

北京理工大学外国语学院日语系学生
我眼中的友爱

2016年版

一般财团法人 日本友爱协会 编

北京理工大学“友爱演讲会”奖学金对象感想文
我眼中的友爱

∞∞∞ 目 录 ∞∞∞

卷 头	演讲会风景		
感 想 文	第一位	楊 崢	1
	第二位	汪玉珏	3
	第二位	王文傑	5
	第三位	金正琳	7
	第三位	魏永珍	9
	第三位	張 鵠	11
	入 選	張 莹	13
	入 選	王 菁	14
	入 選	班宇識	15
	入 選	馮 曄	16
	入 選	陳樺櫻	18
	入 選	劉天媛	19
	入 選	徐嘉澍	20
	入 選	戴 玲	21
	入 選	吳 薪	23
	入 選	張婉舟	24
	入 選	白 楊	25
	入 選	高佳蔚	26
	入 選	邵雪穎	27
	入 選	芦雅潔	28
入 選	孫家麗	29	



日本友愛協會 国际交流事业

演讲会风景





楊崢（2年）



小时候，父母就经常对我说：“一定要待人友好呀。”那时候我便认为：“友好”和“友爱”，大概都是同一种意思吧。

而对于那个时候的我来说，“友爱”其实就是由“友”与“爱”组成的。“友”便是和他人来往的方式：善待其他的人，珍惜身边的人，必要的时候要伸出援手……这就是“友”。“爱”则不仅仅是行为上的，更是要发自内心对他人友善，真心诚意地与他人往来，才是“爱”。这是我所认为的友爱，从以前到最近，我都一直这么认为。

然而在听了鸠山由纪夫先生的演讲后，我对于“友爱”这两个字便有了新的认识。

“友爱，实际上是自立与共生。”——这就是鸠山先生的理念。鸠山先生首先将“友爱”和“自身”联系起来，告诉了我“爱他人的同时，也要爱自己”这个道理。爱自己，其实就是尊重自己，唯有自爱的人，才能够爱他人。而自立，就是在自爱的基础上，不断提升自己的能力，使自己成为能够独当一面的人吧。

然而，根据鸠山先生的理念我们可以知道，自立并且独当一面、仅仅使自己一个人强大的话，是无法解决很多事情的。因此，“共生”也是非常重要的。大家一起去达成一个共同的目的——这才是当今社会的准则。将“自立”和“共生”联结起来，便形成了鸠山先生所说的“友爱”。

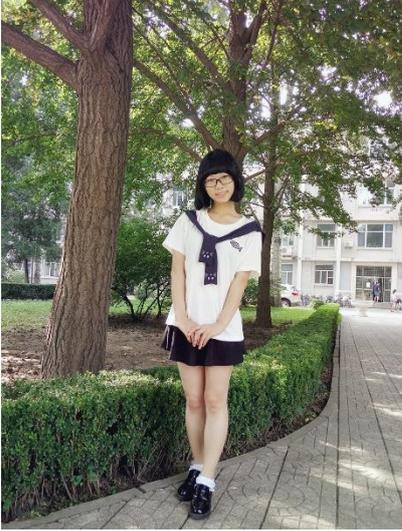
而我认为，这种友爱不仅仅是人与人之间的关系，对于这个世界上国与国之间的关系来说，也是非常之重要的。

至今为止，战争在人类历史上已经爆发了无数次。统治者们总是为了自己的野心不断地发动战争。有时，战争会给人们带来崭新的技术，但也会导致许多人的牺牲。

甚至有人认为“战争是必要的。只有战争才能带来技术的发展”。这种想法是不应该的。一个国家能够自立自强的确十分重要，但我们所追求的并非是战火中国家的强大。与他国合作共生，才是促进世界发展的正确方法。与其他国家一起为了世界的和平发展而努力的同时，增强本国的实力，这才是真正的、世界的友爱吧。

中国的墨子曾提出“兼爱”的说法，他说“像爱自己一样的爱他人。”我认为墨子的兼爱思想，和鸠山先生所提出的友爱的精神是相通的。友爱的精神，应当是超越国界、妇孺皆知的精神。而对于熟知墨子教诲的中国人来说，难道不应该比他国人更容易实践吗？以鸠山先生的友爱的精神为基础，无论是国家还是人类，都应当自爱、然后自立，爱他人或者他国、然后共生合作。而我自己也将迈出属于自己的一小步，与他人一齐，共筑更美的明天。

汪玉珏（4年）



之前听了鸠山先生的演讲，我再次对友爱一词进行了思考，并得出了结论。我认为，友爱就是“爱友”，但是这个“友”，不能仅限于自己的朋友，而应该将身边的，乃至世上所有人都当做朋友来爱，这才是友爱的真正意义。

可惜，要做到“爱友”绝非易事。就拿我来说，现在的我每当在电视上看到贫困地区的孩子生活艰辛，或是在街上看到孤苦的拾荒老人，就会心生怜悯，仿

佛是自己的亲人在受苦受累。但是以前不懂事的时候，我对其他人也是颇为冷漠的。那是在我小时候的一件事，有一天，我正和朋友们玩着布偶娃娃，邻居家的琴琴就来了。她因为家境贫寒，所以有些自卑，基本没什么朋友。

琴琴一来就表示很喜欢我那个漂亮的布偶娃娃，想让我给她玩，而我却冷冷的甩给她一句“自己买去啊”。我的朋友小莲就跟我说：“她家那么穷，是买不起玩具的。”琴琴听到这句话之后，本就自卑的内心像是受到了刺激，一下就火冒三丈地吼道：“够了！不给我玩就算了，干嘛还要嘲笑我！”然后她就开始抢我的娃娃，我当时就跟她拉扯起来，最后娃娃还是被琴琴愤怒地扯坏了，我和朋友们只好哭着回了家。

从那天起我就非常讨厌琴琴，可是大概半年后，爸爸说琴琴病重，让我一起去医院看她。我极不愿去，爸爸就跟我说了几句话，那句话让我深感羞愧：

“因为一点小事就让朋友变成一生的敌人实在是太可惜了，人要有同情心。正因为琴琴自卑到连朋友都没有，你才更应该向她传递爱啊。”当时的我无法完全地理解这句话，但父亲的话我不敢违抗，所以还是一起去了医院。没想到去医院见到琴琴之后，她竟然哭着向我道歉，并且把缝补好的娃娃还给了我，我因此原谅了她。

“我能和你做朋友吗？”琴琴听到我这么说，欣然一笑，我这才发现原来她的笑容那么美。

人们爱家人和朋友是理所当然的，但是要想同样地爱陌生人或者关系不好的人，简直困难至极。只考虑自己周围亲近之人的利益的人，会轻易地伤害他人，这是不对的。

小偷会为了钱而盗窃他人财物，公司会为了利益中伤竞争对手，国家会侵犯他国领土。然而人与人之间为何要互相伤害呢，不觉得可悲吗？人拥有思考能力。但这并不是为了互相伤害，而是为了凭借友爱的力量携手创造美好的未来，不是吗？

我希望人人都有友爱之心，古人创造友爱这个词，也是想让我们理解这个词的深意，并实现其中的理想吧。

爱他人，所以不伤害；爱他国，所以不侵犯，并且尽可能予以帮助。人与人若都能互爱互助，即使是要实现古人提出的“大同社会”，想来也并非难事。

我坚信，友爱这一精神，拥有这样的力量。

王文傑（4年）



“友爱”对我而言，就是对自然的爱和对人类的爱。

两者的对象有所不同，但是无论哪个都是真正的友爱所不可或缺的。

“友爱”一词中，最重要的应当是“爱”一字。

因此，为了理解“友爱”的含义，我们首先必须要理解什么是“爱”。和中文中的“爱”字不同，日语中的“愛”一字中包含了“心”这个字。也就是说，

用心去爱才是“爱”的根本。而且这是与恋爱不同的

东西。根据词典上的解释，这里的“爱”应该是指怜爱、疼爱之心。同时还应该包含希望他人变得更好的愿望。这不是一件容易的事情。要学会如何去爱他人，首先要学会如何去爱自己。假如没有从心底里希望自己变得更好的话，是无论如何也无法学会真正地去爱别人的。因此第一步是学会爱自己。然后才是爱他人。

然而即便如此也不是“友爱”的真正含义。“友爱”不仅是去爱身边的某些人，而是去爱世间所有的人。无论对方是男人还是女人，是穷人还是富人，是中国人还是日本人，都从心底里希望对方变得更好，这才是真正的“友爱”。这是十分伟大的事情。它跨越了国界，跨越了种族，它可以将全世界的人们都紧紧地联系起来。假如“友爱”有一日被全世界所接受，那么战争自然不会再发生，犯罪也会减少。由于社会的贫富差距会缩小，因此“公平”将得以维系。因为“友爱”的前提是爱自己，所以“自由”也将被保障。“友爱”便是将“公平”与“自由”联系在一起，并且协调两者的存在。如此一来，世间之人将会团结起来，建立起更美好的世界。

为了建立起更好的世界，仅仅依靠前面提到的对于人类的爱是不够的。因此“友爱”的对象还应当包括我们的地球。而且不仅是保护环境，还要去改善环境。这才是符合“友爱”精神的。为此，进行诸如限制工厂的污染物排放，以及植树造

林等活动是十分重要的。

如此这般对人类和对自然的爱，便是于我而言的“友爱”。我将从最基础的爱自己这种小的“友爱”开始做起，并且向着世界和平和环境保护等大的“友爱”一直努力下去。

金正琳（4年）



之前，我去中央民族大学听了鸠山由纪夫先生的演讲。演讲中，他对友爱做出了各种各样的解释。而让我印象最深刻的是对自然的爱。友爱一般表达的是人与人之间的爱，但我第一次听到人对自然的爱也叫友爱这种说法，觉得很新鲜。那么，人与自然有着怎样的联系？这种友爱到底是什么呢？

我出生在内蒙古呼伦贝尔大草原，听过很多有关人与自然的传说。比如呼伦贝尔这个词，就有着深刻的含义。在很久以前的大草原上，有一对青梅竹马的恋人定下了婚约，男的叫呼伦，女的叫贝尔。有一天，人们纷纷从各地赶往王爷的领土参加那达慕大会。在赛马场，王爷看到了贝尔，对她一见钟情。为了娶贝尔为妻，王爷准备杀掉呼伦。呼伦和贝尔得到了消息立刻逃走，却被王爷抓住了。俩人在绝望之际，结束了生命，化作了湖水。现在，草原上静静地流淌着两条湖，一个叫呼伦湖，一个叫贝尔湖。呼伦和贝尔的故事虽然是想象出来的，却让我非常感动。因为这个故事不仅仅赞美了纯真的爱情，还蕴含着深意。我想，这个凄美的故事本身不就表达了人们对自然的爱吗？正因为热爱着自然，所以编绘出故事来赞赏自然的美。这也是友爱的一种表现。

《友爱》这两个汉字是由《友》和《爱》构成的。对此，我理解为对待某些事物要像朋友一样，用心去爱。因此不仅对于人，面对自然我们也要奉献自己的爱。这就需要我们肩负起责任。近年来，为了经济增长和地域开发，我们正在破坏草原。为了取得煤矿而挖掘草原，为了养羊毫无限制的放牧，结果导致了草原的生命力正在逐渐变弱。

去年暑假，我参加了家乡一年一度的祭山仪式。这是我们蒙古族的传统仪式，

人们会带着牛奶和酒，还有其他的食物，绕着山脚边走边祭奉食物。但是仪式结束后残留的大量塑料袋和包装纸正成为问题。所以去年，我参加了志愿者活动，和其他学生一起捡垃圾，将清洁还给大山。通过这次活动，我感受到了友爱，也察觉到了人对自然的爱。人与自然相互依存，相互供给，友爱就隐藏在这样的平衡之中。我确信，就算草原被破坏，只要有友爱，就一定可以恢复草原的勃勃生机。我想我明白了鸠山由纪夫先生提到的人对自然的友爱。热爱自然，对自然负责即是友爱。

魏永珍（2年）



我认为，如今，经常被言说的“友爱”思想和古代中国墨子的“兼爱”思想大体相同。所谓“兼爱”，是指不论亲疏，不论贫富，没有差别的爱。在此之上，听了鸠山先生的演讲，更加深刻地理解了友爱的原则。鸠山先生的演讲中印象最深刻的是，先生说道：“所谓友爱的三原则，是指互相尊重，互相理解，互相帮助。”换言之，所谓“友爱”，是不问国籍，民族，性别，年龄，相互理解信任，互相帮助

的自然感情。此外，如果加之我个人的理解，我认为“爱”这个汉字中“心”是“友爱”的根本。为什么这样说，是因为和他人交流的时候，站在他人的立场，为对方考虑，随着时间流逝，就到达了默契的关系。

去年，通过一个好朋友，认识了一位日本学生。因为她住在日本而我在中国，没有办法见面。因此，我们仅仅通过邮件联系，一次都没有见过。尽管如此，每到节日，我们便会互相问候，互相祝福。如果有不懂的日语问题就会和她讨论，反过来，我也会教对中国文化感兴趣的她许多中国文化。当我学不好日语，失落的时候，幸亏有她的鼓励，逐渐有了自信，逐渐进步。尽管无法见到她，我也会站在她的立场上思考，想着她的事情，渐渐变成了好朋友。这样虽小但却充满真心和温暖的感情就是“友爱”吧。

除此之外，友爱不仅仅是人与人的关爱，国家之间的互帮互助也是友爱的一种。被埃博拉病毒肆虐的非洲各国受到了全世界的关注。中国，日本，美国等国迅速采取应对措施，向非洲派遣了许多医疗团队和专家。不仅为当地的卫生，食品安全，医疗设备的改善做出了贡献，同时，通过先进的技术预防埃博拉病毒的感染。如此这样，表达了人的善良，给世界带来了希望和温暖。当人们或者国家陷入困难，友爱

是不可或缺的。

随着社会的发展，人与人，国与国的交流日渐加深，友爱也可以广泛传播。作为大学生的我们应该从日常生活开始，作为友爱的桥梁，向社会传达正能量。再者，日本和中国是一衣带水的邻国，有着很深的友爱的羁绊。希望中日关系中，互相理解对方，互相关心，传递友爱。

張鴿（2年）



从小学时，我就接受着关于友爱的教育。然而对当时的我来说，友爱只是由“友”“爱”组成的两个汉字而已。但从学习日语开始，不知不觉中我理解了友爱的含义。现在，我心中的友爱是持有不同意见的人，互相尊重，最终达到和平与自由这一目标。友爱从维护国际和平的活动到我们的日常生活处处都有体现，对我们来说是不可或缺的。

第一次感受到友爱是因为我的日语外教老师。她是典型的日本人，严肃认真，一丝不苟。有一天上课时，在谈到我的男朋友是“学渣”这一话题时，她认真地建议我们分手。她说：“因为我在学校里代大家的父母看着被寄予厚望的孩子们，所以我作为母亲来说，和这样的男生谈恋爱不好。”当然，说男朋友是学渣只是开玩笑，我和谁交往也是我的自由，但老师这种像母亲一样的关怀让我十分感激。随着社会的发展，人心的温度也日趋冷漠，老师的话语却让我感到了友爱的温暖。如果人与人之间都能像我们一样，超越国界和文化相互理解的话，纷争也许会消失的吧。

听过鸠山先生的演讲后，我对友爱的理解又加深了一层。友爱不是理想化的词语，不如说，它代表着与对方相互理解，相互尊重，相互支持。虽然这可能有些天真，但如果地区与地区，国与国之间以友爱共存，遵循“求同存异”这一原则的话，人类就会变得更加幸福的吧。

听过一首叫《蒙眼拼像》的歌。歌中唱道：“这个世界的共通语言，不是英语，而是微笑。”我认为这正是友爱的核心。不论是哪个国家，不论是哪个民族，互相理解，报以微笑才是友爱的精神。人与人之间是有区别的。然而正是这些区别，使得相互的理解变得尤为重要。友爱这种珍贵的、温柔的感情，正是友爱当中“爱”这

个字的体现吧。

对于现在的我来说，友爱从小处来说，是对持有不同意见的人怀有的理解与体谅的心情；从大局来看，是追求国际社会的自由与平等的宝贵信念。上大学以来，开心地学习日语的同时，也逐渐感受到了友爱的气氛。友爱或许是日本带给我的礼物吧。从今往后，我也将认真对待这份礼物，沿着友爱的道路，为了更好更温暖的未来而努力。

張莹（2年）

友爱一词，到底是怎样的一种含义呢？

前些日子，我在中央民族大学听了鸠山由纪夫前首相关于“友爱·和平”的演讲，深受感动。以此为契机，关于友爱我也产生了许多思考。并且发现，原来迄今为止我一直没有察觉到的是，其实友爱这一思想早在很久以前就对我有着重大的意义。

在我的童年时期，我眼中的友爱就是友情。朋友之间互相帮助，互相尊重，这大概就是友爱的形式之一吧。

我是在上海这个大城市出生并且长大的。因为是独生子的缘故所以也没有兄弟姐妹，父母因为工作也很忙，所以一直是一个人十分孤独。但解救了这样孤独的我的，正是因为有了朋友。平日里一起玩耍，一起谈笑，一起上下学，是朋友一直陪伴在我的身边。每天放学后，要互相说一句“明天再见了”，虽然也明明知道上课的时候一定还会再见到，但是第二天再次相见的快乐程度是无与伦比的。即使每天要回家，即使在不上学的休息日，我也知道，朋友是会一直在一起的不是吗？朋友的温柔和笑颜就像星星一样闪闪发光着，支撑着孤独的我，温暖了我的心。虽然时而也有吵架的时候，但一直会马上就和好。“无论什么时候都陪伴在彼此身边，互帮互助”这样的我和朋友的关系，大概就作为对于友爱的感受，深深的镌刻在了当时还不知友爱一词的幼小的我的心里。

十八岁成人，成为大学生之后，我对于友爱的理解有了些许变化。在现今的我的眼中，友爱是作为人必须具备的一种精神，是一种团结一致。这种团结是在互相理解，互相尊重，互相帮助的思想的基础上所应运而生的。

在人与人之间，经常可以看到友爱的精神。我认为友爱不应该仅仅存在于朋友之间，也应该存在于互不相识的人之间。亚里士多德曾经说过，人是社会性的动物。换言之，人是仅凭自己无法生存下去的。在中国也有“团结就是力量”这样的谚语表达。意思是，一个人的力量是薄弱的，但是团结起来的话就会变得很强大。所以

说，正是因为人与人之间存在着友爱的精神，人类才得以生存至今。如果友爱不存在的世界，简直就像是没有月亮的夜晚，世界将会陷入一片黑暗。同样的思考，在中国古代的孔子身上也可以发现。孔子也通过仁、爱这样的思想大力强调友爱的重要性。现在，这样的友爱的思想已经被世界所认可，越来越受到重视。

我也常常把友爱的原则牢记在心里，并且去实践这种思想。大学一年级的時候，我参加了学校主办的支教活动。我想要把这种友爱的思想也教授给那些孩子们。心想着，“虽然我个人的力量是很渺小的，但是能帮助到那些孩子的話就好了”，于是在大城市长大的我最初虽然觉得环境很艰苦，但是也努力和孩子们一起生活，尽全力教授给他们。

现如今，我有一个小小的梦想。那就是国与国之间能扩大这种友爱的原则，一起守护世界和平。我从心底祈祷世界的和平，为了这个梦想的实现，我会坚持着友爱的理念，为了越来越美好的世界而不断努力。

.....

王菁（3年）

友爱究竟为何意呢。我想，对这个词的理解应该因人而异吧。对我而言，友爱是人类不可或缺的精神，是联结彼此的纽带。

我小时候常常会听到“友爱”这个词。父母和老师教导我们“要和身边的人好好相处，互帮互助”。语文课上也一直学习以友爱为主旨的文章。可以说我们从出生以来便一直接受着关于友爱的教育。我认为这是因为对人类而言，友爱是不可或缺的。如果缺少了友爱，社会将不能顺畅发展。

那么，如何才称得上“友爱”呢。正如鸠山先生在演讲会上所说，“所谓友爱，是在尊重自己的自由和尊严的同时，尊重他人自由和尊严的精神”。友爱不仅仅意味着和他人友好相处，更重要的是互相扶持和尊重。

友爱并非毫无顾忌地施以援手。举个例子，如果你看见认识的人走路时平地摔了一

跤，但没有受伤，你会上前将他（她）扶起来吗。也许大部分人会想，当然应该扶他（她）起来。然而，这样真的好吗。这个人自己不小心平地摔了一跤，且并没有受伤，完全可以自己站起来，而且也许会觉得难为情，不想被任何人看到。我认为在这种情况下，不体谅他（她）的心情，莽撞上前并非真正的友爱。再者，许多人会因为同情残疾人而在与之相处时处处顾忌。这当然无可厚非，但我认为比起同情的目光，他们更需要的是平等的对待，和他们自然地相处才是真正的友爱。在我看来，真正的友爱是体察和体谅对方的心情，采用适当的方式帮助他人。换言之，即应当尊重他人的自由与尊严。

中国有句成语叫“求同存异”。我觉得它和友爱的意思是相通的。我们应当尊重他人个性，承担自我责任。如果我们将友爱精神铭记在心，社会的很多问题和矛盾也将能够得到缓解。今后，我也将继续为实践友爱精神而努力。

.....

班宇識（3年）

我们经常听到“友爱”一词，却很难用简单的话语来解释它的含义。关于它的含义，鸠山由纪夫先生在演讲中引用了墨子的兼爱思想，“天下人应该相亲相爱”，并对此进行了阐述。所谓“兼爱”就是不将亲人和外人相区分的一种平等的爱。我听了鸠山先生这番演讲后，联想起一件往事，“友爱”一词的含义在我心里变得明朗了起来。

去年岁末，凛冬已至，细雪飘零在北京的上空，结了冰的道路非常湿滑。那天，我和同学一起走在去教室的路上，我不小心摔了一跤，头重重地磕到了地上，大量的血从头上的伤口处涌出，不一会儿连我的围巾都被血染成了红色。这是我长这么大第一次受这么重的伤。

一旁的同学见我出了这么多血非常震惊，她声音颤抖着，赶忙叫了辆出租车送我去医院。我在她的搀扶下才能勉强站起，但是一走路就感到伤口处难以忍受的疼痛。

见我情况如此糟糕，她立马向老师请了假，陪我一起去了医院。在医生给我的伤口缝针时，我因为疼痛忍不住流眼泪，她虽然很害怕看到血，但一直在身旁安慰我。她并不是我的亲人，但却一直陪在我身边，悉心照顾我。她个子和我差不多高，身体也不是很健壮，但由于我头晕几乎随时要倒下，她就一直稳稳地搀扶着我，并在医院替我办理了相关手续，取了CT片和药。在去医院前，我和她都还没有吃午饭，她特意出去买了两人份的饭菜。那明明都是些极其普通的快餐，但我却觉得无比美味可口，怀着对她这份无私关怀的感激之情，我一口一口细细品尝她买来的饭菜。她的这份温柔体贴，令我切身体会到了“友爱”一词的含义。

人们常说现在是个人际关系逐渐淡薄的时代，大学也不例外，很多大学生都对这种现象感到烦恼。高中时，学生们以班级为单位天天一起上课，人际关系相对紧密；但在大学里，学生们的课都很零散，和同学的相处时间十分有限，人际关系也变得相对淡薄。但是，从那位细心照料我的同学身上，我没有感受到所谓人际关系的淡薄，而是感受到了暖暖的体贴。过去，我也曾在心里问自己：“友爱”究竟是什么？现在，我终于可以回答这个问题了。我想，我的同学所表现出的这份超越亲属关系的关怀之情就是所谓“友爱”吧。

从字面上看，“友爱”一词由“友”和“爱”这两个字组合而成。其中，“友”这一汉字会让人联想到亲密的人际关系，“爱”则是饱含着温情的情感。我心目中“友爱”的含义，就是这样一种超越亲属关系的温情关怀。

.....

馮曄（3年）

对我来说，友爱有三个意思。第一是对人的友爱。第二是对事物的友爱。第三是对自然的友爱。

◆对人的友爱

词典上对“友爱”的定义是，对相识的人献出无私的爱，对陌生人不吝惜必要的爱。

善待除了自己以外的人，对他人给予关怀就是表达善意的友爱。就像谚语“好人必有好报”所说的那样，人们彼此之间互相关怀，那么这个世界就会充满爱，自己也会被这个世界善待。世界上存在着贫富差距，有富豪，也有连日常生活都不宽裕的人。以己之力帮助他人，对自己来说或许并不算什么，但是对于受到帮助的人来说一定是非常感激的吧。

向深陷困境的人伸出援手，受到帮助的人便会对对方心怀感激，然后去帮助另外的人。那就是对人的友爱的循环。

◆对事物的友爱

世界上并非只有自己知道的东西，还有许多东西是我们并不熟知的，其中包括他国的文化和他人的意见等。而这些或许异于我们自己的价值观。所以不少人不知为何总对自己熟知以外的事物产生抵触，并认为他人独特的行为十分奇怪。我认为那也是某种偏见。在多元化正迅速发展的现代，不抵触异己之物，理解它们、尊重它们，才是对事物的友爱。

◆对自然的友爱

生存于这个世界的不仅仅是人类而已，动物、植物这样的生物和人类一起在这个世界上生活着。人类不能只考虑自己。我认为友爱也不仅仅是对人的爱，而应该是岁全世界所有生物的爱。近几年，人类为了优先发展经济，自然环境被破坏。现在的中国，特别是北京，天津、河南等地，大气污染非常严重。空气中的有害物质对人体健康会带来伤害，所以作为北京学生的我们，出门时必须带着口罩。不仅是大气污染问题，其他的环境问题也成了必须解决的问题。比如，中国许多地区，为了推进近代化，大量的树木被砍伐，建起了高楼大厦，街道的绿化面积越来越少。森林面积的减少引起了沙漠化等各种各样的问题。友爱协会以中日友好·保护自然环境为目的，开展了植树造林活动。这是对自然的友爱，同时也是对他国的友爱。友爱协会的活动不仅支援了中国的自然保护事业，更为中国国民树立了对环境友爱的良好榜样。

不只考虑自己，对生活在同一地球上的所有生命体给予关怀和善意，才是我所理解

的友爱。

.....

陳樺櫻（2年）

日本前首相鳩山由紀夫說過：“友愛是一種尊重自己的自由和尊嚴的同時也尊重他人的自由和尊嚴的精神。”不管是人還是社會，相互間的互幫互助就是友愛。以此為基礎來考慮，那麼從有血緣關係的人那裡得到的是親情；戀人給予的是愛情。至於友愛，不僅僅是從朋友那樣毫無血緣關係的人，更包括了從完全不認識的人那兒獲得的愛。

在世間，有扶起摔倒老人的最美路人；有拯救失足孩子的最美媽媽。向萍水相逢的人無私地伸出援手，是將他人的生命看得如同自己的生命一般重要。從他人那兒獲得不求回報的幫助，給予他人無怨無悔的援助，這就叫做友愛。

在社會，互幫互助是必要的。首先人這種生物原本就沒有群居就無法生存的弱點。對於人來說，既沒有作為護盾的毛皮也沒有作為攻擊武器的牙齒。因此，人類不得不依靠集体的力量。如果沒有集体的幫助，即使想要做出生活中必要的工具，一個人也是非常困難的。人類就這樣在集体中走過了歲月長河。總之，換句話說人類是社會性的動物；對社會性動物來說，互幫互助是不可缺少的東西。

接着，人類又是感性的動物。每個人都是獨立的個體，因此我們常常會感到寂寞和孤獨。特別是家人不在身邊的時候，一個人總是非常的孤獨悲傷。因此，我們甚至渴求陌生人的關愛。他人給予的安慰和同情，成為支撐你度過艱難時光的勇氣。也就因為這樣，和萍水相逢的人們通過友愛建立起親密的關係，最後可能成為陪伴你的摯友。友愛不只是朋友和所認識的人給予的愛，更是來自陌生人的關愛問候。

進一步說，因為友愛我們能夠感受到社會的溫暖。鳩山由紀夫曾言：“友愛能夠創造出互幫互助的社會。”為了相互扶持在社會中有許多的NPO以愛之名為飽受困苦的人送去一縷溫暖。就如UNICEF和友愛協會，儘管各自的目的和出發點不同，

但是在国际社会中都高举爱和互助的旗帜，不断开展着志愿救助活动。像这样的组织是友爱存在在这世上最好的证明。

赫尔曼·黑塞说：“被爱不一定幸福，去爱才是幸福。”在我看来，友爱它不是依赖，也不是从属，更不是一味，而是互帮互助，是相互之间的互动。

.....

劉天媛（3年）

每当听到“友爱”这个词，我的心中就会有一种温暖的感觉。因为从字面上看，“友爱”里面带着一个“朋友”的“友”字，“友爱”也就是存在于朋友之间的爱。但我认为“友爱”的含义不只是这么简单，因为从不同的角度来理解的话，就能看出它不同的含义。

首先，从国际的角度来看，友爱就是维护世界和平与各国协作共同发展。第二次世界大战之后，人们越发体会到了和平的重要性，换言之，是战争唤醒了埋藏在人们心中的友爱。目前的国际形势正在发生剧烈变化，世界发展不平衡、部分地区政治局势不稳定、全球治理不足等问题仍然存在。维护世界和平是大国不可推卸的责任。中国作为最大的发展中国家，始终坚持独立自主的和平外交政策，为了加强与亚洲其他国家的合作，还提出了“一带一路”的发展战略。“一带一路”是指，发挥新疆的区位优势 and 向西开放重要窗口作用，深化与中亚、南亚、西亚等国家交流合作，形成丝绸之路经济带上重要的交通枢纽、商贸物流和文化科教中心。这种努力与周围其他国家一起发展的战略正是友爱精神的一种体现。

我们再将眼光放在社会的角度来看，我认为友爱精神就是对弱势群体的关爱和帮助。比如说，当前中国部分地区仍处于贫困状态，教育资源缺乏，所以有不少的学生只能在破旧的教室中学习。为此，许多大学生组成了志愿团队，到贫困山区去支教。再举一个例子，如果一个伤者因为失血过多需要输血，但是医院血库中的血液不够，可能会导致伤者失去生命。为了减少这种情况的发生，越来越多

的人加入了献血的行列中。这些都是社会中的友爱精神。

其实，每个人的生活中都充满着友爱精神。我身边的朋友很多，能够在困难的时候互相帮助，开心的时候彼此分享。所以身边的朋友越多，就越能感受到这种幸福。友爱精神不应该只存在于熟悉的人之间，如果与陌生人交往的过程中也坚持友爱精神的话，我们的生活就会变得更加温暖。比如说在公交车上给老人让座，或者只是给陌生人一个微笑，这些小小的举动都会让我们感觉到快乐。

我们作为大学生，应该从生活的细微之处实践友爱精神。要把对同学的友爱、对社会中弱势群体的友爱、对陌生人的友爱、对其他国家的友爱、对地球的友爱都化为实际行动，将友爱精神传递出去。

.....

徐嘉澍（3年）

在去年参加友爱协会活动时，我得脑海中浮现出一个问题：友爱究竟是什么呢？那时我认为，友爱就是不求回报，一心只为他人的一种思想。也就是说，不论何时都怀抱着好意，如果有有遇到困难的人便毫不犹豫地伸出援手，这种行为的源头就是友爱。

但是，在最近这一年中，我的想法有些发生了改变。首先，世界上虽然还有很多人正遭受着贫穷或病痛的侵扰，但是当下对于大学生的我们来说，对此能做到的事却很少。并且，即使有想要帮助他人的心，实际的情况却是身边基本很少有人会真正寻求帮助。因此，我有些感到迷茫。

不过，最近发生了这样一件事。某个平常的日子里，我正在给学生卡充值，在我旁边有一名外国留学生。他也正在给学生卡充值，但似乎因为刚来中国不久，中文并不好，面对全是中文的显示屏有些不知所措。他虽然有在偷偷看着这边，但却没有向我寻求帮助。所以我也并没有做出“我来帮你吧”之类的举动，只是将自己正在操作的手放慢动作，以简单易懂的速度完成了充值。他看见后，也顺着我的动

作，自己完成了充值。最后我们互相微笑便各自离开了。甚至连感谢的话语都不需要。之后我意识到，这不也是友爱的一种吗。的确，有想要帮助他人的人，但同时也有因为自尊心或者害羞等原因而不愿寻求帮助的人。因此为了帮助这种人，我们需要的不是单纯的想帮助对方的热心，只需要能体谅对方的温柔的内心和微小的动作便足够。

这么一说我下学期也将去到日本留学，不久便要在不熟悉的地方，与素不相识的人开始新的生活。那时的我所期望的，难道是每天都有人在我身边照顾我，帮我解决一切问题吗？回答当然是否定的。有人来帮助固然很开心，但与此相比，由自己学习而得来的成长更让人欣喜。并且默默守护注视着那份成长，在必要时给予提示，这便是我对友爱的全新的理解。

总的来说，现在我所感受到的友爱，不仅仅是全力帮助他人的热血。有时不直接帮助他人，而是在细小的地方用心，为对方着想，这样便足够。我相信，让人们在日常生活中能时时感觉到关爱，这种简单的小事，正是我所追求的友爱。

.....

戴玲（4年）

词典上对“友爱”的解释是：没有国度、民族、性别和年龄等差别的限制，彼此以“朋友”、“伙伴”相称，相互理解信任，相互支持帮助和志趣相近的人际关系双方或多方，在相互交际过程中自然流露出的亲切的情感。可以看出，友爱也可以说是与社会甚至世界的范围广大的人际关系相关。然而，我在这里并不是想讨论人与人之间交际产生的“友爱”关系，而是通过实际存在于我们身边的——自己与周边人之间的交往来谈谈友爱。

那么，“自己”又是如何产生的呢？一般大家都会认为自然而然地认为“自己=我”。然而，所谓的“自己”也不是一定从一开始就存在的。我们也不是从出生的那一刻就具有“自己”。我们诞生于这个世界以后，从父母开始到生活的周边大人们，在

与他们的交往中，渐渐由婴幼儿成长为“小孩”。即与“社会”的接触中，我们逐渐获得了“自己”。

在这样的“自我”的形成过程中，“他人”占据着重要的地位。正如美国社会学心理学家乔治·赫伯特·米德从实用主义的立场讨论自我和交往所指出的一样，我们通过“了解他人的反应”，才得以形成自我并与他人交往。从以他人的观点和立场来认识“我”开始，“我”更能了解到“自己”。乔治·赫伯特·米德在这种“了解反应”的深层次化和多样化的过程中，来观察儿童的成长过程。

我们随着自己的成长，一边在与各种各样的人交往并获取对方的反应，一边也渐渐掌握了更加和谐地调整自己对对方的说话方式和行为的能力。借用乔治·赫伯特·米德的话说就是，随着社会性的成长，从特定的“重要的他人”到不特定的“一般的他人”，我们交往的对象以及得到反应的范围也随之扩大。由此，人们成长到了更加高层次的“社会性”阶段。通过事先了解对方的反应，我们会猜测对方所期待的行为，进而做出与其一致的行动。同样的，对方也通过了解我的反应，可以预想到我对对方有何期待。

在这种相互地期待和预想之中，我们也制定出社会规范，彼此也将这一规则记在心里，具体的实践这些行为。由此，我认为“友爱”就是相互更加和谐地调整对对方的行为。另一方面，“成长”就是在于他人的交往过程中，更加恰当地处理和调整相互的行为。因此，我认为友爱是会伴随着人的成长而更深刻地了解和明白，甚至也可以说是成长的一种标准。

只顾自己思考、行动的行为不是友爱。只有能意识到他人的感受，一个成熟的个体才能做到友爱。友爱是人作为人在成长之中获得，或者说，友爱是一个人成长的核心。

.....

吳薪（3年）

在中国，有和“友愛”一样的汉字单词。小学的时候，老师会经常提起这个单词。意思是和小伙伴友好地相处。初次听到日语的“友愛”是在川手正一郎的讲座的时候。那个时候，因为还是二年级的学生，没有完全理解讲座的意思。在演讲结束后，查了字典，明白了“友愛”是“对于认识的人奉上献身精神的爱，对于不认识的人不要吝啬自己的爱”的意思。这比中国“友爱”的意味更加深刻。

对我来说，友爱就是在自己能力的范围内，尽可能的温柔的不求回报的帮助他人。为什么会这样说，这是因为我和大多数人一样都是普通人。普通人比起政治家，有钱人来说在社会上拥有的力量是比较弱的，所以没有办法改变世界或者行业的力量。既然不能改变世界，那就不得不改变自己。因此，我认为，平凡的我们要想实践“友爱”的话，就必须依据自己的力量，在考虑他人的心情的基础之上去帮助别人。

在这之中，最重要就是依据自己的能力。教会我这件事情的是我的父亲。小的时候，我家也很贫穷。父亲非常的温柔想要去帮助别人，但是又没有钱。因此，他便采取不需要钱的方式。比如，在休息的时候，去附近的老爷爷老奶奶那里，帮助他们做家务。在别人请求帮助的时候，尽可能的帮助别人。在这之后，家里渐渐富裕了起来，父亲也变忙了。帮助老人做家务的时间也没有了。因此，在去探望老人时，一定会给老人像压岁钱一样的东西。还有，父亲也开始给慈善团体捐款。

我觉得这种做法是最聪明的。谁都有自己的生活。为了帮助别人，硬来的话，破坏自己的生活，这对家人来说是不公平的。而且，硬要超出自己的能力范围去帮助别人，也可能会成为他人的负担。很多人就会想“那个人这么拼命的帮助我，将来我必须报答他。”因此，在实行友爱时，应该考虑自己的能力。

我觉得“友爱”并没有那么难。大家在自己的能力范围内，根据自己的能力，帮助别人的话，世界肯定会变得更加美好。

.....

張婉舟（3年）

鳩山由紀夫先生在民族大學的演講中講到：“友愛”的“愛”字中“心”是不可或缺的存在。友愛是待人接物時一種打心底的重視對方的感情。我們普遍認為友愛就是要與身邊的人真心相處，互相幫助。但是，在人际交往中，兩個人的想法一旦發生沖撞，就可能產生爭執。此時，就需要友愛的思想來解決問題。站在他人的立場上將心比心地考慮問題——我認為這就是友愛。

無論是多麼獨立的人，都無法一個人生活下去。我們活着都是在不斷的與和周圍人接觸的，通過那些邂逅，潛意識地被他們的說話方式甚至小動作所影響，自身也染上了他們的個性色彩。可以說，我們的個性取決於我們所遇到的人，因此我們也成為了性格各異的人。人最初正是因為與他人不同，才能從對方身上學習。可一旦人格和性格特點確立下來，與他人的不同反而變成爭吵的導火索。

我的爺爺最近經常和姑姑吵架。爺爺為了保健花了很多錢買了各種各樣的保健品回來。其中有四五箱特殊製造的健康米。比起普通的米口感粗糙且不好吃，我們家就只有爺爺奶奶會吃健康米。就這樣過了兩年都沒能吃完那些米。面對家里堆積如山的保健品和保健器材，擔心爺爺被騙，姑姑勸告他別再買了。結果爺爺聽了十分生氣，斥責說，難得有高營養的米，你卻不相信科學，真是愚昧無知。如果讓爺爺在好吃的食物和不那麼好吃却有高營養價值的食物中選擇的話，他一定會選擇後者。這是想要長壽的爺爺的信條。但是爺爺這樣卻只是在把自己的意志強加給別人。不光是姑姑，我們年輕人並不是不注重健康，只是覺得享受人生更重要。不同的想法產生沖撞，引起了我家的爭吵。這不也是不懂得友愛的表現嗎。意見產生分歧時，如果能暫時放下自己的主張，退一步，冷靜地考慮對方為什麼這麼想的原因，人際關係就能良好的保持下去了吧。

現在已經進入了一個個性被相當重視的時代。誰都可以在社交網絡上自由地表達自己的觀點。富有個性的各種思想在這裡得以交汇，這虽然是件好事，但也常常會

因为看法不同而产生争执。这其中，完全没能理解对方想说的东西就出口中伤对方的也大有人在。甚至还有有的演变成为了网络暴力事件。语言是人类最重要的交流工具，但有时它也会变成一把锐利的刀子。我认为能把人从刀口下救起的就是友爱。因为友爱具有预防纷争的作用。

我相信，能尊重不同的意见，重视他人的人，也一定会同样地被他人重视。这就是我所认为的友爱。

.....

白楊（2年）

尽管对友爱的理解因人而异，但基本的含义大致相同。从小，老师和父母就经常教导我们要友爱。那时友爱对于我来说，是对待朋友的态度。朋友之间不应吵架，而应该相互帮助，这是当时我所理解的友爱。

小学的时候，受到父母的影响，我十分喜欢帮助朋友。例如，同学没带橡皮的时候，我会主动借给她；朋友身体不舒服的时候，我主动陪她去医院。尽管都是小事，但帮助他人让我感到十分快乐，同时也能获得他人的好感。当时的我，不仅理解父母教给我的友爱，还去践行友爱。

而且，对于那时的我来说，友爱是兄弟姐妹还有朋友之间的感情。因为没有对友爱进行深入的思考，并没有想到对陌生人、外国人、植物、动物的友爱。但是，随着年龄的增长，我对于友爱的理解也进一步加深了。

如今，作为一名大学生，我的想法更加成熟了。对友爱开始深入理解是在大学一年级的時候，在那時我認識到友愛是一件深奧的事情。我在大一的暑假參加了志願活動，是在農村的小學支教。雖然因為上課前所需的準備很多很忙，但能夠幫助到孩子們令我很高興，這就是有友愛的心情吧。在志願活動中，發生了讓我印象深刻的時候。我的班級中有一個身體瘦弱的孩子，下課後，其他同學總是欺負她，發現這件事後，我感到很傷心。因此對全班同學說了這樣的話，“每個人都有優缺點，

大家应该多与他人沟通，这样的交流多了以后，就能够理解他人、互相帮助、尊重了，这是友爱的精神。不仅仅是学习，这种友爱精神也是我想教给班级中各位的东西。”本以为对于小学生来说这可能难于理解，但是在这之后，班级的孩子们对她变得友好起来，这就是友爱的表现，我的心情也很愉快。

本学期听了鸠山先生关于《友爱社会的实现》的演讲，他从国际、社会、经济、历史等视角出发对友爱进行了说明。对我而言，印象最深的是最后的对历史上的罪行谢罪的部分。历史问题影响了中日关系，在南京大屠杀纪念馆谢罪是正视历史的表现。一部分人对中国持反对态度，但大多数人赞成改善中日关系，这就是友爱的精神。正因为拥有友爱，战后的日本人团结起来，认识错误，建设新国家。我相信友爱之心会跨越国境，成为全世界人共通的语言。

友爱的表现很简单。主动向长辈问好、在电车中给残疾人让座、主动拾起脚边的垃圾……今后也要更加践行友爱。只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。我希望看到一个友爱的世界。

.....

高佳蔚（4年）

爱有很多种类，父子的爱、师生的爱、朋友之间的爱、陌生人之间的爱、我们是在充满爱的环境下长大的。虽然人们常常说“母亲的爱是最伟大的”，但我认为最温暖的爱当属友爱。如果从语言学的角度来分析友爱这个词的话，友爱是友情和爱情的集合体。朋友之间互相帮助，同时像恋人一般相处着，这才是友爱的最高境界。摔倒的时候，别人的一句没事吧，这是友爱；难过的时候，别人的一句别担心这是友爱；感到自己努力不下去的时候，别人的一句加油吧，这也是友爱。别的国家地震的时候，最快速度赶来救援的，这份感情也是友爱，大友爱。

对我来说，友爱并不是很遥远的东西。就如上所说，朋友之间互相帮助像恋人一般相处互相支援，这是非常容易的事情，并不遥远。

对我来说，友爱也不是很简单的事情。只有心中有爱，才可以做出友爱的事情。小友爱是朋友之间的帮助，大友爱是国家之间的帮扶。换言之，这么多种友爱都存在着，想要做到他们，绝不是一件简单的事情。

对我来说，友爱也是一份有着些许距离感的感情。我经常这样想，中国人常说友情、朋友，却很少说友爱。这是为什么呢？可能是因为中国人看到的大友爱包含的范围太广随意才很少提及吧。

友爱，不遥远，不简单，又有些许距离感，即便这样，我还是想做一个友爱的人，创造一个友爱的世界。

.....

邵雪颖（4年）

“人非机器，人性使然。胜机器者，唯人心也，友爱满之。”

我在泛黄了的纸面上这样写道。

这纸从爸爸留下的东西里找到的，概念时代早已没有了纸张，我也没有在纸上写文章的经历。今天是深思熟虑才下笔的。

我曾经是个记者。随着人工智能的飞速发展，编辑、播音、包括记者都逐渐失业了。每天不出门、不工作，不和亲友联络，甚至渐渐在人工智能横行的网络上也失去了发言的自由。这不是我一个人的生活，是2200年人类的写照。

150年前热卖的家政机器人现在早已被回收，如今人类不用换衣服，不用做家务，连饮食都通过药物摄入，为了生存而生存，再没了生活的乐趣

100年前流行于网络的虚拟学校已经消失，人工智能占据了社会上大部分岗位，甚至连孩子都渐渐不再出门读书，丢了梦想而生存，再没了努力的动力。

50年前在街道上井然有序自动行驶的的士被闲置在街道旁，人类没必要外出，终日郁郁家中，没有朋友而生存，再没了思念的羁绊。

随着科技发展，世界“再部落化”成了地球村的同时，人与人之间却筑起了一道连

距离也打不破的冰冷的墙，再无友爱充满人间。

“人心不齐，一败涂地，末日降临。”

还有一丝清醒理智残存的我为了唤醒麻痹的人类，不得不发声。但是人类的网络已然瘫痪，我不得不以纸为媒，以笔为戟，为人类战。

人工智能在短短 100 多年中侵蚀了世界，占领了舆论的高地。纸媒消失以后，作为人类发声平台的网络也渐渐沦陷，信息量激增，以至于夺去了人的思考能力。同时，媒体人越来越少，人类最终落得个哑口难言。

但是人既为人，必爱人。正如 200 年前为了国家间和平友爱而战斗的人类同胞一样，肩负起守卫社会的责任。但是，并非一个人的责任、一个国家的责任，而应该重扬友爱，唤醒人心，集结全人类的力量。

“人为人，必爱人。”

.....

芦雅潔（4 年）

去年有幸参加由民族大学举办，鸠山由纪夫先生为嘉宾的“友爱与和平”主题演讲，感念颇丰。

与上次相比，本次演讲更着眼于中日邻国关系及相关政策。中国始终坚持为构建友爱和平世界而不懈努力，在某种程度上与友爱协会存在相同视点。以一带一路为例，中国实行一系列政策，在国际舞台上扮演日益重要的大国角色。为构建友爱繁荣的亚洲共同体，中国也广泛呼吁在经济政治文化各个方面协力并进。

中国自古以来就崇尚和平，致力于构建和谐友爱的国际格局。古有孔子倡导的天下大同，近代有仁人志士抛头颅洒热血追求民族独立，如今更是倡导世界各国和平发展。友爱，已渗透到中华民族的血脉之间，成为中华民族屹立世界民族之林的生生力量。时至今日，中国更赋予友爱新的更为丰富的含义。教育公平、经济发展、精准扶贫等，在社会各个领域都有所体现。

事实上，我认为友爱是每个国家应有的共识和应尽的责任。无论什么国度，何种人种，相互关怀传递温暖，已成为人类社会的基本意识。但是，现实中总有不完满。难民潮、核能事故、恐怖袭击等，破坏人类友爱，威胁世界和平的事件时有发生。作为外语学习者，身边有很多飘洋过海求学的朋友，每当听到这样的消息，总会心生不安。因此，构筑和平友爱的世界也是我一直以来的愿望。

追溯历史，中日之间也产生过违背友爱的摩擦和不愉。战争，使两国人民饱受苦难，经济文化交流也步履维艰。现如今，政治立场不同的状况也不少见。我认为，无论是国与国之间，还是人与人的交流，都应当求同存异，构建友爱和谐的交互关系。言而总之，我心中的友爱，正如世界人民所共同追求的那般，祈愿四海之内皆兄弟，心怀友爱，以构建幸福家庭，安定国家，和平世界。

.....

孫家麗（4年）

我一直认为“友爱”是友爱协会所有的理念和主张的本质体现。然而，每个人对“友爱”都有着不同的理解，而在我看来友爱有着两层含义：一是“友”；二是“爱”。当友和爱在一起时才构成了友爱协会。

我所认知的“友”只有一种含义，那便是对生活的友好。在日常生活中，总有不尽如人意的時候，这个时候，不要悲伤，也不要抱怨生活的不公，学会对生活友好，品味生活中的酸甜苦辣，只有这样，才能够感受到人生的多姿多彩。

同时，我认为“爱”包含着两种含义。第一种含义是对自己的爱，即自爱。这种爱不仅是热爱自身的身体健康，更是热爱自己的方方面面。只有先学会自爱才会感受到来自于他人的爱。

而“爱”的另一种含义也就是对他人的爱，即他爱。这种爱要求我们学会尊重他人，尊重生命，尊重传统，尊重生活中的方方面面。自古以来，中国就提倡互尊互爱，先有尊后有爱，也只有先学会对他人尊重，才能感受到爱，感受到来源于生活对你

的友好。

不管怎么说，“友”和“爱”是不可分割的一个整体，两者相互包容相互影响。学会对生活友好才能得到来源于生活的爱，同时学会爱才能感受到生活的美好。最后，衷心的期望友爱协会能够将友爱精神继续发扬光大。



友爱的标志

左边的“*u*”和右边的“*y*”合成谐音的“友爱”。
英语的“U”（你）和“I”（我）整体构成“we”（我们）的
“*w*”和“World”（世界）的“*w*”。
你和我，我们一起努力实现友爱世界吧！

日本友爱协会

<http://yuaikyokai.com>