

超越逆境的艺术

人生一点通
丛书



FOR
BETTER
LIFE

苦中 ① 求乐

HOW
TO
LIVE

韩磊/编



能从“苦中求乐”里，采取“以柔克刚”的技巧，得以“化险为夷”，进而
“扬长避短”，发挥自我潜能，并且“居安思危”，再加上“忙里偷闲”。

河北教育出版社

·人生一点通丛书·

苦中求乐

——超越逆境的艺术

韩磊 编

河北教育出版社

责任编辑:张艳茹

封面设计:罗文静

·人生一点通丛书·

苦中求乐——超越逆境的艺术

韩磊 编

*

河北教育出版社出版发行

(石家庄市城乡街44号)

新华书店经销 河北新华印刷一厂印刷

印数:1-3000册

850×1168毫米 32开本 6.5印张 150千字

1998年4月第1版 1998年4月第1次印刷

ISBN 7-5434-2531-9/G·320

定价:11.80元

前 言

在人生旅途中，我们常常会遭遇许多挫折与失败，然而在遭到失败的打击时，习惯性的反应方式是沉缅在昨日的痛苦中不能自拔；本书所揭示的方针乃非消极的采取逃避现实的方式，而是勇敢地去面对挫折，并能在苦中求得快乐的积极人性智慧。

文内避开了以往那种繁琐的理论教条，而是以撷取宏观的智慧玉津，来满足读者不同类型的阅读需求，穿越中外名人奇迹般的人生道路，在滚滚历史洪流中，吸收了历代名人如何在艰辛困境里寻求自我调适的心理过程。

读过本书的人将能结合自己的内心体验，独自寻找到“苦中求乐”的答案。

编者序

人生苦乐问题孕育着的永恒理论魅力和充分现实性，在当今我国正处于新旧时代的交替点上，就显得格外突出了。没有人喜欢痛苦，可是从来没有人能够真正逃避痛苦；人人都希望快乐，可很少有人懂得苦中得乐才是真乐。然而，现在的人生指导书大都告诉人们怎样忍受痛苦，安慰人们等待苦尽甘来的时机等等。而人们实际上最需要的是陷于痛苦境遇而又无法摆脱时，如何在苦中求得快乐的积极人生智慧。在我长期从事的心理咨询工作中，我又常常依稀感到触击了苦中求乐的人生真谛的内层脉动。正是这样的一些力量和感受，使我有勇气把我的学习和思考写了出来，并在半多年时间里，就把这本从多方面看得匆忙和浮泛的书稿三次修改后呈现给读者。

从整体构思上看，这本书是按照由回答一般的苦乐人生问题到回答具体的苦中得乐问题，再到如何从痛苦中求得快乐的操作性技术分析而逐层展开的。将这三个层面的内容综合起来，就能体现“苦中得乐是真乐”的人生谋略的诸多内在联击，并满足读者不同类型的阅读需要，这本书的内容取精用弘，旁征博引，说理透彻，感人肺腑，它的二个最重要的特征是：

第一，它以苦乐哲学到人生经验的广阔视野，探讨在价值观念的交融和冲突中，面临多种文化悖论，新一代人如何在夹缝时代中获得快乐与成功的操作化理性和智谋。书中既涵盖古今中外关于苦乐人生的思想精华，又从哲学、社会心理学、咨询心理学、文化人类学、人才学、思维科学等学科的角度，为读者提供了多条运思的线索，并努力贯穿一种时代精神。

第二，它避开了以往那种繁琐的理论说教，试图以大量精粹的典例，来代替那令人扑朔迷离的抽象论证，不仅通过中外名人奇迹般的人生道路，更多则是通过许多普通人的人生金言，向读者介绍了历尽千辛万苦并在其中求得快乐和心理调节术。同时，巧妙地给读者提供了一个反观自我继而折射人生的视角，而告别痛苦的手却要由读者自己来挥动。

我想，读过这本书的人将能结合自己的内心体验独自寻找到“苦中求乐”的答案。所以，读者也无意中使这本书更具说服力。因为人首先得相信自己。

目 录

前言	1
编者序	3
第一篇 辅导人生的苦乐哲学理论	3
一、苦乐哲学思想通览	4
二、苦乐关系的哲学内涵	20
三、苦中得乐是真乐	25
第二篇 从困顿的生活中汲取人生智慧	29
一、名人的足迹与乐趣	30
二、普通人的人生金言	47
第三篇 走出昨天泥泞的陷阱	71
一、坚决与过去分手	72
二、享受今天盛开的玫瑰	88
第四篇 突破逆境的人生谋略	100
一、改变我们对逆境的认识态度	101
二、培养战胜逆境性格	137
第五篇 使自己振作起来的心理调节术	156
一、如何从挫折与失败中反省	157

二、让自信心燃烧起来	160
三、寻求理解的途径	167
四、对付人生危机的策略	170
五、赠您几件消除痛苦的精选“武器”	179
六、对付抑郁的良方	193
七、使自己振作起来的几项建议	198

目 录

前言	1
编者序	3
第一篇 辅导人生的苦乐哲学理论	3
一、苦乐哲学思想通览	4
二、苦乐关系的哲学内涵	20
三、苦中得乐是真乐	25
第二篇 从困顿的生活中汲取人生智慧	29
一、名人的足迹与乐趣	30
二、普通人的人生金言	47
第三篇 走出昨天泥泞的陷阱	71
一、坚决与过去分手	72
二、享受今天盛开的玫瑰	88
第四篇 突破逆境的人生谋略	100
一、改变我们对逆境的认识态度	101
二、培养战胜逆境性格	137
第五篇 使自己振作起来的心理调节术	156
一、如何从挫折与失败中反省	157

二、让自信心燃烧起来	160
三、寻求理解的途径	167
四、对付人生危机的策略	170
五、赠您几件消除痛苦的精选“武器”	179
六、对付抑郁的良方	193
七、使自己振作起来的几项建议	198

第一篇 辅导人生的苦乐哲学理论

人生是一张单程车票，一去返；

人生亦如车窗外的景象，稍纵即逝；

能够从痛苦中找到快乐的人，是最会享受人生的人。

本章我将从理论上阐述苦乐观的嬗变；几种典型的苦乐哲学思想；苦乐关系的哲学内涵等，从中引出苦中得乐是真乐的哲学命题，指导你在荆棘丛生的苦乐思想的灌木林中去寻求超越痛苦的坦途。

苦乐哲学思想通览

人们在认识自然、改造自然、认识社会、改造社会的斗争中,必然会产生对苦与乐的个体体验和社会评判。苦与乐是反映人与环境、人与人之间相互联系而过程中不同主观体验的范畴。因此,对苦与乐的考察就成了人生哲学不可忽视的问题。

1. 苦乐观的嬗变

凡与人的物质和精神需求相悖所引起的主观体验就是苦;凡与人的物质和精神需求相符所引起的主观体验就是乐。所谓苦乐观就是人们在人生历程中,通过人与自然、个人与他人及社会的关系中所体验到的肉体和精神苦乐与否的基本感受和根本看法。苦乐观从产生到发展、自远古到现代,其功能经历了一个历史的嬗变过程。

早在原始社会,人们就产生了对苦和乐的体验。在大自然的淫威下,原始人类要经受森林大火的烧灼之苦,洪水的淹没之苦,猛兽的吞噬之苦,风雪雷电的侵袭之苦,瘟疫疾病的折磨之苦,干渴饥饿之苦,部落间复仇、战争的杀戮之苦……。根据达尔文的考察,“南美火地岛的土居在无法觅食的情况下,会先吃掉老人和妇女”,“直到近代还处于蒙昧时期的北美印第安人从前是要把一些疲伤残疾的同伴遗弃在草原之上而死活不管的;而斐济人是要把

年老或有病的父母活埋掉的。”总之，低下生产力和弱小的抵御自然分割的能力命名原始人随时都处在啼饥号寒，受旱遭涝和伤残疾病和直接感观的不适和痛苦之中，形成了人生痛苦的观念。正如马克思年说：“劳动生产力处于低级发展阶段，与此相应，人们在物质生活生产过程内部的关系，即他们彼此之间以及他们与自然之间的关系是很狭隘的。这种实际的狭隘性，观念地反映在古代的自然宗教和民间宗教中。”原始人是长期在对大自然的恐怖和畏惧中生活的。

另一方面原始人类在与大自然的搏斗中，在创造生存条件和增强生存能力的劳动过程中产生、发展了语言和思维。这就使人类不再像动物那样只能通过感官产生本能的痛感和快感，而使苦与乐摆脱了生理的自然属性的禁锢，具有了社会性的内容。人类通过自己创造性劳动的对象，具体地感受到了人类自己的本质力量，产生出高于感观本能的快乐。相传我国黄帝时代所作的诗《弹歌》就反映了人类制作工具、射猎禽兽的劳动过程：“断竹、续竹、飞土、逐穴（肉）”。充满了征服自然物（禽兽）后所体验到的快乐。这种快乐，随着人类制作发明越来越多的生产工具和越来越好地创造生活环境、越来越多地改造自然界而逐步增长。大禹疏浚九河、有巢氏构屋、螺祖缫丝，都不过是氏族部落时代人们摆脱大自然奴役、改变屈从于大自然的悲惨地位的表现。原始的人类当时曾经产生了何等的精神快乐，只有在这个时候，人类才不是消极被动的痛苦的承担者，而一跃为感官和精神快乐的主动获取者。

在氏族公社的公有制熊解体之后，人类社会步入了奴隶主与奴隶之间从物质利益到思想感情都尖锐对立的阶级社会之中。这样，原始社会中，人与大自然关系为基本内容的朴素的苦乐观便涂上了鲜明的阶级色彩。从此，奴隶便过着痛苦不堪的非人生活。我国《诗经》中的《伐檀》和《硕鼠》两篇，就深沉地表现了当时奴隶

的愤懑和痛苦。埃及古王国时期的国王胡夫,强迫奴隶为他建造大金字塔,每批劳役十万奴隶,先后用了三十年时间,劳役苦不堪言。而奴隶主阶级把享受豪华奢侈的物质生活作为最大的快乐。我国商代纣王裂帛求乐,酒池肉林寻欢的奢靡;古巴比伦建造空中花园的豪华,以及罗马贵族在斗兽驱赶角力士与狮虎拼搏寻求感官的刺激,无不揭露了奴隶主阶级的苦乐观是以穷奢极欲满足肉体 and 感官的快乐为目的。

禁欲主义是封建社会苦乐观的一面变形镜,这镜子的一面是肉体和精神陷入极度痛苦之中的广大人民;另一方面是扮成献身的圣者,海淫海盗的僧侣,他们用虚伪的说教蛊惑人心,宣称尘世永远是苦海,天堂才有永恒的快乐;肉体永远是罪孽和痛苦的,只有经过拯救的灵魂才可能享受快乐。在东方,这种苦乐观主要反映在宿命论中:今生受苦,来世必然享乐。要人们甘心忍耐现实生活的痛苦,而指望从虚渺的来世中去寻求补偿。封建社会的禁欲主义将苦与乐在现实生活中完全割裂开来,否认人们在生活中拥有享受肉体和精神快乐的正当权利。

西方文艺复兴运动以来,苦乐观在反宗教神学和禁欲主义的斗争中有所发展。代表资产阶级利益和原则的苦乐观,重新复活了被宗教禁欲主义泯灭的快乐主义原则。

总之,苦观念不是脱离实际的纯主观的体验,而是对社会物质生产条件的反映,是在人们改造自然与社会的实践中产生的,是随着社会物质生活条件和人们社会实践的发展而变化的,这是时代进步赋予苦乐观功能的嬗变。历史上的苦乐观为我们今天寻求正确的苦乐人生提供了许多有价值的财富和借鉴。下面我将系统地介绍苦乐两种对立的人生哲学思想,或入场并没有涵盖最主要的认识倾向,但从中可以发现对现实生活影响很深的一些苦乐人生主张。

2. 趋乐避苦的理想人生论

生活中的苦与乐往往是相伴而生的,人们对人生的认识自然离不开对苦与乐的思考。有一种看法,以为人生的目的和意义在于满足个人的快乐享乐,按十八世纪著名启蒙思想家爱尔维修的说法叫“趋乐避苦”,伦理学上称之为“享乐主义”。

(1)主张“快乐主义”的昔勒尼学派

“趋乐避苦”的认识思想在西方可以追溯到古希腊昔勒尼学派。这个学派以主体的满足为目的,认为寻求快乐是人的天职,把感官的愉悦当成人的最高的本质东西,直接提出了“快乐主义”主张。如该学派的创始人阿里斯底波宣扬人生的唯一目的是快乐。他从自然主义的感受论出发,认为只有现实的、眼前的、感性的快乐才是真正的快乐。而快乐和痛苦往往是相互联击、相互伴随而出现的,要求得快乐,就必须善于辨别、避免痛苦。而要辨别、避免痛苦就必须有知识,凡是有知识的人得到的快乐多,遭受的痛苦少。据古代传记作家第欧根尼·拉尔修记载,昔勒尼学派的阿里斯底波一直追随在叙拉古君王狄奥尼修的左右,充当宫廷的食客。一次,狄奥尼修将口水吐在阿里斯底波的脸上,为了期待狄奥尼修赏赐给他一大笔钱,他若无其事地忍受着。别人为此指责他时,他回答说:“渔夫们为了捕到一条可怜的鱼,不惜让海水溅湿一身,而我为了捕获一条大鲸鱼,岂可能不忍受这一点?”另一位晚期昔勒尼学派的代表德奥多罗把快乐和忧愁当作最终目的,但他认为快乐属理智,忧愁则属于一无理智。他和阿里斯底波不同的是,他主张用理智来享受感觉的快乐,且认为:快乐有多种多样,我们应当享受的快乐乃是与我最为和谐的快乐,这种和谐指人的特殊的存在与本质的存在相一致,而这种本质的存在是理智和正义的。因此,幸福必须用心去寻找,因为人们只有依靠理智和正义才能找到

最为和谐的快乐。

(2)伊比鸠鲁的“不动心”的快乐人生理想

伊比鸠鲁受昔勒尼学派的快乐主义的深刻影响,对昔勒尼学派的思想作了进一步展开。他把昔勒尼学派的理念变为了哲学,进而把追求幸福快乐作为人生的目的渲染。他说:“幸福生活是我们天生的最高的善,我们的一切取舍都从快乐出发;我们的最终目的乃是得到快乐。”

伊比鸠鲁对快乐并没有作自然的、本能的理解,而是把人的物质享受和精神享受联系了起来,他说:“当我们说快乐是一个主要的善时,我们并不是指放荡者的快乐或肉体享受的快乐……。我们所谓的快乐,是指身体上的无痛苦和灵魂的无纷扰。”在伊比鸠鲁看来,肉体的健康和灵魂的平静乃是幸福生活的目的,而人生就是为了达到这个目的,人生应是一个享受快乐的过程。

伊比鸠还进一步强调把物欲减少到最低程度,使生活简单化,养成简朴的生活习惯。据说伊比鸠和他的门人主要以水和面包为食。另一方面,伊比鸠鲁注意精神生活,重视知识的培养和友谊的增进。他认为,这样做既能使人增进健康,又不至于使人贪得无厌,免除痛苦的干扰,达到一种身心宁静怡然自得的所谓“不动心”的人生境界。这就是快乐,就是幸福,也就是人生的目的。正如他所说:“肉体的健康和灵魂的平静乃是幸福生活的目的。”据说伊比鸠鲁活了71岁,在他临死前,他从容地洗了澡,喝了一杯酒,并嘱咐他的弟子们要牢记他的学说,然后溘然长逝。

(3)反禁欲主义的人文主义的快乐思潮

在欧洲,自伊比鸠鲁之后,在漫长的中世纪,享乐主义受到禁欲主义的压抑。从文艺复兴开始,极力宣扬快乐人生的思想者曾掀起了一股反抗封建禁欲主义的人文主义思潮。

人文主义者把古希腊哲学中“人是万物的尺度”的思想推到前

所未有的高度,它肯定现实人生的意义,反对宗教的来世思想和禁欲主义。例如薄加丘在《十日谈》中,曾愤怒地讽刺基督教的严酷无性,口渴了多喝几口清水,都成了必须忏悔的罪孽;男女的结合,不是为了爱情,只是为了替神圣的教会繁殖善良的信徒,好好尊奉上帝,这样才能减轻肉欲的罪过。这本来是人的快乐,却要受本能欲望和心灵内疚二者之间冲突的折磨。因此,为了摆脱这种痛苦的折磨,薄加丘号召人们必须从基督教令人恐怖的上帝惩罚、炼狱之苦等说教中解放出来,以便放下沉重的十字架,轻松自如地去渡过自己的一生。薄加丘也明确肯定人的七情六欲就是人的本性,特别肯定了男女性爱是既自然又健康的感情,极力推崇个人快乐与快感。爱拉斯谟在《疯狂颂》中,也以犀利明快的词句,揶揄讽刺了禁欲主义的说教。他写道:“斯多噶派哲学家们自己也喜欢乐;他们不憎恨欢乐。他们徒然遮遮掩掩,徒然想在凡夫俗子面前诽谤肉欲享受,最恶毒地咒骂它,纯粹是装腔作势!他们设法使别人远离肉欲享乐,为了自己更痛快地享受。但是,神明在上,请他们告诉我,如果没有欢乐,也就是没有疯狂来调剂,生活中哪时哪刻不是悲哀的,烦闷的,不愉快的,无聊的,不可忍受的……”

综上所述,在人文主义者看来,人只要认识到自己的价值,就会从忧郁与悲哀中解脱出来,就可以从作为上帝的卑微奴仆的地位中解放出来。解放出来的人,按自己的本性和欲望行事,充分地满足自己的情欲,就可以得到幸福,就可以远离痛苦与烦恼。因为痛苦就是因欲望得不到满足而引起的,只要满足了人的欲望,使之享受快感与尊荣,那他们就不会痛苦了。由此看来,人文主义者认为,人的真正慰藉就在筵席上,就在美酒中,就在舞会上,就在爱人的眼睛里。一句话,就在尘世中。基督教所谓来世的幸福,只不过是虚幻的慰藉,它像水中之月一样,可望而不可即。要想过没有烦恼和痛苦的幸福生活,就得在今生实实在在地满足自己的一切欲