

张景◎著



人生沉思录

——人生哲文集

 中国社会科学出版社
国家一级出版社·全国百佳图书出版单位



人生沉思录

——人生哲文集

张景◎著

张景正主人：张 井

景 景：张 景

张景正：张景正

 中国
社会出版社
国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

人生沉思录 / 张景著. —北京: 中国社会出版社,
2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4393 - 6

I. ①人… II. ①张… 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 (2013) 第 068890 号

书 名: 人生沉思录

著 者: 张 景

策划编辑: 霍静丽

责任编辑: 邢幼弢

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

编辑部: (010) 66060097

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300 传真 (010) 66051713

(010) 66080360 (010) 66080880 (010) 66080880

网 址: www.shebs.com.cn

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 153mm × 225mm 1/16

印 张: 22.25

字 数: 280 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

目 录

第一章 人 生 / 001

- 第一节 关于人生 / 003
- 第二节 关于人生的意义 / 009
- 第三节 关于人生价值 / 014
- 第四节 关于人生态度（观念） / 018
- 第五节 关于人生情趣 / 032
- 第六节 关于人生诤言 / 037
- 第七节 关于人生的快乐与幸福 / 044
- 第八节 关于人（生）的思想 / 054
- 第九节 关于人生的意志与信念 / 058
- 第十节 关于人生中的危险、困难 / 060
- 第十一节 关于人生的其他问题 / 068

第二章 人 性 / 081

- 第一节 关于人及人性 / 083
- 第二节 关于人的本性 / 093
- 第三节 关于人性的分类 / 095
- 第四节 关于如何识人 / 104
- 第五节 关于人与动物 / 122
- 第六节 关于人性的其他方面 / 124

第三章 爱 / 145

- 第一节 关于爱 / 147
- 第二节 关于爱的意义 / 149
- 第三节 关于爱情 / 151
- 第四节 关于恋爱 / 152
- 第五节 关于如何保持爱情长久 / 154
- 第六节 关于爱的其他方面 / 155

第四章 成败与得失 / 159

- 第一节 关于成功 / 161
- 第二节 关于怎样成功 / 164
- 第三节 关于成功的经验及秘诀 / 168
- 第四节 关于成功的背后 / 176
- 第五节 关于对成功者的认识 / 177
- 第六节 关于失败的原因 / 182
- 第七节 关于正确认识失败 / 184
- 第八节 关于成与败的关系 / 188
- 第九节 关于得与失 / 189
- 第十节 关于古今对得失的认识 / 192

第五章 气恨与争讼 / 197

- 第一节 关于生气 / 199
- 第二节 关于仇恨 / 200
- 第三节 关于争斗（辩） / 203
- 第四节 关于对争斗的深层次认识 / 205
- 第五节 关于谤言、批评、指责 / 207
- 第六节 关于气恨与争讼的其他方面 / 209

第六章 婚姻、家庭 / 211

- 第一节 关于家 / 213

第二节 关于婚姻与婚姻生活 / 214

第三节 关于稳定、幸福的婚姻 / 219

第四节 关于夫妻相处的艺术 / 224

第五节 关于择偶 / 226

第六节 关于家庭教育 / 228

第七节 关于婚姻、家庭的其他方面 / 230

第七章 品德 / 233

第一节 关于品格 / 235

第二节 关于美德 / 237

第三节 关于德与不德 / 239

第四节 关于道德的重要性 / 241

第五节 古今人类社会的道德观 / 243

第六节 关于勤俭 / 246

第七节 关于勤俭的诤言及典故 / 248

第八节 关于品德的其他方面 / 249

第八章 忍耐与宽容 / 253

第一节 关于忍耐 / 255

第二节 关于宽容 / 256

第三节 关于忍耐与成功 / 262

第四节 关于忍耐与宽容的其他方面 / 263

第九章 对人类社会的认识 / 265

第一节 东西方社会 / 267

第二节 对现今中外社会的点滴认识 / 273

第三节 对现代人的认识 / 284

第四节 人与社会 / 287

第五节 社会危机 / 292

第六节 关于社会与哲学 / 293

第七节 关于文明、文化 / 297

第八节 关于财富、权力 / 303

第九节 关于人类社会的其他方面 / 310

第十章 生活 / 315

第一节 关于对生活的深层理解 / 317

第二节 关于生活中的苦难、安逸 / 322

第三节 关于平淡、幸福的生活 / 324

第四节 关于生活的艺术 / 328

第五节 关于生活中的小事 / 331

第六节 关于对日常生活的见告 / 333

第七节 关于精神生活与物质生活 / 336

第八节 关于生活的其他方面 / 345

第一章
人 生

第一节 关于人生

人生是一场醒着的梦。

人生中很多问题都没正确答案，或不止一个答案。可中国的学校教育中，给学生灌输的观念却只有一个正确答案。这是许多中国学生踏入社会后彷徨、迷茫、失败之根因之一。

中国词典关于人生的定义：生存以及全部的生活经历；美国词典关于人生的定义：为梦想、兴趣而展开的表演。其实，定义问题反映的是价值观问题：反映出我们重生存，人家重生活；我们重经历，人家重梦想。

人生是充满变量的生命体验。

人生一要生存，二要温饱，三要发展。但是应生存而不苟活，温饱而不满足，发展而不发疯——现在许多国人为了发展，其实是为了钱，不仅发疯而且发狂了。

人生分三种：自然人生（衣、食、性）、目的人生、文化人生。目的人生指有些人只重结果不重过程，一生只为了一瞬（成功），甚至为了这一瞬而牺牲一生的快乐。

人生是侥幸落到我们手里的一件暂时的礼物，迟早还要交还，故智者会珍惜当下。

人生如登山，在山下向往的是山上的风景如何好，在山上向往的是山下的鸡鸣与炊烟。

人生就好像在海边：有人弄潮，有人嬉戏，有人拾贝壳，有人聚在一起高谈阔论，有人散步，有人坐在石边思考……

有时笑话人家，也被人家笑，人生多是在笑人及人笑中如此度过而已。

人生是在渴望、选择、放弃之间起伏的。

人生如“四大名著”：想成功，就要从《水浒》开始，“脱颖而出、打破常规”；第二阶段如《三国》，取得了些地盘（成就），也有了对手，需要斗智斗勇；第三阶段如《红楼》，要管理一个大家庭，要防骄逸；第四阶段如《西游记》，凡间无事可做，进入一个取经传道阶段。

人生的关键是把握进取的节奏，有节奏有旋律，才是妙。时时事事绷得紧，不仅奏不出名曲且易断弦。

长的是人生，短的是手指。

人总是要有点遗憾的，这是上帝的准则，因留下一个遗憾，人生或许会更美些。

人生是河流，生是它上游，死是它下游。

人生的可爱处就在于它的渺小处、矛盾处、迷惑处。如同我们欣赏小孩天真烂漫的自私，使人心花怒放，不以为恶。

人生如打牌，不能改变手中的牌，但可决定如何出牌。

人生不在于演几出戏，在哪个舞台上演，关键是有机会演时能尽力演出自己的精彩。如同打桥牌等叫分的牌，输赢不重要，重要的是将手中的牌打得淋漓尽致，且知道何时该要、何时不该要牌。

人生最美好的享受都依赖心灵能力：快乐是种心灵能力，幸福更是种心灵能力。

年轻人有青春作骄傲的资本，成年人只能不断以增加智慧和判断力来取胜。

衰老即停止了学习及领悟，如成年后仍不明是非、斤斤计较、学识贫乏、心胸狭窄。即使20岁也衰老了。

人生就是人在路上——每一天、每件事，就是人生。

人生重要的不是自己不犯错误，而是使自己不重复犯错误。

人最重要的，不在于地位有多高，而在于善将自己的才能用到最高限度，如同打牌，不在于输赢，而在将手中每张牌

出好。

人生在世唯一拥有的东西就是过程。

人生本来是住旅馆，没哪所房子是属于你的。

对人生而言，较重要的一件事是要有个地方、有个人，在这个人面前，可不必有出息，不必有形象，可哭可诉，可暴露弱点，这是很大的放松与解放，以重拾勇气再次化装站在人生舞台上。

相信人生最本质的东西终归是单纯的、简单的，羡慕别人、模仿别人而忽略自己的角色、感受、追求，是人最常见的毛病，最大的愚蠢，也是最大的不幸。

人生如大海，若没千竿深度，哪来百尺浪头？

人生如甘蔗，去掉老头、梢头，中间最好的一段还常有虫疤及烂点，但关键是其本身能给人带来甜味。

人生，做什么比怎么做更为重要。

人生只有两条路：对和错；人生只有两个结局：生和死；人间只有两个人：男和女。

人生本质乃痛苦的过程。故常人、庸人、俗人们常忽视或不懂人生痛苦的本质而妄求快乐，只能益发增加痛苦。

人生是一个既上不了天堂，又下不了地狱的漫长“炼狱”过程。

人生如摇篮，既动荡又平静。

人生只有制约，才有保护，人生凝聚才不至流失，如水成冰的启示。

人生有两大限：一为人我之限，一为生死之限。人生一切痛苦，皆由此两大限引发。

初开车要低中速行驶，才能保证在途中的高速。人生亦如此，如青年高速即少年得志，但到中老年时就跑不动了。少年得志人生之大不幸也。

人：生是偶然，死是必然；偶然有限，必然无限。

人生最大的享受是享受寂寞。

一生为了一瞬，一瞬决定一生。其实人活一辈子，不就是想拥有更多精彩的瞬间吗？因为谁也不想麻木地重复每一月、每一年。

人生是一个不断接受自己与完善自己的过程。人生没有所有权，只有使用权，如房子产权也只有70年。故人生哪样东西也不是自己真正拥有。因此要在归你使用的几十年时间内，尽可能最大限度地享用你每顿饭、每杯茶、每段恋情、每份亲情、每阵清风细雨。

人最大的智慧是在不管什么情况下都心存乐观——上帝允许我坦然乐观地接受不能改变的，给我勇气能力改变我所能改变的，给我智慧教我区分两者的不同。

人生的关键是把握进取的节奏。有节奏、有旋律、有快慢，人生才是一曲妙乐。时时绷得很紧，如一味的高音、重音，绝不是名曲。

人生起码的智慧是离开和靠近，即分清势在必行和势所不行。否则，再高的学问都是枉然。

理想的人生，是把事业与兴趣结合起来，在生活中成就事业，在事业中享受生活。

人生有三个钱包：一是现金或资产，决定你能从你自己口袋里拿出多少钱；二是信用，决定你能从别人口袋里拿出多少钱；三是心理钱包，心理富还是穷。

人生是个容器，可这个容器的容量很小，非常有限，故智者只盛欢乐、感恩与记忆。因忧愁、畏惧多了，欢乐、勇气就少了；局促、紧张多了，潇洒、轻松就少了；傲慢、骄矜多了，恭谨、谦虚就少了。

人生平均要受三次身体和心理伤害，故不得不防。

每个人的一生其实是奔跑（生命）的一生，而积极、健康的生命奔跑应是步调匀速、步伐稳健、步韵和谐、步态优美的。

人生两大问题：生存（活着）和发展（活得更好）。人

人生如下棋，看得越远，取胜把握越大。尤其要判断准对方（他人、社会）将怎样出手（发展）。

人生很无常，你根本不会知后面有什么在等你。故智者会总结昨天，享受（把握）今天，规划明天。

人生是7年一个历程或年轮的。7年前是天真的童年，对世界充满好奇，好幻想；7~14岁是喜欢打破砂锅问到底的内心充满疑问的年代，是同性社会中的一员；14~21岁对异性好奇，也需异性来证明自我，通过男女互动来了解爱、责任、社会、人生的含义；21~28岁充满成功与物质的野心，对未来充满渴望且野心勃勃，全部注意力在此；28~35岁舒适与安全成为首选，认为以前傻，检讨自己的欲望，不再冒险，不再喜欢流浪；35~42岁是生命能量最高峰，事业中喜欢安定、舒适、保守，讨厌风险；42~49岁身体明显走下坡路，发胖意味他无法将食物都转换成能量，同时他已不在物质世界找自己的出路，此时如心灵没寄托，会患上神经官能症，西方许多人此时迷上宗教；49~56岁好回忆，开始对自我及异性失去兴趣，注意力从社会转向自我内在；56~63岁对社会不会有大兴趣，夫妻关系变成了友情、亲情，关系特好，像小朋友一样互助；63~70岁变成老小孩，爱闹脾气，易烦易乐。

人生就像裹在石中的玉，杂在石中的铁，磨越多炼越多，就越贵重，不打不磨者不成器。可惜许多人不懂此理，不懂厄就是那打磨的玉、冶炼的石，是上帝的眷顾，人生的恩宠——世界就像磨刀石，生活便是那待磨的刀具。

人生有三大幸运：上学遇到位好老师，工作遇到好师傅或领导，结婚遇到好伴侣。

人生最大的不幸是：身边缺积极、远见卓识的人。

身份有别，生命平等；人生有别，人格平等。

人生都有一个物质上的舒适圈，如房子、车子、位子，只有跨出圈后才会更大更优秀。

有一种春是无法守候的，是人生的春，而它往往与年龄没

关系，却只是一种苏醒，是先天的精华与后天的磨砺融会贯通的。其实，人生的春，便是一种开始、觉悟或顿悟，一种世事洞明、人情练达出来的开悟、顿悟、觉悟。

最理想人生就是：有 100 岁的境界，80 岁的胸怀，70 岁的圆融，60 岁的智慧，50 岁的经验，40 岁的意志，30 岁的健康，20 岁的激情，10 岁的快乐童心。

变老是人生必修课，变成熟是人生的选修课。

感受人生、感悟人生、感恩人生是人生的三个境界。

人生只有三天：昨天已过，今天正过，明天未过。故都不用烦。

通过《浮士德》使人领悟人生的目的：每天多去争取生活的自由，才配有自由与生活的享受。

人既然生为人，就要生得像个人样，就要有出人头地的思想和既来之则安之的心态（缺一则不幸）。要出人头地，就要苦苦挣扎甚至自虐，这就是人生，是我们所不能不面对的。

人生重要的事情不是去看远方模糊的事，而是要做好身边清晰的事。

从容是人生第一要素，而从容的第一表现是：一小口一小口地吃东西，一小口一小口地喝东西。

人生是为梦想而展开的表演，并非仅为生存而作的努力。

人生如吃一顿盛宴，急着吃，菜上不到一半就饱。要事前了解清楚要上多少菜，有计划地按营养及爱好品尝，才能吃到最好的，吃到最后（笑到最后），吃遍所有的菜。否则，你因太饱将早早告别餐桌。只有懂得取舍，在前面少吃一点而不狼吞虎咽的人，在晚年才能坐在他人生盛宴的餐桌上享受美味。

做人要学会忍耐，但仅忍耐是不够的，还要宽恕。

活着就是令人感激的事。

做人要有拓荒者的勇敢，贫困者的俭朴，流浪者的激情。

没经过风雨霜雪考验的麦子就是空壳，没经过风雨霜雪考验的人呢？

第二节 关于人生的意义

每个人，在世一生，最重要的是活出点自己的特色及滋味。你人生是否有意义，在有饭吃的前提下，不在于从外物中得到多少（钱、权、名），而在你对人生意义的独特领悟及坚守如何。

痛苦的苏格拉底和快乐的猪，究竟谁更幸福、谁活得更更有价值？

平淡不同于平庸。平淡是人生之一个境界，而平庸是对生命的浪费，是现实中的碌碌无为——无论他多富、多贵，平淡固然不错，但若没有一点点理想的东西来支撑平淡，生活或人生就没什么意义。因对自己有要求，生命才会惊喜不断。

人生不能把握，能把握的仅是它们的意义与过程。

人，绝大多数都不可能按己之意，恣意改变社会。但只要尽力为人间增添一分亮色或为他人做一点善事，就是块闪光的金子，大写的人。

怎样度过自己的一生才不后悔？就是干自己喜欢的事，再想法从中赚点钱。

人之所以为人，是因为他会惊奇，会被音乐吸引，会做诗以娱人，会欣赏落日。唯有懂得赞叹，会欣赏、会宽容、会发现快乐及美的人，他的人生才有意义。

如果你是条船，漂泊就是你的命运，可别靠岸。

常人会为一些小事烦恼，如从生命的高度来看待这些事时，就会觉得自己很可笑，因生命中唯一重要的是让生命快乐，让生命有意义。

有的人将梦想变成现实，有的人将梦想带进坟墓。

生命很简单，最重要的是：快乐、幸福、热爱及尊重生命，努力快乐，燃烧希望，温暖他人，微笑感恩。

生命的意义在于成长。如树一样，要均衡成长，要有一个深入的根，否则易倒下。这个根就是你的品德、健康、思想，而读书、思考、运动三样活动又是前三者之根。

挥汗如雨的目的，只为收获时心情的平静。

人生无论干什么，不懂得享受过程，就一定不会有好结果；唯懂得享受过程的人，才会有好结果。

人生从某意义上讲有两个站台：寂寞、热闹。热闹与欢快，恰如生命之花园，有蝴蝶的舞蹈，小鸟的歌声，但只有寂寞才能结出生命的果。

人生无不苦乐参半，起伏参半，顺逆参半。没有起伏的人生如同没有高低音的音乐，能有什么意义呢？

从某种程度而言，人生的意义是挂在驴脖子上的玉米袋，为能吃到它才将磨推完。

人，都是在自己的哭声、亲人的笑声中走出来，又在自己和亲人的哭声中离去。以哭开幕，以哭谢幕，无非以哭声多寡看人生的意义。

从哲学的角度看，人生的终极意义为虚无，要么是得不到的虚无；要么是经历了苦难、冷暖荣华，获得世人称赞后选择了玩世不恭、遁入空门或自杀或疯的虚无。如庄子的鼓盆而歌，李叔同的出家，范蠡的散财隐居，奥古斯丁做修道士，王国维（国学大师）跳湖（50岁死），川端康成（获“诺奖”）开煤气自杀。

人生的一切意义，在于使自己和他人获得幸福。正如人的一切活动，目的无非两个：利人、利己。而获得幸福的首要条件是，不管现实如何都要有颗感恩的心：感谢每一天、每个人，包括敌人、坏人、不利你的人与事。因他（它）们从哲学的角度都对你有恩：使你谨慎向上、坚忍思考、不懈怠等