

感悟生命

烨子摇编著

伊伊伊出版社

目 录

第一章 摇人生与生命

- 生辘金 (圆)
- 生命的路轳迅 (愿)
- 尘世乃唯一的天堂轳语堂 (怨)
- 生命泉轳朔 (员袁)
- 人活着有何意思 (员苑)
- 人生快乐之道 (员怨)
- 聆听生活的声音 (员员)
- 积蓄生命的低谷 (员圆)
- 生命如歌 (员原)
- 为生命干杯 (员兀)
- 珍惜生命 (员愿)
- 唤起生命的热情 (猿)
- 活着真好 (猿袁)
- 生命的思索 (猿缘)

第二章 摇人生与死亡

- 死轳大钊 (猿怨)

论不免一死 轱语堂	(源)
死 轱迅	(源)
死摇摇后 轱迅	(源)
“ 不想活 ”	(缘)
人死观	(缘)
濒死的意义	(远)
临终的企盼	(远)
“ 美的死亡 ”	(远)
人生美丽的句号	(苑)
悼沈叔薇 轱志摩	(苑)
接受自己的死亡	(苑)

第三章 摇人生观

酷爱人生 轱语堂	(愿)
论人生价值 轱光潜	(愿)
人生真义 轱独秀	(愿)
三种人生态度 轱漱溟	(愿)
人摇生摇论 轱摇迅	(愿)
“ 过去 ” 的人生 轱遇春	(苑)
自然与人生 轱大钊	(苑)
直面人生	(苑)
踉跄人生	(苑)
疲惫的人生	(苑)
娱乐人生	(苑)

一弯腰就是一生	(104)
成功的人生	(105)

第四章 摇生死观

了摇生摇死 轶实秋	(106)
死——死有重于泰山有轻于鸿毛 轶葬	(106)
生死之间 轶复兴	(107)
“生”与“死”的邂逅	(108)
生死相许	(108)
塑造生死清白	(109)
留得清白在人间	(109)
生与死 轶·芬奇	(109)

第五章 摇与病魔抗争到底

分手 轶非	(110)
哀乐 轶崇群	(110)
谈怕	(111)
与病魔抗争到底	(111)
不要轻易对自己疑神疑鬼	(112)
面对病魔的启示	(112)
学会克制自我	(113)
让体魄强健起来	(113)

健康无价 (灵苑)

第六章 摇病态心理及其克服

谈摆脱 辘光潜 (灵苑)

死火 辘迅 (灵苑)

告别自私 (灵缘)

贪婪怪魔滚回去 (灵苑)

挑战自我封闭心理 (灵苑)

小心滑进精神空虚 (灵苑)

用情绪疏导法走出压抑 (灵缘)

摒弃迷信心理 (灵苑)

自我克制产生心理虚荣 (灵苑)

第七章 摇不要虐待生命

自觉与自贱 辘韬奋 (灵苑)

论玩物不能丧志 辘语堂 (灵缘)

生命的三分之一 辘拓 (灵苑)

流行自杀 (灵苑)

“自杀试验” (灵苑)

天堂与地狱之间其实并不遥远 (灵苑)

喋血的黄昏 (灵苑)

青春女孩滑向罪恶深渊 (灵苑)

把命运攥在自己手上 (缘源)

第八章 走出忧虑

快乐 轶实秋 (缘惠)

谁最会享受人生 轶语堂 (缘园)

丢掉忧虑 (缘源)

清理忧虑 (缘元)

忧虑会影响健康 (缘惠)

都是忧虑惹的祸 (缘园)

给忧虑症开个药方 (缘源)

别让羞愧犹抱琵琶半遮面 (缘源)

扫除心中自卑 (缘苑)

良好的工作习惯有助于消除忧虑 (缘缘)

快乐多一点 忧虑少一点 (缘缘)

第九章 珍惜时间 珍惜生命

谈摇时摇间 轶实秋 (缘缘)

利用零碎时间 轶实秋 (缘缘)

光阴 轶丽宏 (缘园)

抓住“今天”这块成功的基石 (缘源)

勿将该做之事拖至将来 (缘元)

人的生活从 源岁才开始 (缘惠)

别说时间“无情”	(圆贞)
切忌虚度时光	(圆猿)
不让青春流失	(圆苑)
让青春大厦雄起	(圆愿)

第十章摇从绝望中寻找希望

什么事不可能 辘 韬奋	(圆贞)
没有勇气不行 辘 漱溟	(圆缘)
希望 辘 圣陶	(圆元)
希望 辘 迅	(圆园)
乐观与梦想缺一不可	(圆圆)
坚强的力量	(圆缘)
我要活下去	(圆愿)
不要别人来可怜你	(猿圆)
希望是一连串的奋斗	(猿源)
一个女孩子的坚强	(猿苑)
超越绝境	(猿贞)
从绝望中寻找希望	(猿源)

第十一章摇面对生活

试说从来的中国人生活 辘 漱溟	(猿苑)
生活与艺术 辘 作人	(猿园)

新生活——为《新生活》杂志第一期做的辘适	(猿猿)
简单与丰富	(猿缘)
品味生活的幸福	(猿苑)
生命不能承受之轻	(猿怨)
欲念的取舍	(猿员)
享受梦想实现的幸福	(猿猿)
体味生命中的感动	(猿源)
平平淡淡是最真	(猿缘)
走出单调的生活	(猿苑)
寂寞中也有快乐	(猿怨)
活得真实	(猿员)
活着,我们不要祈求太多。	(猿猿)
微笑着,去唱生活的歌谣	(猿缘)

第十二章 摇克服坏毛病、坏习惯

养成好习惯 辘实秋	(猿愿)
习惯成自然 辘圣陶	(猿员)
习惯 辘文井	(猿源)
好争强不一定能好“胜”	(猿缘)
悲从心生,厌由悲起	(猿苑)
跌倒了却爬不起来	(猿怨)
苛求迷失自我,迷失人生	(猿圆)
给自己增重	(猿源)

不要放弃坚持	(猿远)
让别人浮躁	(猿怨)
不做“白日梦”	(猿员)
镇住不安分的心	(猿猿)
生命不可贪	(猿远)

第十三章 善待自己、善待他人

论自己 轱自清	(猿园)
论别人 轱自清	(猿源)
论诚意 轱自清	(猿愿)
故我依然 轱宗英	(猿圆)
和自己的心灵对话	(猿缘)
自在地度过每天	(猿苑)
享受寂寞	(猿怨)
世上没有十全十美的人	(源员)
宽恕自己	(源猿)
对别人多点宽容	(源缘)
关爱别人的伤痛	(源苑)
随时伸出你的援助之手	(源愿)
付出也是一种幸福	(源怨)
多理解别人	(源员)
帮助别人就是强大自己	(源圆)
以真诚的言行对待朋友	(源源)
尽量宽容和谅解别人	(源远)

第一章 人生与生命

生

巴金

死是谜，有人把生也看作一个谜。

许多人希望知道生，更甚于愿意知道死。而我则不然，我常常想了解死，却没有一次对于生起过疑惑。

世间有不少的人喜欢拿“生是什么”、“为什么生”的问题折磨自己，结果总是得不到解答而悒郁地死去。

真正知道生的人大概是有的；虽然有，也不会多。人不了解生，但是人依旧活着。而且有不少的人贪恋生，甚至做着永生的大梦：有的乞灵于仙药与术士，有的求助于宗教与迷信；或则希望白日羽化，或则祷祝上登天堂。在活着的时候为非作歹，或者茹苦含辛以积来世之福——这样的人也是常有的。

每个人都努力在建造“长生塔”，塔的样式自然不同，有大有小，有的有形，有的无形。有人想为子孙树立万世不灭的基业；有人愿去理想的天堂中做一位自由的神仙。然而不到多久这一切都变成过去的陈迹而做了后人凭吊啼嘘的资料了。没有一座沙上建筑的楼阁能够稳立的。这是一个很好的教训。

一百四十几年前法国大革命中的启蒙学者让·龚多塞不顾死刑的威胁，躲在巴黎卢森堡附近的一间顶楼上忙碌地写他的最后的著作，这是历史和科学的著作。据他说历史和科学就是反对死的斗争。他的书也是为征服死而著述的。所以

在写下最后两句话以后，他便离开了隐匿的地方。他那两名遗言是：“科学要征服死，那么以后就不会再有人死了。”

他不梦想天堂，也不寻求个人的永生。他要用科学征服死，为人类带来长生的幸福。这样，他虽然吞下毒药，永离此世，他却比谁都更了解生了。

科学会征服死。这并不是梦想。龚多塞企图建造一座为大众享用的长生塔，他用的并不是平民的血肉，像我的童话里所描写的那样。他却用了科学。他没有成功，可是他给那座塔奠了基石。

这座塔到现在还只有那么几块零落的基石，不要想看见它的轮廓！没有人能够有把握地说定在什么时候会看见它的完成。但有一件事实则是十分确定的：有人在孜孜不倦地努力于这座高塔的建造。这些人是科学家。

生物是必死的。从没有人怀疑过这天经地义般的话。但是如今却有少数生物学者出来企图证明单细胞动物可以长生不死了。

德国的怀司曼甚至宣言：“死邛并不是永远和生物相关联的。”因为单细胞动物在养料充足的适宜的环境里便能够继续营养和生存。它的身体长大到某一定限度无可再长的时候，便分裂为二，成了两个子体。它们又自己营养，生长，后来又能自己分裂以繁殖其族系，只要不受容和营养的限制，它们可以永远继续繁殖，长生不死。在这样的情形下面当然没有死亡。

拿草履虫为例，两个生物学者美国的吴特拉夫和俄国的梅塔尼科夫对于草履虫的精密的研究给我们证明：从前人以为分裂二百次，便现出衰老状态而逼近死亡的草履虫，如今

去可以分裂到一万三千次以上，就是说它能够活到二十几年。这已经比它的平常的寿命多过七十倍了。有些人因此断定说这些草履虫经过这么多代不死，便不会死了。但这也只是一个假定。不过生命的延长却是无可否认的。

关于高等动物，也有学者作了研究。现在鸡的、别的一些动物的，甚至人的组织（~~细胞~~）已经可以用人工培养了。这证明：多细胞动物体的细胞可以离工个体，而在适当的环境里生活下去，也许可以做到长生不死的地步。这研究的结果离真正的长生术还远得很，但是可以说朝这个方向前进了一步。在最近的将来，延长寿命这一层，大概是可以办到的。科学家居然在显微镜下的小小天地中看出了解决人间大问题——生之谜的一把钥匙。过去无数的人在冥想里把光阴白白地浪费了。

我并不是生物学者，不过偶尔从一位研究生物学的朋友那里学得一点点那方面的常识。但这只是零碎地学来的，而且我时学时记。所以我不能详证博引。然而单是这一点点零碎的知识已经使我相信龚多塞的遗言不是一句空话了。他的企图并不是梦想。将来有一天科学真正会把死征服。那时对于我们，生就不再是谜了。

我们这一代（恐怕还有以后的几代）和我们的祖先一样，是没有这种幸运的。我们带着新的力量来到世间，我们又会发挥尽力量而归于尘土。这个世界映在一个婴孩的眼里是五光十色；一切全是陌生。我们慢慢地活下去。我们举起一杯一杯的生之酒尽情地饮下。酸的，甜的，苦的，辣的我们全尝到了。新奇的变为平常，陌生的成为熟习。但宇宙是这么广大，世界是这么复杂，一个人看不见、享不到的是太

多了。我们仿佛走一条无尽长的路程，游一所无穷大的园林，对于我们就永无止境。“死”只是一个障碍，或者是疲乏时的休息。有勇气、有精力的人是不需要休息的，尤其在胜景当前的时候。所以人应该憎恨“死”，不愿意跟“死”接近。贪恋“生”并不是一个罪过。每个生物都有生的欲望。蚌蚶饥饿时甚至吃掉自己的腿以维持生存。这种愚蠢的举动是无可非笑的，因为这里有的是严肃。

俄罗斯民粹派革命家妃格念尔“感激以金色光芒洗浴田野的太阳，感激夜间照耀在花园天空的明星”，但是她终于让沙皇专制政府将她在席吕塞堡中活埋了二十年。为了革命思想而被烧死在美国电椅上的鞋匠萨珂还告诉他的六岁女儿：“夏天我们都在家里，我坐在橡树的浓荫下，你坐在我的膝上；我教你读书写字，或者看你在绿的田野上跳荡，欢笑，唱歌，摘取树上的花朵，从这一株树跑到那一株，从清朗、活泼的溪流跑到你母亲的怀里。我梦想我们一家人能够过这样的幸福生活，我也希望一切贫苦人家的小孩能够快乐地同他们的父母过这种生活。”

“生”的确是美丽的，乐“生”是人的本分。前面那些杀身成仁的志士勇敢地戴上荆棘的王冠，将生命视作敝屣，他们并非对于生已感到厌倦，相反的，他们倒是乐生的人。所以奈司拉莫夫坦白地说：“我不愿意死。”但是当他被问到为什么去舍身就义时，他却昂然回答：“多半是因为我爱‘生’过于热烈，所以我不忍让别人将它摧残。”他们是为了保持“生”的美丽，维持多数人的生存，而毅然献出自己的生命的。这样深的爱！甚至那躯壳化为泥土，这爱也还笼罩世间，跟着太阳和明星永久闪耀。这是“生”的美丽

之最高的体现。

“长生塔”虽未建成，长生术虽未发见，但这些视死如归但求速朽的人却也能长存在后代子孙的心里。这就是不朽。这就是永生。而那般含垢忍耻积来世福或者梦想死后天堂的“芸芸众生”却早已被人忘记，连埋骨之所也无人知道了。

我常将生比之于水流。这股水流从生命的源头流下来，永远在动荡，在创造它的道路，通过乱山碎石中间，以达到那唯一的生命之海。没有东西可以阻止它。在它的途中它还射出种种的水花，这就是我们生活里的爱和恨，欢乐和痛苦，这些都跟着那水流不停地向大海流去。我们每个人从小到大，到死，都朝着一个方向走，这是生之目标，不管我们会不会走到，或者我们会在途中走入了迷径，看错了方向。

生之目标就是丰富的、满溢的生命。正如青年早逝的法国哲学家居友所说：“生命的一个条件就是消费……个人的生命应该为他人放散，在必要的时候还应该为他人牺牲……这牺牲就是真实生命的第一个条件。”我相信居友的话。我们每个人都有着更多的同情，更多的爱慕，更多的欢乐，更多的眼泪，比我们维持自己的生存所需要的多得多。所以我们必须把它们分散给别人，否则我们就会感到内部的干枯。居友接着说：“我们的天性要我们这样做，就像植物不得不开花似的，纵然开花以后便会继之以死亡，它仍旧不得不开花。”

从在一滴水的小世界中怡然自得的草履虫到在地球上飞腾活跃的“芸芸众生”，没有一个生物是不乐生的，而且这中间有一个法则支配着，这就是生的法则。社会的进化，民

族的盛衰，人类的繁荣都是依据这个法则而行的。这个法则是“互助”，是“团结”。人类靠了这个才能够不为大自然的力量所摧毁，反而把它征服，才建立了今日的文明；一个民族靠了这个才能够抵抗其他民族的侵略而维持自己的生存。

维持生存的权利是每个生物、每个人、每个民族都有的。这正是顺着生之法则，侵略则是违反了生的法则的。所以我们说抗战是今日的中华民族的神圣的权利和义务，没有人可以否认。

这次的战争乃是一个民族维持生存战争。民族的生存里包含着个人的生存，犹如人类的生存里包含着民族的生存一样。人类不会灭亡，民族也可以活得很久，个人的生命则是十分短促。所以每个人应该遵守生的法则，把个人的命运联系在民族的命运上，将个人的生存放在群体的生存里。群体绵延不绝，能够继续到永久，则个人亦何尝不可以说是永生。

在科学还未能把“死”完全征服、真正的长生塔还未建立起来以前，这倒是唯一可靠的长生术了。

我觉得生并不是一个谜，至少不是一个难解的谜。

我爱生，所以我愿像一个狂信者那样投身到生命的海里去。

生命的路

鲁迅

想到人类的灭亡是一件大寂寞大悲哀的事；然而若干人们的灭亡，却并非寂寞悲哀的事。

生命的路是进步的，总是沿着无限的精神三角形的斜面向上走，什么都阻止他不得。

自然赋与人们的不调和还很多，人们自己萎缩堕落退步的也还很多，然而生命决不因此回头。无论什么黑暗来防范思潮，什么悲惨来袭击社会，什么罪恶来亵渎人道，人类的渴仰完全的潜力，总是踏了这些铁蒺藜向前进。

生命不怕死，在死的面前笑着跳着，跨过了灭亡的人们向前进。

什么是路？就是从没路的地方践踏出来的，从只有荆棘的地方开辟出来的。

以前早有路了，以后也该永远有路。

人类总不会寂寞，因为生命是进步的，是乐天的。

昨天，我对我的朋友 蕴说，“一个人死了，在死者自身和他的眷属是悲惨的事，但在一村一镇的人看起来不算什么；就是一省一国一种……”

蕴很不高兴，说，“这是 ~~晕眩~~（自然）的话，不是人们的话，你应该小心些。”

我想，他的话也不错。

尘世乃唯一的天堂

林语堂

我们的生命是会死的生命，这种觉悟使深爱人生的感觉添上了悲哀的，诗意的情调。这种不免不死的悲感反使中国学者更热切更深刻地领略人生的乐趣：这是很奇怪的。因为如果我们所有的只是这个尘世的人生，那么我们必须趁人生还未逝的时候，更尽情地享受它。如果我们有种人生的渺茫希望，我们便不能尽情领略这尘世生活的乐趣。克特爵士（Charles G. Kater）说过一句话，颇能表现中国人的情感：“如果人们的信念和我一样，认为这尘世是唯一的天堂，那么他们必将更尽力把这个世界造成天堂。”苏东坡说：“事如春梦了无痕”，惟其这样，所以他会那么深刻那么坚决地爱上人生。我们在中国文学作品中，常常发见这种“人生不再”的感觉。中国的诗人和学者常常在欢娱宴乐的时候，给这种“人生不再”，“生命易逝”的感觉所侵袭，被这种悲哀的情调所侵袭，在花前月下，常有“花不常好，月不常圆”的悲伤。李白在《春夜宴桃李园序》一赋里，曾写了两句名言：“浮生若梦；为欢几何？”王羲之和他的一些朋友欢宴的时候，写了《兰亭集序》这一篇不朽的文章，最能表达这种“人生不再”的感觉。

永和九年，岁在癸丑，暮春之初，会于会稽出阴之兰亭，修禊事也。

众贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹。又有清流激湍，映带左右。引以为流觞曲水，列坐其次；虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。是日也，天朝气清。惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。

夫人之相与，俯仰一世，或取舍万殊，静躁不同，当其欣于所遇，暂得于己，快然自足，曾不知老之将至。及其所之既倦，情随事迁，感慨系之矣。向之所欣，俯仰之间，已为陈迹，犹不能不以之兴怀。况修短随化，终期于尽。古人云：“死生亦大矣。”岂不痛哉！

每览昔人兴感之由，若会一契，未尝不临之嗟悼，不能喻之于怀。固知一死生为虚诞，齐彭殤为妄作！后之视今，亦犹今之视昔，悲夫！故列叙时人，录其所述，虽世殊事异，所以兴怀，其致一也。后之览者，亦将有感于斯文！

我们相信人不免一死，相信生命终究会像烛光那样地熄灭了：我以为这种信念、这种感觉，是很好的。它使我们清醒；它使我们有点悲哀；它也使我们当中许多人感到一种诗意。可是还有一点最为重要：它使我们能够立下决心，设法去过着一种合理的，真实的生活，始终感觉到我们自己的缺点。它也使我们获得平安，因为一个人预备接受最恶劣的遭遇，心中才能够获得真平安。我想这由心理学的立场上说来，乃是一种发泄身上储力的程序。

中国的诗人与平民在享受人生的乐趣时，下意识里始终有一种欢乐不能持久的感觉，像中国人在欢聚完毕的时候常常说：“千里凉棚，没有不散的日子。”人生的盛宴乃是尼布

申尼撒（~~拿波利~~——系古代巴比伦王，以强猛，骄傲，奢侈著名）的盛宴。这个浮生若梦的感觉使不信仰宗教的人有一种神灵的意识。他看人生、像宋代山水画家看山景一样，是给一层神秘的薄雾包围着。有时空气中是含着潮湿的水分的。

我们把永生的观念排除了之后，生活的问题便变成一个简单的民间问题。我们人类在世界上的寿命是有限的，很少超过七十年，因此我们必须调整我们的生活，使我们在已定的环境之下，尽量过着最快乐的生活。这种观念是儒家的观念。这种观念含着很浓厚的现世的气处，属于尘世的气息；人类随着一种固执的常识去工作，其精神乃是山达雅拿所称的“动物的信念”，把人生当做人生看。我们根据这种动物的信念，对我们和动物的根本关系，可以作一个明慧的猜测，不必靠达尔文的帮助。所以，这种动物的信念使我们依恋着人生——本能的人生和感官的人生——因为我们相信：我们大家既然是动物，那么，我们只有在我们正常的本能获得正常的满足时，才能够获得真正的快乐。这是包括生活各方面的享受的。

这么说来，我们是唯物主义者吗？中国人是几乎不知道回答这个问题的。因为中国人的精神哲理是建筑在物质的，属于尘世的人生上面，他是看不出精神和肉体的分别的。他无疑地爱物质上的享受，可是物质上的享受却是属于感官方面的。人类只有靠理智才能看清精神和肉体的分别，而我们在前面已经说过，我们的感官便是精神和肉体的必经之道。音乐无疑地是我们各种艺术中最属于心灵的艺术，能够把人们举高到精神的境界里去，可是音乐是基于听觉的，吃东西辨滋味的享受为什么比交响曲更不属于心灵呢？这是中国人

所不明白的。我们只有在这种实际的意义上，对我们所爱的女人才能够有正确的感觉。我们要分别一个女人的灵魂和肉体是不可能的。因为如果我们爱一个女人，我们并不是爱她的几何线条所造成的外表，而是她的举止，她的仪态，她的眼波和她的微笑。可是一个女人的眼波和微笑是属于肉体或精神方面的呢？恐怕没有人能说得出吧。

这种现实人生和精神人生的感觉，是得到中国人文主义的助力的，老实说，它是得到中国人全部思想方法和生活方法的助力的。简括地讲起来，中国的哲学可说是注重人生的知识，而不注重真理的知识的。中国哲学家把一切抽象的推论完全撇在一边，认为这些东西和生活的问题不生关系，认为这些东西是我们的理智所产生的浅薄感想；他们把握住人生，仅提出一个万世不易的问题：“我们要怎样生活？”西洋的哲学在中国人的心目中是很无聊的；西洋的哲学以论理或逻辑为主点，注重获得知识的方法，以认识论为主点，提出知识的可能性的问题，可是却忘记得去探讨关于生活本身的知识。那是很愚蠢，很琐碎的事，像一个人恋爱求婚，而没有结婚生子，又像天天在操练的军队不开到战场上去。德国的哲学家是最无谓的东西；他们把真理当做爱人那样地追求着，可是不想和她结婚。

生命泉

杨朔

这次阅历不算新奇，却也另有风趣。那时我正在坦噶尼喀的山城莫希参加一次盛会，可巧另有些人在当地开别的会，一打听，叫个什么野兽生活会。参加会的大半是欧洲绅士，他们的皮鞋后跟好像特别硬，走起路来，踏得旅馆的地板咯瞪咯瞪响，好威风。有人说，他们的会是讨论保护野兽的方法；也有人说，他们都是对欧洲现实社会痛心疾首的有心人，到此要研究一番大自然界原始纯真的野生活，想作为借鉴，也许能使欧洲的社会返璞归真，不至于霉烂透顶。究竟讨论什么，说实话，也实在不值得多去操心。

这些绅士却引起我们几个朋友对野兽的趣味。有一天早餐桌上，一位阿拉伯朋友想出个主意，要去逛逛当地著名的民族公园。在非洲莽莽苍苍的山林地带，野兽数不清数。好事者划出些地区，禁止打猎，只准坐了车去玩，这去处就叫民族公园。我在亚洲也见过，只不知非洲的又是怎样的风情。昨儿晚间新落了场雨，今早晨还半阴着，怪凉爽的，正好出游。朋友们兴致都很高，我也极想去看看野兽，只是这周围不止一处这类地方，该到哪儿去呢？好在司机是本地人，由他去吧，带到哪儿算哪儿。

一路上穿过绿得像海的原野，人烟稀稀落落的，尽是非洲风光，不去细记。迎面蓦然立起一块牌子，写着“肯尼亚”。一转眼间，司机早驾着车子冲过边境。

我惊问道：“怎么到了肯尼亚？”

司机漠然笑道：“本来要到肯尼亚嘛，领你去看生命泉，我们经常从坦噶尼喀到肯尼亚，来来往往不用护照。”

生命泉，多新鲜的名字，看看准有意思。车子三绕两绕，不知怎么绕到一个叫“查峨”的民族公园去，方位在肯尼亚南端，土色赤红赤红的，一眼是望不见边的野草杂树，不见人烟。几千年，几万年，几十万年前，或许就是这个样儿吧？荒野里偶尔能看见一种树，树枝上密密麻麻挂满果实。那不是果实，都是鸟巢。这种鸟非洲人叫做黑头织鸟，织的巢像口袋一样，挂在树枝上。最多见的树是一种叫“奇漠鲁鲁”的，又细又瘦，小叶儿，满是针刺；却最对大象和长颈鹿的胃口。那边刚好有一群长颈鹿，脖子挺着，小脑袋差不多跟树梢一般齐，悠闲自在地围着树枝拣针叶吃。一只鸟落到一头长颈鹿的角上，扑着灰翅膀，振着头上的红缨，咕咕咕自言自语着，那长颈鹿也不理它。

看见斑马了，好几十匹，浑身是黑白相间的条纹，肥敦敦的，俊得很，也机灵得很，用怀疑的眼光望了我们一会儿，转眼都藏进树林里去。我也曾问人：能不能养熟了，备上鞍子骑。说不行。有人试过，骑两步它就卧倒，满地打滚，可会捉弄人呢。远处树丛里现出另一匹斑马的影子，大得出奇，冲着我们直奔过来。原来是一部专为人看野兽用的高座汽车，车身画着斑马的花纹，是捉弄野兽的。

接着出现的有神气蛮横的犀牛，鬼鬼祟祟的麝猫，俏皮的羚羊，怯生生的角马，还有一摇一摆迈着八字步儿的鸵鸟等等。这许多野物杂居在一起，熙熙攘攘，和和睦睦的，活现出一派生平景象。

那位阿拉伯朋友看得出神，笑着说：“这儿倒真像和平世界呢？”

正赞赏着，草丛里闪出一堆白骨，不远又是一堆，又是一堆。……我正自奇怪，司机说，这多半是斑马，叫狮子吃了，剩下的残骸。那情景，竟使我想起“沙场白骨缠草根”的古句。

我就笑着说“看来这儿还是有压迫，有侵略，有战争的根源。”

一路说说笑笑，不觉来到一片老树林子前。石头上坐着个青年人，闪动着两只大眼，默默地望着我们。从他那身黄咋叽布制服上，猜得出他是个守卫。

我走下车问道：“好兄弟，这是什么地方？”

那守卫懈懈怠怠地说：“生命泉。”便做个手势，叫我们跟他走。

我们跟他穿过一片灌木丛，来到一个木板搭的小草楼下，他又做手势叫我们上去。我上了草楼，眼睛一亮，下面呈现出好大一池子水，清得不染半点灰尘，可以直望到底。但我看不出究竟有什么异样的特色，值得跑这么远来看。守卫党察出我的疑惑神情，挤上来，用两只手捧着嘴叫：“欧……喽喽喽……”只见远远的池子那边的水面上涌出十几只怪兽，鼓着隆起的大眼，喷着水，慢慢游来。河马呀。于是我们也学守卫那样，叫着，唤着，那群河马便都从水面探出庞大笨重的身子，也朝我们姆姆地叫，答应着我们。

我问守卫道：“是不是因为水里有河马，才叫生命泉？”

守卫说：“也许是，我不知道。不过靠这泉水活命的，并不止河马。每年雨季过后，九月间，草黄了，浅水干了，

泉水周围集合着大大小小的野兽，狮子、象，什么都有，都来饮水。”

我又问道：“可是今天怎么不见狮子？”

守卫说：“你来的不对时候。狮子顶喜欢干燥，夜晚爱睡在干爽的草地上。昨儿晚间刚下了雨，狮子都到山上去了。”

我对这守卫发生了兴趣。他的表面好像冷淡，骨子里是又殷勤，又善良。就问道：“你是哪一族人？”

守卫答道：“吉库尤。”

“这一带是吉库尤区么？”

他点点头。

我的精神不觉一振。谁都记得，当 ~~一九~~ 一九六二年肯尼亚人民拿起长矛短斧，高喊着“乌呼噜”，挺身而出，跟白种统治者作着生死肉搏时，那场烈火腾腾的“茅茅”起义正是吉库尤族人首先发难的。起义的地点在肯尼亚首府内罗华附近，这场烈火却烧遍各地。谁敢说在生命泉上，不曾有起义的勇士捧起泉水，润湿他烧焦的喉咙，重新唱起乌呼噜之歌呢？

我觉得，在起义战士们的内心深处，也积存着一湾生命的泉水，永远不会枯的。

人活着有何意思

活得顺当者，一般容易建构起好的人生观和人生态度；而人生不顺者，若有一种奋发精神，则也可能拥有某种健康的人生观念。唯有那些觉得活得没意思者，他们不知为什么活，也不晓得活着为什么，人生一片空白，于是，他们往往拒绝人生观，或随波逐流地被外力裹胁而活着，或者把自找人生付之本能，完全处于一种盲目的生存状态。所以，这类人之人生是最容易出问题的。

他们“活得没有滋味”，觉得一切如过眼云烟，一切都不能把握，于是，虚无感、幻灭感、无助感等等特强，精神忧郁，眼前一片灰色，甚至走到仇视社会、仇视他人、仇视一切之绝望境地。生活于是变成了无边的苦海，他们也许最终会走上人生的绝路。

不仅如此，觉得活得没有意思者，其行为常常具有任意性、反社会性，乃至破坏性。因为他们无所谓，因为他们没责任，更因为他们活得不耐烦。活得没意思的人生观于己于社会都是一场灾难，但这种可预料的后果并不能使人改变很多，尤其对活得没意思者来说更是如此。

人之生命与动物之生命并无多大的区别，不过是人懂得改变食物自然存在的状态，使之更可口更美味罢了；当然，人们还可以变化自然的生理，使之适应生活的需要。但无论如何，从生理生命的方面是无法真正区分人与兽的，从而也无法让人察觉人生的意义之所在，停留在此，人们就会觉得

活得没意思了。

人之为人的根本在于：人在维持生理生命之后之外之上，还懂得去丰富自我的内在生命；也就是说，人会去追求各种人生的事件，去迎接生命中的种种变化，去体验生活里的悲欢离合，等等，这才是真正的人生，动物的生命是没有这一内容的，而人生的意思也就在这里。

想想吧，天地之间只有人才会有人生的失落和痛苦，这不很有意思吗？特别是，你所经受的种种人生的挫折都是人间唯一之事，这不也很有意思吗？

意思是什么？就是你对所经历的人生的事件的回味，无论是好的人生事件，还是负面的人生经历，它们都可细细咀嚼、慢慢品味，当然要加进你的神思做催化剂，然后这些人生的事件便会悠然展现出它们的意义来。当然，被人生幸福所包裹时，人生的意义往往直接呈现，不需做特别的努力；但是；当人们沉浸在人生痛苦之中时，则人生之意义就需要我们用思想来加以转换了。无论何种情况，只要我们不偏执，一定都能找出人生的意义与价值来的。

人间不会有无意义的人生，只有不会或不愿去体验与回味人生的事件者，才会在观念上觉得人生没有意思；可是人们必须记住，观念里的人生不等于实际的人生。丰富的生活是一种原料，需要我们细细地回味、省思、转换，从有意义中发掘出更多的意义，从似乎无意义中找出意义来，于是你就会觉得人生是如此的美好，活着真好。

人生快乐之道

有多少次，你生活里突然发生了某种事情或某种变化，你当时的第一感觉是完全不对——认为不公平。极为痛苦甚至使你希望的快乐脱了轨？上班时出错，身体某个地方出问题……总之，是一件“确确实实”不对劲的事，你“确确实实”希望它消失，让你安宁。

你留意过没有，有多少次你发现，这件你当时觉得“错”得那般离谱的事对你的人生其实曾有非常强大而积极的冲击？就说失业吧。失业——你一定会认为是毁了你的一件事——其实它能导致你重新评估你自己的能力，也能导致你获得使你比从前快乐的新职业。一个关系里生了疙瘩，起初看来既难看又不必要，其实则揭露了一些重要问题，使你对自己与另外那个人有了更深刻、更值得的关系。或者，一场疾病，当时你似乎生末日临头，其实却引发你反省你的生活、改变你的生活而转入更平和、更健康、更安详的境地。

你应该认定人生是对的、有道理的：细看一下你生活里你认为不好或错误的事情，善自斟酌，而掌握它们里面含藏的善与美。

你是不是正在拼命跟某人争辩！也许生命正在教你要轻柔一点、温和一点、宽容一点——而这种做法必定会使你快乐一点。你住在你讨厌的一个地方？生命可能正在要你想清楚你希望住一个什么样的地方。想清楚你如何才得到了那个地方，并且善加自爱，使之实现多爱自己一点，错不了。有

个警察正站在你车旁给你开超速的罚单！生命可能就在告诉你：“放慢步调，轻松一点，路上做些深呼吸，到了目的地，应该是神闲气定，而不是筋疲力竭。”

今天，请把发生“不对劲”事情的时间与你领悟人生“有道理”的时间之间的差距拉到最小，这就是快乐之道。

聆听生活的声音

当你静下心来，你听到了什么？噢，对了：火车驶过的声音、汽车传过的声音、建筑工地的声音、小贩的叫卖声、小孩的嬉闹声、主妇的谈笑声、情侣的吵架声、市场里讨价还价的声音、物品掉落的声音、狗的吠声、猫的喉声、小鸟的叫声、风吹过草原的声音、树木被风摇摆的声音、花儿坠落的声音、风儿在湖面徘徊的声音、吸入空气的声音……

多么动听啊！它们充实了你的生命，营造出你的生活！它们是生命之声，它们是生活之音，它们不是噪音！

换掉你嫌恶的态度，用美好的心情仔细聆听，你会感觉：有它们真好！没有它们，生命会孤寂；没有它们，生活没生气！它们是生命里、生活中的重要分子。

一名画家一直在找寻一处适合作画的处所。

他原本住在闹区，画出的画极富生命力，很受好评。之后他搬到市郊，画出的画动静融合，被人称赞。之后他搬到乡下，画出的画宁静祥和，自觉满意。之后他搬到深山，与世隔绝，期望画出人生的代表作，却画不出来了。

生命的过程，是群众的活动；生活的经历，是众人的表现。你自己成就不了人生。即然脱离不了群体的活动，众人的表现，就该转换心态去体验感受。

你会惊觉：世界因有他（它）们而美妙，因有他（它）们而令人眷恋！

积蓄生命的低谷

人生的旅途，有高山，有低谷。登上高山时，勿张狂；走入低谷时，别气馁。

将人生的旅途描绘成图，上面一定会有高低起伏的曲线，它可比呆板的直线丰富多了。

然而，却常见到人们在生命的低谷中怨叹、悲泣、痛苦，甚至伤害他人。世事本不会都顺心如意，如果你还跟着起哄，与自己过不去，只会逼死自己。其实你并不想这样，只是由于身处低谷被沮丧、无奈的情绪所左右，不能自拔，而做出违心的事情。

很显然。你是被低落的情绪牵引着堕落了。你要用意识及意志尽快解救自己！就像送医院急救的病人，除了靠优秀的医护人员、先进的医疗设备、有效的药品来拯救，最重要的是离不开自己想活下去的意识及意志。

你应该超脱一些！不要像别人那样怨叹、悲泣、痛苦。因为这样无济于过去、现在、未来，只会令自己更怨叹。更悲泣、更痛苦，反而坠落得更深、更惨！

你其实可以庆幸，庆幸自己终于能够喘口气了，庆幸自己终于有时间思考了，庆幸自己终于有空闲学习了。

注意到了吗？名画家最得意的画作，常是在生命的低谷中成就的；名作家喜爱的个人著作反映的人生哲理，常是在生命的低谷中领悟的；名人颠峰时期实现的理想，常是在生命的低谷中酝酿的。你也完全能啊！像他们那样还不是名人

时，就在生命的低谷中储备奋发的能量。

看看书，听听演讲，进修一些课程，出国去游玩。总之，让无措的自己平静下来，认真思考身处低谷时应该怎样。

待你伺机奋发的時候，你会发现，所看的书、所听的演讲、所进修的课程、所游玩的阅历，使你得到了丰富的知识而这些知识成了你上进的动力，你的能量，你因而会信心百倍！

当生命的浪潮涌来，如果你不懂得应对，你必会沉沦。如果你懂得顺势跃起，你就能驾驭浪潮，在风浪中前进。

生命如歌

我们生活在阳光地带，生活在一个温暖的世界。我们也深深地懂得：生命是一个过程，作为生命使命又是生命过客的我们，生命只属于我们一次，生命给了我们幸福，同时也给了我们源泉。

生命不会给我们任何承诺，生命只给我们一次机会：那就是创造与开拓或者是浑浑噩噩，关键是看我们怎么去活着，怎么去好好把握自己的生命。

我们从另一个世界走来，迎接我们的或许是有太阳的白天或许是有月亮的黑夜，无论白天或是黑夜，我们睁开眼睛就会感到人世间的温暖，我们都会父母的怀中享受到一种博大的关怀和无与伦比的亲亲热热。虽然，我们给这陌生的世界的第一个声音是哭声而不是音乐；虽然，我们是在母亲的痛苦中降临的，甚至是伴着母亲的泪水和鲜血，但是，父辈们是幸福的，因为，我们延续了他们的生命，我们是他们含泪的骄傲是他们事业的承接。于是，我们踏着父辈的足迹接近生命的另一个高度；于是，我们用他们所给予我们的力量，在他们没有走过的路途中走过。所以，从这个意义上说，生命又不仅仅是我们自己的，她盈满人间的热望也装满前辈的嘱托。

这样，我们从拥有生命的那一刻开始，我们的背上就装载着一种使命，我们的身上就跳动着强劲的脉搏。是啊，我们从父母那里得到了血液得到了骨骼，我们又从太阳和月亮

的下面得到了温暖和光泽，我们无法不去用自己的热能点亮期望的目光，无法不用人间赐予我们的一切去燃起希望之火。

也许父母在给了我们生命之后，没有更多的给我们什么；也许生活并不是像人们期望的那样没有坎坷只拥有欢乐，但是，只要我们一息尚存，就没有理由让自己的身后只生长悲哀而没有收获。尽管有扶持也有寄托，尽管有帮助也有理解，但路还得我们自己去走，没有谁能够自始至终地陪着我们穿过人生的风雨和世事的阻隔。我们要用自己的灵魂去支撑生命，我们要用自己的目光去发现我们的前方是高山还是沟壑。

活着，是生命的一种形式，创造才是对生命的一种注解，因为生命无法承受之轻，因为生命拒绝接受堕落。

人生短暂，瞬间即过，拥有生命是最大的幸福最大的快乐！那么，就让我们带着生命上路吧，让自我去擦亮别人目光的同时，也活出一个最好的自我。

生命如诗，生命如歌。

为生命干杯

我们，从遥远的地方走来，身上背着昨天的故事，脚下踏着历史的尘埃，一路风雨带着欢笑，一路歌声带着豪迈。我们的肩上落满昔日的碎片，我们的眼中装着辉煌的未来。我们快乐，因为我们拥有了生命；我们自豪，因为我们拥有了现在，我们会用汗水浇灌明天的花朵，我们会用勇气把新世纪的大门打开。

我们，为生命干杯！

生命从我们一降生就给了我们无尽的关怀。我们睁开双眼打量这绚丽的景色，我们摇荡着旗帜谛听那迷人的天籁，让人类的灵光穿透黑暗的幽谷，让智慧的火焰燃尽以往的悲哀。人间的真情扶我们上路，世上的温暖给我们深爱，我们沿着那灼热的目光攀登，走向一个崭新的时代。

人生虽然只是一次单程之旅，但生命却能在创造中找到一种永恒的超越时空的依托。获得了生命就是获得了一切，拥有生命就是拥有了无可匹敌的巨大资财！

不经意间静静地打量着生命，静静地凝视着她的内涵以及她的外延，林林总总、千姿百态，有的博大壮阔，浩瀚似海；有的如一束鲜花，悄然盛开。无论她以任何方式注释着她的形象，她都以无与伦比的茂盛，昂扬着奋进的旋律，拒绝苍老、拒绝衰败。

然而，生命不是一篇“文摘”，不接收平淡，只收藏精彩。她是一个完整的过程，是一次“连载”，无论成功还是

失败，她都不会在你的背后留有空白；生命也不是一次彩排，走得不好还可以从头再来，她绝不给你第二次机会，走过去就无法回头，只留下遗憾、只留下无奈。生命是一部大书，所有的章节必须用我们的血汗撰写；生命更是一次竞技，生命没有看台。

生命只属于我们每人一次，我们又有什么理由不将其打扮得更光彩呢？让自己的生命之光永恒。

生命是对岁月的回眸，人生是与岁月的较量，征服了岁月，也就获得了超越生命年轮的青春！

珍惜生命

如果说生活是一张白纸，等待我们用血水、汗水和泪水去描绘自己的奋斗与拼搏的轨迹，那么生命便是一支铅笔，它总是用自己瘦瘦的身躯，在洁白的素笺上流泻出笔底的风风雨雨……

生命之所以是一支铅笔，而不是钢笔、毛笔或者别的什么，是因为钢笔和毛笔都可以多次使用，只要吸上墨水，它们就能长时间地写下去。而铅笔却不是这样，它总是不断地磨损、衰减，用去一截便少一截，这就犹如光阴从我们身边日复一日的溜走，并且永不复还。鉴于此，我们必须珍惜自己的生命时光——须知铅笔是越用越短……

生命是一支铅笔，意味着在人生这篇文章里，如果因为某种原因而写出了错字、别字甚至病句，你就可以用觉悟的橡皮轻轻地擦去。再在擦试一新的空白处，重新斟酌，重新运笔，写下自己新生后的火热心迹。一个人有了错误并不可怕，可怕是你不敢、不愿正视它和改正它。

生命是一支铅笔，不管是对自己还是对别人，你都可以从从容容认认真真地进行速写或者素描。你可以在火热的生活面前用洒脱的行楷写你的拼搏，也可以在冰冷的世界面前用沉稳的正楷写你的执着……

生命是一支铅笔，你可以用它为自己的未来设计一个充满喜悦与渴望的蓝图，也可以用灯下苦读的身影作细线条，用黎明早起的身影做粗线条，给自己紧张而饱满的生活勾勒

出一幅充满活力的草稿。

唤起生命的热情

首先，让我们来看一个发生在美国的故事。

一场突如其来的暴风雨过后，街上的人又重新增多了。人类就是这个德行，暴风雨来了，他们都躲进房子里；暴风雨过后，他们就口若悬河地出来显示自己的威力了。这个故事，就发生在纽约一条普通的街上，当然，那也是一条比较繁华的街道，否则，讲述这个故事就毫无意义了。

在这条街上，有一条垂死的生命，幸运的是，它是一只鸟，一只极为普通的随处可见的麻雀一样的鸟，而不是一个人。这是一只雏鸟，也许刚出窝才不几天，便离开了母亲的怀抱，它正在自由自在地翱翔，却没想到遇上了这场暴风雨。可以肯定的是，它曾经同暴风雨做过殊死地搏斗。但是，同这场风狂雨急的暴虐相比，它实在是太渺小、太微不足道了。到了最终，它还是被风暴击落了，掉在了地上，奄奄一息。

它靠近马路牙子，一边挣扎一边哀叫着，仿佛是在向人类求援似的。

它很瘦小，瘦小得放在平时，我们肯定会把它忽略了。但是，在这一天，在这条大街上，它拼命地挣扎和尖声地嘶叫都不容人们把它忽视。然而，却没有人理它。这条大街上人来人往，车水马龙，人们看见了它，只是可怜地摇一下头或者叹一口气便走了过去，甚至没有人再多给它一个同情的眼神儿。那些车，那些高级的或不高级的车，老远地望见了

它，也只是鸣一声喇叭，绕了个小弯，便开过去了，没有谁肯停下来，肯为一只受伤的小鸟做点什么。

就在这时，走过来一个小孩儿。

这是一个六七岁的孩子，他哼着不成调的小曲儿，迈着稚嫩的脚步，也走到街上，与这些雨后在大街上奔忙的人们为伍来了。也就是这个孩子——这条街上唯一的一个混沌初开、懵懵懂懂的人，一眼发现了那只小鸟。他走过去，将那只此时趴在地上、已经无力挣扎和嘶叫的小鸟捧在手里，伸手试一试，见它还有气息，便抱在了怀里，试图用自己的体温给它带来生的希冀。

良久，孩子又重新把鸟儿从怀中拿了出来，见根本就没有转机，他哭了，泪水顺着他的脸颊流了下来，将衣襟都打湿了。

忽然，孩子想起了警察。

在美国，警察几乎担负和管理着社会上的一切事务：治安、收税、火灾、急救等等。孩子想起了警察，在他看来，这是十分自然的事情，他并没有意识到，他此时的想法和实际生活中警察们所管理的事件相比，实在是太微乎其微了，太不值一提了。

但是，不管怎么说，孩子还是拿起了电话，投了一枚硬币，接通了警察局。

或许是孩子的求援没讲清楚，警察误以为是有人受伤了；或许是警察们真的拿一只小鸟的生命当成一回事了，过了猴分钟，附近的一名警察便受命赶到了，找到了这个孩子。这名警察和这个孩子，他们两个人共同把这只濒临死亡的小鸟送进了医院，当然，是动物医院。

第二天，这只鸟便恢复了元气，从这个孩子的手中，重新飞向了天空。

也不知道当地的一家电视台是从哪里得到了这个消息，他们采访了这个孩子，叙述了整个事件的过程。然后，还找了一些社会名人，在电视上大谈特谈什么“人道”、“鸟道”之类的大理论，让这名不谙世事的孩子看了以后对其中的一些专业名词怎么想都想不通。

于是，在当地，忽然掀起了一股爱鸟热，人们爱鸟爱得都要发疯了。他们在房顶上为鸟儿做巢，在树林里及草坪上为鸟儿撒食，甚至还有人提议应该搬迁有鸟儿活动的人类居住区，让给鸟类，让它们自由自在平安快乐地与人类相处下去。

这一切可真够轰轰烈烈了。

然而，这一切都并不重要了。重要的是，难道我们人类对于生命的热情，还需要一个孩子来提醒。

活着真好

我们握拳而来，撒手而去，从你赤裸裸地来到这个世界那一刻开始，你便一样一样地收集，不管你是未曾满足也好，或早已倦怠也好。到了一定的时候，你便又开始一件一件地疏散，到最后只剩老妻、老酒，这便是你清清白白地离开这个世界的时候。

经历一生，人到老年常有悔恨，有人说他当年叱咤风云，经手公款成万成亿，可从未贪污，以致老来受穷。还有的老人后悔他以前做的好事太多，对社会贡献太大，随着他的后半生的社会风气每况愈下，于是他认为社会辜负了他，甚至欺骗了他，心理开始发生极大的转变，竟想在有限的余生做些坏事来稀释一下，结果往往由一个大好人变成一个危害社会的人。

这也罢了，人到老年，不免对自己一生的某些缺憾而感到后悔，更可悲的是那些一生都在埋怨，都在叹息自己活着，认为自己来到这个世上是个错误的人。其实活着是我们的幸运。

“让每个人在太阳底下都有一个位置。”罗曼·罗兰大概是出于一种人道，或许是为了鼓励大家好好地往下活，从这句话中我们不难体会到他的宽容和仁慈，无论你是一个落魄者还是一个成功者。也许罗曼·罗兰说的每一句话都脱离不了他诗人的韵味，对老百姓来说也许还不大好懂。小时候常听村上的一些老者这样说：“猪崽脑上顶三斗糠，人啊，

各有各的活法。”其实是一个理儿。帝王将相，达官贵人有自己的活泼，贩夫下卒，普通百姓也有自己的活法。坐桑塔纳巡视四方自然十分风光，骑着牛在阡陌小路亦有自己的潇洒。你饮你的人头马，我喝我的二锅头，喝醉了的感觉都一样。其实只因这世上的事物千姿百态，人亦分三六九等这世界才显得五彩缤纷，活着就是一种幸运，你又何必报怨你的身份。当然每个人都要想法来找点优越，找一点可支撑自己往下活的良好感觉，要不然的话，这世上的阳光都让伟人、名人占去了，我们蹲在他们的身背后，看不到阳光，看不到远方的风景，时间一长，非让人寻短见不可，我们说既然活着就不可苟且偷生。笔者有位好友，体胖矮小，面赛东施（这样说也许有些过头，可为了真切，她会原谅笔者的），她自知形秽，但并没有抱怨也没有丧气，而是使之转化为动力，潜心专研美容，她立志要尽力把自己的周围变得美些。几年的努力终于让她梦想成真了，不小的美容店整天生意兴隆，男男女女，络绎不绝，这使得她再也不因自己的貌丑而气短。

我们身边的相当人士常因寻不到一点“良好感觉”而抱怨自己活着是个错误，其实用心来找一找，这个“好感觉”就在你的身边，那时你就会独自偷乐：活着真好。

生命的思索

死是一个永恒的话题。以人类的智慧来说，它几乎可以超越一切，惟独无法超越自身的死。这是所谓的局限性。当然，非到步测或以分秒计算生命的时刻，人们是觉察不到构成生命换算单位的时间，竟是昼夜不停地在被什么东西啃噬，以至很快就要所剩无几的。就把生命比作一场拔河比赛吧。虽然输赢是注定了的，可有谁情愿在疏忽之间被绳子的那一头拉了过去呢？谁不想作一种顽强的抗衡呢？最后的撒手，只能在精疲力尽的时候。

生命从起点到终点，就是一次过程。从本质上说，生和死都不在起点和终点之上。

人哭喊着来到世界，离它而去时已经默默无言。而且，任何人，包括最伟大和最平凡人的死，用现代仪器测量心电图，都呈现出一样的方式，就是荧光屏上显示出一条水平直线，无论你怎么看它，它都永不再弯曲起搏。这条水平直线相当于对一个人的生命划上了句号，它明白无误地告诉你，奇迹是不会发生了，最复杂的东西也最简单。

死不足惜，关键是如何活着，同是物质生命，却有不同的生命形态，一个正常人的死，并不比一个残疾人挣扎着活下去更难思议。那些因各种不幸而残废的人，生命的耐力、强力往往要超出常人，因为在活着的时候，他们就踏在死亡的线上，是生和死的较量在证明着生，生命中只有缺少了什么东西，才会显示这东西的珍贵重要；生命中也只有缺少了

什么东西，才会千方百计地找到它替补。相信那些踏在死亡一线上的人，更能倍加亲切地拥抱生活，相信生命之美并不在于一副完好的身躯，也不在于生与死。

死是容易的，活着却很难。

人生之途，难于蜀道。猛虎长蛇尚可避，暗箭冷枪却难防。有时真让你觉得死过不止一次。

其实，当人被环境压迫，被厄运击中时，实在也应该这样想想：世界不为哪个人而存在，太阳也不为哪个人才灿烂，人为什么不可以自得其乐，快快活活地活下去？都市里的鲜花华贵艳丽，夺人目光，生长在边陲远地的野花，也不会自怜自卑，照样活得自在潇洒。

说不清道不明的，最是生命的那样一种感觉，生和死的那样一种交界。

昨天还感到孤独寂寞，今天雪已下满屋瓦亭台，赶到了门前的台阶。一路走去，忽然有了欣喜和兴奋。茫茫大雪真干净！落几行深深脚印，旷野无人……

昨天还把盏豪饮，说什么一醉方休，一醉解千愁。今早支开茅屋草窗，见斜风细雨调情江南，畦畦翠嫩的秧苗上，只着几点墨、几处黄。墨是肥牛，黄是蓑衣数片草帽几顶，没醉在酒里倒是醉在恬静淡泊的景色之中。说什么一醉方休，人无忧愁，生不带来，死不带走。

雨水过后是惊蛰，清明完了到谷雨，一日一界，一生一死，一明一天。那一刻便铺开纸笔，滔滔地一泻也是一场春雨，渐渐地下个无边无际。

生命不止一次。

当你历经苦难又从苦难中解脱时，当你在最暗淡无光的

日子里捕捉到亮光拥抱了色彩时，当你将人事纷争、飞短流长、功名利禄全然抛弃，一身轻松两目怡然时，你戴上了无花的花环，你听到了无声的掌声。

世界没有改变，你的世界大了，生命没有改变，他觉得新生了。

人大约是不能没有安慰的。在最困难和孤独的时候，若得不到别人的安慰，哪怕是自己安慰自己也是必需的。

读不懂生命的人，认为他的生命只是一次，读懂生命的人，感叹他生涯浮沉，九死一生。

第二章 摇人生与死亡

死

李大钊

胆小的人总是怕死，卑劣无聊的人总是盼反对他的人死，咒反对他的人死，阴贼阴狠的人总是想法把反对他的人置于死地。死是什么东西？死是这样可怕的么？死是这样有用的么？罗素说过：“你可以杀一个艺术家或思想家，但你不能得他的艺术或思想。你可以因为一个人爱他的同类把他置于死地，但你不能由这样的行为得到造成他的愉快的爱。”死不是那样可怕的啊！置人于死，于你不是那样有用啊！造谣咒人死，更是卑劣无聊之极啊！

论不免一死

林语堂

人类很少能够体会死的平等的意义。世间如果没有死，甚至圣海伦娜（~~拿破仑~~）对于拿破仑便也毫无意义，而欧洲真不晓得要变成个什么样子。世间如果没有死，我们便不会有英雄豪杰的传记，纵使有的话，那些传记的作者也一定会表示一种较不宽恕，较无同情的态度的。我们宽恕世界的伟人，因为他们已经死了。他们一死，我们便觉得已经和他们平等。每个葬礼的行列都带着一面旗帜，上面写着“人类平等”等字。万里长城的建造者，专制魔王秦始皇，焚书坑儒，制定“腹诽”处死的法律来统治人民；中国被压迫的人民在下面那首讲到秦始皇之死的歌谣里，表现着多么伟大的生之欢乐啊：

摇摇摇摇秦始皇奄僵，

开吾户，

据吾床，

饮吾酒，

唾吾浆。

餐吾饮，

以为粮，

张吾弓，

射东墙

前至沙丘当灭亡！

人类喜剧的意识，以及人类的诗歌和哲学的资料，就是由这种歌谣里产生出来的。那个看到死亡的人也看到人类的喜剧意识，而很迅速地变成诗人了。莎士比亚使哈姆雷特追寻着亚历山大的高贵的尘土，“后来他发现人家拿它去塞一个啤酒桶的漏洞；”“亚历山大死了，亚历山大埋葬了，亚历山大变成尘土了；尘土便是泥土；我们拿泥土来做粘土；他所变成的粘土为什么不可以拿去塞一个啤酒桶的漏洞呢？”莎士比亚在写这段文字时，已经变成一个深刻的诗人了。莎士比亚让李查王二世谈到坟墓、虫儿和墓志铭，谈到皇帝死后，虫儿在他的空头颅中大开朝廷的滑稽剧，或者谈到“一个购买田地的大买主，有着他的法令，他的具结，他的罚金，他的双重证据，和他的收回权”，结果他虽花了许多罚金（~~李查王~~）却仍变成一个“满是精细的尘土的良好的头顶”（“~~李查王~~”），莎士比亚在这些地方是表现着最优越的喜剧意识的。奥玛开怵（~~韵~~，十世纪波斯诗人）及中国人贾鳧西（~~韵~~，一位隐居的中国诗人）都是由死亡的意识里得到他们的诙谐心情，及对历史的诙谐解释的，他们指着那些在皇帝的坟墓里居住着的狐狸来发挥他们的理论。庄子的全部哲学，也是基于他看见一个骷髅时的言论的；中国的哲学到庄子的时候，才第一次包藏着深刻的理论和幽默成分：

我以为当我们承认我们人类不免一死的时候，当我们具有一种时间消灭的意识的时候，诗歌和哲学这两样东西才开始产生出来。这种生命消灭的意识是藏在中国一切诗歌以及

西洋一部分诗歌的背后的——人生根本仅是一场梦；我们划着船，在一个落日余辉照耀着明朗的下午，沿着河流划下去；花不常好，月不常圆，人类加入了动植物界的永久行列在前进着，出世，长成，死亡，把空位让给别人。人类只有在看透这尘世生存的空虚时，才开始大彻大悟起来。庄子说，他有一次梦见自己变成蝴蝶，当他在梦中的时候，他觉得他能够展起翅膀来飞翔，一切东西都是真实的，可是当他醒转来的时候，他又觉得他是庄子，而庄子是真实的。后来他陷入了沉思中，不知道什么才是真实的东西，不知道到底他是庄子在梦做蝴蝶，抑是一只蝴蝶在梦做庄子。所以，人生真是一场梦，我们人类更像旅客，乘着船沿着永恒的时间之河流直驶下去，在某一处上船，又在另一处离船，以便其他在河边等候的旅客可以上船。如果我们不觉得人生是一场梦，或是一段过路的旅客所走的旅程，或仅是一个演员不知在做戏的舞台，那么，关于人生的诗歌便有一半不会存在了。

死

鲁迅

当印造凯绥·珂勒惠支（~~运翰霖~~）所作版画的选集时，曾请史沫德黎（~~粤媛~~）女士做一篇序。自以为这请得非常合适，因为她们俩原极熟识的。不久做来了，又逼着茅盾先生译出，现已登在选集上。其中有这样的文字：“许多年来，凯绥·珂勒惠支——她从没有一次利用过赠授给她的头衔——作了大量的画稿，速写，铅笔作的和钢笔作的速写，木刻，铜刻。把这些来研究，就表示着有二大主题支配着，她早年的主题是反抗，而晚年的是母爱，母性的保障，救济，以及死。而笼罩于她所有的作品之上的，是受难的，悲剧的，以及保护被压迫者深切热情的意识。

“有一次我问她：‘从前你用反抗的主题，但是现在你好像很有点抛不开死这观念。这是为什么呢？’用了深有所苦的语调，她回答道，‘也许因为我是一天一天老了！’……”我那时看到这里，就想了一想。算起来：她用“死”来做画材的时候，是 ~~九~~ 年顷；这时她不过四十三四岁。我今年的这“想了一想”，当然和年纪有关，但回忆十余年前，对于死却还没有感到这么深切。大约我们的生死久已被人们随意处置，认为无足重轻，所以自己也看得随随便便，不像欧洲人那样的认真了。有些外国人说，中国人最怕死。这其实是不确的，——但自然，每不免模模胡胡的死掉则有之。

大家所相信的死后的状态，更助成了对于死的随便。谁都知道，我们中国人是相信有鬼（近时或谓之“灵魂”）的，既有鬼，则死掉之后，虽然已不是人，却还不失为鬼，总还不算是一无所有。不过设想中的做鬼的久暂，却因其人的生前的贫富而不同。穷人们是大抵以为死后就去轮回的，根源出于佛教。佛教所说的轮回，当然手续繁重，并不这么简单，但穷人往往无学，所以不明白。这就是使死罪犯人绑赴法场时，大叫“二十年后又是一条好汉”，面无惧色的原因。况且相传鬼的衣服，是和临终时一样的，穷人无好衣裳，做了鬼也决不怎么体面，实在远不如立刻投胎，化为赤条条的婴儿的上算。我们曾见谁家生了小孩，胎里就穿着叫化子或是游泳家的衣服的么？从来没有。这就好，从新来过。也许有人要问，既然相信轮回，那就说不定来生会堕人更穷苦的景况，或者简直是畜生道，更加可怕了。但我看他们是并不这样想的，他们确信自己并未造出该人畜生道的罪孽、他们从来没有能堕畜生道的地位，权势和金钱。

然而有着地位，权势和金钱的人，却又并不觉得该堕畜生道；他们倒一面化为居士，准备成佛，一面自然也主张读经复古，兼做圣贤。他们像活着时候的超出人理一样，自以为死后也超出了轮回的。至于小有金钱的人，则虽然也不觉得该受轮回，但此外也别无雄才大略，只预备安心做鬼。所以年纪一到五十上下，就给自己寻葬地，合寿材，又烧纸锭，先在冥中存储，生下子孙，每年可吃羹饭。这实在比做人还享福。假使我现在已经是鬼，在阳间又有好子孙，那么，又何必零星卖稿，或向北新书局去算账呢，只要很闲适的躺在楠木或阴沉木的棺材里，逢年逢节，就自有一桌盛撰

和一堆国币摆在眼前了，岂不快哉！

就大体而言，除极富贵者和冥律无关外，大抵穷人利于立即投胎，小康者利于长久做鬼。小康者的甘心做鬼，是因为鬼的生活（这两字大有语病，但我想不出适当的名词来），就是他还未过厌的人的生活的连续。阴间当然也有主宰者，而且极其严厉，公平，但对于他独独颇肯通融，也会收点礼物，恰如人间的好官一样。

有一批人是随随便便，就是临终也恐怕不大想到的，我向来正是这随便党里的一个。三十年前学医的时候，曾经研究过灵魂的有无，结果是不知道；又研究过死亡是否苦痛，结果是不一律，后来也不再深究，忘记了。近十年中，有时也为了朋友的死，写点文章，不过好像并不想到自己。这两年来病特别多，一病也比较的长久，这才往往记起了年龄，自然，一面也为了有些作者们笔下的好意的或是恶意的不断的提示。

从去年起，每当病后休养，躺在藤躺椅上，每不免想到体力恢复后应该动手的事情：做什么文章，翻译或印行什么书籍。想定之后，就结束道：就是这样罢——但要赶快做。这“要赶快做”的想头，是为先前所没有的，就因为在不自觉中，记得了自己的年龄。却从来没有直接的想到“死”。

直到今年的大病，这才分明的引起关于死的豫想来。原先是仍如每次的生病一样，一任着日本的杂医师的诊治的。他虽不是肺病专家，然而年纪大，经验多，从习医的时期说，是我的前辈，又极熟识，肯说话。自然，医师对于病人，纵使怎样熟识，说话是还是有限度的，但是他至少已经

给了我两回警告，不过我仍然不以为意，也没有转告别人。大约实在是日子太久，病象太险了的缘故罢，几个朋友暗自协商定局，请了美国的 阅医师来诊察了。他是在上海唯一的欧洲的肺病专家，经过打诊，听诊之后，虽然誉我为最能抵抗疾病的典型的中国人，然而也宣告了我的就要灭亡；并且说，倘是欧洲人，则在五年前已经死掉。这判决使善感的朋友们下泪。我也没有请他开方，因为我想，他的医学从欧洲学来，一定没有学过给死了五年的病人开方的法子。然而 阅医师的诊断却实在是极准确的，后来我照了一张用 载光透视的胸像，所见的景象，竟大抵和他的诊断相同。

我并不怎么介意于他的宣告，但也受了些影响，日夜躺着，无力谈话，无力看书。连报纸也拿不动，又未曾炼到“心如古井”，就只好想，而从此竟有时要想到“死”了。不过所想的也并非“二十年后又是一条好汉”，或者怎样久住在楠木棺材里之类，而是临终之前的琐事。在这时候，我才确信，我是到底相信人死无鬼的。我只想到过写遗嘱，以为我倘曾贵为宫保，富有千万，儿子和女婿及其他一定早已逼我写好遗嘱了，现在却谁也不提起。但是，我也留下一张罢。当时好像很想定了一些，都是写给亲属的，其中有的是：

一，不得因为丧事，收受任何人的一文钱。——但老朋友的，不在此例。

二，赶快收敛，埋掉，拉倒。

三，不要做任何关于纪念的事情。

四，忘记我，管自己生活。——倘不，那就真是胡涂

虫。

五，孩子长大，倘无才能，可寻点小事情过活，万不可去做空头文学家或美术家。

六，别人应许给你的事物，不可当真。

七，损着别人的牙眼，却反对报复，主张宽容的人，万勿和他接近。

此外自然还有，现在忘记了。只记得在发热时，又曾想到欧洲人临死时，往往有一种仪式，是请别人宽恕，自己也宽恕了别人。我的怨敌可谓多矣，倘有新式的人问起我来，怎么回答呢？我想了一想，决定的是：让他们怨恨去、我也一个都不宽恕。

但这仪式并未举行，遗嘱也没有写，不过默默的躺着，有时还发生更切迫的思想：原来这样就算是在死下去，倒也并不苦痛；但是，临终的一刹那，也许并不这样的罢；然而，一世只有一次，无论怎样，总是受得了的……。后来，却有了转机，好起来了。到现在，我想，这些大约并不是真的要死之前的情形，真的要死，是连这些想头也未必有的，但究竟如何，我也不知道。

死摇摇头

鲁迅

我梦见自己死在道路上。

这是哪里？我怎么到这里来，怎么死的，这些事我全不明白。总之，待到我自己知道已经死掉的时候，就已经死在那里了。

听到几声喜鹊叫，接着是一阵乌老鸦。空气很清爽，——虽然也带些土气息，——大约正当黎明时候罢。我想睁开眼睛来，他却丝毫也不动，简直不像是我的眼睛；于是想抬手，也一样。

恐怖的利镞忽然穿透我的心了。在我生存时，曾经玩笑地设想：假使一个人的死亡，只是运动神经的废灭，而知觉还在，那就比全死了更可怕。谁知道我的预想竟的中了，我自己就在证实这预想。

听到脚步声，走路的罢。一辆独轮车从我的头边推过，大约是重载的，轧轧地叫得人心烦，还有些牙齿齙。很觉得满眼绯红，一定是太阳上来了。那么，我的脸是朝东的。但那都没有什么关系。切切嚓嚓的人声，看热闹的。他们喘起黄土来，飞进我的鼻孔，使我想打喷嚏了，但终于没有打，仅有想打的心。

陆陆续续地又是脚步声，都到近旁就停下，还有更多的低语声，看的人多起来了。我忽然很想听听他们的议论，但同时想，我生存时说的什么批评不值一笑的话，大概是违心

之论罢：才死，就露了破绽了。然而还是听；然而毕竟得不到结论，归纳起来不过是这样——

“死了？……”

嗡。——这……”

“哼！……”

“喷。……唉！……”

我十分高兴，因为始终没有听到一个熟识的声音。否则，或者害得他们伤心；或则要使他们快意；或则要使他们加添些饭后闲谈的材料，多破费宝贵的工夫；这都会使我很抱歉。现在谁也看不见，就是谁也不受影响。好了，总算对得起人了！

但是，大约是一个蚂蚁，在我的脊梁上爬着，痒痒的。我一点也不能动，已经没有除去它的能力了；倘在平时，只将身子一扭，就能使它退避。而且，大腿上又爬着一个哩！你们是做什么的？虫豸！？

事情可更坏了：嗡的一声，就有一个青蝇停在我的颧骨上，走了几步，又一飞，开口便舐我的鼻尖。我懊恼地想：足下，我不是什么伟人，你无须到我身上来寻做论的材料……。但是不能说出来。他却从鼻尖跑下，又用冷舌头来舐我的嘴唇了，不知道可是表示亲爱。还有几个则聚在眉毛上，跨一步，我的毛根就一摇。实在使我烦厌得不堪，——不堪之至。

忽然，一阵风，一片东西从上面盖下来，他们就一同飞开了，临走时还说——

“惜哉……”

我愤怒得几乎昏厥过去。

“不想活”

自杀已经成为现代社会最最令人头痛的问题之一，而且，据科学家观察，不仅人会自杀，像鲸鱼等一些动物也会自杀。人们惊讶地发现，自我了断生命成了这个地球上生物的普遍现象，这实在是令人十分沮丧的事。

据不完全统计，全世界每年约有 ~~近~~^近 ~~四~~^四 千万人自杀身亡，其中以瑞士的比率最高。在我国，平均每天就有 ~~缘~~^缘 万人自杀，每 ~~缘~~^缘 分钟就有一人自杀，每年自杀身亡者达到 ~~四~~^四 百余万人，占全世界自杀总人口的三分之一，属于偏高。因为我国总人口占世界人口的四分之一左右，这是一个让每个中国人都吃惊的数字。为何有如此之多的人“不想活”呢？这些年，传媒曾广泛地报道了大作家三毛、徐迟的自杀，还有企业家原上海大众汽车公司总经理方宏的自杀。为何这些在人生道路上已发出了耀眼光芒的人也会走上自杀的不归之路呢？更让人难以理解的是：曾是广东电视报刊社的副社长的陈云清，在 ~~九~~^九 五年自费成立“广州培爱防治自杀中心，并挽救了千百个准备自杀者。就这样一位人物，在 ~~九~~^九 五年的怨月于自己家中悬梁自尽。无独有偶，就在前一个月，湖南某电台“夜渡心河”的节目主持人尚能，在家中服下了大量的安眠药后上吊自杀。他是个著名的节目主持人，拥有无数的听众，他曾在自己的节目中成功地开导了许多想不开而准备自杀的人。为什么专门劝说别人不要自杀，并成为自杀问题专家的人，也会走上自己最反对的自杀之路呢？

问题可以提出无穷之多，可答案却实在是难找。有一种看法认为，自杀多起因于饥寒交迫，人们无法活下去，当然只好“不想活”了。虽然这种情形确在过去的年代发生过，但现在人们已无衣食之忧，为何仍然有如此高的自杀率呢？实际上，在饥寒的胁迫下，人们的求生意识反倒更强，还真不容易采取自杀的手段来结束自我的生命，所以，我们可以听说在大灾之年有许多饿死冻死者而无自杀者。再看现代人，他们不仅衣食不愁，而且可以说相当好，为何却更容易地走上自我了断的道路呢？

我们也许可以这样来看：压力是自杀的主要原因。现代人的压力空前之大，小孩子有升学的压力，青年有就业的压力，壮年有事业的压力，老年有孤独的压力，虽然每个时代的人都会有压力，可现代人所承受的压力确实要远远大于生活在过去年代的人。其主要原因是；以前大多数人只求温饱即安心了；而现代人所要追求的东西实在是太多太多，以至于多数人陷于永求不得之苦海中不可自拔，饱尝欲火煎熬的痛苦。当人们在日常生活中碰到一些不顺心之事、一些令人头痛之事、一些无法解决的问题时，人们便有可能一时想不开，中止生活，放弃生命。

导致自杀的另一个原因是，现代社会的特点是变化十分迅捷，令人眼花缭乱，使人难以把握。人生似乎变成了一个大赌场。人们以体力智力运气赌一把，成功了，便大红大紫，有钱有势，万事顺心；败了，则暗无天日，一文不名，穷困潦倒。许多人也习惯于将人生视作一场大赌博，赢了就成人上人，输了则自我了断算了，不就一条命吗，有什么了不起的？这也是现代社会自杀率高得惊人的一个重要原因所

在。

另外，人生观是导致自杀的一因素。现代人多执个我化的人生观，也就是说，人们普遍认为生命是我个人的，人生是我之人生，生活也是我个人的生活。所以，人们一般不太考虑别人的情感和需要，只以个人之利是求，只关注有关个我生活的事务。执这样一种人生观者，往往容易采取自杀这样一种激烈的手段。一个传统社会中的人，在准备自杀前，多考虑的是他人，比如说父母会怎样想？家人该怎么办？社会又会怎样评价我？等等，诸如此类的问题。而这些超越个我的类我性的考虑，必在相当程度上阻止了许多有自杀念头者采取实际的行动。而一个奉行个我化的人生观者，他在准备采取自杀的行为时，多考虑的是我这样做值不值得？是活下去还是不活下去，完全取决于自我对个人之人生状况、生活性质、生命存在意义的判断，而少有考虑父母、家人，以及社会将如何看待他。如此，其在采取自杀的行为时，所受到的约束就相对要少得多，这无疑增加了整个社会自杀的人数。

还有一个原因就是现代人中不少人是贪图享受和追求个人主义的。当生活中困难重重时，当生活一团糟时，人们就会觉得与其如此受苦，不如自我中止自己的生命。所以，我们会在现实中可以强烈地感受到许多人太轻生了，完全没有任何心理上的承受力。我们虽然十分惋惜于许多对自己的生命太轻率的自杀者，可这个社会每时每刻都还在发生这样的悲剧，使我们无可奈何。

由此可见，现代社会中无数的自杀事件大多起因于不健康的甚至是错误的人生观。要使我们自己不至于轻生、过早

地丧失宝贵的生命，就有必要去建构一个正确的积极向上的人生观，乐观地处世，积极地生活，去努力获得一个有意义有价值的人生。

人死观

恍惚前二三年有许多学者热烈地讨论人生观这个问题，后来忽然又都搁笔不说，大概是因为问题已经解决了罢！到底他们的判决是怎么样，我当时有也些概念，可惜近来心中总是给一个莫名其妙不可思议的烦闷罩着，把学者们拼命争得的真理也忘记了。这么一来，我对于学者们只可面红耳热地认做不足教的合货；可是对于我自己也要找些安慰的话，使这重新傍徨无依被黑云包着的空虚的心不至于再加些追悔的负担。人生观中的一个重要问题不是人生的目的么？可是我们生下来并不是自己情愿的，或者还是万不得已的，所以小孩一落地免不了娇啼几下。既然不是出自我们自己意志要生下来的，我们又怎么能够知道人生的目的呢？湘鄂的土豪劣绅给人拿去游街，他自己是毫无目的，并且他也未必想去明白游街的意义。小河是不得不流自然而然地流着，它自身却什么意义都没有，虽然它也曾带瓣落花到汪洋无边的海里，也曾带爱人的眼泪到他的爱人的眼前。勃浪宁把我们比做大匠轮上滚成的花瓶。我客厅里有一个假康熙彩的大花瓶，我对它发呆地问它的意义几百回，它总是呆呆地站着。说不出一句话来。但是我却知道花瓶的目的同用处。人生的意义，或者只有上帝才晓得吧！还有些半疯不疯的哲学家高唱“人生本无意义，让我们自己做些意义”。梦是随人爱怎么做就怎么做的，不过我想梦最终脱不了是一个梦吧，黄梁不会老煮不熟的。

多，打仗打败仗，于是乎叹一口气说：“千古英雄同一死！”和“自古皆有死，莫不饮恨而吞声，任他生前何等威风赫赫，死后也是一样的寂寞”。这些活并不是真的对于死有什么了解，实在是怀着嫉妒，心惦着生，说风凉话，解一解怨气。在这里生对死，是借他人之纸笔，发自己之牢骚。死是在那里给人利用做抓爆栗子的猫脚爪，生却嬉皮涎脸地站在旁边受作。让我翻一段 ~~杂俎~~ 援 ~~砭~~ 在《世界史》(~~裁藻~~ ~~匀~~ ~~匪~~ ~~曾~~ ~~悲~~ ~~凄~~ ~~惨~~ ~~肆~~ ~~虐~~) 里的话来代表普通人对于死的观念吧。

只有死才能够使人了解自己，指示给骄傲人看他 也不过是个普通人，使他厌恶过去的快乐；他证明富人是个穷光蛋，除壅塞在他口里的沙砾外，什么东西对他都没有意义；当他举起他的镜在绝色美人面前，他们看见承认自己的毛病同腐朽。呵！能够动人，公平同有力的死呀，谁也不能劝服的你能够说服；谁也不敢想做的事，你做了；全世界所谄媚的人，你把他掷在世界以外，看不起他；你曾把人们的一切伟大，骄傲，残忍，雄心集在一起。用小小两个字“躺在这里”盖尽一切。

这里所说的是平常人对于死的意见，不过用伊利沙们时代文体来写壮丽点，但是我们若使把它细看一番，就知道里头只含了对生之无常同生之无意义的感慨，而对着死国里的消息并没有丝毫透露出来。所以倒不如叫做生之哀辞，比死之冥想还好些。一般人口头里所说关于死的思想，剥蕉抽茧看起来，中间只包了生的意志，哪里是老老实实的人死观呢。

庸人不足论，让我们来看一看沉着声音，两眼渺茫地望着青天的宗教家的话。他们在生之后编了一本“续编”。天

濒死的意义

中国有句俗话：从鬼门关走了一趟回来了。早在 19 世纪 70 年代已经掀起了探究“人类濒死”现象的热潮。所谓“濒死”有两层内涵：一是人因疾病或处在损伤处于临死状态；二是心脏停止跳动，经医学诊断为死亡而又活过来的人。这种现象为死亡蒙上了一层神秘莫测的面纱。

美国的雷蒙·牧迪博士首次以“濒死体验”一词来概括历史上已大量出现的濒死现象；而且，他在详细地研究了一百五十例濒死者的基础上，给出了濒死者的一般性感受。比如，濒死者人大都感觉到他们离开了肉身，听到医生们宣布他们的死亡；他们远远地飘着，像旁观者一般看着医生与亲人们围着自己的躯体忙碌。然后，他们当中的许多人都看到了逝去的亲朋好友并与之交谈，同时还闪电般却又十分清晰地回顾了自己的一生。再就是受到一束强烈的光的吸引，被吸附在其中，感受到十分地舒适和快乐。雷蒙·牧迪博士这些引人入胜的描述揭示出人类以前无法窥测的一个崭新的领域，它把死及死后的世界展示给世人，使我们惊讶、震惊、犹豫，也让我们沉思、振奋和神往。不过，濒死体验的研究对人类而言最重要的还不在于它对死亡问题的深刻揭示：而在于它对活着的人有着更为深刻的人生启示。

我们且看一看由逢尘先生主编的《天堂印象——一百个死后生还者的口述故事》一书中的记载。汉斯·莱茵哈特是德国慕尼黑市的一位教授，已 70 岁了，有一天早晨他

在医院里感到不行了，在意识模糊中他听到医生的叫喊：“他快死了，需要抢救。”然后他滑向一道光，觉得那就是基督天主。虽然他最终没能与那光合而为一，并苏醒过来了，但他觉得：这种濒死的经历“使你明了世间万物的真知，不在于外在的物质，不在于金钱、名誉、享乐，而是得以进入永恒的至善的事物、真的思想，美的艺术……这之后我康复过来，我的年龄已将到尽头，随时会有那么一天，我将进入上帝的怀抱，这使我心平气和于生命，安享这不多的时日……”

这位教授是一个虔诚的基督教徒，他在濒死的过程中，深深体验到了宗教的圣迹，这使他完全摆脱了一般人皆必不可免的死亡恐惧，而更重要的是他还明白了如何生活的深刻道理，这就是：人生不在于金钱名誉享乐的获取，而在于去求得那永恒的事物，如真善美等等。这就为其人生规定了方向，充上了动力，由对死的认识达到了“生”的定位。

伊莎贝尔·弗林特是加拿大的一位中学女教师，一次因大出血而“死”去，她感到自己的“精神体”离开了肉体，在房间里飘浮，看着大夫和护士们围着手术台忙碌着，她想：“我将去哪儿？去做什么呢？天哪，我死了，真不敢相信。”正想着想着，那温暖明亮的光来到她的身边，使她的心情逐渐轻松起来，充满了愉悦与安详感。而且她能够与光毫无障碍地用非语言的形式交谈：“它问我是否情愿去死？光是无所不知的，它知道我刚才的所有想法，它那样询问我只是要让我回答，其实这回答是不必要的。光就像一位伟大的父亲，用爱和温暖将我围绕，并力图给我某种启示，用他无比的爱帮助我，使我认清我自己，使我坦率、诚实、认真

和付出勇气。我本来情愿就这样死去，但在光的询问、关注和挚爱下——它仿佛在用微笑包容着我——我不能肯定，我重又觉得被一种力量支撑，并且也像那光一般充满爱，关注、幽默和宽容，我觉得我能容纳任何事情，接受并去爱……这真是不可思议的力量！”

这位女教师最后从鬼门关逛了一圈又活过来了。

然而，能死而复生者是极少数，只有那些人或者是几个人才能真正体会到“几近死亡”的神秘经历，进而从中有所感悟，得到启迪，受益终生。因此，大多数人应该对濒死体验中倾听你没有听到过的东西，获得由死观生的大智慧。那么你会觉到死亡原来并不那么可怕。这样，你将会是一个与众不同的人，因为连死都不怕的人，还会担心什么呢？

临终的企盼

曾几何时，人类成了欲望的奴隶。人自生至死，欲望无时不在，无处不在。爱财之人削尖了脑袋疯狂敛财；好色之徒以狼一样的目光寻捕下一个目标；嗜权之人忍常人之不能忍，为常人之不能为、大耍阴谋诡计，步步高攀；重名者更是使尽百般机巧，大作文章，只中名声远扬。诚然欲望是人天生之物，本性使然，也算无可厚非。但是，如果我们换一换头脑，假想我们能把视野延续到死后，你或许会发现：苦苦得来的东西并非真的重于泰山，而是轻若鸿毛。

台湾菩提医院安宁病房的李晓华护理长照顾了一位从海外归国医治子宫癌的女病人。在细心地清洗她被癌细胞侵蚀得不成样子的伤口时，这位女病人讲起了她年轻时的荒唐事。原来她曾经“年少轻狂不知愁”，选择了自由飞翔，挣脱婚姻枷锁，“留下先生和两个稚幼的儿女，离开台湾，逐梦而行。近二十年，我甚少和他们联络，直至两年前得知自己患了子宫癌时，亲情的渴望及归乡的念头，让我决定回国寻求治疗。飞机一落地，我的心惶恐了起来，我该如何去面对他们，如何在这里寻到心停下来的地方？”女病人说着说着，泪水在眼眶里打转，声音哽咽了。

这个女人在年轻的时候，向往外面繁华的世界，以至于离夫弃子出国远行。沉溺在生活的旋涡里的她不能自拔，似乎完全忘了远处的亲骨肉。世上有那么多要追求的东西，她忙碌着，犹如一片树叶被世俗的狂风裹挟而前而后而停而

动。也许，在这样的人生中，她以为就找着了自我，就是自我生活价值的体现，就是幸福人生的达到。可是，上天不顾怜她，进入老年的她，突然被诊断出患了子宫颈癌，在生命突然受到毁灭性的威胁时，她回顾自己的一生，深深地内疚了，她才发现自己从年轻时就不顾一切地追求的那些东西似乎不值一义，而真正刻骨铭心的倒是自己以前完全忽视的人间亲情和故乡的山水。是她不顾一切地乘飞机回到台湾，希望在剩下的不多的时光里重新找回人世间最重要的东的。

可是，她离家出去已整整二十年，其间与家人也无任何的联络，丈大会怪她绝情绝意吗？儿女会怪她没有起码的爱心吗？诸多的顾虑如银齿割咬着她的心灵，在恶魔般的病痛之外，她又增添了无穷的愁绪。所幸那位丈夫通情达理，他平时就教孩子们学会不要去怨恨那远走高飞的母亲。但是，孩子们突然见着陌生的母亲，毕竟感情上一下子难以接受。“他们总温和地陪在我身边，却让我摸不到，打不开他们心中的那扇门，我真的好想抱抱我的孩子，他们厚实的羽翼，能让我感到温暖。”女病人悲哀地叹息着，令人同情又使人心碎。

李护理长被她悲惨的故事所打动，极力去做引导工作。她希望与患者和孩了们多相处、多沟通，希望让他们逐渐驱散心中的阴霾，恢复新情，这也是病患者最最期盼的。可是，结果并不如人意，两者之间仍然弥漫个疏远冷淡的气氛。毕竟他们离别得太久，毕竟她当年做得太绝情！就在李护理长有些心灰意冷的时候，病人的生命已到了最后的关头。这一天，恰逢母亲节的前夕，病人的女儿来到了医院，李护理长张罗着跟她们母女俩过母亲节，并告诉病人的孩

子：这也许是最后一个母亲节了，“失去了此时，将又是另一遗憾”。

孩子们终于被打动了，他们将康乃馨送给她，并趋前拥抱了她。泪水在病人的眼中扑簌扑簌地落下，她便咽着说：“这个拥抱，我等了好久、好久。”她就在这一刻找回了亲情，解开了心中几十年的疙瘩，心满意足了。当天午夜，她便去世了，带着温暖的亲情，带着找回的母女和母子的深厚情谊，她满足了，她微笑地去了。而她的孩子们在这一瞬间生命也获得了升华，他们对李护理长深怀地说：“丢弃了那个本桔，换得了心中的阴霾散去，此时，舍不下的便是这迟来的亲情，毕竟，血浓于水呀。”

“血浓于水”，这是人类普遍的情感，它也是人们在世间最可宝贵的东西。当人们埋首于日常的生活中，谋生谋发展时，对这一点也许会忽视，也许并不认为有那么重要。但是，一旦到生命走至尽头时，人们便会猛然觉醒，才发觉原来人世间的亲情比金钱、物质的占有更为宝贵。可是我们每个活着的人，不应该犯那位女病人那样的错误，直到得了绝证才意识到这一点。好在她的亲人们心兹意善，好在有一位李护理长的全力相助，才不至于又让一个不安的和遗憾的灵魂视向人国。所以，在我们埋首于日常生活时，在我们求钱求权求物质享乐时，我们一定要明白这一切的价值都不能与血浓于水的亲情相比。在人生中，保持、强化亲情的联系是更加重要的目标和价值。这就是我们从这一发生在台湾的真实故事中获得的深刻的人生启迪。

“美的死亡”

初看题目你或许就会大惑不解：怎么死还有“美”的？死对逝者而言，是万分痛苦、万分无奈的事；对其亲属来说，更是万分悲痛、万分愁苦的事。况且，现代社会中的人之死，几乎没有所谓无疾而终的，一般都是在医院中经过种种抢救之后而亡的。死前是要忍受相当大的病痛的，因此，逝者往往或龇牙裂嘴，或一脸扭曲，十分难看，怎么还会“美”呢？世上人对死亡的恐惧，大都不起因于对死本身的害怕，因为人在未死前是不可能知道死是什么样的，对不知道的对象我们又焉能害怕？所以，现实生活中人们对死害怕得要命，主要是对死尸之形貌的恐惧。如此看来，又怎么会有“美的死”呢？但“美的死”的确存在，而且动人心魄，并对我们活着的人有着极大的人生教益。

肖弘道是台湾马偕纪念医院的一位医术高明的整形外科医师。有一天，肿瘤科的医师告诉他，安宁病房有病患者要求整形外科医师会诊。一般来说，被安排住进安宁病房的患者，大多只有六个月左右的生命，所以，肖医师心中有些纳闷：整形外科医师对临走的人能做什么呢？“当我过去进入病房时，一阵令人作呕的臭味扑鼻而来，空旷的房间只在角落处住着一位病人。我走过去拉开帘子，看到棉被里躲着一个瘦骨如柴的女子。听到有人靠近，从被子的边缘露出一双惊惶的眼睛，说明来意之后，她探出一个被纱布遮去了一大半枯黄削瘦的脸孔。原来她是个口腔癌的患者，由于延误就

医，右边脸颊被癌细胞侵蚀成一个大洞，虽然做了电疗和化疗，病情未见起色。当我翻开她脸颊上的纱布时，竟然可由洞口看见牙齿和舌头，说起话来，唾液和着浓水由洞口流出，散发出阵阵的恶臭。”面对如此惨状，肖医师心中不禁有些戚戚然。病人希望肖医师能帮助她切除脸颊上的癌组织并将洞口补起来。肖医师对病人进行了详细的检查，发现手术已没有多大的作用，而且还有危险，故而拒绝了她的要求，也劝她最好打消这个念头。病人听后，难过地流着泪再度把脸埋入被子里。

几天后，病房又来电话，要求他再去一趟。这一次，女病人竟然跪着哀求肖医师帮助她做手术。“她哭着诉说自己知道来日不多，但眼望着同房的病患因受不了她的臭，纷纷转床离去，连最亲近的丈夫前来探望时也避得远远的。她觉得寿命纵然所剩不多，也要活得像个人样，手术再怎么痛苦和危险，她都愿意承受，让她临走前能得到一点做人应有的尊严。”肖医师为其“死也要有尊严”的愿望所震动和感动，终于精心地为她做了复杂的整形手术。虽然正如所料，手术时出现了许多危险，手术后又发生了许多并发症，但谢天谢地，最终伤口痊愈了，恶臭消失，病人的脸上绽开了由衷的笑容。亲人们没有障碍地陪伴着她，病友们也能与她和谐相处，她终于在患恶疾时也活得像个人样了，这不就是她最大最强烈的追求吗？

几个月后的一个早晨，肖医师一上班便接到安宁病房打来的电话，说那位女病人在几分钟前去了。挂上电话，他立即赶了过去，见一群人围着她，牧师正在为她祷告。肖医师看着这位刚刚去世的女病人，“发现她走得那样安详，令我

惊奇的是：在她苍白的脸上竟抹着淡淡的胭脂，脸颊上的腮红也遮去了‘皮瓣’的痕迹。牧师祷告完，她那两个年幼的儿子伏在她身边饮泣着，她的丈夫也靠过去，在她耳边喃喃低语。”身处此情此景之中，肖医师不禁心潮澎湃、激动万分，觉得：“几年来不知送走了多少个生命，但却没见过这么‘美’的死亡。听护士说，昨夜她花了将近两个小时在化装，就像待嫁的新娘一样……原来她已有了准备。”

这个故事的确感人至深。作为一个女人，身患恶疾，一个人也没办法靠近她。但是，人是一种社会意义的人，如不能离开和她有千丝万缕联系的社会，况且，一个病人更需要别人的关怀和照料。口腔癌，会发出难闻的气味，致使周围的人纷纷离开。这种情形最无奈也最悲惨。但是，这个女人不甘心忍受如此命运的摆布，她决心要努力改变它。在肖医师等人的帮助下，她还真的达到了目的，成了一个人们可亲近可陪伴的病人。也正因为她改变了自己的命运，才得以在临死前精心地化装，成就了一种肖医师感慨不已的“从未见过的最美的死”。

这足以令人悲伤、痛苦、恐惧的死亡原来也是可以很美的，犹如坦然又平静悄然落地的叶子，关键在人们是否抗争过，是不是直到死亡那一瞬间仍在进行不懈的努力。尤其是人们在最悲惨的处境里经历一番拼搏，最终取得了使人满意的结果时，人们就能享受一种崭新的生命过程，从而最终可以获得令人赞叹不已的“美的死亡”。

人生美丽的句号

人在一生中有许多的愿望，实现了达到了，我们便欢呼雀跃，便欣欣然面有喜色，陶醉不已；如果破灭了受挫了，我们便失望便沮丧，一蹶不振，痛苦不堪。不妨静下心来回顾往昔，我们可以发现，自己众多的愿望真正完全实现的少得可怜，而达不到的则多得难以尽数。于是，伴随我们一生的总是失望加沮丧，其中当然也点缀着一些令人欢欣鼓舞的事，但却寥若寒星。一些令我们终生难忘的事、一些让我们骄傲不已的事，这就是我们真实的人生，一个有时令人时爱时恨的过程。但是，我们必须承受一切，也能承受一切，无论前面有多少失望与沮丧，因为我们还活着，有可能去改变之弥补之超越之，并由此而获得成功的喜悦；我们无法承受也最不愿承受的便是临终前自己的愿望不能实现，因为我们已经没有时间去等待之，也没有条件去改变之。当我们心中的企盼在生命终结都未能达到时，每个人都会感到这个世界真的很残酷，会怪周遭的人没有尽心尽力，使我们人生的句号没有画好画圆，留下了终生的深深的遗憾。

所以，要让一个在现实中常常满足不了自我愿望者安心地步入生命的终点，最佳办法是使其生命中最后一个心愿能够圆满地实现；也只有人生的句号画得完美无缺，人们才能够真正体会到人生的大幸福。台湾专门从事照顾临终病人的女护士根秀钦小姐就深深地理解这一人生至理，并在她实际的工作中加以落实，获得了病人和家属的众口赞誉。

有一天，根小姐迎来了一位十分忧郁的女病人：“第一眼看见她，心中着实被牵动了。那清瘦、苍白却又秀丽的面容，无神而又深陷的双眼，似乎在诉说着无穷哀怨与伤害，那么深深地、紧紧地拉住了我的目光，不由自主地，我走向了了她，握起那骨瘦如柴的双手，一句关心的‘你好’，开始了我们之间的护理情谊。”

但是，无论根小姐与其他的医生护士们怎样努力，这位女病人都还是沉默寡言，每天望着窗外的远方，没有快乐没有声息，似乎只在期待着什么。细心的根小姐从她大哥那里了解到她在住院前正准备与挚爱的男朋友结婚，可是肝肿瘤把她送进了医院，他也离开了，没有原因，没有告别，也没有一点音讯。她多么盼望他能到医院来看看她，不为别的，只是想见见他，“求个明白”，问一句为什么？问一句还爱自己吗？当他终于有一天踏进了病房时，“原本枯萎的花朵像见了阳光似地站了起来”。可他却只丢了一面镜子给她，外带几句硬邦邦的话：“你还找我来做什么？你看你自己现在的模样，我怎么可能再娶你为妻呢？你也太天真了吧！”这个女孩终于觉悟了，她再也不是那个美丽健康的女孩子了。“她放下镜子，未发一言，连哭也没有，她沉默了……”

这一沉默便是整整一个星期，既不吃也不喝，既不说也不动，只是呆呆的。根秀钦小姐与她的家人和其他的护理人员用尽了所有的办法，终于“她开始有了笑容，有了生气，也有了美丽”。在一次与根小姐的交谈中，她说出了想当一次新娘的心愿。“我还记得，她在诉说时，就像小女孩在憧憬着做一个漂亮新娘的心情一般，那么单纯，那么期待，又

那么渴望……”

知道了她的心愿，根小姐好兴奋、好激动，她与其家人和医院的护士们紧急动员起来，租了礼服，选了饰品，还做了头花、捧花，准备了各式各样的化妆品。一个星期后，全部就绪，选了一个她精神状态最好的日子，大家忙碌着把新娘子梳妆打扮起来：“一个如大使般笑容的新娘产生了。她看看家人，又看看医护人员，面带娇羞地向我要了镜子，我正踌躇不前时，大哥递上了镜子。她认真地、努力地、带点腼腆地摸摸白纱，扶扶头花，着着实实地端详了十分钟，才很满意地将镜子放下，环顾四周，说了一句：‘我算不算个美丽的新娘？’”这时大家激动万分，硬咽着说不出话来，只是拼命地点头，一边任同情与高兴的泪水哗哗地流淌。她则神采飞扬，与所有亲友一一寒暄、话别，直至夜深，她仍不愿意除去白纱，就这样她手捧鲜花睡着了。第二天早晨，根秀钦小姐巡房，见着了她一辈子也忘不了的美好情景：“那熟睡的面容。嘴角的笑意，似乎说明了她做了一个甜美的梦。果不出所料，她一醒来即兴致勃勃地诉说昨晚的梦境——教堂完婚，她不停地说着、笑着，还主动要求播放结婚进行曲——在病房内。到了上午，病情急转直下，她不再多说话，当所有亲友围绕在她身边——话别时，她突然抓住我的手重重地轻吻一下：‘谢谢你，秀钦。’这是她对我说的最后一句话。当她的手一下从我手中松脱时，结婚进行曲仍在播放着……”

这就是根秀钦小姐和她的女病人的故事。这位肝癌患者被查出有病前正在准备结婚，她一定又兴奋又激动，毕竟结婚是女孩子一生中最重要的大事，也是她人生中的一大转折

点，它将翻开她生活中崭新的一页。但生活是残酷的，它并不会因为你有多善良、多柔情而放过你，老天降下了大灾难，她被确诊为绝症。她的那些立即就要变为现实的美好憧憬突然间被击得粉碎，而且似乎将永远不可能实现了。她刚住院时还有些侥幸心理，但在她男友那无情的话语中一切希望全都破灭了。此时的她大概只欠一死了，好在有充满爱心的根秀钦小姐、大哥，以及其他护理人员，帮助她完成了在世上最后也是最大的心愿——披上白纱，做一个美丽的新娘。她走了，没有留下什么贵憾，满怀幸福，欣然前进，在死神面前，这样的人不是什么罪犯，而是天使。死是人生中悲剧之首，但是如果将那些如同神话般不可实现的愿望成真了，那么或许死就不会那样狰狞可怕，难以接受了。

人生既然都要走到尽头，那我们又何必要去躲闪回避呢？只要人生的句号又圆又完满，且美丽无比，我们又何必要去在乎它是一个句号呢？而且，我们每个活着的人都应该明白自己的责任，这就是：我们应具备充分的爱心耐心和行动的能力，随时随处准备帮助他人去得到那人生圆满和完美的句号。

悼沈叔薇

徐志摩

〔沈叔薇是我的一个表兄，从小同学，高小中学（杭州一中）都是同班毕业的，他是今年九月死的〕

叔薇，你竟然死了，我常常的想着你，你是我一生最密切的一个人，你的死是我的一个不可补偿的损失。我每次想到生与死的究竟时，我不定觉得生是可欲死是可悲，找自己的经验与默察只使我相信生的底质是苦不是乐，是悲哀不是幸福，是泪不是笑，是拘束不是自由：因此从生入死，在我有时看来，只是解化了实体的存在，脱离了现象的世界，你原来能辨别苦乐，忍受磨折的性灵。在这最后的呼吸离窍的俄顷，又投入了一种异样的冒险。我们不能轻易的断定那一边没有阳光与人情的温慰，亦不能设想苦痛的灭绝。但生死间终究有一个不可掩饰的分别，不论你怎样的看法。出世是一件大事，死亡亦是一件大事。一个婴儿出母胎时他便与这生的世界开始了关系，这关系却不能随着他去后的躯壳埋掩，这一生与一死，不论相间的距离怎样的短，不论他生时的世界怎样的仄——这一生死便是一个不可销毁的事实：比如海水每多一次潮涨海滩便多受一次泛滥，我们全体的生命的滩沙里，我想，也存记着最微小的波动与影响……

而况我们人又是有感情的动物。在你活着的时候，我可以携着你的手，谈我们的谈，笑我们的笑，一同在野外仰望天上的繁星，或是共感秋风与落叶的悲凉……叔薇，你这几

年虽则与我不易相见，虽则彼此处世的态度更不如童年时的一致，但我知道，我相信在你的心里还留着的一部分给我的情愿，因为你也在我的胸中永占着相当的关切。我忘不了你，你也忘不了我。每次我回家乡时，我往往在不曾解卸行装前已经亟亟的寻求，欣欣的重温你的伴侣。但如今在你我间的距离，不再是可以度量的里程，却是一切距离中最辽远的一种距离——生与死的距离。我下次重归乡上，再没有机会与你携手谈笑，再不能与你相与恣纵早年的狂态，我再到你们家去，至多只能抚摩你的寂寞的灵帏，仰望你的惨淡的遗容，或是手拿一把鲜花到你的坟前凭吊！

叔薇，我今晚在北京的寓里，在一个冷静的秋夜，倾听着风催落叶的秋声，咀嚼着为你兴起的哀思，这几行文字，虽则是随意写下，不成章节，但在这舒写自来情感的俄顷，我仿佛又一度接近了你生前温驯的，谐趣的人格。仿佛又见着了 you 瘦脸上的枯涩的微笑——比在生前更谐合的更密切的接近。

我没有多少的话对你说，叔薇，你得宽恕我，当你在世时我们亦很少相互罄吐的机会。你去世的那一天我来看你，那时你的头上，你的眉目间，已经刻画着死的晦色。我叫了你一声叔薇，你也从枕上侧面来回叫我一声志摩，那便是我们在永别前最后的缘分！我永远忘不了那时病榻前的情景！

我前面说生命不定是可喜，死亦不定可畏：叔薇，你的一生尤其不曾尝味过生命里可能的乐趣，虽则你是天生的达观，从不曾慕羨虚荣的人间；你如其继续的活着，支撑着你的多病的筋骨，委蛇你无多沾恋的家庭，我敢说这样的生转不如撒手去了的干净！况且你生前至爱的骨肉，亦久已不在

人间，你的生身的爹娘，你的过继的爹娘（你的姑母），你的姊妹——可怜娟姊，我始终不曾一度凭吊——还有你的爱妻，他们都在坟墓的那一边满开着他们天伦的怀抱，守候着他们最爱的“老五”，共享永久的安闲……

接受自己的死亡

你有多少次曾想过自己会死？你能既不害怕又不绝望地面对死亡吗？你的答案可能因你的年龄不同而异。年青人比老年人对死亡想得少些，但他们更害怕死亡。接受自己死亡的问题与已知自己已患不治之症的人有着特别的关系。美国心理学家罗丝在《死亡与临死》一书中总结了她对 100 多位这类病人采访的结果，她把调节过程分为五个阶段。

首先是否让事实和自我封闭。她的反应通常是：“不，不可能，这不可能是真的。”有时否定会持续很长时间，并确信是医生弄错了。

接下来是愤怒。愤怒常来源于不满和担心被抛置一旁无人过问。一位病人说：“为什么要死的不是老约翰，而是我呢？”另一位病人大喊大叫：忘了，我仍活着。你能听见我说话，我还没死！”愤怒过后乃为讨价还价阶段，此乃第三阶段，表现为向上帝许诺。病人许诺道：“再给我一点时间，我会献身于神的。”或“我会献身于教堂的。”

随后，大部分人会从讨价还价迅速转入情绪低落期。罗丝把情绪低落分为两种：反应型情绪低落和预备型情绪低落。反应型情绪低落来自于对需要他们关心的人或事的担忧。如一位母亲在意识到需要对自己的孩子给予某种关心的时候，就会感到情绪低落。预备型情绪低落表现为意识到即将失去所爱的人和物。此时，病人会对那些能静静地与他们待在一起的人心存感激之情。经历过低潮期后，病人达到最

后一个阶段，即接受阶段。不能说这是一个幸福时期，而应该说这是心平气和时期。罗丝的研究表明，死于这个时期的大多数病人不感到害怕或绝望。

如果你被告知患有某种不治之症，只能活远个月，你期望如何度过这段时间？一项研究从分属于 40—50 岁，50—60 岁，60 岁以上三个不同年龄组的人们那里得出了问题的答案，年龄偏小的人较倾向于改变一下生活方式，年龄偏大的较倾向于考虑精神上的需要。当然，这些方面的考虑也可能因人而异，因为具有强烈宗教信仰的人比其他人没那么害怕死亡。

美国的一位职业画家奥凯费在她离世之前，她没有恐惧，没有沉默。她把一些油画送给几个博物馆和大学，她想要把自己的大部分艺术品向世人展现。而此时她却是面临走向人生的终点。是完整的人生，还是绝望的人生？问题关键在于能否直视现实。这位画家明智地认识到自己的一生是完整的，因为她快乐地享受过人生，所以她才能如此坦然而又平静的接受死亡，好像死神是她初见的“客人”。

最后让我们用这位可敬的画家的话来结束这篇文章吧！

“当我想到死亡的时候，我为我将再也不能看到这里美丽的田园而感到遗憾，除非印度人说的是真的，那就是我的灵魂能再来这里漫游。”

第三章 摇人生观

酷爱人生

林语堂

人生快乐的问题

生之享受包括许多东西：我们自己的享受，家庭生活的享受，树、花、云、弯曲的河流、瀑布和大自然形形色色的享受，此外又有诗歌、艺术、沉思、友情、谈话、读书的享受，后者这些享受都是心灵交通的不同表现。有些享受是显而易见的，如食物的享受，欢乐的社交会或家庭团聚，天气晴朗的春日的野游；有些享乐是较不明显的，如诗歌、艺术和沉思的享受。我觉得不能够把这两类的享受分为物质的和精神的，一来因为我不相信这种区别，二来因为我要作这种分类时总是不知适从。当我看见一群男女老幼在举行一个欢乐的野宴时，我怎么说得出现在他们的欢乐中哪一部分是物质的，哪一部分是精神的呢？我看见一个孩子在草地上跳跃着，另一个孩子用雏菊在编造一只小花圈，他们的母亲手中拿着一块夹肉面包，叔父在咬一只多汁的红苹果，父亲仰卧在地上眺望着天上的浮云，祖父口中含着烟斗。也许有人在开留声机，远远传来音乐的声音和波涛的吼声。在这些欢乐之中，哪一种是物质的，哪一种是精神的呢？享受一块夹肉面包和享受周遭的景色（后者就是我们所谓诗歌），其差异是否可以很容易地分别出来呢？音乐的享受，我们称之为艺术，吸烟斗，我们称之为物质的享受；可是我们能够说前者

是比后者更高尚的欢乐吗？所以，在我看来，这种物质上和精神上的欢乐的分别是混乱的，莫明其妙的，不真实的。我疑心这分类是根据一种错误的哲学理论，把灵和肉严加区别，同时对我们的真正的欢乐没有做过更深刻更直接的研究。

难道我的假定太过分了，拿人生的正当目的这个未决定的问题来做论据吗？我始终认为生活的目的就是生活的真享受。我用“目的”这个名词时有点犹豫。人生这种生活的真享受的目的，大抵不是一种有意的目的，而是一种对人生的自然态度。“目的”这个名词含着企图和努力的意义。人生于世，所碰到的问题不是他应该以什么做目的，应该怎样实现这个目的，而是要怎么利用此生，利用天赋给他的五六十年的光阴。他应该调整他的生活，使他能够在生活中获得最大的快乐，这种答案跟如何度周末的答案一样地实际，不象形而上学的问题，如人生在宇宙的计划中有什么神秘的目的地之类，那么只可以作抽象而渺茫的答案。

反之，我觉得哲学家在企图解决人生的目的这个问题时，是假定人生必有一种目的的。西方思想家之所以把这个问题看得那么重要，无疑地是因为受了神学的影响。我想我们对于计划和目的这一方面假定得太过分了。人们企图答复这个问题，为这个问题而争论，给这个问题弄得迷惑不解，这正可以证明这种工夫是徒然的、不必要的。如果人生有目的或计划的话，这种目的或计划应该不会这么令人困惑，这么渺茫，这么难于发现。

这问题可以分做两个问题：第一是关于神灵的目的，是上帝替人类所决定的目的；第二是关于人类的目的，是人类

自己所决定的目的。关于第一个问题，我不想加以讨论，因为我们认为所谓上帝所想的东西，事实上都是我们自己心中的思想；那是我们想象会存在上帝心中的思想，然而要用人类的智能来猜测神灵的智能，确实是很困难的。我们这种推想的结果常常使上帝做我们军中保卫旗帜的军曹，使他和我们一样地充满着爱国狂；我们认为上帝对世界或欧洲绝对不会有“神灵目的”或“定数”，只有对我们的祖国才有“神灵目的”或“定数”。我相信德国纳粹党人心目中的上帝一定也带着他们的臂章。这个上帝始终在我们这一边，不会在他们那一边。可是世界上抱着这种观念的民族也不仅日耳曼人而已。

至于第二个问题，争点不是人生的目的是什么，而是人生的目的应该是什么；所以这是一个实际的而不是形而上学的问题，对于“人生的目的应该是什么”这个问题，人人都可以有他自己的观念和价值标准。我们为这问题而争论，便是这个缘故，因为我们彼此的价值标准都是不同的。以我自己而论，我的观念是比较实际，而比较不抽象的。我以为人生不一定有目的或意义。惠特曼说：“我这样做一个人，已经够了。”我现在活着——而且也许可以再活几十年——人类的生命存在着，那也已经够了。用这种眼光看起来，这个问题便变得非常简单，答案也只有一个了。人生的目的除了享受人生之外，还有什么呢？

这个快乐的问题是一切无宗教的哲学家所注意的重大问题，可是基督教的思想家却完全置之不问，这是很奇怪的事情。神学家所烦虑的重大问题，并不是人类的快乐，而是人类的“拯救”——“拯救”真是一个悲惨的名词。这个名

词在我听来很觉刺耳，因为我在中国天天听见人家在谈“救国”。大家都想要“救”中国。这种言论使人有一种在快要沉没的船上的感觉，一种万事俱休的感觉，大家都在想全生的最好方法。基督教——有人称之为“两个没落的世界（希腊和罗马）的最后叹息”——今日还保存着这种特质，因为它还在为拯救的问题而烦虑着，人们为离此尘世而得救的问题烦虑着，结果把生活的问题也忘掉了。人类如果没有濒于灭亡的感觉，何必为得救的问题那么忧心呢？神学家那么注意拯救的问题，那么不注意快乐的问题，所以他们对于将来，只能告诉我们说有一个渺茫的天堂；当我们问道：我们在那边要做什么呢，我们在天堂要怎样得到快乐呢，他们只能给我们一些很渺茫的观念，如唱诗，穿白衣裳之类。穆罕默德至少还用醇酒，多汁的水果，和黑发、大眼、多情的少女，替我们画了一帧将来快乐的景象，这是我们这些俗人所能了解的。如果神学家不把天堂的景象弄得更生动，更近情，那么，我们真不想牺牲这个尘世的生活，而到天堂里去。有人说：“今日一只蛋比明日一只鸡更好。”至少当我们在计划怎样过暑假的生活的时候，我们也要花些工夫去探悉我们所要去的地方。如果旅行社对这问题答得非常含糊，我是不想去的；我在原来的地方过假期好了。我们在天堂里要奋斗吗？要努力吗？（我敢说那些相信进步和努力的人一定要奋斗不息，努力不息的）可是当我们已经十全十美的时候，我们要怎样努力，怎样进步呢？或者，我们在天堂里可以过着游手好闲、无所事事、无忧无虑的日子吗？如果是这样的话，我们在这尘世上学过游手好闲的生活，比为将来永生生活做准备，岂不更好？

如果我们必须有一个宇宙观的话，让我们忘掉自己，不要把我们的宇宙观限制于人类生活的范围之内。让我们把宇宙观扩大一些，把整个世界——石、树和动物的目的都包括进去。宇宙间有一个计划（“计划”一词，和“目的”一样，也是我所不欢喜的名词）——我的意思是说，宇宙间有一个模型；我们对于这整个宇宙，可以先有一种观念——虽然这个观念不是最后固定不移的观念——然后在这个宇宙里占据我们应该占的地位。这种关于大自然的观念，关于我们在大自然中的地位的观念，必须很自然，因为我们生时是大自然的重要部分，死后也是回返到大自然去的。天文学、地质学、生物学和历史都给我们许多良好的材料，使我们造成一个相当良好的观念（如果我们不作草率的推断）。如果在宇宙的目的这个更广大的观念中，人类所占据的地位稍微减少其重要性，那也是不要紧的。他占据着一个地位，那已经够了，他只要和周遭自然的环境和谐相处，对于人生本身便能够造成一个实用而合理的观念。

人类是唯一在工作的动物

人生的盛宴已经摆在我们的面前，现在唯一的问题是我们的胃口怎样。问题是胃口而不是盛宴。关于人，最难了解的事情终究是他对工作的观念，及他指定给自己做的工作或社会指定给他做的工作。世间的万物都在悠闲中过日子，只有人类为生活而工作着。他工作着，因为他必须工作，因为在文化日益进步的时候，生活也变得更加复杂，到处是义务、责任、恐惧、阻碍和野心，这些东西不是由大自然产生出来的，而是由人类社会产生出来的。当我在这里坐在我的

书台边时，一只鸽子在我窗外绕着一座礼拜堂的尖塔飞翔着，毫不忧虑午餐吃什么东西。我知道我的午餐比那鸽子的午餐复杂得多，我也知道我所要吃的几样东西，乃是成千累万的人们工作的结果，需要一个极复杂的种植、贸易、运输、递送和烹饪的制度，为了这个原因，人类要获得食物是比动物更困难的。虽然如此，如果一只莽丛中的野兽跑到都市来，知道人类生活的匆忙是为了什么目的，那么，它对这个人社会一定会发生很大的疑惑。

那莽丛中的野兽的第一个思想一定是：人类是唯一在工作的动物。除了几只驮马和磨坊里的水牛之外，连家畜也不必工作。警犬不大有执行职务的机会；以守屋为职责的家犬多数的时候是在玩耍的，早晨阳光温暖的时候总要舒舒服服地睡一下；那贵族化的猫儿的确不会为生活而工作，天赋给它一个矫捷的身体，使它可以随时跳过邻居的篱笆，它甚至于不感觉到它是被俘囚的——它要到什么地方去就去。所以，世间只有这个劳苦工作着的人类，驯服地关在笼子里，可是没有食物的供养，被这个文化及复杂的社会强迫着去工作，去为自己的供养问题而烦虑着。我知道人类也有其长处——知识的愉快，谈话的欢乐和幻想的喜悦。例如，在看一出舞台戏的时候。可是我们不能忘掉一个根本的事实，就是：人类的生活弄得太复杂了，光是直接或间接供养自己的问题，已经需要我们人类十分之九以上的活动了。文化大抵是寻找食物的问题，而进步是一种使食物越来越难得到的发展。如果文化不使人类那么难于获得食物，人类绝对没有工作得那么劳苦的必要。我们的危机是在过分文明，是在获取食物的工作太苦，因而在获取食物的过程中，失掉吃东西的

胃口——我们现在的确已经达到这个境地了。由莽丛中的野兽或哲学家的眼光看起来，这似乎是没有意义的。

我每次看见都市的摩天楼或一望相连的屋顶时，总觉得心惊胆战。这真是令人惊奇的景象。两三座水塔，两三个钉广告牌的铜架，一两座尖塔，一望相连的沥青的屋顶材料和砖头，形成一些四方形的、矗立的、垂直的轮廓，完全没有什么组织或次序，点缀着一些泥土，退色的烟突，以及几条晒着衣服的绳索和交叉着的无线电天线。我俯视街道，又看见一列灰色或退色的红砖的墙壁，墙壁上有成列的、千篇一律的、阴暗的小窗，窗门一半开着，一半给阴影掩蔽着，窗槛上也许有一瓶牛乳，其他的窗槛上有几盆细小的病态的花儿。每天早上，有一个女孩子带着她的狗儿跑到屋顶来，坐在屋顶的楼梯上晒太阳。当我再仰首眺望时，我看见一列一列的屋顶，连结几英里远，形成一些难看的四方形的轮廓，一直伸展到远方去。又是一些水塔，又是一些砖屋。人类便居住在这里。他们怎样居住呢？每一家就住在这么一两个阴暗的窗户的后边吗？他们做什么事情过活呢？说来真是令人咋舌。在两三个窗户的后边就有一对夫妻，每天晚上像鸽子那样地回到他们的鸽笼里去睡觉；接着他们在早晨清醒了，喝过咖啡，丈夫到街上去，到某地方为家人寻找面包，妻子在家里不断地、拼命地要把尘埃扫出去，使那小地方干净。到下午四五点钟时她们跑到门边，和邻居相见，大家谈谈天，吸吸新鲜空气，到了晚上，他们带着疲乏的身体再上床去睡。他们就这样生活下去啦！

还有其他比较小康的人家，住在较好的公寓里。他们有着更“美术化”的房间和灯罩。房间更井然有序，更干净！

房中比较有一点空处，但也仅是一点点而已。租了一个七个房间的公寓已算是奢侈的事情，更不必说自己拥有一个七个房间的公寓了！可是这也不一定使人有更大的快乐。较没有经济上的烦虑，债务也较少，那是真的。可是同时却较多情感上的纠纷，较多离婚的事件，较多不忠的丈夫晚上不回家，或夫妻俩晚上一同到外边去游乐放荡。他们所需要的是娱乐。天啊，他们须离开这些单调的、千篇一律的砖头墙壁和发光的木头地板去找娱乐！他们当然会跑去看裸体女人啦。因此患神经衰弱症的人更多，吃阿司匹灵药饼的人更多，患贵族病的人更多，患结肠炎、盲肠炎和消化不良症的人更多，患脑部软化和肝脏变硬的人更多，患十二指肠烂溃疡和肠部撕裂症的人更多，胃部工作过度和肾脏负担过重的人更多，患膀胱发炎和脾脏损坏症的人更多，患心脏胀大和神经错乱的人更多，患胸部平坦和血压过高的人更多，患糖尿病、肾脏炎、脚气症、风湿、失眠症、动脉硬化症、痔疾、痿管、慢性痢疾、慢性大便秘结、胃口不佳和生之厌倦的人更多。这样还不够，还得使狗儿多些，孩子少些。快乐的问题完全看那些住在高雅的公寓里的男女的性质和脾气如何而定。有些人的确有着欢乐的生活，但其他的人却没有。可是在大体上说来，他们也许比那些工作劳苦的人更不快乐；他们感到更大的无聊和厌倦。然而他们有一部汽车，或许也有一座乡间住宅。啊，乡间住宅，这是他们的救星，这么一来，人们在乡间劳苦工作，希望到都市去，在都市赚到足量的金钱，可以再回乡间去隐居。

当你在都市里散步的时候，你看见大街上有美容室、鲜花店和运输公司，后边一条街上有药店、食品杂货店、铁器

店、理发店、洗衣店、小餐馆和报摊。你闲荡了一个钟头，如果那是一个大都市的话，你依然是在那都市里；你只看见更多的街道、更多的药店、食品杂货店、铁器店、理发店、洗衣店、小餐馆和报摊。这些人怎样生活度日呢？他们为什么到这里来呢？答案很简单。洗衣匠洗理发匠和餐馆堂馆的衣服，餐馆堂馆侍候洗衣匠和理发匠吃饭，而理发匠则替洗衣匠和堂馆理发，那便是文化。那不是令人惊奇的事吗？我敢说有些洗衣匠、理发匠和堂馆一生不曾离开过他们工作的地方，到十条街以外的地方去的。谢天谢地，他们至少有电影，可以看见鸟儿在银幕上唱歌，看见树木在生长，在摇曳。土耳其、埃及、喜马拉雅山、安第斯山（~~安第斯~~）、暴风雨、船舶沉没、加冕典礼、蚂蚁、毛虫、麝鼠、晰蜴和蝎的格斗，山丘、波浪、沙、云，甚至于月亮——一切都在银幕上！

啊，智慧的人类，极端智慧的人类！我赞颂你。人们劳苦着，工作着，为生活而烦虑到头发变白，忘掉游玩：这种文化是多么不可思议啊！

论人生价值

朱光潜

每个人都不免有一个理想，或为温饱，或为名位，或为学问，或为德行，或为事功，或为醇酒妇人，或为斗鸡走狗，所谓“从其大作者为大人，从其小体者为小人”。这种分别究竟以什么为标准呢？哲学家们都承认：人生最高目的是幸福。什么才是真正的幸福？对于这问题也各有各的见解。积学修德可被看成幸福，饱食暖衣也可被看成幸福。究竟谁是谁非呢？我们从人的观点来说，人之所以高贵于禽兽者在他的心灵。人如果要充分地表现他的人性，必须充实他的心灵生活。幸福是一种享受。享受者或为肉体，或为心灵。人既有肉体，即不能没有肉体的享受。我们不必如持禁欲主义的清教徒之不近人情，但是我们也须明白：肉体的享受不是人类最上的享受，而是人类与鸡豚狗彘所共有的。人类最上的享受是心灵的享受。哪些才是心灵的享受呢？就是上文所述的真善美三种价值。学问、艺术、道德不是心灵的活动，人如果在这三方面达到最高的境界，同时也就达到最幸福的境界。一个人生活是否丰富，这就是说，有无价值，就看他对于心灵或精神生活的努力和成就的大小。如果只顾衣食饱暖而对于真善美漫不感兴趣，他就成为一种行尸走肉了。这番道理本无深文奥义，但是说来好像很迂阔。灵与肉的冲突本来是一个古老而不易化除的冲突。许多人因顾到肉

遂忘记灵，相习成风，心灵生活便被视为怪诞无稽的事。尤其是近代人被“物质的舒适”一个观念所迷惑，大家争着去拜财神，财神也就笼罩了一切。

人生真义

陈独秀

人生在世，究竟为的甚么？究竟应该怎样？这两句话实在难得回答的很，我们若是不能回答这两句话，糊糊涂涂过了一生。岂不是太无意识吗？自古以来，说明这个道理的人也算不少，大概约有数种：第一是宗教家，像那佛教家说：世界本来是个幻象，人生本来无生；“真如”本性为“无明”所迷，才现出一切生灭幻象；一旦“无明”灭，一切生灭幻象都没有了，还有甚么世界，还有甚么人生呢？又像那耶稣教说：人类本是上帝用土造成的，死后仍旧变为泥土；那生在上信从上帝的，灵魂升天；不信上帝的，便魂归地狱，永无超生的希望。第二是哲学家，像那孔、孟一流人物，专以正心、修身、齐家、治国、平天下，做一大道德家、大政治家，为人生最大的目的。又像那老、庄的意见，以为万事万物都应当顺应自然；人生知足，便可常乐，万万不可强求。又像那墨翟主张牺牲自己利益他人的人生义务。又像那杨朱主张尊重自己的意志，不必对他人讲甚么道德。又像那德国人尼采也是主张尊重个人的意志，发挥个人的天才，成为一个大艺术家、大事业家，叫做寻常人以上的“超人”，才算是人生目的；甚么仁义道德，都是骗人的说话。第三是科学家。科学家说人类也是自然界一种物质，没有甚么灵魂；生存的时候，一切苦乐善恶，都为物质界自然法则所支配；死后物质分散，另变一种作用，没有连续的记

忆和知觉。

这些人所说的道理，各个不同。人生在世，究竟为的甚么，应该怎样呢？我想佛教家所说的话，未免太迂阔。个人的生灭，虽然是幻象，世界人生之全体，能说不是真实存在吗？人生“真如”性中；何以忽然有“无明”呢？既然有了“无明”，众生的“无明”，何以忽然都能灭尽呢？“无明”既然不灭，一切生灭现象，何以能免呢？一切生灭现象既不能免，吾人人生在世，便要想想究竟为的甚么，应该怎样才是。耶教所说，更是凭空捏造，不能证实的了。上帝能造人类，上帝是何物所造呢？上帝有无，既不能证实；那耶稣教的人生观，便完全不足相信了。孔、孟所说的正心、修身、齐家、治国、平天下，只算是人生一种行为和事业，不能包括人生全体的真义。吾人若是专门牺牲自己，利益他人；乃是为他人而生，不是为自己而生，决非个人生存的根本理由；墨子的思想，也未免太偏了。杨朱和尼采的主张，虽然说破了人生的真相，但照此极端做去，这组织复杂的文明社会，又如何行得过去呢？人生一世，安命知足，事事听其自然，不去强求，自然是快活的很。但是这种快活的幸福，高等动物反不如下等动物，文明社会反不如野蛮社会；我们中国人受了老、庄的教训，所以退化到这等地步。科学家说人死没有灵魂，生时一切苦乐善恶，都为物质界自然法则所支配，这几句话倒难以驳他。但是我们个人虽是必死的，全民族是不容易死的，全人类更是不容易死的了。全民族全人类所创的文明事业，留在世界上，写在历史上，传到后代，这不是我们死后连续的记忆和知觉吗？

照这样看起来，我们现在时代的人所见人生真义，可以

总而言之，人生在世，究竟为的甚么？究竟应该怎样？我敢说道：个人生存的时候，当努力造成幸福，享受幸福；并且留在社会上，后来的个人也能够享受。递相授受，以至无穷。

三种人生态度

梁漱溟

“人生态度”是指人日常生活的倾向而言，向深里讲，即入了哲学范围；向粗线里说，也不难明白。依中国分法，将人生态度分为“出世”与“入世”两种，但我嫌其笼统，不如三分法较为详尽适中。我们仔细分析：人生态度之深浅、曲折、偏正……各式各样都有；而各时代、各民族、各社会，亦皆有其各种不同之精神；权欲求不笼统，而究难免于笼统。我们现在所用之三分法，亦不过是比较适中的办法而已。

按三分法，第一种人生态度，可用“逐求”二字以表示之。此意即谓人于现实生活中逐求不已：如，饮食、宴安、名誉、声、色、货、利等，一面受趣味引诱，一面受问题刺激，颠倒迷离于苦乐中，与其他生物亦无所异；此第一种人生态度（逐求），能够彻底做到家，发挥至最高点者，即为近代之西洋人。他们纯为向外用力，两眼直向前看，逐求于物质享受，其征服自然之威力实甚伟大，最值得令人拍掌称赞。他们并且能将此第一种人生态度理智化，使之成为一套理论——哲学。其可为代表者，是美国杜威之实验主义，他很能细密地寻求出学理的基础来。

第二种人生态度为“厌离”的人生态度。第一种人生态度为人对于物的问题，第三种人生态度为人对于人的问题，此则为人对于自己本身的问题。人与其他动物不同，其

他动物全走本能道路，而人则走理智道路，其理智作用特别发达。其最特殊之点，即在回转头来反看自己，此为一切生物之所不及于人者。当人转回头来冷静地观察其生活时，即感觉得人生太苦，一方面自己为饮食男女及一切欲望所纠缠，不能不有许多痛苦；而在另一方面，社会上又充满了无限的偏私、嫉忌、仇怨、计较，以及生离死别种种现象，更足使人感觉得人生太无意思。如此，乃产生一种厌离人世的人生态度。此态度为人人所同有。世俗之愚夫愚妇皆有此想，因愚夫愚妇亦能回头想。回头想时，便欲厌离。但此种人生态度虽为人人所同具，而所分别者即在程度上深浅之差，只看彻底不彻底，到家不到家而已。此种厌离的人生态度，为许多宗教之所由生。最能发挥到家者，厥为印度人：印度人最奇怪，其整个生活，完全为宗教生活。他们最彻底，最完全；其中最通透者为佛家。

第三种人生态度，可以用“郑重”二字表示之。郑重态度，又可分为两层来说：其一，为不反观自己时——向外用力；其二，为回头看自家时——向内用力。在未曾回头看而自然有的郑重态度，即儿童之天真烂漫的生活。儿童对其生活，有天然之郑重，与天然之不忽略，故谓之天真：真者真切；天者天然，即顺从其生命之自然流行也。于此处我特别提出儿童来说者，因我在此所用之“郑重”一词似太严重。其实并不严重。我之所谓“郑重”，实即自觉地听其生命之自然流行，求其自然合理耳。“郑重”即是将全副精神照顾当下，如儿童之能将其生活放在当下，无前无后，一心一意，绝不知道回头反看，一味听从于生命之自然的发挥。几与向前逐求差不多，但确有分别。此系言浅一层。

更深而言之，从反回头来看生活而郑重生活，这才是真正的发挥郑重。这条路发挥得最到家的，即为中国之儒家。此种人生态度亦甚简单，主要意义即是教人“自觉的尽力量去生活”。此话虽平常，但一切儒家之道理尽包含在内：如后来儒家之“寡欲”“节欲”“窒欲”等说，都是要人清楚地自觉地尽力于当下的生活。儒家最反对仰赖于外力之催逼，与外边趣味之引诱往前度生活。引诱向前生活，为被动的、逐求的，而非为自觉自主的；儒家之所以排斥欲望，即以欲望为逐求的、非自觉的，不是尽力量去生活。此话可以包含一切道理：如“正心诚意”、“慎独”、“仁义”、“忠恕”等，都是以自己自觉的力量去生活。再如普通所谓“仁至义尽”、“心情俱到”等，亦皆此意。

此三种人生态度，每种态度皆有浅深。浅的厌离不能与深的逐求相比。逐求是世俗的路，郑重是道德的路，而厌离则为宗教的路。将此三者排列而为比较，当以逐求态度为较浅；以郑重与厌离二种态度相较，则郑重较难；从逐求态度进步转变到郑重态度自然也可能，但我觉得很不容易。普通都是由追求态度折到厌离态度。从厌离态度再转入郑重态度，宋明之理学家大多如此，所谓出入儒释，都是经过厌离生活，然后重又归来尽力于当下之生活。即以我言，亦恰如此。在我十几岁时，极接近于实利主义，后转入于佛家。最后方归于儒家。厌离之情殊为深刻，由是转过来才能尽力于生活；否则便会落于逐求，落于假的尽力。故非心里极干净，无纤毫贪求之念，不能尽力生活。而真的尽力生活，又每在经过厌离之后。

人摇生摇论

鲁摇迅

人生最苦痛的是梦醒了无路可以走。做梦的人是幸福的；倘没有看出可走的路，最要紧的是不要去惊醒他。你看，唐朝的诗人李贺，不是困顿了一世的么？而他临死的时候。却对他的母亲说，“阿妈，上帝造成了白玉楼，叫我做文章落成去了。”这岂非明明是一个诳，一个梦？然而一个小的和一个老的，一个死的和一个活的，死的高兴地死去，活的放心地活着。说诳和做梦，在这些时候便见得伟大。所以我想，假使寻不出路，我们所要的倒是梦。

但是，万不可做将来的梦。阿尔志跋绥夫曾经借了他所做的小说，质问过梦想将来的黄金世界的理想家，因为要造那世界，先唤起许多人们来受苦。他说：“你们将黄金世界预约给他们的子孙了，可是有什么给他们自己呢？”有是有的，就是将来的希望。但代价也太大了，为了这希望，要使人练敏了感觉来更深切的感到自己的苦痛，叫起灵魂来目睹他自己的腐烂的尸骸。惟有说诳和做梦，这些时候便见得伟大。所以我想，假使寻不出路，我们所要的就是梦；但不要将来的梦，只要目前的梦。

天下事尽有小作为比人作为更烦难的。譬如现在似的冬天，我们只有这一件棉袄，然而必须救助一个将要冻死的苦人，否则便须坐在菩提树下冥想普度一切人类的方法去。普度一切人类和救活一人，大小实在相去太远了，然而倘叫我

挑选，我就立刻到菩提树下去坐着，因为免得脱下唯一的棉袄来冻杀自己。

人们因为能忘却，所以自己能渐渐地脱离了受过的苦痛，也因为能忘却，所以往往照样地再犯前人的错误。被虐待的儿媳做了婆婆，仍然虐待儿媳；嫌恶学生的官吏，每是先前痛骂官吏的学生；现在压迫子女的，有时也就是十年前的家庭革命者。这也许与年龄和地位都有关系罢，但记性不佳也是一个很大的原因。救济法就是各人去买一本 ~~炸弹~~ 来，将自己现在的思想举动都记上，作为将来年龄和地位都改变了之后的参考。假如憎恶孩子要到公园去的时候，取来一翻，看见上面有一条道，“我想到中央公园去”，那就即刻心平气和了。别的事也一样。

无论从哪里来的，只要是食物，壮健者大抵就无需思索，承认是吃的东西。惟有衰病的，却总常想到害胃，伤身，特有许多禁条，许多避忌；还有一大套比较利害而终于不得要领的理由，例如吃固无妨，而不吃尤稳，食之或当有益，然究以不吃为宜云云之类。但这一类人物总要日见其衰弱的，因为他终日战战兢兢，自己先已失了活气了。

“犯而不校”是恕道，“以眼还眼以牙还牙”是直道。中国最多的却是枉道：不打落水狗，反被狗咬了。但是，这其实是老实人自己讨苦吃。

俗话说：“忠厚是无用的别名”，也许太刻薄一点罢，但仔细想来，却也觉得并非唆人作恶之谈，乃是归纳了许多苦楚的经历之后的警句。譬如不打落水狗说，其成固大概有二：一是无力打；二是比例错。前者且勿论；后者的大错就又有二：一是误将场台人物和落水狗齐观；二是不辨塌台人

物又有好有坏，于是视同一律，结果反成为纵恶。

现在的社会，分不清理想与妄想的区别。再过几时，还要分不清“做不到”与“不肯做到”的区别，要将扫除庭院与劈开地球混作一谈。理想家说，这花园有秽气，须得扫除，——到那时候，说这宗话的人，也要算在理想党里，——他却说道，他们从来在此小便，如何扫除？万万不能，也断乎不可！

那时候，只要从来如此，便是宝贝。即使无名肿毒，倘若生在中国人身上，也便“红肿之处，艳若桃花；溃烂之时，美如乳酪”。国粹所在，妙不可言。

做了人类想成仙；生在地上要上天；明明是现代人，吸着现在的空气，却偏要勒派朽腐的名教，僵死的语言，侮蔑尽现在，这都是“现在的屠杀者”。杀了“现在”，也便杀了“将来”。——将来是子孙的时代。

暴君治下的臣民，大抵比暴君更暴；暴君的暴政，时常还不能满足暴君治下的臣民的欲望。

中国不要提了罢。在外国举一个例：小事件则如 鄒彥庭 的剧本《按察使》，众人都禁止他，俄皇却准开演；大事件则如巡抚想放耶稣，众人却要求将他钉上十字架。

暴君的臣民，只愿暴政暴在他的头上，他却看着高兴，拿“残酷”做娱乐，拿“他人的苦”做贪玩，做慰安。自己的本领只是“幸免”。

从“幸免”里又选出牺牲，供给暴君治下的臣民的渴血的欲望但谁也不明白。死的说“阿呀”，活的高兴着。

人们有泪，比动物进化，但即此有泪，也就是不进化，正如已经只有盲肠，比鸟类进化，而究竟还有盲肠，终不能

很算进化一样。凡这些，不但是无用的赘物，还要使其人达到无谓的灭亡。

现今的人们还以眼泪赠答，并且以这为最上的赠品，因为他此外一无所有。无泪的人则以血赠答，但又各各拒绝别人的血。

人大抵不愿意爱人下泪。但临死之际，可能也不愿意爱人为你下泪么？无泪的人无论何时，都不愿意爱人下泪，并且连血也不要：他拒绝一切为他的哭泣和灭亡。

人被杀于万众聚观之中，比被杀在“人不知鬼不觉”的地方快活，因为他可以妄想，博得观众中的或人的眼泪。但是，无泪的人无论被杀在什么所在，于他并无不同。

杀了无泪的人，一定连血也不见。爱人不觉他被杀之惨，仇人也终于得不到杀他之乐：这是他的报恩和复仇。

死于敌手的锋刃，不足悲苦；死于不知何来的暗器，却是悲苦。但最悲苦的是死于慈母或爱人误进的毒药，战友乱发的流弹，病菌的并无恶意的侵入，不是我自己制定的死刑。

仰慕往古的，回往古去罢！想出世的，快出世罢！想上天的，快上天罢！灵魂要离开肉体的，赶快离开罢！现在的地上，应该是执着现在，执着地上的人们居住的。

但厌恶现世的人们还住着。这都是现世的仇佳谁，他们一日存在，现世即一日不能得救。

先前，也曾有些愿意活在现世而不得的人们，沉默过了，呻吟过了，叹息过了，哭泣过了，哀求过了，但仍然愿意活在现世而不得，因为他们忘却了愤怒。

勇者愤怒，抽刃向更强者；怯者愤怒，却抽刃向更弱

者。不可救药的民族中，一定有许多英雄，专向孩子们瞪眼。这些孱头们！

孩子们在瞪眼中长大了，又向别的孩子们瞪眼，并且想：他们一生都过在愤怒中。因为愤怒只是如此，所以他们要愤怒一生，——而且还要愤怒二世，三世，四世，以至末世。

夏天近了，将有三虫：蚤，蚊，蝇。

假如有谁提出一个问题，问我三者之中，最爱什么，而且非爱一个不可，又不准像“青年必读书”那样的缴白卷的。我便只得回答道：跳蚤。

跳蚤的来吮血，虽然可恶，而一声不响地就是一口，何等直截爽快。蚊子便不然了，一针叮进皮肤，自然还可以算得有点彻底的，但当未叮之前，要哼哼地发一篇大议论，却使人觉得讨厌。如果所哼的是在说明人血应该给它充饥的理由，那可更讨厌了，幸而我不懂。

约翰弥耳说：专制使人们变成冷嘲。我们却天下太平，连冷嘲也没有。我想：暴君的专制使人们变成冷嘲，愚民的专制使人们变成死相。大家渐渐死下去，而自己反以为卫道有效，这才渐近于正经的活人。

世上如果还有真要活下去的人们，就先该敢说，敢笑，敢哭，敢怒，敢骂，敢打，在这可诅咒的地方击退了可诅咒的时代！

现在，从读书以至“寻异性朋友讲情话”，一似乎都为有些有志者所诟病了。但我想，责任太严，也正是“五分热”的一个病源。譬如自己要择定一种口号——例如不买英日货——来履行，与其不饮不食的履行七日或痛哭流涕的

履行一月，倒不如也看书也履行至五年，或者也看戏也履行至十年，或者也寻异性朋友也履行五十年，或者也讲情话也履行至一百年。记得韩非子曾经教人以竞马的要妙，其一是“不耻最后”。即使慢，驰而不息。纵令落后，纵令失败，但一定可以达到他所向的目标。

预言者，即先觉，每为故国所不容，也每受同时人的迫害，大人物也时常这样。他要得人们的恭维赞叹时，必然死掉，或者沉默，或者不在面前。

总而言之，第一要难于质证。

如果孔丘，释迦，耶稣基督还活着，那些教徒难免要恐慌。对于他们的行为，真不知道教主先生要怎样慨叹。

所以，如果活着，只得迫害他。

待到伟大的人物成为化石，人们都称他伟人时，他已经变了傀儡了。

有一流人之所谓伟大与渺小，是指他可给自己利用的效果的大小而言。

人们的苦痛是不容易相通的。因为不易相通，杀人者便以杀人这唯一要道，甚至于还当作快乐。然而也因为不容易相通，所以杀人者所显示的“死之恐怖”，仍然不能够儆戒后来，使人民永远变作牛马。历史上所记的关于改革的事，总是先仆后继者，大部分自然是由于公义，但人们的未经“死之恐怖”，即不容易为“死之恐怖”所慑，我以为也是一个很大的原因。

真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。这是怎样的哀痛者和幸福者？然而造化又常常为庸人设计，以时间的流驶，来洗涤旧迹，仅使留下淡红的血色和微

漠的悲哀。在这淡红的血色和微漠的悲哀中，又给人暂得偷生，维持着这似人非人的世界。

我们总是中国人，我们总要遇见中国事，但我们不是中国式的破坏者，所以我们是过着受破坏了又修补，受修补了又破坏的生活。我们的许多寿命白费了。我们所可以自慰的，想来想去，也还是所谓对于将来的希望。希望是附丽于存在的，有存在，便有希望，有希望，便是光明。如果历史家的话不是诳话，则世界上的事物，一灭亡，黑暗也就一同灭亡了，它不永久。然而将来是永远要有的，并且总要光明起来；只要不做黑暗的附着物，为光明而灭亡，则我们一定有悠久的将来，而且一定是光明的将来。

好的爱情之网用剪子铰得粉碎，这未免是不知道怎样去多领略点人生之味的人们的态度了。我劝你将这网子仔细保护着，当你感到寂寞或孤栖的时候，把这网子慢慢张开在你心眼的前面，深深地去享受它的美丽，好像吃过青果后回甘一般，那也不枉你们从前的一场要好了。

自然与人生

李大钊

(一)

有一天早晨，天刚破晓，我的小女在窗外放出一群她所最爱的小鸡小鸭来。她便对他们说、笑，表示一种不知怎样爱怜他们的样子。

一个天真的小孩子，对着些无知的小动物，说些没有意味的话，倒觉得很有趣味！

她进房来，我便问她为什么那样爱那些小动物？她答道：“什么东西都是小的好。小的时候，才讨人欢喜，一到大了，就不讨人欢喜了。”

不讨人欢喜的东西，自己也没有欢喜，没有趣味，只剩下悲哀和苦痛。

一切生命，都是由幼小向长大、死亡里走。

中央公园里带着枯枝的老柏对着几株含蕊欲放的花，显出他那生的悲哀，孤独的悲哀，衰老的悲哀。

(二)

迟迟的春日，占领了静寂的农村。篱下雄鸡，一声长鸣，活绘出那懒睡的春的姿容。

街头院内，更听不着别的声音，只有那算命的瞽者吹的笛子，一阵一阵的响。

“打春的瞎子，开河的鸭子。”这是我们乡土的谚语。

鸭出现了，知道春江的水暖了；瞽者的笛响了，知道乡村的春来了。

“黯然销魂者，惟别而已！”家家都有在外的人，或者在关外营商，或者在边城作客。一到春天，思人的感触更深，诸姑姊妹们坐在一团，都要问起在外的人有没有信来。母亲思念儿子，妻子思念丈夫，更是恳切；倘若几个月没有书信，不知道怎样的忧虑。

那街头的笛韵，吹动了她们思人的感怀，不由的向那吹笛的人问卜。

也有那命薄的女子，受尽了家庭痛苦，尝尽了孤零滋味。满怀的哀怨，没有诉处，没有人能替她说出；只有那算命的瞽者，却能了解那些乡村女子的普遍心理，却能把她们的哀怨，随着他的歌词弦调，一一弹奏出来，一一弹入她们的心曲，令她们得个片刻的慰安。那么，乡村里吹笛游街的瞽者，不只是妇女们的命运占卜者，实在是她们的痛苦同情者，悲哀弹奏者了。

(三)

我在乡里住了几日，有一天在一邻人家里，遇见一位和蔼的少年，他已竟有二十岁左右了。

我不认识他，他倒认识我。向我叫一声“叔”，并且自己说出他的乳名。

沉了一会儿，我才想起他是谁了。他是一个孤苦零丁的孩子，他是一个可怜的孤儿。

他的父亲早已去世了，那时他是一个不知世事的孩子。

他父亲死的时候，除去欠人家的零星债务，只抛下一个可怜的寡妇，和一个可怜的孤儿。

他的母亲耐了三年的困苦，才带着他改嫁了。因为不改嫁，就要饿死。

他的母亲照养他成人以后，他又归他本家的叔父母，不久便随他叔父到关外学习生意，如今他是第一次回家了。我问他道：“你去看你的母亲了吗？”

他说：“没有。”

我说：“你的母亲照养你一回，听说你回家了，一定盼望你去看她，你怎么不去看看她呢？”

他说：“怕我叔婶知道了不大好。”

唉！亲爱的母子别了多年，如今近在咫尺，却又不能相见！是人情的凉薄呢？还是风俗习惯的残酷呢？

(四)

死！死！死！

自从稍知人事的时候，提起这个字来，就起一种恐怖心。

去年夏天在五峰避暑。下山的时候，瘟疫正在猖獗。路经四五十里，村里尽是哭声，村边都是新坟，死的现象，几乎把我包围了。

我当时在这种悲哀恐怖的境界里走，对于“死”的本质，发生很深刻的思索。

死是怎么一回事？死真是可恐怖的么？死了的人，还有什么悲哀痛苦么？这些问题，都从我脑海的底下翻浮上来。

我当时的感想是：

“死与生同是全生命的一部，生死相间，才成无始无终的大生命，大生命就是大自然，死同生一样是大自然中的自然的现象。”

“对于自然的现象的‘生’，既不感到什么可以恐怖；那么，对于自然的现象的‘死’，也不应该感到什么可以恐怖。我们直接可以断定死是没有什么可以恐怖的。”

“死既与生同是自然的现象，那么，死如果是可悲哀的，生也是可悲哀的；死如果是有苦痛的，生也是有苦痛的。生死相较，没有多大的区别。”

人为什么都乐生怕死呢？这都是依恋的缘故。

物理上有一种“惰性”，人性亦然。由天津往上海迁居，对于故居，总不免有些依恋，其实上海的新居，未必比天津旧居有什么苦痛。冬天早起，临行冷水浴，望见冷水总觉得有些胆战。跳入其中，沐浴顷刻，也还有一种的佳境。出浴后，更觉得严寒的空气与春风一样和暖。人对着死依恋生，也是一样的心理。

赤裸裸的人生，总不要有所依恋，总不要穿上惰性的衣裳。

我们行了海水浴，行了春风浴，还要时时行自然浴。

死的池，死的岭，都是联络人生与自然的途径。

匆匆又是一年了。我再过昌黎的时候，去年的新坟，已经丛了一层荒草；遥看那荒草里，仿佛又现了青青的颜色了。

东坟一个老姬，西坟一个少妇，都跪在地下哭。那种悲声，和烧纸的飞灰，似乎一样的高低上下。

啊！今日是寒食节了！

我细听他们的哭声，里边都有怨诉的话。大概都是说死者抛了生者去了，死者无知，而生者苦了。

这样看来，在死人前的哭，不是哭死者，乃是哭生者；不是吊坟里的人，乃是吊坟外的人；那山前山后的野哭，不是死亡的悲声，乃是生活的哀调。

直面人生

如果让我回过头来重新选择，我还是选择离开大连，尽管那是一个美得逼人的城市。

大连北京同样有着夺人之处，独闯北京，是我经过反复的权衡，最后定下的。因为我的路在前方，浅浅的海水能给人灵感，给人以美的享受，但每一个人都要发展，都要不断地接受新的挑战。

离开大连的最后一顿饭，我是咬着牙吃下的。那饭并不可口，有很多骨渣，还有辣椒。我知道自己是一点辣都不能吃的人，但还是咬牙把它全吃光了，这也象一种誓言。对于前方的路，再多坎坷，再多的挫折，我都不会怕的，既然选择了这条路，我就对自己的选择负责，我要直面人生，咬牙一步步走下去，走出自己的风格。

我离开大连做的最后一件事，就是往家里寄 ~~五百~~ 元钱，我要让母亲知道，大连给了我温暖，也让她得到了爱。更主要的是，总是在外面漂泊，每到一个城市，我都会很长时间不往家里写信，以至于不敢提到家，这充满亲情的字常常令我泪流满面。那种想家的感觉也深入骨髓。我知道，自己的动迁，总要给乡下母亲带来无谓的担心，她虽没有能力改变我的处境，可总要在乡下的路口对女儿的方向望眼欲穿，而这穿透心灵的眺望却成了我的动力，我总觉得不断向前再向前，不仅是为了自己，更多是为了我深深眷恋的白发母亲。

现在的路，在心中已有一个坚定的目标，要实现它，我

知道，我的脚还要被磨出许多血泡，这没什么，我已经习惯于用一只伤脚走路，去接近自己的目标。我已学会了直面人生。

踉跄人生

我在小学和中学时皆好作文，写的文章也常常作为范文在班上由老师朗读，同学们静静地听着，眼神中透露出对我的由衷佩服。每逢此时，我的脸便羞得通红，双眼不敢看人；可心里却像喝了蜜糖一般别提有多甜了。可我这种好感觉到了进入大学之后却如“一江春水向东流”——一去不返：我写的东西不仅拔不了尖，而且几乎只能得到“良”的成绩。看看邻桌的同学，他年龄比我小许多，阅历比我少许多，写的文章却常常得“优”，我虽无妒意，可心里这个气就别提有多大了。

大学毕业了，我留校教书，更加留心于为文。我家不回，躲在一间黑屋子里苦读，成日里看着书啊报啊杂志啊，脑子里就在幻想自己的文章何时能变成铅字印在上面？可幸福似乎只在想象中，我写的一篇又一篇稿子寄出后，不是石沉大海，便是迅速退回。大学里写了四年的文章，毕业后又写了整整三年，皆毫无所获，这些费尽了心血的文章真的只能留给“老鼠的牙齿去批判”了？我灰心我也丧气我还悲哀，我有时还留恋起在小学和中学时写文章的顺利，以及那时的风光。有时我又产生了深深的怀疑：自己也许的确不是写文章的料，是不是早早地转行算了。看着我的同事和朋友不时有新作发表，我是又羡慕又着急，不知如何是好。那些艰难的日子，我现在闭上眼睛就会出现。我是怎样熬过去的，自己至今也没有完全弄清，在那间白天也必须开灯的屋

子里，我趴在一张旧桌子上不是看书就是为文，日日如此，支撑着我的也许是我对写文著书的狂热崇拜，觉得这就是人生最大的价值所在，其他一切的事均无法与此相比；二则我在农村呆过十年，什么苦没吃过？所以现在的日子虽然艰难，对我而言也完全可以挺过去。就这样，七年过去了，我写的文章终于开始发表在各种报刊杂志上，不久我也出版了自己的著作。

回顾往昔，我感慨万千，这为文之路真是一种踉跄之人生。

此处所谓的踉跄，指的是人生的艰难和曲折。人走路，行于平坦之处固然稳得很，步子可以迈得很大；但若走于崎岖山道则脚步必高高低低，以至踉踉跄跄，甚至不时地会掉个仰八叉。人生之路是不太可能平平坦坦、毫无阻碍的。每个过来者若回顾一下，都会感觉到人生之路的沟沟坎坎太多太多，一路上自己摔的跤数也数不清。能踉踉跄跄走过来就已经相当不错了，又岂敢它望乎？

踉跄者，实为一种可能要摔跤而又没有摔下去的状态。此时，人们的脚步纷乱，跌跌撞撞，有时还万分危险。在人生之路上的跋涉者，常常会处于这样的状态中，如果你害怕你迟疑你迈不了脚步，那你的人生必无进步必无发展。要知道，人生中的踉跄是不可免的，而且踉跄过程中的摔跤也是必然的。一个人在进入自我人生之路时，对此若无清醒认识，若无承受这些困难和挫折的勇气，那是不可能取得成功的。

我们面前的人生之路注定不平坦，我们注定要吃许许多多的苦头，可我们还是应该也必须仔细地观察，用心地想

想，尽量避免人生路上的挫折。其实，脚步踉跄也有好处，那就是人们此时会格外地小心翼翼，举步时四处观望，落脚时探探试试，摔跤毕竟令人心悸，毕竟疼痛难当。我们每个人都不是为了吃苦而降生在这个世界上的，为此我们必须努力，必须小心，必须拼搏。

人生之路又常常是一条未知之路，前程如何我们很难知晓；哪条道最好我们无法确定；脚下的路究竟应该怎样走我们也是心中无底的。人生就犹如云雾环绕的庐山，要识其真面目实在是不易。于是，我们行走于其上，有时还必须踉跄踉跄，这可以给我们一个缓冲的机会，给我们一个思考的余地，给我们一种比较的时间。唯其如此，我们在展开自我之人生旅程时才能少走弯路，避开危险的地方，节省宝贵的时间，去尽快取得自己的人生成功。可见，踉跄并不总是坏的状态，有时也显现出好的一面，这就需要我们视具体的情况而定了。

可是，我们应该明白，在踉跄的人生之路上跋涉，最忌讳的是因为无法下脚或由于怕摔跤而左右徘徊，停步不前。若这样做的话，你就可能在人生之路上永远踉跄下去而永无迈轻松步伐的时候了。因为你若不经过踉跄之步越过艰难险阻之地，你又怎能进入平坦之路呢？所以，在踉跄举步时，我们可以在心中给自己一个鼓励：前面不远处便是好走的路，吃了苦头之后定有幸福紧随其后。如此，踉跄中我们就有了信心和勇气，这是获得人生成功的必备条件。

疲惫的人生

生活就像一个竞技场、可以说是引无数英雄竞折腰，人们为了某种追求而永无止境地追逐，其间使人陷入了疲惫的深渊。

人在生活中很疲惫。人们总是有很多的事情要做，且总也做不完。虽然我们每天已经是疲于奔命了，可各种各样的事情却像地下涌出的泉水，不断地冒出来。我们有时躺在床上回想一下，发现已经做完了的事比还没有做而又必须做的事少很多很多。我们情不自禁地捶捶背，揉揉腿，叹口气，千方百计地想早点睡过去，休息好，以使明天能继续做。可是在梦中，我们仍然有做不完的事，我们还在气喘喘地奔个不停。做个不停、恐惧个不停，真是人生之事的苦海茫茫，不知何处是做完的岸？

我们在人生的流逝中很疲惫。不知何时，我们会突然发现自己无忧无虑的童年已经一去不返，我们被动地进入到求学以获得谋生本领的成人阶段；还没等缓过一口气，又吃惊地发现，我们已经被抛进险恶的社会旋涡中，要直面社会，自我谋求生存了；正在我们刻苦奋斗，事业似乎有些起色时，在某天的早上，我们会在镜中愕然地发现，几丝白发已然悄悄地爬上了两鬓，从此，我们的精力在可怕地一点一点地丧失，我们的肌肉在令人沮丧地逐渐松弛，我们的皱纹也在一天一天地多起来，我们越来越感到身心不适，这一切都告诉我们：老啦！这真是叫做老景催人，猛抬头，不远处，

死神的狰狞已是依稀可见了。时光的流逝带给我们的是人生中最大的疲惫。

虽然我们无不痛感人生中疲惫不堪，但并不是说我们在人生中就一定要承受疲惫。人是万物之灵，必然可以寻找出许多办法来减轻、以致消除人生中的疲惫，使我们的生活更轻松、更愉快、更幸福。

在人生中，我们一定要善于定位。也就是说，我们要尽早地意识到自己的长处与短处，自己的优点与缺陷，倒不是为了什么“自我批评”，而在于可以比较准确地把握自己擅长的领域，从而能在一生的起始时自我设计一番，其基本原则是：只投入到自己最优长的领域之中，把人生定位在自己最有前途的地方，只在最能发挥自己长处方向投入最多的时间和最大的精力。现代社会一个突出的特征就是延伸出无穷的领域，且每个领域皆散发出强烈的诱人气息。人们若把持不住自己，什么都想去尝试一下，什么领域都想去经历一番，并且都想取得成功，那么，一方面我们会因许多的人生失败而极度失望，因为在这个世界上生活的我们是人不是神，而人要想在什么领域都成功几乎是不可能的。另一方面，人们又会陷入极度的疲惫之中。因为领域的无限，会使我们在人生的大海中茫茫然无所归依，怎会不万分辛苦、痛苦和疲惫！所以，人生中第一条金律便是：不要好高骛远，而要收缩自己的领域，在自己最擅长的方面努力之，这不仅容易成功，而且在人生中可以相对地轻松和愉快。

我们要想消解因处理人际关系而造成的人生疲惫，最好是修养出一个可以容人也可以容物的胸襟。要明白一个浅显的道理：人与人是不同的，每个人都有其独特性，有自己的

爱好，追求，性格，甚至怪癖。所以，我们在人际关系的网络中，千万不要以己所好去要求别人也要好之；也一定不能以己所恶来强求他人也恶之。不要因为我有这样的追求，就认为别人也有；不要以为我没有这样的想法，别人也没有。不应该因为他人有不同于己的性格和癖好，我们就无法容忍对方。人际间的摩擦大多起因于相异：两人的看法有异，两人的性格有异，两人的经历有异，两人的处境有异，两人的追求有异，两人的智力有异，等等等等，总之是异则起矛盾、起冲突、起排斥，从而造成我们穷于应付、苦恼沮丧、疲惫不堪。所以，理解不同、允许差别、包容相异是消融人际间矛盾最好的方式和方法。当人们做到了这一点，必可处于一种亲密无间的、融洽无比的、相辅相助的人际关系中，这怎会产生因人际关系的紧张而导致的人生疲惫呢？

至于因人生苦短引发的人生疲惫，一般是不容易消解的。人之一生，犹如草木一秋，转瞬即逝，我们经过百般努力而获取的一切刹那间便会烟消云散，怎不令人痛哉惜哉！生是如此美好，死是如此恐怖，可我们人无一例外地皆必然地要步入死途，怎不令人哀哉悲哉！况随着年龄的增加，我们逐渐感到精力不济，疲乏病痛齿落肤皱一起袭来，怎不让人苦哉愁哉！这一切都汇聚成人生最大的也是最难消解的疲惫。但我们如果转换一下观念，也有办法解决之。与宇宙相比，与自然相比，我们人的生命固然十分短暂；但若与“夏虫不可语冰”的“夏虫”们相比，我们人的寿命又何能叹短？而且，人类是一种智慧的动物，生命的长短并不是最重要的，人生的意义与价值主要取决于人之一生的内涵如何，只要努力使自我的生命更起伏更丰富更有滋味，也就不

必悲叹人生的短暂。此外，我们所拥有的一切，无不取之于这个世界，这个社会；我们撒手西归，这所有的一切不仍然在这个世界，这个社会吗？我们又何失之有？生固然美好，死当然可怖，但是我们人哪能经验死这种东西呢？我们活着时，不知死；我们死了，又不可感觉不可言说。如此说来，我们又为何害怕死？我们又何能害怕死？人老了，固然有许多不适不顺不如人意的地方，但也应该看到，人老了，才真正是可以安享幸福的时期。我们每个人年轻时的气盛、拼搏、苦苦争夺皆已不存，剩下的只是心平气和、与世无争。晨起在薄雾中散步，暮色里安坐养神，谁能说这不是神仙日子？悠闲度日，又哪有人生的疲惫？

一个人只有消解了人生中的疲惫，才能拥有可意的生活，才能获得人生的幸福，而这一切都取决于你有没有正确的观念和高妙的人生智慧。

娱乐人生

古时候，人们谋生不易，使用简陋工具劳动效率奇低，因此而向往娱乐，其时许多富人权贵的娱乐令寻常百姓羡慕不已。此姑且称之为人生中的娱乐。

初春的一天，我与邵鸿、黄细嘉先生同游江西吉安的青原寺。该寺依山傍水、巍峨壮观，历史也十分悠久，但我更感兴趣的倒是寺旁的一座破败不堪的明代书院。邵博士介绍说，当时各地的读书人在农闲时必从四面八方云集此处，切磋学问。我仔细观看四周，杂草丛生的一条蜿蜒小道仍依稀可辨，这必是古代的读书人或骑马或坐轿从容而来之路；然后他们就住在这青砖青瓦的平房里，点燃油灯，翻开经书，摇头晃脑，之乎者也，实在是好不快活。白天他们则相聚对谈，从圣贤的言论中吸取提升境界与道德的观念。可见，这是一处纯粹的讲学之地，而非识字读书以赶科考的学堂。这种讲习带给人们的是一种灵魂超越的喜悦，而非世俗之求利求位所带来的焦灼。

我徘徊在这几近废墟的房舍之间，极力去想象古人游学时的悠闲气象。丛丛杂草，青青树木，缓缓而淌的溪水，几缕轻盈扶摇的炊烟，使我的神思似乎接续上了古代那些学人的境况——求学问道纯粹是一种人格境界提升之需要，因此，它便成为娱乐人生的手段、途径和方法。显然，这是一种更高的人生的娱乐方式。

回观当今，人们谋生已变得较为容易，可以使用越来越

复杂的工具进行越来越复杂的劳动，耗时少而所获甚多。依此情形而言，人们不仅有时间也有物质的基础去实现娱乐的人生；但令人诧异的是：现代人感受到的真正的娱乐不是更多了而是更少了。

这并不是说，现代社会的娱乐方式比之古代更少了，恰恰相反，而是要多得多；可是这些数之不尽花样翻新的所谓娱乐方式，带给人的不是轻松而是紧张、不是愉快而是惊恐。不是精神提升而是欲海沉浮。比如数也数不清的影视作品，当是现代人最重要的娱乐方式之一，但它们却越来越偏向于色情、凶杀、恐怖、离奇，观之总让人毛骨悚然、惊心动魄、双眼喷火、肉欲沸腾。又如，越来越漂亮的街道，装潢越来越高档的商店，里面摆满了无数时髦的服装、令人眼花缭乱的金银饰物，还有各种各样层出不穷的所谓精品，它们勾起我们无穷的购买欲，但我们囊中所有的钱总是与我们想拥有东西的价格相差甚远。所以，如今逛街休闲的娱乐活动往往充满了欲求无法满足的焦灼。音乐本来最具有娱乐的性质，但不知何时，悠扬舒缓的乐曲变成了震耳欲聋的摇滚，明亮整洁的舞台转换成了烟雾腾腾的杂耍场，优美圆润的歌声置换成了声嘶力竭的狂吼，安静文雅的听众便成了狂歌乱舞的群魔。一场音乐会下来，人人大汗淋漓，骨头皆如散了架，喉咙嘶哑，浑身无力，这还是娱乐吗？倒像是一场人生的大拼杀。

所以，我们想娱乐，我们要娱乐，但我们首先必须明白何为娱乐。

一般而言，娱乐的本质在“闲”、在“和缓”、在“从容不迫”，急急忙忙、心如火烧地做某事，皆不可能是娱

乐。所以，我们嗑着瓜子，含着话梅，兴趣盎然地看乒乓球、排球、篮球比赛，那才是娱乐，而在场上跳跃腾挪，非要置对方于死地的运动员则决不是娱乐，而是激烈的竞技。

而且，娱乐的最高层次在娱心而非娱形。此话怎讲？我们毫无目的地悠闲逛街；我们与朋友海阔天空地神聊；我们下棋打扑克玩游戏；我们远足四方，躺在蓝天之下碧水之旁，眼光落在不远处挺拔的大树疯长的野草上，大脑一片空白，这皆是最好的娱形。可我们若听到一曲悠扬动听，且拨动你心弦的乐曲时；当我们读到一篇美文，被其内容感动得热泪盈眶时；当我们听到或亲眼目睹那感人肺腑的情景时，我们的灵魂便浸在一片温馨之中，我们的精神便沉浸在欣喜不已的情感里，这就叫娱心，它们是人类娱乐的最高形式，当然也是我们每个人应该孜孜以求的境界。

人生在世，何人不想有更多更好的娱乐？但我们需要的是能够真正娱形与娱心的活动，而非气急败坏、欲火中烧。心脏狂跳的活动，因为它们既损形又损心。

从生存角度看，弯下腰来，又是满足需求，是选择一步接一步的里程，是深层次的抗争。

一弯腰就是一生

一弯腰就是一生。弯腰之际，或耕耘、或获取、或谦躬、或阿谀，一弯腰一首诗，再弯腰一出戏。弯直之间，让人品味无穷并感受世事，感受着生命的顺逆和甘苦。

人活一世，总靠腰杆撑着。当我们腰杆硬了，精神就旺盛，就能在追求中升华生命，升华信念和品质。从这个意义上看，腰杆不弯，是讲骨气。但从生存角度看，弯下腰来，又是满足需求，是选择一步接一步的里程，是深层次的抗争。

弯腰向前，才有生长的故事。

你看，在那片叫做土地的画面，那些指土为金的农民们，全都弯着腰身，全都脊背朝天种瓜点豆，都那么一把土一把米地亲近田园，亲近在汗水来去的那些四季。而且，四季内外，还有风浪，还有浪上的号子，一咏三叹着，在前浪与后浪之间，高亢而悠久。当然，号子的源头，有劲风吹帆，有船夫们弯腰拉网，弯着腰身唱一种气势，唱破浪向前的一个个高潮，唱着古铜色的骄傲。写到这里，我的脑海不能不涌现父亲，涌现出父亲躬身前行的那种身影。作为基层领导干部，父亲常年奔走乡间，常年关注庄稼，关注庄稼上空的阴晴，也关注着民间圆缺。乡路弯弯，父亲的生涯弯弯。我总觉得，生前的父亲和农民、船夫们一样，腰身或直或弯，是一种命运的张扬，是为了延伸力量 and 精神的锋芒，为了走近心中那些久酿的愿望！

一弯腰就是一生。腰身弯弯，是个辛勤的过程，是苦旅也是对前程的接近。弯身之际，有人俯视艰难的数据，是在再造事业的高度；有人倾身理性的文字，则为了让体验与思考相融，为了创作篇章，用来负载思想重量，负载鼓舞人心的光芒。有一次，母亲把我领进菜园，并弯身拔起一朵朵青翠，交我捎回，捎给妻儿品尝。那时，在那片慈爱的阳光和绿色里，我深深感到，在平凡的母亲，在平凡的各行各业，该有多少人鞠躬尽瘁着，有多少人在求索中植入希望，又在希望中盼着成功，盼着果实的灿烂。不管怎么说，人生如登山。登得越高，腰身越弯，越有坎坷贴近路上，贴近高处的那些风光。

一弯腰就是一生。但走过的风风雨雨，我们不会淡忘。在我们面前，没有哪趟足迹不是弯的，没有哪段里程不曲曲折折……

不管为了什么，我们还应弯下腰来，还应该创造美好！你看，从早到晚，太阳的里程弯着腰，风雨过后，跨天的彩虹亦弯腰。作为我们，当然要放弃平庸，要让信心深入骨髓，让人格放出高尚的色泽。

成功不是昭然若揭地去赢了某一次，成功是任何时候不放弃追求下去的信念。我们必须坚持不懈地去追求永恒的成功。

成功的人生

曾在运动场上看到过十分感人的一幕：一位长跑运动员在跑了一半以上的赛程之后，突然摔倒在地。等他再爬起来时，他的对手们正如飓风般接近终点。就在他一瘸一拐正欲离开跑道时，他的耳畔响起一声断喝：跑赢你自己！

是他满头银发的教练列入跑道中来，与他一起跑完余下的赛程。

那一刻，我发现所有的目光为这对失败的师徒行了个庄重的注目礼！当他们抵达终点的时候，他们赢得了比夺冠者更多的掌声！

谁能说有此等毅力和拼劲的人，下一次夺冠的良机会再一次与他擦身而过？！

成功不是昭然若揭地去赢了某一次，成功是任何时候不放弃追求下去的信念—确信自己任何一次竞技不遗余力总比吝啬心力要好！

人与人之间有心志的高低之分，人与人之间也有能力的大小之别，但人生没法比成功。一个扫大街的清洁工和一个搞课题的科研工作者，他们都有成功。同样，他们都有从成功里得到的快乐。所以，人生没法比幸福！

成功的人生就像一次远行，把途中美好的景色尽收眼底，不要因为旅途的疲惫而错过每一处赏心悦目的风景。因为错过风景，就是错过心情；错过心清，就是错过远行的意义！

你见过乡下质朴的农民吗？像钟爱儿孙一样，他们精心耕种一方稻田。待汗水流干的时候，稻谷就熟了。把一粒一粒饱满的稻谷拾起来，装入粮囤，这样，一个壮硕的秋天就被农民拥入怀中了。

成功的人生就在于我们去耕种、去浇灌。

第四章 摇生死观

了摇生摇死

梁实秋

所谓生死，不了断亦自然了断，我们是无能为力的。我们来到这世界。并未经我们同意，我们离开这世界，也将不经我们同意。我们是被动的。

人死了之后是不是万事皆空呢？死了之后是不是还有生活呢？死了之后是不是还有轮回呢？我只能说不知道。使哈姆雷特踌躇不决的也正是这一种怀疑。按照佛家的学说，“断灭相”决非正知解。一切的宗教都强调死后的生活，佛教则特别强调轮回。我看世间一切有情，是有一个新陈代谢的法则，是有遗传嬗递的迹象，人恐怕也不是例外，长江后浪推前浪，一代新人代旧人，如是而已。又看佛书记载轮回的故事，大抵荒诞不经，可供谈助，兼资劝世，是否真有其事殆不可考。如果轮回之说尚难证实，则所谓了生死之说也只是可望不可即的一个理想了。

我承认佛家了生死之说是一崇高理想。为了希望达到这个理想，佛教徒制定许多戒律，所谓根本五戒，沙弥十戒。比丘二百五十戒，这还都是所谓“事戒”，菩萨十重四十八轻戒之“性戒”尚不在内。这些戒律都是要我们在此生此世来身体力行的。能彻底实行戒律的人方有希望达到“外息诸缘，内心无喘”的境界。只有切实的克制情欲，方能逐渐的做到“情枯智讷”的功夫。所有的宗教无不强调克己的修养，斩断情根，裂破俗纲，然后才能湛然寂静，明心

见性。就是佛教所斥为外道的种种苦行，也无非是戒的意思，不过作得过份了些。中古基督教也有许多不近人情的苦修方法。凡是宗教都是要人收敛内心截除欲念。就是伦理的哲学家，也无不倡导多多少少的克己的苦行。折磨肉体，以解放心灵，这道理是可以理解的。但是以爱根为生死之源，而且自无始以来因积业而生死流转，非斩断爱根无以了生死，这一番道理便比较的难以实证了。此生此世持戒、此生此世受福，死后如何，来世如何，便渺茫难言了。我对于在家修行的和出家修行的人们有无上的敬意。由于他们的参禅看教，福慧双修，我不怀疑他们有在此生此世证无生法忍的可能，但是离开此生此世之后是否即能往生净土，我很怀疑。这净土，像其他的被人描写过的天堂一样，未必存在。如果它是存在，只是存在在我们的心里。

西方斯多亚派哲学家所谓个人的灵魂于死后重复融合到宇宙的灵魂里去，其种种信念也无非是要人于临死之际不生恐惧。那说法虽然简陋，却是不落言筌。蒙田说：“学习哲学即是学习如何去死。如果了生死即是了解生死之谜，从而获至大智大勇，心地光明，无所恐惧，我相信那是可以办到的。所以在我的心目中、宗教家乃是最富理想而又最重实践的哲学家。至于了断生死之说，则我惭劣钝，目前只能存疑。

死

——死有重于泰山有轻于鸿毛

唐弗

夜深时——

月色显得朦胧，原野的风吹着，纤弱，无力，催一切人昏睡，却又并不以宁静为满足。它隐藏于无边的黑暗里，挑动着窃窃的淫笑，使人烦腻。天那角，星在颤抖，摇摇欲坠。

时间也倦怠了，它在怀念着海的啸，森林的愤怒。

一个灵魂悄悄地出了窍。

像一片落叶，它飘着，在树梢，在草根，随着纤弱的风。

天那角，星在颤抖，摇摇欲坠。

它飘荡于无边的空虚里。

经过人海，经过地狱，也经过阿修罗道。它飘着：轻盈，无形，像一声叹息离开人间。

在死亡之国里，它碰到生命之神，矗立在无数蠢动着的灵魂中间。它想腾跃，奔离，但又抵抗不了那吸力，立刻，像荷叶上的小露珠并入大水点一样，这灵魂归了队。

“呀！你还在挣扎，你怕死，但你终于死了。”一个灵魂说。

“不！我不怕死！”新来的一个回答。

“你不乐于死？”

“不！于死，我无所知。”

“那末，你一定是留恋着生，丢不开亲昵，丢不开享受，多可耻的俗物！”

不久，灵魂的队伍里起了骚动。

这不是临阵决战，因为在这里已经混没了敌我；这不是游行示威，因为在这里已经漫灭了贫富；这不是大出丧，因为在这里，“人们”已无法卖弄其势利。

这只是一个小小的演讲会——昭示后来，述说自己。

肩着痛苦，浴着血腥，它们一个个飘上讲坛。原野的风吹着，刚健，愤怒，使一切都起呼号。故事壮烈地展开，浩气，很快的填满了宇宙。夜深时——死亡之国里重温着人生的旧梦：在战场上，在爱河里，在真理的下面，在屈辱与光荣之际，——慷慨地献出了它们的生命。

萧萧，是悲风，夜月无色。

这新来的一个鸡鸣地哭着。

“为什么剥夺了我的生命？”他向生命之神问。

“在没有给予你生命以前，我已经把它剥夺了。因为我决定你一定得死。”

不知道经过多少年月，不知道是久是暂，死亡之国里又来了一个新的灵魂，它想腾跃，奔离，但又抵抗不了那吸力，立刻，像荷叶上的小露珠并入大水点一样，这灵魂归了队。

“呀！你还在挣扎，你怕死，但你母于死了。”一个灵魂说。

“不！我不怕死！”新来的一个回答。

“你不乐于死？”

“不！于死，我无所知。”

“那末，你一定是留恋着生，丢不开亲呢，丢不开享受，多可耻的俗物！”

“不！我不贪图，也无所留恋。”

“那末……”

“我执著于生！”这新来的一个跑到生命之神的前面。“你为什么执著于生的呀？”生命之神问。“恕我先问一句，你为什么生我的呢？”生命之神闭上了眼睛。

“当这理由还不曾泯灭，当你还得继续给予人类以生命之前，我要执著于生。你为什么生我的呢？不回答吗？我可以这样反问：我为什么而生的？这任务存在着，我就得生下去，执著于生！”

这一回，灵魂的队伍里真的起了骚动。

生死之间

肖复兴

王德重老师是 怨月 怨日 中秋节那天去世的。第二天就是教师节，他没能活到第二天。

王老师没有教过我，我还是参加了他的遗体告别仪式。许多他没有教过的学生都来了，向他依依告别。我来得很早，第一个来到了八宝山火葬场。中午的阳光热辣辣的，没有一点因为他去世而悲痛的样子。他正躺在停尸房里被整容，脸的模样一下子像 猿年前刚刚来到我们学校时一样年轻。其实，他仅仅比我大 缘岁，今年才 缘岁。他是患肝炎最后导致肝坏死肝昏迷而去世的。肝炎，不是肝癌，并不是不治之症。他却就这么早离开了我们。他结婚晚，要孩子更晚，他撒下一个 源岁的妻子和一个仅仅 苑岁的女儿。

猿年前，员源年，他大学毕业分配到我们中学里教体育，已经开学却迟迟未见人影。背着行李，报到的途中，他到白洋淀去搞社会调查，大概过于深入了，行踪可疑，他被当地保安部门扣住，不相信他是教师，打长途电话要学校来领人。员源年，操场上辩论那幅有名的对联“老子英雄儿好汉，老子反动儿混蛋”，他是唯一敢于跳上领操台的老师，坦白地说：“我出身地主，但我反对这幅对联！”为此，红卫兵们坚持反对他，他吞食恶果，厄运难逃。

这两个行动，很能说明王老师的性格。如今，理想主义者被嘲讽得不如一只猪蹄子值钱，可王老师是那种宁愿做一

枝会思考的芦苇也不做一头快乐的猪的人。这就命中注定了他的命运。他并不是刚刚才发现肝病的，起码拖累了他 10 年。如果他早一些日子好好养病，起码不会只活 3 岁。但他舍不得离开老师这个贫寒却高尚的岗位，舍不得离开这些学生其中许多是看不起老师这个职业的学生。说他是活活累死在老师岗位上的，是众口一词的评价。这评价很高，比那些悼词上带有一串串漂亮形容词的评价要高得多。这评价让我想起倒在战场上的军人，倒在钢琴旁的音乐家，和倒在实验室的科学家。

如今，人们已经不大说也不大信有人死重于泰山、有人死轻于鸿毛的话了，而好死不如赖活着，成为了一种实用哲学。应该说，死的价值取决于生的价值，为使这价值更丰满，需要珍重生命。但在选择生的价值的时候，已经铸定是死的走向，这或许是宿命的，却也是不可逆的。有的人生命不愿意如山涧小溪流淌最后灌装成矿泉水出售，而宁愿如瀑布最后坠落万丈山崖粉身碎骨也要拚得生命的辉煌。王老师是后者，要不不会有这么多他没有教过的学生自愿前来为他送行。我注意到，他的遗体前摆放着一只花篮，挽联上特意注明红卫兵红旗战斗队。那是“文化大革命”中因对联最激烈反对过他的人。

无论怎么说，有的人死就是轻于鸿毛，有的人死就是重于泰山。

“生”与“死”的邂逅

一日，“生”碰到“死”，不禁惊讶问：“你是谁？我们俩好像从未相见过。”“死”听罢，大笑说：“你我虽未相遇，但却是互融为一，根本不能分开呀！”

“此话怎讲？”“生”有些奇怪，又有些纳闷。

“死”解释道：“人生之后必为死，宇宙间的万物皆如此。大凡有生命者，都会经过孕育期，然后则出生、成长，再则进入衰老期，最后便会死去。你我虽然截然不同、判然有别，但你之后就是我，不可能再有其他的什么结局。”

“你也不照照镜子，谁愿意和你为伍？”“生”有些愤愤然。

“死”毫不介意，慢悠悠地说：“世上人都愿永远生活下去，谁都喜欢你而害怕我的降临。可是，人是一种生物，必然逃不脱死亡的命运。无论是接受还是不接受，我都会在某时某刻来到。既然如此，你就必须正视我，而活着的人也就不要回避我，实际上也回避不了。”

“生”有些无奈，又有些不甘心：“虽然我之后必然是你，可你是多么的讨人嫌、惹人怕。我如此生机勃勃，温暖、活力、光明；而你却如此死气沉沉、冰冷、枯竭、黑暗，我们简直相差十万八千里，老天为何既生我又要生你呢？”“生”说罢深深地叹了口气。

“死”耐心地开导说：“老兄，不要这么悲观，排斥心理不要这么强。你想想吧，若没有我只有你，那人也好，其

他生物也好，在这个世界上如何挤得下？每个生者都不应该太自私，天地为父母生我养我，那就好好地活；天地父母招我们复返，我们也就要安心于死，留下位置让新的生命成长，岂非亦是功德无量！”

“你说得是有道理，”“生”若有所思地说，“不过，我还是怕你。虽说我们像连体婴儿不可分离，可我对你一无所知，既焦虑又害怕。每一思及你的存在，我便惶恐不安，不知如何是好？”

“何苦呢？”“死”微微一笑：“其实你根本不必害怕。你之后才是我，生之后才是死。当人们活着时，我非常遥远，你根本无法了解我；当我来临时，你已经隐去，你还是不知我。人对死的害怕、焦虑、恐惧，等等，无不都是一种活着时才有的感受，而我一到来，人所有的知觉、心理的反应都不存在了，为什么要害怕呢？怎么可能害怕呢？”

“生”有些豁然开朗的感觉，说：“照你这么一说，我还真有那么一点开窍了。我在的时候，你是不可能存在的；而当我不存在，你到的时候，我根本就无法害怕。所以，活着的人又何必害怕死亡的降临呢？看来，人们害怕的根本不是死本身，而是人们从棺材、死尸等死亡的现象中获得的一些恐怖的观念。既然如此，人类的确可以从主观上努力，改变以至于取消这些观念，以消除对死的焦虑、恐惧、害怕和担心。这倒真应该感谢你啦。”

“不要感谢我，”“死”慢悠悠地说，“这些道理古希腊的哲人和中国古代的圣贤早就说过了，只是人们或者不知道，或者忘记了，要不就是还没理解其中的精髓。活着的人都应该经常沉思一下，倾听古代贤哲的声音，思考生与死的

问题，以获得某种生死的智慧，从对死的恐惧中解脱出来，这样的人生才能更幸福。”

过了片刻，“生”又愁容满面：“如此看来，我们两个确实是不可分离了。但我有点不明白，明知生而必死，不可逆转，生前所有的都将随你的到来而丧失。那么我何谈‘意义’二字。岂不是来也空空，去也空空嘛！那些人生前的奋斗、情感、事业又有何价值呢？人活着还有什么意思。”

“这确实是一个大问题，”“死”严肃地说，“你的思考方式是：凡有的都必归于无，那又何必要有呢？可是，你应该延伸一下思绪，再深入地考虑考虑，无之后又是什么呢？那必是有！所以，一个人要如古人所云，在对待生死问题时，需要‘大其心’，要跳出自己此生此世的限囿，立于宇宙大地的本体之境来看生死。如此，人又何必要悲泣于自我必死的结局呢？要明白，我之死正是他之生，我必死然后他才能生；有生命之物的死，恰恰是万物之生的前提。况且，没有前者之死，又哪会有我们每个人的生？既然我之生建基于他之死基础之上，那我为何不能当一下他人之生的基础而无畏地面对死、勇敢地步入死呢？正如我们在生活中不能太自私一样，我们对待生死同样不能自私。而且，生活中你自私一点还没什么，顶多造成人际关系的紧张罢了；可在对待死亡的问题时，你若自私，极不情愿面对死，那必造成生与死的品质极低，极度地恐惧死，况且，无论你愿意与否都不会改变结局，‘我肯定在该到时必然出现。所以，任何一个人在生死的问题上都应心胸广阔，无私地对待‘我’在的问题。当一个人能够正确对待死时，他也就必能正确对待

生。”

“此话怎讲？”“生”一脸的不解。

“死”不紧不慢地说：“一个人明白了‘我’的必至，就不会悲泣于死；一个人认识到‘我’的到来其实意味着新生，就不会因死而痛苦；一个人了解到生者不可能真正体验到‘我’，那就不会焦虑和恐惧于死。而人生中最大最强烈的痛苦不就是‘我’的存在和必至吗？既然消除了对‘我’的悲泣、焦虑和恐惧，那不就大大改善了生的品质，大大增加了生的意义与价值吗？进一步想想，在一个人能立于上述观念正确地对待‘我’，就能够意识到生命的有限性，就可能更加珍惜生命中的每一分每一秒。让生命中的每一段都充满内容，都有着不可磨灭的印迹。可见，‘我’的存在不是使‘你’毫无意义，而是更凸显出‘你’的意义与价值。当一个人能够牢牢地抓住生活，不浪费人生，努力地从事各种创造的活动，珍惜生活中的亲情、友情、爱情、人情，并尽可能多地品尝种种人生的滋味，那么，他就能在‘我’来临之际，毫无恐惧，心安理得，并为自己即将进入‘我’的怀抱做好一切心理的准备，甚至能为自己将永久地安息而欣喜不已。这就达到了生死两相安的最佳境界了。”

“听你这么一说，我还真的豁然开朗了。”“生”显然有些激动地说：“我发现，只有从你老兄的身上才能反观出我真正的意义所在。任何人在‘我’的这个阶段时，都应该更加生机勃勃，更加奋发努力；而到了‘你’那个阶段时，人们便应该心安坦然、无所牵挂。”

“说得太好了！”“死”由衷地说。“生”与“死”相视片刻，相继哈哈大笑，他们互相扶着肩膀，真正地融为一

体，合二为一了。

生死相许

一曲曲调婉转，饱含至爱而又略含凄苦的《梅花三弄》不知倾倒了人世间多少情种：“问世间情为何物，直叫人生死相许，魂萦梦牵。”但是，人们也沮丧地发现，世间以爱情为基础的男女之情正在以可怕的速度消解；而那种以金钱、物质交换为代价的男女之欢犹如狂风巨浪席卷着每个角落，所以，那叫人生死相许的爱情似乎也只在歌声中存在，似乎成了遥远的神话，令人悲哀不已。

这是因为人们沉溺在当下的生活享受中太久了，这是因为人们陷在目光短浅的观念里太长了。如果我们能把自己的眼光放得长远一些，也许我们会对爱情严肃得多，也许人世间的男女双方的至真至爱真的会让人生死相许。

台湾彰基医院安宁疗护团队的神职人员黄月春小姐被安排照顾一位因患癌症而整天呻吟哀鸣的老人。黄小姐发现，虽然癌症患者的确十分痛苦，但这位老伯强烈的躁动、不安、痛苦、挣扎似乎还有更深层的原因。在黄小姐细心的陪伴和照料下，老人终于向她敞开了心扉，诉说出他年轻时的一段往事。

那是在 1960 年代，他冲破当时封闭保守的社会风气，与她自由恋爱并结婚了，“几年恩爱的婚姻生活却因膝下犹虚，而有了一丝遗憾。在领养一个养女之后，他竟走进了一段年少轻狂的荒唐岁月。妻子在心碎之余，带着一颗悲痛的心离开了他，随即在家人做主下改嫁他人。当他醒悟过来

时，惊觉家庭破碎、人事已非。”从此，他发誓终生不再娶，全力抚养唯一的养女成人。女儿曾经见过养母，得知她心中仍然爱着养父，而他得知这一消息后，更是肝肠寸断，把爱强压心底，如今死神已在不远处狞笑，他如何能心安？

黄小姐最终明白了老伯为什么会如此痛苦的根蒂所在了。原来是他深埋于心底的那份爱的遗憾在折磨着他、煎熬着他，让他躁动难安，不堪重负。她轻轻来到了这位孤单、垂死的老者的床边，眼角不禁湿润了。轻轻问一声：“老伯，你是不是想见你妻子一面？”他突然停止了呻吟，眼眶一红，泪水从布满皱纹的脸上缓缓而下，空气中一阵沉默后，他虚弱地点点头。

黄小姐心中大喜，她终于明白了老伯心中的疙瘩。为了完成老人生前最后一个心愿，她们全体动员，去寻找连他的养女都不知道的她的地址。经过百般努力，老天不负有心人，她们终于找到了她，起先黄小姐还十分担心她不愿见老伯，毕竟是他对不起她呀。没想到故事的发展，竟若电影情节一般，在得知一切的情况后，她立即包车冒雨南下，在等待相逢的这段时间，他突然不再呻吟、躁动，显得异常安静，似乎重回时光的隧道。两个原本相爱的有情人，多年后的再相逢，竟是临终的一面，真是令人心酸、情何以堪！

黄小姐和她所有的同事悄悄退出，让两位曾经那样心心相印，那样热烈相爱的老人去咀嚼过去。她来看他，表示的是对他的荒唐、他的负心的原谅；同时对老人最大安慰的是，她还是爱他的。这就够了，这就使他心安了。在他步入死亡的前夕，能了却世间的恩怨情愁，对他而言是多么地幸福啊！反之，对她而言，来到医院看他，不仅是来安慰他，

更是倾诉几十年深埋在心底的对他的爱。

两位老人在死神面前，终于寻获了失落了近半个世纪的“情”，此情经过风风雨雨的考验，似乎更加纯洁更加浓烈了。黄小姐写道：“当她来到时，没有人忍心去打扰他们，因为时间对他们而言，一分一秒都是无比珍贵，也没有人知道，他们独处的三个小时，谈了什么，但是我们相信，前妻愿意前来相见，告别，对他而言，代表着原谅、赦免，他终于了却了世间的恩怨情愁，完成了世上最后的心愿，安然地奔向另一个世界。”

我们现实中的每个人都没有必要去经历两位老人那样痛苦的过程，但是它能给我们一个启发：世间至爱真情是可以生命相许来支撑的。若是没能够做到生死相许的爱情也许是过眼云烟，一番游戏。我们当然会追求前者而摒弃后者。只有这样，当你走向人生终点时，才不会留下什么遗憾。

塑造生死清白

生与死是如此不同，以至于无法将它们放在一起诉说。“生”是存在，是温暖、拥有、享受；而死则是消亡，是冰冷、丧失、臭腐。活着的人决不愿去想死。但是，生与死确实是难分难舍的一对冤家，虽然截然不同，可却相反相成、无法分开。

从本质上而言，生是包含着死的。我们每个人生下来从活着那天开始，就开始步入死亡的过程。而且，我们的机体每时每刻都在新陈代谢、生生死死，不过我们无法察觉罢了。而一个人的死则意味着其他许许多多的生命体开始了生的过程，个人之死不过是人类整个生命延续过程中的一个部分，从特定对象而言是死，从生命整体来看则是新生。我们如果明白了这种“生死互渗”的道理，就可以在面对死时，或在沉思死亡时使自我的生命获得长足的发展，建构出一个健康正确有意义的人生观，从而使我们的生活更加有价值。这可称之为“生死相长”，即由对死的体会中获得生的智慧、生的动力和生的意义。

家庭医学科医师许礼安大夫在一篇题为《安宁疗护之心路历程》的文章中，详细地谈到他在面对死亡现象时生命所获得的长足的成长。他写道：自己小时候多病，经常被父母带着去医院，那时在他心理便萌发了一种愿望，成为一名医师。他小小年纪每遇丧事布棚或灵车，不但不害怕，反而加倍好奇，多次探望窥测，“不过因为没有天赋异秉，所

以也无特殊心得或开悟。”后来他长大了，他在准备大专联考时，十分疼爱他的外公患中风已神志模糊，但独对他还有反应。感动之余，他想：“在心中许诺考后一定要多陪外公，但外公等不到我。这是我首次经验亲人的死亡，也才深切感悟：有些事是不能等的！生命是不等人的！”面对亲人之死，许医师所获得的第一个启迪是：人生是不可逆转的，它永远一味地流逝着，一去难返。在生命的过程中，我们要抓紧一分一秒，也要珍惜一时一刻，很多该做的事必须马上行动，许多想做的事不要迟疑停留，否则将会留下终生的遗憾，一辈子追悔莫及。

后来，许先生如愿进了医学系，在二年级的时候，开始上“人体解剖”课。第一堂课，助教从福尔马林池中用铁钩捞起尸体，他自告奋勇去抱尸体的头，助教铁钩一放，尸体差点又落入福尔马林池里，他赶紧抱住，才知道死人是沉重的。“那一年同时还有一箱‘死人骨头’放在床底下，不时拿出来把玩研究，生死两相安无事。只有因考试而做恶梦，倒是没有梦到死人或骷髅。”许医师在医学院与死尸接触多了，知晓死人是不会妨碍生的，人们不必去对死本身害怕，以至于造成对生的危害，这就叫“生死两相安无事”。在现实生活中，有许多人怕死是由怕死人开始的。夜里不敢出门，遇见丧事、死尸等就头皮发麻，心凉胆颤，导致晚上无法闭眼睡觉，严重地妨碍了正常的生活。实际上人死便成一物，不可能会对活人产生什么危害，所以，许医师做恶梦皆因考试不踏实所致，决无因害怕天天解剖尸体拿死人骨头把玩而遭死人报复的事发生。许医师于1985年从高雄医学院毕业，做了法医官。两年中，他处理过十件验尸案，有喝

毒药自杀的，有引火自焚的，有用手枪自杀的，也有被吊车压死的，因车祸死亡的。有一天他处理了一件护校女学生被男友载往实习医院的路上因交通事故意外丧命的案子，他深深地被震撼了：“在夜色与探照灯下，姣好的面容头骨碎裂，脑浆与鲜血像豆腐与蕃茄汁流满一地直入路旁水沟，刚掀起遮盖衣物时，我一阵晕眩，“生命竟是这般脆弱！”许医师面对如此多的非正常的死亡，他为生命的脆弱而叹息，为人们轻易地自我了断而感慨不已。这是他面对死亡所获得的又一人生启迪。人虽然是万物之灵，但生命却脆弱异常，相当容易受到伤害，也相当容易一命呜呼。所以，死的存在，时刻提醒我们保护自己脆弱的生命，不要使之受到损伤，更不要沦为非正常的死亡。在任何情况下，我们都不要采取自杀的过激行为。人生的挫折固然很多，人生的痛苦虽然强烈，但我们咬咬牙也就会挺过去的，自杀是一种人生中懦弱的行为，是一种最不好的解决问题的方式。而且，对自杀者而言，人生的所有问题似乎都得到了解决；但对社会和死者的亲人来说，令人痛心的一大堆问题才刚刚开始，这些是自杀者也不希望看到的。

人生下来的一瞬间，便决定了其必须经历死亡，人生即是通向死亡的过程。这说明，人类虽然可以发明科技，推进医学的发展，制造出越来越多的先进药物，可以挽救许许多多人的生命，但却注定无法中止人必死的命运。医术精湛的许医师面对众多无法治疗的病人束手无策、悲叹感慨，觉得人一定胜不了天。可见，人类仅仅依赖于科学技术来解决生死问题是远远不够的，甚至是无法做到的。我们还必须求得人类文化的一切智慧，才能真正剖开生死之谜，求得生死解

脱。

面对人类必死的命运，从许多病人中学会了“尽人事，听天命”的道理，他对生的执著日少，也就意味他超越死亡的智慧日趋成熟圆融，他虽然不敢自称解脱了生死。但至少他确定了这一正确的方向，并努力之，这就够了；在这个世界上，又有几人能自吹彻底解决了生死问题呢？重要的是，许医师的经历已经告诉我们，在自己生命发展的过程中，我们可以从死亡的现象里促进我们的生命健康成长；实际上，我们只有直面死亡，沉思死亡，探究死亡，理解死亡，才能真正去珍惜生命，才能充实生命，也才能为人生续上永不枯竭的动力源泉。这能使我们的生命更加生机勃勃，使我们的生活有滋有味，使我们的人生更加辉煌，并把对死亡的恐惧消解掉。

当人在弥留之际回首自己走过的路，唯一能使其为之骄傲的，就是他用这一生的心血塑造的价值。

留得清白在人间

世间万事万物的变更皆在于一个“缘”字，事物来去匆匆，我们又何必事事总得苦问自己是为什么。

春蚕死去了，但留下了华贵的丝绸；蝴蝶死去了，但留下了漂亮的羽裳；画眉飞走了，但留下了美妙的莺歌；花朵凋谢了，但留下了缕缕的幽香；蜡烛燃尽了自己，但留下了一片光明；雷雨过去了，但留下了七彩霓虹……

该走的注定会远远地离开，来来去去，聚聚散散并无紧要，而最重要的应该是离散之后所留下来的，能在人世间留下的永远涂抹不掉的印迹。

孔夫子留下了四书五经，王羲之留下了兰亭墨迹，曹雪芹留下了琼宇红楼，俞伯牙留下了高山流水，秦始皇留下了万里长城，林则徐留下了虎门浓烟……

爱因斯坦留下了相对学说，莎士比亚留下了哈姆雷特，爱迪生留下了不灭的灯火，贝多芬留下了命运交响曲，奥黛丽赫本留下了天使的微笑，达·芬奇留下了最后的晚餐……

建筑师留下了高楼大厦，服装师留下了丽服鲜衣，白雪皑皑留下了春水潺潺，月光柔柔留下了情影依依……

太多太多的留下汇聚成多彩的世界，太多太多的留下编织着壮丽的人生清白。

都说，清白是为官者两袖的清风；都说，清白是贞烈女门前的牌坊；都说，清白是经商者手中的公平秤；都说，清白是执法官秉公无私的宣判……清清白白是人类追求的一种

完美的境界；清清白白是人类最优秀的品德。

屈原投汨罗江昭示清白；包公铡陈世美维护清白；杨乃武陷囹圄渴望清白；伽利略受火刑锻造清白……

荷的清白在于不染淤泥，梅的清白在于傲雪斗霜，月的清白在于冰肌玉骨，剑的清白在于宁折不弯。

活着，有时难免要违心地去做一些不情愿做的事，这时，清白便会鄙夷你的行为；不该拥有的，你却不择手段地攫取，这时，清白便会远远地逃离你的左右。人生之旅，我们容易获得财富，却很难拥有清白。清白是人类品德一种最完美的境界，它能使人见财而不起贪心，见色而不思淫欲，见利而不忘义，见隙而不投机……人都是清清白白地来到这个世界的，如果能清清白白地离开世界，那么他就会留下一个清清白白的人生，这一过程就是修炼。炼品德，炼意志，炼耐力，炼悟性……

清清白白地做人，清清白白地做事，清清白白地爱恋，清清白白地，你便获得了最辉煌的人生。在人间有许多条路，人间有许多种传说……许许多多的传说与许许多多的路合在一起，便汇聚成我们辉煌的人生。

在人间，有好多好多的爱任你追寻，有好多好多的情任你挥洒，有好多好多山峰任你攀登，有好多好多江海任你遨游，有好多好多盏灯为你明灭，有好多好多扇窗为你开合……

人从呱呱坠地开始到化做一缕青烟结束，这中间便被数不清的目光和爱包围着。父母的慈爱、师长的疼爱、亲朋的友爱。伴侣的情爱、子女的敬爱……形形色色的爱交织在一起，我们每个人便成了爱的主题。人为了投奔爱而来到人

间，情愿忍受各种孤独，各种寂寞，在角落里咀嚼生命的滋味。并且从中收获着人间至爱。

在人间，也有幸福的时候。和睦温馨的家庭，真诚无私的友谊，蓬勃发展的事业……如果感到幸福不仅要拍拍手，还要去播种幸福收获幸福。让更多更多的人拥有幸福，让更多更多的人传播幸福。

在人间，也有绝望的时候。失意、失恋、失聪、失足……每一种不幸都会灼破心扉，揉碎情肠。于是，心如槁木死灰，看破红尘、悲观厌世、遁入空门、变异、变态……每一种不幸也就导致了一种灾难。

在人间，也有无奈的时候。人不能尽其能，物不能尽其用，空有才智无法发挥，空有本领无法施展，空有抱负无法实现，空有热情无法被理解……无奈的时候，便对周围的一切失去兴趣，无奈的时候，便对人生失去了信心。无奈的时候总在想，这世界是否变得越来越无奈。

也有孤寂的时候，人们对月叹息；也有开怀的时候，人们对酒当歌；也有恐惧的时候，人们提心吊胆；也有疯狂的时候，人们恣欲纵情……在人间，人吃五谷杂粮，自然产生七情六欲，人匆匆忙忙地来到这世界一次，难免会为人间留下什么，是好是坏，是功是过，是是非非，短短长长，自有后人为你品头论足。当人在弥留之际回首自己走过的路，唯一能使其为之骄傲的，就是他用这一生的心血塑造的清白。人活得时间长短并不重要，重要的是将为人间留下什么。

留下清白在人间！这便是人所追求的最完美的境界；这便是人生的真谛！

生与死

达·芬奇

啊，你睡了。什么是睡眠？睡眠是死亡的形象。唔，为什么不让你的工作变成这样：死的你成为永不磨灭的形象；好似活着的时候，你睡得成了不幸的死人。

第一种灾祸在记忆里留下悲伤，只有最大的灾祸——死亡，不是这样；死亡把记忆和生命一股脑儿摧毁。

正像劳累的一天带来愉快的睡眠一样，勤劳的生命带来愉快的死亡。

当我想到我正在学会如何去生活的时候，我已经学会如何去死亡了。

年岁飞逝，它偷偷地溜走，而且相继蒙混日子；再没有比时光易逝的了，但谁播种道德，谁就收获荣誉。

废铁会生锈；死水会变得不清洁，在冷空气里还会冻结；懒惰甚至会逐渐毁坏头脑的活动力。

勤劳的生命是长久的。

河川之水，你所触到的前浪的浪尾也就是后浪的浪头：因此，对于时间要珍惜现在。

人们错误地痛惜时间的飞逝，抱怨它去得太快，看不到这一段时期并不短暂；而自然所赋予我们的好记忆使过去已久的事情如同就在眼前。

我们的判断，不能按照事情的精确的顺序，推断不同时期所过去的事情；因为发生在许多年的许多事情和现在仿佛

是密切关联的，目前的许多事情到我们后辈的遥远年代将视为邈古。对眼睛来说也是如此，远处的东西被太阳光所照的时候仿佛就近在眼前，而眼前的东西仿佛很远。

晤，时间！你销蚀万物！晤，嫉妒的年岁，你摧毁万物，而且用坚利的一年一年的牙齿吞噬万物，一点一点地、慢慢地叫它们死亡！海伦，当她照着镜子，看到老年在她脸上留下憔悴的皱纹时，她哭泣了，而且不禁对自己寻思：为什么她竟被两次带走。

晤，时间啊，你耗蚀万物！晤，嫉妒的年岁，万物因你而消逝！

第五章 摇与病魔抗争到底

分手

林非

有一对很熟悉的夫妇，子女都工作了，人生的旅程已经走完了一大半，似乎可以手挽着手，迈开轻快的脚步，踏上秋天的原野，踩着枯黄的小草，透过火红的枫叶，一起观赏悲壮的落日，回忆毕生中经历过的惊涛骇浪，想必会有无穷无尽的滋味。哪里知道他们先后都跑来告诉我，已经彻底地分手了。

几乎都没有怨言，更没有咒骂，却同样坚决地表示，绝对不愿意再在一起生活下去。这使我感到万分的惊讶，因为他们曾是一对恩恩爱爱的患难夫妻。在几十年前的那场暴风雨中，男的这一位刚被定为“右派”，多少同事都遵命跟他“划清界线”，再也不理睬他了，有的还严厉地训斥他，他只好忍气吞声，孤苦伶仃地活着，似乎掉进了一个黑黝黝的窟窿。当时还是苗条少女的这位妻子，却天真烂漫，崇拜他的英俊、潇洒和机智，不听支部书记和许多党员同志的好心劝阻，也不管那些冷嘲热讽的脸色，更不顾从此以后泥泞和坎坷的路，横下一条心，决定要嫁给他，简直像朱丽叶那样的纯洁，和唐·吉柯德那样的勇敢。

然而这一片痴心，这一股倔强的劲儿，这一段石破天惊似的爱情，却完全被几十年平庸与琐屑的生活所摧毁，还把扎在地底的根须都拔掉，怎么能不使我感到惊讶？不过默默地思忖了片刻，却又觉得似乎完全可以理解。

这两个憧憬和追求着独立品性的人，无论是男的，抑或是女的，如果想要长久地在同一座屋檐底下生活，就时刻都得相互谅解和宽容。现代文明赋予人们的性格，实在是太复杂了，太细腻了，太娇嫩了，在同一座屋子里生活的夫妇，如果丝毫都不肯向对方妥协或迁就，肯定会为了许多小事争吵起来。而不断的争吵，又肯定会堆积成仇恨的火山，往昔曾激荡心灵的爱情，会惧怕这灼热的火焰，会像轻盈的云雾般飘散，于是只剩下冷漠、厌倦、反感和憎恶，莫名的混战随时都可能爆发，这时候最佳的选择自然是分手了，不过几十年尝尽苦楚的共同生活，难道真的化为乌有，竟变成如此的铁石心肠，未曾留下一缕眷恋的情思？

我问这位女性的友人：“真的分手了，就一点都不怀念？”

她踌躇半晌，回避着我审视的目光，低下头说道：“想到决绝的地方，就不会留恋了。”

我也向这位男性的友人，提出了同样的询问。答案几乎是完全相似，而表情却显得更爽朗和坚决。

在发生危难的顷刻之间，决心去牺牲自己和爱护别人，无疑是高尚的，或许还容易做到；不过如果想永久地将这持续下去，恐怕就要困难得多。当时是多么热忱的妻子，至今也并不认为丈夫卑鄙，却绝对不愿意再跟他共同生活下去，不是充分地证明了这一点？丈夫也不再感激妻子那圣洁的情怀，不再惦记她当年支撑过自己几乎崩溃的精神，人是更充分地证明了这一点吗？

在同一座屋檐底下度过几十年的光阴，确乎是人生中最艰难的历程。我想起了罗密欧和朱丽叶这一对情侣，如果劳

伦斯神父的信没有被耽误，壮烈的殉情就可能不会发生，却要在一起打发日子，那么他们之间相互倾心的爱，也会被琐屑与平庸的岁月所扼杀吗？

早就有人感叹过，结婚是爱情的坟墓，这似乎言之过重了，却又不无精辟的含义。如果缺少海洋那样浩瀚的胸襟，双方都做不到充分的谅解和宽容，无论多么浓郁的爱情，也都会干涸和枯萎。而当爱的火焰熄灭之后，仇恨的烟雾就会弥漫于夜空。也许是瞧见过许多这样阴霾的悲剧，尼采才会抒发自己的怪论：“两性之间誓不两立的仇恨，是爱情的基础。”从未有过婚姻体验的尼采，竟以为夫妇之间迸发的仇恨，是天生和宿命的，这样就掉进了荒谬的峡谷。

我了解这一对很有棱角的朋友，多么鲜艳的爱情花，确乎很容易在他们中间凋零，然而它竟迟到了几年，应该说是奇迹了。

“真是的，干么拖这样久，大家都活得不痛快！”这对曾是患难夫妻的朋友，在各自跟我谈心时，竟都用这相似得惊人的口吻诉说。

分手之后又怎么办呢？是独自高高兴兴地迈步，还是急急忙忙地去寻觅另外的知音？他们都信心十足地表示“天涯何处无芳草？”

碧茵茵的原野里，长满了芬芳的花草，多惹人喜爱啊！不过如果搬到自己的房了里，看烦了，看腻了，会不会像《离骚》里所说的，“何昔日之芳草兮，今直为此萧艾也？”更何况人究竟不是花草，而是骚动着欲望的灵魂，有时刚强，有时脆弱；有时光亮，有时晦暗；哪里能十全十美呢？只有谅解和宽容的气氛，才会使双方都向崇高的境界攀登，

才会让裹在婚姻里的爱情，筑成巍峨的塔，而不致沦为荒芜的坟墓。

祝福这两位和和气气分手的朋友，希望他们的心胸变得更宽阔，更开朗，无论是独自吟味着人生，抑或跟重新觅得的知音共同燃起红烛，都一定要过得更欢欣，更洒脱，更健康。

哀乐

缪崇群

在夜更深的时候，我忽然醒觉了。不知从什么地方，正传过一阵一阵的哀乐，那是悠长的，低郁的，如诉如泣的；谛听了一会，我不知怎么自然而然地在黑暗里偷偷啜泣了。

我想不是我自己要醒觉来的，这哀乐，这悠长低郁的哀乐，它悄悄地把我的灵魂的双扉敲动了。

古今都是一样的，富人的生，是荣华；富人的死，也是荣华；他们生死都是一样的荣华。贫人呢，生是寂寞，死是寂寞；恐怕生比死还要寂寞。

这哀乐，死者已不能复听了，恐怕只是为了表示富人们的子孙，虽哀犹荣罢？

让我感谢，我要感谢，它是没有代价的施舍，他施舍给我们贫困的生者：以悲哀的情调与寂寞的节奏。

我已经忘却了我的啜泣，我在黑暗里睁着我的两只眼睛——啊！我的眼睛只是睁在黑暗里。

谈怕

我们人生在世，随之而来产生了一种“怕”，总有种恐惧的感觉，也正如我国古代所说的“相克”吧！

我们每个人都生活在立体空间，上下左右都有掣肘。人上有人，天外有天，总有东西笼罩在你的脑瓜顶援你可以完全不考虑下情，也可以咬着牙不理睬左邻右舍，但你得“惧上”，否则你的位置就保不住了。人须怕法，那是众人行事的准则。人还须怕天，那是自然界运行的规律。怕是一个大的框架，在这个范畴里，我们可以自由活动。假如突破了它的边缘，就成了无法无天之徒，那是人类的废品。人有最终的一怕，就是死。因为死去的人都不曾回来告诉我们那边的情形，所以我们并不确切地知道死亡是怎样一回事，我们只是盲目地怕着，我们怕的实际是一种未知的状态。人们怕死很大的一部分是怕痛。要说死其实一点也不痛，就像在沙滩上晒太阳，暖烘烘地就过去了，怕的人一定少得多。再有怕也是怕比的，假如你活得苦不堪言，所有的感官都用来感受痛苦，在怕活和怕死之间，自然也两怕相权取其轻了。因此那极怕死之人，多是很富贵很安逸很猖獗很凌驾一切的显赫。不信你看历代的皇帝，都孜孜不倦地追寻长生不老的仙丹。

但不怕死的人，也仍有一怕，那就是怕自己。死和你做对，只有一次。自己要和你做对，会有无数次的机会。胜利的时候，它会让你骄傲，失败的时候，它讲作气馁。贫困的

时候，它指使你堕落。饱暖的时候，它敦促你放荡……自己的实质是欲望。欲望使我们勇敢，欲望也使我们迷失。

与魔病抗争到底

“人吃五谷杂粮，哪有不生病的”，当你健康时，必须要预防疾病；当病魔找上你时，要与之抗争。

首先们们要做的就是重视预防。

你越不预防它，它偏偏找上门来；与其得病再治，不如加强预防！“病来如山倒，病去如抽丝”，治病既费钱又费力不说，还要耽误好多时间，包括自己的，也包括家人、朋友的时间和精力。

其实，我们只要平时多注意，生活有规律，加强锻炼，完全可以预防疾病的发生，省去得病之后的诸多麻烦。

预防疾病，就要从每一天做起，每一刻做起，稍不注意就会让病魔有可乘之机。

预防疾病，有如防火！时刻松懈不得！大意不得！

在疾病中，有“几大凶手”尤其值得我们注意，并要加强预防。

第一大“杀手”是癌症，这些年来，癌症几乎成了我们每一个人都知道的名词。现代社会，各种污染使每一个人得癌症的机率都大大增加。翻开报纸，各种在我们身边的致癌物质，比比皆是。

如何治疗和预防癌症，医学还没有定论！但注意合理饮食，加强锻炼，无疑可以降低癌症发生的概率。

第二大“杀手”是艾滋病，关于“艾滋病”的宣传，我国现在已经进行的比较充分。相信每一个人对艾滋病都有

一定的了解。

彻底治疗“艾滋病”的方法，现代医学也几乎没有解决。但预防“艾滋病”的方法却是明确清楚的，由于“艾滋病”传染途径有限，所以，只要避开这些传染途径，就可以完全避开艾滋病。

第三大“杀手”是“抑郁症”

我们经常听到一个词，因为“郁郁而终”，“抑郁症”不仅会剥夺我们的健康，也会剥夺我们的生命。

现代社会纷繁复杂，人们面对的压力越来越大，越来越多，因而人们患上抑郁症的机会也大得多。

预防抑郁症，要求我们加强心理健康，适时请教心理医生。

当然，疾病中的“杀手”不仅仅只有这几样，一一列举，本书无法做到，希望每一个自我营救的人，“关爱生命，拥有健康，远离疾病”。

其次，当我们得病了，必须利用科学治疗。

可总有人不这么想，于是种种巫术、歪理邪说就泛滥开来。

巫术源于古代人们没有医学常识，生病后只能求助于鬼神，但到了现代，这种思想却余毒未清，有时还和现代科学结合，变得更加令人迷惑！

前几年，在我国“法轮功”就以治病为诱惑，骗取了一大批人的信任。结果，“练功”不仅没有治病，有些人还因此丢了性命。

我们必须深深的认识到健康来自于科学，运用科学来维持健康。

另外，我们得注意学习健康知识

“知识的力量是无穷的”，这句话在健康问题上也适用。

每一个渴望健康的人，都应该努力学习各种健康知识。

拥有知识的人，拥有力量，而拥有健康知识的人，拥有健康的力量。

我国现在正在加强健康的普及，尤其是对青少年。青少年由于缺乏青春期的生理健康知识，而又难于启齿，造成了许多不该发生的故事。

每一个人不仅应认真学习健康知识，还要普及健康知识，共造一个健康的社会。

不要轻易对自己疑神疑鬼

现今人们对自身的健康状况及身体的某些功能过分关注，导致一种怀疑自己患有某种疾病的怪癖心理。

以下是李某如何患上疑病癖的故事。

李某平时对身体健康较关注，一旦觉得什么地方不舒服，便要找医书杂志对照研究一番。去年他在图书馆一本科普杂志中看到一篇短文，叙述喉癌的早期症状，当时他正好患感冒，嗓子有点发炎，便觉得自己的症状与书中所述很相似，于是疑心自己可能得了喉癌，心情非常紧张。第二天，他就到本单位医务所检查，医生诊断为风寒喉炎，并说吃点感冒药就会好转。吃了几天药，嗓子炎症果然消失了，他也就放下心来了。可是时隔不久，他发现自己身上蚊咬处有些红肿，就又变得非常紧张，认为这是一种不祥之兆。他赶紧去市医院检查，医生说这是虫咬皮炎，无须特殊处理。但是，他对这样的诊断很不放心，便又到医学书店翻阅有关皮肤科的书籍。在一本通俗医疗刊物上，他查到这样几句话：“‘痣’，若发生色素沉着、皮损迅速增殖、脱毛、疼痛等现象时，说明有癌变的可能，应提高警惕。”他看后很焦虑，越想越觉得自己的疙瘩已经癌变了。于是丢下工作和家庭，到处求医。但他去过的所有医院，皮肤科医生均诊断为皮炎，然而他都不相信。起初他常与医生争辩，后来渐渐改变了策略。为了得到更多的检查，他表面上装做恭恭敬敬，表示要听医生的话；然后就用拐弯抹角的方式，一再请求医生

给他做个小手术，把疙瘩取出来做病理化验，以解除其“疑虑”。没办法，医生只好按其要求做了，结果确诊不是癌变。但他内心深处仍不踏实，认为红肿消失了，疙瘩没有了，可能是癌的转移和扩散。就这样，他常年疑神疑鬼，整日惶惶不安，简直闹到不能再活下去的地步。

从李某这种病的性质上来讲，疑病症也属于一种神经官能症。由于李某过分害怕自己会得某种病，因而焦虑不已；焦虑又引起一系列植物神经症状；而这些“症状”的出现反过来又加重李某对疾病的恐惧焦虑。如此这般，形成恶性循环。可以肯定地说，李某的病是心理疾病，不是躯体疾病。

于是心理医生和蔼地向李某解释说：“人的心情不愉快，特别是幼年时期有不安全的体验，在成年后往往容易诱发疑病症，这是内心深处惧怕情绪的再现。只要恐惧心理消失了，疑病症就会痊愈。这里起主导作用的是心理，一般没有生物学意义上的器质病变。”

听了医生的话，他沉默良久，定是触到了病根处。经再三开导，他才向心理医生倾诉了自己的坎坷经历。

他说：“我很不幸，三岁时母亲去世。父亲整天忙于工作不怎么管家，继母则偏爱她自己的亲生女儿，经常无故打骂我。可以说，我幼年时过的是提心吊胆、哭哭啼啼的生活。到我十岁时，父亲在一次机器事故中丧生，继母改嫁，从那以后我就跟叔叔过活。靠着亲友接济，我勉强上完大学，成了一名有专业知识的工程技术人员。现在工作条件好了，家庭也幸福了，只想美美满满地过日子。过去的事，不能提，也不想提，提了很伤心。”心理医生：“人人都想过

好日子，这是正常的心理状态。一旦有了好日子，能不能过好，这是一个大问题。有的人会过，生活安排讲科学、有规律，既没有过高的乞求，又没有后顾之忧，心理平静、坦然、愉快、幸福。有的人不会过，总怕发生不幸，自己‘画虎’吓唬自己，结果把幸福变成了痛苦。从你个人的情况分析，你有好日子，但没有学会过。本来你的身体很健康，那个小硬块不可能变成癌，但你内心的恐惧和不安全感非常严重，干扰了心理平衡造成了危机。究其原因，是幼年痛苦经历留下的。你不相信科学的证据，只相信自己的并不准确的感觉，实在说来，这不是一个正常的成年人所应有的心理。你的这种恐惧是没有任何根据的，是幼稚可笑的。”说到这里，稍微停了一下，心理医生又说：“你觉得我说的对不对？咱们可以共同探讨探讨。”

李某立即点头说：“有道理，现在回过头来看，我的行为确实不正常。这也充分证明，我们单位的领导有眼光，找您这位心理医生治我的心病，真是找对了。不然，我掉到苦海里就出不来了！”说到这里，两人会心地笑了。

经过一段时间的心理疏导治疗后，李某的疑病症彻底消除了。

面对病魔的启示

当病魔不期而至，如果我们勇敢地去面对病魔，我们大可从中收获颇丰。

已故的布思·塔金顿总是说：

人生加诸我的任何事情，我都能接受，除了一样——瞎眼。那是我永远也没有办法忍受的。

然而有一天，在他 80 多岁的时候，他低头看着地上的地毯，色彩一片模糊，他无法看清楚地毯的花纹。他去找了一个眼科专家，发现了一个不幸的事实：他的视力在减退，有一只眼睛几乎全瞎了，另一只离瞎也为期不远了。他最怕的事情终于降临到自己的身上。

塔金顿对这种“所有灾难里最可怕的事”有什么反应呢？他是不是觉得“这下完了，我这一辈子就此完了”呢？没有，他自己也没有想到他还能活得非常开心，甚至还能善用他的幽默感。以前，浮动的“黑斑”令他很难过，它们会在他眼前游过，遮断了他的视线，可是现在，当那些最大的黑斑从他眼前晃过的时候，他却会说：“嘿，又是黑斑老爷爷来了，不知道今天这么好的天空，它要到哪里去。”

当塔金顿终于完全失明之后，他说：“我发现我能承受我视力的丧失，就像一个人能承受别的事情一样。要是我五种感官全都丧失了，我知道我还能够继续生存于自己的思想之中，因为我们只有在思想里才能够看，只有在思想里才能够生活，不论我们是否知道这一点。”

塔金顿为了恢复视力，在一年之内接受了 10 次手术，为他动手术的是当地的眼科医生。他有没有害怕呢？他知道这都是自己必须去做的事情，他知道自己没有办法逃避，所以唯一能减轻他痛苦的办法只有一条，那就是爽爽快快地去接受它。他拒绝在医院里用私人病房，而和其他病人一起住进大病房。在他必须接受好几次手术时，他还试着使大家开心——而且他很清楚在他眼睛里动了些什么手术——他只是尽力让自己去想他是多么幸运。“多么好啊，”他说，“多么妙啊，现代科学发展得如此之快，能够在人的眼睛这么纤细的东西里动手术。”

一般人如果要忍受 10 次以上的手术，过着那种不见天日的生活，恐怕都会变成神经病了。可是塔金顿说：“我可不愿意把这次经验拿去换一些更开心的事情。”这件事教会他如何接受不可改变的事实，这件事使他了解到，生命所能带给他的没有一样是他力所不及、不能忍受的。这件事也使他领悟了约翰·弥尔顿所说的：“瞎眼并不令人难过，难过的是你不能忍受瞎眼。”

要是我们遇到一些不可改变的事实时就因此而退缩，或是加以反抗，为它难过，我们也不可能改变这些事实，可是我们可以改变自己。

哥伦比亚大学已故的迪安·霍克斯曾经作过一首打油诗当作他的座右铭：

天下疾病多，数也数不了，
有的可以医，有的治不好。
如果还有医，就该把药找，
要是没法治，干脆就忘了。

快乐之道无他，就是我们的意志力所不能及的事情，不要去忧虑。

学会克制自我

人作为感情的动物，有七情六欲。人生会面临各种欲望的诱惑，而许多欲望则会毁掉我们的健康。

古代的许多君王都在寻找长生不老的办法，当然没有一个成功的，甚至于这些君王往往早逝。

因为他们的生活，他们的权力可以满足他们的各种欲望，从而做不到自我克制，如此他们必然失去健康，更别提什么长生不老了。

让我们看几位长寿老人的故事，看看他们的长寿的秘密。

亨利·杰肯斯 1844年 缘月 出生在英国约克郡，1944岁 高龄时去世。他起得很早，每天早餐前要喝一杯开水，生活很有规律，吃的主要是冷肉和沙拉。他一生中总是穿法兰绒和保暖衣。除了偶尔喝一点啤酒外，他的生活很节制。

著名的伽林死于公元 1000年，活了 1000岁。据他自己说，他的身体本来很虚弱，但是他严格地自我克制，保持着平和的性情，所以活到如此年龄。他一般的做法是，自己胃口还很好的情况下，他就起身离开了饭桌。

而另一位老人则不管出门多远都坚持走着回来，从不坐车，一直到 1000岁 仍然如此。

这是一位在离波士顿约 100里 的一个小镇上住着的一位 1000岁 高龄的老绅士，他精力充沛、精神矍铄，他那挺直的身姿令许多年轻人都自愧不如。

不久前，一位朋友来拜望他，是小他几岁的老朋友，这位老朋友惊诧于那老人充沛的精力和年轻的容颜。

但老人却略带悲伤地说：“我看起来比我的实际年龄是要年轻一些，但我已经不是原来的样子。你看，上个星期我在做每月一次例行的到波士顿的旅行时，结果不得不坐车回家。”“坐车回家！”他的朋友重复着，“你不会是告诉我，你总是习惯从波士顿走路回来吧！”“这有什么奇怪？我才愿岁，”这位老人嚷嚷地说，“我总是走路到波士顿去，然后再走回来。我可以告诉你，我的兄弟。当我坐着车回家时，我在对自己说：‘瞧，马丁·福斯特，如果这个样子继续下去的话，以后你就会被人抬回来，你的命就完了！’嘿，兄弟，这就是我的感觉。才愿岁就不得不坐车从波士顿回家！”

自我克制的人，拒绝掉的是一些无聊的欲望，赢得的则是宝贵的健康。因此，我们必须学会克制自我。

让体魄强健起来

人们的每一种能力，每一种精神机能的充分发挥，与人们的整个生命效率的增加，都是有赖于体力的强旺。尤其是在我们现代这样一个高速率生活的社会，更有待于提高自己的生命效率。

体力的强壮与否，可以决定一个人的勇气与自信心的有无；而勇气与自信，是成就大事业的必需的条件。体力衰弱的人，多是胆小、寡断、无勇气的。

保罗每天都感到有气无力，他的健康情况差极了。每天他都起床很晚，却睡得很早，他也极少锻炼。

有一天，一个朋友说：“你应该试着早起并锻炼！”

他听从了朋友的劝告，每天早起，并进行锻炼，他的人生发生了巨大的变化，他变得精力充沛，他的同事和上司都感到惊奇。他的工作进行得非常顺利，原来八九个小时的工作，仅用二三个小时就能完成了。

这时候，他深切体会到了，这一切改变都是健康给他的，他懂得了健康的力量。

伟大的政治家毛泽东早在年青时，就向国人号召“野蛮其体魄，文明其精神”。

要想在人生的战斗中得到胜利，其第一条件，就是每天都能以一副体强力健的身体、精力饱满的状态去对付一切。然而有些人却以一个有气无力、半死半活之躯从事于事业，其不能得到胜利，不言自明！

许多人，就失败在这点上——从事工作，进行事业时，不能发挥出其全部的力量——一个活力低微、精神衰弱、心理动摇、步骤不定、情绪波动的人，自然永远不能成就什么了不起的事业。

有一个商人，他是某大公司的经理。他每天在办公室中至多留两三个小时，而有时他会整月地出外旅行、休息，以更新他的身心。他认为只有这样才能在事业上取得最高的效率。他不愿在过度的工作中摧残自己的身心、减弱自己的力量，就像许多人那样。结果，他在事业上得到很大成功。他不在办公室则已，一进办公室，则立刻投入工作，因为他身心健康，所以他办事十分敏捷有力。他的工作进行得如同数学一般的准确，所以他在三个小时内工作的成绩，要超过别人八九个小时，甚至夜以继日地工作的成绩。

人们常说“身体是革命的本钱”，的确如此，好的身体是你事业的基础和前提条件。

健康无价

有人做过一个十分恰当的比喻，说身体好而智力不足的人是次品，只有智力而没有好身体的人是废品。

次品还有利用的价值和利用的方法，而废品的利用则要困难得多。

有一种疾病叫做小儿麻痹症，一般是在人出生时就得的，得上这种疾病后一辈子都要受折磨，因为不能做任何需要体力的工作，所以事业选择范围非常狭窄，而且视野也大受不能自由活动的限制。

但比起不幸的小儿麻痹症患者，更加可悲的是，自己把自己变成“废品”的人。

这些人酗酒、吸毒，“蓄意”造成了自己的不良健康状况，每天过着颓废的生活，这些人不仅可悲，而且可恨，他们将上天赐与的宝贵财富——健康，自行糟蹋。

我们经常听人们说：“健康不是一切，但没有了健康，也就没有了一切。”

因而在追求目标的同时，许多人都渴望拥有健康。

健康也是现代人所追求的，追求健康是永远不会退出流行潮流的，我们在街头巷尾，处处可见健身房、减肥中心，就是最有力的证明。

所有喜爱足球的朋友，甚至一些不喜欢足球的朋友一定都知道罗纳尔多这个名字。

罗纳尔多曾两次赢得“世界足球先生”的称号，被球

迷称为“外星人”。但他正当事业的顶峰时期，却被伤病所困扰，未能完成亲捧世界杯的梦想。他运动的黄金年龄，却在疗伤中度过。

另一位著名球星卡努，也是在他运动的黄金时期，不幸患上心脏病，而被迫离开球场。但幸运的是经过治疗，他又重返球场。

因健康而不得不离开赛场的运动员，还有许多，这当中最令人惋惜的就是“三剑客”之一的范巴斯滕。在他短短的运动生涯中，留给人们许多精彩片段。如果不是健康毁了他的运动生涯，他将带给人们更多欢乐。

所以，我们说：“健康是无价。”

第六章 病态心理及其克服

谈摆脱

朱光潜

生命途程上的歧路尽管千差万别，而实际上只有一条路可走，有所取必有所舍，这是自然的道理。世间有许多人站在歧路上只徘徊顾虑，既不肯有所舍，便不能有所取。世间也有许多人既走上这一条路，又念念不忘那一条路，结果也不免差误时光：“鱼我所欲，熊掌亦我所欲，二者不可兼得，舍鱼而取熊掌也”。有这样果决，悲剧决不会发生。悲剧之发生就在既不肯舍鱼，又不肯舍熊掌，只在那儿垂涎打算盘。这个道理我可以举几个实例来说明。

禾是一个大学生，很好文学，而他那一班的功课有簿记，有法律，都是他所最厌恶的。他每见到我便愁眉蹙额地说，“真是无聊！天天只是预备考试！天天只是读这些没有意味的课本！”我告诉他，“你既不喜欢那些东西，便把他们丢开就是了。”他说，“既然花了家里的钱进学堂，总得要勉强敷衍考试才是。”我说，“你要敷衍考试，就敷衍考试是了。”然而他天天嫌恶考试，天天又还在那儿预备考试。

我有一个幼时的同学恋爱了一个女子。他的家庭极力阻止他。他每次来信都向我诉苦。我去信告诉他说，“你既然爱她，便毅然不顾一切去爱她就是了。”他又说，“家庭骨肉的恩爱就能够这样忽然置之么？”我回复他说，“事既不能两全，你便应该趁早疏绝她。”但是他到现在还是犹豫不

知所可，还是照旧叫苦。

禹也是一个旧时相识。他在衙门里充当一个小差事。他很能做文章，家里虽不丰裕，也还不至于没有饭吃。衙门里案牍和他的脾胃不很合，而且妨碍他著述。他时常觉得他的生活没有意味，和我谈心时，不是说，“暖，如果我不要干这个事，这本稿子久已写成了。”就是说，“这事简直不是人干的，我回家陪妻子吃糙米饭去了！”像这样的话我也不知道听他说过多少回数，但是他还是依旧风雨无阻的去应卯。

这些朋友的毛病都不在“见不到”而在“摆脱不开”。“摆脱不开”便是人生悲剧的起源。畏首畏尾，徘徊歧路，心境既多苦痛，而事业也不能成就。许多人的生命都是这样模模糊糊的过去的。要免除这种人生悲剧，第一须要“摆脱得开”。消极说是“摆脱得开”，积极说便是“提得起”，便是“抓得住”。认定一个目标，便专心致志地向那里走，其余一切都置之度外，这是成功的秘诀，也是免除烦恼的秘诀。现在姑且举几个实例来说明我所谓“摆脱得开”。

释迹牟尼当太子时，乘车出游，看到生老病死的苦状，便恍然解悟人生虚幻，把慈父娇妻爱子和王位一齐抛开，深夜遁入深山，静坐菩提树下，冥心默想解脱人类罪苦的方法。这是古今第一个知道摆脱的人。其次如苏格拉底，如耶稣，如屈原，如文天祥，为保持人格而从容就死，能摆脱开一般人所摆脱不开的生活欲，也很可以廉顽立懦。再其次如希腊达奥杰尼司提倡克欲哲学，除一个饮水的杯子和一个盘坐的桶子以外，身边别无长物，一日见童子用手捧水喝，他便把饮水的杯子也掷碎。犹太斯宾洛莎学说与犹太教不合，

犹太教徒行贿不遂，把他驱逐出籍，他以后便专靠磨镜过活。他在当时是欧洲第一个大哲学家，海德堡大学请他去当哲学教授，他说，“我还是磨我的镜子比较自由”，所以谢绝教授的位置。这是能为真理为学问摆脱一切的。卓文君逃开富家的安适，去陪司马相如当垆卖酒，是能为恋爱摆脱一切的。张翰在齐做大司马东曹掾，一天看见秋风乍起，想起吴中菰菜莼羹鲈鱼脍，立刻就弃官归里。陶渊明做彭泽令，不愿束带见督邮，向县吏说，“我岂能为五斗米折腰向乡里小儿”！立即解绶归官。这是能摆脱禄位以行吾心所安的。英国小说家司考特早年颇致力于诗，后读拜伦著作，知道自己在诗的方面不能有大成就，便丢开音律专去做他的小说。这是能为某一种学问而摆脱开其他学问之引诱的。孟敏堕甑，不顾而去，郭林宗问他的缘故，他回答说，“甑已碎，顾之何益”？这是能摆脱过去之失败的。

斯蒂芬生论文，说文章之术在知道遗漏（~~漏~~），其实不独文章如是，生活也要知道遗漏。我幼时有一位最敬爱的国文教师看出我不知摆脱的毛病，尝在我的课卷后面加这样的批语，“长枪短戟，用各不同，但精其一，已足致胜，汝才力有偏向，故发展其所长，不必广心博鹜也”。十年以来，说了许多废话，看了许多废书，做了许多不中用的事，走了许多没有目标的路，多尝试，少成功，回忆师训，殊觉赧然，冷眼观察，世间像我这样暗中摸索的人正亦不少。大节固不用说，请问街头那纷纷群众忙的为什么？为什么天天做明知其无聊的工作，说明知其无聊的话，和明知其无聊的朋友们假意周旋？在我看来，这都由于“摆脱不开”。因为人人都“摆脱不开”。所以生命便成一幕

最大的悲剧。

死火

鲁迅

我梦见自己在冰山间奔驰。

这是高大的冰山，上接冰天，天上冻云弥漫，片片如鱼鳞模样。山麓有冰树林，枝叶都如松杉。一切冰冷，一切青白。

但我忽然坠在冰谷中。

上下四旁无不冰冷，青白。而一切青白冰上，却有红影无数，纠结如珊瑚网。我俯看脚下，有火焰在。

这是死火。有炎炎的形，但毫不摇动，全体冰结，像珊瑚枝；尖端还有凝固的黑烟，疑这才从火宅中出，所以枯焦。这样，映在冰的四壁，而且互相反映，化为无量数影，使这冰谷，成红珊瑚色。

哈哈！

当我幼小的时候，本就爱看快舰激起的浪花，洪炉喷出的烈焰。不但爱看，还想看清。可惜他们都息息变幻，永无定形。虽然凝视又凝视，总不留下怎样一定的迹象。

死的火焰，现在先得到了你了！

我抬起死火，正要细看，那冷气已使我的指头焦灼；但是，我还熬着，将他塞入衣袋中间。冰谷四面，登时完全青白。我一面思索着走出冰谷的法子。

我的身上喷出一缕黑烟，上升如铁线蛇。冰谷四面，又登时满有红焰流动，如大火聚，将我包围。我低头一看，死

火已经燃烧，烧穿了我的衣裳，流在冰地上了。

“唉，朋友！你用了你的温热，将我惊醒了。”他说。我连忙和他招呼，问他名姓。

“我原先被人遗弃在冰谷中，”他答非所问地说，“遗弃我的早已灭亡，消尽了。我也被冰冻冻得要死。倘使你不给我温热，使我重行烧起，我不久就须灭亡。”

“你的醒来，使我欢喜。我正在想着走出冰谷的方法；我愿意携带你去，使你永不冰结，永得燃烧。”

“唉唉！那么，我将烧完！”

“你的烧完，使我惋惜。我便将你留下，仍在这里罢。”

“唉唉！那么，我将冻灭了！”

“那么，怎么办呢？”

“但你自己，又怎么办呢？”他反而问。

“我说过：我要出这冰谷……。”

“那我不如烧完！”

他忽而跃起，如红彗星，并我都出冰谷口外。有大石车突然驰来，我终于碾死在车轮底下，但我还来得及看见那车就坠入冰谷中。

“哈哈！你们是再也遇不着死火了！”我得意地笑着说，仿佛就愿意这样似的。

告别自私

“人不为己，天诛地灭”成为自私者最有力的借口和宣言。在他们的世界，地球在围绕他而转动，阳光照耀他人身上成了世间最不应该，最不公平的事情。因为他们认为世界是我自己的，这是他们的“真理”，因为谬论重复一千遍似乎就会成为真理。

李某是某厂技术员，他的自私心理如同乌云使他本来应该快乐的人生变成暗淡无光：

“我年轻时在北大荒当过知青，吃过苦，受过穷，所以回城后，对什么都在乎，都看重。买菜时，一分两分钱像老太太一样争半天，买完菜恨不得多抓两把走，才心安理得。单位的经济效益还不错，分了二室一厅的房子，妻子、女儿都不错，按说我该知足了吧？可不知怎么的，心理就是不平衡。看看单位那些小青年，口里还闻得到乳臭，位子就比我爬得高，什么科长、处长，只有我却什么也不是。眼睁睁看着人家用公费旅游，公费跳舞，利用洽谈业务之机搞权钱交易，用公款高标准装饰住房，某地造价七万元的套房他们只需八、九千元就能买到手，还用公款安装住宅电话，心里很窝火，可谁叫咱文化水平没有别人的高呢！

“我那些老同学，以前学习成绩都不如我，现在干起了个体户，银行存折却有一大叠，一顿饭的酒钱也比我一月的工资高几倍，老婆、孩子也穿金戴银，趾高气扬的，我看着心里就冒火，就难受，恨不得这些人哪天遇上车祸，或者是

火灾，那才大快人心呢！我现在没什么大本事，就会一手绝活。但我不会轻易将技术授予他人，怕‘授予徒弟，饿死师傅’。别人是‘传儿不传女’、‘传女不出嫁’，我则终身不授后人，将技术带入坟墓，看那些人能把我怎么样！我爱人说我有毛病，不能宰相肚里撑船，可我凭什么要锦上添花，让那些人越过越乐，自己却还是个穷样儿，老差那么长一截子？有时候真想去买瓶硫酸把那些我瞧不上眼的人都毁了，那才舒坦呢！想着这些事儿啊，那心里真是憋得难受，口头的火苗子直往上窜！许多人都认为我自私，我的妻子更是这样评价我，甚至因此与我离了婚。我觉得他们并不了解我，我相信，如果他们和我有相同的经历，许多事也会那样做的。我和妻子离婚后，感到很痛苦，好好的两个人，干嘛毫无理由地一定要分开呢？”

李某的异常心理是由于社会分配不平均，心理不平衡，觉得委屈，产生了自私的心理。

贪婪怪魔滚回去

“马无夜草不肥，人无横财不富”、“饿死胆小的，撑死胆大的”的说法，正反映了不劳而获的投机心理。它宣扬的不是勤劳致富而是谋取不义之财。这种病态文化思想为心生贪婪之人提供了貌似有理的理论依据。再加上舆论媒介在报道“发家致富”的事例时，偏重于报道其收入与成果，而往往忽视其致富之路的坎坷与艰辛，以致激发社会各阶层人员的攀比心理，其中一些人便利用职务、权力、行业、岗位之便，用非法手段谋取私利。这种舆论的误导极大地刺激了某些人的贪婪之心。一些不法之徒，利用社会法制不健全，用非法的手段谋取暴利，他们“行之有效”的行为，不仅强化了他们的贪婪心理，也刺激了不少人的贪婪之心。我们可以从下面这个例子中得到启发。

徐某出身贫寒，下过乡，务过农，回城后当了一个小厂的出纳。因为看见别人“挣大钱”，心里很不平衡，与社会上流行的“吃公家、拿公家、吃吃拿拿不算啥”的错误说法产生了共鸣。因此经常“化公为私”地白吃白拿公家的财、物。虽然其行为尚未触犯刑律，但他自己已经感觉到贪婪心理在膨胀，担心自己最终滑进贪污犯罪的深渊。

显然，徐某的异常心理属贪婪心理。是由补偿心理、攀比心理的内在因素与社会不良思想文化的消极影响相结合，使之产生了贪欲。但因其尚未滑入贪婪的深渊，未触犯法律，故仍可予以心理矫治，使之恢复正常。

治疗贪婪心理，我向您推荐几种疗法：

抄录古代名人鞭挞或讽刺贪婪的诗、文、格言，做成条幅，挂于室内，每日朗诵、默诵用以自警。

自我反思法，即在纸上连续二十次用笔回答“我喜欢……”这个问题。回答时应不加思索，限时二十秒钟，待全部写下后，再逐一分析哪些是合理的欲望，哪些是超出能力的过分的欲望，就可明确贪婪的对象与范围，然后对造成贪婪心理的原因与危害作较深层次的分析。分析清楚后，便下定决心：要堂堂正正做人，就得改掉贪婪的恶习。

认知法。即做到知足常乐，便不会有非份之想，也就能保持心理平衡了。

贪婪心理是一种较顽固，且易对患者自身造成损害（如直接导致患者犯罪入狱）的异常心理，我们必须予以高度警惕。在施治过程中，一定要从其导致的严重危害来警示患者，并配合使用格言自警法、二十问法、认知法等心理调适法进行治疗，并应防范这种异常心理的反复。

挑战自我封闭心理

自我封闭阻隔了个人与社会的正常交往，使人认识狭窄，情感淡漠，人格扭曲，最终可能导致人格异常与变态，所以应尽快调整自我封闭的心态。

这与人格发展的某些偏差有因果关系，实质上是一种心理防御机制。由于个人在生活及成长过程中常可能遇到一些挫折，挫折引发焦虑。有些人抗挫折的能力较差，使得焦虑越积越多，只能以自我封闭的方式来回避环境，以降低挫折感。

在一年前，赵某从一位朋友的生日宴会回来后，突然觉得莫名的恐惧，怕出门见人，四处治疗都无法恢复过来。他的妻子对他的异常表现十分恼火，经常责骂他，他经朋友介绍，来到了心理诊所。

“我两年前下岗，自己开了一家百货店，生意挺不错。不久，街坊一位长得挺‘帅’的哥们也开了一家更大的商店，开业后不久生意就红火起来。一次我和他一同去赴一位朋友的生日宴会，都是同行，他大受朋友们的欢迎，不少人争着和他聊天，像众星捧月似的，理我的人却很少。于是顿感心中不安，中途退席回家。从此，不时感到惶恐不安，老觉得我绝不可能超过他而感到害怕。开始还只是怕和他在一起，后来不见到他也害怕，整天惶惶心他会突然出现在自己面前。不久，就连顾客上门买东西也感到害怕。无法继续营业而停业待在家甚至不敢出门会客，如此情况已有一年多

了。”

我们不难看出，赵某的症状属于异常心理中的自我封闭心理症。赵某参加宴会，自感不如那位“帅哥”朋友，于是产生恐惧，并且越来越严重，直到最后害怕见面，不能营业，不敢出门会客，躲在家里，这是典型的因社交恐惧而造成的自我封闭。

王某是一个中学生，他的故事也是如此。

“~~最近~~源月，我们语文老师的钱包被盗，当时只有我一人和他的办公室补习功课。过去我曾因小偷小摸受过学校处分，后来我痛改前非，再也没干过。这一次也确实不是我偷的，可同学和一些老师都怀疑是我干的，有些人当面质问，有些人旁敲侧击，我满身是嘴也说不清楚，从此我终日不安，深感委屈，精神负担很重，总觉得有人在议论我，于是开始迟到或逃学，成绩也直线下降，终因怕见老师和同学而休学在家，不敢见人。这种情况已有两个多月了。”

王某异常的根源在于自我封闭心理，其中自责心表现尤为严重。本来老师的钱包不是他偷的，但由于过去有前科，招来老师和同学的怀疑，导致自责自贬，总觉得别人在责怪自己，感到惶惶不可终日，最后只有休学在家，不敢见人。

自我封闭心理症在心理调适及治疗过程中，必要时应采取全方位立体式的治疗法即联系有关家属、同学、朋友、患者所恐惧的对象等，做好他们的工作，取得他们真诚密切的配合，这是很重要的一环。特别是患者所惧怕的对象如能热情友好，紧密配合，在某种程度上起到左右患者疾病康复的作用，不可忽视。适量的药物治疗有加快疾病康复的作用。

小心滑进精神空虚

精神空虚的危害性非常大。社会上游手好闲之辈、酗酒嗜毒之徒充斥于大街小巷，给社会治安带来极大隐患。

张某是机关领导干部。年过五旬以后，常感人生没有意思，空虚无聊，精神抑郁，常失眠。我们且听一下张某的表白：

“常言道：时光如箭，逝水流年，有钱难买人不老。人要不老多好，然而自然界的永恒规律总是春秋代序，岁月难再。今年我已五十有二，转眼间已是走人生下坡路的年龄了。

“听说现在有人将五十岁的年龄的人仍然划入青年的行列，我是举双手赞成，可惜似乎与习惯不相符合，要得到社会的认同也还有待来日，我恐怕难享这荣光了。我觉得，年过半百，那真不是滋味。

“年过半百，首先难以回避的是外貌上所反映的岁月催人老。不仅皱纹悄悄地爬上了脸庞，而且白发频添，走路时腰板也不那么直了，步履更难有年轻人那么轻快了。总之，老了！外表形象的这种从量变到质变，开始时自己尚不知觉，可是经不住外界的不断提醒。最初听到称我老的，是前两年一天早晨上街买菜，一个卖肉的大老远就喊：‘老头子，要瘦肉么？’当时听到，悚然而惊，油然而怒，心中骂道；‘你这杀猪的，瞎了眼！’可是有一次挤公共汽车，正好站在一个学生伢子边上，这学生伢子朝我望了望，腼腆地

站起来，说：‘老同志，您坐。’我那心中的滋味真无可名状，既感谢孩子们学雷锋懂礼貌、心灵一片纯洁；又感叹自己竟已到了被孩子们‘尊老’的年龄了。然而，难道自己真老了么？私下总不服这口气。但最近单位一小青年结婚，几个人到他家去吃喜酒。这小青年家刚刚才会呀呀学语的小侄女分门别类地对来人称呼：‘叔叔，阿姨，伯伯’，称呼到我时，居然是：‘爷爷！’童言无忌，这是最公正的也是最权威的评判了，对着孩子我无言以对。

“年过半百，体质也有明显的变化，总感到这精气神儿一年不如一年，而家中的药瓶子又一年多于一年。晚上外出，老伴总要关照一句：当心点。过去风风火火惯了，哪有这句话来着，可现在这句话虽听着心烦，但又感到并非多余。首先这眼睛就没有过去那么尖，能不当心么！”

“年过半百，最感尴尬的是工作上的事儿了。现在六十岁退休，对我们这种五十多岁的人来说有一句最形象的民谚：提拔嫌老，退休嫌早。据说现在年过半百的还在领导岗位上的人，正好处在‘踩杠’年龄，每年人事调整最怕上级想到自己。一想到，就坏了。一通知谈话，就完了。所以每年人事变动，如果‘摸’不到，就有漏网之鱼那种大难不死的感觉，和青年人希望引起领导注意的心情真是迥然相异。说句实在话，难道年过半百，还恋占位置么？或许是，但也不尽然。反正还有几年就要退下来了，迟早的事。主要是退居二线后，那滋味儿，真够受的。做了调研员，名为领导层，可又不是领导，而现任领导又不好给老领导分配什么实在的工作，若开领导班子会，人家是请你参加好呢？还是不请你参加好？你每天按时按点来上班了，要做的事就是通

过‘调研’提点建议，提多了，又怕讨人嫌。索性开明一点，三天打鱼，两天晒网，可是一辈子工作惯了，还没退下来，就这么自由散漫，心中那个烦躁真甬说了。所以人过半百后工作的那十年，是一生工作中最不尴不尬，最为难的十年。”

这位患者从心理病理学的角度来讲是患有由精神支柱丧失和错误的认知引起的异常心理中的空虚心理症。其表现是恐老畏老，否定一切。他对“老”的畏惧对年龄的在乎已到达神经质的地步。故导致精神抑郁，神志恍惚，经常失眠。这是一种严重的空虚心理症，如不及时治疗，易演变为精神病。

于是，心理医生对他进行了一些引导，让他对社会生活抱有比较现实的态度，让他放弃人到五十一切无用的偏见：“社会现实生活是多样的，有积极的方面，也有消极的方面，要看主流，看社会发展的方向。绝不能以偏概全，只看消极的方面，而不求上进，萎靡不振。还应通过学习，提高思想觉悟，接受现实，正视现实，改造现实。人老是自然规律，不能因为人老就万念俱焚。人老有人老的优势，知识积累，经验积累，智慧积累都是青年人难以比拟的，即使不能亲自担任领导工作也能出谋划策奉献余热。要善于找到每一个年龄阶段自己的位置，生活就变得充实有意义了。古有苏老权，二十七岁始发愤，刻苦攻读，最后成了唐代著名的文学家。叶帅八十高龄，仍有诗句：‘老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明’。”

“此外，人生在世并不总是顺境，做人要有理想、有抱负，正确对待失误与挫折，在逆境中锻炼成长。应该‘不

以物喜，不以己悲’，无论处于什么位置都应保持自己的价值观。同时，应该有比较高尚的追求。其实一切功名利禄都是过眼云烟。可多看看名人传记，以名人的奋斗史作为人生的楷模，正确认识自我，不时反思自我，记录自我的人生轨迹与心理变化轨迹。从而确立一种‘积极有为’的人生哲学，消除无精神追求的心态。或许就淡泊心境，种种花、养养鸟、打打太极拳、修生养性，人生的乐趣多着呢！实在空虚无聊时，还可找人聊聊天，听听音乐。节奏鲜明的音乐能振奋人的情绪，军乐曲、进行曲能使人斗志昂扬、情绪高涨，旋律优美悠扬的乐曲能使人情绪安静而轻松、愉快。

空虚心理，是异常心理中一种常见的病态心理。在进行心理治疗时，要注意帮助患者认识和树立正确的人生观，重塑精神支柱，这是关键，同时配合使用药物治疗，以增加心理治疗的效果，加快康复。

用情绪疏导法走出压抑

在现今这个社会，很大部分人群的心理被一种压抑所充斥着，紧接着便会产生一些病态心理和行为。某理工科院校三年级的学生蒋某便为一例。

“近半年来，不知是怎么回事，我总不能安心学习，手中拿着书却心里老想着别的事，成绩一落千丈。我分析这可能是由家庭情况造成的。我在家里觉得自己从来没有快乐过，难以忍受母亲野蛮的态度，所以从我懂事后从未叫过母亲，也不知现在应如何对待母亲。以前和小叔家的关系还不错，半年前和他们的关系也搞得十分僵，由此影响了学习的情绪。我于1984年考入该校。家中有母亲和比我年长十一岁的哥哥。我从小与祖父和祖母生活在一起，父亲在我上大学第一学期时自杀了，我在奔丧期间自己未掉过一滴眼泪。父亲是家中的长子，尽管很聪明，却初中未毕业就早早担起家庭生活的重担。我的小叔叔是大学生，母亲是农村姑娘，很厉害，经常与我的叔叔、婶婶吵架，同时又时常迁怒于我的父亲。父亲为人很老实，从早到晚很少说话，只知道干活。我七岁离开祖父母回到了父母身边。从那时起，母亲攻击的矛头转向了我，常因一点点小事就骂我，甚至于打我。在我不注意把大便纸扔在便池中没冲下去时，母亲竟让我用手拿起来放到书包中。我学习成绩很好，经常看书到深夜，母亲就骂我是讨债，一天到晚什么事情也不做。父亲为此很为难，但最后总是向着母亲说话。上高三时，我觉得我的精

神在家庭的压力下快崩溃了，不想参加考试了。但在小叔叔、婶婶的帮助下，我鼓起勇气参加了高考，总算获得了好成绩。因此我把叔叔婶婶当成了亲人。我与叔叔、婶婶家的关系很好，他们给予我真诚的帮助，但是二年级寒假我在叔叔家时，叔叔因看不惯我抽烟、喝酒和只顾自己不顾别人的行为而批评了我。我感到十分不满，与叔叔吵了起来，提前回校了。现在我觉得世界上一个亲人也没有了，即使是以前对我比较好的叔叔也疏远了我，由此导致注意力不集中，学习成绩下降，心情感到十分压抑，性格逐渐变得孤僻。”

这一案例是由于家庭不幸遭遇引起的抑郁状态。表现为情绪抑郁，多愁善感，自感精力不足，寡言少语，遇事感到困难重重，生活中缺乏兴趣和爱好，有时对人多疑，生活中没有情趣，没有可靠的朋友。由此大大降低了社会的适应能力，思维活动受到抑制，反应迟钝，学习效率降低。

我们对蒋某之类的人可推荐以下方法：情绪疏导法——摆脱抑郁、焦虑，让患者发泄自己苦闷的情绪，加强情绪的自我控制能力。然后让患者认识到人的一生中遇到矛盾、挫折是常事，如何解决矛盾的问题是不可避免的。同时帮助患者了解自我承受力比较脆弱的特点，使其学会用积极的方法解决矛盾。

摒弃迷信心理

随着现代文明的飞速发展，人们不断构筑着自己的“精神殿堂”，以提高自己的人生质量。然而，与现代文明极不和谐的迷信如同“千年老妖”尾随着现代文明的步伐，伺机作乱。恰恰就有这么一批人嗜食着对“神灵”的愚忠和饥渴，苦苦信守着这个本来就是“千年谎言”的骗局，迷信心理在他们身上生根发芽，乌云一般笼罩着他们的内心世界，也正是这些人又为迷信之魔的复活提供了可怕的温床……

归结其中缘由，有以下几点：

（员）病态文化的复兴。病态文化的复兴是当代迷信泛滥的主要原因。

（圆）社会管理不力。社会对迷信的一度打击不力，是当代迷信泛滥的直接原因。

（猿）与社会人群文化素质低下有关。一些落后地区和文化素质低下的人们仍对迷信缺乏深刻的认识。

（源）与人的需求和错误推理有关。迷信的迷惑性仍会使部分人在短时间内（如受挫后）产生错误的认识，从而产生认识上的偏差。

王某多次聚众参与封建迷信活动，被公安机关收审，但其仍不知悔改。最近又参与迷信活动，为一生病的六岁女孩治病，结果延误病情导致女孩死亡。我们从王某的自述中可有所感悟。

“我的父母文化都很低，历来相信命运，说自己今生受穷都是前世修来的，还请了算命先生为我算命。后来我从算命书里知道，人都有四柱八字，四柱就是年柱、月柱、日柱、时柱，每柱都处于一定的天干地支，把每个人出生年份的干支、月的干支、日的干支、时的干支凑成八个字，就是八字。依据八字可以推算人的吉凶祸福，每个人的命运都在出生时就决定了。你说玄不玄？本来开始我也不相信的，但在十八岁那年，我身患痼疾，高考落榜，又加上失恋，到庙里去求了个签，求人解了，还真神，每条都说中了。于是，我真的相信了这世界上有神灵。你看，如今我仍穿着红袜，挂着护身符，只要我虔诚，神灵一定会保佑我的，如不敬重神灵，就会被五雷劈顶。”

算命、占卜、相面、拆字、扶乩、斩草、九宫是迷信操纵者一惯施用的手法。他们多是些江湖术士，常常故弄玄虚，善于应变，牵强附会，颇具欺骗性。

再来看看李某的自述：

“我们那地区的人都认为‘三十八’是个不吉利的数，说每个人的三十八岁都是生命的一个‘坎儿’，这个‘坎儿’是个招灾引祸的节骨眼。因此，我们那儿就特别讲究在过三十八岁生日时大操大办，把亲戚朋友都请来隆重庆祝一下，只有这样才能帮助这个三十八岁的人顺利度过这一年。许多人虽然知道这些做法无任何道理，却都抱着‘宁可信其有，不可信其无’的态度。

“今年我也到了这个‘坎儿’，过完生日心里就感到不安。在家里、在外头，听见喜鹊叫就满心欢喜，听见乌鸦或猫头鹰叫就惶惶不安。

“我每天早晨按时给观世音菩萨上香、参拜，求菩萨保佑我平平安安，求菩萨保佑我的生意能够越做越红火。拜过菩萨后，我心里确实感到踏实得多；若是哪天没拜，就心慌意乱，做事也老出错。

“上个月我生了一次病，乡亲们和家里人都说我是妖魔附体，不让我去看医生，而是请法师巫婆来给我驱妖避邪。巫婆告诉我：‘你是冲犯了土地公公，必须每天到山上去朝着老鹰峰磕二十个头，否则今年过不完，你就得死于非命！’

“我现在天天都要上山去磕头，把生意也耽误了，病也老是好不利索，心里怕得很，不知如何是好。我的女儿是个大学生，她要我不信巫婆的那一套，还给我讲了些道理。我觉得女儿的话是不错的，但我不敢照女儿的话去做，每天仍然上山去磕头，可是病情却在加重。”

由于李某缺少科学文化知识，加上其生活的地区有着浓厚的迷信风气，使之也形成了一种迷信心理。但其迷信程度不是极深，通过教育使之提高科学文化知识水平，并以事实和实践证明迷信的虚妄，可让他破除迷信，恢复健康心理。

迷信心理是异常心理中的一种常见的病态心理，其影响广，危害大，是一种值得高度重视和积极防治的病态心理。

自我克制产生心理虚荣

面子如同人们用铜墙铁壁构筑的坚实壁垒，它既可以招引他人的啧啧称赞，也可以抵挡一切灰色的东西。面子并等于尊严，它是虚荣心作怪的化身。它可以改变一个人的命运，使人不能坦白自己的一切，“君子坦荡荡”在面子面前有时候成了不可能的神话。它约束着每一个中国人的心灵。

李女士是个个体户。在她的心理上存在着很严重的虚荣心。

“我社会地位不高，祖宗三代都是工人，现在我有钱了，就可在手指上戴四个金戒指，以显示经济实力，从而补偿自己的社会地位不足。”

“你看社会上，有些人即使债台高筑，也要打肿脸充胖子，与他人比吃、比穿、比用、比收入。当官的则比轿车、比住房、比待遇、比职位……就是不比贡献。一般人家在操办红白喜事时，讲排场、摆阔气；在住房装修中，比豪华气派；在生活消费中，大手大脚，寅吃卯粮、借贷消费，以求得周围人的赞赏与羡慕。有的人吹嘘自己是伊伊要人的亲戚、朋友，自己是伊伊家、伊伊长，有伊伊大作，有伊伊专利，自己的儿女如何孝顺、如何有出息，或者对子女抱有高期待，施以高压。有的人在名片上冠以夸大不实的‘头衔’、‘职称’等；有的人将自己的某些短处隐匿起来，或以李代桃、偷梁换柱，欺世盗名。这种情况已蔓延到一些单位、部门乃至社会生活的各个方面。总之，在真实的面上制

造一炫目的‘光环’，使你真假难辨，可就是能从中得到极大的心理满足。那滋味，才叫美呢！

“往回头看，瞧瞧过去的物价，深感货币贬值之苦。缘年代一人挣四五十块钱就可以养活四五口之家；远年代一块钱可以买几斤带鱼；苑年代一块钱可以买一斤多肉，而现在一块钱甚至买不了一块雪糕，真是越比越觉得自己不如别人，现在不如过去，越比不公平感越强烈，越比嫉妒情绪越严重，越比工作的积极性越低，越比越沮丧……”

从心理学的角度，我们可以认识到虚荣心是因攀比和不平衡心理所致的。其表现是对物质生活的极度虚荣。虚荣心是一种为了满足自己对荣誉、社会地位的欲望，而表现出来的不正常的社会情感。虚荣心较强者为夸大自己的实际能力和水平，往往采取夸张、隐匿、欺骗、攀比、嫉妒甚至犯罪等反社会手段来满足自己的虚荣心，其危害于人于己于社会都很大，个人极有必要克服虚荣心。

第七章 不要虐待生命

自觉与自贱

邹韬奋

自觉心是进步之母，自贱心是堕落之源，故自觉心不可无，自贱心不可有。本期沧波君自英通讯，提起我国驻外的公使馆领事馆，有的连牌子都不愿挂，国旗都不愿悬，这种习惯是否已普及于我国驻外的外交机关，虽不可知，但有此事实之发现，已足引起国人的注意。我们试分析这种心理，实含有自己看不起自己的祖国，自己不愿做中国人的意味。试再作进一步心理上的分析，便知道是发生了自觉心以后的自贱心。以堂堂代表一国的外交官，乃具有这种自贱心，已属可痛，而依默察一般人所得，深恐这种变态的心理不仅限于所谓外交官也者。这种潜伏的祸根，苟非铲除净尽，则我们的民族前途实祸多而福少，进步减少希望而堕落的路愈跑愈远。

所谓自觉心，简言之，即自觉有何长处，便当极力保存而更发扬光大；自觉有何短处，便当极力避免而更奋发有为。自觉心所以能成为进步之母者，即在乎此。若自觉有所短而存着自贱的心理，便是自甘永居卑劣的地位，所得的结果是颓废，不是进步。

我国在此混乱时代，当然有许多不满人意的地方，我们所该努力的方向是靠我们自己群策群力把不满意的地方使它变成满意，否则你尽管不愿做中国人，终究是中国人。不愿挂中国牌子不愿悬中国国旗的中国公使或领事，不见得就因

此一跃而为其他什么特别出风头国家的大公使或大领事；不见得就因此可以获得别人的特殊尊重。想穿了这一点，我们自觉之后，只用得着自奋，用不着自贱。我们当光明磊落泰然坦然的做中国人，尽我们心力做肯求进步的中国人。无所用其自大，亦无所用其自贱。

论玩物不能丧志

林语堂

余尝谓玩物丧志，系今世伪道学袭古昔真道学语。今人谓游名山，读古书，写小品，便是玩物丧志。然德人善登山，法人好读古书，英人亦长小品，而三国人之志并未丧，并不勇于私斗，怯于公愤，如吾同胞。然则国人之志本薄弱可知，丧之不足惜，不丧亦亡能为也。

孔子好歌好和，好鼓瑟，好射，好乐，不删《郑风》《陈风》不删《关雎》《桑中》诸章，《学而》第一章，即以读书为乐事，《论语》到处不亦乐乎，不亦悦乎。盖孔子洞彻人情，只求中和，不以玩为非，尚不失为健全的人生观。汉儒曲解毛诗，宋儒则变本为加厉，以玩为非，陷入道学。今儒又比宋儒进一步，并游山，读书，小品，亦欲禁止。大约行愈卑者言愈伪，此心理分析所谓“求平”作用（悦是求平）与麻子特刁钻同一道理，不然则不足保持其心理上之均衡。

“玩”在西洋社会已取得相当地位。西洋男女喜作乐，甚至夫妇携手而行，毫不为耻，只是表示一种较自然的人生观。今我国人效之，似亦不怎样。倘无西人榜样，真不知当如何叱为伤碍风化之事。西人踢球，吾人仿效之，倘无西人榜样为踢球者之护符，不知又当如何遭人反对。

中国人独好山水花鸟。山水花鸟，即中国之所谓玩。中国人看见成人在球场上抢一只球，总以为可笑，踢之姿势，

七颠八倒，亦有伤大雅，君子所不为。惟在初夏晴日，趁夕阳西下，沿堤散步，看柳涩，赏荷花，观池鱼，……乃为成年人之玩赏乐趣。其散步，亦主安闲自在，不似英人所谓悦性，辄在大日中急步数里，回来罩上洋毛衫出汗，始谓之耘。

中国人生活苦闷，得以不至神经变态，全靠此一点游乐雅趣。识得安乐，小市民在傍晚持鸟笼在街上谈天，江北车夫在茅屋之外，种些金花草。盖中国人无宗教，其所以得性灵之慰安者，志在自然之欣赏。此一半系中国诗文的遗赐，使常人亦识得鸟语花香之趣。今之复兴民族者，只许人踢足球，不许人看花赏鸟，真不知如何说法。工农阶级倘不得踢球，又不许看花赏鸟，失了东方人欣赏自然之精神，真不知将何过日子也。

然古人以玩为非，尚有系统的哲学在焉。理学家以为凡玩足使心性浮动，故女子必以礼教防范之，盖以为小姐游花园，情根一动，即为祸苗，禁之不使游花园，亦不失为防微杜渐之讲。今日中国风俗已受西方影响而浪漫化，女子可游公园，青年可踢足球，要人可看电影，画家可画裸体，凡有西洋祖宗为护符者，皆不敢论议。独东方式之游玩，必订为玩物丧志，此而言复兴民族，民族岂不殆哉！

在此东西文明接触之时，最用得着健全的批评眼光。小品文只是一种笔调，等于西洋之云，如何能令人丧志，百思不能其解。吾恐国人詈陈眉公、冒辟疆之小品，余勇可贾，而詈蒙旦、哈兹烈脱之小品，真无此勇气。吾其急急抬出蒙旦、哈兹烈脱以为护符乎？

生命的三分之一

邓拓

一个人的生命究竟有多大意义，这有什么标准可以衡量吗？提出一个绝对的标准当然很困难；但是，大体上看一个人对待生命的态度是否严肃认真，看他对待劳动、工作等等的态度如何，也就不难对这个人的存在意义做出适当的估计了。

古来一切有成就的人，都很严肃地对待自己的生命，当他活着一天，总要尽量多劳动、多工作、多学习，不肯虚度年华，不让时间白白地浪费掉。我国历代的劳动人民以及大政治家、大思想家等等都莫不如此。

班固写的《汉书·食货志》上有下面的记载：“冬，民既人；妇人同巷，相从夜绩，女工一月得四十五日。”

这几句读起来很奇怪，怎么一月能有四十五天呢？再看原文底下颜师古做了注解，他说：“一月之中，又得夜半为十五日，共四十五日。”

这就很清楚了。原来我国的古人不但比西方各国的人更早地懂得科学。合理地计算劳动日；而且我们的古人老早就知道对于日班和夜班的计算方法。

一个月本来只有三十天，古人把每个夜晚的时间算做半日，就多了十五天。从这个意义上说来，夜晚的时间实际上不就等于生命的三分之一吗？

对于这三分之一的生命，不但历代的劳动人民如此重

视，而且有许多大政治家也十分重视。班固在《汉书·刑法志》里还写道：秦始皇躬操大墨，昼断狱，夜理书。

有的人一听说秦始皇就不喜欢他，其实秦始皇毕竟是中国历史上的一个伟大人物，班固对他也还有一些公平的评价。这里写的是秦始皇在夜间看书学习的情形。

据刘向的《说苑》所载，春秋战国时有许多国君都很注意学习。如：

晋平公问于师旷曰：吾年七十，欲学恐已暮矣。

师旷曰：何不炳烛乎？

在这里，师旷劝七十岁的晋平公点灯夜读，拼命抢时间，争取这三分之一的生命不至于继续浪费，这种精神多么可贵啊！

《北史·吕思礼传》记述这个北周大政治家生平勤学的情形是：

虽务兼军国，而手不释卷。昼理政事，夜即读书，令苍头执烛，烛烬夜有数升。

光是烛灰一夜就有几升之多，可见他夜读何等勤奋了。像这样的例子还有很多。

为什么古人对于夜晚的时间都这样重视，不肯轻轻放过呢？我认为这就是他们对待自己生命的三分之一的严肃认真态度，这正是我们所应该学习的。

我之所以想利用夜晚的时间，向读者同志们做这样的谈话，目的也不过是要引起大家注意珍惜这三分之一的生命，使大家在整天的劳动、工作以后，以轻松的心情，领略一些古今有用的知识而已。

流行自杀

流行自杀成为我们当今社会一个熟悉的字眼，我们可以从迪比的《我想活下去》中的主人公南希的自杀行为中读出许多有关自杀的根源等等。

诚然，我们很难确定每年自杀的人数到底有多少，但我们可以明确地说，那些枪杀自己，毒死自己或吊死自己的人乃为自杀的人，算上那些纵酒过度及驾车出事的身亡者，每年自杀成功的人大约有 15%，在美国，每 10 分钟就有一人企图自杀，且有上扬的趋势。在过去 10 年里自杀的比率增长了四倍。女人企图自杀的比例是男人的 3 倍，但男人自杀成功的比例是女人 4 倍。这种性别区别部分原因在于，男人在企图自杀时，常使用致命的武器格枪而非药物，在美国，黑人和印第安人自杀的比例比白人高 1.5 倍。自杀的比例往往随年龄的增长而增长，老年人自杀的比例最高。

然而，在过去几年里，这种比例发生了变化。现在，自杀在大学生中是第二大死因。大多数，青少年企图自杀是因为感到孤独，家庭父母离异或分居，并且父母常酗酒。大部分自杀的青少年在校学业成绩欠佳，尽管他们的智商高于正常值。

近些年来，日本颇多经理自杀，日本某公司人事部的经理开车来到郊外的树林里，然后在一棵树上上吊自尽。临死前，他留下一张纸，上面写着：“我很抱歉。”事后，人们

得知，这位经理在一个 源园 多人的公司工作已经有 圆年 年了。而事情起因仅仅是因为这个公司的董事长要他解雇该公司的 圆到 猿 名职员，而这位经理不愿意这样做。他非但没有执行董事长的命令，而且还把这件事通知了工会，使得公司董事长非常生气。两人关系紧张后，经理被迫选择了死亡。

这位经理只是日本众多自杀身亡的经理中的一个。据日本国家警视厅统计，员怨 年日本自杀的经理人数达到了 源 愿 人，比 员怨 缘 年增加了 员 远 豫。而且心理学家和职业顾问预测，这个数字还将上升。

这一切有关自杀的数据是令人胆寒的，我们也应有紧迫性，并尽可能对其采取措施。

“自杀试验”

歌坛领袖张国荣的附楼身亡，着实让世人震惊了一阵子，更让众多的“哥哥”迷们百般痛心，以泪洗面。一位在演艺圈能翻手为云，覆手为雨，独步一时的人物，论地位，可谓是显赫之极，论财富，可谓是富足之极，但是令人费解的是就是这样一位人物，走上了一条不归路，以自杀方式作为痛苦的解脱，生命的终结。回首往昔，这条不归路上大有人在，以八面玲珑的黄荣形象博得众人青睐的翁美玲，以火辣性感而扬名影坛的陈宝莲。自杀如同一张可怕的怪圈将人无情的吞食。我们怎能又无动于衷呢？

自杀，是一个可怕的字眼，又是一个沉重的话题……

下面再让我们看看有关自杀事实全面调查。

在美国每年大约有猿万人自杀（由于许多自杀案例没有官方记录，这极可能是一个偏低的保守的估计。）

至少在愿次自杀企图中才有一次成功的自杀，这就意味着，在美国，每年自杀企图的总数已达约 员四 万人的四分之一强，即约 圆缘 万人次。

缘到 愿 的自杀成功者都至少有过一次的自杀企图。

男性自杀成功率是女性的 圆至 猿 倍；而女性自杀企图的次数是男性的 猿 倍以上。男人通常使用诸如手枪，上吊等致命的自杀武器或方式；而女性更倾向于使用服药、服毒、开煤气自杀等方式。

按年龄组来说，自杀率从青少年组开始，稳定上升，到

源岁左右达到自杀最高峰期。近来的统计数字表明，青少年自杀率正在逐步上升。

自杀居美国成人死因的前三位；但居美国大学生死因的第二位，在死因榜上仅次于由事故造成的死亡。

离婚者，尤其是男性离婚者，比已婚者更有自杀的可能性。

社会各个不同经济阶层都发现有自杀者，但某些职业中，包括内科医生（尤其是精神病专家）、心理学家、司法部长，即有着极不相称的高自杀率。

在美国以及其他许多国家里，缘月和 10 月是自杀蔓延的最高峰期。这些发现是与精神失调，特别是双向情绪失调，随季节变化而变化的数据是相吻合的。

大约 1/3 的自杀者会在自杀前做出大量的语言暗示或其他暗示行为。

人们相信半数以上的自杀者在动手自杀时，情绪都极为低落。然而，许多自杀者却没有患可诊断为心理失调的这种疾病。

对幸免于自杀的人们的调查表明，自杀动机包括：孤独、无奈、无人帮助、减轻痛苦、低落的情绪，恶劣的健康状况。与配偶或其他人发生争吵、生活不幸福，以及亲朋好友去世等。

善待别人，善待自己，自杀悲剧就不会在你身上发生。

天堂与地狱之间其实并不遥远

在当今这样一个复杂的社会，大家对毒品并不陌生。是的，它可以以惊人的效应对人的意志进行侵蚀，让人随之在生活上没有了节奏，工作上更无可谈之，真就成了人间的行尸走肉。作为一名运动员吕某对健康的重要性也许比普通人知道的多得多。然而，就在他明知自己也吸毒成瘾了时，他已没有勇气去戒掉。

天堂与地狱之间路途并不遥远——对于吕某而言其实只有不到两个月的路程。当暑假结束返校时，他已经是一名地道的吸毒者了。由于冰毒来源少，他已开始吸食了鸦片，为了弄到钱去买毒品，他从父母那儿早早要去了第二年的学费和生活费。由于他善于掩饰，父母只是感到儿子瘦了，错认为是他学习得太过刻苦；而他一返京最着急的一件事就是找当地的毒贩购买……

每个有头脑的人都会意识到毒品对一个人意味着什么。而此时的吕某已经开始在毁灭的陡坡上速滑了。白天，他极少上课；夜晚，他躲在宿舍的卫生间里，关起门来“享受”毒品；日益消瘦的身体和越来越黑的眼圈与过去判若两人。班主任老师误认为他假期遇到了家庭纠纷，频繁地找他开导，他顺势敷衍几句了事，而心里琢磨的只是如何搞到毒品……

由于吸毒成瘾，吕某的经济面临着极大的危机。而家里给他的生活费早在假期就被他花光了，于是走投无路的他只

好把目光瞄准了无本生意。在短短的两个月中，他先后在校内外盗窃自行车多辆，并与社会上不法分子勾结销赃。而钱刚一到手就又马上被他填进了吸毒的黑洞。

纸里包不住火，~~1998年~~1998年10月10日吕某在卫生间吸毒时被同楼学生举报，他立即被校保卫处查获，并很快受到了开除学籍的处理。就在接到消息的父母心急火燎地向学校赶来的时候，刚从校保卫处放出来的吕某却因为毒瘾发作而迫不及待地街头寻觅着自己的“猎物”。由于过于着急，他的行动露了馅，于是，就有了本文之初的那幕场面。

后来，吕某被送进了戒毒所强制戒毒；而且，等待着他的，也将是法律的严肃惩处。一个原本很有希望的人才就这样毁灭了，难道不令人吃惊而又痛心吗？

载大电子系学宋某，同样是一位因吸毒而堕落的“天之骄子”。与吕某不同的是他是在学校染上毒品的。在大学二年级时，他结识了一些在社会上作生意的朋友，由于宋和同班学生的关系本来就不大好，于是他与这一干人的来往也愈来愈是密切。

宋在初次涉毒时清楚地知道自己在干什么。当时朋友对他讲：吸毒也是高消费的一种，你能干这个，说明你比你的同学要强。于是他便吸了第一口。

“当时只感觉到味儿很苦，觉得这事儿说起来很神秘，其实也不过如此。”宋并不对上瘾有什么过多的惧怕，他觉得他富裕的家庭足以负担这一切，而且他也贪恋毒品带给他的幻觉：“那一刻我不再感到孤独或寂寞，我感觉自己是一个仙界的主人。”毒品可怕的诱惑力使他泥足深陷不能自拔，周六、周日他整天和一群吸毒者泡在一起，而他的月生

活费竟达到了五千余元。连他常在外地做生意的父亲回来时也大吃一惊，而他则谎称自己交了女朋友，所以日常支出多了一些。

1992年 9月 14日，宋家琪在校外伙同他人团伙吸毒时被查获并送往戒毒所；当月，他被所在学校勒令退学。经过三个多月的强制戒毒，他回到了社会上。父母对他严加看管，但不到半年他便旧病复发……从此，他便成了戒毒所的常客，三天两头总要来上一回。

喋血的黄昏

古往今来，人类一直在对生命进行礼赞。常有人赞美和感叹：活着真好。而在当今社会经济体制巨大变革时期，新旧观念激烈地冲突，现代女孩的生理成熟提前，受教育时间逐步加长，但她们的社会成熟却相对延后。新一代女孩的生命就不时有非常脆弱化的表现。同时，现代女孩的自杀也是一种国际性的抑郁病。

尽管从百分率来看，我国现代女孩的自杀率非常低，但从每年的绝对数字来看，是决不可忽视的，而且自杀事件总是被低调处理，或者有意地严加掩饰。不管怎么说，一个正常的青春女孩是很难自杀的，只有那些精神抑郁的女孩才会进行生命的自我毁灭。从某种意义上来看，自杀者都心理极端抑郁才走上绝路的。面对着一朵朵在含苞待放时却枯萎了的玫瑰，血淋淋的记忆和沉重的思绪促使我们透过大量的现象去破译死亡的密码，追寻那一颗颗一去不返的心。

我们从社会学家那里得知，社会诱因只是现代女孩发生自杀的条件，而个体内在的人格心理是产生自杀行为的根源。自杀往往是那些个性较强，偏于固执的新一代女孩，其中悲观、自卑、抑郁、孤僻是个体自杀的心理背景，脆弱、厌世则是自杀的主要因素。因此，自杀实际上也是一种与人格因素密切相关的偏激行为。

死去的生灵决不会单单因为婚恋事件的些许挫折便一下被全然击倒，因为她的文化素质早已不是以一种简单的思维

——去结束自己生命的思维。婚恋的失败只能是她结束生命的一条有效的导火索。在临去之前，一系列的挫折给她带来生命意义的思考是多么地强烈。而当她感到生命确实没有意义——其实是她没有找到生命意义的最终答案时，抑郁心将她心灵的防线全部击垮了。

除了因爱生怨、由爱转恨的情杀之外，新新女孩自杀的直接原因可能是各不相同的。

北方某学院的一位女研究生，自己的第三辆自行车又被偷了，她痛感校园世风日下，遂留下一纸遗书，跳楼自杀，企图以自己的鲜血和生命去警醒那些自私愚昧的心灵，并提出强烈的抗议。

然而，让我们觉得意外的是，她的死被校方宣布为精神病发作，她被同学们骂为“傻妞”。她的行为不能不说是失之于过度的天真和理想化，她的死没有了深刻的价值和含义，就像一颗石子掉在深水中连一丝浪花也没有。时光流逝，她微弱的生命和淡薄的鲜血又算得了什么呢？

静，以优异成绩考入了西安的一所高校，她渴望学到宝贵的知识，也渴望与同学和谐相处，建立起真诚的友谊。可是她在校园里并不感到快乐，因为她太自卑了。她时时感到自己地道的农民气息，总以为同学们在她面前作出一付清高的样子，对她冷眼相看，她在心中将这些东西无限地夸张到病态的程度。她无形之中在自己和同学中间划出了一道沟，终日以沉默寡言来对抗同学们的高谈阔论。她强迫自己独来独去，不与认识的人在同一间教室里自修习；免不了的娱乐、谈话也尽量避开本寝室的人；夜里常常待寝室熄灯后才

悄悄回去。就这样她小心地维护着自己那极其脆弱的自尊。但终于有一天一件小事使她崩溃了。一天晚饭后，静与同学们一起玩拱猪。静输了，按照玩牌规则，一位同学在静的名字下画了个猪头图案。这时，在旁边看热闹的丽萍不甘寂寞，开玩笑地说：“嗨！光有猪头怎么没有猪尾巴呢！”边说边在图案上加画了一条猪尾巴。同学们乐得哄堂大笑。静的脸涨得像猪肝色一样通红，笑声深深地刺伤了她。这夜，静辗转难眠，总觉得有一条猪尾巴在眼前晃来晃去。她越想越气、越气越恨。就在第二天夜里，她取出新买的牛角尖刀猛向同窗三载的学友丽萍的心脏刺去。然后，她也跳楼自杀。她的老师们听到这个消息都感到十分的惊恐。

某著名企业曾经有一位工作非常优秀的女孩，却在一个春日的下午跳下了图书馆五楼的平台，用年轻的生命与冰凉的水泥地板产生了一次坚硬的碰撞。飞溅的鲜血就像一堆撕碎的纸屑。没有人知道在下落的那一刹那，她是否曾有过对生命的留恋，因留恋而后悔，而忽然悔悟地痛苦？西下的夕阳正映照在远处的高楼上，繁忙路上的人流依旧悠然，附近的饭店散发出来的香味传出好远。但是这活生生的一切都与她毫无关系了，仅仅因为一次工作没做好，她就被死神扼住了自己的咽喉。好的工作成绩平素掩盖了她那极度高傲而又抑郁的内心。这不能不说是一次沉痛的教训。

生命原是要不断地受伤和复原，为什么小小的挫折就能降下生命的彩旗，折断人生的风帆呢？从哲学的高度来说，人越是走到灵魂的最高点，它就越发难于突破。人感到天际的伟大和自己的无限渺小。这种冲突与矛盾一旦熄灭了人寻找这种答案的勇气之光，那么她将会被这慢慢落下的天宇的

威力一击即垮，甚至最终走向自我毁灭。但如果她超越了这个艰难的阶段，继续保持着永远探索的勇气，哪怕他只找到些许生命的曙光，那么他也会恍然大悟于人生的可贵，而克服种种自杀的冲动。

帕斯卡尔在他的《随想录》里说：人不过是一根芦苇，但却是一根会思考的芦苇。他的着眼点在人的主观能动性上。但我们从有些女孩的身上，感到这个比喻的另一种意思：现代女孩是一根脆弱的芦苇。难道在象牙塔里的人们，真的就这般弱不禁风吗？有思想的芦苇为什么不去想要承受风，而只是埋怨风呢？为何不想一想，有空气，就会有风，空气流动形成了风啊！她们或许想过，或许根本没有，而只是在想：我怎么到了这种地步？我再也不能忍受，再也不能忍受啊！于是，脆弱的芦苇应风而折。

没有舵的船终究要搁浅，没有导航仪的飞机早晚会坠毁。不克服抑郁的情绪，来自四面八方的生活挤压，就会将鲜活灵动的心挤得干瘪，没有了生命力，也失去了希望。生活从来就不是完美的，生活永远是欠缺的，只不过人们在追求完美的过程中，使自己的生命达到某种程度的升华罢了。如果一味地埋怨生活过于低层次，如果以自杀方式去追求这种完美，去逃避生活中的欠缺，去达到生命的升华，那未免给人一种苍白无力的感觉。这既不是一种建设性的态度，也没有“敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血”的顽强作风。不能做战斗的勇士，就只能做人生的逃兵。抵抗抑郁是一种抗争，它需要勇气、意志、本领和智慧而超脱，在许多时候，死亡实在是一种自以为智者的弱者的选择。

许多人在凭高俯望的时候，都有“跳下去”的冲动。

心理医生说，这反映了一个人的心理正处于不健康状态。因此，要学会心理的自我调适，从若有若无的自杀冲动中清醒过来，做一个有健康人格的女孩。

年轻的女孩啊，即使你的一切都灰飞湮灭，你要义无反顾地走上绝路，体验一下生命最后那种飞的感觉，就像秋天的落叶，落向母亲的怀抱。那么也请你慢一点。在你横刀向天笑或者向半空迈出那关键的一步之前，请你从容做完以下的事情：向生活于其间十几年、二十几年的蓝天、白云、青山、碧水、绿树、红花做三次最后的眺望；然后在心里，向你童年的伙伴说声再见，向你的姐妹道声珍重，向你的父母、家人献上一份祝福。也许你的刀会掉在地上，你的脚步会收回，对生命的珍爱又将在你心中澎湃。

青春女孩滑向罪恶深渊

春风把一条惊人的消息在地处黄土高原的一个小县传开：18岁的女孩朝霞被钝器击碎后脑而死，凶手竟是与她从小到大情同姐妹的同宿舍好友 18岁的艳丽。

凡是认识艳丽的人都惊呆了：事情怎么这样不可思议？师范毕业，艳丽被分到田家寨学校当老师。到学校后，艳丽发现好朋友朝霞也分到了这个学校，学校还把她俩安排在同一宿舍，这让艳丽挺高兴。因为艳丽很珍惜这个朋友，再加上她内心的自卑感，使她在朝霞面前，总感觉底气不足。她生怕朝霞瞧不起自己，于是她常常主动与朝霞接触，有事没事都跟她搭话，有时甚至到了巴结的地步。然而，这些行为只能令朝霞觉得别扭。

这天晚上，艳丽在床上躺着，她看见朝霞批改作业很累，就讨好地为朝霞捶背。朝霞批改作业正批得心烦，让艳丽一搅更是无法集中注意力，便把艳丽推开了。倒退了几步的艳丽站在地上半天没动地方，脸色阴郁。在她的心里，朋友对她似乎有了变化。

艳丽的弟弟在当地读书，艳丽时常在宿舍里为弟弟做饭吃，宿舍因此常被搞得乱糟糟的。朝霞有时会表现出不高兴的神色，而艳丽对这种神色特别在意，她觉得朋友开始瞧不起她。她更加紧了对朝霞的巴结，这就更促使了朝霞的反感。

两个人的关系到了这份儿上，已经处于不正常状态。朝

霞的每一个举动、每一句话都牵动着艳丽的神经。她觉得朝霞的每一个行为都是有深意的，都是与她有关的。有一次，朝霞因见艳丽很少同他人来往，生活缺少生气，便开玩笑地说她：“你这样活着，还不如上五台山当尼姑去。”艳丽听了，却不认为这是玩笑，而像一把刀子，正扎在她的心尖上，她感到一阵剧痛。她开始憎恨这个朋友了。她甚至想趁朝霞睡着时，把她的头发剃光，让她再也不能在自己面前摆漂亮。可她没这么做，相反，她还是像以前一样巴结朝霞，倒不是因为艳丽有什么阴谋诡计，而是她已经习惯如此了。她太缺少别人的关注了，朝霞的存在多少让她觉得与外界有个联系。对她来说，朝霞是一个象征，代表她还生存在人群之中。

这种对友谊的依赖加深了艳丽对朝霞的憎恨。她无法原谅朝霞对她的轻视和哪怕一丁点的蔑视。此时，艳丽心里的怨气就像不断膨胀的气球，终有一天会爆炸的。

这天很快到来了。

在学校，漂亮的朝霞，工作表现也好，尤其在教学方面，她常常是被表扬的对象；而艳丽却正相反，常常是差的典型。时间一长，艳丽被这种强烈的对比搞得近乎崩溃。一次，艳丽和朝霞共同任课的那个班开了一次班会，校领导和她们两人都在场。会上，校长让学生给老师提意见，学生们大大赞扬了朝霞老师，却不客气地当面对艳丽老师提了许多意见：讲话声音低，我们听不见，讲得死板，不生动。更有甚者，说她不适合当老师……

这一次，艳丽彻底崩溃了。她把全部的痛苦转化成了对朝霞的憎恨。她觉得她的不幸是朝霞造成的。朝霞越出色，

自己就越显得无能。她无法忍受，她不想再见到这个人。

艳丽的心里起了杀机！

这一天早晨，艳丽见朝霞已经醒了，对她说道：“咱们今天别上操了。”“你怎么那么懒，你不去我是要去的。”朝霞已坐了起来开始穿衣服。艳丽没办法，也跟着坐了起来。朝霞开始穿袜子了，艳丽看着朝霞把黑色的绒袜套在了白嫩的小脚上，她伸手抓起床边的铅球，向朝霞的后脑砸去，一下、两下、三下……

一场悲剧就这样发生了。

它给我们的警示是什么？透过悲剧，我们看到的是不健康心理不断恶化，犹如一颗定时炸弹，毁灭他人的同时也毁灭了自己。可悲！可叹！

把命运攥在自己手上

当两情相悦时，用婚姻去约束对方似乎已经失去意义。

然而，我们的生命和情感不会一帆风顺，我们的爱情也都会遇到风浪，这时候，许多男女才会发现，婚姻其实是船上的一道帆，可以帮助爱情的小船在风浪中稳定航向。而同居的双方，因为没有这一道帆的借力，感情往往显得脆弱而易碎。但愿我们发现这一点时，还不会太迟……

未婚同居的女孩，在不幸中学会了把握自己的命运。

莉亚 18 多岁了，到了恋爱的年龄。命运给了莉亚一张漂亮的脸蛋儿和一副苗条的身材，让莉亚出落成一个美丽的姑娘。不少男孩追她，她都没有动心。

最后，她认定了小赵做男友。因为，小赵爱得莉亚心动。当莉亚看到小赵咬破手指写的情书时，莉亚把它贴在心口上，淌下了两行幸福的热泪。那鲜红的字就是小赵的鲜红的心呀！这怎能不让莉亚对爱情如此执着？莉亚的天生丽质让小赵的父母也很喜欢，于是，就默许小赵把莉亚接到了自己的家里。

同居两年多的光景，莉亚两次怀孕。但是命运告诉莉亚，现在不能做妈妈，不能让自己的孩子来到这个世上。莉亚两次都是擦干眼泪，去医院做了人工流产。他们没有让家里人知道，可是她哪里有那么多经验来照顾好身体。为此莉亚吃了不少苦，身心受到了不少损伤。但是，莉亚没有后悔，因为她有爱情，爱情可以补偿她身心的损伤，有了小赵

对她的爱就什么都有了，莉亚这样感受着生活。

同居的日子里，吵架也许是两个年轻人爱情之歌不可缺少的一段段的插曲。

前不久，小赵和莉亚两个人又一次吵架了。这回，莉亚生气了，回到了爸爸的家里。没想到就在莉亚回家的两天后，小赵出了车祸，她弄不清究竟怪谁，反正小赵的摩托车撞在一辆汽车上，小赵受伤住进了医院。消息刚传到了莉亚这里，莉亚的心早就飞到了小赵的身边。她一点都没有犹豫，立刻来到医院。因为那是莉亚心爱的人呀！她虽然赌气离开了小赵，可离开的两天里时刻魂牵梦萦啊！莉亚整日整夜地守在小赵的病床边。也许是爱情真有一种神奇的力量，很快小赵就伤势痊愈了。

在莉亚重新走进自己和小赵的小屋准备重温那份温馨的时候，她万万没想到的事发生了！

小赵认真地说：“我们分手吧！我们不合适……”

莉亚蒙了，她没有丝毫的心理准备，她一点也不知道这是为什么。莉亚是个重感情的女孩，感情怎么能忽然就烟消云散了呢？

莉亚稍微恢复神智后，对小赵哀怨地说：“你不能这样，你要告诉我这是为什么。我哪里不好，你可以说出来，我会改好的。可你不能这样啊！”

可是莉亚没有听到小赵的解释。

莉亚哭着回到了爸爸的家。她不能接受的是她一点也弄不清这到底是为什么。

实在忍不住了，莉亚又一次找到了小赵，一定要讨一个说法。小赵的解释让莉亚感到是那样地苍白：莉亚的学历不

高。这是一天的事吗？这显然是个托词！

这到底是为什么？莉亚死死地想找到答案，可是她不知道答案是什么：是小赵的人格病变，精神出了毛病？是他患了绝症，不想连累自己？还是他移情别恋，又有新欢？

于是，她绝望了，有了一个对小赵的报复计划……

莉亚是不幸的，让人同情的，可莉亚的行为将对别人造成伤害，对自己更是一种危险。因为任何情绪化的决定都会伤害她，极端情绪化的时候，她毫无理性，同样任何报复也都是和自己过不去，伤害了别人，也伤害了自己。还好，后来莉亚放弃了计划，恢复了理性，我想告诉莉亚：谢天谢地！莉亚，新的生活就在你的面前，学会主宰自己的命运吧，命运已经攥在了你的手上。

第八章 摇走出忧虑

快乐

梁实秋

常言道，“境由心生”，又说“心本无生困境有”。总之，快乐是一种心理状态。内心湛然，则无往而不乐。吃饭睡觉，稀松平常之事，但是其中大有道理。大珠《顿悟入道要门论》：“有源律师来问：‘和尚修道，还用功否？’师曰：‘用功。’曰：‘如何用功？’师曰：‘饥来吃饭，困来即眠。’曰：‘一切人总如是，同师用功否？’师曰：‘不同。’曰：‘何故不同？’师坚曰：‘他吃饭时不肯吃饭，百种须素，睡时不肯睡，千般计较。所以不同也。’律师杜口。”可是修行到心无罣碍，却不是容易事。我认识一位唯心论的学者，平夙昌言意志自由，忽然被人绑架，系于暗室十有余日，备受凌辱，释出后他对我说：“意志自由固然不诬，但是如今我才知道身体自由更为重要。”常听人说烦恼即菩提，我们凡人遇到烦恼只是深感烦恼，不见菩提。

快乐是在心里，不假外求，求即往往不得，转为烦恼。叔本华的哲学是：苦痛乃积极的实在的东西，幸福快乐乃消极的根本不存在的东西。所谓快乐幸福乃是解除苦痛之谓。没有苦痛便是幸福。再进一步看，没有苦痛在先，便没有幸福在后。梁任公先生曾说：“人生最快乐的事，莫过于看着一件工作的完成。”在工作过程之中，有苦恼也有快乐，等到大功告成，那一份“如愿以偿”的快乐便是至高无上的幸福了。

有时候，只要把心胸敞开，快乐也会逼人而来。这个世界，这个人生，有其丑恶的一面，也有其光明的一面。良辰美景，赏心乐事，随处皆是。智者乐水，仁者乐山。雨有雨的趣，晴有晴的妙，小鸟跳跃啄食，猫狗饱食酣睡，哪一样不令人看了觉得快乐？就是在路上，在商店里，在机关里，偶尔遇到一张笑容可掬的脸，能不令人快乐半天？有一回我住进医院里，僵卧了十几天，病愈出院，刚迈出大门，陡见日丽中天，阳光普照，照得我睁不开眼，又见市廛熙攘，光怪陆离，我不由的从心里欢叫起来：“好一个艳丽盛装的世界！”

“幸遇三杯酒美，况逢一朵花新？”我们应该快乐。

谁最会享受人生

林语堂

要我描写这种人生的爱好的性质是很困难的；用一个譬喻来说明，或叙述一位人生的爱好者的真事迹，是比较容易的。陶渊明，这位中国最伟大的诗人和中国文化上最和谐的产物，很自然地浮上我的心头。当我说陶渊明是中国整个文学传统上最和谐最完美的人物时，一定没有一个中国人会反对我的话的。他不曾做过大官，没有权力和外表的成就，除一部薄薄的诗集和三四篇散文之外，也不曾留给我们什么文学遗产，可是他至今依然是一堆照彻古今的烽火，在那些较渺小的诗人和作家的心目中，他永远是最高人格的象征。他的生活是简朴的，风格也是简朴的，这种简朴的特质是令人敬畏的，是会使那些较聪明较熟悉世故的人自惭形秽的。他今日是人生的真爱好者的模范，因为他心中反抗尘世欲望的念头，并没有驱使他去做一个彻底的遁世者，反而使他和感官的生活调和起来。文学的浪漫主义，与道家的闲散生活和反抗儒家的教义，已经在中国活动了两百多年，而和前世纪的儒家哲学合并起来，造成这么一种和谐的人格。在陶渊明的身上，我们看见那种积极的的人生观已经丧失其愚蠢的满足，而那种玩世的哲学也已经丧失其尖刻的叛逆性，（我们在托洛的身上还可以看见这么一种特质——这是一个不朽的标志。）而人类的智慧第一次在宽容的嘲弄的精神中达到成熟期了。

在我的心目中，陶渊明代表中国文化的一种奇怪的特质，这种特质就是肉的专一和灵的傲慢的奇怪混合，就是不流于物欲的精神生活和不流于肉欲的物质生活的奇怪混合；在这种混合中，感官和心灵是和谐相处的。因为理想的哲学能够了解女人的妩媚而不流于粗鄙，能够酷爱人生而不过度，能够看见尘世的成功和失败的空虚，能够站在超越人生和脱离人生的地位，而不敌视人生。因为陶渊明已经达到了那种心灵发展的真正和谐的境地，所以我们看不见一丝一毫的内心冲突，所以他的生活会像他的诗那么自然，那么不费力。

陶渊明生于第四世纪的末叶，是一位著名学者和官吏的曾孙；这位著名的学者和官吏在州干事，辄朝运百甕于斋外，暮运于斋内。陶渊明少时，以家贫亲老，起为州祭酒，可是不久便辞职，过着耕田的生活，因此患了一种疾病。有一天，他对亲朋们说：“聊欲弦歌以为三径之资，可乎？”有一个朋友听见这句话，便给他做彭泽令。他因为很喜欢喝酒，所以命令县公田都种秫谷，后来他的妻子固请种玩，才使一顷五十苗种秫，五十苗种玩。有一次，郡遣督邮至，县吏说他应该束带见督邮，陶渊明叹曰：“吾不能为五斗米折腰。”于是他便辞职，写了《归去来辞》这首名赋。从此以后，他就过着农夫的生活，有几次人家请他做官，他都拒绝了。他自己很穷，和穷人一起过活，他在给他儿子的一封信里，曾悲叹他们衣服不整，而且做着平常工人的工作。可是他有一次曾遣一个农家的孩子到他的儿子的地方去，帮他们挑水取柴；他在给儿子的信里说：“此亦人子也，可善遇之。”

他唯一的弱点便是喜欢喝酒。他过着很孤独的生活，不常和宾客周旋，可是一看见酒的时候，纵使他和主人不认识，他也会和大家坐在一起喝酒的。有时他做主人，在席上喝酒先醉，便向客人说：“我醉欲眠，卿可去。”他有一张没有弦线的琴。这种古代的乐器只有在心境很平静的时候，好整以暇地慢慢弹起来才有意思。他和朋友喝酒的时候，或想玩玩音乐的时候，常常抚这张无弦之琴。他说：“但识琴中趣，何劳弦上声？”

他是一个谦逊，简朴，和自立的人，交友极为谨慎。判史王弦非常钦仰他，要和他做朋友，可是觉得很难碰见他。他很自然地说：“我性不押世，因疾守用，幸非洁志慕声。”王弘只好跟一个朋友设计去会见他，这个朋友约他出门喝酒。当他走到半路，停在一个野亭的时候，朋友便把酒拿出来。陶渊明欣然坐下来喝酒，王弘早已隐藏在附近的地方，便在这时候走出来和他相见了。他非常高兴，欢宴穷日，连朋友的地方也忘记得去了。王弘看见陶渊明无履，就叫左右为他造履。当王弘的左右请度履的时候，陶明便伸出脚来使他们量一量。此后王弘要和他见面的时候，常常在林泽间等候他。有一次，他的朋友们在煮酒，他们拿他头上的葛巾来漉酒，用完还给他，他又把葛巾着在头上。

他住在庐山之麓，当时庐山有一个著名的禅宗，叫做白莲社，由一位大学者主持。这个领袖想请他加入白莲社，有一次便请他赴宴；他所提出的条件是可以在席上喝酒。这种行为是违犯佛教的条规的，可是主人答应了。当他刚要签字正式入社的时候，他却“攒眉而去”了。大诗人谢灵运很想加入这个白莲社，可是找不到门路。那位法师还想跟陶渊

明做朋友，所以有一天便请他和另一位道家的朋友一起喝酒。他们一共三个人；那位法师代表佛教，陶渊明代表儒教，那位朋友代表道教。那位法师曾立誓终生不走过某一座桥，可是有一天当他和那位朋友送陶渊明回家时，他们谈得非常高兴，不知不觉都走过了桥。三人知道的时候，不禁大笑。这三位大笑的老人后来成为中国绘画上的常用题材，因为这个故事象征着三位无忧无虑的智者的欢乐，象征着在幽默感中团结一致的三个宗教的代表人物的欢乐。

他就这样过着一生，做一个无忧无虑的，心地坦白的，谦逊的田园诗人，做一个智慧而快活的老人。可是在他那部关于喝酒和田园生活的小诗集，三四篇偶然写出来的文章，一封给他儿子的信，三篇祭文（其中有一篇是自祭文），和遗留给后代子孙的一些话里，我们看见一种造成和谐的生活的情感与天才；这种和谐的生活已经达到完全自然的境地，没有一个人能超越过他。他在《归去来辞》里所表现的就是这种酷爱人生的情感。

丢掉忧虑

去掉忧虑，是快乐之道。本着“尽人手，随天意”的心态去对待忧愁，你会发现你年轻了，心胸开阔了。

小宝宝和心胸很开阔的老人有十分相似的地方。这相似点就是他们什么也不担忧。

其实，在你出生后的一段时间，你也是无忧的。你有的只是高兴、好奇、惊讶……因为那时你只是一个宝宝，又怎会有成年人才会有的忧虑呢？

只是后来你变得有忧虑之心了。随着年龄的增长，金钱、健康、家庭……都成为你最忧心的事。你又是从哪儿学会担忧的呢？只因为你的父母担心钱，就教会了你担心钱吗？这担心有没有为他们或你带来更多的钱？思考一下你的这种忧虑，最好把它丢出窗外，像泼掉洗碗水一样。

你为家里某个人忧虑？请想——

远离困扰快乐随身想，这忧虑对他们或对你，有没有真正的帮助？忧虑有用吗？

你忧虑战争、疾病、贫穷或天灾？这除了使你不舒服又不快乐以外，还能有什么用呢？

你忧虑某件事会发生，或者，忧虑它不发生。你的担忧对终于发生或不会发生的事有丝毫作用吗？

请注意，这不是要你举起双手放弃。而是说，你应该以“尽人事，随天意”的心态看待忧虑，对一些事有办法对付，就去做。

请丢掉忧虑，这是人生的快乐之道。

清理忧虑

“抽刀断水水更流，借酒浇愁愁更愁。”忧虑只会使一个人愁上加愁。最好的办法就是确定一个时间，集中去想“忧虑的事情”。这样不仅可获得更多的愉快心情，而且能使忧虑随着时间的推移而自行消除。

忧虑是无济于事的。

记得犹太人有句谚语：“只有一种忧虑是正确的，为忧虑太多而忧虑。”当你对一件事感到焦虑时，你应该知道：你所忧虑的事情可能发生，也可能不会发生。既然如此，何必还要忧虑呢？

其实，忧虑也没有什么意义。道理很简单，你的忧虑不会使事情的结果发生改变。事情的结果该是怎样就是怎样的。难道不是吗？

亚瑟·史马斯·洛克说：“忧虑是流过心头那条汇集恐惧的小溪。如果水流增加，它就会变成带动所有思绪的河川。”的确，忧愁是会自我增强的。我们可以通过观察马群受惊时会因惊慌而奔跑的情况来验证这点。当一些马凑巧跑动时，其他的马因注意到这一情况，便很自然推想定有危险，于是也跟着奋蹄飞奔。

但实际上，任何忧虑都是没有意义的。

把你的忧虑清理一番，假如你对自己够诚实，你将发现它们多半都是没有根据的。

你还记得一年前所担心的事情是如何解决的吗？你难道

不是为了它们当中的大部分，耗费了许多精力而一无所获，马克·吐温对此就中肯地说：“我已老迈，也知道很多麻烦事，却很少真的发生过。”忧虑就像一个根本不存在的债务，但我们却在事先就支付了利息。

许多专家建议每天抽出半小时作为“忧虑时间”。只是千万别把“忧虑时间”排在睡前一小时内。当你因为忧虑而无法专心工作时，就告诉自己待会儿有半小时的专门时间再去考虑。到了“忧虑时间”如果已经忘了那些事，不是挺好吗？

曾经与爱迪生一起工作的大作家拿破仑·希尔便将自己的“忧虑时间”安排在星期五的下午。如果他在星期五或星期二发现了不安的情绪，就将其写下安排到星期五下午去想它们。而真正到了星期五，所有的不安往往奇迹般地不复存在。它们全都有了答案。

如果你学过游泳的话，你会记得最初总是在水中胡乱拍打、挣扎，即使你努力去学，但似乎没有什么成就。后来，忽然之间你放松了自己，“我懂了！”你叫出来，“我学会游泳了！”当你学会了让自己在精神上放松的方法时，情况就会变好。

“我懂了！”你会说，“我能在人生的海洋中无忧无虑地游泳了！”

你不可能躲避一些人生的苦恼。有句俗话说：“人之一生，总有下雨的时候。”既然如此，你何必在艳阳高照时就打起雨伞呢？

忧虑会影响健康

忧虑就像不停往下滴、滴、滴的水，而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑，通常会使人心神丧失而自杀。

你是否可以在现代城市的混乱中保持内心的平静呢？如果你是一个正常人，答案应该是：“可以的。”“绝对可以。”我们大多数人实际上都比我们所认为的更坚强得多。我们有很多也许从来没有发现的内在力量。让我们看一下奥尔嘉·加维的故事：

八年半以前，医生宣告我不久于人世，会很慢、很痛苦地死于癌症。国内最有名的医生——梅奥兄弟也证实了这个诊断。我走投无路，死亡就要扑向我。我还很年轻，我不想死，绝望之余，我打电话找到了我的医生，告诉他我内心的绝望。他有点不耐烦地拦住我说：“怎么回事，奥尔嘉？难道你一点斗志也没有吗？你要是一直这样哭下去的话，毫无疑问，你一定会死。不错，你碰上了最坏的情况。好吧！要面对现实，不要忧虑，然后想点办法。”就在那一刹那，我发了一个誓，我的态度严重得指甲都深深地掐进肉里，而且背上一阵发冷：“我不会再忧虑，我不会再哭泣，如果还有什么需要我常常想的，就是我一定要赢！我一定要继续活下去！”

在不能用镭照射的情况之下，每天只能用 载光照射十分半钟，连续照 猿天。但他们每天为我照了十四分半钟的载光，照了 源天。虽然我的骨头在我瘦削的身体上撑出来，

像是荒凉山边的岩石，虽然我的两脚重得像锅块，我却不忧虑，也没哭过一次。我面带微笑，不错，我的的确确勉强自己微笑。

我不会傻到以为只要微笑就能治疗癌症。可是我的确相信，愉快的精神状态有助于抵抗身体的疾病。总之，我经历了一次治愈癌症的奇迹。在过去这几年里，我再也没有像现在这么健康过，这都多亏了这句富于挑战性和战斗性的话：“面对现实，不要忧虑，然后想点办法”。

在此，我们要谨记诺贝尔医学奖得主亚历克西斯博士说的一句话：“不知道怎样抗拒忧虑的人都会短命而死。”

都是忧虑惹的祸

曾几何时，有记者访问法国女明星莫尔·奥伯恩时，她就告诉记者她绝对不会忧虑。因为忧虑会摧毁她在银幕上的主要资产——她美丽的容貌。她说：

当我最先想要进入影坛的时候，我既担心又害怕。我刚从印度回来，在伦敦一个熟人也没有，却想在那里找到一份工作。我见过几个制片家，可是没有一个人肯用我。我仅有的一点钱渐渐用光了，整整有两个礼拜，只靠一点饼干和水过活。这下我不仅是忧虑，还很饥饿，我对自己说：“也许你是个傻子，也许你永远也不可能闯进电影界、归根究底，你没有经验，也从来没有演过戏，除了一张漂亮的脸蛋，你还有什么呢？”

我照了照镜子。就在我望着镜子的时候，才发现忧虑对我容貌的影响。我看见忧虑造成的皱纹，看见焦虑的表情，于是我对自己说：“你一定得马上停止忧虑，不能再忧虑下去了，你所能给人家的只有你的容貌，而忧虑会毁了它的。”

再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快，而摧毁了她的容貌。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关，会使我们的脸上产生皱纹，会使我们老是愁眉苦脸，会使我们头发灰白，有时甚至会使头发脱落。忧虑会使你脸上的皮肤发生斑点、溃烂和粉刺。

给忧虑症开个药方

能接受既成事实，这是克服随之而来的任何不幸的第一步。能接受最坏的情况，就能在心理上让你发挥出新的能力。忧虑最大的坏处就是摧毁我们集中精神的能力，一旦忧虑产生，我们的思想就会到处乱转，从而丧失作出决定的能力。

我们是否能为快速而有效地消除忧虑找到一行之有效的方法呢？有的，工程师威利斯·卡瑞尔发明的方法会带来意外的妙处。

年轻的时候，我在纽约州巴法罗城的巴法罗铸造公司工作。我必须到密苏里州水晶城的匹兹堡玻璃公司——一座花费好几百万美元建造的工厂去安装一架瓦斯清洁机，以清除瓦斯燃烧的杂质，使瓦斯燃烧时不会伤到引擎。这种瓦斯清洁方法是一种新的尝试，以前只试过一次——而且当时的情况很不相同。我到密苏里州水晶城工作的时候，很多事先没有想到的困难都发生了。经过一番调整之后，机器可以使用了，可是效果并不像我们所保证的那样。

我对自己的失败非常吃惊，觉得好像是有人在我头上重重地打了一拳。我的胃和整个肚子都开始扭痛起来。有好一阵子，我担忧得简直无法入睡。

最后，出于一种常识，我想忧虑并不能够解决问题，于是便想出一个不需要忧虑就可以解决问题的办法，结果非常有效。我这个抵抗忧虑的办法已经使用 猿 多年了。这个办

法非常简单，任何人都可以使用。这一方法共有三个步骤：

第一步，首先毫不害怕而诚恳地分析整个情况，然后找出万一失败后可能发生的最坏情况是什么。没有人会把我关起来，或者把我枪毙，这一点说得很准。不错，很可能我会丢掉工作，也可能我的老板会把整个机器拆掉，使投下去的 ~~四万四~~ 美元泡汤。

第二步，找出可能发生的最坏情况之后，让自己在必要的时候能够接受它。我对自己说，这次失败，在我的记录上会是一个很大的污点，我可能会因此而丢掉工作。但即使真是如此，我还是可以另外找到一份差事。事情可能比这更糟。至于我的那些老板——他们也知道我们现在是在试验一种清除瓦斯的新方法，如果这种实验要花他们 ~~四万四~~ 美元，他们还付得起。他们可以把这个帐算在研究费上，因为这只是一种实验。

发现可能发生的最坏情况，并让自己能够接受之后，有一件非常重要的事情发生了。我马上轻松下来，感受到几天以来所没有经验过的一份平静。

第三步，从这以后，我就平静地把我的时间和精力，拿来试着改善我在心理上已经接受的那种最坏情况。

我努力找出一些办法，让我减少我们目前面临的 ~~四万四~~ 美元损失。我做了几次实验，最后发现，如果我们再多花 ~~四万四~~ 美元，加装一些设备，我们的问题就可以解决了。我们照这个办法去做，公司不但不会损失 ~~四万四~~ 美元，反而可以赚 ~~四万四~~ 美元。

如果当时我一直担心下去的话，恐怕再也不可能做到这一点。因为忧虑的最大坏处就是摧毁我集中精神的能力。一

一旦忧虑产生，我们的思想就会到处乱转，从而丧失作出决定的能力。然而，当我们强迫自己面对最坏的情况，并且在精神上先接受它之后，我们就能够衡量所有可能的情形，使我们处在一个可以集中精力解决问题的地位。

我刚才所说的这件事，发生在很多很多年以前，因为这种做法非常好，我就一直使用。结果呢，我的生活里几乎不再有烦恼了。

为什么威利斯·卡瑞尔的奇妙公式有这么大的价值，并且如此实用呢？从心理学上来讲，它能够把我们从那个巨大的灰色云层里拉下来，让我们不再因为忧虑而盲目探索。它可以使我们的双脚稳稳地站在地平面上，而我们也都知道自己的确站在地平面上。如果脚下没有坚实的土地，又怎么能希望把事情想通呢？

别让羞愧犹抱琵琶半遮面

在当今社会，我们不难看到许多人因为羞愧而导致在人际交往中失败，以致失去许多本来可以利用的机会，也失去成功的机会。

不但如此，对于个人来说，羞愧对自己的健康也十分不利。因为一个人如果怀着羞愧心理就难免自我封闭。而在自我封闭之中，他会越来越没有活力，因为活力是在人与人之间的交流中产生的。当他的生命活力越来越少，他的生活就显得非常压抑、黑暗、死气沉沉。这样的话，他生活在这个世界上就像生活在坟墓里一样，太可怕了。

有一个女孩，在中学时代十分活泼可爱，喜欢唱歌，喜欢跳舞，更喜欢与人们交往，在班里还是个文艺委员。那时候她有自信，因而学习成绩也相当不错。可以说，中学时代的她，是一个人见人爱、生活在幸福阳光之中的女孩。

可是后来，在她进了大学以后不久，仿佛整个人都发生了突然的变化。一夜之间，她竟然变得木讷寡言、神情木然，并且再不喜欢与人交往了。当她的同学们、室友们找她去玩的时候，她总是找借口避开。久而久之，她成了一个孤僻的人。

她的同学们感到很奇怪，但怎么也不知道原因。本来她已有一个男友，是同班的一个男生，但这时候，在她的坚持之下，两人也分手了。

后来同学们又发现，她同别人不再往来了，而当不得不

和别人交往时，她就表现得很是羞怯，说话的语句都不连贯了。

这是为什么呢？

她的室友们坚持要弄清楚真实原因。她们就去找心理学老师。这位心理学老师认为她一定是受了什么刺激。可是，到底受了什么刺激，使得她突然从一个活泼可爱、喜好交际的人变成了一个沉默内向、害怕交际的人？

好久没有答案。

在这期间，这个女孩由于她的羞愧心理，失去了很多的发展机会。本来她是学生会副主席，现在她的这个职务就辞去了；本来她还是校演讲比赛一等奖获得者，现在这个荣誉不再属于她了；本来她还是系里最有希望最有前途的学生，现在也不再是了……

一切的一切，都离她而去。

可是尽管如此，她似乎不为所动，仍然是独来独往，不再和人有什么交往。

这样的日子一直持续到她四年级。也就是说，持续差不多三年时间。她四年级的时候，一个非常偶然的的机会，她认识了一个非常优秀的男孩，这个男孩对她一见钟情。她呢，同样对那个男孩情有独钟。这样，那个男孩就开始猛烈地追求起她来。令那个男孩不解的是，她明明也是对他有意，为什么却总是躲着他呢？虽然男孩一开始就以为她是个羞怯、内向的人，可也不至于就那么躲着他呀。

在那个男孩的追问之下，终于有一天，这个女孩哭着道出了真相。原来，在她一年级的時候，她们系里的那个团委书记兼辅导员强奸了她。从此，好像是自己做了坏事似的，

她觉得自己再也无颜见人了。以后，她就是怀着这种羞愧心理生活和学习。在这种心理支配下，她的生活、她的学习，能正常吗？

的确，这是一个强刺激，这个刺激竟使得她整个儿地发生了变化。这变化，使她失去了多少机会！

而对于像那个女孩那样的受害者，事情既已发生，重要的是调整心态，消除羞愧心理，重新以健康、活泼的形象去生活。

由于羞愧心理，这个女孩在大学里的学习，可以说是失败的，她不但失去了很多的发展机会，连自己的学习成绩也不能好好把握了。

扫除心中自卑

有一个外企女职员，原来在北京外国语大学学习的时候，是一个十分自信、从容的女孩。她学习成绩在班级里是出类拔萃的，相貌也是一流的，追她的男孩子也特别多。毕业以后，她进了一家韩国驻华公司，成了外企职员。在那儿干了一个月之后，旁人惊讶地发现，原先十分活泼可爱、说话很多的她，竟然像换了一个人似的，不但说话变得羞羞答答了，连行为也变得畏头缩尾。而且说起一些事情来的时候，总是显得特别不自信，和大学时候的自信形成鲜明对比。每天上班前，她能够为了穿衣打扮花上整整两个小时的时间，为此不惜早起，少睡两个小时。她之所以这么做，是怕自己打扮不好，长相不好，而遭同事或上司耻笑。在工作中，她更是战战兢兢，十分小心翼翼，以至到了谨小慎微的地步。

是什么使她有如此突然的变化？

为什么原来活泼自信的她，到了韩国人的公司就变得自卑了呢？

是韩国人的大男子主义文化熏染了她？那也不至于熏染得这么厉害呀！是她工作干得不好屡遭批评？据说她的业绩还是一流的。

其实，原因十分简单，一切都是她自己的原因。她这种自卑感的产生，在心理学上，属于后天的认识性自卑，也就是说，主要原因在于她的认识——她对周围环境的认识、她

对自己的工作的认识，她对同事与上司的认识，更主要的是对自己的认识。

到了韩国人的公司之后，由于发现韩国人的服饰举止都显得如此高贵，如此严正，她一下子就感觉到自己像个小家碧玉，上不了台面。她对自己的服装产生了深深的憎厌。所以，第二天她就跑到高档商场去了。可是，当时工资还没有发，她买不起那些名牌服装，于是，只好灰溜溜地回来了。

前一个月。可以说，她是低着头度过的。她不敢抬头看别人穿的正宗的名牌西服、名牌裙子，因为一看就会感觉到自己的穷酸。那些韩国女人或早进了外企的中国女人，她们的服饰都是一流的品牌，走在路上裙带当风，而自己呢，竟然还是一副学生样！

想想这个，她几乎要哭出来。她恨自己的贫穷。

而服饰还是小事。她和同事们的另一个不同在于，她们平时用的香水，都是法国货，在她们所及之处，处处清香飘逸，而自己用的，只是国产的劣质香水。

女人与女人之间，聊起来无非是生活上的琐碎小事。而所谓生活上的琐碎小事，主要的当然是衣服啦，化妆品啦，首饰啦什么的。而这些，她几乎是什么都没有。这样，她在同事们中间就显得十分孤立，也十分羞惭。在那种时候，她都恨不得找个地洞钻进去。

久而久之，在同事们面前，她怎么不自卑呢？

还有，韩国人工作起来风风火火，一天愿小时，从第一秒到最后一秒，都是满打满算，而且，都要充分利用。这样，在平时的工作中，职员们都是全力以赴，大气都不敢喘一口，连上厕所都要跑着去。而她呢，刚从高校出来，一开

始根本不能适应这种工作作风。

这个女学生，在大学里也养成了当代大学生的惯病——慵懒。可她偏偏进了一个韩国公司，这下就麻烦了。她要不改变自己的这种习惯，就难免出现矛盾。

于是，在她工作的第一个月，她连遭上司的训斥。她每每给弄得委曲不堪，回到宿舍就躲在被子里哭。这样一段日子下来，看着别人好好地呆在自己的岗位上，她更觉得自己不如别人了。

还有一点让她觉得抬不起头来：刚进公司的时候，她还要负责做清洁工作。早上和晚上，刚上班时将和下班时，她都得拖地、擦桌子。早上还要打开水。第一天她还想提建议来着，可上司告诉她，新来的职员都要这样做的。

看着同事们悠然自得地享用着她倒的开水，她觉得自己简直是个清洁工。这也加强了她的卑贱意识。由于以上这些原因，不到一个月，她竟从一个自信的人变成了一个自卑的人。这种自卑感的产生，当然就属于后天的认识性自卑。

一个月后，她领到了工资。领到了工资之后，她立即就花一半去买了衣服和化妆品，立即打扮一新。由于她本来姿色不错，长得比许多女同事都要漂亮，所以，一经打扮，她立即焕发风采。这样一来，她的自信心慢慢地就上来了。

再后来，随着工作时间的推移，社会阅历的增加，她的言行举止也开始得体、大方起来，慢慢地终于变得潇洒而从容。

高雅的气质再加上得体的衣着，特别是本来就出众的容貌，使得工作才几个月的她，在她的女同事中，显得出类拔萃。

这样，在生活上，她不再像刚进公司时那样躲躲闪闪、畏畏缩缩了。

再接下去，她把几个月的工资拿出一大部分去买了高级化妆品，也买了一些首饰。

这样，她在生活中和女同事聊天的时候，再也不会像以前那样感到无话可说、感到被排除在外了。相反，由于她的相貌和气质，她反倒成了中心人物。

在这样的情况下，她的自卑当然是不治而愈了。

在工作中，同样也是如此。

开始的时候，由于没有适应工作环境，她常常遭受上司的训斥。可是后来，她慢慢地适应了。而且，由于吸取了以前的教训，她反而干得更加卖力。她详细地分析了外资公司的运行情况，也详细地研究了韩国人的工作作风和工作习惯，努力地使自己全方位地去适应。结果，一段时间干下来，她不但不再遭受批评，反而获得了表彰。一年以后，她竟被提升为业务主管。

那个时候，自然而然，她是不会再给别人倒开水了，倒是别人主动地为她干这干那。

在这样的情况之下，她还会有先前的那种自卑吗？不可能再有了。

先前的那种自卑，早就飞到九霄云外去了。

现在，她每天活得开朗而自信，充满欢乐的笑声。

良好的工作习惯有助于消除忧虑

当你碰到问题时，如果必须做决定，就当场解决，不要迟疑不决。

在工作中最好的办法，就是我们将桌上的所有纸张都清除掉，只留下与处理问题有关的东西。

芝加哥与西北铁路公司的总裁罗兰德·威廉姆斯说：“一个桌上堆满很多种文件的人，若能把他的桌子清理开来，留下手边待处理的一些，就会发现他的工作更容易，也更实在。我称之为家务料理，这是提高效率的第一步。”

如果你走进位于华盛顿特区的国会图书馆，你就可以看到天花板上悬挂着几个字，这是著名诗人波普曾写过这样一句话：秩序，是天国的第一条法则。

秩序也应该是商界的第一条法则。但是否如此呢？一般生意人的桌上，都堆满了可能几个礼拜都不会看一眼的文件。一家新奥尔良的报纸发行人有一次告诉我，他的秘书帮他清理了一张桌子，结果发现了一部两年来一直找不着的打字机。

宾夕法尼亚大学医学院的教授约翰·斯托克博士，曾在美国医药学会全国大会上宣读过一篇论文——论文题目叫做“生理疾病所引起的心理并发症”。在这篇论文里，斯托克博士在一项“病人心理状况研究”的题目下，共列出了六种情况，下面就是其中的第一种：

“总是有一种必须去做或是不得不做的感觉，总是感到

有做不完的事情，而且必须去做。”

像清理桌子，作出各种决定等等，这些基本的事情怎么能帮你避免那些很重的压力——这种“不得不做”的感觉，以及那种“必须做的而且永远也做不完”的感觉呢？著名心理治疗家威廉·萨德勒博士就让一个病人用此简单方法避免了精神崩溃。

快乐多一点，忧虑少一点

一位小姐做打字工作。这位小姐发现，假装工作很有意思，会使人得到很多报偿。她以往常常不喜欢自己的工作，可是现在不会了。她的名字叫做维莉·戈尔登小姐，下面让我们看一下她所述的故事：

在我的办公室。一共有源位打字小姐，每个人都要负责替几个人打信件，每过一段时间我们就会因为工作量太多而忙不过来。有一天，一个部门副经理坚持要我把一封长信重打一遍，使我大为恼火。我告诉他，这封信只要改一改就可以了，不一定要重打一遍——而他对我说，如果我不重打的话，他就会去找愿意重打的人来做。我当时简直快气疯了，可是当我开始重新打这封信的时候，我突然发现有很多人都会跳起来抓住这个机会，来做我目前正在做的这件事情。再说，人家付我薪水也正是要我做这份工作，我开始觉得好过多了。便下定决心，即使我不喜欢这份工作，也要假装喜欢去做。接着我有了这个重大的发现：如果我假装很喜欢自己的工作的话，我就真的能喜欢到某一个程度，我也发现当我喜欢所做的工作时，我工作的速度就会快得多。所以我现在很少加班了。这种新的工作态度，使大家都认为我是一个很好的职员。后来有一位单位主管需要一位私人秘书，他就找到了我——我说我很愿意做一些额外的工作而不抱怨。这件事情证明了心理状态转变所能产生的力量。对我来说，这是非常重要的一个发现，它造成了奇迹。

戈尔登小姐是运用了汉斯·法伊欣格教授的“假装”哲学，他教我们要“假装”自己很快乐。

第九章 珍惜时间，珍惜生命

谈摇时摇间

梁实秋

“人生不满百”，大致是不错的。当然，老而不死的人，不是没有，不过期颐以上不是一般人所敢想望的。数十寒暑当中，睡眠去了很大一部分。苏东坡所谓“睡眠去其半”，稍嫌有点夸张，大约三分之一左右总是有的。童蒙一段时期，说它是天真未凿也好，说它是昏昧无知也好，反正是浑浑噩噩、不知不觉；乃至寿登耄耋，老悖聋瞶，甚至“佳丽当前，未能繾綣”，比死人多一口气，也没有多少生趣可言。掏头去尾，人生所余无几。就是这短暂的一生，时间亦不见得能由我们自己支配。约翰孙博士所抱怨的那些不速之客，动辄登门拜访，不管你正在怎样忙碌，他觉得宾至如归，这种情况固然令人啼笑皆非，我觉得究竟不能算是怎样严重的“时间之贼”。他只是在我们的有限的资本上抽取一点捐税而已。我们的时间之大宗的消耗，怕还是要由我们自己负责。

有人说：“时间即生命”。也有人说：“时间即金钱”。二句均是，因为有人根本认为金钱即生命。不过细想一下，有命斯有财，命之不存，财于何有？要钱不要命者，固然实繁有徒，但是舍财不舍命，仍然是较聪明的办法。所以《淮南子》说：“圣人不贵尺之璧而重寸之阴，时难得而易失也。”我们幼时，谁没有作过“惜阴说”之类的课艺？可是谁又能趁早体会到时间之“难得而易失”？我小的时候，

家里请了一位教师，书房桌上有一座钟，我和我的姊姊常乘教师不注意的时候把时针往前拨快半个钟头，以便提早放学，后来被老师觉察了；他用珠笔在窗户纸上的太阳阴影划一痕记，作为放学的时刻，这才息了逃学的念头。

时光不断的在流转，任谁也不能攀住它停留片刻。“逝者如斯夫，不舍昼夜。”我们每天撕一张日历，日历越来越薄，快要撕完的时候便不免矍然以惊，惊的是以临岁晚，假使我们把几十册日历装为合订本，那便象征我们的全部的生命，我们一页一页的往下扯。该是什么样的滋味呢？“冬天一到，春天还会远吗？”可是你一共能看见几次冬尽春来呢？

不可挽住的就让它去罢！问题在，我们所能掌握的尚未逝去的时间，如何去打发它。梁任公先生最恶闻“消遣”二字，只有活得不耐烦的人才忍心的去“杀时间”。他认为一个人要作的事太多，时间根本不够用，那里还有时间可供消遣？不过打发时间的方法，各人亦不同，士各有志。乾隆皇帝下江南，看见运河上舟楫往来，熙熙攘攘，顾问左右：“他们都在忙些什么？”和珅侍卫在侧，脱口而出：“无非名利二字。”这答案相当正确，我们不可以人废言。不过三代以下唯恐其不好名，大概名利二字当中还是有利的成份大些。“人为财死，鸟为食亡”，时间即金钱之说仍属不诬。诗人渥资华斯有句：

尘世耗用我们的时间太多了，夙兴夜寐，赚钱挥霍，把我们的精力都浪费掉了。

所以有人宁可遁迹山林，享受那清风明月，“侣鱼虾而友□鹿”，过那高蹈隐逸的生活。诗人济慈宁愿长时间的守

着一株花，看那花苞徐徐展瓣，以为那是人间至乐。嵇康在大树底下扬槌打铁，“浊酒一杯，弹琴一曲”；刘伶“止则操卮执觚，动则挈□提壶”，一生中无思无虑其乐陶陶。这又是一种颇不寻常的方式。最澈底的超然的例子是“传灯录”所记录的：“南泉和尚问陆亘曰：‘大夫十二时中作么生？’陆云：‘寸丝不挂’。”寸丝不挂即是了无挂碍之谓，“原来无一物，何处染尘埃？”这境界高超极了，可以说是“以天地为一朝，万朝为须臾”，根本不发生什么时间问题。

人，诚如波斯诗人莪谟伽耶玛所说，来不知从何时来，去不知向何处去，来时并非本愿，去时亦未征得同意，胡里胡涂的在世间逗留一段时间。在此期间内，我们是以心为形役呢，还是立德立功立言以求不朽呢，还是参究生死直超三界呢？这大主意需要自己拿。

利用零碎时间

梁实秋

我常常听人说，他想读一点书，苦于没有时间。我不太同情这种说法。不管他是多么忙，他总不至于忙得一点时间都抽不出来。一天当中如果抽出一小时来读书，一年就有三百六十五小时；十年就有三千六百五十小时，积少成多，无论研究什么都会有惊人的成绩。零碎的时间最可宝贵，但是也最容易丢弃，我记得陆放翁有两句诗，“呼僮不应自升火，待饭未来还读书”，这两句诗给我的印象很深。待饭未来的时候是颇难熬的，用以读书岂不甚妙？我们的时间往往于不知不觉中被荒废掉，例如，现在距开会还有五十分钟，于是什么事都不做了，磨磨蹭蹭，五十分钟便打发掉了。如果用这时间读几页书，岂不较为受用？至于在“度周末”的美名之下把时间大量消耗的人，那就更不必论了。他是在“杀时间”，实在也是在杀他自己。

一个人在学校读书的时间是最可羡慕的一段时间，因为他没这个机会，多多少少的把时间浪费掉了。学校的教育应该是启发学生好奇求知的心理，鼓励他自动地往图书馆里去钻研。假如一个人在学校读书，从来没有过图书馆的书目卡片，没有借过书，无论他的功课成绩多么好，我想他将来多半不能有什么成就。

英国的一个政治家兼作者 宰 ~~圣~~ 圣 ~~德~~ 德 ~~悦~~ 悦 ~~道~~ 道 ~~斯~~ 斯 ~~敦~~ 敦 ~~员~~ 员 ~~范~~ 范 ~~远~~ 远 ~~一~~ 一 ~~员~~ 员 ~~范~~ 范 ~~远~~ 远 写过一本书《对青年人的劝告》，其中有一段“利用

零碎时间”，也觉得很感动人，译抄如下：

文法的学习并不需要减少办事的时间，也不需要占去必须的运动时间。平常在茶馆咖啡馆用掉的时间以及附带着的闲谈所用掉的时间——一年中所浪费掉的时间——如果用在文法的学习上，便会使你在余生中成为一个精确的说话者写作者。你们不需要进学校，用不着课室，无需费用没有任何麻烦的情形。我学习文法是在每日赚六便士当兵卒的时候，床的边沿或岗哨铺位的边沿便是我们研习的座位，我的背包便是我的书架子，一小块木板放在腿上便是我的写字台，而这工作并未用掉一整年的功夫。我没钱去买蜡烛油；在冬天除了火光以外我很难得在夜晚有任何光，而那也只好等到我轮值时才有。

如果我在这种情形之下，既无父母又无朋友给我以帮助与鼓励，居然能完成这工作，那么任何年青人，无论多穷苦，无论多忙，无论多缺乏房间或方便，还有什么可借口的呢？为了买一枝笔或一张纸，我被迫放弃一部分粮食，虽然是在半饥饿的状态中。在时间上没有一刻钟可以说是属于自己的，我必须在十来个最放肆而又随便的人们之高谈阔论歌唱嘻笑吹哨吵闹当中阅读写作，而且，是在他们毫无顾忌的时间里。莫要轻视我偶尔花掉的买纸笔墨水的那几文钱。那几文钱对于我是一笔大款！除了为我们上市购买食物所费之外，我们每人每星期所得不过是两便士。我再说一遍，如果我能在此种情况下完成这项工作，世界里还可能有一个青年能找到借口说办不到吗？哪一位青年读了我这篇文学，若是还要说没有时间没有机会研习这学问中最重要的一项，他能不羞惭吗？以我而论，我可以老实讲，我之所以成功，得力

光阴

赵丽宏

谁也无法描绘出他的面目。但世界上处处能听到他的脚步。当旭日驱散夜的残幕时，当夕阳被朦胧的地平线吞噬时，他不慌不忙地走着，光明和黑暗都无法改变他行进的节奏。

当蓓蕾在春风中粲然绽开湿润的花瓣时，当婴儿在产房里以响亮的哭声向人世报到时，他悄无声息地走着，欢笑不能挽留他的脚步。

当枯黄的树叶在寒风中飘飘坠落时，当垂危的老人以留恋的目光扫视周围的天地时，他还是沉着而又默然地走，叹息也不能使他停步。

他从你的手指缝里流过去。

从你的脚底下滑过去。

从你的视野和你的思想里飞过去……

他是一把神奇而又无情的雕刻刀。在天地之间创造着种种奇迹。他能把巨石分裂成尘土，把幼苗雕成大树，把荒漠变成城市和园林，当然，他也能使繁华之都衰败成荒凉的废墟，使锃亮的金属爬满绿锈、失去光泽。老人额头的皱纹是他刻出来的，少女脸上的红晕也是他描绘出来的。生命的繁衍和世界的运动正是由他精心指挥着。

他按时撕下一张又一张日历，把将来变成现在，把现在变成过去，把过去变成越来越遥远的历史。

他慷慨。你不必乞求，属于你的，他总是如数奉献。

他公正。不管你权重如山、腰缠万贯，还是一介布衣、两袖清风，他都一视同仁。没有人能将他占为己有，哪怕你一掷千金，他也决不会因此而施舍一分一秒。

你珍重他，他便在你的身后长出绿荫，结出沉甸甸的果实。

你漠视他，他就化成轻烟，消散得无影无踪。

有时，短暂的一瞬会成为永恒，这是因为他把脚印深深地留在了人们的心里。

有时，漫长的岁月会成为一瞬，这是因为浓雾和风沙湮没了他的脚印。

抓住“今天”这块成功的基石

在古老的原始森林，阳光明媚，鸟儿欢快地歌唱，辛勤地劳动。其中有一只寒号鸟，有着一身漂亮的羽毛和嘹亮的歌喉，更是到处游荡卖弄自己的羽毛和嗓子。看到别人辛勤地劳动，反而嘲笑不已，好心的鸟儿提醒它：“寒号鸟，快垒个窝吧！不然冬天来了怎么过呢？”

寒号鸟轻蔑地说：“冬天还早呢？着什么急呢！趁着今天好时光，快快乐乐地玩玩吧！”

就这样，日复一日，冬天眨眼就到来了。鸟儿们晚上都在自己暖和的窝里安详地休息，而寒号鸟却在夜间的寒风里，冻得瑟瑟发抖，用美丽的歌喉悔恨过去，哀叫未来：“抖落落，抖落落，寒风冻死我，明天就垒窝。”

第二天，太阳出来了，万物苏醒了。沐浴在阳光中，寒号鸟好不得意，完全忘记了昨天晚上的痛苦，又快乐地歌唱起来。

有鸟儿劝它：“快垒窝吧！不然晚上你又要发抖了。”

寒号鸟嘲笑地说：“不会享受的家伙。”

晚上又来临了，寒号鸟又重复着昨天晚上同样的故事。就这样重复了几个晚上，大雪突然降临，鸟儿们奇怪寒号鸟怎么不发出叫声了呢？太阳一出来，大家寻找一看，寒号鸟早已被冻死了。

在人的一生中，今天是最重要的。寄希望于明天的人，是一事无成的人。只有那些懂得如何利用“今天”的人，

才会在“今天”创造成功事业的奠基石，孕育明天的希望。
人，只有抓住现在，才能有辉煌和灿烂的未来。

勿将该做之事拖至将来

1918年，鲁迅在《新青年》杂志上发表短篇小说《狂人日记》时，第一次采用了鲁迅这个笔名，当好友问及鲁迅有什么讲究时，鲁迅回答说，用这个名字的原因之一，是取愚鲁而迅速之意。他认为自己比较笨拙，无论对学问或者干事情，效率赶不上天分较好的人。在这种情况下，只有更加勤勉，做事迅速，才能在一定时间内，收到和别人一样的效果。爱因斯坦在瑞士联邦专利局工作时，他快节奏地用三四个小时就做完了全天应做的事情，然后利用办公桌的抽屉进行学习和研究，终于在1921年，在几个领域内同时取得伟大成就，开创了科学史上的先例。

凡事拖不得。鲁迅的写作经验就是“马上”。鲁迅在《马上日记》中写道：“……然而既然答应了，总得想点法。想来想去，觉得感想倒偶尔也有一点的，干时接着一懒，便搁下了，忘掉了。如果马上写出，恐怕倒也是杂感一类的东西，于是乎我就决计：一想到，就马上写下来，马上寄出去，算作我的划到簿。”他还在逝世的前一个月，写过一篇叫《死》的文章，说由于生命产生了“为先前所没有的”、对一切事情“要赶快做”的想法，“因为在不知不觉中，记得了自己的年龄”。鲁迅经验的可贵，就贵在“马上”和“要赶快做”上。

翻阅历史，所有伟大人物的历史，都是一部和时间赛跑的历史。马克思说：“我不得利用我还能工作的每时每刻

来完成我的著作。”他的头脑就像停在军港里待发的一艘军舰，准备一接到通知就开向任何思想的海洋。列宁在一生中，也处处迸射着和时间竞赛的光芒，他总是珍惜时间，把生命的每一分钟都献给革命。

在每个人的生命的长河里，都泛着分分秒秒光阴的波浪，它们稍纵即逝，却又“法力无边”，能把你推向成功的彼岸，也会引你触礁覆没在险滩。时间中惟有“现在”最宝贵，抓住了“现在”，亦即抓住了时间，成功就会向你招手。

人的生活从 30 岁才开始

晋平公有一夫对臣子师旷说：“我的年纪大了，已经 30 岁了，虽然很想求些学问，读些书，但是，总觉得太晚了！”

师旷说：“‘太晚’吗？为什么不把蜡烛点起来呢？”

平公说：“我和你说正经话。怎么你竟和我开玩笑来了！”

师旷说：“我做臣子，哪里敢和您开玩笑。说实在的，一个人在少年的时候好学，他的前途就像早晨的太阳，辉煌而灿烂；壮年时候好学，像正午的太阳，还有半天的好时光；到了老年，就像蜡烛的火焰而已。蜡烛的火焰，虽然不见得怎样明亮但是有了它，总比在黑暗中摸索要好些吧！”如果说，作为 3000 多年前的师旷就认识了老年人学习的重要性的话，那么，在科学技术高度发达的现在，老年人学习就更重要了。随着人类平均寿命的增长和实施人口控制，在人类的人口结构中，老年人的比例将会越来越高。据国外未来学家预测，未来社会将是一个老年化的社会。例如，美国在本世纪初，人的平均寿命只有 30 岁。但到了 30 年代后期，人的平均寿命增到 30 岁以上。日本人的年龄也从战后平均寿命的 30 岁增到 30 多岁。将来，人的寿命还可能延长至 30 多岁。所以，国际上兴起了老年人才设计。所谓老年人才设计，就是从老年人的生理特点出发，结合他们的经验与专长，根据社会的需要来重新加以训练或培养，以有利于

社会。例如在美国，缘岁以上仍在受高等教育的老年人共有员园万人，在这些“学生”中，有一位苑园岁老年妇女获得学位，当上了一位律师助理，还有一位怨猿岁的老年人正在学习法语，准备进入巴黎大学文理学院。在日本兵库县加川古市，于员苑年设立了一个名叫“印南野学园”的日本第一家老人大学。这家大学规定的人学年龄是远园岁以上。平均年龄是苑原岁，最年长者是愿原岁。

人生的事业开始得有早有晚。事业开始得早，青少年时代就起步，早早地学业有成，这固然可喜；但是，在中老年时才开始起步，也同样珍贵。

学习语言，在猿岁的年龄可能是比较晚了，尤其是异邦人士学习艰难的古汉语。但是，英国科学家李约瑟却证明，这并不算晚。李约瑟是英国皇家学会会员，在生物化学领域有重要成就。在他猿岁那年，猿个中国研究生跟他学习生物化学时告诉他，中国古代有巨大的科学成就，舍此则一切科学史都将是完整的。李约瑟沉思良久，开始了人生新的长征。学写汉字，学说汉语，一字一字地啃古汉语。终于，他成为一个中国通。他缘原岁那年，出版了中国科技史第一卷，到他怨园岁时已出了员缘卷。如果没有猿岁的那个不早的开始，他就不可能在这个领域独领风骚。老来失偶的李约瑟于员愿年与在共同研究中国科技史中结下了深厚情谊的鲁桂珍在教堂里结婚，这一年他怨园岁。他说：“两个愿开外的老人站在一起，或许看上去有点滑稽。但是我的座右铭是‘就是迟了，也比不做强。’”

身患绝症，来日无多，似乎一切都已经晚了。延续生命、与疾病抗争，已经是比较积极的心态了。但是，日本哲

学家中江兆民一生中最重要的事业却是在得悉身患癌症之后开始的。1895年在他 57 岁的那年，医生发现他患了喉头癌，只能活 1 年半。时间不多了，他没有时间担忧，他开始动笔写一生中最重要的著作《一年有半》，完成后又紧接着写另一部著作《续一年有半》。这两部著作也是日本明治维新年代最有影响的著作之一。书成之日，他长吁了一口气，对朋友们说：“ 1 年半，诸君说是短促，余则曰极为悠长。若须说短，1 年亦短，1 年亦短，百年亦短。”如果没有 1 年半前的勇敢的开始，就不会有这种光辉的结束。

然而，不少人总是对自己说，现在晚了，这辈子只能算了。他们总是不肯开始。许多本来能够实现的理想，都是在“算了算了”的自我叹息中烟消云散。人生感悟

西方有一句谚语说：“人的生活在 100 岁才开始。”是否学有成就，年龄不是决定因素，而是要取决于事业心和志气。活到老，学到老，不断进取。才能书写辉煌的人生。如果你真的开始了，即使晚了，再晚的开始也比“算了”强。迟开的小花也能结果，而且常常结出更加珍贵的果实。

别说时间“无情”

对不同的人，时间是无情的，但又是慈善的，只取决于你怎样对待它。

哲人伏尔泰问：

“世界上，什么东西是最长而又是最短的；最快的而又是最慢的；最能分割的又是最广大的；最不受重视的又是最受惋惜的；没有它，什么事情都作不成；它使一切渺小的东西归于消灭，使一切伟大的东西生命不绝？”

智者查帝格回答：

“世界上最长的东西莫过于时间因为它永无穷尽；最短的东西也莫于过时间，因为人们所有的计划都来不及完成；在等待着的人看来，时间是最慢的；在作乐的人看来，时间是最快的；时间可以扩展到无穷大，也可以分割到无穷小；当时谁都不重视，过后谁都表示惋惜；没有时间，什么事都做不成；不值得后世纪念的，时间会把它冲走，而凡属伟大的，时间则把它们凝固起来，永垂不朽。”

时间无限，生命有限。在有限的生命里把时间拉长的人就拥有了做更多事情的本钱。

人的生命是有时限的。以现在人均寿命年岁计算，人一生将占有猿万多个小时，即使除去名义时间也有猿万多个小时。而就一生的时间而言是不断减少的，但是人对实际时间的利用和发挥是不一样的，因而实际生命的长短也是不一样的。比如，以分计算时间的人比用时计算时间的人，要多

拥有 缘倍的时间，以秒计算时间的人则又要比用分计算时间的人，多拥有 缘倍的时间。所以对于挤时间的人来说，时间却又是不断增加的，甚至是成倍地增加。

鲁迅说：“节约时间，也就是使一个人的有限的生命更加有效，而也就等于延长我们的生命。”

伟人们所到达并保持着高处，并不是一飞就到，而是他们在同伴们都睡着的时候，在夜里辛苦地往上攀爬。

得到时间，就是得到一切。失去时间，也就意味着万物化为乌有，一切不复存在！

切忌虚度时光

人要能活到八十三四岁，则人的一生就有猿万余天，但你算一算，你已用去了多少天，还剩下多少天？我们已经取得了什么，我们还能做什么……。

一个小孩，每次吵闹，妈妈就拿起电话拨 119 给他听。119 是报时台，会不断播报时间，每 1 秒一次。孩子的好奇心很强，一听报时台就停止哭闹了。

很久以后，有一次他听报时台，满脸疑惑地问妈妈：“为什么电话里的鸟都飞来飞去，有时候多一只鸟，有时候少一只鸟？”

妈妈把电话拿起听，话筒里播着：“下面音响 119 点 1 秒 0 秒 119 点 1 秒 0 秒……”

原来，儿子把“秒”听成“鸟”，“119 点 1 秒 0 秒和 119 点 1 秒 0 秒”。这不是非常奇怪吗？

妈妈正在思索，儿子把话筒抢走，说：“妈妈，你听那么久，又一只鸟飞走了。”

人生真的不可以再来一次，以有限追求无限。请珍惜活着的感觉！

一位得知自己不久于人世的老先生，在日记簿上记下了这段文字：“如果我可以从头活一次，我要尝试更多的错误，我不会再事事追求完美。”

“我情愿多休息，随遇而安，处世糊涂一点，不对将要发生的事处心积虑计算着。其实人世间有什么事情需要斤斤

计较呢？”

“可以的话，我会去多旅行，跋山涉水，更危险的地方也不妨去一去。以前我不敢吃冰激凌，不敢吃豆，是怕健康有问题，此刻我是多么的后悔。过去的日子，我实在活得太小心，每一分每一秒都不容有失。太过清醒明白，太过清醒合理。”

“如果一切可以重新开始，我会什么也不准备就上街，甚至连纸巾也不带一块，我会放纵得享受每一分、每一秒。如果可以重来，我会赤足走在户外，甚至整夜不眠，用这个身体好好地感受世界的美丽与和谐。还有，我会去游乐园多玩几圈木马，多看几次日出，和公园里的小朋友玩耍。

“只要人生可以从头开始，但我知道，不可能了。”

感觉不到时间价值，甚至感觉不到时间存在的人肯定碌碌无为，他们的口头常常是“如何人生可以重来……”

付出什么，追求什么，人生的“成本核算”不算复杂，但也不简单，更可惜的是目前为止尚无此类的专门课程，大家只好自学成才了。

埃斯特·卡西拉买了一幢豪华的别墅。此后，他每天下班回来，总看见有个人从他的花园里扛走一只箱子，装上卡车拉去。

他还来不及叫喊，那人就走了。这一天他决定开车去追。那辆卡车走得很慢，最后停在城郊的峡谷旁。

卡西拉下山后，发现陌生人把箱子卸下来扔进了山谷。山谷里已经堆满了箱子，规格式样都差不多。

他走过去问：“刚才我看见您从我家扛走一只箱子，箱子里装的是什么？这一堆箱子又是干什么用的？”

那人打量了他一眼，微微一笑说：“您家还有许多箱子要运走，您不知道？这些箱子都是您虚度的日子。”

“什么日子？”

“您虚度的日子。”

“我虚度的日子？”

“对。您白白浪费掉的时光、虚度的年华。您曾盼望美好的时光，但美好时光到来后，您又干了些什么呢？您过来瞧瞧，它们个个完美无缺，根本没有用过，不过现在卡西拉走过来，顺手打开了一个箱子。

箱子里有一条暮秋时节的道路。他的未婚妻格拉兹正在慢慢走着。

他打开第二个箱子，里面是一间病房。他弟弟约翰躺在病床上在等他归去。

他打开第三只箱子，原来是他那所老房子。他那条忠实的狗杜克卧在栅栏门口等他。它等了他两年，已经骨瘦如柴。

卡西拉感到心口被什么东西夹了一下，绞疼起来。陌生人像审判官一样，一动不动地站在一旁。

卡西拉说：“先生，请您让我取回这三只箱子，我求求您。起码还给我三天吧。我有钱，您要多少都行。”

陌生人做了个根本不可能的手势，意思是说，太迟了，已经无法挽回。说罢，那人和箱子一起消失了。

夜幕悄悄降临，把大地笼罩在黑暗之中。

时间摸不着，看不到，你可以随意摆布时间，但同时你也会得到更多的惩罚。

秘方点拨：年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”——

“莫等闲，白了少年头！”

不让青春流失

当又一个秋天的收获带有秕谷，当又一次失败使青春的绿地多一片荒芜，当又一回沮丧和失意占据年轻的心……我竟未曾想过，这是宝贵的青春在流失。

青春流失，也许是年轻最可怕的慢性病，它无法让人明显知觉，却在无声无息中丧失你开拓的信念；它像一例顽症，在侵蚀青春肌体的腐变中消磨你的锐气。它没有任何警示的招牌，没有一份可供你警醒的病历卡，可却让你的青春逐渐褪色、枯黄……

时光的流失是不可抗拒的必然，而青春的流失则是无可置疑的过错——那么，我们怎么有理由不去阻止这种可怕的流失，怎么有理由不去抑制这种比丧失时光更可怕的丧失？！如果我们真的珍惜这仅有的一生时光，珍惜这仅有的一次生命以及这仅有的一段青春，如果我们真的认识到只有靠不懈的信心和勇气，才能完成这种珍惜价值的获得——那么，让我们在自己青春跑道的站牌上刷新这样的一行字：不让青春流失！

不让青春流失，我们才有饱满的收获，哪怕曾有难捱的干旱或风雨；不让青春流失，我们生命的原野才能充满新绿，哪怕经历过霜雪的摧残；不让青春流失，将来我们才有理由说一句：青春无悔！

时光的流失是不可抗拒的必然，而青春的流失则是无可置疑的过错。

让青春大厦雄起

曾经多么迫切地盼望长大。不知不觉，你的肌体强壮了，你的思维敏捷了，你开始忙活着自己的事情。这时，你会感到年轻真好，青春时光真好。可是，请别忘记：青春短暂。青春的时光如一块块砖石，垒起人的四堵墙——

你的健康是一堵墙。这是青春给你的力量，是你生存于世间宝贵的风采。青春因此而充满活力，你可以努力去做开创你所心爱的事业。这世界很大，你可以把目光投向远外，然后执著地踏上跋[□]的征程。

你的勇气是一堵墙。这是青春给你的激情，是你生存在世间宝贵的动力。世界对你而言是一片空白，你可以用你自己行动的画笔，重重地去描绘。你会遇到很多困难，但你有能力直面困难并战胜困难，同时要会总结经验，培养自己的自信心。

你的年龄是一堵墙。这是青春给你的优势，是你生存于世间宝贵的资本。只有在此时此刻，一个人才能够做出人生事业的多项选择。尤其是，此时你有能力承受失败和挫折，你有机会脱颖而出，你有时间从头再来。

你的单纯是一堵墙。这是青春给你的个性，是你生存于世间宝贵的品质。生活中的酸甜苦辣你都应品尝一下。你不需要所谓的成熟，你没必要在乎别人如何评价你。因为单纯，青春才会留下美好的回忆。珍惜单纯的心境，会使你的人生充满睿智的思考。

四堵墙，支撑住你青春的大厦。如果有那么一天，你羡慕他人的成就超出自己，你感悟到自己原本可以做得更出色，那时，你就浪费了人生中一段宝贵的时光。青春岁月里，金钱我们可以不要，享受我们可以舍弃，唯有宝贵的时光不可丢弃。我们脚下原本是遍地荆棘，没有我们辛勤的开垦，就绝不会花团锦簇。当每一个日子忙忙碌碌又不露痕迹地逝去，我们应该想到，我们青春的每一个刻度都弥足宝贵，自己生命中的这块砖，是否坚实地砌在了青春的大厦上。为了无愧于我们自己和我们所处的这个时代，让我们珍惜时光，珍惜青春这沉甸甸的日子，让我们的生命更充实更辉煌。

珍惜每一个日升月落，珍惜属于生命的分分秒秒，因为青春只有一次。

第十章 从绝望中寻找希望

什么事不可能

邹韬奋

驾雾腾云，在从前哪一个人不视为“封神传”里的“瞎三话四”？不但在中国，就是在西洋，他们原来也有一句俗谚，遇着你说出不可能的事情，往往挪揄地说道：“你不如尝试去飞上天吧。”“再染皂蛋脚蹠脚蹠普通造咖咖噪才增”。可见他们原来也是把“飞”视为不可能的事情。

我们试一考这件由不可能而变为可能的事情所经过的大略情形，便觉得很饶趣味。在西洋一百二十年前已经有人在那里实验这件“瞎三话四”的事情，他们看见鸟有翼膀能飞，所以实验的时候，总在那里用尽心力于构造人工的翼膀。最初不但在实验方面屡次失败，而且被人笑为发痴，这是所谓“意中事”。这几个“痴子”里面有一位叫做凯雷（即摩里尔·坎普），在英皇四年（即距今一百二十年）做一篇文章登在一家杂志上，大发挥他的精密的“痴想”，据说现在飞机里的许多机件和原理，没有一件不被他猜着，所以现在说起飞机的发明家，有许多人推他做“鼻祖”。他原是英国一位有名的哲学家，不知怎地会跳出哲学的范围，想起什么飞上天的把戏来。他不但实行“痴想”，而且就在发表该文的第二年，竟造了一个飞机实验起来，起先上面没有什么原动机（即引擎），后来竟给他配上了一个原动机。但是他发明的飞机在实验时，非但飞不起来，而且炸毁得一塌糊涂，算是失败了。但是从此以后，使唤起若干人的注意，有的研

究机件，有的研究机身，慢慢地比以前较为端倪，不可能的程序已渐渐减少。不过这还是极少数“痴子”的信心，一般人还是嗤之以鼻。

许多“痴子”虽仍在那里继续的研究来，研究去，但是总飞不起来，一点距离都未曾飞过。一直到了——一八九六年（距今三十三年前），有位美国物理学家叫蓝格雷（蓝格雷）造了一个飞机，才算第一次有些效验，不过这个飞机还不能在空中飞，不过在波陀马克河（波陀马克河）旁，沿着地飞了半英里左右的距离。同时有一位由学徒出身的在美国的英国发明家，叫做麦克沁（麦克沁），和还有一位发明家叫做爱德（爱德），也在那里“痴干”，改良了许多地方，但弄来弄去，还是飞不起来。后来爱德也在一八九六年总算造成一个飞机，能稍微离开地面飞过三百五十码的距离。同时在德国柏林也有一位工程师名叫李令索（李令索）对飞机的研究也有些成绩，他实验了二千次，最后一次由八十米达之高跌下来，把头颈跌断，做了科学界的“烈士”。

以上所说的实验，都还不够真正说得上一个“飞”字，可是没有先锋队的牺牲，真正的“飞”当然也无从达到。到了——一九〇三年的元月元日（距今一九〇三年前），美国有一位叫赖奥维（赖奥维）和他的弟弟赖威柏（赖威柏），他们不过受过初等教育，后来做机匠，不过做做寻常的机器脚踏车，竟对于飞机大饶兴趣，尽心研究，一跃而为发明家，根据他们研究所得，算是第一次乘着飞机飞了起来，但是只飞了——四〇码的距离。前年第一次一口气飞越大西洋而到达法国，以——一小时飞过——（即一万余中国里）的林

德白（悦来）当时还不及两岁。

赖奥维 1903 年的飞机也还不是一蹴而成的，他们弟兄在 1904 年最初制成的飞机格式，原是想照放纸鸢办法，上面本预备坐一个人，但因为气力不足，只得让飞机独自飞翔，他们弟兄在 1905 年实验用的第二个飞机，要载人上飞还是不行，若在地上沿地拖着飞，可以一口气飞二十七哩，在水面可一口气驶 100 尺，他们弟兄在 1906 年，替航空事业开新纪元用的飞机，上面装有汽油原动机，其构造比之现在的飞机当然粗率得很，在当时则已经是空前的完备（该机现在英国伦敦科学博物院陈列）。赖威柏已于 1906 年逝世，赖奥维尚健在，已经五十八岁了。自他成功以后，从前似乎不可能的“飞”，已经成为无疑的可能的事情了。

天下事只要有努力去干，什么事不可能？但是我们对此问题至少还有下列两个更为明确的要点。

（员）事业愈大则困难亦愈甚，抵抗困难的时期也随之俱长，有的尽我们的一生尚不能目见其成者，我们若能尽其中一段的工夫，替后人开辟一段道路，或长或短，即是贡献。有所成功以备后人参考，固是贡献；即因尝试而失败，使后人有所借镜，亦是贡献。所以能向前努力者，无论成败，都有贡献。最无丝毫贡献者是不干，怕失败而不敢干，或半途遇着困难即不愿干。

（圆）林德白可以 1 小时一直不停的飞渡万余里，在最初发明者横弄竖弄，竟飞不起来，至赖奥维算是成功了，也不过飞渡 100 码。可见从不可能达到可能的境域，不是由这一点到那一点的那样简单。必须经过许多麻烦，经过许多失败，经过许多时间，经过许多筹划，经过许多手续，经过许

多改进，若是性急朋友，老早丢下哪有成功的可能？所以昔贤告诉我们说“欲速不达”。

没有勇气不行

梁漱溟

没有智慧不行，没有勇气也不行。我不敢说有智慧的人一定有勇气：但短于智慧的人，大约也没有勇气，或者其勇气亦是不足取的。怎样是有勇气？不为外面威力所慑，视任何强大势力若无物，担荷若何艰巨工作而无所怯。譬如：军阀问题，有的人激于义愤要打倒他：但同时更有许多人看成是无可奈何的局面，只有牵就他，只有随顺而利用他，自觉我们无拳无勇的人，对他有什么办法呢？此即没有勇气。没勇气的人，容易看重既成的局面，往往把既成的局面看成是一一不可改的。说到这里，我们不得不佩服孙中山先生，他真是一个有大勇的人。他以一个匹夫，竟然想推翻二百多年大清帝国的统治。没有疯狂似的野心巨胆，是不能作此想的。然而没有智慧，则此想亦不能发生。他何以不为强大无比的清朝所慑服呢？他并非不知其强大，但同时他知此原非定局，而是可以变的。他何以不自看渺小？他晓得是可以增长起来的。这便是他的智慧。有此观察理解，则其勇气更大。而正唯其有勇气，心思乃益活泼敏妙。智也，勇也，都不外其生命之伟大高强处，原是一回事而非二。反之，一般人气慑，则思呆也。所以说没有勇气不行。无论什么事，你总要看他是可能的，不是不可能的。无论若何艰难巨大的工程，你总要“气吞事”，而不是被事慑着你。

希望

叶圣陶

希腊神话里这样说：天上众神大王宙斯派他的使者曼克莱送一个女子到地上来，随后又派曼克莱带来一只小箱子，寄存在那女子和她的男子同居的地方。那女子见这只雕镁精致的箱子没有锁，只有一条金索捆着，很想解开来看一看。但是她的男子不同意偷看别人的东西，劝她不要多管闲事。她难过极了，几乎忘了一切，总想看一看才好。当她一个人在房里的时候，听见箱子里发出一阵声音，越来越清楚，原来在喊她的名字，求她援救。她再也忍不住了，同时外面有脚步声，来的一定是她的男子，等他跨进门来就要被他阻止，她就急忙解掉金索，揭开箱盖。仅仅开到一条缝那么宽，里面就冲出来一群长着翅膀的小东西，一会儿四处飞散了。这些小东西是制造烦恼的专家，其中有病魔，有罪魔，有战魔，有仇恨嫉妒的恶魔；于是世界上开始有烦恼了。那女子自知闯了一场大祸，非常懊悔，只要有什么法子可以补救，她都愿意去做。正当她吓得放手的时候，箱子就关上了，里面又有一阵呼声送出来，说：“只要放我出去，我能医治你们的痛苦”。那女子又惊又喜，又怀着疑心，但是除了姑且试一试没有别的办法。最后放出来的那个小东西却是好的，名叫“希望”。他能补救他的同伴们的过失。世界上受到他的同伴们的蹂躏而感到烦恼的，一遇到他，就能够产生新精神，勇于向前干。“希望”这个小东西真值得称颂

啊！

现在讲一个老鼠的家族。这个家族并不繁盛，计有公鼠两名，母鼠四口，其中大的一公一母是夫妇，其余都未成年，是他们的儿女。大概“希望”这个小东西是墨子的信徒，他安慰了世界上的人，也不肯亏待世界上的老鼠。这个老鼠家族受到他的安慰，恬恬地过日子，直到最后。故事如下：

“痒啊，痒，”一只小公鼠索索地牵动着身躯说。

“我这张皮要是能够撕下来倒还舒服些，”一只小母鼠项颈的部分痒得最厉害，不住地旋转她的头。

“蚤虱这东西最乖觉不过，嘴咬过去，就不知钻到哪里去了！”又一只小母鼠这么说，随后又低下头去向胸腋间一口口地咬。

“没有办法，痒啊，痒，”小公鼠翘起细长的尾巴在自己背上只是抽。

老公鼠伏在暗角里，全身都隐没不见，只有两颗眼珠子闪出一点儿光。他沉静地说：“我难道不痒么？我也同你们一样地痒。只因闹也没有用，不如定心养养神的好，所以半个字也不说。”

“不错，”一群小鼠赞同地想，“闹也没有用。我们闹我们的，蚤虱咬它们的，有什么办法呢？还是定心养养神来得受用些。”但是痒究竟熬不大住，他们仍旧浑身牵动着。

“我倒有一个希望在这里。”老公鼠不要不紧地表示他的意见。

“希望！”一群小鼠都像刚刚畅搔了一阵，觉得异常松爽，齐声喊了出来。

“我想，我们要捉尽蚤虱，应当请求那只白猫帮助。他身上也生过蚤虱，但是现在都给他捉光了。他的眼力，他的趾爪，我们向来是佩服的，他又有了新的经验，不找他还找谁！他会不会欺侮我们，我想大概不至于，他的脸没有一刻不在笑呢。我们希望着吧，只希望他答应为我们干这件事。”

像通了电似的，霎时间母鼠和一群小鼠心里都存着这个希望，痒的事情仿佛微不足道了。

不一会儿，那只白猫来了。他嘴里衔着一段“油炸桧”，四面看了看，放下嘴里的油炸桧，“妙乎妙乎”地叫几声，声音挺柔和挺妩媚。雪白的脸的确在那里笑——鼠的家族大家都觉得他在那里笑。

油炸桧唤起了鼠的家族饥饿的感觉。大家觉得动嘴巴的事儿远在好些时候以前了。在这一角地方，一点儿储藏也没有，花生米屑，饼干屑，熏鱼骨头以及其它等等，统统都搜得光光了；而突然感觉的饿却来得特别厉害，竟有点忍受不住的样子。于是请求代捉蚤虱的事暂搁，大家都默默地不动。

油炸桧在白猫的嘴里像棍棒似的舞动，原来白猫要把它玩弄一番再吃，这就可见他颇有吃东西的艺术了。鼠的家族个人看得清楚，禁不住一口一口咽唾沫，肚子里一阵阵作怪。

老公鼠暗自想：“他大概吃得正饱，吃不下了。分给我们一点儿，看他那副慈善的样子，未必不肯答应罢。”

“妙乎”白猫叫了一声。

“他答应了，”老公鼠心里一喜，好像已吃了半顿，因

为希望的明灯挂在他前面了。他就用他的鼠须触触他的夫人和一群孩子，表示他的欢喜。

母鼠和一群小鼠其实并不知道他心里的欢喜，但是大家都对他点点头，表示能够领会。他们以为他想的该是这个意思：白猫吃油炸桧一定会有小块残屑掉下来，那就是我们的好处了。他们本来就这么想，现在一家之主也这么想，可见这是大可希望的希望了，于是大家也好像已经吃了半顿。

白猫开始嚼他的油炸桧。

不知是哪一只鼠希望太盛，欢喜得忘形了，身体一动，发出索索的声音。

白猫连忙放下油炸桧，突然袭击过来，一口衔住那只老公鼠，一只右前脚抓住了他的夫人。四只小鼠吓得浑得麻木了，八只眼睛直望着那笑着的猫脸，僵僵地，仿佛是烂泥塑成而晒干了的群像。

所有的希望统统飞去了。

但是，新的希望像魔术一样马上又出现了。老公鼠横在白猫的嘴里，觉得白猫的牙齿咬得不十分紧，就想：“希望你咬得再松点儿，不然，就像现在这样也还受得住。”母鼠伏在白猫的脚爪下，她想：“希望你不要弄破我这件皮外套。”四只小鼠大致相同地这样想：“够了，希望你不要来衔我们抓我们吧！”

希望越浓，恐怖越来越淡，像秋天的轻云一般终于消散无存。

“希望”安慰生灵，使生灵无时无刻不觉得恬适，又能安慰生灵直到临命终时也不作已经到了绝路之想。这小东西真值得称颂啊！

希望

鲁迅

我的心分外地寂寞。

然而我的心很平安：没有爱憎，没有哀乐，也没有颜色和声音。

我大概老了。我的头发已经苍白，不是很明白的事么？我的手颤抖着，不是很明白的事么？那么，我的魂灵的手一定也颤抖着，头发也一定苍白了。

然而这是许多年前的事了。

这以前，我的心也曾充满过血腥的歌声：血和铁，火焰和毒，恢复和报仇。而忽而这些都空虚了，但有时故意地填以没奈何的自欺的希望。希望，希望，用这希望的盾，抗拒那空虚中的暗夜的袭来，虽然盾后面也依然是空虚中的暗夜。然而就是如此，陆续地耗尽了我的青春。

我早先岂不知我的青春已经逝去了？但以为身外的青春固在：星，月光，僵坠的蝴蝶，暗中的花，猫头鹰的不祥之言，杜鹃的啼血，笑的渺茫，爱的翔舞……。虽然是悲凉漂渺的青春罢，然而究竟是青春。

然而现在何以如此寂寞？难道连身外的青春也都逝去，世上的青年也多衰老了么？

我只得由我来肉薄这空虚中的暗夜了。我放下了希望之盾，我听到 今译：希望之歌（灵魂之源） 的“希望”之歌：

希望是甚么？是娼妓：

她对谁都蛊惑，将一切都献给；
待你牺牲了极多的宝贝——一
体的青春——她就弃掉你。

这伟大的抒情诗人，匈牙利的爱国者，为了祖国而死在可萨克兵的矛尖上，已经七十五年了。悲哉死也，然而更可悲的是他的诗至今没有死。

但是，可惨的人生！桀骜英勇如 ~~李贽~~ 也终于对了暗夜止步，回顾着茫茫的东方了。他说：

绝望之为虚妄，正与希望相同。

倘使我还得偷生在不明不暗的这“虚妄”中，我就还要寻求那逝去的悲凉漂渺的青春，但不妨在我的身外。因为身外的青春倘一消灭，我身中的迟暮也即凋零了。

然而现在没有星和月光，没有僵坠的蝴蝶以至笑的渺茫，爱的翔舞。然而青年们很平安。

我只得由我来肉薄这空虚中的暗夜了，纵使寻不到身外的青春，也总得自己来一掷我身中的迟暮。但暗夜又在那里呢？现在没有星，没有月光以至笑的渺茫和爱的翔舞；青年们很平安，而找的面前又竟至于并且没有真的暗夜。

绝望之为虚妄，正与希望相同！

乐观与梦想缺一不可

爱德蒙·喜赖利爵士曾带队攀登圣母峰，但由于某队员意外死亡而中途折返。不过，他返回伦敦时仍受到英雄般的欢迎。欢迎酒会上，不乏当时大英帝国的达官贵人。在演说台背后，挂着一幅巨大的圣母峰照片。喜赖利在众家权贵的欢呼下站起来答谢，并转身对着巨照说：“圣母峰，虽然你把我击败，但我还会再来一次。而这次我一定赢你，因为，你不像我那样能日益壮大。”

事实上，不仅登山队员，包括我们每一个人，都会遇到难关。成功与否，就要看这个人是否能够突破难关还是看到难关就绝望放弃。处在逆境中时，我们不要尽想着凄风苦雨，而要调整好心态，保持平和和乐观，这才有助于我们积极主动地找到解决困难的办法。

不管怎样的难关，都想去突破，这样努力的人就一定会成功。认为无法突破的人，才会觉得绝望。相信自己，如果绝境中你也能乐观面对，那么你就没有不能做到的事，你终会向成功逐步迈进。

乐观有助于克服困难，而梦想有助于人保持乐观，保持积极向上的动力。不要因别人的几句冷言冷语，就让我们的梦想熄灭。梦想是你成功的强大能源，只要你的眼光够远，就一定能丑小鸭变成白天鹅，真正从绝境中飞起来。绝望，对于消极悲伤者才是绝境，对于乐观的有远大梦想的人，绝境只是一个让人锤炼的难关。

上个世纪初，美国密西西比州奥克斯福镇有一个小伙子，天资聪颖，富有才华。他当过兵，读过一年大学，还干过当地的邮政所长。他很早就开始进行文学创作，模仿前辈浪漫派诗人写一些很伤感缠绵的诗歌。他自诩为“诗人、哲学家、生活的学生”。

但他什么都干不长：大学读了一年就退学了，邮政所长干了不到半年就辞职了，他还干过船老大、油漆工、书店营业员……

他想成为一个大诗人。

他整天游手好闲，无所事事，脑中挤满了感伤的诗句和古典的形象，因为他要写诗。

到了将近 猿园岁，他还是这副老样子，因为他要写诗。镇上的人都看不起他，因为他一无所有，因为他从没有真正写过一首好诗。

他很忧郁地离开了故乡，来到了新奥尔良。

他继续过着从前的生活。

直到有一天，他遇到了一位功成名就的老作家。他们成了朋友。老作家对他说：“你是个乡下小子，你应该好好写写你的家乡，写写你那个邮票般大小的家乡。”

这位“生活的学生”如梦初醒！

他回到家乡，闭门谢客，开始全力以赴地潜心写作。

此后，他再也没有写过诗。而他那些描写他的南方故乡的小说却在全世界为他赢得了很高的荣誉。

这位直到将近 猿园岁才大梦方醒的人，就是美国 圆世纪最伟大的作家之一，猿源年诺贝尔文学奖得主——威廉·福克纳。

人们对梦想总是持一种鄙夷或不屑的看法，但实际上每个人，从童年到老年，谁也无法摆脱梦想的纠缠。想像一下你问题的答案，想像你正冲向终点，往往能给你勇气和力量，使你增加耐力、百折不挠，向理想迈进。

但要说明的一点是，梦想要结合自身情况、结合实际，不能是空想。而且只有乐观者，才能一次又一次向梦想冲锋，从绝望走向希望。如果是悲观者，难免要陷入我们上面提到的理想破灭的境地。所以，乐观和梦想缺一不可。

在能力、快乐、诚实、声望、同情、坚忍、体贴、性情、合作精神等方面，而不是集中在你的仪表，除非你觉得自己不吸引人时才如此。

正视你所遇到或迎接的每一个人。总之，这个步骤对建立你的自我形相很有帮助，而且在建立友谊方面也有极大的裨益，从而帮助你在生活和事业上获得成功。

坚强的力量

伟大的棒球投手汤米·约翰受了严重臂伤，如果换成其他人，都会绝望了，但他内心对棒球事业的强烈渴望，激起他强烈的反击，并获得成功。

以下就是他给我们的深有启示的故事：

我是 1974 年为洛杉矶道奇队打一场夜间比赛时受伤的。那个赛季我拥有一个棒球选手所能梦想的最佳状况——我是那年全国联赛的头号投手，即将赢得参赛以来的第 100 场胜利，球队也将打进世界系列赛。男孩子所有的梦想，都将在我身上应验。突然间，我站上投手板，砰的一声，什么都完了。

我韧带断了肘部受伤了。所有投手最怕肘部受伤，因为手术常常意味着投手生涯的终结。我需要进行的手术，任何主要大联赛的投手都没有做过，但我知道如果还要打球，就别无选择。

1974 年 10 月 15 日，弗兰克·乔布医生（见 1974 年 10 月 15 日《时代》杂志）给我做了手术。我问医生：“我有没有机会再投球？”他们回答说：“有百分之一的机会。”

但他们对我太太莎莉更坦白，说：“你的工作就是要鼓励汤米，想想他将来要做什么，因为他的投球生涯恐怕已经结束。”

一个星期天，我手裹着石膏，带着我手术后两天才出生的漂亮女儿，坐在教堂里听牧师布道。牧师讲道的内容是有

关亚伯拉罕和他的妻子莎拉的。莎拉在七十几岁时才受上帝祝福，怀了第一胎。

牧师读着圣经的故事，抬起头说：“你知道，与上帝同在，没有不可能的事。”他说话的时候，就看着我。我抬头看他，他微笑着。我在圣经的这句话上做了记号，这正是我需要听的。

两个星期之后，我拆掉石膏，手指萎缩得很厉害，我太太说看起来很像鸡爪。手臂瘦弱无力，好像是暮年的老人。要抓东西，还得把手指头扳过去。连切肉、开开门都办不到。莎莉用婴儿油帮我擦肌肤时，我的皮肤会一块块剥落在她手上。

在康复阶段，我把大量的时间花在体育场里。在球场上，教练为我实施一系列严格的训练，帮助我强健肌肉。

复原进展极为缓慢。有一天，我记得从球场回家，把手放在背后，告诉莎莉，要给她一个惊喜。她以为我在开玩笑，想可能是死晰蝎这类的东西，但我慢慢地把左手从背后伸出来，弯着小指去碰拇指。我们互相拥抱，跳来跳去，高声欢叫。这是我第一次能移动手指，感觉就好像得到 100 万元奖金似的，因为这表明那些肌肉终于康复了。

当我不和教练一起练习的时候，就和球队一起出去，坐在本垒后面比划投球动作，尽量为球队做我可以做的事。我告诉道奇队的老板彼德·欧麦里（~~马林鱼~~）~~（~~马林鱼~~）~~说：“我在康复，不能投球，但我愿做任何事情来帮忙。”

其他球队的球员、教练、领队都问我：“你真的以为你可以让那只手臂复原，让它再度看起来像是投球的手吗？”我回答他们：“我坚信。”

复原情形是一段漫长、艰辛的过程。一年半的时间里，除了周日，我每天都持续练习。然而我真的恢复了，手术后主投的球赛，比以前还要多，并且代表道奇队在世界锦标赛中出场。

许多人看到我，会摇头感叹我是那么坚定果敢，尽最大的努力。这或许是我家乡威尔斯的传统，或许是其他什么因素，但我喜欢证明别人的谬误。

我要活下去

在约翰所住的地区，他们都叫他“跑步先生”。因为在1939年，跑步尚未成为时尚的时候，他每天早晨的跑步，都会惹来邻居讪笑或喝彩。1946年远月远日，约翰按平常一样做他15分钟的跑步。但他万万想不到，这是他最后的一次跑步了。

那天早上稍后时间，约翰与其他几个建筑工人，爬上一幢小房子的屋顶工作。那天天气极其闷热，而他们所做的工作又异常棘手。约翰当时正在一个木架上工作，他的主管叫他递过一件工具。在约翰伸手去取的时候，忽然，一根木条因不能承托他的重量，断了，他踩了个空。

约翰下意识地往下跳，他认为在这离地面10尺的空间之中，他大抵可以试图找回自己的平衡，使自己不致摔坏足踝。但说时迟那时快，约翰已像太空人般浮在半空了，他完全对自己的下坠失去控制。

这一跌非同小可，因为他150磅的身躯是头先着地。约翰后来回忆说：“那令人欲呕、背脊骨碎裂声，我一想起就心寒。我的头先坠地，跟着身躯下压，使我的前额像扭扭棒一样扭曲地顶住我的胸膛。在那一刻，我知道我的脚已没有知觉了。

“恐惧、愤怒，完全的绝望在那几秒之内接二连三来地攻击我，我强撑起身来已是无望了，只是我的头仍听从大脑的指挥。我听见同伴在上面叫道：‘约翰掉下去了！’我又

祈祷又诅咒。我把头转向左方，看见离我几寸的地方有一对扭曲得变形但还穿着皮靴的腿。那多么像我的腿！我想：这太奇怪了，我的腿不是伸直的吗！但事实并非如此，这一醒悟实在太恐怖了。

“当别人把我的头放在枕头上，我才开始感觉到痛楚，但那痛楚越来越厉害，我只好叫他们把枕头移走。我觉得我的头颅与身躯，就只有一根线般连着。每次我把头稍做移动，痛楚就会加剧。我以为那根线快要断了，我的头颅也要与身体分家了。我挣扎着要保持清醒。

“不久，救援队来到了，他们要把担架放在我的身躯下，我对这行动非常害怕，因为我的痛楚已非常难耐了。不过，医生不断地安慰我，他们也以利落的专业手法移动我，使我的痛苦不至大大增加。

“在救护车內，我稍微释怀，因为知道不久就有专家来照顾我了。

“在医院里，脑科专家把我移上载光台，然后把我的头移到照载光的最佳位置。我以前虽然也经历过痛苦，但那一次的经历真是令我毕生难忘。不久，我的载光报告出来了，医生证实我的椎骨在第五和第六节之间折断了。我忆起在孩提时学习过祈祷，那一刻，我再次祈求上苍给我力量去面对前面的一切。

“那一夜，我半睡半醒，不断反复回忆当天所发生的事。

“而就在这既痛苦又迷糊的时候，我记起罗斯福总统的话，他在椅上曾这样讲过：‘我们需要害怕的，就是害怕本身。’随后，我重新获悉，我仍有生命气息去面对前程。

“但真正的战争还在后头！”

“第二天当我醒来后，我头部两旁的支架提醒了我是在何方。不久我发觉，我愈减少活动，痛苦就会愈少。我觉得自己胸口以下像木乃伊一样缠裹着。这种感觉非常恐怖，因为这意味着我的知觉已完全失去了。我的床沿挂满了各式各样的器械，而一个似乎是无所不在无所不能的护士，总是在关键的时刻出现。我从未住过医院，所以周围的一切对我来说都非常新奇，我就像处身于书本上所讲述的地方。”

以后数周，一切的测试都证明约翰已终身残废。但他仍抱有希望。他希望会有奇迹发生，他的脊梁骨会愈合，为大脑传递信息。

因此，他全心全意去找寻复原之道，想知道怎样做才可以使自己复原。他并没有向人问及自己的情况，因为他从两个护士的对话中，已知道自己四肢瘫痪了。约翰本身从未见过四肢瘫痪的人，但此刻他知道自己头颈以下的身躯已再不能动了！

这个年轻的人天天和父亲要面对的是无比艰辛的日子，但没有人比他更坚强。

他说：“我要活下去。我要凭着渴望、意志活下去。我要激发求生的意志，并要撑下去，我要去医治，我要发挥自己的潜能。我要专心培养这些信念，而决心必会使我成功。我永不放弃！”

愿年后的今天，约翰虽要以轮椅代步，但他仍说他的生命是美好的。

他说：“在我的生命之中，我不会让自责、埋怨和憎恨占有任何位置。我深信憎恨只会带来破坏。我要带着爱去生

活，虽然我的身躯伤残，但我的心仍保存着功能。我现在认识到那些真正伤残的人，是那些只以外表完美作为美的标准的人。

“我认识到我所遇到的意外是逃避不了的事，它会一生如影随形地跟着我。但假若我应用‘可能思想’，这累赘就会成为我的里程碑！我愿如此！我已学会接受现在的我，而非我所期望的我。有时在超级市场坐着电动轮椅在货架中穿行时，小朋友会瞪着好奇的眼睛望着我，但我只要向他们笑笑或眨一下眼就可以应付了。最后有一次，一个小朋友还对我说：‘哇，你真勇敢啊！’”

约翰今天所做的，并不局限于和小朋友打招呼，他有自己的生意。他为附近的酒店安排专业的保姆服务，他又在水晶大教堂的“新希望”电话辅导中心当义工。约翰找到了新希望，因此，他也可以为失意的人灌注新希望。

不要别人来可怜你

当你身处逆境之中，你会如何呢？不停地报怨命运，认为生活亏欠自己，认为自己是世上最不幸的人。假如那样，你就陷入了自怜——一种可怕的情绪。

自怜是可以理解的，然而却是不健康的，它是人自尊和自爱、自励、自信的对立面。自怜不利于人的振作，是人冲出逆境的绊脚石，甚至可以说，自怜的情绪就像一剂慢性毒药，侵蚀你的勇气、力量和时间。自怜发展下去，将使人失去一切。历史的列车从不因为弱者的呼叫而停留。如果你还想有所作为的话，那么你就必须扔掉自怜的抹泪布。

当年，法国大文豪维克多·雨果被当权者驱逐出境，同时又为病魔缠身的时候，他流落到英吉利海峡的泽西岛上，每天都久久地坐在俯瞰海港的一张长椅上，凝视落日，陷入冥思苦想之中。然后，他总是缓缓然而却坚定地站起来，在地上捡起一堆石头，一块块地掷向大海。掷完了，就带着满足的心情和变得开朗的神情离去。

他天天如此，终于引起了人们的注意。一天，一个大胆的孩子走上前来问他：“为什么你要跑来这里，向海里扔这么多的石头？”雨果沉默了一会儿，然后严肃地说：“孩子，我扔到海里的不是石头，我扔掉的是‘自怜’。”他终于没有让那无益的自怜夺去自己的斗志，而是战胜之。他因而也战胜了逆境，成就了自己的事业。

亲爱的朋友，仔细想想，我们今日的处境难道比雨果还

糟吗？如果我们总觉得周围一片黑暗，那是不是因为我们背向太阳，自己挡住了光线的结果呢？又何妨转过身来，面向光明，然后，像扔掉石头那样，扔掉那自怜的抹泪布！这样，你就能睁开昔日泪水模糊的眼睛发现生活中的美，去适应它；你就能腾出手来紧握自信的刀剑，披荆斩棘，开拓前行的道路。

希望是一连串的奋斗

我们说要自励自信、自尊自爱，但这不是要一味固执地相信自己，盲目行动。固执和盲目只会让我们在失败的泥潭中越陷越深。因此，除了自励，从我们内心汲取力量，还要鼓励我们的头脑，进行思考，进行检讨，找出失败的原因。自我检讨，正是自尊自爱更好的表现形式。

美国玛丽·凯化妆品公司董事长玛丽·凯在创业之初也历经过失败，走了不少弯路。然而，她不灰心，不泄气，终于成为一名大器晚成的化妆品行业的“皇后”。那是1960年代初，人到中年的玛丽·凯退休回家，过分寂寞的退休生活使她突然决定冒一冒险。于是，她把一辈子积蓄下来的10000元钱全部用来投资，创办了玛丽·凯化妆品公司。两个儿子为了支持母亲实现“狂热”的理想，一个毅然辞去一家月薪10000美元的人寿保险公司代理商的工作，另一个也辞去了休斯顿月薪10000美元的职位，都加入到母亲创办的公司中，宁愿只拿10000元的月薪。玛丽·凯深知这是背水一战，是在进行一次大冒险。弄不好，不仅自己一辈子辛辛苦苦的积蓄将付之东流，而且还可能葬送两个儿子的美好前程。在创建公司后的第一次展销会上，她隆重推出了一系列功效奇特的护肤品，原想会引起轰动，大获成功。可是，谁料到整个展销会只卖出10000元的护肤品。残酷的失败使她控制不住，失声痛哭起来。回到家后，玛丽·凯对着镜子反问自己：“玛丽·凯，你究竟错在哪里？”她检讨到展销前，公司从

来没有主动请别人来订货，也没有向外发订单，而是企望女人们自己上门来买东西，难怪展销要失败。商场不相信眼泪，哭是不会哭出成功来的。玛丽擦干眼泪，从第一次失败中站了起来，在抓住生产管理的同时，加强销售队伍的建设，经过 10 多年的苦心经营，玛丽·凯化妆品公司由初创时的 10 名雇员发展到现在的 1000 多人的国际性公司，并拥有一支 10 万人的推销队伍，公司年销售超过 1 亿美元。玛丽·凯终于实现了自己的梦想。

除了决策和行为方式上的自我检讨外，做事态度上，我们也要经常检讨。这一点对于从事公共服务、推销等工作的人来说，尤其重要。

一个年轻的推销员有了一些销售经验之后，就定下一个特殊的指标——获奖。要想做到这一点，他至少要在一周内销售 100 次。

到那一周星期五的晚上，他已经成功地销售了 90 次，离要求还差 10 次。这位年轻人痛下决心：什么也不能阻止他达到目标。他相信他所受到的教育：人的心理所能设想和相信的东西，人就能积极去获得它。虽然他那一组的另一位销售员在星期五就结束了一周的工作，他还是在星期六的早晨回到了工作岗位。

到了下午 4 点钟，他还没有做成一笔买卖。他受过这样的教育：交易可能发生在销售员的态度上——不在销售员的希望上。

这时，他记起了他的自励警句，热情地把它重复 10 次：我觉得健康！我觉得愉快！我觉得大有作为！

大约在那天下午 4 点钟，他作下 100 次交易，这距他的目

标只差了 10 次了。他记起了：成功是由那些肯努力的人所取得的，并为那些积极而不断努力的人所保持的。他又热情地再重复几次：我觉得健康！我觉得愉快！我觉得大有作为！大约在那大夜里 12 点钟时，他疲倦了，但他是愉快的：那天他办成了 100 次交易！

他达到了目标，赢得了奖品！这就在于他不断检验自己的工作态度，进行调整和自励，最终把不可能的事情变成了现实。

失败是每个成功者都有的经历，只要你对失败进行认真的自我检讨，吸取教训，积累经验，那么这就是你更加自信的基础和理由，支持你更勇敢的搏击。

我们每个人都可以化失败为胜利，只要我们去！失败能把我们能力上的缺点表现出来，引起成功的意识。成功的人都能反省自己的过去，并认为成功是一切失败的连续。

一个女孩子的坚强

我们看过美国著名牧师萧律柏写的一本书。在书中，他讲述了关于他女儿坚强自励的故事。那的确是一个可爱又令人起敬的女孩。

在源年之内，我们目睹女儿嘉露从医院的病床返回滑雪坡之上的全过程。

当我们从韩国回爱荷华州时，嘉露躺在深度治疗病房里。摩托车意外使她的身体受创、变形，但她的心灵仍是健康完整的。

在归国途中，我拼命思索应怎样安慰嘉露，但她解决了我的难题。她一见我就说：“爸爸，我知道为什么这件事会发生，主要是我去帮助那些受伤的人。”

在留院的苑个月期间，就是嘉露这种积极的态度和斗志，使她能接受不断的静脉注射和随之而来的血管萎缩；这种积极的态度使她战胜了曾威胁她的生命和断肢的细菌感染。她一直坚持下去，直到一种新的药物被美国联邦药物管理局批准使用为止。这种药物能及时面世，的确是个奇迹。

嘉露的积极态度使她可以以“伤健”人士身份再次投入家庭和学校，这种态度使她觉得自己与常人无异。

她不让她的假肢成为她活跃生活的障碍，她再次回到垒球场上！嘉露是我们家中的运动健将。她双腿还在时，所照的最后一张相片就是穿着垒球制服的。

那次意外之后的夏天，她告诉我：“爸爸，我要再打垒

球。”

“好啊！”我不忍心向她泼冷水。

那阵子，嘉露的膝盖以下安装了假肢，她的膝盖变得绷紧，仅可做猿度的屈膝。她行动困难，奔跑是无望的了。

不过，我仍然带着嘉露往学校排队报名参加垒球队。嘉露报了名，还领取了制服。

当返回车上时，我对把球衣紧紧抱着不放的嘉露说：“嘉露，你的腿已跑不动了，你怎可以打垒球呢？”她恼怒地回应了我一句：“爸爸，我早就想清楚了，只要我能做全垒打，我就不需要跑了！”

我的女儿的确很坚强，那个球季她不知打了多少次全垒打，从而使她可以名正言顺地留在球队里。

嘉露也学了这门功课：逆境不再，强者永在。自从她的脚被切断后，她还接受了远次手术。今天她已实现她的愿望。她不但可以滑雪，还在国际滑雪选拔赛中赢了块金牌，使她可跻身那些冠军赛手之列。1958年猿月，嘉露戴上眼罩，以仅15岁的年纪，参加了美国的滑雪冠军大赛。不错，她走路时虽有点拐，陌生人仍会向她投以奇怪的眼光，但她积极的思想使她能泰然处之。

1954年夏天，我们有幸地成为美国夏威夷蒸汽船公司的嘉宾，往夏威夷群岛游玩了一个星期。那次航程实在美不胜收。在船上最后的一晚，有一个公开的天才表演。嘉露当时15岁，她告诉我们说：“我要参加今天晚上的天才表演。”

嘉露的歌喉并不好，也不能跳舞，所以我很奇怪她会表演些什么。嘉露平时也会穿泳衣或短裤，虽然她的假肢刚好

装接到臀部以下的地方。但当人们有时以奇怪的眼光望着她，猜测她发生过什么事的时候，她就会有点不自在。

那个星期五晚上，我和妻子与四位来客，在酒巴内观看当晚的天才表演，而表演者都要站在舞台当中表演。你大概可以想像得到，当晚的表演都是一般的业余天才表演。轮到嘉露上台了。

嘉露并没有穿短裤或夏威夷裙，她穿的是一条长裙。她美极了，来到麦克风前，她说：“我实在不知道自己有什么天才，但我觉得这是一个好机会向你们作一个解释。我知道整个星期之内，你们都在观察着我，留意着我的假肢，所以我觉得有责任向你们讲述事件的真相。我遇到了摩托车意外，差点死掉，但在紧急的抢救下，我的心跳又恢复过来。他们切掉了我膝盖之下的小腿，其后连膝盖也切掉了。我在医院躺了苑个月，接受静脉抗生素注射去对抗感染。”

她顿了一下，又继续说：“如果我有一项天才，这就是：我可以告诉你们在这期间，我的信仰变得异常真实。”

突然间，整个酒巴之内难雀无声，女侍员不再递送饮品，玻璃杯也停止发声，每个人的眼睛都集中在这个 苑岁 的金发少女身上。

她说：“我看见你们这些不用瘸着腿走路的女孩子，心里实在羡慕不已。但我知道，我是不能再这样走路了。但我希望你明白：你怎样走路是不重要的，重要的是谁与你同行，和你与谁同走。”

在那一刻，她顿了一顿又说：“我想为大家唱一首关于我的朋友、我的主的歌。”她开始唱：

他与我同行，

又与我共话，
对我说我是属于他……

每个人的眼睛都湿了。那天晚上，所有人都深受感动。

超越绝境

19世纪初有缘位勇敢的南极探险家，在考察归途中相继牺牲在雪凝冰封的极地。他们的雪橇上放着足有獾公斤重的一堆岩石，这是从极地背回供研究之用的。为了这堆石头，他们付出了全部的力量。最后一个死去的是司各脱。他在临终前的一页日记上写道：“我们很虚弱，连写字都困难，但我们对此行毫不后悔。相反，这次历程表现出我们能够忍受一切困难，在困难中能相互帮助，面对死亡全都大义凛然。尽管各种挫折向我们挑战，但我们对科学事业没有怨言，而且愿为它鞠躬尽瘁，死而后已。我们这些粗糙的文字和我们死后留下的躯壳就说明了这一切！”

生命垂危时说的话，最为感人肺腑。这些人深知人生的宝贵，为着崇高的事业，忍受着痛苦的考验，直到生命的最后一刻。有人惧承受艰难，但更有人不惜用生命去证明人生的价值。

这就是直面绝境显示出的力量、光彩和生命意义。生活，就是搏击。缘位探险家的生命虽然终结了，他们的搏击却获得了永恒意义上的成功。勇敢者超越于绝境，怯懦者黯然死于绝境。

况且，更多的时候，我们若能直面绝境，就会激起重振精神的勇气。在绝望中看见希望，默默地努力，默默地等待。当我们看完这个“超越集中营的爱情故事”，我们便能更深刻地知道这一点。

1943年，宾劳在波兰的华沙正预备同他的爱人安妮结婚时，德军入城了。在一片混乱下，宾劳和其他犹太人一同被扣上一辆货车，送进集中营。在那里，他被关到1945年。

“安妮在哪里？”最初的几天他不停地在想。以后这些日子就演变成令人心胆俱裂的日子。

安妮在听到德军将临城前，已悄悄地从地下通道逃脱了。在巧妙的化装下，她成功地以非犹太人的身份逃离了德国。她以为宾劳已死了。

宾劳却被关在集中营内，与其他1000名犹太人每人每天只有一块面包和一碗汤。这碗汤当然是水汪汪的那一种，人们仍可使面包不能填满的饥肠辘辘的肚子暂忘痛楚。在那里，很多同犯每日的工作就是以面包换汤。而有很多人都会以面包和宾劳交换，宾劳乐意做这类交易。

离解放的日子越来越近了，营内的人数由1000一下子跌到100。在无计可施之下，盖世太保的秘密警察只有把这些犯人的脚串连地缚着，然后命令他们一个跟一个地离开集中营，在严冬之中穿过雪地前进。衰弱不堪加上疾病缠身，很多人都在雪地上倒了下去，他们就被留在那里直至冻僵为止。

然而，那个难忘的早上来到了。隆隆的机器声自山后方传来，接着坦克在地平线出现了，并且迅速穿过正在消融的雪地。终于，那些美军追上来解救了这群可怜的犹太人。宾劳自由了！

他第一件事就是要去找安妮。安妮还在吗？她死了吗？另一个生存者告诉宾劳：“我听人说她在史杜格。”

宾劳长途跋涉来到史杜格。当他坐上公共汽车正穿过市

中心时，突然他看见一个年轻漂亮的女郎站在街头。他跳下车，旋风似地跑到她面前。他们彼此对望，在眼眸深处，他们知道彼此仍深爱对方。

“安妮！”

“宾劳！”

他们拥抱着，跟着又哭又笑。他们相爱而又幸存了下来。之后他们就到了美国！

从绝望中寻找希望

在我们的祖辈甚至父辈的年代，只要掌握某一项技能，或者谋到一个职位，就足以安居乐业了。然而，我们的时代，你我都在残酷的生存竞争中苦苦挣扎，为衣食住行、柴米油盐而四处奔波。在很多行业中，我们都如同千军万马过独木桥一样，任何人都可能被淘汰出局。

事业受挫、工作被辞、家庭危机、环境压力、城市生活缺乏归属感——在每一个年龄段、每一个层次上的人，都似乎有面临绝望的时候。

但是，就在我们的世界里，仍有人神采奕奕地活着，不管在怎样恶劣的情况下。受挫一次，应该把它视为一种新的力量的源泉，而非一种失败，因为它会把你内心最强大的潜能激发出来。那些一受打击便一蹶不振的人只能一辈子做个失败者。那些相信“此路不通彼路通”的乐观进取者，才有能力征服困境。

绝望来自于我们内心的感受，而感受是能够改变的。这个人一蹶不振的挫折，却可以刺激另一个人付诸行动。在困境中，你看到的是要吞噬的野兽，还是照亮前方的熊熊希望之火——这由你决定。

你必须比别人更爱并且更相信自己。纸上谈兵永远不能造就一个伟人，关键在于身体力行，这也是本书最主要的内容。当我们失去一份工作、一次恋爱或者良好健康时，我们不能只是在空想中乐观，不能守株待兔，坐等好事的发生

——以期待命运、运气或者他人把我们从这种困境中拉出来。

你必须自己去努力！

成功和失败是人生的两个极端，又只在咫尺之间。有人把它们称作比邻而居的门户，也有人说它们不过是前后步伐。成败的结果相距那么遥远，又如此紧密相连，成败的转换只是瞬息之间。停留在绝望中，你只能永远被关在失败的大门后，跟着希望行动，你就能敲开成功之门。

我们可强调的是，失败多少次并不重要，重要的是缔造一次成功。而所有努力的基础是我们的个性——积极自信的态度、正确的思考、善于反省、向成功者学习、心胸开放，坚持不懈、精益求精。

在一个经济社会，金钱和财富是衡量成功的一个因素，但我们需要提醒你，牺牲爱情、家庭、健康和名誉，不惜一切代价去换取金钱的人，无论积累了多少财富，都是人生的失败者。最好的生活是物质、精神相协调的生活，那才是快乐和充满希望的。

最后，我想起了雪莱的名句“冬天已经来了，春天还会远吗”让我们共勉、相信并且行动，愿我们的生活充满希望。

第十一章 摇面对生活

试说从来的中国人生活

梁漱溟

(员) 物质生活方面中国人虽不能像孔子所谓“自得”，却是很少向前要求有所取得的意思。他们安分知足，享受他眼前所有的那一点，而不作新的奢望，所以其物质生活始终是简单朴素，没有那种种发明创造。此在其结果之不好的一面看，则为物质文明之不发达，乃至有时且受自然界之压迫——如水旱种种天灾。盖此种知足的，容忍的态度，在人类初期文化——前所谓第一项问题还未曾解决时，实在不甚相宜，因为在此时是先要图生存的，当然不能不抗天行；又且物质上的不进步并不单是一个物质的不进步，一切的文物制度也都因此不得开发出来。此其弊害，诚不胜说。然在其结果之好的一面看，则吾人虽有此许多失败，而却有莫大之大幸。因为从此种态度即不会产生西洋近世的经济状况。西洋近百年来经济变迁，表面非常富丽，而骨子里其人苦痛甚深；中国人就没有受著（西洋人受的苦痛，后面去说）虽然中国人的车不如西洋人的车，中国人的船不如西洋人的船，……中国人的一切起居享用都不如西洋人，而中国人在物质上所享受的幸福，实在倒比西洋人多。盖我们的幸福乐趣，在我们能享受的一面，而不在所享受的东西上，——穿锦绣的未必便愉快，穿破布的或许很乐；中国人以其与自然融洽游乐的态度有一点就享受一点，而西洋人风驰电掣的向前追求，以致精神沦丧苦闷，所得虽多，实在未

曾从容享受。

(圆) 社会生活方面摇孔子伦理，实寓有他所谓□矩之道在内，父慈，子孝，兄友，弟恭，总使两方面调和而相济，并不是专压迫一方面的，——若偏欹一方就与他从形而上学的根本道理不合，却是结果必不能如孔子之意，全成了一方面的压迫。这一半由于古代相传的礼法，自然难免此种倾向。而此种礼法因孔家承受古代文明之故，与孔家融混而不能分。儒家地位既常籍此种礼法以为维持，而此种礼法亦籍儒家而得维系长久不倒；一半由中国人总是持容让的态度，对自然如此，对人亦然，绝无西洋对待抗争的态度；所以使古代的制度始终没有改革。似乎宋以前这种束缚压迫还不十分利害，宋以后所谓礼教名教者又变本加厉，此亦不能为之曲讳。数千年以来使吾人不能从种种在上的威权解放出来而得自由；个性不得伸展，社会性亦不得发达，这是我们人生上一个最大的不及西洋之处。然虽在这一面有如此之失败不利，却是自他一面看去又很有胜利。我们前曾说过西洋人是先有我的观念，才要求本性权利，才得到个性伸展的，但从此各个人间的彼此界限要划得很清，开口就是权利义务，法律关系，谁同谁都是要算账，甚至父子夫妇之间也都如此；这样生活实在不合理，实在太苦。中国人态度恰好与此相反：西洋人是要用理智的，中国人是要用直觉的——情感的；西洋人是有我的，中国人是不要我的。在母亲之于儿子，则其情若有儿子而无自己；在儿子之于母亲，则其情若有母亲而无自己；兄之于弟，弟之于兄，朋友之相与，都是为人可以不计自己的，屈己以从人的。他不分什么人我界限，不讲什么权利义务，所谓孝悌礼让之训，处处尚情而无

我。虽因孔子的精神理想没有实现，而只是此古代礼法，呆板教条以致偏欹一方，黑暗冤抑，苦痛不少，然而家庭里，社会上，处处都能得到一种情趣，不是冷漠，敌对，算帐的样子，于人生的活气有不少的培养，不能不算一种优长与胜利。

(猿) 精神生活方面摇人多以为中国人在这一面是可以比西洋人见长的地方，其实大大不然；中国人在这一面实在是失败的。中国人的那般人与自然浑融的样子，和那从容享乐的物质生活态度，的确是对的，是可贵的，比较西洋人要算一个真胜利。中国人的那般人与人浑融的样子，和那淳厚礼让的社会生活态度，的确是对的，可贵的，比较西洋人也要算一个真胜利。至于精神生活乃无可数：情志一边的宗教，本土所有，只是出于低等动机的所谓祸福长生之念而已，殊无西洋宗教那种伟大尚爱的精神；文学如诗歌词赋戏曲，虽多聪明精巧之处，总觉也少伟大的气概，深厚的思想和真情；艺术如音乐绘画，我不甚懂，私臆以为或有非常可贵之处，然似只为偶然一现之文明而非普遍流行之文化。知识一边的科学，简直没有；哲学亦少所讲求，即有甚可贵者，然多数人并不作这种生涯；社会一般所有，只是些糊涂浅拙的思想。所以这种种看去，这一面的生活，中国人并没有作到好处。只有孔子的那种精神生活，似宗教非宗教，非艺术亦艺术，与西洋晚近生命派的哲学有些相似，或者是个作到好处的；惜乎除中间有些萌动外，没有能够流行到一般社会上！

生活与艺术

周作人

契河夫（~~裁泽德~~）书简集中有一节道，（那时他在爱珥附近旅行八“我请一个中国人到酒店里喝烧酒，他在未饮之前举杯向着我和酒店主人及伙计们，说道‘请。’这是中国的礼节。他并不像我们那样的一饮而尽，却是一口一口的啜，每啜一口，吃一点东西；随后给我几个中国铜钱，表示感谢之意。这是一种怪有礼的民族……”

一口一口的啜，这的确是中国仅存的饮酒的艺术：干杯者不能知酒味，泥醉者不能知微醺之味。中国人对于饮食还知道一点享用之术，但是一般的生活之艺术却早已失传了。中国生活的方式现在只是两个极端，非禁欲即是纵欲，非连酒字都不准说即是浸身在酒槽里，二者互相反动，各益增长，而其结果则是同样的污糟。动物的生活本有自然的调节，中国在千年以前文化发达，一时颇有臻于灵肉一致之象，后来为禁欲思想所战胜，变成现在这样的生活，无自由、无节制，一切在礼教的面具底下实行迫压与放恣，实在所谓礼者早已消灭无存了。

生活不是很容易的事。动物那样的，自然地简易地生活，是其一法；把生活当作一种艺术，微妙地美地生活，又是一法：二者之外别无道路，有之则是禽兽之下的乱调的生活了。生活之艺术只在禁欲与纵欲的调和。蔼理斯对于这个问题很有精到的意见，他排斥宗教的禁欲主义，但以为禁欲

亦是人性的一面，欢乐与节制二者并存，且不相反而实相成。人有禁欲的倾向，即所以防欢乐的过最，并即以增欢乐的程度。他在《圣芳济与其他》一篇论文中曾说道，“有人以此二者（即禁欲与耽溺）之一为其生活之唯一目的者，其人将在尚未生活之前早已死了。有人先将其一（耽溺）推至极端，再转而之他，其人才真能了解人生是什么，日后将被记念为模范的高僧。但是始终尊重这二重理想者，那才是知生活法的明智的大师……，一切生活是一个建设与破坏，一个取进与付出，一个水远的构成作用与分解作用的循环。要正当地生活，我们须得模仿大自然的豪华与严肃。”他又说过，“生活之艺术，其方法只在于微妙地混和取与台二者而已，”更是简明的说出这个意思来了。

生活之艺术这个名词，用中国固有的字来说便是所谓礼。斯谛耳博士在《仪礼》序上说，“礼节并不单是一套仪式，空虚无用，如后世所沿袭者。这是用以养成自制与整饰的动作之习惯，唯有能领解万物感受一切之心的人才有这样安详的容止。”从前听说辜鸿铭先生批评英文《礼记》译名的不妥当，以为“礼”不是**礼**而是**粤**，当时觉得有点乖僻，其实却是对的，不过这是指本来的礼，后来的礼仪礼教都是堕落了的东西，不足当这个称呼了。中国的礼早已丧失，只有如上文所说，还略存于茶酒之间而已。去年有西人反对上海禁娼，以为妓院是中国文化所在的地方，这句话的确难免有点荒谬，但仔细想来也不无若干理由。我们不必拉扯唐代的官妓，希腊的“女友”（**勾**）的韵事来作辩护，只想起某外人的警句，“中国恢妓如的洋的求婚，中国娶妻如西洋的宿娼”，或者不能不感到《爱之术》（**粤**）

魏(魏)真是只存在草野之间了。我们并不同某西人那样要保存妓院，只觉得在有些怪论里边，也常有真实存在罢了。

中国现在所切要的是一种新的自由与新的节制，去建造中国的新文明，也就是复兴千年前的旧文明，也就是与西方文化的基础之希腊文明相合一了。这些话或者说的太大太高了，但据我想舍此中国别无得救之道，宋以来的道学家的禁欲主义总是无用的了，因为这只足以助成纵欲而不能收调节之功。其实这生活的艺术在有礼节重中庸的中国本来不是什么新奇的事物，如《中庸》的起头说，“天命之谓性，率性之谓道；修道之谓教。”照我的解说即是很明白的这种主张。不过后代的人都只拿去讲章旨节旨，没有人实行罢了。我不是说半部《中庸》可以济世，但以表示中国可以了解这个思想。日本虽然也很受到宋学的影响，生活上却可以说是承受平安朝的系统，还有许多唐代的流风余韵，因此了解生活之艺术也更是容易。在许多风俗上日本的确保存这艺术的色彩，为我们中国人所不及，但由道学家看来，或者这正是他们的缺点也未可知罢。

新生活——

为《新生活》杂志第一期做的

胡适

那样的生活可以叫做新生活呢？

我想来想去，只有一句话。新生活就是有意思的生活。

你听了，必定要问我，有意思的生活又是什么样子的生活呢？

我且先说一两件实在的事情做个样子，你就明白我的意思了。

前天你没有事做，闲的不耐烦了，你跑到街上一个小酒店里，打了四两白干，喝完了，又要四两，再添上四两。喝的大醉了，同张大哥吵了一回嘴，几乎打起架来。后来李四哥来把你拉开，你气忿忿的又要了四两白干，喝的人事不知，幸亏李四哥把你扶回去睡了。昨儿早上，你酒醒了，大嫂子把前天的事告诉你，你懊悔的很，自己埋怨自己：“昨儿为什么要喝那么多酒呢？可不是糊涂吗？”

你赶上张大哥家去，作了许多揖，赔了许多不是，自己怪自己糊涂，请张大哥大量包涵。正说时，李四哥也来了，王三哥也来了。他们三缺一，要你陪他们打牌。你坐下来，打了十二圈，输了一百多吊钱。你回得家来，大嫂子怪你不该赌博，你又懊悔的很，自己怪自己道：“是呵，我为什么要陪他们打牌呢？可不是糊涂吗？”

诸位，像这样子的生活，叫做糊涂生活，糊涂生活便是

没有意思的生活。你做完了这种生活，回头一想，“我为什么要这样干呢？”你自己也回不出究竟为什么。

诸位，凡是自己说不出“为什么这样做”的事，都是没有意思的生活。

反过来说，凡是自己说得出口“为什么这样做”的事，都可以说是有意思的生活。

生活的“为什么”，就是生活的意思。

人同畜生的分别，就在这个“为什么”上。你到万牲园里去看那白熊一天到晚摆来摆去不肯歇，那就是没有意思的生活。我们做了人，应该不要学那些畜生的生活。畜生的生活只是胡混，只是不晓得自己为什么如此做。一个人做的事应该件件事回得出一个“为什么”。

我为什么要干这个？为什么不干那个？回答得出，方才可算是一个人的生活。

我们希望中国人都能做这种有意思的新生活。其实这种新生活并不十分难，只消时时刻刻问自己为什么这样做，为什么不那样做，就可以渐渐的做到我们所说的新生活了。

诸位，千万不要说“为什么”这三个字是很容易的小事。你打今天起，每做一件事，便问一个为什么，——为什么不把辫子剪了？为什么不把大姑娘的小脚放了？为什么大嫂子脸上搽那么多的脂粉？为什么出棺材要用那么多叫化子？为什么娶媳妇也要用那么多叫化子？为什么骂人要骂他的爹妈？为什么这个？为什么那个？——你试办一两天，你就会觉得这三个字的趣味真是无穷无尽，这三个字的功用也无穷无尽。

诸位，我们恭恭敬敬的请你们来试这种新生活。

简单与丰富

身天长物，则大奉天挂；心中少事，则忧哉游哉。简单的生活能使我们从物欲的泥沼中挣脱出来，既不被世俗的名利所牵系，又能感受到明净的心灵境界，一本生活哲学杂志起名就不错。《运贵勤、运贵简、运贵静》译为中文即：“傻小子，愈简单愈好。”

现代人的生活过得太复杂了，到处都充斥着新奇和时髦的事物。一部手机，光功能和型号就有数十种；化妆品也是五花八门，有洗的、抹的，还有敷的；牛排更有中国式、法国式及墨西哥式等许多种。

梭罗有一句名言感人至深：“简单点儿，再简单点儿！奢侈与舒适的生活，实际上妨碍了人类的进步。”他发现，当他生活上的需要简化到最低限度时，生活反而更加充实。因为他已经无须为了满足那些不必要的欲望而使心神分散。

一位教授曾在半年内遭窃三次，他说：“我家被偷多次，值钱的东西越来越少，反倒心安理得，无牵无挂了。”

孔子也极为推崇生活简朴，他曾称赞颜回说：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐，贤域回也”也曾自述说：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不久而富且贵，于我如浮云。”

试想简单的生活是多么地迷人：一束插在牛奶瓶里的漂亮水仙，穿透洁净玻璃的闪耀阳光；一杯茉莉花茶的芳香与甘醇，都能让我们回味悠长。

你一定看到过在公园里放风筝的小孩，当风筝飞起来的那一刻，他全然忘我，兴奋地望着风筝。这时陪伴他的，只是一只风筝和明朗的天空。这是多么简单的快乐啊！

你也一定曾经坐在池塘的边上往里面丢石子，看着水面形成阵阵涟漪，直到涟漪消逝；或是躺在草地上，享受阳光下清心寡欲的快乐，静静地体会大地的给予！然而许多人却本末倒置，汲汲于想把生活包装得更耀眼更丰富，却忘了生活本质的主体是人。请不要忘了梭罗的话：“简单点儿，再简单点儿！”

品味生活的幸福

生命是自然的赏赐，但幸福的生治则是智慧的赏赐。幸福的人，也就是那些懂得享受生活微妙之处的人。

人生的美妙之处，即在于我们的视线触及人类赖以生存的大自然中的每一种事物。小如小草、水滴，大至日月、山河，都充满着奇妙多变，享之不尽的美。一般人多对生命周围各种奇妙的变化和景观感到惊奇和赞叹，却很少有人能领略到生活中那些平凡的美丽。

马歇尔提醒我们说：“家居生活中，常有一些美的景象，却鲜有人注意：梅子酱透过的日光、肥皂泡上的彩虹、蓝色碟子里的蛋黄、白纱幔渗过来的月光、酸果蔓汁的玻璃杯色、小屋中的蓝色百叶窗、石缝中的红玫瑰、新烘烤的面包、古铜台上的烛光以及西班牙狗眼睛的棕黄。”美，实际上存在于生活中的每一个微小细节。

想想你熟识的亲友当中，谁看起来最幸福？仔旧观察一下，你会发现最幸福的人，似乎随时随地都能发掘幸福，并且懂得享受生活中的微妙之处的美。早晨的第一杯茶或咖啡，洁净的衬衫，暖和的棉被，凉风气味……你看，只要用心体会，就能享受到幸福，然而许多人却对之视而不见。

生活中，人们似乎总是努力地捕捉幸福，却不相信有垂手可得的快乐。这就好比丢弃路旁的鲜花而去欣赏人造的花园一样。有一句希腊的格言曾说道：“生命是自然的赏赐，但幸福的生活，则是智慧的赏赐。”追寻快乐的人们，若能

稍稍停下几分钟静静地思索一下，便会察觉：我们真正体验到的欢乐，都是由小小的满足串连而成的。

回头看看窗外的这个世界吧，它是多么的美丽，它就在那里，等待的只是我们去品味，去享受！

生命不能承受之轻

我们人在世间生活，必须要担当责任。虽然其有不得已和心甘情愿之分，但是当我们在生活中去勇敢地承担，给我们带来的不是被压垮，反而能使我们飘然飞起。

德国作家席勒曾写过一篇童话：很久以前，鸟是不会飞的，因为它们没有翅膀。有一天，上帝把翅膀放在它们脚边，要它们拾起来放在背上。起初大家都带着观望的态度，不愿背上这对笨重的翅膀，但又不敢违抗上帝的旨意，只好背上它。没想到它们觉得只会加重负担的东西，现在竟能使它们飞了起来！

这是一篇很富有启示意义的童话。正如我们在生活中担当责任，不管是不得已的还是心甘情愿的，不但不会被压垮，反而能使我们飘然飞起！

人的一生中，承受负担是不可避免的，因为这是生活赋予你的。我们只要勇敢地去面对它，就会发现它算不了什么。若干年后，当你回首走过的路时，或许你就会有如此的心境，人生的价值原来就在这个过程中，而不是在你要到达的那个终点。

小鸟的背上多了一对翅膀，虽然负担重了，却能展翅高飞，尽情地享受那遨游天空的美妙。

上帝要送给你礼物之前，他会用困难对其进行包装。通常礼物越大，困难也就越多。同样，当你迈向更大的成功时，你所面对的问题也就越大。但是这并不重要，你得继续

做你应该做的事，没有理由停下来。因为除了你自己，没有人能使你的梦想腾飞。负担和困难只是暂时的，它们不会永远存在。

苏格兰自由教会牧师德拉蒙德曾经这样说过：“人，除非去做他不可能做到的事，否则就不能做到他可能做到的事。”人生的历程就像学电脑，一旦我们懂得如何操作它，便能从中获益。我们必须把人生视为自我磨炼的过程。否则，在曲折的人生旅程中，必定会活得意兴阑珊，了无生趣。而既生为人，就必须要有承担挫折的勇气，而不要在遗憾和哀愁中度过一生。

成功的人都能在雷雨中看到彩虹。朋友，你还在遗憾和悲叹什么呢？

欲念的取舍

人生真正的快乐是摆脱欲念后的轻松自在，而不是在无止境的欲念和盲目追求中享受挥霍。当欲念和盲目追求又起时，可扪心自问：我真的需要吗？

“每件都好漂亮喔！要是有钱，我通通买回家！”“对啊！这季流行的衣服刚好都是我喜欢的！看得见穿不到实在好难过呀！”经过精品店、服饰店，难免听到这样的慨叹。

人的欲念无穷尽。适度的需求会激发生命的活力，带动社会的进步。无止境的需求，则会迷失生活的方向，制造社会的糜烂。

观察发现，不少人购买商品，都只是为了满足欲望而购买，并不讲究实用与否，或值不值得。于是，心性迷惘，罪恶发生了。

一名大学毕业后在超市当会计的女孩，因为向往成为有车阶层，便于夜间到酒吧兼职，终于买了部进口跑车。

车子买了，债务也来了。为了支付债务，她辞去了正当的会计工作，而到地下舞厅伴舞，并从事假期伴游，干起不正当的事情。从此，便被欲念牵着走，难以自拔，不但自己堕落了，也败坏了社会风气。

生活其实可以很简单。在生活简化、欲望降低的情况下，性灵才有空间浮现、提升。人生，其实是一场性灵的活动，而非一堆物质的铺陈。

让自己一直在金钱、物质、欲念中兜圈打转，看似阅历

丰富，收获颇多，实则贫乏得很。因为一切性灵的活动都因庸庸碌碌而终止了。人生到头，竟落得一场茫然一场空。

应该明了自己真正需求什么，而不要被欲念玩弄；须知，人生真正的快乐是摆脱欲念和盲目追求后的轻松自在，而非在无止境的欲念和盲目追求中享受挥霍。

当你的欲望又起时，可扪心自问：我真的需要吗？真正生活的需要并不多，人的欲念却无穷。抛去无止境的欲望吧！我们应该让生活回归性灵，让生命更清澈。

享受梦想实现的幸福

梦想是穷困者的财富，是失意者的希望，是迷失者的方向。

有梦想，忙着才会有意义。有梦想，不如意才能不在意。有梦想，挫折才能当是磨炼。有梦想，受委屈才会没关系。有梦想，生命变得有弹性，生活空间放大，思想变得灵活。

为了梦想而奋斗，天天活在期望里，精神是活的，人是活的；为了生活而工作，日夜扛着负担，脑筋是死的，人是“死”的。

两名青年在工厂做工。甲青年因为梦想将来要当工厂老板而勤奋学习，因此得到主管器重，越做越起劲。乙青年因为只图一份养家糊口的工作而毫无干劲，因此一直受到漠视，越做越懒散。

梦想看似无形，其实是股强盛的生命力。拥有了它走人生的路，犹如生命有了后盾，生活有了前瞻，进退有靠有据，不会茫然惶恐。

没有梦想，生活容易疲乏，生命欠缺光彩，不知不觉中，已成为行尸走肉，生命的游魂，过一天是一天，度一年算一年，生活已无意义，生命已失价值。

如果，你已许久没有梦想，没有实践梦想的企图与力量，赶快为自己打造一个！让梦想立在前方，成为你生活的前导，生命的依赖，你会再度变得自信光彩！

体味生命中的感动

聪明与幸福是两回事，但是你也可以把它们统一在一起。乐趣就是其中的中介。如果你能留心自己的生活，那么你就会拥有聪明和幸福。

日本作家藤本义一曾经说过：“一个可以感受生活的人，是可以抓住幸福的人。如果一个微小的事物都能令其感动，那么他将是一个幸福的人。”一名企业家也曾说道：事业的成功，固然包含着许多因素，但除了努力工作之外，还必须享受生活。因为不会享受生活乐趣的人，也就无法享受工作的乐趣。还有一位经营者，在上班的第一天就告诉自己的业务员：“当你在工作与家庭中间为难时，请你选择你的家庭。因为工作不是你永远的保证，你的家才是。”

人终究会在某一天从工作岗位上退下来，而所有创造的工作乐趣都会成为记忆，但是生活的乐趣却是一直都存在的。

有许多老人，年轻时就不懂得生活的乐趣，到了老年，要他学习生活的乐趣，他怎么都学不会。

聪明与幸福是两回事，但是你也可以把它们统一在一起。乐趣就是其中的中介。如果你能留心自己的生活，那么你就会拥有聪明和幸福。

平平淡淡是最真

原来被我们视为平淡的生活，其实就是天赐的恩宠。对此我们应该感谢上苍！

许多人把别人的付出视为理所当然，以为他们就应该在自己的身旁，当我们需要他们时，他们就能随时出现。然而事实并非如此！

有位作家曾经追忆他过世的父母，作家说：“当他们在世的时候，他们并不真的存在于我的生活里。我只顾忙于事业，几乎不顾及他们的存在与否。而当他们去世后，我才终于体会出父母在世时的美好。而那份美好实际上一直就存在着，只是自己没有发现。”

同样，任何人的生命中都有许多美好的东西等着你去发现。以前我总是认为，周末休假开车回家，迎着乡间清新的空气，听着喜欢的音乐，是件再熟悉再平常不过的事。而直到有一天，我才有所感悟。

那天，当我穿过一个斜坡转弯的路口时，一辆超速的货车突然从我的车后斜插而过，前方正巧又冲出一个行人。为了躲闪，我的车子被货车撞得面目全非。而我的头一阵痛疼，眼前直冒金星。

当时，我只有一个念头：“完了！这下全完了！”短短的几分钟内，脑中想到的全是自己这辈子做了什么事？还有什么事没做？如果就这么走了，是不是很不甘心，我正好猿岁。

这场车祸让我深刻地领悟到，被我视为平淡的生活，其实就是天赐的恩宠。此后，我不论做任何事都变得更加积极，更珍惜每一天，每一分、每一秒，因为我后来始终认为，自己的这条命是“捡回来的”。

在桑顿·王尔德的剧作《小镇》里，有一幕墓地戏。鬼魂安慰着刚死去的女主角艾米莉。因为她仍眷恋着原来的生命和生活，希望回到过去的平常的日子。

“我不明白，”她难过地说，“这一切，我们从来不曾注意……再见，世界。再见……妈妈，爸爸，时神的滴嗒……妈妈的向日葵以及食物、咖啡，还有刚熨好的衣裳，……睡觉和起床。吻！人间，真是太美好了！”可是在她活着的时候，她又总将这些视为理所当然。

朋友，你是否曾在清晨起床时，望向窗外，或走到门外，在新鲜的空气里呼吸，然后愉快地对爱人或孩子说：“活着真好！”

我们习惯于活着，并且往往将之视为理所当然之事。但实际上却并非如此，因为生活本身就是一种恩宠，对此我们应该感谢上苍！

走出单调的生活

在人类历史的早期，当时楠塔基特岛上的路很少，且道路状况很差。在那些布满沙子的平原上，到处贴着告示，警示过客们“不要重复老路”。最近，一个作家解释说：“这句话的意思很明显，就是奉劝过路人不要每一次都去重复地走前人的老路，最好自己开辟一条新路。这样，自己会有一些收获，也为大家做了好事。”

不论一个人的职业是什么，如果他每年都能够彻底地反省一次，找出自己的缺点和阻碍自己进步的地方，那么他将会取得十倍于现在的成就。

我们都知道思想僵化的害处。有一句成语叫“熟视无睹”，一个意思就是说，如果一个人总处在同样的环境中，对环境的熟悉使我们对于它的缺点视而不见。如果思想缺乏交流，那么思想就失去了灵活性和对新事物的敏感性。如果我们不是常常追求进步，保持如年轻人般敏锐的头脑，那么不仅我们自己的工作会受到阻碍，我们整个人都会变得平庸。大脑像肌肉一样，只有在使用中才能得到磨炼。如果一个人在工作中停止了思考，那么日渐一日，他的大脑变得迟钝，他的工作毫无进步，直到最后他失去了进取心，不能公正地评价自己的工作。这个时候，他就不再进步了，而开始大步地倒退了。

保持快乐的唯一方式就是抓住生活中的每一次机会，享受生活。并非只有等到你有了金钱和地位时才可以享受生

活。一次轻松的旅行，购买一件艺术品，建一座舒适住宅，或者其他的一些抱负并不是只有你有钱有地位之后才可以实现的。一天天地，一年年地推迟自己的梦想，不仅使自己失去了现在的乐趣，还阻碍了我们追求未来幸福的脚步。

总是把快乐寄托在明天本身就是一个巨大的错误。许多年轻的夫妇，整年像奴隶般的工作，放弃了每一个放松和追求快乐的机会。他们不让自己有任何的奢侈行为，不会去看一场戏剧或听一场音乐会，也不会去做一次郊游，不会去买一本自己渴望以久的书，没有阅读兴趣和文化生活。他们想，等自己有了足够的金钱时，就会有更多的享受了。

最终，当他们觉得他们可以去追求一点快乐的时候，他们可以去国外旅行，可以去听音乐会，可以去购买一件艺术品，可以通过阅读开阔自己的眼界时，已经太晚了。他们习惯了单调的生活。生活失去了色彩，热情消逝了，雄心磨灭了。长年的压抑破坏了自己享受生活的能力，他们牺牲了自己的健康和快乐得来的东西却变得一钱不值了。人类生命的自由发展，即指人的自然生命的自由发展，也指人的精神生命和社会生命的自由发展，以及人的情感生命和机缘生命的自由发展。

寂寞中也有快乐

一切人类的价值，全是社会的价值，所以我们生活上最重要的一件事，是和同类保持密切的关系和往来。一个人因为要得到至少另一个人的赞许和爱情，他的大部分的光阴便不得不用在和别人共处上，这是自然的，应当的。

社会生活是人类快乐的重要成分。但是，无寂寞的社会生活，就像缺乏盐的食物，淡而无味。所以要达到真正快乐生活，就必须留意社会活动和寂寞的适当交替。

在现代的忙碌世界上，思索的快乐和哲学的快乐已经遭到轻视了，我们最要紧的是振作精神，从事各种正当的社会活动；但倘若没有计划，即生活上的努力也是无用的。

当你正和敌人开战的时候，你不可能有机会计划你的重要战略，要做这个，便需要空闲、寂寞、隔离和安静。

寂寞不是祸，是福；它给我们认识自己的机会，给我们拟定生活战略的机会。而且在寂寞的时候，并不一定是孤独的，因为在我们的房间的寂寞之中，我们可以和过去的大人物交感，我们可以读到许多伟大的文学上的作品，我们可了解良好的音乐，静听留声机的唱片。

总之，每一个人，必得对付生活上的两件大事，一是适应生活的环境，二是认识我们自己。为了第一件，我们必须委身于活动场所中，为了第二件，我们必须要有思索和自省的空闲机会。倘若我们不能认识自己，怎能适应我们的生活环境呢？寂寞的功用就在这里，因为它是能够使我们认识自

己的。寂寞中有快乐，就是使人的美好愿望，需求及相应的权利得以相当的提高升华。

活得真实

活得真实，是一种挑战。

生活中每一回对真实的履践，都会令我们不由自主地萌生对自己心灵的感动，生命也由此获得一次痛快地呼吸。

但是要拥揽这份真实，是多么地不容易。

尘缘难尽，我们无以超拔；物役累重，我们不忍减缓。在烦嚣中，我们便心怀几许应对的机巧：傲岸掩饰着内心的卑微，强蛮蒙蔽了意志的脆弱。埋藏心爱，偏偏顾左右而言他；一颦一笑，谁都难吃准其真意。行为就这样背叛着真实的意愿，无论随意还是故意。

只是常有一种败北的感觉袭心而来，因为灵魂总能敏感到一种深刻的困境。毕竟我们还真实地明理，唯有原原本本的生活才最珍贵。

生命的成长本来就是这样简单与纯粹，所有复杂皆出自人为。正如“人间的葬礼也可能是天上的婚筵”。显而易见的却是，人活得越接近真实，就越感到艰难，这也许缘自文明与自然无可避免的对垒。

我们可以用心灵的自语去抚慰败北的伤痛。

在心灵的自语中，真实的闯入再也不会遭到俘获。但凭它轻裘缓带，修复着我们的愿望——“愿望是半个生命”，而真实地再现它，生命便挥就成一轮圆满的辉煌。

在心灵的自语中，尽可以厌恶你的厌恶，崇拜你的崇拜。世味之浓淡无需迎合，粉饰于耳目到底是虚荣。只把真

实坚持为一种活着的原则，清醒于自己在阡陌上行，因何对酒，与谁和歌。

活得真实，若肯用生命相盈握，天天都会飞临无愧的问候。还有什么怕闪失的呢？活得真实，如果能成为一种心灵的习性。活得真实，怎知不是一层人格的亮色？

实实在在地做事，实实在在地做人，实实在在地对待每一个时日，你才会拥有一份实实在在的成功。

活着，我们不要祈求太多。

每个人都有失望和不满的时候，不是你希望没有实现，就是他的欲望没有满足。每当这时，我们不是怨天忧人，便是破罐子破摔，却很少会坐下来，仔细想一想，我们为什么一定要有不满和失望。

我们来到这世上时，本来就是赤条条的，一无所有，是上苍赋予了我们生命、亲友以及思想和财物等等，上苍待我们何厚？使我们拥有了这么多，又占据了这么多。可是，我们却从来也没有满足过，依然在祈求着上苍为我们降下更多的甘露。

然而，生活不可能也不会按照我们的需求来十足的供应我们，于是，我们便失望了，我们便不满了。

世界对于每一个活生生的人来说，都是公平无二的。有耕耘才有收获，有奋斗才有成功，有付出才有得到。你想花一分的代价，去换回十分的成果，那是永远也不可能的。

所以，我们永远都不应该祈求这世界平白无故地就给我们太多。

生命在于奋斗，人生在于积累。不要祈求太多，只有一点点就已经足够了。每天一点点，每月一点点，每年一点点，几年下来，我们就已经得到了很多很多，那么，一辈子下来，我们不就已经变成了一个拥有整个世界的大富翁！

不要祈求太多，太多了，生命就会显得过于沉重，我也会感到你的人生因缺少遗憾而懒于去追求；不要祈求太

多，太多了，人生就会显得过于臃肿，你就会感到你所拥有的一切都是负累，因无法带得动而终生不能轻松。

任何奢望都是不应该有的，天上不会掉馅饼，地上也不会长钞票。实实在在地做事，实实在在地做人，实实在在地对待每一个时日，你才会拥有一份实实在在的成功。

微笑着，去唱生活的歌谣

微笑的我们，要用微笑的力量，去关照周围，去感化周围，去影响周围，直至每一个人的脸上都挂起一片不落的灿烂。

微笑着，去唱生活的歌谣。不要抱怨生活给予了太多的磨难，不必抱怨生命中有太多的曲折。大海如果失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑，沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观，人生如果仅去求得两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。

微笑着，去唱生活的歌谣。把每一次的失败都归结为一次尝试，不去自卑；把每一次的成功都想象成一种幸运，不去自傲。就这样，微笑着，弹奏从容的弦乐，去面对挫折，去接受幸福，去品味孤独，去沐浴忧伤。

微笑着，去唱生活的歌谣。去把“人”字写直写大，活出一种尊严，活出一种力量，不向金钱献媚，不向权势卑躬。清贫，是一首朴素的歌；平凡，是一行亮丽的诗。微笑着，我们去唱去吟，在平静中看红尘飞舞，在孤寂中品世事沉浮。

微笑着，去唱生活的歌谣。把尘封的心胸敞开，让狭隘自私淡去；把自由的心灵放飞，让豁达宽容回归。这样，一个豁然开朗的世界就会在你的眼前层层叠叠打开：蓝天，白云，小桥，流水……潇洒快活地一路过去，鲜花的芳香就会在你的鼻翼醉人地萦绕，华丽的彩蝶就会在你身边微妙地起

舞。

是的，就这样，我们微笑着面对生活带给我们的一切。

第十二章

克服坏毛病、坏习惯

养成好习惯

梁实秋

人的天性大致是差不多的，但是在习惯方面却各有不同，习惯是慢慢养成的，在幼小的时候最容易养成，一旦养成之后，要想改变过来却还不很容易。

例如说：清晨早起是一个好习惯，这也要从小时候养成，很多人从小就贪睡懒觉，一遇假日便要睡到日上三竿还高卧不起，平时也是不肯早起，往往蓬首垢面的就往学校跑，结果还是迟到，这样的人长大了之后也常是不知振作，多半不能有什么成就。祖逖闻鸡起舞，那才是志士奋励的榜样。

我们中国人最重礼，因为礼是行为的轨范。礼要从家庭里做起。姑举一例：为子弟者“出必告，反必面”，这一点对长辈的起码的礼，我们是否已经每日做到了呢？我看见有些个孩子们早晨起来对父母视若无睹，晚上回到家来如入无人之境，遇到长辈常常横眉冷目，不屑搭讪。这样的跋扈乖戾之气如果不早早地纠正过来，将来长大到社会服务，必将处处引起摩擦不受欢迎。我们不仅对长辈要恭敬有礼，对任何人都应该维持相当的礼貌。

大声讲话，扰及他人的宁静，是一种不好的习惯。我们试自检讨一番，在别人读书工作的时候是否有过喧哗的行为？我们要随时随地为别人着想，维持公共的秩序，顾虑他人的利益，不可放纵自己，在公共场所人多的地方，要知道

依次排队，不可争先恐后的去乱挤。

时间即是生命。我们的生命是一分一秒地在消耗着，我们平常不大觉得，细想起来实在值得警惕。我们每天有许多的零碎时间于不知不觉中浪费掉了。我们若能养成一种利用闲暇的习惯，一遇空闲，无论其为多么短暂，都利用之做一点有益身心之事，则积少成多终必有成。常听人讲起“消遣”二字，最是要不得，好像是时间太多无法打发的样子，真实人生短促极了，哪里会有多余的时间待人“消遣”？陆放翁有句云：“待饭未来还读书”。我知道有人就经常利用这“待饭未来”的时间读了不少的大书。古人所谓“三上之功”，枕上、马上、厕上，虽不足为训，其用意是在劝人不要浪费光阴。

吃苦耐劳是我们这个民族的标帜。古圣先贤总是教训我们要能过得俭朴的生活，所谓“一箪食、一瓢饮”，就是形容生活状态之极端的刻苦，所谓“嚼得菜根”，就是表示一个有志的人之能耐得清寒。恶之恶食，不足为耻，丰衣足食，不足为荣，这在个人之修养上是应有的认识。罗马帝国盛时的一位皇帝，~~西奥多泽奥多西~~他从小就摒绝一切享受，从来不参观那当时风靡全国的赛车比武之类的娱乐，终其身成为一位严肃的苦修派的哲学家，而且也建立了不朽的事功，这是很值得令人钦佩的。我们中国是一个穷的国家，所以我们更应该体念艰难，弃绝一切奢侈，尤其是从外国来的奢移。宜从小就养成俭朴的习惯，更要知道物力维艰，竹头木屑，皆宜爱惜。

以上数端不过是偶然拈来，好的习惯千头万绪，“勿以善小而不为”。习惯养成之后，便毫无勉强，临事心平气

和，顺理成章。充满良好习惯的生活，才是合于“自然”的生活。

习惯成自然

叶圣陶

“习惯成自然”，这句老话很有意思。

我们走路，为什么总是左脚往前，右脚往后，两条胳膊跟着动荡，保持身体的均衡，不会跌倒在地上？我们说话，为什么总是依照心里的意思，先一句，后一句，一直连贯下去，把要说的都说明白了？

因为我们从小习惯了走路，习惯了说话，而且“成自然”了。什么叫做“成自然”？就是不必故意费什么心，仿佛本来就像那样的意思。

走路和说法是我们最需用的两种基本能力。推广开来，无论哪一种能力，要达到了习惯成自然的地步，才算我们有了那种能力。不达到习惯成自然的地步，勉勉强强地做一做，那就算不得我们有了那种能力。如果连勉勉强强做一做也不干，当然更说不上我们有了那种能力了。

听人家说对于样样事物要仔细观察，才能懂得明白，心里相信这个话很有道理。这当儿，我们还不是已经有了观察的能力。

听人家说劳动是人人应做的事，一切的生活资料，一切的文明文化，都从劳动产生出来的，心里相信这个话很有道理。这当儿，我们还不是已经有了劳动的能力。

听人家说读书是充实自己一个重要法门，书本里包含着古人今人的经验，读书就是向许多古人今人学习，心里相

信这个话很有道理。这当儿，我们还不是已经有了读书的能力。

听人家说人必须做个好公民，现在是民主的时代，个个公民尽责守分，才能有个好秩序，成个好局面，自己幸福，大家幸福，心里相信这个话很有道理。这当儿，我们还不是已经有了做好公民的能力。

这样说下去是说不完的，就此打住，不再举例。

要有观察的能力，必须真个用心去观察。要有劳动的能力，必须真个动手去劳动。要有读书的能力，必须真个把书本打开，认认真真去读。要有做好公民的能力，必须真个把公民应做的一切事认认真真去做。在相信人家的话很有道理的时候，只是个“知”罢了，“知”比“不知”似乎好些，但仅仅是“知”，实际上与“不知”并无两样。到了真个去观察去劳动……的时候，“知”才渐渐化为我们的习惯，习惯成自然，才是我们的能力。

通常说某人能力不强，就是某人没有养成多少习惯的意思。譬如说张三记忆力不强，就是张三没有把看见的听见的一些事物好好记住的习惯。譬如说出李四发表力不强，就是李四没有把自己的思想和感情说出来写出来的习惯。

习惯养成得越多，那个人的能力越强。我们做人作事，需要种种的能力，所以最要紧的是养成种种的习惯。

养成习惯，换个说法，就是教育。教育不限于学校，也不限于读书，学校教育只是教育的一部分，读书这件事也只是教育的一部分。我们在学校里受教育，目的在养成习惯，增强能力。我们离开了学校，仍然要从种种方面受教育，并且要自我教育，目的还是在养成习惯，增强能力。习惯越自

然越好，能力越增强越好，孔子一生“学而不厌”，就为他看透了这个道理。

习惯

严文井

有一天，一头猪到马厩里去看望他的好朋友老马，并且准备留在那里过夜。

天黑了，该睡觉了，猪钻进了一个草堆，躺得舒舒服服的。但是，过了好久，马还站在那儿不动。猪问马为什么还不睡。马回答说，他这样站着就算已经开始睡觉了。猪觉得很奇怪，就问：

“站着怎么能睡呢，这样是一点也不安逸的。”

马回答说：

“安逸，这是你的习惯。作为马。我们习惯的就是奔驰。所以，就是在睡觉的听候，我们也随时准备奔驰。”

好争强不一定能好“胜”

每一个人都希望正确把握自己的航标，走出一条属于自己的路，但又有多少人知道其中掺杂着善、恶、美、丑……我们可以从下面的故事中读出点什么来。

我是在布鲁克林长大的，那时我胆小，而且说起话来口吃得厉害，我最怕被老师叫起来当着全班同学的面说话。有时，我知道上课时老师会叫我，我就逃学，每逢躲不开的时候，我就背着全班站着朗读，同学们常常取笑我。

我真正得到解脱是在 15 岁的时候。那时正赶上经济大萧条，我不得不辍学，在曼哈顿地区帮父亲和叔叔把服装和鞋送到顾客家里去。他们付不起我的工钱，但是干那种跑腿的差事改变了我的生活道路。

起初我对歌剧的爱好不断增加——这主要是受妈妈的影响。我妈妈是一个业余歌手，她的嗓音优美。听到我在家里唱歌，她就带我去拜见一位声乐老师。这位声乐老师的工作室就在大都会歌剧院里。我心里充满了对他的敬畏。我们交不起学费，但是他同意靠奖学金教我唱歌。

我利用午餐的时间，手里抱着一大堆鞋盒和衣物去上课，或是干完了活去上课。那时我已经累得精疲力竭。我和妈妈都没有把上课的事告诉父亲，因为我们知道他是不会理解的。

一天上完课后我回家晚了，父亲不知道我为什么这么晚才回家。我不能再保密了，我忍不住就把上声乐课的事告诉

了他。虽然他不知道什么是声乐课，但他没有阻止我。

这以后不久，一天，我去第 缘街送货的时候，看见斯坦韦大厅前围着一群人。原来是艾迪罗恩迪山旅游胜地的斯卡鲁思庄园要招收一名暑假帮工，正在这里进行面试。

我唱了一首歌，压倒了 源多名对手，得到了这份工作。那时候我 愿岁，因为缺乏实际经验，我感到非常紧张。但是在工作中我什么活都得干，所以这种紧张感很快就消失了。女声合唱队唱歌的时候，我给他们伴唱。我同时还为一个名叫雷德·斯克尔顿的青年喜剧演员当助手。第一次听到观众的掌声时，我就知道我这条路是走对了。

连我自己都不敢相信，我一上台演唱，口吃就消失了。每次站到一批新的观众面前，我的自信心就得到进一步加强，胆怯也随之消失。我学到的最重要的东西是：使人变软弱的不利条件是有可能克服掉的。

那天我没去送货，我就永远不会遇上那次面试，我就不会有那第一次转机。这段经历告诉我，只有投身到社会生活中去。在生活中摔摔打打，你才会知道你能遇到的机会是无穷无尽的。

合理给自己制定奋斗目标，更有助于一个人到达成功的彼岸，贪图不合情理的期望等于失望。

如果有坚强的自信，往往能使平凡的男男女女，做出惊人的事业来。胆怯和意志不坚定的人即便有出众的才干，优良的天赋，高尚的性格，只争强，不争胜也终难成就伟大的事业。

悲从心生，厌由悲起

悲从何起，厌从何来，人生在世，悲、欢、喜、忧……风情万种，或许这就是人生素描吧？

一老僧坐在路边，双目紧合，盘着双腿，两手交握在衣襟之下。他坐在那里，一动不动，陷于沉思。

突然，他的冥思被打断。打断他的是武士嘶哑而恳求的声音：“老头！告诉我什么是天堂，什么是地狱！”

开始老僧无反应，好像什么也没听到。

渐渐地，他睁开双眼，嘴角露出一丝微笑。

武士站在旁边，迫不及待，有如热锅上的蚂蚁。

“你想知道天堂和地狱的秘密？”老僧最后说道：

“你这等粗野之人，手脚沾满污泥，头发蓬乱，剑上锈迹斑斑，一看就没有好好保管。你这家伙，你娘把你打扮得像个小丑，你还来问我天堂和地狱的秘密？”

武士被恶狠狠地骂了一顿。他拔出剑来，举到老僧头上，他满脸血红的血脉在鼓胀，脖子上青筋暴露，就要拿下老僧脖子上的人头。

利剑就要落下，老僧忽然轻轻说道：“这就是地狱。”

刹那间，武士惊愕不已，肃然起敬，对眼前这个敢用生命来教育他的瘦弱老僧充满怜悯和爱意。

他的剑停在半空，他的眼中噙满感激的泪水。

“这就是天堂。”老僧说道。

人的眼睛其实总在不知疲倦地搜索世界，从一个落点到另一个落点。要是连续搜索而找不到任何一个落点的话，就会因紧张而失明。

有个年轻人被判终身监禁，他失去了活下去的勇气。在准备结束自己的生命之前，他回想了活在这世上的四十年，家人、亲戚、同学、老师，有谁曾对自己说过一句赞许的、鼓励的、温暖的话。

这时他想，只要能搜索到一句，我就不死，我就要为了这一句话而活下去。最后，他猛地想起了半句，那是中学里一个美术老师说的。当他将一副恶作剧的乌鸦作品交上去时，老师说：“你画了些什么？色彩倒还漂亮些。”

这半句赞美的话成了年轻人搜索过去世界的一个落点，有了这个落点，他活了下来，并成为一名作家。

“给我一个杠杆，我可以撬起整个地球。”为何能有如此气魄，道理很简单，因为他有可供支撑的支点。你的生命支点，就在你的手上。

在人世间，许多人一生都执迷于天堂和地狱之间，甚至最终都没有一个确切的结果，到底什么是天堂，什么是地狱。事实上，这是一道不算太难的题，天堂和地狱只在你的一念之间。

跌倒了却爬不起来

英雄可以被毁灭，但是不能被击败；英雄的肉体可以被毁灭，可是英雄的精神和斗志则永远在战斗。

很多人告诉自己：“我已经尝试过了，不幸的是我失败了。”其实他们并没有搞清楚失败的真正含义。

大部分人在一生中都不会一帆风顺，难免会遭受挫折和不幸。但是成功者和失败者非常重要的一个区别就是，失败者总是把挫折当成失败，从而使每次挫折都能够深深打击他胜利的勇气；成功者则是从不言败，在一次又一次挫折面前，总是对自己说：“我不是失败了，而是还没有成功。”一个暂时失利的人，如果继续努力，打算赢回来，那么他今天的失利，就不是真正失败。他的失败会预示着明天的成功，但是当他已经失去再战斗的勇气，那成功将与他无缘了。

美国著名电台广播员莎莉·拉菲尔在她 猿园 年职业生涯中，曾经被辞退 员愿 次，可是她每次都放眼最高处，确立更远的目标。最初由于美国大部分的无线电台认为女性不能吸引观众，没有一家电台愿意雇佣她。她好不容易在纽约的一家电台谋求到一份差事，不久又遭辞退，说她跟不上时代。莎莉并没有因此而灰心丧气。她总结了失败的教训之后，又向国家广播公司电台推销她的清谈节目构想。电台勉强答应了，但提出要她先在政治台主持节目。“我对政治所知不多，恐怕很难成功。”她也一度犹豫，但坚定的信心促

使她去大胆地尝试了。她对广播早已经轻车熟路了，于是她利用自己的长处和平易近人的作风，大谈即将到来的 苑月 源日国庆节对她自己有何种意义，还请观众打电话来畅谈他们的感受。听众立刻对这个节目产生兴趣，她也因此而一举成名了。如今，莎莉·拉菲尔已经成为自办电视节目的主持人，曾两度获得重要的主持人奖项。她说：“我被人辞退 五次，本来可能被这些厄运所吓退，做不成我想做的事情。结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。”

如果一个人把眼光拘泥于挫折的痛感之上，他就很难再抽出身来想一想自己下一步如何努力，最后如何成功。一个拳击运动员说：“当你的左眼被打伤时，右眼还得睁得大大的，才能够看清敌人，也才能够有机会还手。如果右眼同时闭上，那么不但右眼也要挨拳，恐怕连命难保！”拳击就是这样，即使面对对手无比强劲的攻击，你还是得睁大眼睛面对受伤的感觉，如果不是这样的话一定会失败得更惨。其实人生又何尝不是这样呢？

大哲学家尼采说过：“受苦的人，没有悲观的权利。”已经受苦了，为什么还要被剥夺悲观的权利呢？因为受苦的人，必须要克服困境，悲伤和哭泣只能加重伤痛，所以不但不能悲观，而且要比别人更积极。在冰天雪地中历险的人都知道，凡是在途中说：“我撑不下去了，让我躺下来喘口气”的同伴，很快就会死亡，因为当他不再走、不再动时，他的体温就会迅速地降低，接着很快就会被冻死。不是吗？在人生在战场上，如果失去了跌倒以后再爬起来的勇气，我们就只能得到彻底的失败。

在矛盾面前，应该大事化小，小事化了，不要冤冤相

报，没完没了，古人尚且知道这样的道理，你应该如何面对呢？

战国时，梁国与楚国相临。两国颇有敌意，在边境上各设界亭（哨所）。两边的亭卒在各自的地界里都种了西瓜。梁国的亭卒勤劳，锄草浇水，瓜秧长势很好；楚国的亭卒懒惰，不锄不浇，瓜秧又瘦又弱，目不忍睹。

人比人，气死人。楚亭的人觉得失了面子，在一天晚上，乘月黑风高，偷跑过去把梁亭的瓜秧全都拉断。梁亭的人第二天发现后，非常气愤，报告县令宋就，说我们要以牙还牙地过去把他们的瓜秧扯断！

楚亭的人这种行为当然不对。别人不对，我们再跟着学就更不对，那样未免太狭隘、太小器了。你们照我的吩咐去做，从今开始，每晚去给他们的瓜秧浇水，让他们的瓜秧也长得好。而且，这样做一定不要让他们知道。”

梁亭的人听后觉得有理，就照办了。

楚亭的人发现自己的瓜秧长势一天比一天好起来，仔细观察，发现每天早上地都被人浇过，而且是梁亭的人在夜里悄悄为他们浇的。

楚国的县令听到亭卒的报告后，感到十分惭愧又十分敬佩，于是上报楚王。楚王深感梁国人修睦边邻的诚心，特备重礼送梁王以示歉意。结果这一对敌国成了友好邻邦。

不要抱怨别人对你好不好，因为你用什么样的心态对待别人，别人就会用什么样的心态对待你。不能友好示人的人，也终究只有敌人，你的错已经无可挽回了。

成功是指最终实现了目标，但并不意味着从不受到挫折。成功是赢得了整场战争，而不是赢得每一场战斗。

苛求迷失自我，迷失人生

人生在世，我们遇事应量力而行，不应也不必作无谓的牺牲，过于沉醉其中而无法自拔，往往会迷失人生，丢失自我。

古希腊有一则关于金床的故事，说一位精通数学的国王，按照全体市民的身高平均数非常精确地计算和设计了一张金床。实际上，平均值是根据小孩、年轻人、老人、侏儒、巨人等身高而得出的，整个城市没有一个真正合乎平均值的人。每当宾客来临，国王都有这张床招待他们，而且有一个特殊的规定：客人必须适合这张床，床是无价之宝，不能有任何改动。于是，客人太矮就要被拉成与床一样长，客人太高就要锯掉一些适应床。那国王也许是带着世界上最好的意图做每一件事的，但是苛刻的标准使他适得其反。

在一间很破的屋子里，有一个穷人，他穷得连床也没有，只好躺在一张长凳上。

穷人自言自语地说：“我真想发财呀，如果我发了财，决不做吝啬鬼……”

这时候，穷人的身旁出现了一个魔鬼：“好吧，我就让你发财吧，我会给你一个有魔力的钱袋。这钱袋里永远有一块金币，是拿不完的。但是，在你觉得够了时就要把钱袋扔掉，才可以开始花钱。”

说完魔鬼就不见了，在他的身边，真的有一个钱袋，里面装着一块金币。穷人把那块金币拿出来，里面又有了一

块，于是穷人不断地往外拿金币，拿了整整一个晚上，金币已有一大堆了。第二天，他很饿，想去买面包。但是，在他花钱以前，必须扔掉那个钱袋。

他又开始从钱袋里往外拿钱，并且不吃不喝地拿。终于，他生病了，不久，他倒下了，死在他的长凳上。

临死前他说了句：“我怎么没拿钱看病呢？”

站在金钱这个巨大的诱惑面前，人类的灵魂将接受巨大的挑战。怎么做才是最佳的处理方式？照单全收还是转身折回，只留下冷冷的似乎高尚的背影？每个人在世上都面临一个问题——生活。而生活的圆满，人生的成功，完全取决于自己的态度、方式。从这个意义上说，人生是自我选择和造就的结果。

生命是广阔无限的，用某一个定义界定是不可能的，也是不科学的。因此说，用某一个标准苛求人生，或者克隆人生，只会作茧自缚。

人的价值，是由自己决定的。人生短暂而会衰老，要尽量毋负人生。迷失了自己，自然迷失了一切快乐。

给自己增重

爱的力量是伟大的，伟大之处在于永远与时间同步，是真理不会因时间流逝而“减肥”！

从前有一个小岛，上面住着快乐、悲哀、知识和爱，还有其他各类情感。

一天，情感们得知小岛快要下沉了，于是，大家都准备船只，离开小岛。只有爱留了下来，她想要坚持到最后一刻。

过了几天，小岛真的要下沉了，爱想请人帮忙。

这时，富裕乘着一艘大船经过。

爱说：“富裕，你能带我走吗？”

富裕答道：“不，我的船上有许多金银财宝，没有你的位置。”

爱看见虚荣在一艘华丽的小船上，说：“虚荣，帮帮我吧！”

“我帮不了你，你全身都湿透了，会弄坏了我这漂亮的小船。”

悲哀过来了，爱向她求助：“悲哀，让我跟你走吧！”

“哦……爱，我实在太悲哀了，想自己一个人呆一会！”悲哀答道。

快乐走过爱的身边，但是她太快乐了，竟然没有听到爱在叫她！

突然，一个声音传来：“过来！爱，我带你走。”

这是一位长者。爱大喜过望，竟忘了问他的名字。登上陆地以后，长者独自走开了。

爱对长者感恩不尽，问另一位长者知识：“帮我的那个人是谁？”

“他是时间。”知识老人答道。

“时间？”爱问道，“为什么他要帮我？”

知识老人笑道。“因为只有时间才能理悟爱有多么伟大。”

“爱”需要时间来进行检验，说出“我爱你”花费的只是瞬间，但它是对一个人一生的奉献。

时间可以证明爱的重量，但生活中的我们却不需要无爱的“重量”。

不要放弃坚持

我们从这个世界中不难发现，安于现状的人实在太多了，他们总以一种得过且过的心态过日子，对自己总觉心安理得，真可谓“当一天和尚撞一天钟”。

社会很容易抹杀人的本质，一旦进入社会很多人都觉得自己的棱角彻底被磨平了，以前所拥有的那些期望和志向，不知不觉中就彻底放在心灵的深处藏了起来。

李扬是中国著名的配音演员，被戏称为“天生爱叫的唐老鸭”。李扬在初中毕业后参加了军，在部队当一名工程兵，他的工作内容是挖土，打坑道，运灰浆，建房屋。可是李扬明白，自己身上潜在的宝藏还没有开发出来：那就是自己一直酷爱的影视艺术和文学艺术。

在一般人看来，这两种工作简直是风马牛不相及。但李扬却坚信自己在这方面有潜力，应该努力把它们发掘出来。于是他抓紧时间工作，认真读书看报，博览众多的名著剧本，并且尝试着自己搞些创作。退伍后李扬成了一名普通工人，但是他仍然坚持不渝地追求自己的目标。没有多久，大学恢复招生考试，李扬考上了北京工业大学机械系，变成了一名大学生。从此，他用来发掘自己身上宝藏的机会和工具都一下子多了起来。经几个朋友的介绍，李扬在短短的五年中参加了数部外国影片的译制录音工作。这个业余爱好者凭借着生动的、富有想象力的声音风格，参加了《西游记》中的美猴王的配音工作。1982年初，他迎来了自己事业中

的辉煌时刻，风靡世界的动画片《米老鼠和唐老鸭》招聘汉语配音演员，风格独特的李扬一下子被迪斯尼公司相中，为可爱滑稽的唐老鸭配音，从此一举成名。李扬说，自己之所以成功，是因为一直没有停止过挖掘自己的长处。

明日复明日，明日何其多，许多人感慨人生，纵然有积极的人生目标，也不知如何去把握。

你讲个笑话给英国人听，他会笑三次：你讲的时候他笑一次，那是礼貌；你解释那个笑话的时候他第二次笑——那也是礼貌；最后，他半夜三更醒来突然大笑起来，因为他终于懂了笑话的意思。你把同样一个笑话讲给德国人听，他会笑两次：你讲的时候他笑一次——那是礼貌；你解释那个笑话的时候他第二次笑——那是礼貌。他不会笑第三次。因为他永远弄不懂笑话的意思。你把同样一个笑话讲给美国人听，他会笑一次——你一讲他就笑了。因为他一听就懂了。可是，你把笑话讲给犹太人听，他根本不笑。他会说：“那是老掉牙的笑话了，再说，你都讲错了。”英国人拘谨，脑筋动得不快，却肯下功夫去想问题。德国人死板，毫无情趣。美国人是脑袋比较灵活的人，也不懒，犹太人最聪明最世故，天生是背着历史包袱的悲剧民族，容易学有所成。中国人颇像犹太人，谦虚有余，激昂不足；苦中幽默，笑里常见皱纹，该是国运使然。唐诗有“不才明主弃，多病故人疏”一句，有人颠倒窜换一二字为联，送给庸医：“不明财主弃，多故病人疏，太妙！”这是黄苗子先生说的。世事往往教人笑不出来。笔底妙语连珠的老舍，“文革”时期还是投湖自尽了。又渊博又有文采的沈从文一度给揪到天安门城楼上洗男女厕所。黄苗子先生说：“沈先生认认真真天天去

打扫，像摩挲一件青铜器那样摩挲每一个马桶，将来有人写‘天安门史’，应该补这一笔。”“忍”功真是中国的国粹了：忍着哭，忍着笑，忍着所有逆来的横祸。沈先生背着猿万字的《中国服装史》初稿到咸宁干校，结果被扣下来，丢了。老人家居然有勇气重新写出一本来。

生命的魅力在于生命像一盒巧克力糖，你永远不知道盒里乾坤。不是每一个民族的生命都像一盒漂亮巧克力糖。没有方向，就没有巧克力。

尺有所短，寸有所长，每个人都会有自己的长处——属于自己的宝藏，开启宝藏之门的钥匙就在自己的手中，轻言放弃，这些宝藏就永无见天之日。也许你现在并不如意，但永远不能放弃的是成功的决心和斗志，更为关键的是你能不能正确地意识到什么是自己最擅长的，尽管因为现实的某些原因不得不在现在的位子上呆着，但总要找到自己的宝藏，并努力去开采它。

几乎人人都可以像蜘蛛那样，从体内吐出丝来结成自己的空中堡垒——它开始工作时只利用了树叶和树枝的几个尖端，竟使空中布满了美丽迂回的路线。

让别人浮躁

当你以一种满足的心态待人时，那就显得可怕了。因为从此意味着你已倒退，心已变小。

世间没有什么能比困扰与自以为是更愚蠢的了。适当的固执可能对事业有好处，一旦固执过了头，就变得心胸狭窄，敏感多疑了。

他们两个现在都已去世，他们是两兄弟，一个是画家，另一个是医生。那位画家自以为是个天才，他骄傲而且暴躁，浮夸自负。他瞧不起自己的哥哥，认为他是个市侩和感情用事的人。不过他自己却一点钱也赚不到，要是没有哥哥周济他，他早饿死了。

奇怪的是：尽管他外表笨拙粗野，却画了很多的画，举行个人画展，每次都只能卖掉两幅，从未超过此数。

最后医生终于明白他弟弟根本不是个天才，只不过是个二流画匠罢了。在他为弟弟作出种种牺牲之后，才发现这对他来说是难受的，但他把这一切藏在心里，密而不宣。后来，医生去世了，他把自己的一切留下来给他弟弟。那画家在医生的家里发现了多年来被无名主顾买去的全部油画，最初他无法理解，经过一番考虑之后，他作出了如此解释：那狡猾的家伙想作一本万利的投资呢？

在老家的县城，有一位年轻英俊的清洁工，他每天早晨拉着垃圾车经过我家楼下时，都会晃动他手上的摇铃。当我提着垃圾袋走向他时，他总是微笑着，在垃圾车旁，优雅地

做个“请”的姿势，就像在说“欢迎光临”。

他总是打扮得很整洁，甚至时髦，干干净净的，像是在做一件很体面、荣耀、骄傲的事。有一次，我还看见他用扫帚对准了地上的一个烟蒂，摆出打高尔夫球的姿势，一杆把烟蒂挥入距离二三步远的畚箕内，还顽皮地对我扮了个鬼脸

……

我不知道他的名字，只知道他正值青春年华。原先他在省城一家宾馆里当迎宾先生，后来因为老父病重，便回老家照顾病人，同时兼做了一名清洁工。

在与垃圾打交道中，他总能抱着一颗感激的心，因为有事做是最重要的。被他优雅、自信、有礼的言行所感动，每次倒垃圾时，我都不忘说声“谢谢”。对此，他很激动。他说他永远不会看轻自己，但仍然在乎别人的尊重与肯定。

他把“劳动”两个字演绎得尊贵无比。

一天见他一次，真是三生有幸。因为，他不仅帮我们带走了生活垃圾，也净化了我们日渐蒙尘的内心。

世界上有无数的人才能平平却靠着他们良好的态度，能做到处事顺利、事业有成，一个粗俗不堪或态度恶劣的人，必然会给人留下很不好的印象。种下什么才能收获什么，种了瓜是不会收获豆。

不做“白日梦”

我们在人生旅途中往往有一种对自己的期望，对自己的期望较高也是不错的。因为它是督促自己迈向成功之路的重要源动力之一，但如果所设目标根本不切实际，效果也会适得其反。

因此，我们必须正确认知自我。仔细回想一下，在童年的时候，是否有下述的这些经验；不论是师长，或是父母，总是认为我们做得不够好？当我们带着考了 **怨** 缘分的考卷，高高兴兴地回家时，不但没有被称赞，反而还被父母斥责说：为什么没有考到 **贵** 四分？有没有被父母期望像哥哥一样，在学校成为一位叱咤风云的足球选手？或是我们曾经立下宏伟目标，要在 **圆** 缘岁的时候，成为一位百万富翁，但是迄今却仍身无分文？

事后，我们就会发现，许多长辈或是自己加在自己身上的期望，是不是真正能够让自己感到骄傲与成就；我们是为考了 **怨** 缘分感到高兴？还是必须承受考到 **贵** 四分的压力，然后当父母亲高兴了之后，自己才会觉得高兴？因此，请从理想的期望中苏醒过来吧！凡事尽力而为，如此也不会给自己太大的压力。

以积极鼓励的方式，取代批评不满的情绪，来对自己全力以赴之后的表现评分。

例如，当我们千挑万选终于决定盛装参加晚会后，却发现大家的穿着多半是很休闲的，当我们正准备责怪自己：

“怎么那么笨！我看起来简直像是怪物一样！”时，反而以赞美的口吻来称赞自己：“看！我是多么地与众不同啊！今天我真是帅呆了！”

大千世界，无奇不有，用你的慧眼去努力捕捉每一次机会，因为它就在你身边。

有一回，阿凡提梦见自己有一只大公鸡，一位顾主走过来问：

“哎，阿凡提，大公鸡长的又肥大又美，卖不卖呀？”

“多掏几块钱就卖。”

“你要多少钱？”

“愿块。”

“给你苑块吧。”

“太少了。”

“得啦，给你愿块好了。”

“不，还太少。”

就这样，两人讨价还价地一直加到怨块了。阿凡提从梦中醒来，睁眼一看，原来是场空梦。他又马上紧闭着眼睛喊道：

“喂，朋友！行，行！怨块就怨块，卖给你好了！”

人生最大的憾事是机遇擦身而过，而使你一无所获；人生最狂的惊喜是机遇迎面扑来，而使你命运亨通。在机遇来的时候，切忌舍本求末！

镇住不安分的心

人最难战胜的是自己。一个人成功的最大障碍不是来自于外界，而是自身。一旦战胜了自己，相信距成功也就不远了。

周末下午，小王来到办公室刚要坐下，电灯灭了。小王跳了起来，奔到楼下锅炉房。管理员正若无其事地边吹口哨边铲煤添煤。小王破口大骂，一口气骂了六七分钟，最后实在找不到什么骂人的词句了，只好放慢了速度。这时候，管理员站直身体，转过头来，脸上露出开朗的微笑。他以一种充满镇静的与自制力的柔和声调说道：“呀，你今天晚上有点儿激动吧？”

你完全可以想像小王是一种什么感觉。面前的这个人是一位文盲，有这样那样的缺点，但他却在这场战斗中打败了小王这样一位高层管理人员。况且这场战斗的场合以及开始都是自己挑选的。

小王非常沮丧，甚至恨这位管理员恨得咬牙切齿。但是没用。回到办公室后，他好好反省了一下，觉得惟一的办法就是向那人道歉。

小王又回到锅炉旁。轮到那位管理员吃惊了：“你有什么事？”小王说：“我来向你道歉，不管怎么说，我不该开口骂你。”这话显然起了作用，那位管理员不好意思起来：“不用向我道歉，刚才我并没有听见你的话。况且我这么做，只是泄泄私愤，对你这个人我并无恶感。”你听，他居

然说出对小王并不恶感这样的话来。非常感动，两人就那么站着，又一口气聊了一个多小时。

从那以后，两人居然成了好朋友。小王也从此下定决心，以后不管发生什么事，绝不再失去自制。因为一旦失去自制，另一个人——不管是一名目不识丁的管理员还是一名有教养的人——都能轻易将他打败。

这件事教导我们，一个人除非先控制了自己，否则将无法控制别人。自制不仅仅是人的一种美德，在一个人成就事业的过程中，自制也可助其一臂之力。

有所得必有所失，这是定律。因此说，你要想取得并非是非唾手可得的成就，就必须付出自己的努力，自制可以说是努力的同义词。

人的一生要想在事业上取得成功，应该面临许许多多的压力，才能锻炼自己，才能有所得。务必戒奢克俭，节制欲望。只有有所弃，才能有所得。

面对任何事情，当我们以全力以赴的心情去努力，而在面对一些不可抗拒的因素发生的同时，也应该坦然地接受它。

也许每个人都可以替公司规划详尽的年度预算，但预算的支出却往往与当初所预算的有着相当程度的出入；我们可能买个礼物送给朋友，但他不一定会因此而感激我们，因为人生本来就充满变化。

千万不要在事情尚未到最后关头的时候，就先预言自己将会失败，如此这般，我们的意志力必将可以克服那些无中生有的紧张情绪。

对诸如此类的问题，若在纸面上回答，答案一目了然。

但放在现实中，以你身在其中，自己去考问自己，恐怕也不会回答得太利索了。因为他们不只是简单地回答这些问题，而是思想上的自制力。

实际上，除了力所能及的事情之外，自身能做的事不做或做不好，那就是自身的问题，是自制力的问题。所以我们要经常锻炼自己，面临压力不管大小，我们都要有自控能力。只有控制住自己，才能控制住压力，让压力在你面前屈服。

生命不可贪

贪心图发财，短命多祸灾。没错，只有我们保持一份心理善良、胸襟开阔之心，方可健康长寿。

1974年 圆月 圆日，卡尔基生于法国阿尔勒小镇的一个富裕家庭，过着吃穿不愁的小康生活。1999年 圆月 圆日，是卡尔基的 圆岁生日。女记者莎燕·雷伯采访了她。

问：您老怎么能活这么久？

答：上帝太忙，把我忘了！

问：你的长寿秘诀是什么？

答：没有秘诀。要是有的话，我早就高价卖给你们了。

问：你早晨一起床最想干的事是什么？

答：上厕所。

问：然后干什么？

答：卸完“货”后上“货”——吃早餐，接着晒太阳，爬山。

玩笑归玩笑。老太太还是讲了对健康长寿的认识和体会：“人要乐善好施，千万别琢磨人、算计人！健康是福，是最大的财富，花几百亿也买不来寿命。”

为了进一步说明自己的看法，老太太又向记者讲了一个亲身经历的耐人寻味的故事，想以此证明，人有好心易长寿，心术不正者易短命。

那是 1974年，她已 84岁，一位不速之客找到她家，非要每月给她一笔养老金不可。此人叫拉伯莱，是法国小有名

气的法律公证人。他先念了一阵慈善经：为使卡尔基老太太生活富裕，享受天伦之乐，他将慷慨解囊，每月发给老太太圆法郎养老金。老太太喜出望外。但心想：这不是天上掉馅饼吗？世间哪有这种好事！在老太太追问下，拉伯莱终于说出了全部的盘算。养老金不是白给的，老太太去世后她祖先留下的那幢房子要归拉伯莱所有。老太太微微一笑，答应了，并到公证处做了公证。

当时拉伯莱年富力强，仅源岁。他胸有成竹、稳操胜券地展望，怨岁的卡尔基顶多再活七八年就要走人了。

贪心的拉伯莱天天盼老太太生病快死，但她却一直健康如常，而且越活越带劲儿。而工于心计的拉伯莱却抑郁寡欢，每况愈下，终于在员缘年苑岁时患心肌梗塞撒手西归。到拉伯莱死时，猿年间先后给卡尔基老人怨万法郎养老金，高出房产源倍多。真是有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。机关算尽太聪明，反误了卿卿性命！

卡尔基老太太得知拉伯莱死时，伤心地流泪，十分惋惜地说：“他有很高的文化，可惜不虚心！为什么不找我要一瓶粤税备用呢？”当时老太太还嘟囔一句：“唉！拉伯莱先生！这么聪明绝顶的人怎么也会做亏本的生意呢？”

员怨年远月猿日上午愿时圆分，卡尔基老太太于阿尔勒湖泊养老院无疾而终。法国总统希拉克为她拍来了唁电：喜娜·卡尔基老人——虔诚的灵魂，两次世界大战的见证者，安息吧！她女儿念完电，跪在遗体前大声痛哭。突然，遗体动了，许多人都吓跑了。女儿摇动遗体，老太太微微抬手，喃喃地说：“我……要……喝水……”

卡尔基老太太又创一项起死回生的世界纪录！她神奇地

又活了两个月零一天，于同年愿月源日上午怨时 愿分溘然去世。

卡尔基老太太享年 员圆岁零 员源天，成为正式载人基尼斯纪录的世界最长寿的老人。

可见贪图小便宜，终究是要中头号大亏的。

法国人从莫斯科撤走后，农夫和商人在街上寻找财物。他们发现了一大堆未被烧焦的羊毛，两个人就各分了一半捆在自己的背上。

归途中，他们又发现了一些布匹，农夫将身上沉重的羊毛扔掉，选些自己扛得动的较好的布匹，贪婪的商人将农夫所丢下的羊毛和剩余的布匹统统捡起来，重负让他气喘吁吁、缓慢前行。

走了不远，他们又发现了一些银质的餐具，农夫将布匹扔掉，捡了些较好的银器背上，商人却因沉重的羊毛和布匹压得他无法弯腰而作罢。

突降大雨，饥寒交迫的商人身上的羊毛和布匹被雨水淋湿了，他踉跄着摔倒在泥泞当中；而农夫却一身轻松地迎着凉爽的雨回家了，他变卖了银餐具，生活富足起来。

大千世界，万种诱惑，什么都想要，会累死你，该放就放，集中精力抓住最重要的。

第十三章

善待自己、善待他人

论自己

朱自清

翻开辞典，“自”字下排列着数目可观的成语，这些“自”字多指自己而言。这中间包括着一大堆哲学，一大堆道德，一大堆诗文和废话，一大堆人，一大堆我，一大堆悲喜剧。自己“真乃天下第一英雄好汉”，有这么些可说的，值得说值不得说的！难怪纽约电话公司研究电话里最常用的数字，在五百次通话中会发现三千九百九十次的“我”。这“我”字便是自己称自己的声音，自己给自己的名儿。

自爱自怜！真是天下第一英雄好汉也难免的，何况区区寻常人！冷眼看去，也许只觉得在那枉自尊大狂妄得可笑；可是这只见了真理的一半儿。掉过脸儿来，自爱自怜确也有不得不自爱自怜的。幼小时候有父母爱怜你，特别是有母亲爱怜你。到了长大成人，“娶了媳妇儿忘了娘”，娘这样看时就不必再爱怜你，至少不必再像当年那样爱怜你。——女的呢，“嫁出门的女儿，泼出门的水”；做母亲的虽然未必这样看，可是形格势禁而且鞭长莫及，就是爱怜得着，也只好算找补点罢了。爱人该爱怜你？然而爱人们的嘴一例是甜蜜的，谁能说“你泥中有我，我泥中有你！”真有那么回事儿？赶到爱人变了太太，再生了孩子，你算成了家，太太得管家管孩子，更不能一心儿爱怜你。你有时候会病，“久病床前无孝子”，太太怕也够倦的，够烦的。住医院？好，假如有运气住到像当年北平协和医院样的医院里去，倒是比家

里强得多。但是护士们看护你，是服务，是工作；也许夹上点儿爱怜在里头，那是“好生之德”，不是爱怜你，是爱怜“人类”。——你又不能老呆在家里，一离开家，怎么也算“作客”；那时候更没有爱怜你的。可以有朋友招呼你；但朋友有朋友的事儿，哪能教他将心常放在你身上？可以有属员或仆役伺候你，那——说得上是爱怜么？总而言之，天下第一爱怜自己的，只有自己；自爱自怜的道理就在这儿。

再说，“大丈夫不受人怜。”穷有穷干，苦有苦干；世界那么大，凭自己的身手，哪儿就打不开一条路？何必老是向人愁眉苦脸咳声叹气的！愁眉苦脸不顺耳，别人会来爱怜你？自己免不了伤心的事儿，咬紧牙关忍着，等些日子，等些年月，会平静下去的。说说也无妨，只别不拣时候不看地方老是向人叨叨，叨叨得谁也不耐烦的岔开你或者躲开你。也别怨天怨地将一大堆感叹的句子向人身上扔过去。你怨的是天地，倒碍不着别人，只怕别人奇怪你的火气怎么这样大。——自己也免不了吃别人的亏。值不得计较的，不做声吞下肚去。出入大的想法子复仇，力量不够，卧薪尝胆的准备着。可别这儿那儿尽嚷嚷一嚷嚷完了一扔开，倒便宜了那欺负你的人。“好汉胳膊折了往袖子里藏”，为的是不在人面前露怯相，要人爱怜这“苦人儿”似的，这是要强，不是装。说也怪，不受人怜的人倒是能得人怜的人；要强的人总是最能自爱自怜的人。

大丈夫也罢，小丈夫也罢，自己其实是渺乎其小的，整个儿人类只是一个小圆球一些碳水化合物，像现代一位哲学家说的，别提一个人的自己了。庄子所谓马体一毛，其实还是放大了看的。英国有一家报纸登过一幅漫画，画着一个

人，仿佛在一间铺子里，周遭陈列着从他身体里分析出来的各种元素，每种标明分量和价目，总数是五先令——那时合七元钱。现在物价涨了，怕要合国币一千元了罢？然而，个人的自己也就值区区这一千元儿！自己这般渺小，不自爱会怜着点又怎么着！然而，“顶天立地”的是自己，“天地与我并生，万物与我为一”的也是自己；有你说这些话大处只是好听的话语，好看的文句？你能愣说这样的自己没有！有这么的自己，岂不更值得自爱自怜的？再说自己的扩大，在一个寻常人的生活里也可见出。且先从小处看。小孩子就爱搜集各国的邮票，正是在扩大自己的世界。从前有人劝学世界语。说是可以和各国人通信。你觉得这话幼稚可笑？可是这未尝不是扩大自己的一个方向。再说这回抗战，许多人都走过了若干地方，增长了若干阅历。特别是青年人身上，你一眼就看出来，他们是和抗战前不同了，他们的自己扩大了。——这样看，自己的小，自己的大，自己的由小而大，在自己都是好的。

自己都觉得好，不错；可是自己的确也都爱好。做官的都爱做好官，不过往往只知道爱自己家里人的好官，自己亲戚朋友的好官；这种好官往往是自己国家的贪官污吏。做盗贼的也都爱做好盗贼——好喽罗，好伙伴，好头儿，可都只在贼窝里。有大好，有小好，有好得这样坏。自己关闭在自己的丁点大的世界里，往往越爱好越坏。所以非扩大自己不可。但是扩大自己得一圈儿一圈儿的，得充实，得踏实。别像肥皂泡儿，一大就裂。“大丈夫能屈能伸”，该屈的得屈点儿，别只顾伸出自己去。也得估计自己的力量。力量不够的话，“人一能之，己百之，人十能之，己千之”；得寸

是寸，得尺是尺。总之路是有的。看得远，想得开，把得稳；自己是世界的时代的一环，别脱了节才真算好。力量怎样微弱，可是是自己的。相信自己，靠自己，随时随地尽自己的一份儿往最好里做去，让自己活得有意思，一时一刻一分一秒都有意思。这么着，自爱自怜才真是有道理的。

论别人

朱自清

有自己才有别人，也有别人才有自己。人人都懂这个道理，可是许多人不能行这个道理。本来自己以外都是别人，可是有相干的，有不相干的。可以说是“我的”那些，如我的父母妻子，我的朋友等，是相干的别人，其余的是不相干的别人。相干的别人和自己合成家族亲友；不相干的别人和自己合成社会国家。自己也许愿意只顾自己，但是自己和别人是相对的存在，离开别人就无所谓自己，所以他得顾到家族亲友，而社会国家更要他顾到那些不相干的别人。所以“自了汉”不是好汉，“自顾自”不是好话，“自私自利”，“不顾别人死活”，“只知有己，不知有人”的，更都不是好人。所以孔子之道只是个忠恕：忠是己之所欲，以施于人，恕是“己所不欲，勿施于人”。这是一件事的两面，所以说“一以贯之”。孔子之道，只是教人为别人着想。

可是儒家有“亲亲之杀”的话，为别人着想也有个层次。家族第一，亲第二，朋友第三，不相干的别人挨边儿。几千年来顾家族是义务，顾别人多多少少只是义气；义务是份内，义气是份外。可是义务似乎太重了，别人压住自己。这才来了五四时代。这是个自我解放的时代，个人从家族的压迫下挣出来，开始独立在社会上。于是乎自己第一，高于一切，对于别人，几乎什么义务也没有了似的。可是又都要改造社会，改造国家，甚至于改造世界，说这些是自己的责

任。虽然是责任，却是无限的责任，爱尽不尽，爱尽多少尽多少；社会国家世界都可以只是些抽象名词，不像一家老小在张着嘴等着你。所以自己顾自己，在实际上第一，兼顾社会国家世界，在名义上第一，这算是义务。顾到别人，无论相干的不相干的，都只是义气，而且是客气。这些解放了的，以及生得晚没有赶上那种压迫的人，既然自己高于一切，别人自当不在眼下，而居然顾到别人，自当算是客气。其实在这些天之骄子各自的眼里，别人都似乎为自己活着，都得来供养自己才是道理。“我爱我”成为风气，处处为自己着想，说是“真”；为别人着想倒说是“假”，是“虚伪”。可是这儿“假”倒有些可爱，“真”倒有些可怕似的。

为别人着想其实也只是从自己推到别人，或将自己当作别人，和为自己着想并无根本的差异。不过推己及人，设身处地，确需要相当的勉强，不像“我爱我”那样出于自然。所谓“假”和“真”大概是这种意思。这种“真”未必就好，这种“假”也未必就是不好。读小说看戏，往往会为书中人戏中人捏一把汗，掉眼泪，所谓替古人担忧。这也是推己及人，设身处地；可是因为人和地只在书中戏中，并非实有，没有利害可计较，失去相干的和不相干的那分别，所以“推”“设”起来，也觉自然而然。作小说的演戏的就不能如此，得观察，揣摩，体贴别人的口气，身份，心理，才能达到“逼真”的地步。特别是演戏，若不能忘记自己，那非糟不可。这个得勉强自己，训练自己；训练越好，越“逼真”，越美，越能感染读者和观众。如果“真”是“自然”，小说的读者，戏剧的观众那样为别人着想，似乎不能说是“假”。小说的作者，戏剧的演员的观察，揣摩，体

贴，似乎“假”，可是他们能以达到“逼真”的地步，所求的还是“真”。在文艺里为别人着想是“真”，在现实生活里却说是“假”，“虚伪”，似乎是利害的计较使然；利害的计较是骨子，“真”，“假”，“虚伪”只是好看的门面罢了。计较利害过了分，真是像法朗士说的“关闭在自己的牢狱里”；老那么关闭着，非死不可。这些人幸而还能读小说看戏，该仔细吟味，从那里学习学习怎样为别人着想。

五四以来，集团生活发展。这个那个集团和家族一样是具体的，不像社会国家有时可以只是些抽象名词。集团生活将原不相干的别人变成相干的别人，要求你也训练你顾到别人，至少是那广大的相干的别人。集团的约束力似乎一直在增强中，自己不得不为别人着想。那自己第一，自己高于一切的信念似乎渐渐低下头去了。可是来了抗战的大时代。抗战的力量无疑的出于二十年来集团生活的发展。可是抗战以来，集团生活发展的太快了，这儿那儿不免有多少还不能够得着均衡的地方。个人就出了头，自己就又可以高于一切；现在却不说什么“真”和“假”了，只凭着神圣的抗战的名字做那些自私自利的事，名义上是顾别人，实际上只顾自己。自己高于一切，自己的集团或机关也就高于一切；自己肥，自己机关肥，别人瘦，别人机关瘦，乐自己的，管不着！——瘦瘪了，饿死了，活该！相信最后的胜利到来的时候，别人总会压下那些猖獗的卑污的自己的。这些年自己实在太猖獗了，总盼望压下它的头去。自然，一个劲儿顾别人也不一定好，仗义忘身，急人之急，确是英雄好汉，但是难得见。常见的不是敷衍妥协的乡愿，就是卑屈甚至谄媚的可怜虫，这些人只是将自己丢进了垃圾堆里！可是，有人说

得好，人生是比例问题。目下自己正在张牙舞爪的，且头痛医头，脚痛医脚，先来多想想别人罢！

论诚意

朱自清

诚伪是品性，却又是态度。从前论人的诚伪，大概就品性而言。诚实，诚笃，至诚，都是君子之德；不诚便是诈伪的小人。品性一半是生成，一半是教养；品性的表现出于自然，是整个儿的为人。说一个人是诚实的君子或诈伪的小人；是就他的行迹总算账。君子大概总是君子，小人大概总是小人。虽然说气质可以变化，盖了棺才能论定人，那只是些特例。不过一个社会里，这种定型的君子和小人并不太多，一般常人都浮沉在这两界之间。所谓浮沉，是说这些人自己不能把握住自己，不免有诈伪的时候。这也是出于自然。还有一层，这些人对人对事有时候自觉的加减他们的诚，去适应那局势。这就是态度。态度不一定反映出品性来；一个诚实的朋友到了不得已的时候，也会撒个谎什么的。态度出于必要，出于处世的或社交的必要，常人是免不了这种必要的。这是“世故人情”的一个项目。有时可以原谅，有时甚至可以容许。态度的变化多，在现代多变的社会里也许更会使人感兴趣些。我们嘴里常说的，笔下常写的“诚恳”“诚意”和“虚伪”等词，大概都是就态度说的。

但是一般人用这几个词似乎太严格了一些。照他们的看法，不诚恳无诚意的人就未免太多。而年轻人看社会上的人和事，除了他们自己以外差不多尽是虚伪的。这样用“虚伪”那个词，又似乎太宽泛了一些。这些跟老先生们开口

闭口说“人心不古，世风日下”同样犯了笼统的毛病。一般人似乎将品性和态度混为一谈，年轻人也如此，却又加上了“天真”“纯洁”种种幻想。诚实的品性确是不可多得，但人孰无过，不论那方面，完人或圣贤总是很少的。我们恐怕只能宽大些，卑之无甚高论，从态度上着眼。不然无谓的烦恼和纠纷就太多了。至于天真纯洁，似乎只是儿童的本分——老气横秋的儿童实在不顺眼。可是一个人若总是那么天真纯洁下去，他自己也许还没有什么，给别人的麻烦却就太多。有人赞美“童心”“孩子气”，那也只限于无关大体的小节目，取其可以调剂调剂平板的氛围气。若是重要关头也如此，那时天真恐怕只是任性，纯洁恐怕只是无知罢了。幸而不诚恳，无诚意，虚伪等等已经成了口头禅，一般人只是跟着大家信口说着，至多皱皱眉，冷笑笑，表示无可奈何的样子就过去了。自然也短不了认真的，那却苦了自己，甚至于苦了别人。年轻人容易认真，容易不满意，他们不满意往往是社会改革的动力。可是他们也是留心，若是在诚伪的分别上认真得过了分，也许会成为虚无主义者。

人与人事与事之间各有分际，言行最难得恰如其分。诚意是少不得的，但是分际不同，无妨斟酌加减点儿。种种礼数或过场就是从这里来的。有人说礼是生活的艺术，礼的本意应该如此。日常生活里所谓客气，也是一种礼数或过场。有些人觉得客气太拘形迹，不见真心，不是诚恳的态度。这些人主张率性自然。率性自然未尝不可。但是得看人去。若是一见生人就如此这般，就有点野了，即使熟人，毫无节制的率性自然也不成。夫妇算是熟透了的，有时还得“相敬如宾”，别人可想而知。总之，在不同的局势下，率性自然

可以表示诚意，客气也可以表示诚意，不过诚意的程度不一样罢了。客气要大方，合身份，不然就是诚意太多；诚意太多，诚意就太贱了。

看人，请客，送礼，也都是些过场。有人说这些只是虚伪的俗套，无聊的玩意儿。但是这些其实也是表示诚意的。总得心里有这个人，才会去看他，请他，送他礼，这就有诚意了。至于看望的次数，时间的长短，请作主客或陪客，送礼的情形，只是诚意多少的分别，不是有无的分别。看人又有回看，请客有回请，送礼有回礼，也只是回答诚意。古语说得好，“来而不往非礼也”，无论古今，人情总是一样的。有一个人送年礼，转来转去，自己送出去的礼物，有一件竟又回到自己手里。他觉得虚伪无聊，当作笑谈。笑谈确乎是的，但是诚意还是有的。又一个人路上遇见一个本不大熟的朋友向他说，“我要来看你。”这个人告诉别人说，“他用不着来看我，我也知道他不会来看我，你瞧这句话才没意思哪！”那个朋友的诚意似乎是太多了。凌叔华女士写过一篇短篇小说，叫做《外国规矩》，说一位青年留学生陪着一位旧家小姐上公园，尽招呼她这样那样的。她以为让他爱上了，那里知道他行只是“外国规矩”！这喜剧由于那位旧家小姐不明白新礼数，新过场，多估量了那位留学生的诚意。可见诚意确是有分量的。

人为自己活着，也为别人活着。在不伤害自己身份的条件下顾全别人的情感，都得算是诚恳，有诚意。这样宽大的看法也许可以使一些人活得更有兴趣些。西方有句话，“人生是做戏。”做戏也无妨，只是有心往好里做就成。客气等等一定有人觉得是做戏，可是只要为了大家好，这种戏也值

得做的。另一方面，诚恳，诚意也未必不是戏。现在人常说，“我很诚恳的告诉你”，“我是很有诚意的”，自己标榜自己的诚恳，诚意，大有卖瓜的说瓜甜的神气，诚实的君子大概不会如此。不过一般人也已习惯自然，知道这只是为了增加诚意的分量，强调自己的态度，跟买卖人的吆喝到底不是一回事儿。常人到底是常人，得跟着局势斟酌加减他们的诚意，变化他们的态度；这就不免沾上了些戏味。西方还有句话，“诚实是最好的政策”，“诚实”也只是态度；这似乎也是一句戏词儿。

故我依然

黄宗英

1949年我出生在一个温馨而自在的家庭。父亲是总工程师。我有两个姐姐两个哥哥两个弟弟。我母亲是姐姐们的继母——这关系可是在我九岁丧父之后，两个姐姐帮着撑持家庭并且把我这个丑丫头打扮得花蝴蝶似的，我从亲戚、邻居夸我姐姐的话里才知道的。我总觉得我们家无所谓“家教”。我爸爸活着的时候老没大没小地窜掇着我们上树、爬墙、还拿他当大马骑，并常年在戏园子里订包厢带全家看戏，孩子们在学校里开同乐会演戏、演讲、跳绳……爸爸都是最佳观念“追孩族”。父母从没说过一句让我们好好读书的话，却一个书库、一个书库地给我们买书：《万有文库》、《中学生文库》、《小朋友文库》……连描金漆绿题字的玻璃橱门的书架子一起买回来（真格的，现在讲究高消费了，倒连买个书架也费劲了）。姐妹兄弟办起了“我们的图书馆”，还刻了章。我最喜欢整理书架，把书摊一地，慢悠悠半懂不懂地一本本看过去。爸爸留给我印象很深的一件事是：我们家从北京带到青岛去的王厨子患败血症暴卒于医院，爸爸说他是为我们家死的，出大殡时爸爸披麻打幡，我们全家白衣送丧厚葬于当地德国公墓。

谁善待过我们家，我们都不会忘记，虽说俗礼答谢修书叩安这一套总记不得。

“七岁看大”这句话对我不是没道理的。我仿佛从未逾

越过“家庭熏陶”这个圈儿。大哥宗江把痴迷于戏剧艺术的圈给我套上，妹子我也收下了。其实，1934年我十五岁踏上话剧舞台，只因我父早亡，家道中落，孤儿寡母日子过得凄清，我小小年纪整日做着养家孝母供兄弟上学的梦。我梦着去当护士，母亲说当护士太苦了；我梦着去当文书，因为家里有英文打字机，我会打，可人家嫌我小；梦见卖花，因为“小小姑娘清早起来，提着花篮上市场”的歌儿好听；梦见吆喝着卖菜、摇卜楞鼓卖针头钱脑……反正自始至终没做过当巨星、当文豪的梦。

也许我此生没得到发展的天赋是当个好主妇。十来岁时，入冬课余要做五双棉鞋帮，织五副手套、袜子，把五件毛衣拆洗更新加大。我干什么活儿都挺认真，和我猛然间被推上话剧舞台以及又演电影一样——分内的事我必得做好；分外的、搭不上手的我也尽力试着去做。无论是多幕剧落幕之前我上场演一个不说话的新娘子，还是第一幕幕启时演个走场子的边民女，我都早早化好妆候场并守到谢幕。1935年我奉命专业创作，不坐班。自忖不坐班等于全天上班，自此除了三伏天我从来就不穿拖鞋了。也许是我又把演好角色写出文章当紧针密线缝鞋帮了。是的，我此生原本只想做一个好女儿、好姐妹、好妻子、好母亲，而此一角色却在个人际遇、民族兴亡中衍化出种种情节。文法须知：情节者性格之历史也。删略情节种种，堪慰故我依然。

其实，我一生中迂回曲折最“出戏”的情节，是“难为赵丹妻”。

1936年我开始拍电影，1937年我碰到赵丹，1938年我们结婚。主要因为他是个落拓不羁、饱经摧残、乏人照料的

有正义感的单身中年艺术家。他的锐敏和正义感注定了他一辈子不得安宁。七十年代后期他曾为邓拓写过挽联：

悼念亡友一腔直言竟以身殉。

瞻望未来万种艰难犹有牺牲。

岂料终成了讪语。我既然钟情于他的永远天真的正义感和勇气，也就无悔于跟着他大起大落久经折腾了。“不是一家人，不进一家门”，卅载身为赵丹之妻，敲打得我也就不仅仅是“陪斗”的了。

前两年我重病住院（至今“保外观察”），为此我哥哥弟弟，曾围坐叹息掉泪说：“如今我们不愁儿、不愁女，更不愁自己，就愁小妹（姐）了。”谁都说我命苦，认得的不认得的人常劝我：“想开点。”大哥叮嘱我常记一句祷词：“~~栽秧随镰~~”（随它去）。我真算想得开的了。记得小学六年级时老师命题写有关过年的作文。同学们写欢欢乐乐，我写父亲遗像前的一对白烛。彼时从来自拟是“天下惆怅女”，把个“葬花词”、“祭妹文”默写得跟金刚经似的。往后年复一年，净轮到我碰上些小说里、戏剧里、电影里都没有的悲剧情节，我便愈来愈无绪去愁了。劳劳尘世，如今倒数秒不知从哪个寿数往回磨蹭，于是给自己订下个天晓得守不守得住的守则：

只做别人无法代替你做的事

少做或不做人人都能做的事

诚然，一个人干什么都受生存环境和时代潮流的影响。而不干什么，则是理性的选择。归隐书林，还我本原，“勤习针黹”，是此时此际我的梦。

和自己的心灵对话

经常和自己的心灵对话，你会越来越认清自己，越来越认清生活，越来越认好生命的意义与价值。

“恋人难寻！知己更难寻！有些心事，都不知要说给谁听！”“最近有时觉得总是年复一年地过着单调的日子，真没意思。难道就这样活着？！”

或许我们当中一些人经常有莫名的烦恼和困惑。“冰冻三尺，非一日之寒！”你之所以会被这样的情绪困扰着，就是因为平时不善于自己与自己沟通、清理思绪、调节感受的缘故。

用心观察，你会发现，生活中许多的纷争，都因心烦气躁而产生。如果能于事发前，让心情平静下来，和自己的心灵对对话，那么许多的纷争就不会产生。

平静下来！将琐碎的事情、生活的烦忧暂抛九霄云外。关照心灵，与自己对话，问问自己：满意这样的生活吗？我的待人处事哪里有错？我是不是还要追求工作上的成就？我要的自己是现在的自己吗？我希望自己是什么样子？生命如果这样走完，我会不会有遗憾？我让生活压垮了或埋没了，我快乐吗？人生至此，我得到了什么、失落了什么？我还想追求什么？……

静心聆听，你会听见自己的声音。时常与自己的心灵对话，你会越来越认清自己，越来越认清生活，越来越认清生命的意义与价值。这样你不但不会被一些乱七八糟的情绪与

感受所困扰，反而能去排除它们。这时，你才是生活的主人，生命的主宰。

清静的心灵是美好生活、完整生命的基础。内心必然影响外在。想走出混乱、枯竭的过去，营造新生活吗？你可以与自己的心灵对话。当它是知己，当它是恋人，当它是导师，经常与它沟通，与它畅所欲言！

它必会给你满意的解答！

自在地度过每天

人生在世，在这么短暂的几十年里，我们应该把目标定得过高，每天忙于追求而疲于奔命呢？还是应该自在地度过人生每一天，细细品味其中的甘苦？

张艾嘉曾演唱过一首《忙与盲》，周华健曾推出一首《最近比较烦》。这两首歌都表现出了现代都市人的生活情景。

忙碌烦躁，是多数人生活的写照。每天总是忙忙忙，越忙碌，就越觉得生活茫然。不知为何要这么忙，却又是忙忙忙。于是，盲目、忙碌、茫然，成天游来荡去，累了烦了，却还是摆脱不了。

一名红极一时的节目主持人曾很得意地说：“我经常同时录制十几个节目！除此还要剪彩、赶秀、开店！”可到头来呢，她的家庭、财务、健康都出了问题，过分的忙碌化为一场空。真正茫然了一场。

商界一名大亨也曾在受访中说道：“我每天工作超过 15 个小时！常常是连吃饭、睡觉的时间都在工作！”而得到的结果呢，竟是吃几场官司。坐了一次牢狱，并于 37 岁英年早逝。虽然累积了几亿财富，但在世时他得到的似乎仅仅是忙碌烦躁。

忙碌已非一种状况，而成为了一种病态。没人乐意忙碌，但不忙碌又感觉空虚，就怕自己会落伍，会被这个社会淘汰。

英国哲学家兼诗人泰瑞登说得好：忙碌，是无所事事的人制造的假象；忙碌，是一无所有的人骗人的伎俩！

何不放缓行动静下心来想想，是该把目标定得过高，每天每年忙于追求呢？还是应自在地度过每一天，细细品味其中的甘苦？

喜好登山的人都知道，登山的目的不全在于登顶，而着重在于攀登中的观赏、感受与互动。但是竟有不少登山者的目的就是登顶，而忽略了沿途的风光。一旦因故登不了顶，前者的收获仍是满满的，而后者就只有惆怅。

如果人生就像登山，别忘了时常停下脚步，赏赏花草，望望云彩。自在地度过每一天，也不枉此一生。

享受寂寞

“求你不要离开我！我害怕一个人的日子！”当一个男人或女人对自己的爱人说出类似的话语，正显现出他（她）依赖成性，且欠缺成熟的生活态度。

人原本就是个体，因而，应该具备独处的能力。并且，要善于享受寂寞。寂寞并不可怕，它就像个沉默寡言的朋友，虽然不会对你谆谆诱导，但会引领你认清生活的本质及生命的原貌。

然而，不少人却害怕亲近它，而借热闹来躲避它，麻痹自己。歌坛里，歌手在台上驱赶寂寞，顾客在声色中收集虚假的活力；酒吧里，经营者将寂寞摒于门外，点唱者则放声高歌：我怕寂寞！寂寞别来烦我！

有人一生躲避寂寞，临死了还想不开，不仅丧礼办得热闹，还要活人陪葬。古代的富贵人家和现代的某些部落的族人就都是这样。然而，这样真能驱逐寂寞吗？若那些人死后有知，真能因此而不寂寞吗？

寂寞，是一种感受。当你想要躲避它时，表示你已经深深感受到它的存在。而越是躲避，感受就越深；越是躲避也就越是寂寞。

寂寞有时也像醋心极重的精灵！你越不欢迎它，它越会使坏作恶！

你看游山玩水的旅人寂寞吗？你看埋首研究的专家寂寞吗？你看专心练琴的琴师寂寞吗？别急着评断！因为你不是

他们。

须知，寂寞不是外在的，而是内心的！

一名离婚的中年男子每逢假日便泡在保龄球馆或舞厅。他并不爱打保龄球或跳舞。他要的是人群，是热闹，误以为这样就不会寂寞。殊不知，如此更加深了他内心的寂寞。因而，每次疯狂过后回到家，就更寂寞难耐，简直要被寂寞掐死了。

寂寞是知心的好友。热闹需外求，而寂寞随时与你同在，静候与你倾吐心声。它能让你认清自己了解外界，与世界相融合，更好地生活。

世上没有十全十美的人

“要是我的眼睛能大一点儿，双眼皮能深一点儿，鼻子能挺一点儿，嘴巴能小一点儿，我就太完美了！”

每个人对完美总心存幻想，并时常有意或无意地被这份幻想勾引着捉弄着，认为自己总是做得不好，而别人又实在太差劲。

否定自己，会导致自我价值感低落；否定别人，会造成人际关系危机。

一个人唯有坦然面对自己，完全接纳自己，包括自己的错误及缺点，才可能增加正面的生活能量。

一个人唯有虚心面对别人，愿意包容别人，包括别人的失败及短处，才可能拥有良好的互助情谊。

一名邮差老是怨叹主管毫不体谅，同事不能配合，信件太多而收信户总没人在家。因此工作很不顺利，生活极不愉快。

直到有一天，他醒悟了：主管毫不体谅，是因为他毫不体谅主管；同事不能配合，是因为他不能配合同事；信件太多，才让他有工作；收信户总没人在家，是因为跟他一样要工作。

他豁然开朗，明白了世上没有十全十美的人，十全十美的事。自己不该苛刻地要求别人，别人也不能过分地要求自己。

将这样的觉悟带入家庭生活，他不再责怪父母没有好好

栽培他；不再猜疑亲戚都瞧不起他；不再埋怨仍在求学的弟妹拖累了他。

父母、亲戚、弟妹、自己都是凡人，既是凡人必不完美。又如何能要求别人，也要求自己达到完美呢？！

世上一切绝非十全十美。我们不应强求他人完美，也不必要求自己毫无缺点。因为，不完美即是完美。

宽恕自己

宽恕为我们的生活增加了空间，也使我们的内心世界拥有了真正的宁静。

用慈悲去愈合受伤的心灵，让宽恕使我们从憎恨的桎梏中解脱。也许你会说：“这不容易做到。”不错，世间最困难的事情就是要原谅伤害过你的人。耶稣的基督信徒保罗对此也曾经感叹道：“立志行善由得我，可是行出由不得我。”爱人如己，已经很难办到，更何况是去爱一个不值得爱甚至伤害过我们的人！

有这样一则发人深省的故事：一桶瓦斯爆炸后伤及了几个家庭中的十多条生命，随后，事故酿成者就被送到了监狱。

狱中室友说，他的心态非常暴躁，几乎要跌至生命的谷底，而直到一封来自受害者家庭的信才宽慰了他内心的欠疚，点燃了他生命中的光亮。

信中所表达的令人难以置信的宽恕，使他真心地忏悔。听说在最后的日子里，他每天晚上都睡得很安稳，迥异于其他的死刑犯。

为了捐赠健康的器官，他逼自己戒了烟；并拒绝在临行前喝下减少恐惧的酒。他能这样，无疑是受害者对他宽容的结果。这宽容，深深饶恕了身负罪过的人。

然而，请记住：宽恕并不是赦免造成伤害的行为，而是用慈悲和爱，去原谅制造伤害的人。我并非建议人们去爱暴

徒；但你要相信，即使是最邪恶的人，他生下来的那一刻，也是个天真的婴儿。宽恕的忘记和给予，并带着“让过去就过去”的胸怀，将爱、仁慈、关心和生命中的一切恩泽都带给别人，直到你心中完全释怀，这时，你的内心世界便拥有了真正的宁静。

对别人多点宽容

对别人宽容，其实也是对自己宽容。

“小姐，你搞错了吧！？我要的是柠檬汁，你怎么给我橙汁呀！”“老先生，你坐错了吧！？这是我的座位啊！”

当你指责别人时，自己的心情也不好受。其实，常指责别人，不仅会使对方处境为难，也会影响你自己的情绪和生活，带来负面效应。

没有必要这样，真的没有必要这样！如果，你改变心态，以宽容的言行应对，你会发现：世界变了，周围的人变了！一切变得美好了。因为原本承受你指责的人，接受了你的宽容。你必然发现，他的尴尬、为难、压抑不见了，变得自信、感激、满意，而你也因此得到快乐。

一名妇人进入中年后，看到年轻漂亮的女子就发牢骚：“裙子穿那么短，是想勾引男人犯罪吗？”“天哪！粉怎么涂得跟油漆一样厚！难看死了！”“那鞋跟少说有八公分，跟踩高跷没两样！”

等到她学会了宽容，她的语气也变了：“腿修长，穿短裙真好看！”“现在的女孩儿真会化妆打扮！个个都像模特儿，而且勇于创新！”“今年流行的高跟鞋，挺合乎矮个子的需求！”

心态转变了，她眼中的世界也变了。以前她总是只看到别人的缺点，现在她却是先欣赏别人的优点。如此一来，所有的人和事物都变漂亮、变好了。她的心情舒畅了，因而她

也因此变漂亮、变好了。

对别人宽容，其实也是对自己宽容。你看对方顺眼了，也就看自己顺眼了。对别人多一点儿宽容，又有什么不好呢？

关爱别人的伤痛

遭受挫折与伤痛，不该期望别人来安抚，因为期望一旦落空，必然遭受另外的挫折与伤痛。但当别人遭受挫折与伤痛时，你却该主动关怀，因为你的一份关爱，将能安抚受伤的心灵。体贴、关爱的善行，可能拯救伤痛者的心灵。

事不关己的冷漠是受挫者不想看见的。虚假造作的安慰话是伤痛者不愿听见的。挫折或许很快过去，伤痛或许很快痊愈，然而伴随挫折、伤痛而来的冷漠、刺激却挥之不去，甚至会造成更大的挫折、伤痛。

一名女老师因深感性格不合而与未婚夫解除了婚约。虽然难免心痛，但也总算是解脱了。然而她看开了，她的同事、学生们却看不开，总以同情怜悯的神情看她，总想法子要帮他们复合。这令她不知如何是好。

事情其实已经过去了，但大家似乎不想让事情过去，总圈住她、围着她在伤痛处兜圈。有学生说：“老师，你再不求未婚夫娶你，搞不好就嫁不掉了！”有老师说：“年纪不小了，还挑什么挑！再过两年，连挑都没得挑了！”

后来她没再结婚，也没办调职手续，但却离开了学校，去了另一个世界，去逃避纷扰了。解除婚约对她并非太伤痛，她真正承受不了的是周遭人所给予的并不恰当的体贴和关爱。

平时便该体贴待人，更何况在别人最脆弱的时候。体贴、关爱的善行，可能拯救伤痛者的心灵。不恰当的善举，可能伤及伤痛者的生命。

随时伸出你的援助之手

当你远离故乡、远离亲人，而得到陌生的路人帮助时，那感觉是很美好、很温暖的。

当你有了问题，得到他人的解答；当你有了困难，得到他人的帮助；当孩子迷了路，你引领他回到家；当老人跌倒了，你趋身扶起他……

在人生的经历中，你一定有过别人给你帮助后的感激，也一定感受过助人之后的喜悦。

随时伸出你的援助之手，快乐会伴随你左右。

帮助人不是有钱人的专利，而是你我随时都能付出的善行！三个臭皮匠，能抵上一个诸葛亮；十个小善，就能聚成一个大功德。帮助人的同时，你也能得到他人的帮助。

一名老妇人经常到后山腰打扫香火无几的土地庙，并供奉食物和水。一天台风来临，村子里闹水灾，村人无处可逃可躲。她则带着一家七口到土地庙躲避了灾难。平日的小善行，竟让她一家人躲过一劫。

一位车行老板出于善心，每天搀扶一位行动迟缓的老先生过街。如此持续了半年，直到老先生不再出现在十字路口。不想数日后，老先生被小女儿搀扶着，到车行道谢。原来，这半年来老先生之所以天天过街，是为了到街对面的医院照顾生病的小女儿，幸好有他天天帮助。此后，老先生成了他的老岳父。他因为助人，也使自己有了美满的婚姻。

付出也是一种幸福

回顾自己的人生，你就会发现，那些值得令人怀念的时刻，实际上还是那些你为他人付出的时刻。因为在你爱别人的同时，也使自己心灵的创伤得到了痊愈。

有本杂志曾报道了一则山难故事：有一个人登山时遭遇了暴风雪，迷失了方向。由于他的穿着装备无法抵御寒冷的冰雪，以至于手脚开始僵硬，他知道自己时间不多了。但碰巧的是，他遇到了一个和他遭遇相同的人，几乎快冻死在路边。于是他立刻脱下湿手套，跪在那人身旁，按摩他的手脚。那人开始有了反应，最后两人合力来到了避难处。

随后，故事中的主角告诉别人，他在救别人的同时也救了自己，因为原本已经僵硬麻木的身体因替对方按摩而恢复了知觉。

“善心”是从不会有损失的投资。爱默生曾提醒我们：“要做一个为后来者开门的人，不要试图使世界变成一条死巷。”

曾获得奥斯卡奖的电影剧本作家罗伯特·汤尼在1944年时，事业遭到了重挫，妻子和他闹得不可开交，他“无比钟爱”的爱犬也在此时死去了。

“悲痛不已的我独自一人踟蹰在荒凉的海滩上，放眼望去都是圣莫尼卡湾漂来的垃圾。那时，我觉得自己真的是一无所有。”他说，“这时，沙滩上忽然走来一对夫妻，对我说：‘对不起，我们遇到了麻烦。我们坐汽车到了这儿，但

因司机罢工，回程票作废了，剩下的现金又不够回到市里去。你能帮助我们吗？’听到这里，我连忙把手伸进口袋，掏出所有的钱给了他们。那时，我突然觉得心情开朗起来，本来已经彻底完了的人，在这个沙滩上，竟然还能为别人做点什么！这使我觉得自己还不是一个废人，而且相信今后一切都会好起来。”

其实，爱无论对自己还是对别人来说都是一种慰藉，善意的微笑和信任能把一个人从人生的悬崖边拉回来。在爱别人的同时，我们也使自己心灵的创伤得到痊愈。因此说“施”比“受”更有福，人生快乐的源泉就在于“施”——为别人奉献，关注别人与别人分享希望和快乐。或许将来在回顾自己的人生时，你就会发现，那些值得令人怀念的时刻，实际上还是那些你为他人付出的时刻。

多理解别人

阿紫在一家四星级酒店当服务员，不知怎的得罪了领班，整日里被喝来斥去，不给好脸色看，时时给小鞋穿。旁人虽然有些同情，却也帮不了她。过了些日子，领班患肝癌，同伴们流水似地去探望。阿紫思忖：“此时她已推淬枯槁，我正年轻漂亮，怕她见了不更锥心难忍？”遂绝步。

猿个月后，风闻领班病危。拣一个休假日，阿紫打算洗完衣服去医院，不料刚直起身就头昏目眩，原来是心脏病发作，母亲心疼女儿，无论如何不许她出门。领班病逝，同伴们都说阿紫心肠冷酷，连垂危的病人都不肯宽容，没有人相信她关于“心脏病”的解释。阿紫比从前更孤立。

当我们呼吁人与人之间要互相理解、互相尊重时，我们自己是否能够尊重别人、有善意理解他人的愿望呢？不要忘记，我们希望阿紫周围的人多些爱护、多些同情心时，阿紫既是“周围中的一个”，也是我们自己。

帮助别人就是强大自己

有一个人被带去观赏天堂和地狱，以便比较之后能聪明地选择他的归宿。他先去看了魔鬼掌管的地狱。第一眼看去令人十分吃惊，因为所有的人都坐在酒桌旁，桌上摆满了各种佳肴，包括肉、水果、蔬菜。

然而，当他仔细看那些人时，他发现没有一张笑脸，也没有伴随盛宴的音乐或狂欢的迹象。坐在桌子旁边的人看起来沉闷，无精打采，而且皮包骨。这个人发现那些人每人的左臂都捆着一把叉，右臂捆着一把刀，刀和叉都有源尺长的把手，使它不能用来吃。所以即使每一样食品都在他们手边，结果还是吃不到，一直在挨饿。

然后他又去天堂，景象完全一样：同样食物、刀、叉与那些源尺长的把手，然而，天堂里的居民却都在唱歌、欢笑。这位参观者困惑了一下子。他怀疑为什么情况相同，结果却如此不同。在地狱的人都挨饿而且可怜，可是在天堂的人吃得很好而且很快乐。最后，他终于看到了答案：地狱里每一个人都试图喂自己，可是一刀一叉以及源尺长的把手根本不可能吃到东西；天堂上的每一个人都是喂对面的人，而且也被对面的人所喂，因为互相帮助，结果帮助了自己。

大家一定都听过这样一个故事：一个生气的男孩向他妈妈大喊他恨她，然后他又害怕受到惩罚，就跑出家，来到山腰上对着山谷大喊：“我恨你！我恨你！我恨你！山谷传来！应：“我恨你！我恨你！我恨你！男孩吃了一惊，跑回

家去告诉他妈妈说，在山谷里有个可恶的小男孩对他说恨他。于是他妈妈就把他带回山腰上并让他喊：“我爱你！我爱你！男孩按他妈妈说的做了，这回他发现有个呼爱的小男孩在山谷里对他喊：“我爱你！我爱你！”

没错，生活就像山谷回声，你付出什么，就得到什么；你耕种什么，就收获什么。帮助别人就是强大自己，帮助别人也就是帮助自己，别人得到的并非是你自己失去的。在一些人的固有的思维模式中，一直认为要帮助别人自己就要有所牺牲；别人得到了自己就一定会失去。比如你帮助别人提了东西，你就可能耗费了自己的体力，耽误自己的时间。其实很多时候帮助别人，并不就意味着自己吃亏。如果你帮助其他人获得他们需要的东西，你也因此而得到想要的东西，而且你帮助的人越多，你得到的也越多。

以真诚的言行对待朋友

东汉时期，有一位名叫荀巨伯的人，一日得急信，说一位朋友得了重病。朋友远在千里之外，荀巨伯去看他时，赶了好几天的路程。可是到了朋友所住的郡地时，却发现这里被胡人包围了。他只得潜入城里去看朋友，朋友看到荀巨伯时非常高兴，但又忧虑地说：“谢谢你在这个时候还来看望我。现在城已被胡人包围了，看样子是守不住了。我是一个快死的人，城破不破，对我来说是无所谓了，可你没有必要留在这里，趁现在能想点办法，你赶快走吧！”荀巨伯听后责备朋友说：“你这是说的什么话，朋友有福同享，有难同当，现在大难临头，你却要我扔下你不管，自己去逃命，我怎么能做这样不仁不义的事情呢！”

胡人攻破城后，闯进朋友的院落，见到安坐的荀巨伯，大发威风说：“我们大军所到之处，所向披靡，你是何人，竟敢不望风而逃，难道想阻挡大军不成？”

荀巨伯说：“你们误会了，我并不是这城里的人，到这里只是来看望一个住在这里的朋友。现在我的朋友病得很严重，危在旦夕，我不能因为你们来，就丢下朋友不管。你们如果要杀的话，就杀我吧！不要杀死我这位已痛苦不堪，无法自救的朋友。”胡人听了这样的话非常惊奇，半晌无语。竟因此而收兵，一郡得以保全。

且不说荀巨伯对待朋友的义气感化了胡人，保全了朋友住郡的安危，单就荀巨伯对待朋友本身而言，足以令人感动

了，像这样以真诚的言行对待朋友，天下还有谁不愿意与其结交呢？

尽量宽容和谅解别人

包布·胡佛是一位著名的试飞员，并且常常在航空展览中表演飞行。一天，他在圣地亚哥航空展览中表演完毕后飞回洛杉矶。正如《飞行》杂志所描写的，在空中猿四尺的高度，两具引擎突然熄火。由于他熟练的技术，他操纵了飞机着陆，但是飞机严重损坏，所幸的是没有人受伤。

在迫降之后，胡佛的第一个行动是检查飞机的燃料。正如他所预料的，他所驾驶的第二次世界大战时的螺旋桨飞机，居然装的是喷气机燃料。

回到机场以后，他要求见见为他保养飞机的机械师，那位年轻的机械师为所犯的错误而极为难过。当胡佛走向他的时候，他正泪流满面。他造成了一架非常昂贵的飞机的损失，差一点还使得猿个人失去了生命。

你可以想象胡佛必然大为震怒，并且预料这位极有荣誉感、事事要求精确的飞行员必然会痛责机械师的疏忽。但是，胡佛并没有责骂那位机械师，甚至于没有批评他。相反的，他用手臂抱住那个机械师的肩膀，对他说：“为了显示我相信你不会再犯错误，我要你明天再为我保养飞机。”

像胡佛一样，聪明的人能够原谅别人的一切过失。他们会坚持说别人的本意是好的或者只是一时不小心才犯下错误。而且，还要尽量寻找自身的原因。这样做，不但会避免所有的争执，而且可以使对方跟你一样的宽宏大度，承认他也可能弄错。