

石然 札记

石然◎著

■ 人生、家庭、社会、处世、自然和哲学。
六章，近百篇。怀旧格局，隽永气息。
呈现一方朴素清淡的天地，却将沉潜在心底的睿智火花瞬间擦亮。



北京燕山出版社



石然札记

石然◎著

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

石然札记/石然著. —北京: 北京燕山出版社,
2012. 3

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2780 - 7

I. ①石… II. ①石… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 032259 号

石然札记

作 者	石 然 著
责任编辑	安 静
装帧设计	中尚图
出版发行	北京燕山出版社 北京市宣武区陶然亭路 53 号 邮编 100054
经 销	新华书店
印 刷	北京紫瑞利印刷有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	9. 25
字 数	220 千字
版 次	2012 年 4 月第 1 版
印 次	2012 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5402 - 2780 - 7
定 价	38. 00 元

版权所有 盗版必究



石然

本名黄宝玉，1952年生，河北省任丘市长丰镇黄庄村人。当过乡村医生、工厂厂医，改革开放后为自由职业者，开“门诊”行医于任丘，皮肤科医师。业余时喜欢读书，乐于与人谈论问题，对哲学感兴趣，有写日记的习惯。

开卷必有益
读后心志明

李公良題 
戊子年秋 

辛酉年
正月
十日
海安
始
理
篇
去
河
溪
厚
如
人
生

庚子年
正月
十日
海安
始
理
篇
去
河
溪
厚
如
人
生

戊子年
正月
十日



写在前面的几句话

生活就是观察、学习（读书）、实践，我们要学会生活，驾驭各种生活环境。

人生，当你快乐的时候，犹如春天的田园，色彩斑斓，感受到美的动人，爱的甜蜜，你满足充实，神采飞扬；当你痛苦时，又像瑟瑟的秋风，回荡着寒意，觉得失落、沉重、孤独、焦虑。人生就是这么快乐和痛苦相互交替。

生活的路漫长，有时又会孤苦伶仃，每个人都期盼能找到一位心灵的朋友，陪伴自己跋涉。帮你在苦闷时振作，提醒你在得意时不要忘形，让你认识自我，了解事物，使你有所作为，少出错，少一些后悔，将人生的脚步迈得更稳健。

心灵的朋友可以是能给你启迪的人和事，或者是你读到的好书。

石然

2012年2月18日于任丘

序

《石然札记》是作者本人将近 40 年的生活、学习、实践中的所闻所见、所学所想、所经历一一记下的资料（心得、感想等），经过综合整理，分类编纂。初稿时征求了多人的意见，并得到了他们的指导和帮助，后又经多次反复修改终定稿成册。

札记中所引用资料的原作者，有提名的，有不提名的（因资料的来源多样，有的只是片语只言，不知出处），在此均表示由衷的谢意。其他对《石然札记》给予支持和帮助的朋友，也在此诚恳地表示感谢。

缘分在于机会，在于偏爱。与《石然札记》有缘的朋友，不妨花一点时间翻阅一下，或许会领悟点什么。如发现错误或不妥之处，望提出批评予以指正。

2012 年 2 月 18 日于任丘

目 录

石 然 札 记

第一章 人生	1
第一节 人	1
第二节 死亡	23
第三节 人格、意志	28
第四节 生活	88
 第二章 家庭	 122
第一节 家庭	122
第二节 爱情、婚姻	139
第三节 择偶	147
 第三章 社会	 151
第一节 人类社会	151
第二节 社会经济	160
第三节 道德、法律	165
第四节 现实社会	170

第五节 社会问题	178
第六节 权力阶层	179
第七节 科学	182
 第四章 方略、处世	185
第一节 权谋	185
第二节 辩证（判断）法	193
第三节 处世	205
 第五章 自然界（探索自然）	216
 第六章 哲学各论	231
第一节 自然、事物	231
第二节 社会	249
第三节 美学、艺术	275
第四节 现实生活	278
第五节 心理机能的调理	279
第六节 其他	281

第一章 人生

第一节 人

每个人都是一个世界，奥妙的事物虽然非常多，却没有一件比人更神奇。

有人说：人不过是宇宙中一个小角落的一个小行星中的一小段生命插曲而已。人在宇宙中，来也匆匆，去也匆匆，从哪里来到哪里去……人是小微粒，刹那就化为乌有。

人是一种化合物加灵性的东西。

人是从猿类进化，故人具有兽性，但既然进化成人，就具有一部分人性，（即人有自然属性和社会属性）。人自以为高出万物，那是自己的自大罢了，实则人与其他动物并无本质区别，只不过人更聪明。

人，会哭会笑，繁衍不受季节限制。人用大脑主导活动，思想丰富，常因现实与意想有差距而痛苦，常因如愿以偿而愉快。

饮食男女，人之大欲存焉，生者食之，存续性之。孩提爱母食也，成人慕少艾妻子性也。食性为人类生存所必须，求生存为人类之天性。

人类所有的活动，不仅表示了头脑的思维活跃，并且证明了胃肠的空虚和繁衍的需要，也就是需要找到一些吃的东

西和一个相爱的人。

人的认识从感性到理性，需求从物质到精神。用真实换来虚空，有时像愚昧无知的孩童，为一些毫无意义的事努力、奋斗、焦急不安，说不清是为了什么。

人，有时用伪装作保护，靠说谎推脱责任，常掩饰得很成功。法国哲学家施蒂娜认为：“人们都是只关心自己的利己主义者，每个人都把别人看作达到自己目的的手段”。

人的需要往往并不是只满足生存即可，多数是基于欲望。每当一个欲望达成之后，总会产生另一个欲望，人始终生活在追求私欲的满足过程中。人都在猎取什么，只想占有，就算是有点石成金的本领，有的人也得不到满足。

人类本能的欲望，在文明的社会里总是受到理智的压抑，一旦这种压抑在非常状态时，就会寻找发泄的渠道，后果往往都很严重。欲望使人奋斗，也可使人放纵。

宝贝在自己手里，不知它的价值，在别人手里，却往往使你又气又急，没有的东西想法得到，追求想要的，放弃所有的，就像小孩打酱油，一斤酱油放在碗里，还剩下一些，他就把碗里的倒掉一些，要剩下的那些。人就是自己制造空白，又不断地去填补空白，总追求难以得到的东西，总想弥补难以弥补的缺陷。

人的内心一般都是自私的，社会上的人地位不同，坐标却无异，都是嫉名妒乐，气人富贵，笑人贫贱，幸灾乐祸，希望用别人的不幸和不完美衬托自己。人总在自己身上找别人没有的东西，而在别人身上找自己已有的东西。很多人渴望得到别人的坏消息，安慰别人时，其实得到安慰的是自己。人得了好事也需他人了解，以显摆自己。

面临钱财，你不见得是廉士；面临女色，你不见得是君子；面临危难，你不见得是英雄。

在一起讨饭，要得一个馒头，大家分着吃。馒头多起来，就会有人把它归为己有，让大家为他卖命。同苦容易同甘难。

人，一无所有时会千方百计地去谋取，一旦无所不有时，又会觉得烦恼不堪，想抛开一切。

人把自己当做武器来使用，把遇到的能利用的都变成工具，目的何在，没有答案。人生来就像被绑架，然后又被卖身为奴，人生像一场悲剧，生命好像只是挣扎而已。

人不愿否定自己，否定自己是痛苦的，所以有时候就是不知趣儿到底。

人需要心理平衡，不平衡就会难受，不平衡就会出偏差。

人从有意识开始就愿意看笑脸，不愿看苦脸。

最困难的时候，也是最容易动摇的时候，真正的考验确实来临，谁也会感到浑身瘫软，人的意志比外表软弱，有机会生存的情况下，将军也会投降的。

人想什么就有什么感觉，都接受暗示，给一点阳光就灿烂。

人总是怀疑别人，难以审查自己，多是对别人的事看的明明白白，对自己的事糊糊涂涂。

悲在泪，痛在泣（哭泣是不愿让人看到的）。说话不能表达情意时就歌唱，歌唱不能表达情意时就舞蹈，人在激动时灵魂就被释放和游走。

抗得住诱惑和残酷，挡不住情感和信念。

有些事只能意会，不能言传，意会大于言传。

人有可悲的惯性，恶劣的情况开始改善也会令人沮丧。

人的昨天是回忆，一切都化为回忆中。

人不甘心寂寞，有时觉得社会太寂寞，发生一些什么

（事件）才觉有趣些。

强烈新奇，对比鲜明，反复出现，运动和不断变化等都能引起人的注意。

越是控制人本性的东西，其结果反而等于是加强它。

情绪和情感

情绪和情感是人类特有的高级而复杂的体验。人对客观事物所持的态度中产生的一种主观体验为情绪，可以用愉快、苦恼、紧张、轻松、激动、平静做出描述。对客观事物持肯定态度时（愿意的、喜欢的）就会感到愉快满意等。持否定态度时（不同意、相排斥的）会感到憎恨、恐惧、愤怒和悲哀等。情绪发生时，往往伴随着一定的生理变化和外部表现，如含羞时脸发红，悲哀时眼垂泪，恐惧紧张时身体颤抖，开心的时候就情不自禁地呼喊舞动，看到高山时两脚微微踮起。情绪和情感既有区别又有联系。情绪与人的需要有关，实际情况是否符合自己的需要是产生情绪的基础（包括物质和精神需要）。情绪有较大的情景性、短暂性，并带有明显的外部表现。情感则与人周围的环境有关，具有较大的稳定性和深刻性，如道德感、美感、荣誉感等。但在实际生活中，情感的产生会伴随着情绪，通过具体的情绪才能表达出来，而情绪的变化又往往受情感的控制。所爱的人，所爱的事，就是赴汤蹈火也甘心。不管一切艰难险阻及为之付出的代价有多大，一个表示，一句话就全都得以报答。

欣慰和沮丧：战场上受伤的士兵很少作疼痛反应，只有三分之一的伤员需要止疼剂。常人手术伤痛比伤员轻得多，却有五分之四的人需要止痛剂。伤员感到能活着从战场上回来就感到万幸，他们用欣慰的态度对待疼痛。常人觉得手术

是件不幸的恐惧的事情，所以他们以沮丧的态度对待疼痛。

人的基本情绪：激烈程度较高的情绪，如欢乐、悲哀、愤怒、恐惧；感知情绪，如愉快、舒畅、痛苦、紧张；自我评价有关情绪，如骄傲、悔恨、自卑、羞耻；与他人相关的情绪，如爱、恨、思念、厌恶。

男 女

男人

男人的体现

男子汉应体现：智慧、勇敢、正义、责任和力量；应有的知识技能；品德高尚、见义勇为、以身作则、担当和献身精神、健康伟岸的体态。

生活要有规律，有目标（理想追求），有准则。

在家是威严仁慈的父亲，温存理智的丈夫，孝顺的儿子；在外是谦恭的同志，文明的顾客，知礼的观众……。随时随地地留下美好的足迹，体现社会必须由雄性来支撑。

男人的心态

工作事业：事业是男性生命中最重要的一环，视事业为生命，对工作热衷，工作是建立个人形象和体现价值的唯一途径。

权威感：控制钱财，会令男性们获得拥有权威的快感。重大的“经济活动”，男性多数希望女性能和他们商讨、咨询他们的意见。

同性交往：同性交往能获得感情上的宣泄，（无所顾忌的谈论），得到心理上的平衡，是异性伙伴所无法达到的。

男人的内心世界：男性被美丽的女性吸引是一种天性，他们欣赏美色纯粹是一种本能反应，并不意味着见异思迁；

男性希望女性在性生活方面和他们有相同的兴趣和感受，男性对性的兴趣并不会因生活上出现琐碎的困扰而降温，女性则相反。

男人发怵的问题：最不愿意解决和女人有纠葛的问题，处理发怵情绪爆发的场面，如伴侣之间的大吵大闹。

男人的儿童心态：男性潜意识中深藏着一种儿童心态，对某些玩意儿、某些活动沉溺极深，如摄影、电脑、玩耍、旅游等。女人对他们此种“不成熟”行为大多不堪容忍，实则对男性及其重要。他们可以得到精神的放松，有助于应付工作的压力。

男人的五个阶段

1、转折上升阶段。大约从 21 岁到 35 岁，是充满紧张不安的年头，这时要结婚成家，还要集中精力搞事业。

2. 巩固阶段。大约从 35 岁到 40 岁，也可能延续到 43 ~ 44 岁，这时主要是综合和巩固前一段的成就。

3. 十年中枢阶段。可能从 40 ~ 50 岁或 45 ~ 55 岁，在这 10 年中，家庭事业一肩挑。需加倍努力，男人下半辈子如何生活，一般都由这个阶段决定。

4. 平衡阶段。从 50 岁或 55 岁开始，男人就感到老年将要到来，从 50 岁左右到退休（60 岁），可能过得很轻松愉快，但有些问题如果在上一阶段没有解决好的话，这几年就可能是上个阶段痛苦的重复。

5. 休养阶段。60 岁以后，满意和宁静的时期。或是不满失望和忧虑的时期，这取决于男人在中枢 10 年阶段所努力的程度。

女人

美

美是女人的本钱。女人天生而美者，皮肤白皙，花容月貌，手足纤纤，三围线条匀称，声音甜润。女人爱美是正当的，也是她们的特权。美外在天生，内在气质。没有十全十美，却有独到之美。美在于发现，美丽不美丽是自然的，漂亮不漂亮是打扮的。天生的美女不多，天生的美女如不讲究，往往也索然无味。有吸引力的女人不完全靠她们的外貌动人，也在于风度和才德。人的外在美只有被她的内在心灵所照亮的时候才是真正的美。

柔

女人以柔胜刚，对待男性，温和微笑的力量比吵闹的功效大得多，柔情胜于刚烈，女人体现温柔体现爱。

才德

才女聪明而有文采，淑女温和善良。有才之女的天分在学习。德之有无在本性的习染。善人越修越善，无德越学越恶，女人有才学未必有德，没才学未必无德。

男人和女人

女人受了委屈要哭，哭是可爱的，不哭是不可爱的，因为哭是女人的专利，当然也别哭个没完没了。男人受了委屈要么忍下来，要么去战斗，只是不能哭，哭就讨厌了。女人遇难而哭能让人怜惜，男人遇难而哭必招人讥笑，男人宁可心流血，也不让人看到眼流泪。

原谅，有些缺点在女人身上可以原谅，但在男人身上就不能原谅。比如软弱、屈服、狭隘、还有琐碎。阻挡男人进步的是贪（重财），妨碍女人进步的是淫（色）。犯大错的