脉络越来越明晰的时代，人们在任何地方都能嗅到空气中变化和深度转型的气味，越来越难以接受特权：年轻的资产阶级无法坦然地接受特权，仿佛一切都归咎于他，在父母和他的阶级社会的眼里，他常常被视为一个堕落的孩子。但是，接受这种特权的困难通常不会，或很少，伴随着世界清晰的愿景。

En tia situacio la juna burĝo tre ofte trovos sin malkontenta, ne plenumita, sed sen klare kompreni kial, malsukcesante vidi la solan alternativon, kiu validas hodiaŭ. Tio estas, la malakcepto de sia devena klaso kaj la elekto de enradikiĝo en la kampon de kontraŭ kapitalisma lukto; do batalante kune kun la laboristaj organizoj - kontraŭ la subpremo ekzercita fare de la propra deven-klaso.

在这种情况下，这个年轻的资产阶级常常会对自己不满意，没有成就感，但又不清楚为什么，不清楚当今唯一有效的选择是什么。即拒绝自己所出身的阶级，选择扎根于反资本主义的斗争领域；因此，与工人组织一起反对本阶级的压迫。

Ne havante klaran alternativon, li povas sin fordoni al “strangaĵoj” senefkaj protestformoj, kiuj frue aŭ malfrue returniĝos kontraŭ lin. Li povas - finfine - prezenti tutan serion da “perturboj”, kiuj ofte kondukos lin al la psikanalizisto, kies ĉefa enspezofonto estas reprezentata de la junaj kaj riĉaj burĝoj maltrankvilaj antaŭ la historiaj movadoj.

由于没有明确的选择，他可能会让自己陷入“奇怪的”无效抗议之中，而这种抗议迟早会变得对他不利。以至于会使他表现出一系列的“反常”，这往往会把他引向精神病医生，而精神病医生的主要收入是来自于历史活动中忧虑年轻且富有的资产阶级们。

Tre ofte la psikanalizisto sukcesas kie gepatroj - tro emocie implikitaj en la procezo de formado de sia “heredanto” - ne sukcesis.

很多时候，精神病医生取得了成功，而父母在培养“继承人”的过程中由于过于投入感情，却没有成功。

Ofte la fina rezulto de psikanaliza terapio - tre multekosta ne nur laŭ mono, sed ankaŭ laŭ personaj valoroj - estos reprezentita per la akcepto de la konata reala principo.

通常，精神病治疗的最终结果：不仅在金钱上，在个人价值观方面也会花费巨大的代价，即接受大众熟知的现实规则。

Tiel, ankoraŭfoje la homo maltrafis sian destinon transformi la realon, irante laŭ la senco de la historio, kaj li estis devigita de sia klaso kondukti ne kiel homo, sed kiel konservativulo.

于是，人类再次错失了追随历史感来改造现实的命运，他被阶级强迫，不再像一个人，而是像一个保守者。

Tute alia estos la sorto de la juna burĝo, kiu, dum la esploro, al kiu li estas pelita de sia propra maltrankvilo, renkontos la praktikon kaj teorion de marksismo kaj povos ekkompreni ĝian plenan historian signifon.

其他的年轻资产阶级命运将完全不同，探索过程中他被自己的焦虑所驱使，将接触到马克思主义的实践和理论，并能够理解其全部的历史意义。

Tiam komenciĝos por li periodo de transiro markita de laciga ŝanĝo kaj de intensa liberigo de energioj kaj ekscitaj projektoj, sed ĉefe de rompo de malnovaj interrilatoj, kiuj estos anstataŭigitaj per novaj - sur la nivelo de egaleco - kun kunuloj. Krome estos venkado de pasinta kondiĉado kaj remetado de sia tuta personeco en la fandujon.

然后，他将开始一个令人疲惫的、精力大量散发的、充满憧憬的过渡期，但主要是打破旧的人际关系，取而代之的是新的人际关系——在平等的基础上——建立与同伴之间的关系。此外，还要克服旧环境的约束，将他全部人格重新置于严酷的考验中。

Ĉe la fino de ĉi tiu procezo li trovos sin ne plu apartenanta al privilegita klaso, sed prefere posedanta la privilegion kontribui al transformado de la mondo per marŝado - kune kun la kamaradoj - en la senco de la historio.

在这个过程结束时，他将发现自己不再属于特权阶级，而是在历史意义上拥有与同志们一起为改变世界做出贡献的特权。

La privata proprieto de la infanoj

孩子们的个人权利

Gepatroj, kies gefiloj havas eĉ pli gravajn problemojn ol tio, kio kutime okazas en nia socio, ĉiam pli emas vidi la eksteran mondon kiel la malamikon de la “normaleco” de sia infano. Ili preteraŭdas ĉiun lian telefonvokon, spionas ĉiun kontakton kaj ĉiun rilaton. Ili traserĉas la skribaĵojn serĉante leteron, sekretan taglibron aŭ ajnan alian spuron, kiu fine metas ilin sur la spuron de la malamiko. Temas pri tiu, kiu ŝtelas de ili la korinklinon kaj estimon de la filo, de kiu ili senescepte ĝuus en la foresto de konfliktiganto.

Komparite al sociaj okazintoj, pli gravaj problemoj de la infanoj pli kaj pli tendencas esti eksteraj. La mondo ekster la infanoj pli kaj pli tendencas esti la “normaleco” de la infanoj. Ili preteraŭdas ĉiun lian telefonvokon, spionas ĉiun kontakton kaj ĉiun rilaton. Ili traserĉas la skribaĵojn serĉante leteron, sekretan taglibron aŭ ajnan alian spuron, kiu fine metas ilin sur la spuron de la malamiko. Temas pri tiu, kiu ŝtelas de ili la korinklinon kaj estimon de la filo, de kiu ili senescepte ĝuus en la foresto de konfliktiganto.

Fakte nur agnoskante la ekziston de malamiko eblas - laŭ ili - doni klarigon pri la rifuzo - alie nekomprenebla - akcepti kun entuziasmo resti por ĉiam la privata, ekskluziva, persona posedaĵo de la gepatroj.

Fakte, laŭ iliaj paroloj, la infanoj estas la privata, ekskluziva, persona posedaĵo de la gepatroj. Ili preteraŭdas ĉiun lian telefonvokon, spionas ĉiun kontakton kaj ĉiun rilaton. Ili traserĉas la skribaĵojn serĉante leteron, sekretan taglibron aŭ ajnan alian spuron, kiu fine metas ilin sur la spuron de la malamiko. Temas pri tiu, kiu ŝtelas de ili la korinklinon kaj estimon de la filo, de kiu ili senescepte ĝuus en la foresto de konfliktiganto.

Same kiel la avarulo vidas en ĉiu ajn eblan ŝteliston de sia trezoro, tiel ĉi tiuj gepatroj - ĵaluze posedemaj kaj suspektemaj - vidas en ĉiu ajn eblan kaptilon al sia filo.

La infanoj, kiuj estas la privata, ekskluziva, persona posedaĵo de la gepatroj, estas la privata, ekskluziva, persona posedaĵo de la gepatroj. Ili preteraŭdas ĉiun lian telefonvokon, spionas ĉiun kontakton kaj ĉiun rilaton. Ili traserĉas la skribaĵojn serĉante leteron, sekretan taglibron aŭ ajnan alian spuron, kiu fine metas ilin sur la spuron de la malamiko. Temas pri tiu, kiu ŝtelas de ili la korinklinon kaj estimon de la filo, de kiu ili senescepte ĝuus en la foresto de konfliktiganto.

La perfida konvinkemo de la ekstera malamiko liberigas ilin de la devo fari mem-kritikan ekzamenon pri sia propra personeco kaj konduto. Ekzemplodonaj patroj kaj patrinoj, ili estis senmerite trafataj en siaj plej karaj korinklinoj de ombraj kaj senskrupulaj individuoj, ŝtelistoj de la filoj de aliaj.

La infanoj, kiuj estas la privata, ekskluziva, persona posedaĵo de la gepatroj, estas la privata, ekskluziva, persona posedaĵo de la gepatroj. Ili preteraŭdas ĉiun lian telefonvokon, spionas ĉiun kontakton kaj ĉiun rilaton. Ili traserĉas la skribaĵojn serĉante leteron, sekretan taglibron aŭ ajnan alian spuron, kiu fine metas ilin sur la spuron de la malamiko. Temas pri tiu, kiu ŝtelas de ili la korinklinon kaj estimon de la filo, de kiu ili senescepte ĝuus en la foresto de konfliktiganto.

Tamen ni ne devas forgesi, ke la sinteno al filoj portas profunde la signon de klaso. Antaŭenrigardantaj klasoj estas eble pretaj rekoni la dignon de la filo almenaŭ egala al tiu de la patro. Sed kiu alfrontas la pasintecon konsideras sin la gardanto de vero, kiu devas esti transdonita sen gravaj variaĵoj al la posteuloj. Por la burĝo la filo estas antaŭ ĉio la heredanto. Por la proleto la filo estas la plej juna, la plej forta kunulo, tiu, kiu povas eble venĝi la misuzojn faritajn de la regantaj klasoj al la gepatroj.

然而，我们不能忘记，对儿子的态度带有深深的阶级烙印。前卫的阶级或许已经准备好承认儿子的尊严至少与父亲同等。但无论是谁面对过去，他都认为自己是真理的守护者，真理必须在没有重大变化的情况下传承给后代。对于资产阶级来说，儿子首先是继承人。对于无产阶级来说，儿子是最年轻、最坚强的战友，是有可能为统治阶级对父母所犯下的虐待报仇的人。

Por la proleto, la filo ne estas la heredanto de la pasinteco, sed li estas tiu, kiu antaŭvidas la estontecon.

对于无产阶级来说，农民不是过去的继承者，而是预见未来的人。

Kiam infanoj, kiam junuloj pensas pri amo

当孩子、年轻人想到爱时

Kiam infanoj, kiam junuloj pensas pri amo, ili ne pensas kiel promocii la amon de aliaj al aliaj, sed ili preskaŭ ĉiam pensas pri kiel antaŭ enigi la amon de aliaj al si mem.

当孩子们、年轻人想到爱时，考虑的不是如何促进人与人之间的爱，而是如何让他人来爱自己。

Kelkfoje okazas, ke la filo provas kreskigi pli bonan komprenon inter la gepatroj. Ankaŭ ĉi tio estas maniero atingi la celon esti pli amata.

有时，儿子会试图促进父母之间的相互理解。这也是达到被更多人爱的一种方式。

Kutime nur poste en la vivo (multe pli ofte, bedaŭrinde neniam) aperas la deziro kaj la kapablo antaŭenigi la amon de aliuloj al aliuloj, plene konscie, ke tio okazu sen ke la subjekto partoprenu en la sento de tiu, kiu faciligis la naskiĝon.

通常只有在生命的后期（常出现于此时或遗憾的是从未出现），人们才会产生促进人与人间友爱的愿望及能力，并充分意识到，主体并未参与这件事的发生而只是推动者。

La kapablo sindoneme antaŭenigi amon meritis la kvalifikon de “maturado de plenkreskulo”, se ĉi tiuj vortoj ne estus uzataj kutime nur por rekompenci la obeemulojn. Sed ĉi tiuj vortoj estos repropozitaj de la specio por nomi tiujn, kies kresko kaj feliĉo ne finiĝas je la individua nivelo, sed estas enigataj en la evoluajn movojn de la specio.

如果这些词通常不仅用来奖励服从者的话，无私地促进爱的能力值得被称为“成年人的成熟”。但这些词将被物种重新提出，以命名那些成长和幸福不局限于个体层面，而是嵌入物种进化中的人。

Veraj progresoj en la praktiko kaj kono de amo antaŭsupozas kapablon esplori, aŭdacon rigardi, kiuj povas esti atingataj nur kiam amo ĉesas esti klasifikataj taksata surbaze de abstraktaj, dogmaj, hierarkiaj, kulpigantaj kategorioj.

爱的实践和知识的真正进步以调查能力和大胆观察的能力为前提，只有当爱不再是根据抽象的、教条的、等级的、指责的类别来分类和评估时，才能实现这一点。

Kiu povas vere ami la vivon?

谁能真正热爱生活？

La redukto de la interesoj de la individuo al ekskluzive aŭ ĉefe privataj interesoj implicas en si mem altan gradon de eksponiĝo al la risko perdi alligitecon al la vivo.

将个人兴趣演变为纯粹的私人利益，这本身就意味着很大程度上面临失去对生命留恋的风险。

Ni ĉiuj bezonas senti nin utilaj kaj amataj.

我们都要感到自己是自己是有用的和被爱的。

Fakte, tamen, nur tiu homo, kiu sin perceptas ne ekskluzive kiel privata subjekto, sed ankaŭ kaj ĉefe kiel subjekto de politika agado, povas esti - en ĉiu mo-mento de sia vivo - utila al si kaj al aliaj, eĉ se maljuna, eĉ se malsana.

然而，事实上，只有那些不仅将自己视为个体，而且首先将自己视为政治活动主体的人，才能在生命的任何时候对自己和他人有用，即使老了，即便身体不好。

Gepatroj, kiuj koncipis sin ekskluzive kun la celo kreskigi siajn infanojn -kiam venas la tempo, en kiu la infanoj mem, nun plenkreskuloj, kapablas estis endependaj ekonomie, emocie, intelektu - spertas senton de netransportebla malpleno kaj turnas sian pensadon pri natura morto kaj foje eĉ memvola morto. Koncepti sin ekskluzive kiel funkcion de la infanoj ankaŭ implicas - tre ofte- la klopodon bremsi la procezojn de kresko kaj aŭtonomio de la infanoj pro la ofte ne eksplicita timo, ke la infano, kreskante, povu senti - nevole sed reale -malpliigon de utileco kaj valoro de la gepatroj.

那些一心只想养育孩子的父母，当孩子长大成人，能够在经济、情感、智力上独立时，他们就会体验到一种无可替代的空虚感，渐渐地会想到自然死亡，有时甚至想到自杀。父母经常无缘无故地担心孩子，于是将自己完全视为孩子的帮手，但在很多时候这种付出减弱了孩子的成长和自主能力，孩子不情愿，但很现实地感觉到父母的有用性和价值的下降。

Tre ofte la krizoj tiel oftaj ĉe junuloj de dudek jaroj ne suldigas al misteraj biologiaj kialoj, nek al konfliktoj de la “profundo”, sed al la teruraj streĉiĝoj vekitaj en gepatroj de la ideo de la tuja jura emancipiĝo de la filoj kaj multe pli de la flinoj, kiuj, post kiam ili fariĝos plenaĝaj, estos metitaj laŭleĝe en la situacion -konsideratan de la gepatroj danĝera kaj absurda - povi fari memstarajn elektojn, eĉ (terure diri!) en la seksa kampo.

很多时候，在二十多岁的年轻人中常见的危机并不是神秘的生物学现象，也不是来自“深层”的冲突，而是由于合理合法解放孩子的想法所引起的父母的紧张。儿子们以及更多的孩子们，一旦他们成年，将被合法地置于父母认为危险和荒谬的境地，甚至能够做出独立的选择（说起来可怕！）也包括性方面。

Kelkfoje la gepatroj pli-malpli kohere aŭ kontraŭdire kondutas por ĉiakoste eviti tiun situacion konsideratan de ili kiel la antaŭsigno de ĉiu ajn katastrofo...

为了不惜一切代价避免他们所预料的灾难，父母有时会做出与所说相反的行为。

Tiaspecaj gepatroj povas iri ĝis klopodi trovi ĉiumaniere la ilojn por konservila gepatran aŭtoritaton por nedifnita tempo.

这些父母甚至一直尝试以各种方式找到长期维持父母权威的方法。

La plej bona ilo estas reprezentata de psikiatro malhonesto aŭ nekapabla ekzameni konkretajn rilatojn de povo kaj subpremo aŭ dotita je ambaŭ kvalitoj, kiu pretas deklari la junulon nekapabla kompreni kaj voli, donante psikiatrian signifon al ĉiu el liaj gestoj.

最好的工具就是爱撒谎的，或者对权力及压迫没有分辨能力的、准备宣布这个年轻人没有能力和愿望，看他的行为具有精神病倾向的精神病医生。

Foje okazas, ke iuj gepatroj tenas sin relative junaj kaj aktivaj ĝuste pro tio, ke ili havas handikapitan infanon, kiu daŭre bezonas ilian asiduan zorgon.

有时，一些父母让自己保持相对年轻和活力，因为他们有一个残疾的孩子，需要他们长期的照顾。

Kiam la handikapo de la infano ne estas organika, sed psikologia, necesas esplori la interesojn de la gepatroj kaj iliajn ligojn kun la ekstera mondo, por helpi ilin kompreni la ekzistantan mondon kaj la senĉesan lukton inter la malnovo kaj la novo, kiu en ĝi disvolviĝas.

当孩子的残疾不是器质性的，而是心理性的时，就需要调查父母的兴趣以及他们与外界的联系，帮助他们了解现实的世界以及其中发展起来的新旧之间的不断斗争。 .

Povus tiam esti, ke komencante partopreni en la nuntempaj luktoj - la gepatroj alprenu, per tiu sama fakto, malpli posedeman sintenon al la infano suferanta de mensaj malordoj, tiel favorante lian kreskon, aŭtonomecon kaj personajn, sociajn, politikajn ligojn.

那么，父母通过开始参与当代的斗争——事实上，父母对患有精神障碍的孩子采取了较少的占有欲，从而有利于他的成长、自主性的建立和个人、社会、政治的联系。

Klopodi igi personajn interesojn kiel eble plej koincidaj kun la ĝeneralaj, prenante kiel proprajn interesojn la interesojn de la klaso, kiu reprezentas la altiĝantan homaron, plifortigas la ligojn kun kunuloj kaj la amon al la vivo.

努力使个人利益与公共利益尽可能一致，把代表人类进步阶级的利益视为自己的利益，加强与同龄人的联系和对生活的热爱。

Alivorte, engagigi politike ligas nin pli firme kaj pli profunde al la vivo.

换句话说，参与政治使我们与生活的联系更加牢固、更加深入。

Tro longa gepatrado kiel sencerebrig-agado

过度养育是一种无脑的行为

En la raporto donita de Pavlov en septembro 1932 ĉe la 14a Internacia Kongreso de Fiziologio en Romo, oni legas:

在 1932 年 9 月巴甫洛夫在罗马第十四届国际生理学大会发表的报告中，提到：

Ĉe la pli alta besto, ekzemple la hundo, kiun ni uzis kiel objekton de ĉiuj niaj esploroj, la plej kompleksaj ligoj de la organismo kun la ekstera medio - kiuj estas la plej gravaj por la konservado de la individuo kaj la specio - dependas ĉefe de la agado de la subkortikalaj regionoj plej proksimaj al la kortekso.

在高等动物中，例如我们用所研究的实验狗，有机体与外部环境之间最复杂的联系（这对于个体和物种的保存最重要）主要取决于与最靠近皮质的皮质下区域的活动。

Tiuj ĉi agadoj estas: la nutra, kies celo estas trovi nutraĵon, la defenda, kiu emas eviti ĉion, kio povas kaŭzi damaĝon, ktp...

这些活动是： 营养活动，其目的是寻找食物： 防御活动，旨在避免一切可能造成伤害的活动等等……

Ili estas kutime nomataj instinktoj, inklinoj; psikologoj nomas ilin per la termino emocioj, sed ni donas al ili la fiziologian nomon de kompleksaj nekondicitaj refleksoj.

它们通常被称为本能、倾向； 心理学家们用术语表达为“情绪”，但我们给它们起了复杂的无条件反射的生理学名称。

Tiuj ĉi ekzistas ekde naskiĝo kaj estas kaŭzitaj de limigita nombro da stimuloj, sed ili sufiĉas nur en frua infanaĝo, kiam gepatroj zorgas pri siaj infanoj. Pro tio bestoj senigitaj je hemisferoj invalidiĝas, ili ne kapablas havi sendependan ekzistadon. La ĉefa fiziologia funkcio de la cerbaj hemisferoj, en la daŭro de la tuta individua ekzistado, konsistas en senĉese akiri sennombrajn kondiĉitajn signalajn stimulojn, kiuj aldoniĝas al la limigita nombro da absolutaj kaj denaskaj stimuloj, tiel senĉese kompletigante la absolutajn refleksojn per kondiĉigitaj refleksoj.

这些活动从孩子出生时就存在，并且是由有限数量的刺激引起的，但只满足于幼儿时期的孩子，那时由父母照顾他们的孩子。正因为如此，失去大脑半球的动物是残疾的，它们无法独立存在。在整个个体存在过程中，大脑半球的主要生理功能就是不断地获得无数的条件刺激，这些刺激加到有限数量的、组对的、先天的刺激上，从而不断地用条件反射来补充绝对反射。

Tiel la objektoj, kiuj influas la instinktojn, estas signalitaj al la organismo en ĉiam pli vasta gamo, per ĉiam pli diversaj indikoj, per minimumaj aŭ komplikaj signaloj, kio ebligas ĉiam pli bonan kontentigon de la instinktoj kaj samtempe donas al la organismo ĉiam pli grandajn eblojn konservi sin ene de la naturo, kiu ĝin ĉirkaŭas.

这样，影响本能的物体就以更广泛的范围、更多样化的指示、以极少或复杂的信号向生物体发出信号，使本能得到更好的满足，同时，它为有机体提供了更大的可能性，使其能够在周围的自然环境中保护自身。

Komencante de ĉi tiuj konsideroj de Pavlov, ni povas nin demandi ĉu, koncerne la homan specion, ĉiuj gepatroj vere scias kiel ebligi al siaj infanoj ĉiam pli bone plenumi la fiziologian funkcion de siaj cerbaj hemisferoj, senĉese vastigante la heredaĵon de kondiĉigitaj stimuloj.

从巴甫洛夫的这些论断出发，我们可以自问，就人类而言，是否所有的父母都真正知道，如何让自己的孩子越来越较好地发挥大脑半球的生理功能，不断增加条件刺激。

Ĉi-rilate ŝajnas al ni grave observi, ke se, kiel diras Pavlov, bestoj senigitaj je hemisferoj fariĝas handikapitaj kaj ne kapablas havi memstaran ekzistadon, reciproke tiu, kiu estas malhelpita havi memstaran ekzistadon, vivas kvazaŭ li estus senigita de la cerbaj hemisferoj kaj estas, laŭ iu signifo, “sencerbigita”, invalida.

在这方面，对我们来说观察很重要，如果像巴甫洛夫所说的那样，被剥夺大脑半球的动物变得残疾并且无法独立生存，另一方面，那些被阻止独立存在的动物却生活得好像他被剥夺了大脑半球，从某种意义上说，这是“无脑”的、无效的。

Se bestoj senigitaj je hemisferoj invalidiĝas, ankaŭ individuoj (ne gravas ĉu ili apartenas al bestaj specioj aŭ al la homa) kiuj estis malhelpitaj uzi siajn hemisferojn por rekte kapti la stimulojn, kiuj venas de la medio, estas invalidaj.

如果失去脑半球的动物变得残疾，那么那些无法使用大脑半球直接捕捉来自环境刺激的个体（无论他们属于动物还是人类）也是残疾的。

Handikapuloj estas ekzemple junuloj, kiuj ne rajtis pensi per sia cerbo, kiuj ne rajtis fari siajn proprajn elektojn surbaze de siaj propraj spertoj.

例如，残疾人是指不能用大脑思考、不能根据自己的经历做出自己的选择的年轻人。

Handikapuloj estas junuloj, kies gepatroj pretendas scii, kion la infano bezonas, eĉ kiam li aŭ ŝi atingis la aĝon, en kiu li kapablas ne nur percepti siajn proprajn bezonojn, sed ankaŭ esprimi siajn bezonojn, siajn elektojn kaj plenumi la agojn, kiuj ebligas al li realigi ilin.

残疾人是指这样一些年轻人，他的父母声称知道孩子需要什么，即使他或她已经到了不仅能够知道自己的需要而且能够表达他或她的需要，他的选择并开展能使他实现目标的行动的时候。

Pro ĉi tiuj kialoj, ĉiu, kiu kontraŭas la liberan kaj racian agadon de la junulo, agas kiel “malcerebra faktoro”.

因此，凡是反对青少年自由理性活动的人，都是“没脑子”的。

Por iuj gepatroj, la perfekta infano estas tiu, kiu ne uzas siajn cerbajn hemisferojn kaj ne perceptas mediajn stimulojn, krom se ili estas filtritaj, aprobitaj, permesitaj de la gepatroj.

对于一些父母来说，完美的孩子是一个不能大脑半球、不会感知环境刺激的孩子，除非这些刺激经过父母的筛选、赞成和允许。

En la historio de Johano ni havas konkretan ekzemplon de malcerebriga gepatra agado, kiu rezultigas simptomatologion, kiu estas erare konsiderata kiel persona eco kaj koncernanta psikiatrimon.

在约翰的故事中，我们有一个关于父母无脑行为的具体例子，这被错误地认为是个人的本身属性并且是与精神病学有关的症状。

En 1944 Maria, junega farmlaboristino de la Modena ebenaĵo, geedziĝis kun kunulo, kiu tuj foriris al la fronto, lasante ŝin naskontan infanon, kiun la patro neniam vidos, ĉar li mortis en la milito kelkajn monatojn poste.

1944 年，来自摩德纳平原的一位非常年轻的农场女工玛丽亚与一位即将奔赴前线的伴侣结婚，留下了一个遗腹子，但这位父亲永远不会看到这个孩子，因为几个月后他在战争中丧生。

La seksa vivo de tiu ĉi virino, kiu ĉesis kun la foriro de la edzo al la fronto, havis la daŭron de kelkaj semajnoj kaj ne plu reekos, ĉar la virino dediĉos sin tute, absolute kaj preskaŭ fanatike al la kresko de tiu infano, sur kiun ŝi verŝos samtempe la patrinan kaj la edzinan amemon.

这个女人的性生活随着她的丈夫离开而停止，几周都没有性生活，女人将完全、绝对、近乎狂热地将自己奉献给了孩子的成长，她同时向孩子倾注母亲和妻子的爱。

De la momento, en kiu, en la sesa monato de gravedeco, Maria ricevis la novaĵon pri la morto de sia edzo, ŝi prenis la decidon labori per ĉiuj rimedoj, pri kiuj ŝi disponas, por ke la dramo ne okazu denove: ŝi kaj ŝia filo devos disiĝi neniam, ili devos resti nedissolveble kunigitaj dum la tuta vivo.

从怀孕六个月到丈夫去世那一刻起，玛丽亚就下定决心，要竭尽全力，不再让悲剧重演，她和儿子永不分离，终生在一起。

La ideala rilato inter patrino kaj infano ŝajnas al ŝi tio, kion ŝi nuntempe spertas: la gravedeco.

在她看来，理想的母子关系就是她目前正在经历的：怀孕。

Tial Maria, kiu ĉiam laboris kiel kamplaboristo kaj ĉiam vivis subĉiele farante la saman malfacilan laboron kiel viroj, ek esploras ĉiun eblecon, kiu ebligas al ŝi daŭre resti kiel eble plej proksime al sia infano, kiam ĝi naskiĝis.

因此，玛丽亚一直是一名农场工人，并且总是住在户外，像男人一样努力工作并开始探索一切可能性，让她在孩子出生后继续尽可能地靠近她的孩子。

Ŝi provas esti kudristino sed tio estas tro malfacila: de kiam ŝi estis infano siaj manoj nur faris malglatajn movojn. Ŝi eĉ ne lernis legi kaj skribi, sed en la medio de ekstrema malriĉeco, en kiu ŝi vivas, neniu hontas esti analfabeto, ĉu temas pri la analfabeteco de tiuj, kiuj neniam lernis legi kaj skribi, ĉu temas pri la analfabeteco, tiel nomata revena: tio estas de tiuj, kiuj, lernis legi kaj skribi, sed tuj forgesis, ĉar ili estas devigitaj labori ekde la infanaĝo.

她尝试成为一名裁缝，但这太难了：从小她的双手只能做粗活。她连读书、写字都没有学会，但在她贫困的生活环境下，没有人以文盲为耻，无论是因为不会读书、写字的文盲，还是另外一种文盲，与上一种情况相反，就是那些人，学会了读书、写字，但很快就忘记了，因为他们从小就被迫工作了。

Ŝia maltrankvila serĉo por hejm-bazita tasko estas kontentigita kiam al ŝi estas ofertita trikmaŝino, kiun ŝi povos proparte pagi per sia propra laboro.

当得到一台针织机时，她不用再急于出去寻找工作，因为有了针织机，她在家就能干活，这意味着她在家就能支付生活费用。

Ŝi tiel povos resti proksime al sia filo tage kaj nokte.

这样，她就能日日夜夜地陪伴在儿子身边。

Kiam, en la ago de ses jaroj, la infano komencas vizitadi la lernejon, li timas la aliajn infanojn: li eskapas de ili alkroĉigante kiam li povas al la jupoj de la instruistino, kiu, konante lian rakonton, traktas lin kun aparta mildeco, tiel ke li sukcesas establi kun ŝi rilaton, kiu anstataŭas - en la matenaj horoj - tion, kion li havas kun sia patrino dum la resto de la tago.

当孩子六岁上学了时，他害怕其他孩子：他会尽可能地抓住老师的裙子来躲避其他孩子，老师知道他的故事，所以对他特别温柔照顾，因此，这个孩子与老师成功地建立了一种关系，这种关系在上午取代了他在一天中其余时间与母亲的关系。

Al homoj, la infano havas sintenon faritan el scivolemo kaj timo, kontraŭdiran sintenon, kiu puŝas lin samtempe serĉi ilin pro scivolemo kaj eskapi de ili pro timo.

孩子对人的态度充满好奇与恐惧，同时这种矛盾迫使他出于好奇而寻找他们，又出于恐惧而逃避他们。

La strikta rilato, kiun li establis kun la instruistino, favoras la evoluon de liaj lernejoj kapabloj. Dum la kvin jaroj de bazlernejo li fariĝas ĉiam pli kapabla je abstraktaj intelektaj plenumoj, dum li estas mallerta en siaj movoj, ankaŭ ĉar li estas tro nutrata de sia patrino, kiu eĉ fieras havi grasan filon, ŝi kiu tiom suferis pro malsato dum la infanaĝo.

他与老师建立的密切关系有利于他学习能力的提高。小学五年时间里，他的想象力成就越来越丰富，但动作却很笨拙，也是因为母亲把孩子喂得太胖，甚至她还以有一个胖儿子为荣，因为童年时的饥饿让她受了很多苦。

Intertempe la virino ne plu estas simpla trikistino: ŝi ne nur sukcesis pagi la partopagojn de sia trikmaŝino, sed nun ŝi kapablas enspezi laborigante aliajn, alivorte, ŝi fariĝis “grupisto” (ĉi tiu vorto indikas tiujn mezajn ekspluatistojn, kiuj disdonas al grupo de hejmaj laboristoj la trikaĵojn, kiujn ili prenas el la fabrikoj, kiuj intertempe ekestis kaj disvolviĝis preskaŭ ĉie en la areo de la Padusa valo, kie loĝas la virino).

与此同时，这位女士也不再是一个简单的缝纫工了：她不仅还清了针织机的分期付款，现在还可以通过给别人打工赚钱，换句话说，她已经成为一名“组长”。（这个词指的是那些中间剥削者，他们将从工厂拿来的针织品分发给一群在家的工人，与此同时，这种针织品在她居住的帕杜斯河谷地区几乎随处可见并一直在发展）。

Johano estas nun 10-jara kaj la plej lerta en sia klaso, krom en gimnastiko, sed li daŭre estas vestita, lavita, nutrata preskaŭ tute de sia patrino, kvankam li atingis la aĝon, kiam la plej multaj el liaj kunuloj iras labori en kampoj. Intertempe Maria al kutimiĝis, kvankam malfacile, ne havi lin dum la matenaj horoj.

约翰现在 10 岁了，除了体操之外，他是班里最聪明的，但他的穿衣、洗澡、吃饭几乎完全由他的母亲负责，尽管他已经到了大多数同龄人下地干活的年龄。与此同时，虽然很难过，玛丽亚还是习惯了早上他不在身边的情景。

Nun ŝi opinias, ke se ŝia filo sukcesus fariĝi instruisto, ilia familia situacio povus daŭri sen abruptaj ŝanĝoj dum la tuta vivo.

现在她认为，如果她的儿子成功当上老师，他们的家庭状况就可以一辈子都不发生突如其来的变故了。

Ĉar al ŝi jam mankas la rimedoj kaj la kapabloj de la knabo al studoj estas super la mezumo, la projekto iras, ŝajne sen malhelpoj, al sia realiĝo: Johano komencas vizitadi la lernejojn en la urbo.

由于她没有足够的钱，而男孩的学习成绩高于平均水平，因此实现的计划显然没有任何障碍：约翰开始到城里的学校上学。

Tamen, ĉi tiu ŝanĝo ne enkondukas ajnan elementon de sendependeco aŭ eĉ limigita aŭtonomio en lia vivo. Dum la aliaj knaboj iras per buso, li estas anstataŭe akompanita al lernejo fare de lia patrino, kiu intertempe sukcesis kunmeti la monon por aĉeti aŭton por plenumi sian rolon kiel grupsoforo.

然而，这种变化并没有给他的生活带来任何独立性，甚至有限的自主权。当其他男孩乘公共汽车时，他的母亲送他学校，与此同时，母亲设法凑够钱买了一辆车，以履行她作为校车司机的职责。

La lernejoj rezultoj de la knabo estas bonegaj en ĉiuj fakoj, krom en gimnastiko, sed preskaŭ tuj lia patrino sukcesas, sub preteksto, ke li estu sendevigita de tiuj lecionoj.

这个男孩在学校的所有科目成绩都非常优秀，除了体操，但他的母亲几乎立刻就借口设法让他免去这些课程。

La instruistoj de ŝia filo, kun kiuj Maria havas oftajn rilatojn, foje montrigas zorgemajn pri la diverseco de la knabo, kiu farigas pli kaj pli vorema, pli kaj pli grasega, pli kaj pli nekapabla je interhomaj rilatoj kun kunuloj (de certa momento pluen estas ĉefe la knabinoj, kiuj timigas lin).

玛丽亚与她儿子的老师关系密切，有时会关心男孩的各方面的发展，他变得越来越贪吃，越来越肥胖，越来越无法与同龄人建立人际关系（从某种程度上来说，主要是因为那些女孩吓到了他）。

Sed la patrino nun estas memfida, ne nur je ekonomia vidpunkto, sed ankaŭ je kultura vidpunkto, ĉar kune kun ŝia filo ŝi unue lernis legi kaj skribi kaj fari aritmetikon kaj poste iom post iom ekhavis la sciojn, kiujn Johano devis lerni. La duboj de iuj instruistoj “ĝenuloj” ne skrapas ŝin. Fakte, kion povus oni povus voli?

母亲很自信，不仅是从经济角度，还是从文化角度，因为和儿子在一起时她先于儿子学会了读书、写字和算术，然后逐渐掌握了约翰所学的知识。一些“烦人”的老师的质疑并不能困扰她。事实上，我们还能想要什么？

Ŝia filo vivas nur por ŝi kaj, alternative, por la lernejo, kiu permesos al li iam iĝi instruisto kaj do povi daŭre pasigi - krom la matenaj horoj - la tutan tagon kune, kiel ili faras nun.

她的儿子只为她而活，或者也为学校而活，这将使他有一天成为一名老师，因此能够继续和他的母亲度过早晨之外的时间，就像他们现在这样。

Eĉ nokte ili dormas kune en la sama lito.

甚至夜里，他们也睡在同一张床上。

La komenco de pubereco en la filo ne pisis Maria doni al li sian propran ĉambron, sed ili daŭre dormis kune, interŝanĝante amemojn, kiuj daŭre plilongigis kaj pliprofundiĝis.

儿子进入青春期，玛丽亚不让他有自己的房间而是继续和她睡在一起，他们彼此间的感情越来越长，越来越深。

Je la aĝo de 17 jaroj, la knabo prepariĝas por la ŝtata ekzameno, kiu konsekros lin kiel instruisto. Kvankam li estas sendube la unua en la klaso, la jam akiritaj lernejoj sukcesoj ne trankviligas lin, male ili igas lin ĉiam pli avida je novaj sukcesoj, tial antaŭ la ekzameno li longe vekas nokte kaj kiam li enlitiĝas, li luktas por ekdormi.

17 岁时，男孩准备参加国家教师资格考试。虽然他毫无疑问是班里的第一名，在学校已经取得的好成绩并没有让他平静下来，反而让他更加渴望新的成功，这就是为什么他在考试前夜里在床上辗转反侧和失眠作斗争。

Unun nokton, dum li estas en lito kun sia patrino, li eksplodas en nehaltigebla esploro.

一天晚上，当他和母亲躺在床上时，他忍不住抽泣起来。

Maria provas konsoli lin kaj brakumas lin.

玛丽亚试图安慰他并拥抱他。

La longaj sendormaj noktoj malfortigis en ambaŭ la procezojn de inhibicio kaj la brakumo baldaŭ iĝas seksa brakumo, ĉe la fino de kiu la filo saltas el la lito kaj ekkrias, frakasante ĉion atingeblan.

漫长的不眠之夜减弱了两人的控制力，拥抱很快变成了性拥抱，最后儿子从床上跳了起来，尖叫着，他亲手毁掉了触手可及的一切。

La najbaroj rapidas alkuras, Johano anstataŭ iri fari siajn skribajn ekzamenojn, estas kondukata al psikiatria hospitalo, kie oni formulos la diagnozon de "ĉiodetrua krizo en skizofrenia subjekto" kaj oni parolos pri "eksplodo de psikoza kerno" ĝis nun latent.

邻居们赶了过来，约翰没能去参加考试，而被送到了一家精神病医院，在那里他们给出“破坏性精神分裂症”的诊断，并谈论隐藏至今的“精神病核心的爆发”。

Kaj kio okazos nun? Kio estos la sorto de Johano?

现在将会发生什么？约翰的命运如何？

La sorto de Johano estos plejparte determinita de la juĝo, kiun aliaj donas pri li. Ĝi estos plejparte determinita de ĉu li havas la bonsancon renkonti pli aŭ malpli frue en sia vivo (nun markita de diagnozo psikiatria) iun kapablan vidi ke cirkonstancoj eksteraj al Johano (komencante per la milito) estas je la radiko de malfacilaĵoj kiuj, ekde iu momento, fariĝis personaj malfacilaĵoj, sed tamen lasis nerompitaj liajn kapablojn establi, en malsamaj cirkonstancoj, malsaman rilaton kun la mondo [...]

约翰的命运很大程度上取决于其他人对他的评论。这在很大程度上取决于他一生中最终是否幸运地遇到一个能够看到这一点的人（现在以精神病学诊断为标志）约翰的外部环境（从战争开始）是困难的根源，从某个时刻开始，这些困难变成了个人困难，但仍然完好无损地保留了他在不同情况下建立不同关系的能力……

Kio estis la kulpo de la patrino, se en tiuj cirkonstancoj ŝi ne povis esti bona edukistino de sia filo, rilate al kiu ŝi kompreneble disvolvis tro protektemajn kutimojn, kiuj malhelpis al sia filo iom post iom akiri la kapablon vivi ciam pli sendepende?

如果在这种情况下，母亲不能很好地教育儿子，她自然而然地对儿子养成了过度保护的习惯，从而阻碍了儿子逐渐变得越来越独立生活的能力，那母亲有什么错呢？

Johano poste diros: “Kiam ajn mi tuŝas propraokule, kiel antaŭ iom da tempo la fidon, kiun la homoj de ĉi tiu vilaĝo havas al mi, kie mi estas bazlerneja instruisto dum pli ol 10 jaroj, mi devas reрпиensi mian pasintecon, mian historion (de tie nekonatan de ĉiuj) kiel iama mensmalsanulo. Temas pri rakonto, kies radikoj devenas eĉ antaŭ mia naskiĝo, rakonto en kiu la decida turnopunkto estas, oni povas diri, koncentrita' en kelkaj momentoj, mi dirus preskaŭ momenteroj, tio estas, kiam nekuraĝebla psikozulo, kia mi estis konsiderata, renkontis iun, kiu anstataŭ najli lin al la pasinteco, komencis sian paroladon dirante: ‘kia instruisto eksterordinara povas fariĝi viro, kiu konis per rekta sperto, sur sia propra haŭto, la decidan gravecon de la rilato de la infano kun plenkreskuloj!’

约翰后来说：“每当我像不久前那样，亲身感受到这个村子里的人们对我的信任，我已经在那里当了十多年的小学老师，我就必须重新思考我的过去。我作为一个曾经的精神病患者(在这里大家都不知道)。这个故事甚至可以追溯到出生之前，一个故事的决定性转折点，有人可能会说，“集中”在几个瞬间，我会说，几乎是在这样的时刻，即当一个像我这样被认为是不可治愈的精神病患者遇到这样一个人时，他并没有把他钉在过去，而是在演讲开始时说：“一个非凡的老师是通过亲身体验了解到孩子与成人关系的至关重要性！”

En tiu preciza momento- mi estis ankoraŭ enhospitaligita en psikiatria hospitalo kaj mi memoras la precizan punkton en la atendoĉambro, kie oni alparolis min tiel- sur la fono de la bruo de la ĉaretoj portantaj la tagmezan manĝon-, mi sentis ke mi forskuis pasintecon, kiun mi kredis por ĉiam disbatinta ĉiun eblecon de vivo kaj renaskiĝo. Mi sentis, ke ankaŭ mi havas estontecon.

就在那一刻，我还在精神病院住院，记得在候诊室里，我被这样称呼的那一刻，在送午餐手推车的噪音下，我觉得我已经摆脱了对我来说已经永远粉碎了生活和重生希望的过去对我的束缚，我相信，我也有未来。

Kiom da fojoj, precipe en la lastaj jaroj, kiam iom post iom solidiĝis mia memfido dum malaperis timoj pri la pasinteco, mi pensis, ke mi havas la devon diskonigi al aliaj (precipe al tiuj, kiuj ankoraŭ estas konvinkitaj, ke mensa malsano estas patologia procezo propra de la individuo) almenaŭ la bazajn liniojn de mia sperto!

有多少次，尤其是最近几年，当我变得越来越自信，过去的恐惧逐渐消失时，我认为我有责任，至少将我的经历告诉别人（尤其是对于那些仍然相信精神疾病是个体特有的病理过程的人）。

La antaŭenpuŝo, kiu venas al mi en ĉi tiu momento, ĉar mi sukcesis konvinki la patrinon de unu el miaj lernantoj (kiu tiel similas al mia patrino) lasi sian filon havi almenaŭ ian rilaton kun siaj kunuloj ne perita de ŝi, donas al mi la puson por komenci [...]”.

那一刻我产生了一种冲动，因为我成功地说服了我一个学生的母亲（她和我的母亲非常相似），让她的儿子至少与他的同龄人建立一种不由她控制的关系。她，让我有勇气开始……

En ajna aĝo de la vivo

不同的年龄

En ajna aĝo de la vivola personeco de ĉiu homo povas renoviĝi ekde siaj fundamentoj, tiel, ke la propra renoviĝo fariĝu fonto kaj stimulo por la renoviĝo de aliaj.

在不同的年龄，每个人的人格都可以从其根本上得到改变，以至于自己的改变影响到他人的改变。

Oni neniam estas plenkreskulo unufoje por ĉiam

人不可能一下子长大

Oni neniam estas plenkreskulo unufoje por ĉiam: necesas de tago al tago stimuli la kreskon de kunuloj.

人们永远不会一下就长大：有必要日复一日地激励同龄人的成长。

Ni neniam estas plenkreskulo unufoje por ĉiam: necesas de tago al tago stimuli la kreskon de kunuloj kaj certigi, ke ili pli kaj pli interesiĝu pri nia persona kresko

我们永远不是一劳永逸的成年人：有必要日复一日地激励同龄人的成长，并确保他们对我们的个人成长越来越感兴趣……

Homa kresko

人的成长

Daŭre surprени kaj transdoni la rolon de ĉefrolulo sen esti rigida, sen ĉikani aŭ esti ĉikanita, reprezentas la esencon de interparolado, dialogo kaj agado kaj, do, de homa kresko.

持续担任和转交主角的职位，而不固执，不欺凌或不被欺凌，代表了交流、对话和行动的本质，因此也代表了人类成长的本质。

En socio dividita en klasojn, kie ĉiuj, inkluzive de la infanoj de proletoj, pasigas multajn jarojn en medio, kiel lernejo, kie la iniciato ĉiam kaj nur apartenas al la instruisto, atendante komenci vivi en medio - tia kiel la fabriko, kie la iniciato apartenas -plenrajte-ĉiam kaj nur al la posedanto, tia sinteno ne estas “spontanea, sed devas esti pene konkerita per reciproka kritika helpo”.

在一个阶级分明的社会里，每个人，包括无产阶级的子弟，都在一个环境中度过了很多年，比如学校，主动权永远且只属于老师，等待开始生活在一个环境中——比如在工厂里，主动权永远且只属于资本家，这种态度不是“自发的，而是必须通过相互批判的帮助来艰苦地克服”。

Plurfamilia kunlaboro

多家合作

La familio povos esti plifortigata kaj igata, almenaŭ laŭ la nuntempa eblo, parte libera kaj fonto de liberigo, nur se ĝi ĉesos esti la esprimo de egoismo.

似乎现代的可能性，家庭可以管控、可以变得更强大、更自由并成为解放的源泉，但前提是它不再那么自私。

Tiusence, novaj formoj de plurfamilia kunlaboro, en kiu nombro da familioj, uzante la leĝon. 865 pri loĝejoj kun nedividita proprieto, povos establi stabilajn rilatojn de senkondiĉa solidareco kaj reciproka helpo surbaze de intence planitaj kaj konscie akceptitaj renkontiĝoj.

从这个意义上来说，廉租房内的每一个家庭成员都包含在内的多家合作的新模式，在有组织、有计划和自觉参加的基础上，可以建立无条件团结和互助的稳定关系。

Tiuj ĉi formoj de plurfamilia kunlaboro ebligas solvi, almenaŭ laŭ la nuntempa eblo, la problemon de infanoj kaj maljunuloj, komencante ĉesigi la ekskludon de maljunuloj kaj havigante al la infano medion tiel varian kaj riĉan je korinklinoj kaj spertoj, en kiu povi kreski sincere kaj malkaŝe al aliaj.

至少从目前的可能性来看，在考虑老人的问题，为孩子们提供一个多边的亲属关系和能够朴实的成长、开放体验的环境方面，多家合作的模式将有可能解决老人和儿童问题。

Ni konscias pri la malfacilaĵoj, kiuj neeviteble estiĝos el ĉi tiu radikale malsama vivmaniero, kiu ne trovas konkretan ekzemplon en la pasinta sperto, ĉar la plurfamilia kunlaboro intencas diferencigi sin, teorie kaj praktike, de ĉia malvere noviga sperto, kiel la tiel nomitaj “komunumoj”, kiuj implikas senbaran seksan komunumon, kiun plurfamilia kunlaboro ekskludas programe.

我们知道这种完全不同的生活模式有不可避免的困难，并且没有可以借鉴的经验。因为多家合作的模式旨在从理论和实践上将自己与任何错误的创新经验区分开来，例如涉及不受约束的、多家合作排斥的性活动“社区”。

Tiel estos provizita homa medio, el kiu solidareco kaj kunlaboro inter ĉiuj ĉerpos nutraĵon prefere ol la egoismo de la individuo. Sed, disvolvante kiel eble plej multnombrajn komunajn servojn, estos ankaŭ farita ne neglektebla kontribuo al la tre grava nesufiĉo de loĝejoj [...]

这样就提供了一个人们从中能够汲取脱离个人主义和自私行为的团结合作营养的人居环境。但通过提供多方面的社区服务，也可以为解决严重的住房短缺问题做出不可忽视的贡献……

La disvolviĝo de plurfamilia kunlaboro permesos al virinoj (sensargitaj, kvankam parte, de sia ŝarĝo kiel dommastrinoj) kultivi individuajn kaj sociajn interesojn.

多家合作模式有利于妇女（尽管摆脱了作为家庭主妇要承担的部分负担）培养个人兴趣和社会爱好。

Renkontiĝoj almenaŭ ĉiusemajne ebligos reciprokan interŝanĝon de ideoj, kritikoj, intencoj, “listigon” de la materiaj kaj spiritaĵoj bezonoj de ĉiu kaj, kune, de la rimedoj por ilin kontentigi, krom elasta kaj libera komuna programado de kolektiva vivo en funkcio de la harmonia evoluo (almenaŭ laŭ la nuntempa eblo) de ĉiu individua personeco.

至少每周举行一次聚会，以便彼此能够交流思想、提出批评意见和下一步打算，“列出”每个人的物质和精神需求清单，以及满足这些需求所需要的方法，此外在集体生活中，灵活和自由的项目规划在每个个体个性和谐发展（至少按照现状）发挥着作用。

Plurfamiliaj mikrokolektivoj kaj politikaj kolektivoj

多家小集体和政治大集体

Evidentiĝas, ke la edukado povos atingi maksimuman reciprokecon, se la edukaj manieroj de la gepatroj estos diskutataj ne nur de pluraj geedzoj sed ankaŭ kaj ĉefe kun gefiloj, ne nur propraj sed ankaŭ de aliaj, pri kiuj ne eblas ekzerci tiun formon de jura arbitracio difinita kiel “patria povo”. Tio estas ĉar tia edukado okazos reciproke ne nur inter samuloj sed ankaŭ inter membroj de diversaj generacioj kaj transformiĝos en servon, per kiu ne plu eblos kontrabandi la volupton je ekskluziva posedo kaj privata proprieto de individuoj.

显然，如果父母的教育方法不仅由几对夫妻讨论，而且还要和孩子一起讨论，这里说的孩子不仅是自己的孩子，还包括他人的孩子，那么教育将能够实现最大程度的互惠，也就不可能行使这种被定义为“父权”的法律仲裁形式。因为这种教育不仅存在于同龄人之间，而且还会发生在不同世代的家庭成员之间，并进而转化为一种服务，借此，个人享乐和独占专权不再可能存在。

Metode diskuti, je regulaj kaj proksimaj intervaloj, en asembleo malfermita al ĉiuj membroj, inkluzive de infanoj, tuj kiam ili scipovas kompreni kaj uzi la elementojn de la lingvo, aŭ eble eĉ pli frue, donas al ĉiuj membroj de la kolektivo konkretajn garantiojn de reciproka personeca plifortigo. Kaj tio okazas ambaŭ en plurfamiliaj mikrokolektivoj aŭ en politikaj kolektivoj.

在包括儿童在内所有成员开放式的聚会上，他们有条不紊地展开讨论，这样聚会经常且定期举办。当他们知道如何理解和使用语言要素的时候，或更早的时候，他们向集体所有成员提供了彼此间人格提升的具体保证。这种情况既发生在多家庭微型集体中，也发生在政治集体中。

La povo de gepatroj ne devas esti senlima. Ni devas povi apelacii kontraŭ ĝi, kontraŭ tiuj, kiuj povas malhelpi nin lastmomente eliri el la domo kun kunulo, partopreni vojaĝon, esprimi nian opinion.

父母的权力不应该是无限的。我们必须能够反对他们，反对那些在最后阻止我们与同伴一起走出家庭、去旅行、表达自我思想的人。

Multfamilia kunlaboro, kiu metas la plenkreskulon en la situacion devi respondi al gejunuloj kaj samaĝuloj pri sia agado, devigante ilin racie motivi siajn malpermesojn, kiuj ne plu povas esti simple "Ho ne, ĉar tion mi decidis", reprezentas validan sekurigilon de la rajtoj de la infano.

多家合作模式让成年人的行为对年轻人和同龄人的负责，迫使他们对自己的“命令”作出合理的解释，而不能再简单地说，“哦，不，因为那是我决定的”，这代表了对儿童权利的有效保障。

Plurfamilia kunlaboro kiel venkado de konfliktoj kaj kiel liberigo de energioj.

多家合作模式可以战胜冲突，解放精力。

Plurfamilia kunlaboro kiel pusto al socia reagregado.

多家合作模式是再次驾驭社会的动力。

Por ni malferma familio signifas

对我们来说，开放的家庭就是

Por ni malferma familio signifas familion kiu povas ankaŭ esti nuklea, alivorte, esence kunmetita de paro kaj de iliaj infanoj, sed kiu malakceptas la principon ke “malpuraj vestaĵoj estu lavataj nur en la familio”.

对我们来说开放家庭就是一个家庭也可以是核心家庭，换句话说，主要由一对夫妇及其子女组成的家庭，但开放家庭拒绝“脏衣服只能在家里洗”的原则。

Neniam ni zorgu pri ne esti amataj

任何时候都不要担心没有人爱

Neniam ni zorgu pri ne esti amataj: ni devas zorgi nur pri ne scii ami.

任何时候我们都不要担心没有人爱：只需要关注我们不知道如何去爱。

Ni laboru por ke ni amu unu la alian en la kunteksto de transformo de la mondo: ni havos nian parton de amo sen serĉi ĝin, preskaŭ kiel kromprodukton de tiu unua engagigo nia, de tiu fundamenta agado nia.

让我们共同努力，在改变世界的背景下彼此相爱：我们无需寻找就能拥有自己的一份爱，这几乎是我们的第一个承诺和我们基本活动的额外成果。

Neposedema amo aperas al multaj kiel malhavo

非占有性的爱就是一种奉献

Neposedema amo aperas al multaj kiel malhavo, kiel ofero, foje ideale motivita, sed tamen ĉiam rezigno.

非占有性的爱对许多人来说就是一种奉献，一种牺牲，有时被理想所激励，但仍然是一种放弃。

Sed sufiĉus pripensi, ke homo “posedata” de iu alia estas homo neeviteble malhelpita en sia evoluo kaj esprimo.

但应该考虑到，被他人“占有”的人不可避免地在其自我发展及表达中受到阻碍。

La amo, kiun ni donas en tiaspecaj situacioj, nevole igas mutiliga.

在这种情况下我们所给予的爱会不由自主地变得具有伤害性。

La blinda amo de la klasika mito

古典神话中盲目的爱

La blinda amo de la klasika mito devas esti anstataŭigata per la idealo de klarvida, antaŭvida amo, kies sageto ne celas la koron de la alia, sed kapablas transiri spacojn kaj obstaklojn kaj antaŭvidi la estontecon, kalkuli la efikojn sur ni kaj sur la sentoj de la aliuloj. Alivorte, ĝi ebligas al ni rajdi la tigron.

古典神话中盲目的爱必须被有远见、有先见之明的爱情理想所取代，这种爱情的之箭不是瞄准对方的内心，而是能够跨越空间和障碍，预见未来，考虑到对我们的影响及对方的感受。换句话说，它使我们骑虎难下。

Mi povas krei simfonion

我可以创作一首交响乐

Mi povas krei simfonion, mi povas pentri bildon, mi povas verki kantotekston stimulitan de alies ĉesto, sed mi ne rajtas, nek iam donus al mi felicon se nemallonge, inkluzivi la ekziston de aliulo ene de mia projekto.

我可以创作一首交响曲，可以画画，可以在他人的激励下写出歌词，但我没有权利将另一个人纳入我的计划中，即便时间再长，也不会给我带来幸福。

Ni devas lerni plani konsiderante la aliajn, kalkuli kune kun niaj realaj potencialaj fortoj ankaŭ la fortojn proprajn al nia eventuala alianco kun aliaj, kritike rigardante nin por senmaski ekde la komenco ĉian afekcian movadon, kiu celas transformi la alian el aliancano por komuna afero al nia instrumento de personaj bezonoj.

我们要学会与他人一起合作，并考虑到合作的潜在优势和自身优势。从一开始就要防止对被人强加情感，就要做自我批评，避免把共同事业转化为满足个人需求而牟利的工具。

Geedzeca ekzaltigo

婚姻之情

Viro, trapasinte dezertan areon, finfine venis al klara fonto, kiu ŝprucis de monteto apud granda rivero.

经过一片沙漠的男人终于来了大河旁边的山丘上喷涌而出的清泉。

Estingante sian soifon li sentis nepriskribeblan plezuron, tial li pensis: se akvo kapablas havigi al mi tian intensan plezuron, neniam sentitan antaŭe, kial mi ne ĵetu min en la riveron? Kaj tiel do li faris per la sankta geedzeca ligo por eternigi tiun momenton de feliĉo.

渴着甘甜的泉水，他感到一种难以形容的快感，于是他想：如果水能给我带来如此强烈的、从未感受过的快感，我为什么不跳进河里呢？因此，他以神圣的婚姻形式享受幸福的时刻。

Se mi supreniras la turon“ghirlandina”

如果我登上“吉尔兰迪纳”塔

Se mi supreniras la turon“ghirlandina” mi vidas, ke la homoj, kiuj estas sur la malsupra placo, estas malgrandaj kaj mi scias, ke tio estas trompo.

如果我登上“吉兰迪纳”塔，我会看到下面广场上的人都很渺小，但我知道这是假象。

Sed se mi malsupreniras en la abismon de la amo, mi subite malkovras, ke estas unika homo en la mondo, kiu superregas ĝin, sed mi ne plu komprenas, ke ĝi estas trompo kaj mi ne scias kiel fari korektojn.

如果坠入爱情的深渊，我突然发现世界上有一个独一无二的人在统治它，我无法理解，它是骗局，也不知道如何纠正。

Viro kaj virino: renkontigo konstruenda

男人和女人：天地之合

Tre ofte rasismo estas maskita de la ŝajne egaleca formulo, kiu povas esti esprimita per la vortoj: ni ĉiuj estas egalaj, ni ĉiuj havas la samajn rajtojn [...]

种族主义常常被表面的平等所掩盖，可以用这样的话来表述：我们都是平等的，我们都拥有相同的权利……

Kelkaj virinoj kredas ke ili estas egalrajtecaj kaj ili estas anstataŭe rasismaj.

有些女性认为她们是平等的，但实际上她们是种族主义者。

Ili rezignas kompreni la anatomi-fiziologiajn diferencojn, kiuj distingas la partneron.

她们放弃了理解用于区分同伴的解剖生理差异。

La multeco de stimuloj, kiujn la viro ofte bezonas por povi plenumi la amanagon, estas ofte - malĝuste - ricevita de la virino, kiu atingis sian propran politikan konsciencon, kiel peto por ŝi humiliga, sed ĝi estas nur la peto de intima formo de kunlaboro en la ago, kiu devas porti ambaŭ al la atingo de plena feliĉo.

男人为了实现爱的性行为，常常需要的大量刺激，但女性有不同于男性的道德标准，这会使女性错误地认为这种要求是对她的羞辱，其实这只是亲密行为的一种合作方式，并且这种方式会让双方都感到幸福。

La virino, kiu ne atingis aŭtentan komprenon pri la emocia kaj seksa mondo de la viro, ofte kondutas - sen scii tion kaj senkonscie - en ekstreme kruela maniero.

女人并不真正了解男人的情感世界和性世界，所以常常在不知情的状况以极其残忍的对待。

Vireco kaj virineco

男性和女性

Valorigi la virecon de viro aŭ la virinecon de virino signifas antaŭ ĉio valorigi tiun ununuran personecon kiu, inter siaj specifaj ecoj, posedas ankaŭ la seksan.

重视男性或女性的首先就是重视单一人格，这种人格在其具体特征中还具有性特征。

Konsideri viron aŭ virinon antaŭ ĉio kiel sekse vira kaj virina, antaŭ ol konsideri ilin kiel apartenantaj al la homa specio, reprezentas formon de rasismo, kiu estas kastriga, ĝuste kiam ĝi ŝajnas plifortigi la seksan aspekton de la individuo.

在认为一个男人或女人属于人类之前，首先考虑到的是属于男性还是女性，这代表了一种阉割性的种族主义形式，恰巧此时它好像强化了个体的性别。

Homo estas kombinaĵo de biografiaj datumoj kaj biologiaj datumoj, inkluzive de la seksaj. La donita seksa - kvankam ĉefe de biologia naturo - estas proksime interplektita dum sia evoluo kun la biografiaj donitaĵoj rilataj al specifa individuo, per kiuj ĝi estas intense influata, same kiel la individuaj biologiaj donitaĵoj siavice estas influataj de la apartena klaso kaj de la erao, en kiuj oni vivas.

人是历史活动和包括性生物体(包括性)的组合，特定的性别虽然主要来自生物性质，但它在其发展过程中与特定个体的历史活动密切相关，并受其强烈影响，正如个体的生物方面反过来又受到阶级和时代的影响一样，人们生活在这其中。

La biografiaj donitaĵoj kaj - kvankam en pli malgranda mezuro - eĉ tiuj komence nur biologiaj, devas fakte esti historiigitaj en la plena amplekso de la termino.

历史活动，——尽管占比很小——甚至最初这些只属于生物学，实际上在该术语的整个范围内都被历史化。

El ĉi tiu interplektiĝo – kiu okazas en specifa socia kaj natura medio kaj en specifa historia epoko – eliras la specifaj atributoj de la individuo, kiuj konsistigas unikan kaj neripeteblan konstelacion, ne pro ia mistika kvalito interna al tiu aparta personeco, sed ĉar senfinaj estas la rezultoj de la sennombraj kombinoj de subjektivaj kaj objektivaj procedo, same kiel la bildoj rezultantaj el la nepercepteblaj movoj de kalejdoskopio.

在特定的社会自然环境以及特定的历史时代交织中，个体的特定属性显现出来，这些属性构成了一个独特且不可重复的星座，不是因为该特性本身带有不变的神秘品质，而是因为主观和客观程序无数组合的结果是无法计数的，就像万花筒借助难以感知的移动所产生的图画一样。

La kvalito de la kunligo

关系的性质

En la kvalito de la kunligo estas implicita la kvalito de la enhavo. Fakte, neblas plene konekti se ne pri enhavoj, kiuj antaŭvidebligas estontan homaron (alimaniere la kunligo estus malhumaniga). Tia kunligo resumas en si mem la kvalitojn, kiujn la klaseca romantika deformado ĝis nun atribuis al la paro, kiel ebla produktanto de alia homo, kiu tamen ne estas la nova homo sed tiu, kiu daŭrigas la pasintecon kaj heredas ĝin.

内涵的性质隐含在联系的性质之中。事实上，如果没有使未来人类得以预见的内容，就不可能完全有关联（否则这种连接将是非人性的）。这种联系本身就概括了迄今为止经典的浪漫爱情畸形所赋予这对夫妻的品质，作为另一个这样的人的生产者，他并不是新的人，而是延续并继承过去的人。

Tion ebligas la ideologio, kiu atribuas individuan karakteron al la universala.

这种意识形态使个性归于普遍共性成为可能。

kaj inverse: Ĉi-kaze la partnero resumas en si la valoron de la tuta homaro, tial la totala absorbo en la rilato kun li pravigas la postlason de la tuta cetero de la homaro. Tial ĉiu privilegia rilato riskas esti false humaniga: ĝi ja stimulas homajn aspektojn, sed poste ĝi enŝlosas ilin en privateco.

反之亦然：在这种情况下，伴侣在自己身上总结了全人类的价值，因此完全专注于与他的关系证明了放弃所有其他人类是合理的。这就是为什么任何特权关系都有被错误人性化的风险：它确实激发了人性的方面，但随后它又归于自己。

La konservado de la specio

物种保护

En la nuna historia situacio eblas oferti multe pli signifan kontribuon al lakonservado de la specio, batalante por plibonigi la kondicojn de vivo kaj pluviv-ado de la laboristoj.

在当前的历史形势下，有可能为物种保护做出更重大的贡献，为了努力改善工人的生活 and 生存条件而斗争。

La burga paro, fermita en la malvasta rondo de privataj interesoj, starigis al si pli-malpli konscie - la taskon plifortigi la homaron laŭnombre, sed ne en terminoj de vivokvalito kaj de pluviveblo por ĝiaj membroj.

被关在狭隘的私人利益圈子里的资产阶级夫妇，在数量上或多或少有意识地让自己加重了人类的任务，但却不会加强成员的生活质量和生存能力。

Ne hazarde la vorto “patrimonio” heredaĵo devenas de patro.

“遗产”继承一词来自父亲并非是巧合。

Laŭ la malnova burga moralo kaj la antaŭaj moraloj, kiu posedas heredaĵon, havas la devon esti patro, alivorte havi almenaŭ unu filon aŭ pli ĝuste heredonton.

按照旧的资产阶级道德和以前的道德，谁占有遗产谁就有义务成为父亲，换句话说，至少有一个儿子，或者有一个更合适的一个继承人。

Aliflanke, tiuj sen havaĵoj, sed kun klara vizio pri la lukto nuntempe okazanta en la mondo, en kiu ili decidis partopreni je la unua persono, povas hodiaŭ racie decidi - kune kun sia edzino - dediĉi sin - plentempe - al ĉi tiu tasko.

另一方面，那些没有资产，但对当前世界上正在发生的斗争有清晰认识的人决定以第一人称的身份参与斗争中，可以是今天，他们合理地与妻子将自己完全投身入这项任务中。

En ĉi tiu kazo, la manko de gefiloj neniel estos antaŭsigno de malkontento aŭ soleco.

在这种情况下，所有的孩子都会有不满或孤独的表现。

Oni povas eĉ racie antaŭvidi, ke la paro da militantoj, kiuj - en ĉi tiu historiamomento - decidis plentempe dediĉi sin al la generalaj interesoj de la proletarokaj do de la homaro, povos vivi ege viglan kaj intensan vivon, ne siritan de divido inter la privata parto kaj la socia.

人们甚至可以合理地预见，在这个历史时刻，决定全身心投入无产阶级乃至人类整体利益的这对战士夫妇，将会过上极其生动和紧张的生活，而不会在私人部分和社会部分之间的划分中被撕裂。

Ne la soleco, sed la solidareco, la korinklino, la zorgo pri iliaj kunuloj certe akompanos ilin dum ilia tuta vivo.

陪伴他们一生的不是孤独，而是团结、爱和对彼此的关心。

La seksa ago ne povas esti fonto de nur transira biologia kontento

性行为不能只是转移的生理需求

Por ke ĝi transformiĝu en aman agon, la paro devas nepre enirigi siajn sentojn al pli vasta kunteksto, en kiu ekzistu almenaŭ embria partopreno en la luktoj, kiujn la homaro faras por eliri el la antaŭhistorio.

为了将其转化为一种爱的行为，夫妻双方要将他们的感情置于更大的背景中，在这个背景中，至少有胚胎参与了人们为了摆脱史前而展开的斗争之中。

Nomi panon la pano kaj vinon la vino

面包是面包，酒是酒

Havi la kapablon nomi pano la panon kaj vino la vinon, sekso la sekson, kapabli rekoni kaj nomi siajn sentojn, bezonojn, aspirojn laŭ tio, kio ili vere estas, kaj do povi konsideri similajn sentojn, bezonojn, aspirojn en la aliaj konsistigas unu el la elementoj (kaj certe ne la plej malgrandan!) de mensa sano kaj de kapablo alfronti la malfacilaĵojn de la vivo.

有能力把面包称为面包，将酒叫做酒，将性别称为性，能够认识到并说出自己的真实感受、需求和愿望，从而能够考虑到他人类似的感受、需求和愿望，这些是构成心理健康和具有能力面对生活困难的要素之一（当然不是最小的！）。

Por fari tion, nepras kompreni sin kaj la aliajn laŭ la du aspektoj de biologia objekto kaj historia subjekto, kiuj kunloĝas en la personeco de ĉiu individuo ne sen konfliktoj, eĉ ne ĉe tiuj, kiuj povis elekti vivi en ne-individuisma maniero kaj meti sian biologion je la servo de la historio.

要做到这一点，必须根据生物客体和历史主体两个方面来理解自己和他人，这两个方面在每个个体的人格中并非毫无冲突地共存，即使是在那些可以选择生活在非个人主义的人中也是如此，并且还让他们的生物学为历史服务。

De tiu kapablo grandparte dependas la nivelo de interhomaj rilatoj, la alianc-kapabloj, kiel ili vere malkaŝas sin precipe en kriz-tempoj, en la momentoj kiam la situacioj faras al ni pli malfacile alfronteblajn postulojn ol kutime okazas en la ĉiutaga vivo.

这种能力很大程度上取决于人际关系水平及联盟能力，尤其是在危机时刻如何真正地隐藏自己，在生活中处于较为艰难的境遇时如何将其解决。

Ĝuste en tiaj momentoj la malfacilaj mensogoj zorge kultivitaj dum jardekoj tuj falas kaj subite ni vidas bildon de ni mem malsamegan de tiu, kiun ni ame kultivadis.

正是在这样的时刻，几十年来精心培育的困难谎言立即消失，我们突然看到了与我们精心培养的自己不同的形象。

Estas la horo de la vero, la horo, en kiu oni ne plu povas ŝajni esti, kiu oni ne vere estas.

这是真理的时刻，是一个人不能再假装自己不是自己的时刻。

Ni kompatas hundon, kiu estas feroce kondiĉita

我们怜悯求生的狗

Ni kompatas hundon, kiu estas feroce kondiĉita preni manĝaĵon ekskluzive el la mano de la mastro aŭ lasi sin morti pro malsato.

我们对从主人手中得到食物，要么饿死，求生的狗怜悯。

Ni ne kompatas tiun, kiu anstataŭe spertis similan kondiĉadon en la seksa aŭ emocia kampo.

我们对在性和情感上压抑的人却漠不关心。

La burĝa virino

小资产阶级女性

La burĝa virino prezentas sin kiel altvaloran objekton ornamitan per ĉiu estetika valoro permesita al ŝi de sia privilegio.

小资产阶级女性将自己视为珍品，她用其特权所赋予她的每一种审美观来精心打扮自己。

Sed la proleta virino, kiu konscie prezentas sin kiel historian subjekton, kapablas proponi al sia partnero multe pli altan kaj pli intensan emocion ol la simpla biologia emocio ligita kun la amrilato.

但无产阶级女性有意识地把自己视为一个历史主体，能够向她的伴侣提供比与爱情关系相关的简单生物情感更高、更强烈的情感。

Tamen ofte okazas, ke la proleto, kiu kapablis rafini siajn homajn kvalitojn en la lukto, trovas al si barita la vojo al plua progreso, se aperas - ĉe lia horizonto - la burĝa virino. Ekscitita kaj enuigita de la viroj de sia socia klaso, ŝi subite sentas viglan intereson pri tiu viro tiel malsama, ke - anstataŭ batali por sia kariero - li sin dediĉas al la progreso de sia tuta klaso.

然而，经常发生的情况是，无产阶级在斗争中能够提高自己的人格品质，但如果资产阶级女性出现在其视野里，他的进步就会受阻。这位资产阶级女性对她同一社会阶层的男人感到厌倦，突然就会对这个没有自己的事业，而为整个阶级而奋斗的男人产生了浓厚的兴趣。

Tre ofte la politikisto el proleta deveno faris precizan analizon de klasaj privilegioj, sed tre ofte ĉi tiu analizo ĉesis ĉe la sojlo de la plej intimaj personaj kondiĉadoj: kiuj implikas iliajn erotikajn elektojn.

无产阶级出身的政治家常常对阶级特权进行精确的分析，但这种分析常常停在最私密的个人条件门槛上：这涉及他们的性选择。

En ĉi tiu kampo li konservas sensajn kaj vidajn kondiĉigojn, kiuj akceptigas al li la burĝan idealon de ina beleco kaj ligas por li tiun idealon al la ebleco de la plej intensaj emocioj.

在这个领域，他保留了感官和视觉条件，这使他接受资产阶级的的女性美理想，并将这种理想与最强烈的情感的可能性联系起来。

En tia situacio ofte okazos, ke la burĝa sinjorino estos preferata al la proleta kamaradino.

在这种状况下，资产阶级女性一般比无产阶级女性更受青睐。

Eĉ se tiu elekto ne nepre implicas rezignon de propraj politikaj idealoj, je la persona nivelo ĝi kunportos tre altajn kostojn, kiuj poste influos la kapablon batali kaj ligiĝi kun siaj kamaradoj.

即使这种选择并不一定意味着放弃自己的政治理想，但在个人层面上，这会带来非常高的成本，随后还会影响到自己的战斗力和与战友们关系。

Ne plu esti juna

不再年轻

Ne plu esti juna ofte signifas ne nur, ke multaj aferoj, kiuj iam ne kostis ani penon, nun kostas al ni penon, sed ĝi ankaŭ signifas pli grandan facilecon ĉirkaŭpreni pli da spacoj por da lukto, ĉar la politika pasio revivigas paralele kun la malstreciga formorto de aliaj pasioj.

不再年轻常常意味着，很多不费力气就能完成的事情现在需要我们付出努力，还意味着能更轻松地争取更多的战斗空间，因为政治热情的复苏与其他热情的逐渐消退同时发生。

Se oni volas daŭre havi viglan percepton pri mondo, en kiu oni baldaŭ ne plu ĉeestos, oni devas disvolvi pli viglan kaj neinteresan amon al tiuj, kiuj daŭrigos nian lukton [...]

如果人们想继续对一个即将不再存在的世界有生动的认识，那么我们就应该对那些将与我们继续战斗的人给予一种更生动无私的爱……

Grupo de dek ĝis dekdujaraj infanoj plendis al sia plenkreska amiko pri la miskompreno de la aliaj plenkreskuloj pri ilia bezono havi spacon por ludi.

一群十到十二岁的孩子们向他们的成人朋友抱怨，大人误解了他们，他们需要玩的空间。

Ili diris: “ankaŭ plenkreskuloj estis infanoj, kial ili ne komprenas nin? Se ni ne komprenas plenkreskulojn, ni estas pli pravaj, ĉar ni neniam estis plenkreskuloj”

他们说：“大人也曾是孩子，为什么他们不理解我们？我们有理由不理解大人，因为我们从来就不是大人。”

Verdire povas okazi ne nur, ke la plenkreskulo forgesas la bezonojn de la infano kaj juĝas raciaj nur siajn proprajn bezonojn, sed povas ankaŭ okazi, kakutime okazas, ke la maljunulo - krom se li havas intensan komunikadon kun la plej junaj homoj - tendencas ne konsideri la bezonoin de tiuj, kiuj ne estas liaj samuloj.

说实话，不仅成年人会忘记孩子的需求，只考虑自己的需求是否合理，老年人也是如此——除非他与最小的孩子有深入的交流——他们往往不会考虑到那些非同龄人的需求。

Esti maljunulo - kiam oni politike engaĝiĝas - ofte kondukas al rimarkinda simpligo de siaj bezonoj kaj al la alprenado - kiel propraj - de la bezonoj de la parto de la homaro, al kiu oni konscie referencas.

作为老人参与政治活动时，常常简化自身需求，将自己有意识参照的人群之需求当作自身需求来接受。

El tio venas la eraro postuli similan simpligon fare de junuloj, kies vivo, male al tio, kion oni ofte pensas, ne estas pli simpla, sed pli kompleksa ol tiu de la matura homo, kaj pro la malfacileco povi kohere kontentigi individuajn bezonojn kaj eble antagonismajn kolektivajn bezonojn, kaj pro tio, ke la sperto ankoraŭ ne maldensigis kaj selektis iliaj vivhipotezojn.

由此产生了要求年轻人进行类似简化的错误，与通常认为的相反，年轻人的生活并不简单，而是比成年人的生活更复杂，并且由于能够连贯地满足个人需求，或许还有对立的集体需求，因他们还不具备足够的经验辨识出生活假设。

La aĝoj de la vivo

生命的长度

Batali por ke la maljunuloj estu feliĉaj ne nur utilas al maljunuloj, sed ankaŭ al junuloj, ĉar ĝi mobilizas iliajn plej bonajn kvalitojn kaj ĉar ĝi ĵetas pozitivan lumon sur la tutan vivon.

为老年人争取幸福，不仅对老年人有利，对年轻人也有利，不仅因为这调动了他们最好的资源，还因为对整个生活洒下了积极的光芒。

Proponi al maljunuloj ripozon anstataŭ devontigon

让老年人休息，而不是要他们干什么

Proponi al maljunuloj ripozon anstataŭ devontigon produktas deprimon ne nur ĉe la maljunuloj, sed ankaŭ ĉe la junuloj, kiuj vidas ĉe la deprimitaj maljunuloj (se ili ne lernis helpi ilin) la ĝenan bildon de tio, kio ili neniam fariĝos.

让老年人休息而不是要他们做什么，这不仅会导致老年人痴呆，还会导致年轻人抑郁，他们在痴呆的老年人（如果他们没学会帮助老年人）中看到了他们永远不会成为的令人不安的形象。

Eduki en si la kvalitojn necesajn por helpi batali la deprimon de aliaj reprezentas formon de socie signifa preventado

使自己具有必要的技能来帮助他人对抗抑郁症是一种具有社会意义的预防形式。

Leonardo da vinci sub belega kapo de maljunulo

聪明绝伦的达·芬奇

Leonardo da vinci sub belega kapo de maljunulo skribis la devizon “ankoraŭ mi lernas” kaj per tio li donis al ni la vivantan bildon de homa specimeno altiganta malgraŭ sia maljuneco kaj kune li malkaŝis la sekreton: daŭrigi lerni.

聪明绝伦的达·芬奇老人写下了“我也需要学习”座右铭，他用这句格言不仅向我们生动地展示了，尽管年老却仍追求进步的人类形象，还向我们揭示了这个秘密：持续不断地学习。

Ni scias fakte, ke bestoj, kies maljunaĝo estas multe malpli malĝaja ol tiu de la homo, neniam ĉesas lerni dum ili vivas, ĉar ilia neestingebla scivolemo ne estas malhelpata de ia invito de membroj de sia specio, kiuj komprenigas al ili, ke venisnun la tempo fankeniri por doni “sian lokon al la junuloj”. Ĝis kiam ili vivas estas loko por ili. La limigoj al ilia vigleco estas esence biologiaj, ili ne estas de socia origino.

事实上我们知道，动物的晚年远没有人类那么悲惨，人的一生从未停止过学习，因为永不熄灭的好奇心对于收到同族成员的邀请是有帮助的，这些邀请使他们明白现在是时候让位给“年轻人”了。只要他们还活着，就有他们的地方。动物的有限活力本质上是生物性的，而不是社会性的。

La laŭgrada limigo de la homaj kapabloj ne rekte ligitaj kun biologiaj faktoj estas plejparte la rezulto de rezigno kreski, de erara penso pri la necesa fino de siavivo kiel la fino de la vivo ĝenerale, same kiel rezigno kontribui al la ekspansio de alies vivo kaj do al sia propra pluvivo pere de la efikoj de siaj propraj pozitivaj agoj en la mondo, post sia morto.

与生物学事实没有直接关系的人类能力逐渐受到限制，其主要原因是拒绝自我成长、错误地将自己生命的必然终结视为一般生命的终结，就像在他死后，他凭借在世时的积极行动拒绝向其他人类及自我生命的延续做出贡献一样。

Eĉ en la periodo, en kiu nia individua vivo nun estas finiĝanta

活到老，学到老

Eĉ en la periodo, en kiu nia individua vivo nun estas finiĝanta, necesas rezervi por la pluformado kaj transformo de si mem signifan parton de la persona energio, kiun ni ankoraŭ posedas, krom de la energio, kiu senĉese venas al ni el la interhomaj ligoj de ni intence promociitaj kaj transformitaj.

即使在我们个人生命即将结，除了从刻意推动和改造的人际关系中产生的源源不断的能量之外，我们还需要为自己的进一步成长和转变保留很大一部分的个人能量。

En la naturo, la neripetebla diverseco de la brilo kaj de la koloroj de sunsubiro dependas preskaŭ ekskluzive de mediaj kondiĉo: ne de la kvalito de la stelo, kiu mortas.

在自然界中，晚霞的颜色不可重复的多样性几乎完全取决于环境条件：而不是取决于已经消失的恒星。

Ĉe nia specio la mortanta stelo diferencas de la suno pro tio, ke ĝi konscie transformis ne nur la medion, sed ankaŭ sin mem: Krome ĝi ankaŭ kapablas antaŭvidi, almenaŭ parte kaj proksimume, la efikojn sur la mondo de la suferitaj kaj provokitaj transformoj kaj, almenaŭ ene de iuj limoj de tempo kaj spaco, ankaŭ la efikojn de la transformoj de la transformoj mem kaj de iliaj reciprokaj interagoj.

在我们这个物种中，垂死的恒星与太阳的不同之处在于，它不仅有意识地改变了环境，而且还改变了自身：此外，至少在一定的时间和空间范围内，它还能够大致地或至少部分地预见变革所引发的影响及变革自身对世界产生的影响。

Ĉu iam ne estos eble por ĉiuj, kio estis eble en la pasinteco nur en iuj esceptaj kazoj?

过去只有在某些特殊情况下才可能发生的事情，在将来对所有人来说都不可能吗？

Ĉu ne povus esti, ke iam la fino de ĉiu vivo koincidu kun ĝia maksimuma brilo?

难道每个生命的终点不就是在某个时候达到其最辉煌的时刻吗？

Se tio, kio finiĝas bone, estas bona

善始善终

Se tio, kio finiĝas bone, estas bona, kiel oni povas esti optimisma pri la homa vivo, se la kondiĉoj ne estas kreitaj, por ke eĉ ties parto ĝis nun difinita kiel la involucia aĝo, povu daŭre esti - almenaŭ en kelkaj rilatoj - evolua epoko?

善始善终，如何对生活保持乐观？即便是处于退化的年龄，但若不创造条件，至少在几个方面还能保持发展阶段？

En ĉi tiu perspektivo, eĉ la fino de la vivo povas aperi ne nur kiel io akceptebla, sed kiel la fino de feliĉa vojaĝo, same kiel aperas al ni endormiĝi lacaj post festo, kiu feliĉigis nin [...]

从这个角度来看，即使是生命终结也可以看作是可接受的事情，还可以看作是一次快乐旅程的结束，就像我们在一场快乐的聚会后疲倦地睡着一样。

Ĉapitro 4

第四章

La senraciaj timoj: instrumento de povo super homoj

非理性的恐惧：对人类施加权力的工具

SE VI PERDAS VIDON DE LA EBLO

Se vi perdas vidon de la eblo
vi ne plu rigardas: vi nur aŭskultas
la malhelajn petojn de la internaĵoj.

Sen metamorfozo kaj sen celo,

vii restus sub la homa:
rompu viajn plumbĉenojn kaj ekiru.

10/1/1981

如果你忽视了这种可能性

你不再看：你只听

内心黑暗的要求。

没有化身，没有目的，

你仍处于人类之下

打破你的束缚开始前进

1981 年 1 月 10 日

ENHAVTABELO

目录

1. Ĉiu civitano kapablas kontribui al sia kaj alies mensa sano.....	122
每个人都能为自己和他人的精神健康做出贡献	
2. Neraciaj timoj reprezentas malĝustan formon de lernado.....	122
非理性的恐惧代表了一种错误的学习方式	
3. La neraciaj timoj de plenkreskuloj kaj infanoj.....	122
成人和儿童的非理性恐惧	
4. La asembleo kiel malkondiĉa agento por ĉiuj.....	127
都可以参加的民众大会	
5. Mutismo kaj surdeco	128
缄默症和失聪	
6. Neraciaj timoj kiel ilo por la koloniigo de la infano	129
非理性恐惧是儿童殖民化的工具	
7. Se 4-jaraĝa infano vidas la diablon.....	130
如果 4 岁的孩子看到了鬼	
8. Timo de la sekso.....	130
性恐惧	
9. La malpermeso de la deziro.....	131

禁欲

10. Eĉ kiam oni kapablis supervenki 131
即使可以取胜
11. Ne la senkonscio, sed la nekonfeseblo (1) 131
不是不知道，而是不承认（1）
12. Ne la senkonscio, sed la nekonfeseblo (2) 132
不是不知道，而是不承认（2）
13. La forto de la racio 132
理性的力量
14. Timo de la peko de penso (1) 133
担心错误思想（1）
15. Timo de la peko de penso (2) 133
担心错误思想（2）
16. La reflekso de orientiĝo kaj esplorado 133
定向反射和研究
17. La teruro de mensmalsano 134
对精神病的恐惧
18. La timo je soleco 134
对孤独的恐惧
19. Al kiu utilas, ke oni timu freneziĝi? 135
担心发病，对谁有利？
20. Al kiu utilas ekzameni alies konduton kaj personecon 136
检查他人的行为和人格，对谁有利？
21. Dialektiko de biologio kaj socio en la psikiatria problemoj 137
生物学辩论和精神病学问题
22. Psikozo kiel interplektiĝo de surmetitaj fobioj 139
精神病是复杂的恐惧症

Ĉiu civitano kapablas kontribui al sia kaj alies mensa sano

每个人都能为自己和他人的心理健康做出贡献

Ĉiu civitano kapablas kontribui al sia kaj alies mensa sano, rekonante siajn timojn kaj venkante ilin.

每个人是否能够通过认识自己的恐惧并克服恐惧来为自己和他人的心理健康做出贡献。

Neraciaj timoj reprezentas malĝustan formon de lernado

非理性的恐惧代表了一种错误的学习方式

Neraciaj timoj reprezentas malĝustan formon de lernado, malutila por la subjekto: ili tamen povas estingiĝi per la aktiva interveno de la subjekto mem kiel ĉefrolulo, helpita de siaj kunuloj, por esti anstataŭigitaj per nova lernado, pli taŭga por ebligi feliĉan ekziston.

非理性的恐惧代表了一种错误的学习形式，这种形式对主体来说是没有用的：然而，在同伴的帮助下他们可以通过主体本身积极干预下被消灭，进而被新的学习所取代，这种学习更适合幸福生活的实现。

La neraciaj timoj de plenkreskuloj kaj infanoj

成人和儿童的非理性恐惧

Timo esence originas el aparteco, izolado, soleco, malfido inter homoj [...]

恐惧本质上源于人与人之间的个性、孤立、孤独、不信任……

Sed por havi pli feliĉan kaj plenan personan, familian kaj socian vivon ni bezonas scii kiel liberigi nin de ĉia senracia timo, de ĉia angoro ne pravigita de realaj kialoj, de angoroj ne ligitaj al konkretaj danĝeroj [...]

但是，为了拥有更幸福、更充实的个人、家庭和社会生活，我们需要知道如何摆脱非理性的恐惧，摆脱所有不合理的焦虑，摆脱与真正原因无关的焦虑以及与具体危险没有联系的焦虑……

Ni unue observu, kiel la diverseco de povo inter la diversaj membroj de la familio kaj la diferencoj de traktado, kiuj devenas de ĝi, konsistigas terenon, sur kiu pli facile aperas sentoj de angoro kaj timo.

让我们首先观察一下，不同家庭成员之间权力的多样性以及由此产生的待遇差异构成了更容易出现焦虑和恐惧感的环境。

Tamen, jam ekde hodiaŭ, necesas klopodi agi ene de sia propra familio tiel, ke (ne nur en la kunteksto de la familio mem, sed ankaŭ rilate al la plej proksimaj kunuloj) la interhomaj rilatoj ebligu ke, almenaŭ laŭ la nuntempa eblo, “ĉiu donu laŭ siaj kapabloj kaj ricevu laŭ siaj bezonoj”, do unuflanke, ke la kapabloj de ĉiu daŭre pligrandiĝu, aliflanke ke la bezonoj de ĉiu estu identigitaj kaj submetitaj al konfirmo kaj kritika esploro.

然而，从现在开始，有必要在自己的家庭中努力做到这样：（不仅是在自己家里，而且在与最亲密的同伴的关系中）至少按照现在的可能，人际关系可以是：“各尽所能，各取所需”，所以一方面，每个人使其能力不断增强，另一方面，经过证实和严格调查每个人都明确自己的需求。

Alivorte, necesas scii kiel malakcepti falsajn bezonojn induktitajn de la konsumsocio, same kiel nepras kapabli malkovri verajn bezonojn, kiujn socio regata de la leĝoj de la merkato emas kaŝi kaj sufoki, krom se ili estas bezonoj, kiuj estas kontentigitaj per la vendo de varoj aŭ havaĵoj. Kvankam tiuj havaĵo mem ne estas varoj, ili estas nerekte varigitaj, obee al la ĝeneraligo de la merkataj leĝoj, kiuj – en socio kiel la nia – trafenstras kaj deformas la tutan vivon de la homoj. Fakte, ni vivas en epoko, en kiu ĉio fariĝis objekto de aĉeto kaj vendo. Temas eĉ pri aferoj, kiuj en la pasintaj epokoj neniam estis konsiderataj kiel objektoj de vendo, kiel reciproka helpo inter homoj, kiu ĉiam estis donita, sed neniam vendita. Do eĉ amo, estimo, scienco, konscienco: ĉio transiris en la komercon [...]

换句话说，我们要知道怎样拒绝社会所引导的虚假消费需求，就像我们必须能够发现真实的需求一样，而由社会所操纵的市场规律往往会隐藏人们真实的需求，另外需求是通过出售商品或资产来满足的。尽管我们所拥有的这些东西本身不是商品，但它们间接被商品化，服从市场规律的普遍化。在我们这样的社会里，这些规律渗透并扭曲了人们的整个生活。事实上，我们生活在一个一切都成为买卖对象的时代。甚至在过去的时代有一些东西从来不会被买卖，比如人与人之间的互助，总是给予，但从不售卖。因此，甚至爱、尊重、科学、良心：一切都过渡到了商业……

Ni tre bone scias, ke la rektaj kaŭzoj de la neraciaj timoj troviĝas en la leĝoj, kiuj reguligas la plej altan nervan agadon, je kies bazo, kiel montris Pavlov kaj lia Lernejo, estas la tiel nomata kondiĉita reflekso.

我们非常清楚，非理性恐惧的直接原因能在调节最高神经活动的规律中发现，正如巴甫洛夫和他的学派所指出的那样，其基础就是所谓的条件反射。

Por la momento ni nur memorigas, ke per kondiĉita reflekso ni celas apartan reagon de la organismo al eventoj de la ekstera mondo.

目前我们只是提醒一下，条件反射是指有机体对外部世界事件的特定反应。

La kondiĉita reflekso establas provizoran ligan inter la malsamaj partoj de la centra nervosistemo kaj mediaj stimuloj. Tiun ligan do dependas samtempe de mediaj kondiĉoj eksteraj al la organismo kaj de kondiĉoj internaj al la organismo mem.

条件反射在中枢神经系统的不同部分和环境刺激之间建立了短暂的联系。因此，这种联系同时取决于生物体外部的环境条件和生物体本身的内部条件。

Estus ege utile, ke ĉiuj povu koni la leĝojn de la plej alta nerva agado, kaj ankaŭ la kondiĉojn de ekesto kaj malapero de kondiĉitaj refleksoj, ankaŭ por malhelpi ke la malkovroj de la granda sovetia sciencisto – kiu zorgis tiom multe pri la libereco kaj la feliĉo de la homoj – transformu sin en ilon de subpremo, de falsado kaj, do, en plian instrumenton de timo.

如果每个人都能了解最高神经活动的规律，以及条件反射出现和消失的条件，这对于阻止伟大的苏联科学家的发现是非常有用的——他非常关心人民的自由和幸福——并将其变成压迫、伪造的工具，从而进一步变成恐惧的工具。

Sed se, anstataŭ kelkaj specialistoj (kiel okazas nuntempe), la tuta loĝantaro regus la sciojn rilatajn al la fundamentaj leĝoj, kiuj reguligas la plej altan nervan aktivecon, ne eblus, ke ĉi tiuj leĝoj, anstataŭ esti aplikataj al la serĉo de pli granda homa libereco, povu esti distorditaj – fare de tiuj, kiuj tenas la povon – por la celo de subpremo kaj ekspluatado.

但是，如果不是少数专家（如目前的情况），而是全体人民都掌握了与调节最高神经活动的基本的知识，那么这些法则就不可能不被应用于寻求更大的人类自由中，但为了达到压迫和剥削的目的，这些法则可能会被那些掌握权力的人扭曲。

En multaj kazoj, fakte, per la fenomeno de kondiĉita reflekso, la regantaj klasoj arte kultivas la grundon, sur kiu timo povas senkonteste superregi. Tion pruvas al ni konkretaj faktoj, kiujn ni ĉiuj kapablas konstati.

事实上，在许多情况下，统治阶级通过条件反射现象，巧妙地培育了被恐惧笼罩的土壤。这都能通过已确定的具体事实获得证明。

Ekzemple, ni konsideru timon, kiu ofte havas ĉe laboristoj bremsan agon al la lukto por konkrete realigi siajn rajtojn kaj al la ligo kun kamaradoj kaj organizaĵoj.

例如，让我们思考一下恐惧，它常常会阻碍工人为了实现自己权利而进行的具体斗争也会阻止同志和组织的联系。

Mi aludas ĉi tie al la timo paroli publike, kiu tre ofte instigas laboristojn rezigni fari sian propran kontribuon, ĉar tio postulus la kuraĝon elparoli por elmontri spertojn kaj projektojn, kiuj koncernas ilin persone.

我在这里暗指的是对公开演讲的恐惧，它往往鼓励工人放弃自己的贡献，因为这会揭露与他们个人有关的经历和规划，这会涉及到他们的切身利益。

“Parolu vi, kiu studis! Mi ne kapablas, mi estas nur laboristo” aŭ “mi estas nur kamparano, se mi parolus, kiu scias kiom da eraroj mi farus!”.

“读书的你说话吧！我不会说话，我只是一个工人”或者“我只是一个农民，如果我说话，谁知道我会犯多少错误！”

Sed silentante, la laboristo jam faris la plej gravan eraron el la socia kaj politika vidpunktoj, antaŭ kiuj ajnaj gramatikaj eraroj havus nenian gravecon: li fakte rezignis aserti siajn rajtojn, ne pro libera elekto, sed pro timo. Li delegis – negrave ĉu en najbara asembleo aŭ dum publika debato – la defendon de sia vido pri aferoj al homoj, kiuj certe kapablas paroli, sed kiuj tre malofte konas kaj partoprenas en la bezonoj kaj en la nepraj interesoj de tiuj, kiuj delegis ilin paroli, anstataŭ havi la kuraĝon esprimi sin en la unua persono, eble eĉ uzante la dialekton.

但通过保持沉默，从社会和政治角度来看，这名工人已经犯了最严重的错误，在此之前任何语法错误都无关紧要：他实际上放弃了说话的权利，不是出于自由选择，而是出于害怕。无论是在邻里间的聚会，还是在公开辩论中，他将自己对问题的观点委托给了那些当然有能力发言的人，但这些人很少了解到那些支持者的需求和迫切利益。委托者让发言时，他们并没有勇气以第一人称表达自己，甚至还有可能使用方言。

La laboristo, kiu uzas la dialekton, faras geston de konfido en si kaj en sia klaso, reasertante la rajton de la popola kulturo kaj lingvo stari – kun digno almenaŭ egala – apud la lerneja kulturo.

这名使用方言的工人做出了对自己和自己所属阶级充满信心的姿态，重申了流行文化和语言至少以平等的尊严与学校文化并驾齐驱的权利。

Farante tion, li postulas por ĉiu la rajton esprimi sin plene – sen timo fari erarojn – en sia propra gepatra lingvo.

为此，他要求每个人都有权利使用自己的母语充分表达自己的观点，而不必担心犯错误。

Sed kial ni tiom ofte hontas uzi la dialekton, aŭ kial ni tiom timas fari gramatikan aŭ sintaksan eraron?

但为什么我们常常羞于使用方言，或者为什么我们如此害怕犯语法或句法错误？

Ĉar ekde la elementa lernejo la uzado de dialekto aŭ gramatika eraro estis asociita – per kondiĉita reflekso – kun la riproĉo de la instruisto.

因为从小学开始，方言的使用或语法错误与老师的斥责通过条件反射联系到了一起。

Fakte, en la granda plimulto de la kazoj, la instruisto neniam klopodis plibonigi la enhavojn de homa kaj socia valoro elmontritaĵoj de la infano.

事实上，在绝大多数情况下，老师从来没有试图提高孩子所展现的人类内容及社会价值内容。

Jen do la laboristo, kiu, kvankam li havas senfinajn argumentojn por debati kaj kunligojn por substreki, tamen cedeme obeas – kontraŭ sia propra intereso – la altrudon de tiu instruisto, kiu antaŭ dudek aŭ kvardek jaroj kondiĉigis lin silenti, nur ĉar la tiama infano ne havis la sekurecon paroli la italan sen eraroj.

那么，这名工人尽管他有无穷无尽的论据能够用来辩论，有无数联系需要强调，但他还是违背自己利益退让服从了，二十或四十年前在老师的被迫下保持沉默，只是因为那个时候的孩子不敢保证说意大利语时不会犯错。

Sed kiu parolos anstataŭ tiu laboristo?

但谁会替那个工人说话呢？

Kiu malkaŝos liajn problemojn?

谁来揭露他的问题？

Je ĝenerala nivelo, la laboristaj organizaĵoj protektas kaj esprimas la interesojn de la laborista klaso kaj de ĝiaj aliancanoj. Sed je la nivelo de ĉiutaga misuzo kaj kvartala asembleo kio anstataŭos la silenton de la laboristo, kiu fariĝis – arte – malsekura ekde infanaĝo pro lerneja kondiĉado?

一般而言，劳工组织保护和表达了这名工人阶级及其盟友的利益。但在日常的虐待和邻里集会的层面上，什么能取代这名工人的沉默呢？因为学校的条件限制，他们自童年以来就变得没有安全感？

Se la problemoj ne estas diskutata ekde la radikoj kaj ni ĉiuj ne kune konsentas venki la negativan kondiĉadon tiel ofte induktitan de la lernejo, daŭre parolos la privilegiuloj, kiuj ne eraras en gramatiko aŭ sintakso, sed kiuj – plej ofte – ne persone spertinte la sociajn problemojn de la subpremataj klasoj, ne povos doni (kiel privilegiuloj, ne kiel kleruloj!) validan kontribuon al la solvo de sociaj problemoj.

如果问题没有从根本上引起重视，并且我们也没有一致战胜学校带来的负面影响，那么特权阶级将继续发言，他们不会在语法或句法上犯错误，但是那些人中的大多数没有亲身经历过被压迫阶级的社会问题，无法（作为特权人士，而不是作为学者！）对社会问题的解决做出有效的贡献。

Oni neniam substrekos sufiĉe la gravecon – por la celoj de vera demokratio – de la konkero – fare de ĉiuj el ni – de la kutimo kaj de la kapablo plene esprimi sin mem, en la unua persono, negrave ĉu en la itala aŭ en dialekto. Gravas libere esprimi siajn ideojn, por defendi siajn interesojn kaj rajtojn, je la nivelo de persona kaj ĉiutaga politiko, kaj je la nivelo de ĝenerala politiko [...]

为了真正民主的目的，我们所有人都要克服以第一人称充分表达自己的习惯和能力，无论是用意大利语还是方言，这一点再怎么强调也不为过。在个人和日常政治层面以及一般政治层面上自由表达自己的想法、捍卫自己的利益和权利非常重要……

La asembleo kiel malkondiĉiga agento por ĉiuj

都可以参加的民众大会

Ni provu nun ekzameni la efikojn devenantajn el la fakto paroli antaŭ popola asembleo pri problemoj, kiuj foje ĝis tiam aperis tiel malfacilaj aŭ hontigaj kaj humiligaj, ke ili eĉ ne povus esti pensitaj eksplicite, en sia tutaĵo, sen ke la menso tuj forkuru de ili pro timo, honto aŭ la sento de senutileco devenanta de la kredo, ke temas pri nesolveblaj problemoj.

现在让我们来看看民众大会上就一些问题发表演讲所产生的影响，有时这些问题难以启齿、很难出现在一般的聚会上，甚至无法明确地、完整地思考这些问题，除非人们的思想不会因为担心害怕、羞耻或认为这是一个无法解决的问题而产生的无用感而立即摆脱它们。

Iu el ni jam multajn jarojn antaŭe, dum la periodo en kiu li ŝajne agis kiel privata terapeŭto, sed fakte kiel scienca esploristo je la servo de la laborista klaso, rimarkis la ekstreman utilecon de la fakto, ke la terapeŭto denove rakontu, plurfoje, per trankvila voĉo, kun la maksimuma sereneco kaj komprenemo ebla, subjektive kaj foje eĉ objektive terurajn travivaĵojn de la ĉefrolulo. Tiu lasta, post pli-malpli longa serio da tiaj ripetoj, atingis kompletan inhibicion rilate al la iama kondiĉita respondo, kiu antaŭe kaŭzis al li tiom da damaĝo kaj sufero. Tiamaniere ekestis iom post iom nova kondiĉado, surbaze de kiu la traŭmata epizodo povis esti travivita de la ĉefrolulo same kiel ĝi estis travivita de la terapiisto: tio estas signifa homa sperto, kiu ekde tiu momento komprenigas al li pli profunde la suferojn de alia, tiel iĝante pli konkrete pli homa.

许多年前，我们中就有人，有一段时间表面上是私人治疗师，但实际上是为工人阶级服务的研究人员，他注意到治疗师用平静的嗓音，反复复述事实的重要性，主观地、有时甚至客观地描述主角的可怕经历，以最大程度的包容和理解。经过一系列或多或少类似的重复之后，后者实现了对曾经的条件反应的完全抑制，这件事情此前给他带来了很多的伤害和痛苦。这样，一种新的制约逐渐出现，在此基础上，治疗师也能体验主角经历过的创伤事件：这是一种重要的人类经历，从那一刻起，这让他能更深入地理解他人的痛苦，从而变得更具体、更人性化。

La malapero de la malnova kondiĉado kaj la starigo de la nova havis ankaŭ kiel sekvon restrukturadon de la personeco de la ĉefrolulo kaj ankaŭ la akiron – per procezo de ĝeneraligo – de konfido en la ebloj de transformado de la homoj kaj do de la mondo.

旧环境的消失和新环境的出现也会使主人的人格重组，并且通过一般进程对改造人乃至世界的可能性充满信心。

Komencante de la observoj ŝajne faritaj ĉe unuopaj individuoj (el kiuj estis tamen ekzamenita la tuta ligo de la sociaj rilatoj, kies parto ili estis), ne estis malfacile vidi, kiel simila procezo okazis ankaŭ dum popolaj asembleoj, sed multe pli rapide kaj efike.

从对个人的观察开始（然而，他们所参与的社会关系的全部联系从中得到了检验），不难看出类似的过程在民众会议期间也发生了，但速度要快得多并且更有效。

Mutismo kaj surdeco

缄默症和失聪

Senfinaj estas la manieroj uzataj de la reganta klaso por silentigi la membrojn de la regataj klasoj [...]

统治阶级用来压制被统治阶级的手段是无穷无尽的……

Ni limigu nin al la ĉiutaga vivo, kie estas duobla trompo, kiu unuflanke povas esti difinebla kiel muteco, aliflanke kiel surdeco. Alivorte, oni klopodas mutigi la membrojn de la subpremataj klasoj, por ke ili ne povu esprimi sian ribelon kaj ne povu batali kontraŭ la reganta klaso, kiu per la reganta kulturo konservas ilian pensadon en malsupera situacio.

让我们把自己约束在双重欺骗的日常生活中，一方面可以定义为缄默，另一方面就是失聪。换句话说，他们就是用主流文化在下层社会维护他们的思想，让被压迫阶级缄默，目的就是让他们无法反抗，无法与统治阶级进行斗争。

Sed krom mutigi la membrojn de la dominataj klasoj, oni klopodas igi la membrojn de la dominaj klasoj iel surdaj.

除了愚弄被统治阶级之外，他们还试图以某种方式让统治阶级充耳不闻。

Se iuj el ili, precipe junuloj ankoraŭ ne sufiĉe kondiĉigitaj por ekzerci klasan privilegion, estus malkvietigitaj kaj instigitaj pensi per la protestoj de la subprematoj, estante finfine instigitaj transiri al la alia flanko, jen oni vidas la utilecon de la barilo. Per sia kondiĉigo horori antaŭ iu ajn gramatika eraro, la membro de la regataj klasoj, kiu aŭdos subprematon paroli, estos frapita, ne vere de la enhavo de lia protesto, sed precipe de la gramatikaj eraroj ĉeestantaj en lia parolo. Alivorte, li estos frapita pli fare de la formo ol de la enhavo.

如果说他们中的一些人，尤其是还没有足够条件行使阶级特权的年轻人，受到被压迫者抗议的困扰以及因抗议行为而得到反思，最终他们被鼓励跨越到了另一边，那么在这里人们就看到了抗议的作用。由于对任何语法错误都担心，所以统治阶级成员听到受压迫者演讲时，会受到刺激，但并不真是因为抗议的内容而受到刺激，而是因为演讲中出现的语法错误。换句话说，相比于内容他更会被形式所打动。

Neraciaj timoj kiel ilo por la koloniigo de la infano

非理性恐惧是儿童殖民化的工具

Por helpi niajn infanojn venki timojn, ni devas unue fari enkondukan distingon: timo estas reago, kiu ne ĉiam estas malutila. Estas cirkonstancoj, en kiuj ĉi tiu malagrabla sento utilas, ĉar ĝi puŝas nin eskapi el realaj danĝeroj. Estas utile, ekzemple, ke ĉiu infano ŝciu, ke furioza dogo devas esti evitata, sed ne utilas al li timi senkulpan muson, kiu ne povas fari al li iun ajn malbonon.

为了帮助孩子克服恐惧，我们首先必须做一个引导性的区分：恐惧并不总是一种不利的反应。在某些情况下，这种不愉快的感觉是有利的，因为恐惧可以让我们躲避真正的危险。例如，让每个孩子知道要躲避狂犬，但害怕一只无辜的老鼠对他没有任何好处的，因为这只老鼠不会对他造成任何伤害。

Necesas do antaŭ ĉio fari klaran diferencon inter timoj asociitaj kun la ĉeesto de realaj danĝeroj kaj timoj ligitaj kun fenomenoj, kiuj ne estas danĝeraj en si mem, sed kiuj iĝas malutilaj nur pro la neracia reago, kiun ili kaŭzas ĉe la subjekto.

因此，首先有必要明确区分两种恐惧：一种是真正的危险；另一种是本身就没有危险可言的现象，这种现象仅因为在主体中会引起非理性反应而变得不利。

Se estas senracia timo en aparta individuo, por malfortigi ĉi tiun timon antaŭ la objekto de angoro, necesas krei malstreĉan atmosferon uzante kaj la fonton de sekureco, kiu povas veni, ekzemple, de la konfido de iu pozitiva interhoma rilato, kaj la kontentigon de tiuj bezonoj, kiuj estas objekte gravaj.

如果某个人有着非理性的恐惧，面对焦虑要减少恐惧，要利用可能的安全因素来营造轻松的氛围，例如，对主动的人际关系信任，和对客观重要需求的满足。

Ni imagu, ekzemple, ke infano havas senracian timon koncerne apartajn insektojn kaj ke tio malhelpas lin ludi ekstere kun siaj kunuloj.

例如，让我们想象一下，一个孩子对某些昆虫有一种非理性的恐惧，这会阻止他与同龄人在外面玩耍。

Se la infano ricevas agrablajn stimulojn (kiel la guston de ĉokolado) samtempe kun la ĉeesto de la objekto de angoro, se ni zorge trankviligas la infanon ankaŭ per la sufiĉa distanco, ni vidos, ke la timo malpliĝos, ĉar la agrabla efiko de manĝado kaj la trankviliga distanco de la objekto de timo estigos objektivan kontentigon, malgraŭ la relativa ĉeesto de la objekto de timo.

如果孩子焦虑时受到愉快的刺激（例如巧克力的味道），如果我们慢慢地让孩子平静下来，并保持一定的距离，我们就会看到孩子的恐惧感会减少。尽管恐惧对象相对存在，但进食的愉悦和与恐惧对象间的安全距离都会产生客观满足感。

Por atingi naturan indiferentecon rilate al “la objekto de angoro”, oni devas ripeti la supre priskribitan metodon iom post iom malpliigante la distancon de la objekto, sed ĉiam strikte respektante la tempon de la infano.

为了实现对“焦虑”的自然漠视，必须重复上述方法，逐渐减少与焦虑的距离，但应始终严格尊重孩子的时间。

Se 4-jara infano vidas la diablon

如果 4 岁的孩子看到了鬼

Se 4-jara infano vidas la diablon, ĉu li estu konsiderata mensmalsana?

如果四岁的孩子看到了鬼，他就可以被认定为精神病吗？

Multaj faras tion kaj ne pro nescio. Estas eminentaj fakuloj, kiuj tiel pensas.

许多人这样做并不是出于无知。有一些著名的专家也这么认为。

Estas facile diri al 4-jara infano, ke li estas freneza.

告诉一个四岁的孩子他疯了，是很容易的事。

Pli malfacile estas diri, ke estas terure timigi infanon ĵus naskitan kaj plene sub la arbitrode plenkreskuloj per tiaj kruelaj bildoj.

更难说的是，用如此残酷的画面来吓唬一个刚刚出生、完全处于成人仲裁之下的孩子是多么可怕。

Timo de la sekso

性恐惧

La timo de la sekso (aŭ spekuligita diigo) estas mortiga malhelpo al edukado je tenero, kiu tamen estus vere tiel facila, ĉar oni ne devas instrui ion ajn, sed nur ne malhelpi ion, kio konsistigas la esencon mem de ĉiu nova vivo, inkluzive de tiu de la homido, kiu petas kaj vekas nenion krom tenero.

对性的恐惧（或是对性的神化）是普通教育致命的障碍，然而，这实际上是很容易的，因为没有必要教授任何东西，也不妨碍每一个新生命的诞生本质，包括人类后代的繁衍，除了委婉之外它别无所求。

La malpermeso de la deziro

禁欲

La malpermeso de la deziro malhelpas la rekonon de la individuaj impulsoj, biologiaj kaj konaj, disponeblaj por la ago.

对欲望的禁止影响了个人对激情，无论是生物性激情、还是认知性激情以及性行为的再认识。

La temo estas ege kompleksa, sed, se oni ne havas la kuraĝon alfronti ĝin, oni devos kontentiĝi – kiel nun oni jam faras pli kaj pli grandskale – per perfortaj agadoj de puna kaj subprema naturo, pro kiuj individua kreemo kaj fantazio estos distorditaj en la urĝa serĉado de anstataŭaj kontentigoj.

这个问题极其复杂，但是，如果人们没有勇气面对它，就应该满足现状。由于迫切得到满足，个人的创造力和想象力将被扭曲，正如现在以惩罚为由，大规模压制性的暴力活动越来越多。

Eĉ kiam oni kapablis supervenki

即使可以取胜

Eĉ kiam oni kapablis supervenkiel ideologia vidpunkto, ke seksumi estas peko, en la personeco de la subjekto restas mem-vundigaj mekanismoj, kiuj kontraŭ lia volo malhelpas lin fari tion, kion li antaŭe evitis, kredante ĝin peko.

即使可以从意识形态的角度取胜，但在主体人格中的性行为依然是一种罪过，这是一种违背意愿，克制自己的不健康行为，因为他认为这是一种罪过。

Ne la senkonscio, sed la nekonfeseblo (1)

不是不知道，而是不承认 (1)

Ne la senkonscio! sed la timo de la ŝanĝiĝanta vero.

不是不知道！而是对不断变化的事实担心。

Ne la senkonscio! sed la timo de la konkreta transformo de la realo kaj de la povo-rilatoj.

不是不知道！而是对现实和权力关系变化的担心。

Ne la senkonscio! sed la timo ke malegalaj pov-rilatoj estu malkaŝataj je la nivelo makro-kaj mikro-ekonomia, socia kaj politika.

不是不知道！而是对不公平的权力关系在宏观、微观经济社会和政治层面上被揭露出来的担心。

Ne la senkonscio sed la nekonfeseblo: la gesto, la rilato, la penso, kiuj forte kolizias kun la kondiĉado trudita de la burĝa moralo. La nekonfeseblo perdas sian karakteron de individua kulpo kaj transformiĝos en konsekvenco de mondo, kiun oni devas ŝanĝi, por ke ne nur la individuo, sed la tuta homaro povu progresi.

不是不知道，而是否认：与资产阶级道德的枷锁发生了强烈冲突、关联和思想，……否认就避免了个人的罪恶，并将转化为“不只个人的进步，而是全人类的进步”必须改变世界的结果。

Ne la senkonscio sed la nekonfeseblo (2)

不是不知道，而是不承认 (2)

Ne la senkonscio sed tio, kio – laŭ jud-kristana moralo – estas konsiderata nedirebla, malhelpas la fluon de la informoj inter la biologiaj tavoloj kaj la plej alta agado de la pensanta materio: la konscienco.

不是不知道，而是——根据犹太教道德——一种被认为是不可言说的东西，它阻止了生物层和思维物质最高活动之间的信息流动：良知。

La timego de la tiel nomata “peko de penso” stultigas.

对所谓“错误思想”的恐惧是愚蠢的。

Vigla kaj libera percepto de personaj deziroj estas malutila al povo, malhelpante la konservadon de la ekzistanta stato de aferoj [...]

任意看待个人欲望对权力是有害的，这会妨碍维持现有局面……

La forto de la racio

理性的力量

La forto de la racio povas esti febligata de la povo, pere de la timo de la peko de penso aŭ pere de la “nerezisteblaj” fortoj de diigita senkonscio, nehaltigebla fonto de “obskuraj malbonoj”, kiujn nur la religiaj kaj monavidaj ritoj de la psikanalizisto ebligas elteni.

理性的力量可以通过权力、通过对错误思想的担心或通过被神化的“无意识”的“不可抗拒”力量来削弱，不知道是“隐晦邪恶”不可阻挡的根源，只有精神分析学家的宗教和敛财仪式才能让人们忍受“隐晦邪恶”。

Timo de la peko de penso

担心错误思想（1）

Vi ne povas malpermesi al vi pensi tion, kion vi pensas: ju pli vi insistas pri la malpermeso, des pli la pensoj, kiuj turmentas vin, ekkaptos vin ĝuste per tiu malpermeso, per kiu vi esperas povi ilin ekskludi. En tute simila maniero tiuj, kiuj serĉas pacon sin armante kiel eble plej multe, povos nur pliigi la agresemon de la malamiko.

你无法让自己停止思考：你越是强迫自己，那些折磨你的想法就越会用你希望能够消除它们的方法来控制你。同样，那些通过尽可能武装自己来寻求和平的人，也只会增加敌人的侵略。

Timo de la peko de penso

担心错误思想（2）

Nur libera penso, kiu konsideras sen timo ĉiujn dezirojn kaj ne nur la “bonajn”, povas ebligi kritikan elekton de agado, kiu havos multe pli da probablo esti ĝuste elektata kaj vere efektivigata, se ni ne kaŝis la kontraŭajn dezirojn, kiuj ĉeestas ene de ni.

只有自由的思想才能大胆地考虑所有欲望，而不仅仅是“好的”欲望，才能做出批判性的行动选择，如果我们没有隐藏内心存在的反对欲望，那么它被正确选择和真正实施的可能性就会大得多。

La reflekso de orientiĝo kaj esplorado

定向反射和研究

La reflekso de orientiĝo kaj esplorado kiel elementa sinteno de enketado, el kiu, ĉe la homa specio, povas ekesti ĉionentena vido de la mondo.

定向反射和研究是一种基本的调查，人们可以从中产生包罗万象的世界观。

Al la subjektoj, en kiuj la reflekso de orientiĝo kaj esplorado malfortiĝis pro la timo je peko aŭ je malkovro de la veraj fontoj de jam ne plu tolerebla privilegio, ne restas elekto krom tiu de tute antaŭformita mondkoncepto. En ĝi ĉiu percepto de la realo trovas jam kanonigitajn aranĝon kaj interpreton (tiel senigante la subjekton de ĉia konkreta analizo de konkretaj situacioj, forigante de li ĉian ajn kritikan kaj memkritikan armilon kaj fraŭdante lin samtempe je la realigo de sia propra potencialo kaj je la kapablo ligi sin kun siaj kunuloj cele al transformado de la realo).

由于担心犯错或对抗特权的原动力被发现，对主体来说定向反射和研究已经非常薄弱了，他们别无选择，只能循规蹈矩。每一件事都能顺理成章的完成并给与合理的解释。（从而剥夺了主体对具体情况进行具体分析的能力，剥夺了他任何批判和自我批评的武器，同时剥夺了他实现自我潜力以及与同龄人联系从而改变现实的能力）。

La teruro de mensmalsano

对精神病的恐惧

La teruro de mensmalsano kiel kaŭzo de mensmalsano kaj disiĝo inter homoj.

对精神病的恐惧是导致精神病以及人与人分隔的原因。

Kiom da energioj flankenlasitaj de la lukto! Kiom da vivoj detruitaj de timo je frenezo, kiu fakte estas nur rezigno disponi, pro timo, je la uzado de tio, kio apartenas al ĉiu viro kaj virino, naskiĝintaj sur nia planedo!

这种担忧消耗了多少精力啊！有多少生命因对精神病的担忧而消失，实际上只是出于恐惧而拒绝处理属于我们地球上每个人的东西！

La grava afero estas timi kaj esti nesekuraj.

重要的是感到害怕和缺乏安全感。

La timo je soleco

对孤独的恐惧

La timo je soleco, la timo je mensa malsano, la timo vivi, la timo ne povi esti amataj, la timo neniam povi atingi tiun personan liberecon, je kiu ĉiuj sentas pli-malpli konfuze havi rajton, estas iuj el la plej oftaj fontoj de sufero. Kun malsama intenseco kaj diversmaniere, ili ĉeestas ĉe tiuj, kiuj estis difinitaj – per malsamaj diagnozoj – mensmalsanuloj.

对孤独的恐惧、对精神病的恐惧、对生活的恐惧、对没有人爱的恐惧、对无法实现个人自由的恐惧，每个人都或多或少对这项权利感到困惑，这都是恐惧的一部分，是最常见的痛苦来源。它们以不同的强度和方式出现在那些被不同诊断定义为精神疾病的人身上。

Al kiu utilas, ke oni timu freneziĝi?

担心发病，对谁有利？

Neniu organo en nia korpo estas pli bone protektita ol nia centra Nerva Sistemo.

相比于我们身体中的任何器官，我们的中枢神经系统受到了更好的保护。

Akva tavolo kaj eĉ tri meningo, fortika krania skatolo kaj forta kaj fleksebla vertebra kolumno protektas ĝin kontraŭ eksteraj traŭmatoj.

一层水甚至三层脑膜、坚固的颅骨盒以及坚固灵活的脊柱都保护它以免受外部创伤。

Koncerne la sidejon de nia pensado, la tiel nomata griza materio de nia cerbo, konsistas el senlime pli granda nombro da ĉeloj ol ni efektive uzas, tiel ke kiam kelkaj el ili estas difektitaj, aliaj povas anstataŭigi ilin, kvankam ili restis neaktivaj ĝis tiam.

至于我们思考的位置，即所谓的大脑灰质，由比我们实际使用的细胞数量还要无限多的细胞组成，因此，当其中一些细胞受损时，其他细胞可以替代它们，即使那时他们仍不活跃。

Krome, ĝis antaŭ kelkaj jaroj oni kredis, ke la ĉeloj de la centra nervosistemo ne kapablas reproduktiĝi tiel facile kiel la ĉeloj de nia haŭto reproduktiĝas, kiam vundo ilin damaĝis aŭ forigis. Tamen, lastatempe oni malkovris, ke, male al tio, kion oni ĉiam pensis en la pasinto, ankaŭ la cerbaj ĉeloj kapablas reprodukti sin.

此外，直到几年前，人们还认为中枢神经系统的细胞在因受伤而受损或被切除时，无法像我们的皮肤细胞一样容易繁殖。然而，最近人们发现，与过去人们一直认为的相反，脑细胞也能够自我复制。

Tra la jarmiloj de jarmiloj, kiuj kondukis al la formiĝo de la homa specio, la plej grava organo de ĉiu vivanta estaĵo (tiu, kiu komunikigas ĝin per la sent-organoj kun la ekstera mondo) disvolviĝis en la homo en multe pli alta maniero, kvante kaj kvalite, ol ĝi faris en iu ajn alia bestospecio.

人类经过数千年的进化，每一种生物的最重要器官（通过感觉器官与外界进行交流的器官）在人类身上以更高的方式在数量和质量上得到发展，比任何其他动物物种都多。

Al kiu utilas ekzameni alies konduton kaj personecon

检查他人的行为和人格，对谁有利？

Al kiu utilas ekzameni alies konduton kaj personecon kun spirito ne de kunulo aŭ kontraŭulo sed kiel juĝisto de la mensa sano aŭ malsano?

不是以同伴或对手的精神，而是以心理健康或疾病评判者的精神来审视他人的行为和人格，谁会从中受益？

Al kiu utilas enigi en kiel eble plej multe da homoj la timegon povi iam fariĝi viktimo de “frenezo”?

向尽可能多的人灌输对成为“疯狂”受害者的恐惧，谁会受益？

Kiu profitos de tiom da damaĝo?

如此大的损失对谁有利？

Nur komprenante, ke preskaŭ ĉiuj ŝanĝoj de personeco kaj konduto dependas de la nekapablo adekvate ligi sin kun siaj kamaradoj, nur per liberiĝo de la timego de mensa malsano [...] ĉiu laboristo povos agi kiel stimulo por la kresko de siaj najbaraj laboristoj, kiuj reciproke, favoros lian personan kreskon.

只有认识到几乎所有性格和行为的变化都取决于无法与人们建立充分的联系，只有将自己从精神疾病的恐惧中解放出来。每个工人都能够激励相邻工人的成长，而这些工人相互间能够促进自我成长。

La konduto de viro aŭ virino estas la rezulto de nevola aŭ intenca kondiĉado.

人的行为是非自愿或有意调节的结果。

De la plej frua aĝo, la homido estas kondiĉigita kondukti malsame depende de la malsama personeco kaj klasa aparteno de tiuj, kiuj lin kreskigas, edukante aŭ misedukante lin.

从很小的时候起，人类后代就会根据抚养、教育或错误教育他的人的不同性格和阶级归属而习惯于做出不同的行为。

Sed ekde iu momento la infano – se li havas fidon je siaj propraj kapabloj – povas alpreni la funkcion de edukanto de si mem. Kiam oni alprenis tiun funkcion en intenca maniero, oni ne plu rezignos je ĝi dum sia tuta vivo, kvankam oni devas konscii, ke tiu, kiu sin edukas, ne povos fari tion individueme, sed nur per la helpo de aliaj.

但从某个时刻开始，孩子——如果他对自己的能力有信心——就可以承担起自我教育的角色。当一个人以一种刻意的方式承担起这一职能时，这个人一生中就不会再放弃它，尽管我们应该意识到，进行自我教育的人无法单独完成这一任务，而只能在他人的帮助下完成。

Dialektiko de biologio kaj socio

en la psikiatria problemo

生物学辩论和精神病学问题

Ekzistas kondukismaj ŝanĝoj ligitaj – en maniero science konstatita aŭ konstatebla – kun akutaj aŭ kronikaj ŝanĝoj de la centra nerva sistemo: ili apartenas al medicina branĉo nomata neŭrologio. Kvankam neŭrologio foje kapablas doni ĝisfundajn klarigojn rilate al la kaŭzoj, mekanismoj de komenco, evoluo, prognozo, kaj ankaŭ al eblaj farmakologiaj aŭ dietaj terapioj, ĝi devus – laŭ nia opinio – pli multe konsideri la rezultojn akiritajn de la sciencoj de lernado kaj edukado. Oni devas kompreni ilin en la plej profunda kaj vasta senco de la vorto, kiu inkluzivas ankaŭ la socian aspekton de la personeco de la paciento kaj de la homoj plej proksimaj al li: ĉiu malsanulo, precipe tiu neŭrologia, fakte, prezentas al si mem kaj al la komunumo specifajn kondukismajn problemojn.

科学上证明或可论证，行为变化与中枢神经系统的急性或慢性变化有关：它们在医学上属于称为神经病学的医学分支。尽管神经病学有时能够对发病原因、发病机理、病情发展、愈后以及可能的药物或食疗给出彻底的解释，但我们认为，它应该更多地考虑从科学的学习和教育中获得结果。人们必须从最深刻和最广泛的意义上理解它们，其中还包括患者人格的社会方面和近亲关系：事实上，每个病人，尤其是神经疾病患者，都会向自己和自己所处的环境展露自己特定的行为问题。

Ekzistas ankaŭ kondukismaj ŝanĝoj, kiuj ne estas ligitaj al anatomiaj aŭ biokemiaj lezoj de la centra nerva sistemo sed nur al lernaj difektoj aŭ eraroj: la sciencoj de lernado kaj edukado traktas, aŭ devus trakti ilin.

还有一些行为变化与中枢神经系统的解剖或生化病变无关，仅与学习缺陷或错误有关：学习和教育科学处理或应该处理它们。

Ekzemple, estas tre ofte diagnozitaj kiel “psikozo” severaj ŝanĝoj en konduto, kiuj devenas de densa interplektiĝo de surmetitaj fobioj. Pacience dissolvante ilin – per taŭga malkondiĉo – la subjekto povas reakiri sian propran liberecon de elekto kaj movo, kune kun pli justa rilato kun si mem kaj la aliuloj.

例如，由于多种恐惧而导致的严重行为改变通常被诊断为“精神病”。通过耐心地解决——适当地去除条件——主体可以重新获得自己选择和行动的自由，并能与他人建立更公平的关系。

Fine, ekzistas preciza plano de la Kapitalo, kiu, por povi kreski neĝenate per ekspluatado, klopodas certigi, ke la ekspluatitoj estu necertaj, nesekuraj, pretaj rekoni sin nekapablaj ĝuste percepti la ĉirkaŭan realon. Tiel ili estos nekapablaj funkcii por transformi sian propran ĉiutagan realon —kun la helpo de la plej proksimaj kamaradoj —kaj por transformi – en intima rilato kun la laboristaj organizoj – multe pli vastan realon.

最后，资本有一个简单的计划，为了能够不受剥削的干扰而增长，它试图确保被剥削者是不确定的、不安全的，并准备好承认自己无法正确感知周围的现实。因此，他们将无法在最亲密同志的帮助下改变自己的日常现实，也无法在与工人组织的密切关系中改变更广泛的现实。

Jen do la utilo kaj la funkcio, por kapitalismaj celoj, de la psikiatria “scienco”.

从资本主义的目的来说，这就是精神病学（作为）“科学”的好处和功能。

En la pasinto ekzistis aliaj fontoj de timigo kaj malsekuro por la homoj, sed kiam la antikvaj fontoj komencis sekiĝi, oni sentis la bezonon de novaj iloj kapablaj ĝenerale malkuraĝigi kaj selekte frapi la laboristojn kaj iliajn aliancanojn.

过去，由恐惧、对人的不安全因素等还有其他的原因，当这些古老的资源开始枯竭时，人们感到需要能够普遍阻止和有选择地打击工人及其盟友的新工具。

La ĉefa instrumento de malplivalorigo de la homa personeco, precipe por membroj de la laborista klaso kaj iliaj aliancanoj, estas reprezentata de la psikiatrio, al kies efiko kunlaboras hodiaŭ pli kaj pli ofte psikologio kaj psikanalitika “kulturo”.

特别是对工人阶级及其盟友来说，褻渎人格的主要工具是精神病学，今天心理学和精神分析“文化”越来越频繁地合作，以达到其效果。

Psikologio agas precipe en lernejoj, en la kunteksto de profesia gvidado kaj dungado, por la celoj de klas-bazita selektado; la psikanaliza “kulturo” ĉiel nutras malfidon je la homo kaj je lia kapablo koni sin kaj la mondon, ligante sin kun organizoj kaj kunuloj. Ĝi eĉ aŭdacas iri ĝis interpreti la grandajn eventojn de la internacia politiko por deturni atenton de la konkretaj sociekonomiaj realaĵoj, kiuj formas ĝian bazon.

心理学特别是在学校教育中发挥了作用，在专业指导和就业的背景下，以班级选拔为目的；精神分析“文化”在各个方面都助长了对人的不信任，对认识自己和世界能力的不信任以及将自己与组织和同伴联系起来的能力的不信任。它甚至敢于解读国际政治重大事件，以转移对其基础的具体社会经济现实的注意力。

La psikozo kiel interplektiĝo de surmetitaj fobioj

精神病是复杂的恐惧症

Tre densa reto, kiu ŝajne tiel forta kaj rezistema, ke ĝi povas nerepareble teni homan vivon kaptita, subite ĉesas konsistigi nesupereblan obstaklon kaj preskaŭ fandiĝas sub la manoj de tiu, kiu ĝin ekzamenas, se en iuj punktoj aperis truo.

一张看起来比较牢固、松紧有驰，可以囚禁一个人的生命的密网，如果在某些地方出现了一个洞，那么突然间它不再是不可逾越的障碍，但检查这个网的人几乎会把这个洞完整修补好。

Kiu, ekzemple, sekvante superstiĉan timegon de la infero, vidas embuskojn kien ajn li turnas sian rigardon, povas esti helpita de la fakto, ke la malnova fotelo (malantaŭ kiu, laŭ liaj timoj, kaŝatendis la diablo, kiel en tiom multe de la medio de li loĝata) komencas povi esti asociita de li kun la ideo de la ĝojo vivi. Tio povas esti alportata de la ideo de kunulo, kiu sidas kelkfoje apud li sur tiu fotelo, amike kaj gaje diskutante kun li pri liaj problemojn.

例如，由于对地狱的恐惧，无论把目光转向哪里，他都会看到埋伏，这可以通过以下事件得到帮助：（根据他的恐惧，就像他居住的大部分环境一样，魔鬼潜伏在其后面）旧扶手椅开始能够被他与生活的乐趣的想法联系起来。这可以通过一位同伴的想法来实现，这位同伴有时坐在他旁边的扶手椅上，以友好而愉快的方式与他讨论问题。

En aliaj kazoj, sufiĉos foto de tiu fotelo portata en medion, en kiu kreĝis sento de varmo kaj sekureco, por ke la sorĉo dissolviĝu kaj maŝo de la reto estu interrompita. Tiu maŝo povas fariĝi pli kaj pli larĝa ĝis permesi al la kaptitoj konkeri definitivan liberigon.

在其他情况下，一张扶手椅的照片被带到一个温暖和安全感的环境中，就足以消除咒语并中断网络的网格。这个绞索可以变得越来越宽松，直到让被控制人员获得彻底的解放。

En aro de perturboj, kiel tiuj difinitaj kiel “mensa malsano”, sufiĉas tre malmulte.

在一系列的障碍中，例如那些被定义为“精神疾病”的障碍已经很少了。

Junulo 20-jara suferis kelkajn psikiatrajn enhospitaligojn, dum kiuj li estis diagnozita je “disocia sindromo” (skizofrenio).

一名 20 岁男子多次住院治疗，期间被诊断患有“解离综合症”（精神分裂症）。

El lia rakonto ni ekscias, ke, male al la atendoj de liaj gepatroj, kiujn li senkritike faris siajn, li devis rezigni pri siaj studoj post du sinsekvaj malsukcesoj. Jam post lia unua malsukceso vizitadi la lernejon kaŭzis al li senĉesajn suferojn: antaŭ siaj samklasanoj li sentis sin malinda kaj nekapabla.

从他的故事中我们得知，与父母的期望相反，他不加批判地为自己设定了期望，在连续两次失败后，他不得不放弃学业。第一次未能成功上学给他带来了持续的痛苦：在同学面前，他感到自己没有价值和无能。

Liaj gepatroj de kamparana origino per sia laborego (ŝi servistino, li portisto) sukcesis malfermi tre malgrandan butikon, al kiu ili sin dediĉis – korpe kaj anime – kun la espero povi diplomigi sian filon.

他的父母是农民（母亲是女佣，父亲是搬运工），非常艰辛开设了一家小的商店，他们全身心地投入到这家商店中，希望借此能让的儿子顺利毕业。

Sed post la fina kolapso de tiaj esperoj, la ĉiutaga laboro fariĝis ĉiam pli malagrabla. La filo, ne havante alian okupon, pasigis la plej grandan parton de la tago maleme aŭ eĉ naŭze.

但当这种希望最终破灭后，日常生活变得越来越让人烦恼。儿子没有职业，大部分时间都在强迫，甚至是在厌恶中度过的。

La naŭzo transformiĝis en timo precipe en la momentoj de eniro kaj eliro de la lecionoj kaj ĝenerale en la posttagmezoj, kiam estis la danĝero, ke unu el liaj kunuloj aŭ iliaj familianoj povu eniri ilian butikon, situantan en urbeto de kelkaj miloj da loĝantoj.

厌恶变成了恐惧，尤其是在上下学的时候，通常是在下午，当他的伙伴或其家人有可能来到他们的商店时，该商店位于一个只有数千居民的小镇上。

Precipe la gepatroj ne povis klarigi al si, kiel en la komenco de la tago ilia filo aperis aparte laca kaj rifuĝis en la malantaŭan ĉambron por rigardi la plafonon, rifuzante – malgraŭ la nediskuteblaj ordonoj de la patro – ial eliri el tie.

尤其是父母无法自圆其说，为什么儿子天一亮就已经显得特别疲倦，并躲在后面的房间里看着天花板发呆——无视父亲不可拒绝的命令——出于某种原因儿子躲在那里。

Rekte ataki tian staton de aferoj estis evidente neeble kaj senrezulte: psikiatroj multfoje provis esplori la misterojn de la psiko de la knabo, sed la rezulto estis pligraviĝo de simptomoj.

直接针对这种情况显然是不可能的，也是徒劳的：精神科医生多次尝试探索男孩心理的奥秘，但结果却加重了症状。

Nur kiam, radikale malatentante la perturbojn de la infano, ni komencis – kune kun li – turni nian rigardon al spacoj pli larĝaj ol tiuj, kiuj vekis en li timegojn kaj rifuzojn konsideri ilin, la kapabloj de analizo kaj sintezo, kiujn li havis kiel ĉiu alia homo, komencis agi aktive ekde la demando, kiel iuj aspiroj estas formataj kaj transformataj sub la influo de sociaj kondiĉigoj, kiuj agas en la individuo kaj en ties interhomaj rilatoj.

只有当我们完全无视孩子的困扰时，才开始与他一起将目光转向更广阔的空间，而不是那些引起他恐惧和拒绝考虑它们的空间，他像其他人一样拥有分析和综合的技能，从问题出发：某些愿望如何在作用于他及人际关系的社会条件影响下形成和转变。

Li tiam komprenis la kialon de la ambicioj de siaj gepatroj kaj sian suferon senti sin instrumento de ne siaj propraj ambicioj, kiujn fine li ne kapablis kontentigi.

然后，他理解了父母期望的原因，以及他因感觉自己是实现他人期望的工具，而不是自己愿望而遭受的痛苦，而他最终无法满足这一期望。

Ĉar tiuj ambicioj venis de liaj gepatroj, en la pasinteco li provis senkonscie adopti ilin kaj igi ilin siajn proprajn por plaĉi al ili. Ĝis sia malsano li vivis en obeemo al tiaj ambicioj. Nur kiam, kun la alproksimiĝo de la abiturientekzameno de la klasika linceo, li havis la klaran senton, ke li ne povas sukcesi, ekestis en li ia ĝenerala rifuzo, ne esprimita per vortoj kaj ne akompanata de ia ajn serĉado de konscio.

因为这些期望来自他的父母，过去他试图不知道地实现其期望，并将它们变成自己的愿望，以取悦父母。直到他生病之前，他一直在追求这样的期望。只有当中学的学士学位考试临近时，他清楚地感觉到自己不可能成功，他心里才会产生一种普遍默认的抗拒，这种抗拒没有用语言表达出来，也没有伴随着任何有意识的探索。

Li tiam estis petita fari enketon pri siaj samklasanoj kaj iliaj familioj, pri la signifo havi filon kiu vizitadas la liceon en tiu vilaĝeto.

然后他被要求对他的同学和他们的家庭进行一项调查，目的是了解有一个儿子在那个村庄上高中的重要性。

La fakto mem posedi butikon vizitatan de la parencoj de liaj samklasanoj, kune kun la malgranda nombro da vilaĝ-loĝantoj, ebligis al li havi relative precizajn datumojn rilate al la apartena klaso kaj al la opinioj de ĉiuj roluloj.

由于他拥有一家同学亲戚经常光顾的商店，再加上村里的居民人数不多，这使得他能够掌握相对准确的关于他所属阶层和所有人的意见。

Dum la esploro estis progresanta, subite la knabo ekkriis: “Mi nun komprenas, ke tio, kio plej terurigas min estas imagi, ke licea amiko vidu min, dum mi balaas mian butikon kun balailo en la mano”.

当调查正在进行时，男孩突然惊叫道：“我现在明白了，最让我害怕的是想象到在我手里拿着扫帚打扫商店时一个高中同学看到了我。”

La sento de malkovro, akompanata de ĝojo kaj honto, tuj transformiĝis en gaja rido pro mia partopreno. “Morgaŭ matene mi venos kaj balaos vian butikon kaj mi volos balai la trotuaron antaŭ ĝi ĝuste en la tempo, kiam viaj samklasanoj preterpasas. Vi povos observi min el la malantaŭa ĉambro, eble kaŝita de nigra kurteno” [...]

既高兴、又害羞，舒展的感情立刻变成了欢乐笑语。“明天早上，我来给你打扫卫生，在同学路过的时候，我想打扫一下店前的人行道。你可以从后面的房间看着我，也可以藏在黑窗帘后面”……

Mi insistis, ke la sekvan tagon mi iros antaŭ lian butikon por balai la trotuaron ĝuste kiam la gimnazianoj preterpasos.

我坚持第二天要去他的店门口打扫人行道，那时正好高中生经过。

Unue li ne kredis je la seriozeco de mia propono, sed poste li konvinkiĝis.

起初他不相信我的认真态度，但后来他相信了。

Frue matene, kvaronhoro antaŭ ol mi devis foriri, sonoris la telefono: “Ne ĝenu vin, mi jam havas la balailon en la mano, mi unue venis al la butiko kaj bone balais la trotuaron por esti vidata de la patrinoj de miaj samklasanoj, sed kiam ili preterpasos mi revenos tien kun la balailo en la mano por ke ĉiuj vidu min, fieru pri tio, ke de nun mi gajnos monon por vivi.”

一大早，距离我要离开还有一刻钟的时候，电话响了：“不打扰你了，我已经拿起了扫帚，我先到店里，为了让同学的母亲看到，我先打扫人行道，他们经过时，都看到我，我为能赚钱生活而感到自豪。”

Postparolo

后记

国际世界语教师协会副主席莎莎是意大利活跃的世界语者，她曾经在昆明艺术职业学院教授电影史和世界语。疫情以后，被枣庄学院聘为世界语专业教授。2024 年她暑假回国给枣庄学院世界语博物馆带回了一批重要的世界语藏品，其中有国际世界语教师协会推荐的，她用世界语翻译的一本富有哲理的书 Ĉiutaga vivo kiel historio（像历史一样每天的生活），我们就把书名译为《日常生活就是历史》。这本书的意大利语编辑团队希望通过世界语者的努力，把这本对精神病学、心理学有颠覆意义、对后现代化人们的生活方式和思考有启示作用的书翻译成各国民族语。国际世界语教师协会主席艾哈迈德·礼萨·马姆杜希先生在前言里强调：我真诚地希望，国际世界语教师协会新一届理事会能够协助出版这有趣的书，借此开辟一条创作和翻译的新途径，从而为全世界对此感兴趣的人们传播有关教育的知识、思想和经验。也许有很多这样的作品——比如现在的这本书——乍一看似乎与教学无关，但实际上对提高教师的教学能力有很大帮助。

经过与原著编写团队协商，我们决定把这本书的汉译工作作为教学任务布置给世界语专业的学生，经过三个月的努力，参加翻译的学生都陆续交了译稿，我们又安排山东世界语俱乐部成员，已经世界语专业的毕业生参加了审校工作，最后由波兰密兹凯维奇大学语言学硕士毕业生、世界语专业青年教师龙云霞审读。

在翻译、校对、审稿当中，我们发现这本书涉及心理学、生物学、社会学、医学等专业知识，而且是作者即兴日记或者感悟记录，章节不够完整、目录不够统一，日期也没有顺序、这无疑给编译工作带来了困难。为了统一格式，突出书的思想内容，我们删除了日期。

本书编译得到了国际世界语教师协会、山东世界语俱乐部、枣庄学院世界语博物馆和外国语学院的支持，在此表示感谢。

翻译就是学习，也是研究和探讨，书中难免有错误和翻译不当之处，敬请专家学者斧正，并通过学术渠道讨论。

孙明孝

2025 年 1 月 15 日

ISBN 978-294-0665-05-1

Verkinto: Antonietta Bernardoni

Esperantigintoj: Luigia Oberrauch kaj Alessandra Madella

Redaktoroj: Semio kaj Nuba

Eldonita de: Internacia Ligo de Esperantistaj Instruistoj (ILEI)
adreso: Nieuwe Binnenweg 176, 3015 BJ Rotterdam, Nederlando.
<https://www.ilei.info>
retadreso: ilei.prezidanto@gmail.com

Formo: 185 mm*260 mm 1/16
Eldonaĵo: 1-a bita eldono en junio 2025
