



迷雾与澄明

人生哲言录（一）

张学广 著

 中国社会科学出版社



迷雾与澄明

人生哲言录（一）

张学广 著

图书在版编目(CIP)数据

人生哲言录. 1, 迷雾与澄明 / 张学广著. —北京:
中国社会科学出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5161-5564-6

I. ①人… II. ①张… III. ①人生哲学 IV.
①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 032638 号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 冯春风
责任校对 张爱华
责任印制 张雪娇

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010-84083685
门 市 部 010-84029450
经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京君升印刷有限公司
装 订 廊坊市广阳区广增装订厂
版 次 2015 年 6 月第 1 版
印 次 2015 年 6 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32
印 张 11.5
插 页 2
字 数 286 千字
定 价 49.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社联系调换

电话:010-84083683

版权所有 侵权必究

前 言

献给读者的这本短论集，绝大部分写于2012—2013年笔者在美国加州大学伯克利分校访学期间。美国之行是笔者人生的转折点，更是人生的加油站。远离熟悉的浮嚣的生活圈，倒使笔者有机会真正静下心来，整理多年积压的心绪，并盘点可期的余生。所絮叨的话，大半是自己的心语，算是走向晚到的成熟的标记。甚至可以说，它们涂了一抹从迷雾到澄明的轨迹。

这些话语都曾出现在腾讯交流平台，算是新媒体的产物。受以往创作古典诗词的影响，也受140字空间的限制，每一条都力图使用凝练的语言。内容涉及人生和世界的哲理，但尽力采用简洁的表达方式。笔者一直觉得，美好的东西不该用干瘪的方式去表达。如果是真正领悟了的道理，就应该充满经验、热情、美感、乐趣。智慧应该是理性和感性、科学和艺术的有机统一。

该短论集与当下的学术标准不完全一致，没有大量的引文和参考文献。但笔者觉得，这些短论应该有出生的权利，因为它们不仅出于真心，而且还讲些道理，不仅清理作者自己的心绪，而且探讨普遍的人性。笔者相信，真正原创的东西应该来自心灵的自然流泻，而不是材料的大量堆积。所以也相信，这些短论会有读者喜欢，甚至可能受益。

维特根斯坦说：世界与人生是一回事（《逻辑哲学论》）。因此，人生哲学的对象不只个人的狭隘生活，还包括天地万物、世界、社会、历史和文化的的大量内容。人生不过世界的一个缩影，

世界每个宏大的维度都会在个人生命中投下一点影子，带来某些效应。可以大胆地说，不能理解这个世界，也难以理解自己的人生。笔者认为，这正是我们难以参透人生的原因所在。

每条短论都产生于某一时刻的某个念头，是笔者心绪的自然流露。它们在产生的时候彼此并没有清楚关联。回国之后，经过反复阅读，将它们归到不同的范畴之下，但同一标题下仍按产生的时间排序，形成了松散的体系。如果把这本册子看作关于人生的一幅风景画，那么其中每一片断都是一根草木。它们既各自独立，相对完整，又松散连接，勾勒着总的框架。当然，以现在的线条，它们还只构成风景素描。要让它们构织为真正的油画甚至工笔画，还需要继续做大量的描摹。笔者有信心将这一风景画更细腻地描绘下去。

目 录

前言	(1)
第一章 总论篇	(1)
第一节 人生	(1)
第二节 生命	(17)
第三节 事理	(38)
第四节 人性	(50)
第二章 成长篇	(66)
第一节 时光	(66)
第二节 教育	(84)
第三节 成长	(91)
第四节 身心	(108)
第三章 励志篇	(117)
第一节 阅历	(117)
第二节 苦乐	(123)
第三节 心志	(141)
第四节 言行	(155)
第四章 情感篇	(162)
第一节 情爱	(162)
第二节 情感	(171)
第三节 审美	(182)
第五章 修养篇	(189)

第一节	修炼		(189)
第二节	心态		(207)
第三节	境界		(217)
第六章	社会篇		(236)
第一节	人我		(236)
第二节	社会		(262)
第三节	文化		(294)
第四节	现实		(304)
第七章	结局篇		(318)
第一节	命运		(318)
第二节	觉解		(337)
第三节	圆满		(348)

第一章 总论篇

第一节 人 生

人生百年，真的是一场持久战。我们会遭遇各种困难和挑战，要能团结一切可以团结的力量，战胜来自生活和命运的各种敌人。也许在某一次战争中，我们会失利、会退却，但必须始终在战略上占领制高点，集中一切力量，把自己的心性、材质发挥到极致。最后的胜利属于那些想得开、撑得住、拿得起、放得下的人。

机会，只留给有准备的人。命运，只取悦内心强大的人。幸福，只青睐恪守本心的人。快乐，只光顾笑着生活的人。爱情，只奖赏珍惜缘分的人。友谊，只配以心交心的人。智慧，只属于孜孜求索的人。成功，只回报不断行动的人。美丽，只滋润活出精彩的人。自由，只留给走出自我的人。境界，只光顾提升自己的人。

天黑时不用害怕，除了耐心等待，还可以休息调整，还可以为明天准备早餐。雨雪来临时不用担心，除了仰望云雾，还可以防止霉变，还可以为彩虹准备影机。面对鸿沟时不用烦恼，除了遥望目标，还可以修桥铺路，还可以为赶路减掉行囊。跌倒时不用悲戚，除了安抚伤口，还可以警示后人，还可以为未来积

累勇气。

一份真心的批评，胜过十份不实的表扬，因为它既使你有机会发现自己的短板，也使你获得培养勇气的机会。一个诚实的朋友，胜过一百个酒肉之徒，因为他既在你困难时给你一种力量，又在你得意时留下及时的提醒。干一件踏实的小事，胜过一万句空话，因为它既能使你沉静下来，又可以给社会带来实在的福利。

一千次冲动，未必变成抉择，尽管人生总要抉择。一千次挑战，未必获得成功，尽管总有人走向成功。一千次磨难，未必造就巨人，尽管时势总会造就巨人。一千次滴答，未必能够穿石，尽管滴水总有一天穿石。一千次淘沙，未必淘到金子，尽管世上总能淘出金子。一千次雨雪，未必产生彩虹，尽管总有人看到彩虹。

阵风吹过，大树摇曳的不只枝叶，还有呼唤。霓虹照下，身形留下的不只影子，还有孤单。路面延伸，车辆碾过的不只里程，还有目标。大海汹涌，浪花拍击的不只海岸，还有梦想。月牙上弦，暗处缺少的不只光谱，还有期盼。旭日初升，窗边照进的不只晨曦，还有希望。雾霭升腾，蓝天拥抱的不只白云，还有未来。

心情像大海，潮起潮落。心态像山峦，时起时伏。友谊像车流，有来有去。爱情像烟花，忽燃忽灭。幸福像咖啡，亦苦亦甜。快乐像电流，时断时续。真理像金属，可软可硬。善良像童话，也对也错。美丽像花朵，遂开遂谢。成功像棋局，有赢有输。未来像日月，或明或暗。希望像雾霭，似有似无。

不要让年龄成为衰老，要让它成为智慧。不要让岁月成为流逝，要让它成为积累。不要让疾病成为折磨，要让它成为教训。不要让陌生成为烦躁，要让它成为机会。不要让挫折成为苦痛，要让它成为动力。不要让过去成为负担，要让它成为起点。不要让未来成为仰叹，要让它成为种子。

《晴天》说尽林徽因一生，即使对一般人的一生也算水墨一笔。人生的悲欢离合、阴差阳错、此起彼伏、沟沟坎坎……正是它丰富性的表现。到处都有分叉，经常会有十字路口，时时面临选择。可能在无奈中不断磨掉锐气，却应该在坎坷中增加睿智。一些故事可能竟是残片，但重重叠叠的片段，却构成相对完美的画卷。

大块的冰雪，不容易融化。大额的钱钞，不容易花掉。满天的云雾，不容易吹散。整段的时间，不容易虚耗。高大的树木，不容易摧折。强壮的身心，不容易压弯。坚硬的钢铁，不容易变形。坚执的相信，不容易迷失。厚重的压舱，不容易颠簸。宽阔的空间，不容易填堵。长远的目光，不容易动摇。

有阳光，才有成长。有风雨，才有彩虹。有寒燠，才有丰实。有感恩，才有平和。有希望，才有快乐。有爱心，才有宽容。有磨砺，才有提高。有想法，才有路子。有准备，才有缘分。有苦痛，才有见识。有目标，才有节制。有挫折，才有成熟。有坚持，才有未来。有打拼，才有成功。有健康，才有这一切。

可以没有财富，但不能不珍惜财富。可以没有爱情，但不能不相信爱情。可以没有成功，但不能不渴望成功。可以没有思

想，但不能不敬畏思想。可以没有创造，但不能不尊重创造。可以没有是非，但不能不明辨是非。可以没有经验，但不能不学习经验。可以没有伤痕，但不能不善待伤痕。

现实的，未必美好；美好的，未必现实。真挚的，未必顺心；顺心的，未必真挚。甜蜜的，未必入梦；入梦的，未必甜蜜。习惯的，未必合情；合情的，未必习惯。敏感的，未必正当；正当的，未必敏感。在意的，未必胆大；胆大的，未必在意。清澈的，未必放下；放下的，未必清澈。

苦难并不可怕，只要满怀希望。岁月并不残酷，只要仍在积累。伤痛并不严重，只要能表达。日子并不乏味，只要有事可做。离别并不残忍，只要生命还在。压力并不沉重，只要足够顽强。理性并不終了，只要灵魂还空。真理并不多远，只要脚步别停。失去并不绝望，只要不断追求。念头并不懦弱，只要关乎天地。

人生，一要敬畏，敬畏天地，敬畏生命，敬畏社会，敬畏他人，敬畏思想，敬畏人心。敬畏了，便自知，便谦虚，便包容。二要感恩，感恩出生，感恩拥有，感恩风雨，感恩世人。感恩了，便平和，便付出，便融洽。不能胆大包天，但要义薄云天。不能万古长青，但要海纳百川。不能天地同久，但要随遇而安。

人生，在不断拾起，也在不断放下。都背着不放，肯定会提前累倒。一点儿不拾起，那不是生命。让我们不断拾起和放下的那些原则，相对稳定，但也随着我们的认识和经历而在逐渐调整。一些东西相对沉重，会沉到底部，成为河床。一些东西相对轻飘，会很快冲走。但是，河床也会在大雨中冲起，而导致河流

改道。

无聊，是一种自由，不过处于消极状态。微笑，是一种气质，不过往往需要坚强。选择，是一种权利，不过有时陷于无奈。理解，是一种能力，不过基于一定阅历。交流，是一种兴致，不过常要心性相投。忧伤，是一种回味，不过重复容易上瘾。快乐，是一种心情，不过根在心灵深处。

身体轻松了，心灵才能厚重。生活简单了，思想才能复杂。物质沉淀了，精神才能升华。煎熬受尽了，大器才能开启。尘埃落定了，视野才能清晰。感觉靠实了，理解才能松动。眼前放下了，长远才能拾起。主意拿定了，手脚才能放开。计划明晰了，步子才能踏实。点滴积累了，大事才能成功。

离得越近，越容易受到伤害。想得越多，越容易产生怀疑。隔得越远，越容易造成误会。梦得越真，越容易掩盖现实。念得越重，越容易忽略要点。记得越清，越容易陷入迷惑。较得越真，越容易失去长远。放得越开，越容易建立信任。抓得越紧，越容易失去把握。积得越厚，越容易抓住机会。

在寥廓的人生舞台上，我们每个人既是演员，也是观众。作为演员，不管长剧短剧，悲剧喜剧，复杂简单，只要我们抓住生命根本，相信人间美好，时刻倾听心声，尽心尽力地演出，每一幕都是精彩的。作为观众，不管一人多人，眼泪笑声，鼓掌呐喊，只要能参与过程，懂得精彩，触动真心，每一场都值得去鉴赏。

人的一生像一条河，从未停止它的流动。一部分水分会蒸

发，但会有新的雨滴补充进来。一个激流才步出险滩，另一个转弯又在掀起波浪。一条小溪才纳入主道，另一条小河又分离开来。河面上快速流动，一些气泡速起速灭，而河床则相对固着。但是，谁又知道什么时候，缓慢的冲刷会导致河流改道，改变归海流向？

人，不能总负重前行，必须卸掉一些重物，才能到达理想的终点。人，不能总带着伤闯荡，必须恢复自己的痊愈能力，才有健康身心去担当。人，不能总是那么敏感，必须静下心来真正为别人着想，才谈得上正确的反应。人，不能总是依赖着他人，必须让心足够地自信独立起来，才能迎接属于自己的美好明天。

人生是一场借债和还债的博弈过程。我们受到父母的养育，需要后半生给他们偿还。我们得到社会的教化和福利，要求给社会以奉献。我们赖有很多人的帮助才走过来，需要感恩和尽责。我们向下一代付出心血，便会寄望他们的回报。这一博弈的平衡过程蕴含着自然的法则、社会的道德、人心的机理。

古人云：读万卷书，行万里路。在人生的旅程中，我们不能惧怕辛苦和担当。满腔热情地去探寻，任何时候不言放弃。既从他人的经验中认真学习（读书和交流），又从实际生活中深入感受（工作、生活和旅行）。心中坚持对美好事物的信任和追求，认真充实地度过每一天，不管结局如何，生命都将是丰富多彩的。

如果你站在迷雾之外，你的眼中就会多一份阳光。如果你看穿了复杂棋局，你的心里就回归一成简单。如果你站在高山之巅，你的视线就少了一重障碍。如果你相信美好事物，你就离幸

福走近了一步。如果你坚持了应该坚持的，你就向自信注入了一份能量。如果你学会了善意理解他人，你就为自己赢得了宽广的空间。

不相信美好，就难以收获幸福。不努力清纯，就难以体验快乐。不拼搏青春，就难以取得成功。不付出真心，就难以告别不幸。不超越过去，就难以建构未来。不看穿复杂，就难以迈入境界。不经受磨难，就难以达到深度。不放开自我，就难以容纳世界。不放眼长远，就难以解脱当下。不历练身心，就难以担当重任。

人生啊，让我们感慨良多！似乎总得年轻时小路摸索，中年后渐入大道，老年了电梯直升。任何时候，总感觉误过某些事，错过某些人，不得不去补救。大概，不经过探索，就没有熟路；不努力寻找，就没有机会；不加以补救，就没有成效。怎样才是高效的一生，将所有生命都用于有效的事情，真正过个无愧的人生？

人的一生，鲜花、绿叶、果实都会经历。花的事业甜美，却很短暂。果实的事业尊贵，却只在最后。花与果间的漫长岁月，正是叶的事业。叶的事业，总是默默的。陪衬鲜花，供奉果实，媒介天地，完成生命的四季循环，在秋风冬雪中慢慢飘落。人生的大部分时光总是叶的，只要曾经有鲜花，最终有果实，便不枉活。

可以停止工作，但不能停止思考。可以停止深眠，但不能停止做梦。可以停止消遣，但不能停止快乐。可以停止交流，但不能停止理解。可以停止刻意，但不能停止相信。可以停止等待，

但不能停止追求。可以停止热烈，但不能停止美感。可以停止依恋，但不能停止幸福。可以停止享受，但不能停止平和。

人者，上顶一字蓝天，下踩两脚大地，两臂伸展以帮人助己。活着，有时需要憋一口气，以便深潜游世；有时需要长出一口气，以便贯通天地。一口气不憋，不是鬼魂便是神仙，因为没有气压。气总憋着，上下便会不通，天地便不相接，对身心都没有好处。工作和生活都需要憋着气，但必须经常找些机会长出一口气。

人生很多事情，可遇不可求。凡事尽心，便不后悔。结果如何，坦然面对。自己能力所及的，尽最大努力。自己能力所不及的，且听上苍安排。在自我的提升和环境的改善中，提高应对人生际遇的能力，保持在生活选择面前的主动权，量力而行，量入为出。不强求过程，不刻意结果，倾听内心需要，保持每天快乐。

人生，从有形开始，以无形结束。减少一分有形，便增进一分无形。人生，靠物质养育身体，靠精神安抚灵魂。放弃一寸物质，便收获一寸精神。人生，在自己处生存，在他人处获得意义。走出一步自己，便助益一步他人。人生，用忙碌过活，用闲暇成熟。减少一点忙碌，便反省成熟一点自己。所谓“为道日损也”！

如果在意，就学会放手，自由选择才是生命的真谛。如果珍惜，就学会理解，守望距离才是永恒的前提。如果相信，就学会坦然，顺其自然才是缘分的本意。如果善良，就学会关心，身心健康才是快乐的王道。如果默契，就学会尊重，抬高对方才是幸

福的基础。如果阳光，就学会平和，高雅心灵才是真正的风度。

人生是一番勇敢苦旅，沟沟坎坎几近平常，但只要还有几分甜蜜，便值得留恋。世界是一片陌生地域，生不带来死不带走，但只要还有几人牵挂，便不算孤单。岁月是一条漫漫长河，也有直流也有拐弯，但只要还有一定流量，便一直向前。境界是一个修炼目标，一半材质一半追求，但只要还有生命潜力，便没有尽头。

不管多劳顿，只要有念想，就有一丝微笑。不管多烦乱，只要有牵挂，就有一线希望。不管多落寞，只要有期待，就有一份踏实。不管多恍惚，只要有善意，就有一点德性。不管多失意，只要有信念，就有一次机会。不管多沮丧，只要有韧性，就有一处风景。不管多坎坷，只要有勇气，就有一片天地。

也许，痛苦不是遗忘了，而是掩埋了。也许，理想不是丧失了，而是迟钝了。也许，性灵不是退化了，而是雪藏了。也许，坎坷不是减少了，而是麻木了。也许，日子不是平顺了，而是习惯了。也许，体验不是丰富了，而是模糊了。也许，水准不是提升了，而是翻新了。也许命运不是好转了，而是默认了。

刺激，总是在思想放假的时候，最强烈。孤独，总是在茫茫人海的时候，最浓郁。痛苦，总是在普天同庆的时候，最鲜活。亲人，总是在天涯海角的时候，最思念。幸福，总是在历经坎坷的时候，最渴望。思乡，总是在归期临近的时候，最急切。命运，总是在苦乐无常的时候，最煎熬。

人生，其实不过是沙滩上留下的脚印，看起来还清新自乐，

但是，几步外回头，海浪已冲刷得了无踪迹。人生，其实不过空谷传出的回声，听起来还悠扬得意，但是，几秒后再听，大山已阻隔得了无音信。人生，其实不过林间穿越的轻风，望过去还激荡满志，但是，一眨眼工夫，草木已掩藏得了无波纹。

有一分磨难，就有一分美好。有一层阅历，就有一层善良。有一种心态，就有一种命运。有一步支点，就有一步踏实。有一丝信心，就有一丝希望。有一点理解，就有一点宽容。有一寸教育，就有一寸心胸。有一成耐力，就有一成喜悦。有一番努力，就有一番进步。有一次拼搏，就有一次回报。

世间不缺锦上添花的人，缺的是雪中送炭的人。世间不缺自私自利的人，缺的是发心利众的人。世间不缺落井下石的人，缺的是助人为乐的人。世间不缺尖酸刻薄的人，缺的是善解人意的人。世间不缺逢迎拍马的人，缺的是耿直独立的人。世间不缺模仿走秀的人，缺的是独创深思的人。

世上最难的便是做人。立足于自然大地，却要做上天神灵的事儿。那一摊臭皮囊，却还需要精心养着。那清气般的灵魂，却还需要弄得实诚着。也就几十年工夫，却要在一大堆矛盾着的轨道上走出稳定的中道来。学得外圆内方，练得有柔有刚，做得内圣外王。一个自我，需要遵循超我，需要兼顾本我，需要立足现实。

不管丰饶还是惨淡，直面现实是一个人成熟的标志。不管得到还是失去，拥有定力是一个人涵养的要件。不管成功还是失败，保持淡然是一个人大器的表现。不管顺境还是逆境，坚守方向是一个人进步的前提。不管短暂还是长远，懂得珍惜是一个