



NAN HAI PUBLISHING COY.

告别困惑

程志军 高荷美 著

●南海出版公司●

告 别 困 惑

程志军 高荷美 著

南海出版公司

1992 · 海口

琼新登字01号

告 别 困 惑

作 者 程志军 高荷美

责任编辑 宋亦工

特约编辑 张 杰

装帧设计 杨 林

南海出版公司出版发行

新华书店总店北京发行所经销

河北省涿州市新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 7.375印张 149千字

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数1—5190

ISBN 7—80570—642—5/G·171

定价：4.50元

自序

人类的进步使地球在我们的脚下滚动得越来越快了。以致诞生在这个世界上的婴儿们到成人时，他们出生的那个世界已不复存在了。

当代的中国人，就像钻进了在崎岖山路上顽强行驶的越野车，速度越快，越感到眩晕、困惑、痛苦，当然仍心存希冀。问题是，处境相同，但人们的感受却大不一样，因为他们每个人都有个与众不同的自我调节机制和属于自己的那个内心世界。

如同两人对饮，一个会望瓶兴叹，唉，喝掉一半了；另一个却兴致有余，嘿，还有一半！面对同一事物，因着眼点不同，他们的感受也会截然两样。

历史正处于新旧时代的交替点上，您在注意什么？当告别旧我，迎接新我的时候，您又注意到什么？这无疑与一个人的事业和幸福密切相关。

本书试图以大量精粹的事例，来代替那令人扑朔迷离的抽象论证，并且给读者留下思考的空间。我们没给您以现成的结论，充其量不过是提供了一个反观自我继而折射人生的视角，而告别困惑的手却要由您自己来挥动。

读过这本书的人将会得到答案，然而这个答案却是读者本人结合自己的内心体验独自寻找到的。所以，读者也无意中使本书更具有说服力。因为人首先得相信自己。

目 录

一 困惑是人类的天性

1. 从困惑的森林中走来…………… (1)
2. 人是唯一意识到自己生存问题的动物…………… (3)
3. 既是苦恼,也是福慧…………… (7)
4. 涌向文明的潮音…………… (10)
5. 困惑使我们面临选择…………… (12)

二 接受选择

1. 在现实的门外徘徊…………… (17)
2. 把自己请进生活…………… (22)
3. 对理想主义的回味…………… (28)
4. 学会适应不可避免的情况…………… (31)
5. 寻找光明的一面…………… (35)
6. 失去也是得到…………… (39)
7. 缺憾的意义…………… (43)
8. 悲剧——生活的橄榄…………… (48)
9. 痛苦是生活的一部分…………… (53)
10. 不幸使我们超越自己…………… (60)
11. 孤独,我们需要这一份时光…………… (67)
12. 太阳西落是为了照亮更远的路程…………… (73)
13. 让生活的大部分时间面向外部世界…………… (80)

14. 我们需要多元寄托..... (85)
15. 接受你自己..... (88)
16. 跳出来看自己..... (92)
17. 自我战胜,但不能自我挫败..... (97)
18. 爱,唤醒了我们的希望..... (106)
19. 人不可能永远拥有过去和将来,却总可占有现在..... (113)
20. 生活是值得过的..... (119)
21. 我可能并不幸福,但我快乐..... (125)

三 作出选择

1. 夹缝时代..... (132)
2. 两难怪圈..... (134)
3. 双重人格的困扰..... (137)
4. 选择是人类进步的阶梯..... (141)
5. 重构价值的框架..... (146)
6. 半个道德..... (150)
7. 伸开你蜷缩已久的翅膀..... (155)
8. 白色的精神十字架..... (160)
9. 什么最重要..... (165)
10. 代价意识..... (169)
11. 与变化握手..... (173)
12. 放弃常规走向..... (177)
13. 转换一个角度..... (184)
14. 收起习惯的潜网..... (188)
15. 情感决定效应..... (191)
16. 自信的魅力..... (195)

- 17. 把昨天撕得粉碎.....(200)
- 18. 我们缺少的常常是勇气.....(204)
- 19. 专注于前方小小的一步.....(208)
- 20. 切勿频频回首.....(211)
- 21. 你一生准备选择多少次.....(215)
- 22. 寻找自己的太阳.....(217)
- 23. 我虽不算卓越，但我与众不同.....(220)

一 困惑是人类的天性

困惑，在一本词典里这样被解释：感觉疑难，不知该怎么办？大概在很遥远的过去，困惑就已经与人类结伴而行了。时至今日，它给人类带来过无边的烦恼，却也大大扩展了人类的生活范围。它还使人真正成为人。

1. 从困惑的森林中走来

在一片森林的尽头，黄昏时分有只黑猩猩目送着落日，默默地眺望着。待天色转黑离去时，竟忘了带走刚采摘的果实。“难道黑猩猩也有观赏美景的雅兴？还是……”在非洲目睹的这个场面激起了灵长类学家柯特兰的思索。和其他孩子们一样，小时候我很喜欢去动物园，总是对假山上奔腾、跳跃的猴子产生极大的好奇心。它们就像人类的影子：用手掰开游人扔去的桔子，一瓣一瓣地送进嘴里，还不时用充满感激的目光瞟着人们。那些母猴抱着它的孩子们，一心一意地扒开它们的乳毛寻找着什么。尤其是它们的五官排列几乎和人无两样。为什么猴子和我们一样？大人们的回答很简单：人是猴子变的。然而，那些猴子为什么没有变成人呢？这个深一层问题的答案却是在不久前才得到的。它在我的心里留下了极深刻的印象。

大约二三百万年以前，地球上的气候发生了变化，使大

片茂密的森林渐渐枯萎。栖身于树上的猿类，几乎每天都失去一些生存的条件。这情景令它们惊恐不安，它们逐渐向南转移。后来，它们中的一些勇敢者便毅然走出树林，来到莽莽原野上寻找食物。深深的野草遮挡了它们的视线，于是它们开始试着用后肢着地，直立起来，在沙砾、荆棘中蹒跚而行。站立，使它们开阔了视野，大脑得到充分发育，它们也可以用前肢去慢慢地学着制造工具。走啊，走啊，终于人类的远祖变成了远祖的人类。而那些没有勇气离开森林的同类，则成了今天的大猩猩、黑猩猩、长臂猿！

1958年，在意大利一个煤矿中发现了一具很完整的猿类骨骼化石。它的身材和黑猩猩差不多，高约1.50米。研究结果却发现，它具有猿和人的特征。它的牙齿结构像人类，它的手臂却很长，和猿一样。这是生活在1000多万年前上新世的古猿的一种，它之所以兼具猿类和人类的特征，是因为它一度曾在地面生活，后来又返回森林重新栖树，它是在古猿向人的方向发展过程中没有成功的一支，现已绝迹。它被命名为山猿。

这一发现向我们展示了古猿向人类进化史上残酷的一页：古猿中的勇士们离开森林，小心翼翼地进入充满未知的天地。狂烈的风雨肆无忌惮地鞭打它们的皮肉，凶狠的剑齿虎毫不留情地撕裂它们的肢体，没有浓密的树叶可供遮身，没有高大的树干可供躲避，没有甜美的果实唾手可得。它们用树枝抵御敌害，用石头挖掘地下的茎块充饥。为生存而进行的搏斗无比激烈残酷，希望的曙光仅仅在天的尽头微微闪烁。终于，勇士中也出现了怯阵者，它们回头望着祖居的森林，动摇了。那森林虽然已经衰败，毕竟

还可以勉强栖身，所剩下的果实虽然已无法使身躯强健，总可以果腹。它们受不了安逸生活的诱惑，受不了艰难困苦的煎熬，手足并用地走上了回头路。它们又恢复了过去的生活方式：在森林的庇护下，终日吃了睡，睡了吃。几百万年就这样过去了。突然一天，它们发现大自然已变化到完全不适于它们生存了，它们只有带着人的牙齿、猿的手臂默默地灭绝，仅仅在地球上留下几具化石和山猿的名称。而那些被它们背弃、坚持向前的同类，却在这几百万年中勇敢地直起了腰，骄傲地昂起了头，举起了火炬，褪尽了兽毛，成为大地的主人，万物之灵！

这就是为什么猿变成了人和猿最终没有变成人的历史注解。

可以想象，在大自然风云变幻的洪荒时代，类人猿和人类可能是站在同一条起跑线上的竞赛伙伴。不过在进化发展的马拉松赛途中，人类把类人猿远远地抛到了后面而遥遥领先。因为在最初的自然变迁面前，所有的“猴子”都面临“树上”或“地上”的选择，它们曾经不知如何是好，充满困惑。所不同的是，类人猿仅仅接受了选择，而人类在接受选择的同时又作出了选择——走出森林，以致于才有了我们和世界今天这付模样。所以，人们说，人类是在困惑中孕育的，是在天择和选择中诞生的，便不足为怪了。

2. 人是唯一意识到自己生存问题的动物

千万年来，在残酷的生存竞争中，人和猛兽曾经是你

死我活的竞争对手。那么在这个动物界争斗的金字塔中，人处在什么位置上呢？毫无疑问，猛兽的力量、速度和牙齿利爪都远远超过人类，大猩猩能轻而易举地将直径5厘米的铁棒折弯，熊掌的力量更是大得惊人，一下子就可以把人的头盖骨打得稀烂。体重200多公斤的狮子和老虎能拖动超过自身体重2~3倍的水牛和河马。狮子的主动出击速度为每小时80公里。鳄鱼也很厉害，一条54公斤重的鳄鱼，咬合力竟达698公斤。

动物有很强的适应能力，当环境改变时，动物能通过改变自己来顺应变化着的环境条件。但当动物的本能平衡不能有效地应付变化着的环境时，这类动物就会灭绝。庞大的恐龙就是一例。

而人则相反。人类有许多生物弱点，所以他们不得不过着群居的生活，靠自制的工具去对付猛兽。人在适应外在变化的过程中相对缺乏本能的调节，而人的动物性的本能平衡越小，大脑就越发达，因而习得能力越强。人就是诞生在那本能的顺应能力已退化到最低限度的进化点上。尽管人是一切动物中最无能为力的，但这生物上的弱点恰是人的力量的基础，是人发展自己独特的人类特性的前提。这个特性就是人类的思维。

但是，这只说到了问题的一半。因为思维并不是人类的专利。在动物中，特别是在哺乳动物中，思维甚至达到了相当高的阶段。至于人类的近亲黑猩猩，其发展程度就更高。美国心理学家桑代克在《人类的学习》(1931)一书中曾提及：有天早晨，实验者放猩猩出来做日常功课，因昨夜下了雨。地面和铁架被淋湿。开始，它不肯坐下，呆了一会儿，它

走进卧室抱出一束干草放下，然后坐下工作。实验者过去曾见它用干草垫坐或玩弄，但从未见它把草放在铁架或其他地方用以防寒或防潮。这表明，黑猩猩已具备摆脱具体情境、概括而间接地反映客观事物的能力，据1983年《伦敦画报》的记载，黑猩猩能利用人准备好的铁钉、木板和锤子把一只拆成两半的四脚小凳装钉起来，显示了明显的分析和综合能力。

人类思维较之动物思维具有巨大的优越性，人们借助它，回顾历史，分析现状，预测未来，去了解宏观世界，把握微观世界，通过自身不断创新的实践活动，去正确认识和运用客观规律，提高主体思维工具和客观操作工具的质量。这无疑是动物思维所不可比拟的。

造成这种差异的原因究竟何在？我们认为，从客观方面来说，在于人的神经系统尤其是脑的发展优势以及人的社会化，包括语言的习得和使用。从心理的结构来看，则在于人的自我意识。所谓自我意识是关于主体自我意识，包括主体对自己心理、机体状态外部行为以及人我关系、我与客观情境的关系的意识，它以主体自身为意识的对象，是一个由自我知觉、自我认识、自我概念、自我评价和自我监控组成的依次上升的多层次系统。心理科学认为：自我意识是人的意识的最高形式，是人的意识的本质特征，而动物没有也不可能自我意识。心理学实验研究证实，即使是黑猩猩也只能从镜子里十分困难地识别自己，其他哺乳动物乃至猴子都不能。显然，动物不可能把自身的心理、行为作为再反映的对象，它的反映同被反映的对象之间是直接的单向联系，不能形成观念上的主体。这

样,在解决问题的过程中,就不可能认为思维对象、产物对于自身的关系和意义,不可能对思维的手段作出再反映和再控制,同样,对思维的结果不能主动的实现反馈,导致了动物思维在很大程度上的盲目性、触发性、狭窄性和不准确。而人由于有了自我意识,可以实现对大脑信息加工系统的监控,并相应地调节加工策略和行为程序,从而使其思维活动在深度、广度和真确度上产生质的飞跃。

人类的这种自我意识对人类的发展产生了极其深刻的影响。人类既因此而获得拯救,也由此产生了无边的困惑。

德国的人文评论心理学家弗洛姆对此作了精确论述:

自我意识、理性和想象力破坏了“和谐”这一动物的生存特征。它们的产生使人变得与众不同,成了宇宙中的畸形儿。他既是自然的一部分,遵循着生理规律而无法改变这些规律,同时他又超越了自然的其他限定,他无家可归,同时又被维系在他与一切生物共有的家庭之中。

人类无法摆脱自己生存的两重性:人不可能摆脱精神的纠缠,尽管他想超脱出来;人也不可能摆脱躯体的束缚,只要活着——他的躯体使他渴望生活。

对人类来说,自己的生存是他无法逃避而必须加以解决的大事。他不可能退回到人类以前的那种自然和谐共存的状态;他必须优先发展自己的理性,使自己成为自然和自己身心的主人。

难怪有人经常感到生活的艰难和沉重。看来上帝并不是白白地送给人类一颗聪明的大脑。困惑,将是人类无法回避的永恒的主题。正如一位哲人所言:人,是唯一能追问自身存在之意义的动物,这是人的伟大之处,也是人的悲

壮之处。

3.既是困惑，也是福慧

随着人类大脑的不断发达，未知世界的大门缓慢地向热心于它的人们打开。自然界、人类社会，尤其是人体自身，毫不客气地炫耀着它的广袤和神秘，使人们产生着无穷无尽的困惑。这，对人类究竟意味着什么？

癌症能被征服吗？近几十年来，这几乎成为每一个人都 在追寻的答案。因为癌已经成为威胁人类生存的头号敌人，它降临的突然性，常常使患此绝症的人尚未明白自己得了什么病，就接近了生命的终点。它的无选择性，甚至夺去婴儿的健康。人们谈癌变色，惊恐而惶惑，仿佛头顶上悬着一把利剑。相比之下，与人类一样具有得癌潜在危险的动物却似乎比人幸运得多。癌症对那些尚未得到它的动物简直就是虚无，即便是患病的动物，除了本能痛苦之外，在精神上是绝没有压力的，这种超然的态度，的确使充满无限烦恼的人类羡慕不已。

可是且慢。人类付出巨大的苦恼的代价，并不是无所收获的。巨大的威胁，必然成为巨大的攻击目标。人类调集的千万科学家，经过大量工作之后，对征服癌症的回答越来越肯定了。本世纪70年代，研究者们发现，存在一种引起癌症的基因。美国的微生物学家迈克尔·华晓普进而又发现了“原癌基因”，又向前跨了一大步。虽然搞清120种癌症的病因很不容易，但“基因确定癌症”的专家罗伯特·温伯格说：“我坚信，在80年代末，人类将全面弄清癌

症是如何产生的。”尽管弄清癌症产生的原因，不等于癌症就能治愈。但美国癌症研究所估计：至2000年，癌症患者5年以上的存活率，将由50%增至75%。哈佛大学卫生学院癌症生物学主任马克思·爱塞克斯令人鼓舞地预测，大约再过50~100年，人类将彻底摆脱癌症这个恶魔。到那个时候，仅有自在本能的动物，与具有自为能力的人类比较，将是多么的可怜渺小。尽管那时动物们仍然感受不到焦虑和苦恼，但是人类却大不一样了，他们已经从困惑的痛苦中找到了福慧。

科学是如此，人生也是如此，第一个乘轮椅完成环球之行的加拿大残疾青年里克·汉森，从苦恼中找到了福慧。

1973年6月的一天，一场车祸把汉森的梦想击得粉碎。那天，他搭乘的一辆货车翻出路边。汉森被抛出3米多远，又滑了30米。

当医生告诉汉森，他再也无法站立这一残酷的事实时，他嚎啕大哭。车祸使他腰部以下完全瘫痪。他极度伤心地把心爱的日记和体育用品统统毁掉了。

在度过人生中这一最暗淡的时期后他开始思索：今后我该怎么办？他开始向苦恼挑战。他凭着惊人的毅力，订出了具体目标：第一步，走出医院；第二步，离开残疾人康复中心；第三步，重返学校。1974年他果真回到了校园，用一个学期完成了11年级全年的课程。他的功课从受伤前的4分一下子全部跳到了5分。1976年中学毕业后，他进入了大不列颠哥伦比亚大学，成为该校历史上第一个获得体育学士学位的伤残人。

不久，在温哥华，汉森加入了一支“缆车”轮椅篮球

队。几年里汉森共参加夺得5次全国篮球冠军，3次在全国轮椅排球锦标赛上夺魁，15次参加国际马拉松运动会，并多次打破纪录。1982年，在泛美伤残人运动会上，他夺得2枚金牌，被评为加拿大杰出运动员。

受伤后的第二年，16岁的汉森决定乘坐轮椅去进行环球旅行，并把他的精神带向全世界。

里克·汉森是靠一辆轮椅、一双手走遍世界的。在40073公里的壮举中。他使用了5辆轮椅，换了80副手套，消耗了100个轮胎，4次被抢劫，12次走错了方向，6次迷途。在漫长的道路上。他翻越了5座大山，忍受着不断复发的病痛。但他的信心从未被动摇，他矢志不渝。他要为脊椎骨髓医学研究、残疾人康复事业和残疾人体育运动募捐1000万元。更重要的是，他要用自己的行动向世界宣告残疾人的意志和力量。

1987年5月22日，汉森跨越4大洲，穿过34个国家，历时2年零2个月，成为第一个乘轮椅完成环球旅行的残疾青年，受到了全世界人民的崇敬。也许没有15岁那年的厄运，汉森现在反倒平平常常，不为人知。世界当然也得不到这份宝贵的精神财富。

只要人类存在，苦恼就不会消失。因为没有它，人类将失去追求和探索的动力。人所遇到的每一项挑战都是促使人类走向成熟的一次激励。人所达到的每一阶段都给他带来新的不满和困惑，而这极度的困惑又驱使人去探寻新的答案。尽管没有苦恼的日子理想得多、平静得多，可是人类宁愿忍受无边的困惑和苦恼，因为他们越来越认识到，困惑和苦恼对人类的生存、发展和幸福有着多么深远的意义。

4. 涌向文明的潮音

历史记载着：1966～1976年这10年，是浊浪喧嚣的年代。然而，如果我们稍微改变一下历史的视角，那么，这10年也许是中国历史上最沉寂的年代。一本书代替了几乎所有的科学著作，一种思想充满了每一个人的头脑。人们不去思考，因而也没有苦恼，没有困惑，仅有的是一片赤诚。

历史同样记载：1978～1988年这10年，是激烈变革的时代。其对社会的震荡和对人们心理的冲击决不亚于历史上任何一次变革。由于变革，人们的生活水平上升到了过去不敢想象的程度。按说社会该平静了，可是恰恰相反，人们大声争论，发牢骚成了人们的习惯，困惑无时无刻不在纠缠着人们，不满足更是比比皆是。

由一种平静的、众口一词的虔诚向纷扬的、众说不一的困惑过渡，这是一种文明吗？

美国心理学家马斯洛认为，牢骚的水平，即一个人的需要、渴望、希望的水平，可以用来表示他的动机层次，来衡量整个组织的健康水平。人们决不应期待牢骚中止，只应期待它会变得越来越高级。

中国是一个大国，每个地区、每一群体的牢骚水平是不大一样的。最初，或在那些边远贫困的地区，人们发出的是初级的牢骚，即对贫困、对温饱得不到满足的牢骚，这种牢骚是对生存基本需要的一种渴望。近几年，或在那些解决了基本生活需要的地区，人们已经在发高级牢骚，这是指尊重