

# 生命

# 是长期而持续的累积

彭明辉 | 谈困境与抉择

用长远的视野去面对人生中的困境与抉择

走出绝望与焦虑

找回心灵的平静幸福和生命的至真意义

l i f e



彭明辉 著

光明日报出版社

ZIT  
紫图

## 图书在版编目(CIP)数据

生命是长期而持续的累积 / 彭明辉著.

—北京: 光明日报出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5112-3374-5

I. ①生… II. ①彭… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 246092 号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2012-7015

本书中文简体字版由联经出版事业公司授权出版,  
原著作名《生命是长期而持续的累积》

## 生命是长期而持续的累积

---

著 者: 彭明辉

出版人: 朱庆

责任编辑: 庄宁

封面设计: 紫图装帧

终审人: 孙献涛

策 划: 紫图图书

责任校对: 张翀

责任印制: 曹 诤

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn) [zhuangning@gmw.cn](mailto:zhuangning@gmw.cn)

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

---

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

装 订: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 787×1092 毫米 1/16

字 数: 140 千字

版 次: 2012 年 12 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5112-3374-5

印 张: 15

印 次: 2012 年 12 月第 1 次印刷

---

定 价: 39.9 元

版权所有 翻印必究



# 生命

用长远的视野去面对人生中的困境与抉择

走出绝望与焦虑

找回心灵的平静幸福和生命的至真意义

# 是长期而持续的累积

彭明辉 | 谈困境与抉择

Life



著

光明日报出版社

ZITC

紫图

出版人：朱庆

责任编辑：庄宁

装帧设计：紫图图书 ZIT



## 彭明辉

台湾清华大学教授，中国台湾年轻一代的领袖。

他的一篇名为“生命是长期而

传，甚至在内地偏远地区的青年也

上、各地的讲座中，他为无数人解答关于学业、职业、志业、婚姻

与人生的问题，引领他们走出困惑迷思、作出抉择、找到人生信念、意义与幸福，由此得到越来越多的年轻人追捧。他的许多观点，与当下急功近利的社会心态截然不同，化解焦虑、提供正向思考，带给人新的价值观和行动选择。

### \* 彭明辉语摘 \*

联考真的意味着什么吗？侥幸考上的人毕竟仍旧只是侥幸考上，一时失闪的人也不会因为单一的事件而前功尽弃。一个人在联考前所累积的实力，绝不会因发榜时的排名而有所增减。因为，生命是一种长期而持续累积的过程！

我们该得的，迟早会得到；我们不该得的，即使侥幸巧取也不可能长久保有。如果我们看得清这个事实。许多所谓“人生的重大抉择”就可以淡然处之，根本毋须焦虑。而所谓“人生的困境”，也往往当下就变得无足挂齿。

很多人年近三十还是不清楚自己到底要的是什么。对于三十岁左右的年轻人，我期望他们可以找一份足以养家与养老的工作，并且希望他们有机会在这工作里找到一些他们可以肯定的意义，下班后还有时间可以继续为自己一辈子的自我成长而努力。

这个社会迷信学位、头衔和权位，其背后最根本的动机，还是想借此肯定自己比别人更有“能力”。问题是，假如一个人一定要借着别人艳羡的眼光才能肯定自己，这岂不正巧表明这个人只有外表而没有更深刻的内在能力，因而无法靠自己来肯定自己？



# 生命是长期而持续的累积

彭明辉 | 谈困境与抉择

Life



光明日报出版社

试读结束，需要全本请下载！请访问 <http://www.douban.com>

www.douban.com

两岸三地竞逐经济发展的结果，愈来愈多的人不但“向钱看齐”，甚至“以命搏钱”，把金钱当做人生的目的，而生命却沦为仅仅只是手段。但是，人活着不能只有钱，因为生命里有太多不可或缺的东西是金钱买不到的。

人需要爱，通过爱来突破孤单、寂寞和空虚，通过彼此的爱来相互扶助走过生命的低潮。得不到爱的人会怀疑自己的价值，自觉不值得被爱的人等于是在否定自己。但是，真诚的爱没办法用钱买，当一个男人用钱去买一个女人的爱情时，只能买到她的身体，而买不到她的灵魂——这是一种羞辱，没什么好得意的！

4  
饮食男女可以满足人最基本的生理需要，也可以被夸张成为奢华的宴饮和无度的浪荡。但是，一个人如果只能在饮食男女上找乐趣，而没有能力从大自然、艺术或文学中获得精神上的满足，连他自己都会不时怀疑自己跟动物到底有何不同，也会因而怀疑起自己做为人的价值与意义。

人们常说“人活着就是为了追求快乐”，但是台湾的林义杰却甘愿忍受沙漠和南极的严厉天候，冒着生命危险在四大极地里赢得超级马拉松总冠军。他为什么甘愿追求痛苦，而舍弃快乐？因为他在极地马拉松里看见自我挑战与自我突破的意义。

追逐理想、成就自己的人生意义和价值，这是比快乐或享受更吸引人的——我们年轻时都曾经为了某些自己认为有意义的事而甘愿吃苦受罪，即使没人理解也不在意。所以，人生最重要的是找到自己能够认同的人生意义，并且在追求它们的过程中获得远比享乐更高的满足。

这是一本写给年轻人的书，跟他们分享我人生中各种的喜悦和满足，希望他们可以看见生命的广阔与壮丽，以及远比现实更令人感动、满足的心灵世界。

彭明辉

2012年9月19日于台湾

很多人都曾经被一段文字感动过：“生命是一种长期而持续的累积过程，绝不会因为单一的事件而毁了一个人的一生，也不会因为单一的事件而救了一个人的一生。我们该得的，迟早会得到；我们不该得的，即使侥幸巧取也不可能长久保有。如果我们看得清这个事实。许多所谓‘人生的重大抉择’就可以淡然处之，根本毋须焦虑。而所谓‘人生的困境’，也往往当下就变得无足挂齿。”

这是引自我写过的一篇文章，它二十年来一再被人重复在网络上广泛地转贴、流传。很多人转贴时没有篇名，有人用“生命是一种长期而持续的累积过程”当篇名，也有人把它命名为“若要赞美晴天请等到黄昏之后”，其实我原来给它的篇名是“困境与抉择”。如果你曾经喜欢过这一篇文章，那么这一本书就是为你写的。

我在清华大学<sup>[1]</sup>教了二十年通识教育，修课的学生来自各种不同的科系。我在通识课里常常用这一段话开始第一堂课：“我无法教你们如何多赚一亿元，但是我可以教你们如何少赚一亿元却活得更快乐。”我讲人生哲学，讲俄国和法国的存在主义小说，通过小说引导学生去看见爱情、婚姻与人生较深刻的一面，也引导他们去思索爱情、婚姻与人生中的陷阱与抉择。我也带过许多社区妈妈读书会，其中一个延续至今十几年，而参与的人慢慢包括一对又一对的夫妻。同样地，我带着他们走过婚姻的冲突与绝望，陪着他们去寻找人生中值得追求的各种心灵上的满足。我带着他们读小说，看电影，看画，希望有一天带着他们到伊斯坦堡、希腊、意大利进行深度的文化之旅。

---

[1] 清华大学，这里的清华大学指台湾的清华大学，全书同。

在这过程中，我被询及各种有关学业、职业、志业、婚姻与人生的问题。这本书把其中较常被问及，也较值得深谈的问题汇整成四大部。第一部“生命是长期而持续的累积”算是一个综合的序论，扼要地将“困境与抉择”的观念伸展到爱情、财富、人的价值与人生的意义。后面三部分分别探讨“学业、志业与职业”、“爱情与婚姻（婚礼的祝福）”，以及“人生的智慧与陷阱”。

我把这本书当做是未来继续写作“普及版人生哲学与人文素养丛书”的第一册。

表面上我是一个工学院的教授，但是却又担任过清华大学艺术中心主任和台北市立美术馆咨询委员，也曾经在清大人类学研究所和交通大学社会与文化研究所开过课，担任过社区大学全国促进会和生命教育学会的常任理事，参与过许多社会改革运动，最近刚出版一本惊动农业行政与农业学术界的书：《粮食危机关键报告：台湾观察》。

常常有人问我：一个工学院的教授为何要跨这么多领域去学习？我完全只是为了解决自己生命的困惑，从来不是为了向任何人炫耀或争输赢。

年轻的时候我轻易地相信了古典中国有关圣人的传说，大学毕业后从自己的实践里对这些传说感到难以置信，却又无法确定过去代代相承的传说到底是一厢情愿的胡诌？还是信而可征？先圣先贤俱已远逝，如何确认什么才是事实？为了要回答这问题，我在出国前曾经花了将近十年时间研究科学、哲学和西方的艺术与文学。

西方的文化史有一个特色：每一个时代都很清楚地质疑上一个时代的理想，清楚地理清那些理想中有哪些根本是不可能的；每一个时代也都认真地提出他们认为可以在人间实现的新理想。这样累积下来的学术传统跨越一切科系的藩篱，以整个学术群的心智一起探究着属于人类物质与精神上的事实与理想。通过这些事实，我希望为自己确认什么是人类真正可以做到的精神理想，什么是只能心向往之而无法在人间实现的喟叹，而哪些又纯属无稽之谈。



生命的困惑是个人文问题，但是人文之所以会瓦解是因为科学的压迫。站在 21 世纪，想要重振人文精神，同时抵敌科学的压迫，非得要一个人同时跨越人文与理工不可——要自己去浸淫才有机会深刻地了解人文，要有能力洞穿科学才有办法真正地知道它的极限。

国内有过许多“科学与人文”或其他跨领域的对话，我听起来都鸡同鸭讲，或者游谈无根。

如果你熟知欧陆的学术传统，就有机会从很多人的身上看到：科学和人文如何可以在一个人的身上融合，或者在学术社群里深刻地对话！

希望未来我有机会把自己在这方面的体验介绍给大家。

004 内地版序

005 原版序

第一部

## 生命是长期而持续的累积

014 第一章 困境与抉择

023 第二章 不后悔的人生

033 第三章 活着，为了什么

043 第四章 寻找终生伴侣

054 第五章 财富的意义与迷思

064 第六章 平凡人都可有不凡的价值

第二部

## 学业、志业与职业

078 第七章 为自己念大学

088 第八章 因应产业变迁的硕士教育

098 第九章 留学的三个理由

110 第十章 职业、兴趣与志业

119 第十一章 给进退两难的博士生

127 第十二章 壮游与神游

第三部

## 婚礼的祝福

- 140 第十三章 不确定的年代，不确定的爱
- 150 第十四章 怨偶与佳偶（上）
- 161 第十五章 怨偶与佳偶（下）
- 171 第十六章 不婚，不是最坏的选择

第四部

## 人生的智慧与陷阱

- 186 第十七章 不要当无趣的中年人
- 197 第十八章 只有生命，没有矛盾
- 207 第十九章 幸福，在看不见的地方
- 217 第二十章 走出理性与感性的战争
- 227 第二十一章 三十而立，四十而不惑







一部  
生命是长期而持续的累积

生命是一种长期而持续的累积过程，绝不会因为单一的事件而毁了一个人的一生，也不会因为单一的事件而救了一个人的一生。我们该得的，迟早会得到；我们不该得的，即使侥幸巧取也不可能长久保有。如果我们看得清这个事实，许多所谓“人生的重大抉择”就可以淡然处之，根本毋须焦虑。而所谓“人生的困境”，也往往当下就变得无足挂齿。

如果看得更深远而透彻，人活着，为的是追求一辈子的幸福，而不仅仅只是起跑点或终点上的输赢，甚至也不是过程中的输赢。

赢了，得到一时的快乐；输了，难免一时的痛苦。但是，在人生绝大多数的时间里，我们的幸福却跟输赢无关。只要有了一家人的爱，很多人都可以过得幸福，而不需要太多的物质来维系这难得的幸福。但是，一家人的爱不能只凭运气或命定的良缘，它更需要当事人的用心经营，以及“爱人”的能力，才有办法克服彼此成长过程中被潜移默化的文化与价值差异，通过彼此的努力倾听，才会有真正的尊重与了解，以及在内心痛苦时给予最大的扶持。



“被爱”是幸福的，但是如果没有“爱人”的能力，就很难长期维系“被爱”的幸福。而能力要靠长期的累积，不能靠一时的运气。

欣赏大自然的能力，或者阅读文学、历史与欣赏音乐、美术的能力都攸关着我们独处时能否得到深刻的满足，也决定了我们对人性与欲望的洞察能力，乃至看透人生而知所取舍的智慧。没有这些智慧，再多的名利都无法保证我们可以远离烦恼与痛苦，而得到心灵的平静与满足。

这些能力的累积都无关乎一时的成败，全凭我们一生长期而持续的累积。

## 困境与抉择

许多人应该都还记得联考或学测前夕的焦虑：差一分可能就要掉好几个志愿，甚至于一生的命运从此改观！到了大四，这种焦虑可能更强烈而复杂：到底要先当兵、就业，还是先考研究所？我就经常碰到学生充满焦虑地问我这些问题。可是，这些焦虑实在是莫须有的！譬如，我的两个孩子成绩都没有到“就算失常也稳考得上”的程度，但是我和两个孩子就都不曾在联考<sup>[1]</sup>前夕真正地焦虑过。

生命是一种长期而持续的累积过程，绝不会因为单一的事件而毁了一个人的一生，也不会因为单一的事件而救了一个人的一生。我们该得的，迟早会得到；我们不该得的，即使侥幸巧取也不可能长久保有。如果我们看得清这个事实，许多所谓“人生的重大抉择”就可以淡然处之，根本毋须焦虑。而所谓“人生的困境”，也往往

---

[1] 联考，相当于内地的高考。

当下就变得无足挂齿。

以联考为例：一向不被看好的甲不小心猜对十分，而进了建国中学；一向稳上建国的乙不小心丢了二十分，而到附中。发榜日一家人志得意满，另一家人愁云惨雾，好像甲、乙两人命运从此笃定。可是，联考真的意味着什么吗？建国中学最后录取的那一百人，真的有把握一定比附中前一百名前景好吗？侥幸考上的人毕竟仍旧只是侥幸考上，一时失闪的人也不会因为单一的事件而前功尽弃。一个人在联考前所累积的实力，绝不会因发榜时的排名而有所增减。因为，生命是一种长期而持续累积的过程！所以，三年后乙顺利地考上台大，而甲却跑到成大去。这时回首高中联考发榜的时刻，甲有什么好得意？而乙又有什么好伤心？

同样的，今天念清大电机系的人，当年联考分数都比今天念成大电机系的人高，可是谁有把握考研究所时一定比成大电机系的人考得好？仔细比较甲和乙的际遇，再重新想想这句话：“生命是一种长期而持续的累积过程，不会因一时的际遇而中止或增减。”联考排名只不过是个表象。有何可喜、可忧、可惧？

## 一时的得失悲喜不必萦怀

我常和大学的同学谈生涯规划，问他们三十岁以后希望在社会上扮演什么样的角色。可是，到现在没有人真的能回答我这个问题，他们能想到的只有下一步到底是当兵还是考研究所。联考制度已经把我们对生命的延续感彻底瓦解掉，剩下的只有片断的“际遇”，更可悲的甚至只活在发榜的那个（光荣或悲哀的）时刻！

但是，容许我不厌其烦地再重复一次：生命的真相是一种长