

如何在现实的狭缝里  
保持自我成长的力量？

如何在混乱的当下  
找到值得自己坚持的方向？

# 活出生命

彭明辉  
谈现实与理想

# 最好的可能

彭明辉著

光明日报出版社

ZITC  
紫图

# 活出生命

彭明辉谈现实与理想

最好的可能

彭明辉 著

光明日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

活出生命最好的可能 / 彭明辉著 .

— 北京 : 光明日报出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5112-6223-3

I. ①活… 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 (2014) 第 056295 号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2014-2226

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《活出生命最好的可能》

## 活出生命最好的可能

著 者: 彭明辉

责任编辑: 庄\*宁

责任校对: 张\*翀

责任印制: 曹\*峰



策 划: 紫图图书

封面设计: 紫图装帧

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: 010-67022197 (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: 北京市天驰洪范律师事务所

印 刷: 北京嘉业印刷厂

装 订: 北京嘉业印刷厂

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: 116 千字

印 张: 12

版 次: 2014 年 5 月第 1 版

印 次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-6223-3

定 价: 39.90 元

版权所有 翻印必究

# 目 录

C O N T E N T S



## 第一部

### 现实与理想

- 第一章 现实与理想的困惑 / 028
- 第二章 快乐，在不景气的年代里 / 040
- 第三章 求全无须委屈 / 052
- 第四章 自我成长，在现实的狭缝里 / 064
- 第五章 取舍与抉择的智慧 / 076
- 第六章 爱，在真实的婚姻里 / 088
- 第七章 活着，为了更高的意义与价值 / 100
- 第八章 难解的两代情 / 112

l i f e

活出生命最好的可能



第二部

## 活出自己

第九章 理想——千古不辍的传唱 / 126

第十章 生命的滋味 / 138

第十一章 无憾的人生 / 150

第十二章 走出当代的虚无 / 160

第十三章 生命的道路无限开阔 / 174

## 附录

陪孩子走过更艰难的挑战

——中国台湾地区大学联考前的指导 / 188

如何在现实的狭缝里  
保持自我成长的力量？

如何在混乱的当下  
找到值得自己坚持的方向？

# 活出生命

彭明辉  
谈现实与理想

# 最好的可能

彭明辉著

光明日报出版社

ZITC  
紫图

## \* 这样的人生，不值得！ \*

我们从小渴望长大，是为了成为更有能力，更有智慧的人，可以感受生命的滋味与价值，可以造福社会、矫正各种不公平，可以洞见没必要的苦恼与贪欲，可以帮助别人解除内心的困惑与痛苦——我们想要成为有能力享受人生、帮助别人的人，我们想要成为值得自己敬重，让自己看得起的人。

但是，很多人用一辈子来累积财富权势，用外在的成就满足虚荣心，而心里早就已经败坏腐烂，只剩低贱的欲望和无聊的野心。因为分不清楚理想和野心、人的价值和外在的成就、心灵的满足和欲望的饥渴，所以我们也愈来愈分不清自我成长和外在成就的差别。我们把愈来愈多的心力用来追求外在的成就，却让内在的自我变成空洞的人。结果，随着岁月流逝，外在的成就愈来愈亮丽，内在的自我却愈来愈空虚、乏味，甚至破败、腐烂到连自己都不敢看。

这样的人生金玉其表，败絮其中，满足了野心与贪婪，却没有活出生命的滋味、意义与价值；这样的人生，不值得！

## \* 生命就是一边凋零一边成长 \*

- 小职员为什么羡慕吃顶级料理的人？因为顶级料理对他而言很难得。难得才会觉得可贵，重复的次数够多就会觉得不稀奇，重复的次数太多就会觉得厌腻——金钱所能买到的快乐全部都有这个局限。（P30）
- 每个人都必须活在“X%的理想+Y%的现实”里，没有人可以完全摆脱现实，更没有理由完全摆脱理想。所以理想与现实的冲突只不过是百分比的问题，而不是泾渭分明的二元对立。（P81）
- 如果你到我家来，客厅盆栽里的榕树从来没有变化，既不长新叶也不凋零，你会怎么说？“假的，塑料做的。”生命就是一边凋零一边成长，用成熟的智慧与情感取代年轻的懵懂与热情，用更有价值的人生新境来取代逝去的童年与青春。（P102）



## 《生命是长期而持续的累积》

台湾地区最畅销  
最有影响力的  
心灵励志书



建议上架类别：畅销·励志

ISBN 978-7-5112-6223-3



9 787511 262233 &gt;

定价：39.90元

# 活出生命

彭明辉  
谈现实与理想

最好的可能

彭明辉 著

光明日报出版社





## 活出甘醇丰厚的人生

这本书想要谈生命的意义与价值，谈理想与现实，谈如何安顿现实，以便有多余的心力去活出自己的意义与价值，去体验甘醇、丰厚的人生滋味。

这是《生命是长期而持续的累积——彭明辉谈困境与抉择》的续集，想要引导读者更深入地了解人生的一些关键问题。

什么是人生的滋味？

什么是生命的意义与价值？

如何通过对大自然、文学与艺术的熏陶使自己的人生更加甘醇、丰厚而有滋味？

如何在现实的狭缝里保持自我成长的力量？

如何在混乱的当下找到值得自己坚持的方向？

如何跟上一代以及与下一代相处？

人活着，如果只有现实和野心的满足，那是一种仓俗乏味的人生。生命的滋味来自于伟大情感的感动与滋润，来自于人的尊严与价值，来自于活出生命的意义与价值时的那种酣畅淋漓。人活着，最

重要的不是外在的成就，而是你曾经是否认识到自己作为人的最高价值、是否体验过生命最深刻而崇高的感动、是否活出过生命的意义与价值。

我们从小渴望长大，是为了成为更有能力，更有智慧的人，可以感受生命的滋味与价值，可以造福社会、矫正各种不公平，可以洞见没必要的苦恼与贪欲，可以帮助别人解除内心的困惑与痛苦——我们想要成为有能力享受人生、帮助别人的人，我们想要成为值得自己敬重，让自己看得起的人。

但是，很多人用一辈子来累积财富权势，用外在的成就满足虚荣心，而心里早就已经败坏腐烂，只剩低贱的欲望和无聊的野心。因为分不清楚理想和野心、人的价值和外在的成就、心灵的满足和欲望的饥渴，所以我们也愈来愈分不清楚自我成长和外在成就的差别。我们把愈来愈多的心力用来追求外在的成就，却让内在的自我变成空洞的人。结果，随着岁月流逝，外在的成就愈来愈亮丽，内在的自我却愈来愈空虚、乏味，甚至破败、腐烂到连自己都不敢看。

这样的人生金玉其表，败絮其中，满足了野心与贪婪，却没

有活出生命的滋味、意义与价值；这样的人生，不值得！

## 活出生命的滋味、意义与价值

人想要的不仅仅只是饮食男女的奢华，或转瞬即逝的情绪性满足，他更想获得心灵的恬静、愉悦和满足，体验人生中最庄严、神圣、崇高的情感——他希望不断开拓情感所能及的世界，让自己体验情感的升华，印证人跟动物的差别，看见自己作为人的尊严与价值。

人不只是想要快乐和虚荣心的满足，他想要了解外在的世界和自己内在的世界，他想知道为何会有人受到各种的痛苦与委屈，他想知道如何去改善这个世界，让它更少痛苦，让它更能发挥人性的光辉、更少人性的卑劣；他也想了解自己，分辨野心、热情与理想，有能力安顿自己的痛苦、焦虑、虚无与绝望，有能力跟命运安然相处——他想要在思想上不断提升与突破，让自己有更广大、精深的智慧去妥善应对外部世界和自己的内心世界。

他希望用自己的心力和行动去改善外部的世界，让身边的人因为自己的努力而变得更幸福，或者更少痛苦。但是，在拥有

这种行动能力之前，他必须先要有能力了解人类各种的情感、欲望、烦恼和痛苦——人文的素养是我们了解自我和这个社会的起点，而自然科学和社会科学则是我们进一步解决问题的工具。

“自我成长”这样的理想和外在的成就只有微弱的关联，它的初衷就只是想办法对自己和这个世界多一点儿了解，以便扩大自己思想上所能认识的世界；想办法提升自己对大自然、文学、艺术和历史上人类有过的各种理想，有愈来愈细腻、敏锐、深刻的觉察，从而丰富自己的情感世界，甚至使它变得愈来愈庄严、深刻而可贵；当自己能力能及时，随缘而尽心地帮助身边的人，但是成败毫不强求，唯求尽己、尽心而已。

自我成长是一个人安安静静做的事，它不需要别人的肯定，它不需要跟别人竞争，它更不在乎别人的羡慕或否定。

真正的自我成长就是认认真真、朴朴实实做自己。理想很单纯，人生的意义也很单纯：尽力开发自己内在各种潜在的可能性（尽己），诚诚恳恳用心对待身边的人（尽心），掌握机会去追求各种最极致的感动和各种情感经验（尽兴），让自己善用每一分每一秒来提升生命的价值。

## 做自己，没有挫折与输赢

年轻人喜欢问我：“你人生中最大的挫折是什么，你怎么走过去？”我每次都只好很腼腆而真诚地回答：“我想不起人生中有什么挫折！”

从高中时代开始，我就只在乎自己的成长，而不在乎外在的输赢与成败，所以也没输赢也没挫折。我本来就只在乎高中三年有多少成长，而且在文学领域与思想上的成长也确实远远超乎预期，所以大学联考（中国台湾地区的高考）丢了几十分而到南部去念大学，但是我从不以为这叫挫折；在中国台湾“清华大学”当讲师，让学生看不起，但在哲学和艺术领域的成长突飞猛进，那是我人生中最顺利的阶段，因此更加谈不上是挫折。

其实，一个认真追求自我成长的人只会“苟日新，日日新，又日新”。每天都有进境与累积的人，哪会去管赢输，更谈何挫折？

谈赢输与挫折的，都是只看见成就而看不见成长的人。一个人的成就不只跟努力的程度有关，也跟机遇、运气、竞争者之间的禀赋差异有关，因此输赢难料，不顺遂的时候就有挫折。

其实，输赢一点儿意义都没有。如果你赢的时候凭的是运气，有什么好得意？如果你赢的时候靠的是爸妈给你的天赋，又有什么好了不起？炫耀家财的人没志气，仰仗上一代权势的人没骨气，那么天赋过人又有什么好得意？它又不是你自己挣来的！

人该在意的只有自己的努力和自我成长，以及认真地活出生命的滋味、意义与价值，如此而已。

彭明辉

2012年1月  
台北

# 目 录

C O N T E N T S



## 第一部

### 现实与理想

- 第一章 现实与理想的困惑 / 028
- 第二章 快乐，在不景气的年代里 / 040
- 第三章 求全无须委屈 / 052
- 第四章 自我成长，在现实的狭缝里 / 064
- 第五章 取舍与抉择的智慧 / 076
- 第六章 爱，在真实的婚姻里 / 088
- 第七章 活着，为了更高的意义与价值 / 100
- 第八章 难解的两代情 / 112

l i f e

活出生命最好的可能



第二部

## 活出自己

第九章 理想——千古不辍的传唱 / 126

第十章 生命的滋味 / 138

第十一章 无憾的人生 / 150

第十二章 走出当代的虚无 / 160

第十三章 生命的道路无限开阔 / 174

## 附录

陪孩子走过更艰难的挑战

——中国台湾地区大学联考前的指导 / 188





## 人的价值与尊严

什么是人生的意义？

什么是人的价值与尊严？

真的可以找到比饮食男女和财富权势更让人觉得有价值的人生目标吗？

这一系列的问题困扰着千古以来中西精英的心灵，尤其困扰着宗教力量式微之后的西方近代精英。

歌德（Johann Wolfgang von Goethe, 1749—1832）在他的成名作《少年维特的烦恼》里歌颂爱情，但是愈到老年他愈是无法满足于俗世的爱情与知识，而渴望追求更高的价值与意义。他在剧本《浮士德》里写出自己晚年的心路历程，深深打动了18世纪无数欧陆知识分子的心。

这是歌德的毕生代表作，充分展现了人类永不止息的自我挑战，追求更高远理想的宏愿。

这个剧本分成两部，第一部完成于歌德57岁的时候；第二部在26年后才发表，歌德已经83岁。

幕启时，白发苍苍的浮士德博士在他的书房里回忆他的一生，他皓首穷经以研究各种学问，满怀