

《士兵·士兵》丛书

生命的自我管理

——士兵的体魄与魂魄

●尹卫星 著

军事译文出版社

1989.9

《士兵·士兵》丛书
生命的自我管理
——士兵的体魄与魂魄
尹卫星 著

军事译文出版社出版发行
中国体育报社印刷厂印刷
787×1092毫米 36开本 4印张 80千字
1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷
印数:1—10000册

ISBN7—80027—099—8/C.14
定价:1.80元

编者献词

——写给士兵的话

《士兵·士兵》丛书同您见面了。

她凝聚着我们的心血和期望。

大凡有过军旅生活经历的人都懂得，穿上绿色军装，第一次独自走向生活，对人生将意味着什么。生活的常识告诉我们，在人生的旅途中，没有捷径和坦途可言，成功和失败，幸福和痛苦，欢乐和烦恼，将无时无刻不在伴随着我们奋进、跋涉的始终，何况一个刚刚独自走向生活的人呢？

我们这些曾经品尝过成功和失败滋味的“老战士”，更懂得在人生起步时的意义。当我们重新审视当年走过的路时，那些收获和“闪失”，那些进步和挫折，就成了我们的一笔宝贵财富。

于是，每当我们看到您那洋溢着青春朝气的脸庞，您那充满着青春活力的身影，就总也按捺不住内心的渴望，想为您述说点什么……

于是，我们带着真诚和期望，带着几分激动的心情，编写了《士兵·士兵》这套丛书，我们愿意把自己收获的经验、失败的教训、成功的技巧奉献给你们。也许，从中您会得到些什么。

当您翻开这一本本小册子时，就会发现它包含了您在军营日常生活中所面临的各种问题。她将告诉您

怎样才能做一名合格的士兵，树立远大的志向和理想；如何获得成才的技巧，走向成功之路；她将帮助您正确处理各种人际关系，掌握解脱烦恼的艺术；她还将伴随您一起去品尝生活赐予的艺术芳香……

我们期待通过这套丛书，能够帮助您学会自我分辨、自我调节、自我控制和自我教育的本领，正确地化解烦恼、摆脱困境、排除障碍、走出“误区”，使您心情愉快、满腔热情地投入到军队现代化建设中，成为一名有理想、有道德、有文化、有纪律的新人。

令人欣慰的是，在《丛书》的编撰过程中，得到了老一辈“士兵们”的热情关怀和指导，受到了军内外许多关心士兵成长的专家、学者的大力支持，北京青年报社和军事译文出版社为《丛书》的编撰出版作出了不懈的努力。

《士兵·士兵》丛书是个新辟的园地，她难免有不尽如人意之处。我们怀着真挚的感情，希望广大士兵朋友们关心她、批评她、帮助她。

让她成为沟通我们心灵世界的桥梁。

《士兵·士兵》丛书编委会

一九八九年九月于北京

目录

我和生命的对话(代序)	1
你是一个健康的人吗?	10
会说话的人体	26
肉·人种及其他	39
从“过河兵”说起	46
莫让自己白了头	54
美杜莎的三件凶器	59
当将军不在野心	66
男子汉不在胡须	73
不要怀疑自己	79
不要令人厌烦	84
来一点口头幽默	89
来一点自我解嘲	94

来一点合理渲泄	99
来一点适度紧张	105
生命,OK	111
难得的遗憾(代后记)	118

我和生命的对话(代序)

生命是上帝赐给的
吗？

我和你都会这样回
答：“不！”

生命是物质，只不过，
生命多一个灵魂罢了。这
个会思维的灵魂使我和你
有幸摆脱了与动物为伍的
不幸。

人是值得骄傲的称
号。然而，对于病人……这
是一个伟人说过的话。

没有父母便没有我。
这样一个放之四海而皆准

的真理是我长大以后才明白的，我很惭愧。

小时候，我曾无数次问过父母这样一个傻得不好意思的问题：“我是从哪的？”相信你也犯过这样的错误。

“你是从石头缝里蹦出来的。”母亲说。

“你是从树上拣来的。”父亲说。

外婆用手抚摸着我的头，笑笑：“真是个傻孩子。”

那时候，我确实傻，竟暗暗分辨着究竟是从石头缝里蹦出来的好呢，还是从树上拣来的好？

其实，我不过是一个精子和一个卵子结合的产物，是一个女性用全部身心孕育而成的。我之所以不好意思说出口，因为那是我母亲。

懂得了尊敬母亲，便是人认识生命的开始。

十月怀胎，分娩的痛苦，奔涌的乳汁，浇铸了一个生命。生命来之不易。

父亲的精骨，母亲的血肉。于是，我和你吵着闹着来到了这个世界上。

人说：人是哭着来到这个世上的。一个婴儿呱呱落地，他或她向这个世界发出的第一个声音，会是哭吗？

也许是笑呢！

没有人能准确地分辨出一个婴儿的哭声和笑声，严格地说，一个婴儿无所谓哭，也无所谓笑，因

为他或她既没有什么痛苦，也没有什么欢乐……

那声音，在我看来，仅仅是一个生命诞生之初所发出的信号，仅仅是做为一个人向世界的报到，那声音告诉大千世界：“我来了！”

我来了！

一个生命诞生了。

一个生命的过程，就象一部庄严而辉煌的交响曲。当然，它有序曲，也有结束，休止符终将出现，关键是看你怎么来完成这个句号。或雄壮、或辉煌、或凄凉、或悲哀、或一无是处，仅仅是来这个世界走一遭……

我一直以为，人生最大的遗憾便是：正当你的经验开始酝酿成为智慧时，头脑和身体也已开始衰退，所有的事物只是停留片刻，便匆匆地消逝……

这是多么残酷的事实。

然而，我们无法回避。

持悲观主义的大哲学家叔本华就这样形象地描绘过我们所面临的事实：“即使死亡不是随即降临而是待机而来，也不过是在玩弄我们，就如猫之玩弄无肋的老鼠一般。我们的脚步的移动，只不过是时时防止着跌倒，同样，我们躯体的生命，显然也只是时时防止着屡屡过期的死亡。”

叔本华的论点当然过于悲观，但他从一定意

义上阐明了生命的归宿。

相传古希腊哲学家戴奥坚尼斯以拒绝呼吸来结束自己的生命。叔本华认为——这是何等的胜利，克服了生的意志！但是这个胜利仅仅是个体的，意志在种族中仍继存不灭。

生命在嘲笑自杀，而对死亡投以微笑；为了每一个故意的死亡，同时必有千万个无意的出生。

叔本华还告诉我们：不幸与斗争在个体的死亡之后仍然继续着，也必须继续，只要意志在人类中占优势。

我问生命：“生命是怎么回事？”

生命问我：“人生是怎么回事？”

有谁能告诉我和你，我们究竟能活到哪一天，哪一刻，哪一分钟？

没有谁能回答我和你。

上帝如果在的话，也做不到。

于是，我和你同样地对生命产生了迷惑。

倘若我们知道自己的寿限，我们一定会精打细算地使用每一分钟，更有准备、更有计划地安排属于你我的时间。

这当然只是一种愿望。

我们只知道自己的开始，却不知自己的结束。

我们大喊着：“我来了！”然而，当我们向这个世界告别时，我们是沉默的，甚至无法安排一个象

样一点儿的告别仪式。

这是人类的悲哀。

既有生，就有死，自古以来，人人如此。

你我也在劫难逃。

当我 20 岁的时候，我从未想到过死亡二字，总以为那是别人的事，与我无缘。

当我到了而立之年，忽然对生与死这个永恒的主题发生了无法摆脱的困扰。我想，如果“人生七十古来稀”的话，我大概已经走完了人生的一半的旅途。人生过半或者接近一半，难免产生一种“瞻前顾后”的想法，回首前 30 年，竟然也是白茫茫的一片，仿佛记忆突然减退，记不起是怎么过来的了，好象一转眼的事，怎么就 30 岁了呢？再想想后 30 多年，也是茫然，不知道将要发生什么，干些什么，似乎要做的事儿太多太多，而时间太少太少，几乎到了无法从容安排的程度，于是，手忙脚乱，心里直发虚，打颤。

这就是我这个岁数上的人的真实感受。

我生在军营，长在军营，十几岁上参军直今，半辈子都是在军营里度过的。我 20 岁左右和你们一样，也是士兵，和你们有着一样的经历，一样的生活，一样的欢乐，一样的痛苦以及一样的幻想、一样的困惑、一样的假设、一样的企望……然而，这决不是简单的重复和循环，时代不一样了，环境

不一样了，军营也在变化，两茬 20 岁的士兵是无法放在一起进行比较的，新的价值体系和新的人生观，新的文化冲击和新的取舍，使你们有幸思索自己的价值和自己的选择，也使你们有更大限度地把握自己的人生和使用自己的生命……

我羡慕你们。

我为你们祝福。

所以，才有了下面的这些文字。

这些文字不是在著书立说，也不是什么理论，我只是想对你说：这是我的体验和经历，这里既有对生命的认识和理解，也有亲自经历过的欢乐和痛苦，是关于把握和使用生命的体会和教训，更多的还是想得到你的反馈。

我们在探讨生命。

我们在探讨生命的真谛。

不管这种探讨有多么沉重和压抑，我们都不要回避，面对这迟早要一步步到来的严酷现实，士兵应做出的反应是——勇敢地直面人生和生命，把衰老和死亡当成你最强大的敌人，与它搏杀，与它争斗，让衰老和死亡退却，让青春常驻和发扬光大。

这个敌人和对手，也许比你在战场上遇到的敌手更强大，更难对付，你可千万别轻敌啊！

请相信掌握人生的权力在你手中。

请相信把握生命的权力在你手中。

你可以让自己体魄雄健、笔直，让它的青春延长，让它健健康康地为你服务，听你指挥；

你可以让自己的魂魄坚毅、钢强，让它的青春放光，让它自由自在地健健康康地去调动和安排你的人生，你的生活。

只有体魄和魂魄和谐、完美的统一，你才是一个健康的人，才是一个幸福活着的人，才是一名完全合格的士兵——生命在说。

只有让体魄和魂魄都处于健康、正常的状态，才可能保证自己的追求和理想一步步接近现实，才可能让灵魂指挥躯体，让身体为思维服务——想成为一名好军人的我和你在说。

俗话说：身体是本钱。你是士兵，士兵需要一个强壮有力、威武不屈的体魄，这是你做为士兵的最基本的条件，你应当有着比一般人更健康、更强悍的身体，这是你的职业要求必须具备的。

“身体是载知识之车。”先哲在这样告诉人们，其实，身体又何止仅仅是载知识之车，它是生命之本，人生之舟，更是载着一切一切的奔腾之车。

没有身体便没了一切。

仅仅有强健的体魄而没有健康的魂魄，生命便失去了它应有的意义，活着就仅仅活着，成为一具没有生命的活尸。

生命虽有限，但人类掌握生命和改造生命的能力是无限的。

随着科学的进一步发达和拓展，人类也将对自身的生命进行开发和挖潜。我们已经从老祖宗平均寿命 10 岁提高到今天的平均寿命 70 岁，甚至 80 岁以上，这是奇迹，但远远不是辉煌的顶点。

可以预见，人类的寿命可以继续延长，继续延续生命的时间，意味着人类青春时代也在继续延长。

苏联人说：“人到 40 岁，才是生活的真正开始。”他们把 40 岁视为人生的开始，同时也意味着 80 岁并不是结束。

美国人就更潇洒了，他们甚至到了 60 多岁，仍披红戴绿，谈情说爱，生命对他们来说仿佛永远是那么年轻。

记得俄国科学家伊利亚·麦奇尼科夫曾这样说过：“防老始于少年。”

年轻的士兵，如果你刚刚穿着军装，那说明你正处在从少年时代向青年时代过渡的紧要关口，你从现在起就要防老呀！

让我们一道认识身体，认识生命，运用身体，掌握身体，掌握生命吧。

于是，这本小册子就有了它的意义。

我们无须向上帝乞求，因为上帝是不存在的；

我们无须向生命咨询，因为生命本身已经回答了我們；

但我们可以向自己索取。

向自己索取自己生命的规律，生命的法则，生命的内容，生命的真谛，以及生命的寿限和生命的全部意义。

这是我唯一的愿望。

相信也是你的愿望。

我与生命的对话，才仅仅是刚刚开始。

你与生命的真正对话，其实早已开始。

开始吧！把握好今天的每一分钟，每一秒钟。

生命属于你。

年轻属于你。

你是一个健康的人吗？

当我写下生命二字的时候，我的手在隐隐发抖——谈论这个话题并不轻松，甚至有点儿痛苦和压抑。然而，我们无法回避生命这个话题，严格地说，这已不仅仅是话题，而是存在。

我知道，你很年轻。年轻的躯体，年轻的生命；你的脸上没有皱纹，也许你还没有长出胡须，既或有，也是一层层金黄色的淡淡的绒毛。

你一定很骄傲，为你的年轻。年轻就是财富，年轻就意味着你拥有未来。我象你一样地骄傲过，那个时候，尽管我稚嫩，然而那蓬勃的青春使我骚动不安，我对人生和未来，对一切的一切，都跃跃欲试，天真的幻想，无边的思绪，闪烁的张狂，澎湃的雄心，因为我年轻。年轻的我自信未来属于我，我蔑视衰老、蔑视腐朽、蔑视远古和过去的一切，我甚至蔑视和憎恨肥胖的体态和那一双注定要到来的拐杖，因为我年轻。

年轻是生命的象征，年轻是一种体魄，年轻也是一种魂魄。

然而，20岁的时候，我并没有正视过生命，更没有认真地思索过生命是什么，我在潜意识中拒绝了生命这个字眼，因为那时候我太年轻，好象衰老和死亡离我太远太远，仿佛不属于我。正如一位哲学家所描绘的那样：

年轻人的活泼快乐，一部分的原因是由于当 we 正在攀登人生的山峰时，死亡还藏在山后看不见……每天我们生活着，迈向生命的终结，给我们的感觉正如同死囚一步一步走向绞台……要看清人生是多么的短暂，那必须要活的较长一些，我们在三十六岁以前，就我们精力的消耗而言，好比依靠存款的利息来生活的人，今天用掉的，明天又可以如数得到。但是到了三十六岁以后，我们的情