

微笑吧，面对着人生

微笑吧，面对着人生

青年生活丛书

高洪德

中国青年出版社

2R20/1P

微笑吧，面对着人生

高洪德

中国青年出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

787×1092 1/32 7.6印张 98千字

1985年11月北京第1版 1985年11月北京第1次印刷

印数1—27,000册 定价1.05元

目 录

年轻的时候,你该年轻(代序)

第一章 把青春献给时代的原野

跨世纪的一代 (9)

让瞳仁映照阳光 (18)

种子的渴望 (24)

第二章 感情世界侧面观

山岩陵寝之间 (35)

——人对快乐的最早认识

生活,不能缺少笑声 (41)

——快乐有益身心

神奇的力量 (47)

——乐观精神促进着事业成功

生活有坎坷,也有鲜花 (55)

——让乐观精神沉浸在生活中

德·高伯诺的偏见 (63)

——谈我们是乐观的民族

感情·肤色·风马牛	(69)
-----------------	--------

——再谈我们是乐观的民族

第三章 活着，就撒播美好的东西

快乐与享乐的区别	(77)
----------------	--------

从劳动中领受快乐	(86)
----------------	--------

你，也是一颗晶亮的星星	(97)
-------------------	--------

奥勃洛摩夫和赫胥黎	(105)
-----------------	---------

“愿望是半个生命”	(112)
-----------------	---------

快乐女神喜爱谁	(118)
---------------	---------

樵鸟、福尔摩斯与“斗战胜佛”	(125)
----------------------	---------

倔强的甘杜姆	(131)
--------------	---------

第四章 青年感情的七色盘

“欲说还休”	(141)
--------------	---------

——谈青春期的一个心理特点

找出展望明天的力量	(148)
-----------------	---------

——青年克服内心苦恼的内外条件

把自己当作一片绿叶	(153)
-----------------	---------

——青年确立理想人格的重要性

第五章 优良个性及其自我培养

“柴也愚，参也鲁”	(163)
-----------------	---------

——谈性格分析及其意义

四种“体液”和人的气质	(168)
-------------------	---------

——谈性格形成的生理基础

“君子坦荡荡”	(176)
---------------	---------

——谈度量	
从斯多葛派到巴甫洛夫	(181)
——谈性格能改变	
“不怒如地，不动如山”	(188)
——人是自己情绪的主人	
强化行动	(192)
——培养乐观性格的一种方式	
抑制旧习	(197)
——培养乐观性格的另一方式	
“江作青罗带，山如碧玉簪”	(203)
——谈山川给人的愉悦感	
框子和图画	(209)
——谈古迹传说的愉悦力	
文艺·苹果·维生素 C	(216)
——文艺作品的“兴感愉悦”作用	
大卫弹琴和老残听曲	(223)
——音乐对生理的“发散”作用	
“七情”的地位(后记)	(230)

年轻的时候,你该年轻

(代序)

忘记这是谁说过的一句话了：世上最难了解的，
——恰是你自己！

我们的眼睛，习惯于谛视外界，因而对他人他事有着不同程度的了解。可是对自己呢，一般人都不太留神来作自我观察了。即便有所观察，也往往带有不同程度的主观色彩。这样，就使得我们在许多方面对“自己”缺乏认识 and 了解，甚至对真实的“我”相当陌生。

这本小册子，想提醒青年朋友认识自己的一个侧面——认识个人的感情世界，包括你的情绪和情感。

以便有意识地抑制损害自己也损害他人的感情，而去发展有益于自己和他人的感情。

人的感情世界里有许多相同的东西。例如，不管是谁，当顺利地实现了某一愿望的时候，会感到轻松愉快，失掉某种宝贵的东西时，会感到痛苦；他对敌人感到愤怒，对危险感到恐怖；对美的事物会引起倾慕之情，对丑恶的东西则引起厌恶之感。这一些，可说是每个人的心里都曾体验过的。可是，只看到这相同的一面又很不够。“人心不同，各如其面”，人的感情世界还有互不相同甚至可以说是相异甚大的一面。有时，同样一个问题，在不同人的心底会产生出完全不同的体验和反应，有的人漠然无所动，有的人会在一瞬间漾起感情的漩涡。而碰到同样的事情，不同的人，在感受方面也可能完全相反。有的人从中更多地看到了值得欣喜慰藉的东西，有的人却只注意其中隐藏着的许多烦恼的成分。假如遇到了某种困难、打击或不幸，有人默默忍受，有人要征服困难，另有人只知皱起眉头，用无力的叹息来打发日子。

这流露出的种种情绪和情感，显示了人的内心世界具有各不相同的色彩。一部分人感情热烈，对生活抱着乐观的态度，因而在情感上总是洋溢着明朗欢快的色调。另一部分人，缺乏这种色调，往往偏于咀嚼生

活中的苦味，流露出对生活的怯懦和灰心失望。这两种人的内心色彩，假如能用透色镜表现的话，其间的差别简直象红布与灰布一样明显。造成这种差别的原因，首先是由各自的世界观、人生观的影响。一个人对人生怀有什么样的见解，便大致会养成什么样的感情特色。此外一个原因，便是人的感情与他的气质、性格有着密切的联系。我们将从这两个方面谈人的感情，谈如何培养人的乐观性格。

斯宾诺莎说过：“有不少著名的人物，曾经写了许多优秀的东西来讨论正当的生活方式，并给予人们不少具有充分智慧的箴言，但是就我所知，还没有人曾经规定了人的感情的性质和力量，以及人心如何可以克制情感。”在指出人的感情现象比较难于认识这一点上，他的话是有一定道理的。但难于认识不等于不可认识。只要肯于透视自己的内心，分析自己的行动——外化了的感情，无论谁都可以看清自己的感情色谱，通过确立高尚的理想、情操，通过性格的改塑，来培养乐观主义的精神面貌。

我们青年一代，正处在干大事的年龄，一切都应该是美好的：理想是美好的，生活是美好的，感情世界也应该是美好的。我们欢乐地采撷着生活所赐予我们的一切，也欢乐地创造着生活中尚还欠缺的一切。每个青

年朋友都应该成为以愉快欢欣的情感对待生活的人。

俄国大诗人普希金，无疑是一位有丰富感情的人。他不同意友人雅可夫·尼古拉耶维奇·托尔什泰的人生态度。他曾这样描写后者的精神状态：

“早熟的哲人啊，你规避
宴饮和生活的欢乐，
你看着青春的嬉戏，
报以谴责的冰冷的沉默。

你不要世间可爱的笑闹，
只守着沉默和忧伤，
你以格列葛的金盃换来
艾庇克蒂塔特的灯光。”

诗中提到的艾庇克蒂塔特，是古希腊禁欲主义的哲学家。这派哲学，否定人生的幸福，只以苦行来折磨自己，因此给生活笼罩上了沉默和忧伤。普希金完全不赞成年轻人给自己的生活涂上阴郁的色调。他接着劝谕他的朋友：

“啜饮欢乐到最后一滴吧，
潇洒地活着，不要忧心！”

顺遂生命的瞬息过程吧，
在年轻的时候，你该年轻！”

普希金这最后一行饱含深情的诗句，值得我们年轻人思忖。

年轻——不只是年龄上的概念，不光指富有朝气的青春面庞，更要看你是否有一个焕发着青春朝气的心灵。普希金尽管喊出了这一声音，但他生活在沙俄统治的苦难年代，灵魂受着酷刑的年代，他的呼喊是喑哑的，微弱的。我们——二十世纪八十年代的中国青年，可以获得“年轻”一词的完全意义。相信吧，只要你热爱生活，以忘我的精神投入到四化建设的宏伟事业中去，并在生活的激流中努力塑造美好的性格，你便可以成为在年轻的时代活得年轻的人！

1. The first part of the paper discusses the importance of the study of the history of the United States. It is argued that a knowledge of the past is essential for a full understanding of the present and for the development of a sound policy for the future. The author points out that the history of the United States is a story of growth and development, and that it is a story that is still being written. He emphasizes the need for a balanced and objective approach to the study of history, and for a recognition of the role of the individual in the shaping of the nation's destiny.

2. The second part of the paper is a critical analysis of the work of the leading historians of the United States. The author discusses the contributions of such men as Bancroft, Osgood, Beer, and Gipson, and he evaluates their work in the light of the standards of historical scholarship. He points out the strengths and weaknesses of each of these historians, and he offers his own views on the state of the field of American history.

3. The third part of the paper is a discussion of the role of the individual in the history of the United States. The author argues that the actions of the great men of the past have shaped the course of the nation's history, and that the actions of the great men of the future will shape the course of the nation's destiny. He emphasizes the need for a sense of responsibility and a sense of purpose in the lives of all citizens, and he calls for a more active participation in the affairs of the nation.

4. The fourth part of the paper is a discussion of the role of the United States in the world. The author argues that the United States has a special responsibility to the world, and that it has a special duty to see that the principles of democracy and freedom are maintained and extended. He points out the challenges that the United States faces in the world, and he offers his own views on the way in which these challenges should be met.

5. The fifth part of the paper is a discussion of the role of the United States in the future. The author argues that the United States has a special role to play in the future of the world, and that it has a special duty to see that the principles of democracy and freedom are maintained and extended. He points out the challenges that the United States faces in the future, and he offers his own views on the way in which these challenges should be met.

第一章

把青春献给时代的原野



假如你今年刚好二十岁，那末，你将在本世纪末、二十一世纪初，度过你的生命史中的“诗歌时代”和“戏剧时代”。

跨世纪的一代

童年、青年、成年、老年，这是人的生命中几个互相连接的链条。

有人做过如下的比喻：人的童年，天真烂漫，耽于幻想，是人的“童话时代”；青年时期，人们朝气蓬勃，热情奔放，是人的“诗歌时代”；进入中年，人所经历的事情最多，生活色彩最为丰富，这是人的“戏剧时代”；老年时期，人们迎来了喜欢沉思的岁月，可以称作人的“哲学时代。”

我觉得，上面的设譬不乏其机智之处。我们青年人可以从中学悟出深刻的人生哲理，唤起自己报效祖国与时代的强烈的责任感来。

试想，假如你今年正好二十岁，那末到二〇〇〇年，你便恰好以三十五岁的年纪，走在青年和中年的分界线上，也恰好是站在二十世纪向二十一世纪交班的地方。就是说，你的整个“诗歌时代”处在二十世纪末，而你的“戏剧时代”则在二十一世纪的开头。这正是人生中激情澎湃，为理想所鼓舞，要实实在在地干一番事业的年龄。

人们都在既定的、前辈所创造的社会环境中生活。他所以出生在这个时间，这个地方，碰到这样的具体社会环境和生活环境，而不是出生于另外的时间和空间，不是生活于另外的既定环境当中，从个人方面说，一点也没有按照自己的意愿加以选择的自由。我们这一代青年人，生活在这跨越世纪的时代，比较起来，是最幸运的，也是最值得骄傲和快慰的。

从现在起，到二〇〇〇年前后，我们生活的地球将接受一场新技术革命的洗礼。十八世纪，蒸汽机曾给世界带来了福音，使人类一步步进入了工业时代。那时，人的创造力得到了空前的发挥。象从地底下涌出了奇迹一样，在很短的时间内，人们创造的财富，就超

过了以前几千年历史所创造的社会财富总和。人类的形象变得异常高大了。现在，刚刚兴起的新技术革命潮头，将把我们推向更为美好的时代。微电子、激光、生物工程、海洋工程、星际航行等等，将闯入人类的生活，使人能活动于比地球大得多的广袤的星际空间，支配更神奇更有威力的自然力，在宏观世界和微观世界里都大显神通，从而使人变成事实上的巨人。我们生活在这样的时代，难道不值得快慰和骄傲吗？

从现在起，到二〇〇〇年，我国的各方面面貌将发生突出的变化。经济改革的巨大推动力，会在我国九百六十万平方公里的土地上创造出高度的物质文明；普遍进行的爱国主义、共产主义教育，以及热气腾腾的学习现代科学文化知识的浪潮，将在我国的城镇和乡村，造成高度的精神文明。当你揭开二〇〇〇年的日历，愉快地与二十世纪告别，欢欣鼓舞地向二十一世纪问好的时候，我国的工农业年总产值，将翻两番，由一九八〇年的七千一百亿元增加到二万八千亿元左右。实现了这个目标，我国的国民收入总额和工农业产品的产量将居于世界前列，整个国民经济的现代化过程将取得重大发展，城乡人民的收入将成倍增长，人民的物质文化生活可以达到小康水平。这可不是一些普通的统计数字，在它的后面，有一串串美丽的令人神往的