

“超越者”是对人生的概括和定位。

“超越”是人生的使命和过程。

超越公平而神奇。

说它公平，因为它赋予了每个人超越的权利，
说它神奇，缘于它不断地凸现出价值的高地，
超越使原本在同一起点的人类产生了距离。

超越的内涵丰富而外延广阔，
也可以说它无时无处不在。

超越可锻造生命，强壮体魄，
能培育自信，树立尊严，
超越将聚集能量，聚合财富，
会酿制大爱，成就美德……

超越帮你走得更快更远，
助你站得更高更稳，
超越教你做得更精更好，
还能给你功名美誉……

超越是创意，是效率，
是活力，是生机，
超越是目标，是效益，
是规律，是进取……

人生如果不再超越，
生命就会萎靡，
人类如果缺少了超越，
世界就会顿失魅力。

超越是人类的基因，
是自然的道法，
是永恒的方向。

清华大学出版社

超越者

张霖

著



超越者

张 霖 著

清华大学出版社
北京

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

超越者/张霖著. —北京:清华大学出版社,2009.2

ISBN 978-7-302-19112-4

I. 超… II. 张… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 197105 号

责任编辑:金娜

责任校对:王凤芝

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

地址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮编:100084

社总机:010-62770175

邮购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印刷者:北京鑫丰华彩印有限公司

装订者:三河市漂源装订厂

经销:全国新华书店

开本:185×260 印张:14 字数:282 千字

版次:2009 年 2 月第 1 版 印次:2009 年 2 月第 1 次印刷

印数:1~4000

定价:32.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:028767-01

志在超越，贵在创新

——江山代有才人出，各领风骚数百年

人生若寄，岁月如梭。从童颜到白发，从美丽到沧桑，弹指间，人生在历史的刹那中，不知不觉就接近了终点，无声无息中又似乎总届报停。相对于我们的无限追求和无边欲望，生命何其短暂，人生何其匆匆。面对乌飞兔走的天然律动，面对白驹过隙的超然迅捷，世间无数仁人志士殚精竭虑仍无法延续生命无情前行的步伐，不论是高低贵贱还是善恶美丑，生命都是同样匆忙。

短暂并不排斥价值的长远，匆忙并不拒绝生命的伟大。纵观世间众生，虽然身居同层时空，共享同类资源，处于同一起点，然而人生中的伟大与平凡，成功与失败却能并生，高贵与卑微亦可共存。很多时候，成功的人生如同流星般炫目，在转瞬即逝中留下壮美与灿烂；平庸的人生却如同仓促的雨滴，难窥形迹，难睹真容。这种差别，发生在我们身边，表征在我们的生命之中。

为什么同样的资源却产出不同的价值？为什么同一起点却出现天壤之别？无数个类似的为什么，答案的指向却惊人的一致，那就是超越，超越可以让生命变得不同凡响。

超越是人生的使命。珍惜生命履行使命就是要战胜生命的天然局限，发挥自我的最大能量，创造人生的最高价值，最好最优地履行生命所应承担的责任，最快最准地缔造人生所能到达的高点。超越是生物最本能的驱动，是生命最理性的呼唤，是实现人生的方法和过程，是经营人生的使命和目标。超越能够让自我更具智慧和力量，让人生更有方向和信念，让生命添增价值和意义。人生如果不能超越，生命会备显萎靡；人类如果缺少超越，世界将顿失魅力。

人，生而追求成就，渴望荣耀，期盼认同。超越让我们摆脱羁绊，越过平凡，脱颖而出，捷足先登，抢占高地，收获硕果。超越让我们发掘自我的潜质，实现人生的突破。在禀赋不断升华的成长中感受美好，在价值不断提升的奋斗中赢取荣誉，推动生



命走向潜质如花绽放的美丽，展示如鹰翱翔的英姿。

人生存在于自我超越的过程之中，自我是超越人生的力量之源。超越起步于自我，建立在持续否定自我的基础之上。真正的超越是对已有自我的不断扬弃，对现在自我的不断质疑，对未来自我的不断注入。

超越贯穿人的一生，是个相对长久且绝对艰苦的过程。长久使我们容易因漫长而松懈，艰苦使我们可能因痛苦而放弃。只有信仰的出现和形成，才使自我具有了灵魂，使超越拥有了统帅，最终让原本散漫的力量得以凝聚，使原本零乱的行动得以整合。生命的内涵因此变得清晰而充实，人生的步伐因此变得坚定而执著。

在我们的人生道路上，具有目标意义的想法频繁出现，而能够付诸行动并坚持始终的目标却极为稀少。超越是目标管理的基本原则，要求我们为了伟大人生而志存高远；要求我们为了自我实现而前行不殆；要求我们为了生命意义而正刑摄德。超越本身就是意义非凡的伟大目标，它需要通过一个个基础目标在数量上的递进积累而实现。

环境客观存在，不以人的主观意志为转移。包括自然，更蕴涵人文，环境是支撑，提供人生的给养；环境似枷锁，约束我们实现超越的雄心。应对环境的关键在于自我，方法在于超越。勇敢地超越环境的制约，智慧地利用条件，才能实现人生的超越。

时间常常让我们迷失在似乎漫长但其实短暂的错觉之中。来去匆匆的时间，悄然逝去的岁月，快速离去的身影，使有限的时间更显稀缺和珍贵，使无限的追求更加难以企及。于是我们常为生命短促而苦恼，为理想不得实现而焦虑。然而，时间创造一切，也毁灭一切；时间成就超越，也中止超越；时间设定超越的极限，布下人生的轨迹；时间也经常让我们错失成就，迷失方向。要实现超越，我们首先要学会驾驭时间。

欲望潜隐于人的心灵深处，来源于不同的生活层面。在或高或低的欲望群中，有本能的驱动，有从众的需要，有外界的强制，有自我的偏好。欲望常常突然发作，杂然滋生，勃然膨胀，直接左右我们的思想和行为。低俗的欲望会强势撼摇我们的信念和目标。而超越作为高层次的欲望诉求，能够导引我们摆脱低俗欲望的局限，追求高尚光明的人生。我们要越过低俗欲望的边界，设定超越的高度和方向，争取成功的规模和质量、价值与意义。

压力几乎伴随我们一生，如同空气一样无处不在。压力有积极的促进效能，能够激发潜能，积聚力量，突破自我。但压力又有强劲的负面作用，常使我们在巨大的困难面前选择放弃，在长期的困扰之中失去斗志，从而偏离既定的航线，迟滞前进步伐，麻痹思维锋芒。超越是对生命的广义扩展，是对平庸的全面开战，也因此面临着更为强悍的压力。战胜压力是实现超越的基本前提，不断超越是摆脱压力的根本手段。

挫折是人生常态，需要清醒辩证地对待。然而，我们却常常由于心灵的脆弱，难以摆脱挫折的打击和干扰，以至于动摇了信心，偏离了方向，走乱了步伐。真正的成功者都是坚强的超越者，他们善于将挫折化作启迪和机遇，寻找挫折的源头，摆脱困惑，化解伤害，在对挫折的果敢超越中创造奇迹。

精神是人类进化的产物，并随着生命的成熟而日臻丰富坚强。我们的身上既具有人类的通性，也拥有个性化的精神因素生长。积极向上使人充实快乐，萎靡不振则引发苦闷烦忧。超越的力量源自于自强不息的精神，精神是心灵和肉体的主宰。

积极健康的精神本身就是自我超越的结果。

学习是生命发展的需要，在知识快速传递的现代社会，学习已成为社会责任，在竞争日趋激烈的信息时代，人类的基本生存能力取决于学习。学习提升超越的高度，加速超越的频率，强化超越的能力和质量。不学习，难以实现生命的超越；不超越，难以推动学习的升华。超越者永远勤于跨越知识边界，不断挑战能力极限。

事业是超越的舞台。事业本身的性质地位不是能否超越的关键。超越不等同于做大事、当大官、挣大钱、立大功，而是能够立足本职岗位，充分发挥自己的聪明才智，尽心竭力地做好每一件事，不辜负职责和使命，不计较身份和价值的尊卑。一百分不是超越，百分百的努力才是最佳境界。

人生而有尊严，尊严是生命的本能需要，是人生的奋斗动力。尊严是美丽的，来自于高尚光明的内心；尊严是生动的，表现为理智科学的行为。超越始于尊严的诉求，对尊严的渴望敦促我们不断超越自我、发展生命。超越的结果之一是尊严的实现，超越让我们在漫长的人生中不断收获尊严、体验光荣。

情感是人生幸福的重要来源，我们因爱情而体验美好，因亲情而体味温暖，因友情而体会欢乐。人生之河，其实就是情感之河。每一朵生命的浪花、每一个时间的涟漪，都因为有了情感的伴随而变得特别欢快、格外精彩。在实现超越的道路上，情感使我们拥有更好的心情、更大的力量、更强的动力将有助于我们理性的超越。

人生有许多阶段需要超越，有许多高峰需要攀登。严格意义上说，每一个人都是人生道路上的不懈超越者。生命初降时的好奇打量，咿呀学语时的童稚模仿，发蒙启智时的朦胧求知，青春年少时的自我建塑，成人成才后的持续实现，等等。这种存在于人生旅程中的超越意识是天生的，超越行为是本能的，每一个生命阶段都蕴含着超越，每一步人生成功都离不开超越。

超越是自然的道法，是永恒的方向，内涵丰富而外延广阔。超越是创意，是效率；是活力，是生机；是目标，是效益；是规律，是进取。任何时候都有超越的发生，任何事情都有超越的可能。超越公平而神奇，公平是因为它赋予了每个人同等的发展机遇，神奇则源于它不断地超越，凸显价值高地。超越公正而亲和，公正因为它无情地



使原本在同一起点上的人拉开了距离，亲和在于它始终不渝地为每一个人提供实现人生价值的根本方法和方向指南。

成功的心态可以加速成功。超越不是刻意的行为，需要发自内心的认同和响应；超越不是空洞的口号，需要坚持不懈地运用和践行；超越不是简单的叛离，需要立足实际的积极进取；超越不是人际的孤立，需要和谐的共同发展。超越的对象是自我，不是他人；超越的基础是现实，不是过去；超越的方向是精神，不是物质；超越的归宿是实现自我，不是博取外在荣誉。

超越是美好的，能够锻造生命、升华灵魂，能够培育自信、树立尊严，能够聚集能量、聚合财富，能够酿制大爱、成就美德……超越是伟大的，能够帮你走得更快更远，让你站得更高更稳，教你做得更精更强。

I

序言 志在超越，贵在创新

——江山代有才人出，各领风骚数百年

超越是人生的使命，是人类的天性。
人生如果不能超越，生命就备显萎靡；
人类如果缺少超越，世界将顿失魅力。

第一章 发现自我，认知人生

——宣父犹能畏后生，丈夫未可轻年少

找到自我是超越的基点。
超越，发端于认识自我，归结于实现自我。

18

第二章 坚定信仰，所向无敌

——寄言燕雀莫相咤，自有云霄万里高

信仰是优秀文化的传承，是人类的精神支点。
人类因信仰而无所畏惧，因信仰而不再迷离。

第三章

瞄准标的，矢志不渝

30

——穷且益坚，不坠青云之志

目标是生命的渴望与梦想；

目标集聚资源的投向；

目标提示我们该做什么，如何做和做得如何。

45

第四章 天地人文，和谐为先

——莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行

宇宙自然客观存在，是生命的载体。

人类既要超越环境的局限与束缚，
又要发挥环境的优势和作用。

人与环境和谐相处才是佳境。

59

第五章 桑榆虽晚，为霞满天

——逝者如斯夫，不舍昼夜

时间是人类对宇宙存在的度量。

相对于宇宙而言，

生命个体存在的短暂而脆弱，

凸显了它的弥足珍贵。

超越的意义就是在有限的时间里，

弥补短暂和脆弱的缺憾。

75

第六章 人性欲望，适可而止

——露重飞难进，风多响易沉

欲望是人的本能。

我们的行为无时不在欲望的驱动之下。

欲望过重，不堪负荷，难以高飞；

欲望太多，精力分散，何以作为？

欲无止境，人性忌贪……

第七章 化解压力，举重若轻

90

——岁不寒，无以知松柏；事不难，无以知君子

生活会带给我们种种压力，
考验着每个人的耐力乃至反作用力。
在压力面前，调整好心态最重要，
健康的身心，崇高的理想，
可以变压力为动力。

103

第八章 战胜挫折，越挫越勇

——欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山

挫折有时令人沮丧、失落，心灰意冷。
但仔细揣摩，挫折也是最好的老师——
让我们增长智慧、强化意志、开阔眼界……

第九章 跳脱脆弱，远离感伤

118

——愁因薄暮起，兴是清秋发

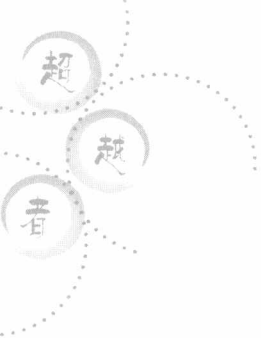
脆弱感伤，人性使然，亦不失为一种浪漫。
然而人生如赛场，
驻足、游移、沉迷、偏离……
远比不上与时间赛跑、与生命竞技、与自我搏击
来得痛快！

135

第十章 格物致用，终身学习

——君子之学，死而后已

山外青山楼外楼，
人间超越几时休？



天地美色无尽处，
学作轻舟任君游。

第十一章 业精于勤，行成于思 148

——草不谢荣于春风，木不怨落于秋天

业精于勤，荒于嬉，
行成于思，毁于随。
敬业爱岗，精益求精，是事业成功的前提；
事业、产业、基业将个人、企业、国家融为一体；
勤与思——生存与发展的奠基石。

163 第十二章 人格尊严，至高至上

——仰不愧于天，俯不忤于人

尊严：动人心魄的美质——
人处低位时不亢不卑，
身家清贫时不失高贵，
位高权重时甘为公仆，
拥有财富时回馈社会，
面对死亡时视死如归。

第十三章 真情君子，难能可贵 176

——此情可待成追忆，只是当时已惘然

情感是人生幸福的源泉。
我们因爱情而享受美好，
因亲情而倍感温馨，
因真情而得到安慰。
情感就像流淌的小溪，

每一簇生命的浪花、每一缕时间的涟漪，
都因为有她的伴随而变得欢快。

190 第十四章 实现超越，成就人生

——今人不见古时月，今月曾经照古人

超越者的路是漫长的，
历史的超越永无止境，
没有边界和终点，
没有标准与时限。
回头望望，
人类就是在不断地超越中发展，
为明天而拼搏，为理想而奋战……

结束语：超越随感 205

后记 210



超

越

者

第一章 发现自我，认知人生

——宣父犹能畏后生，丈夫未可轻年少

这是一个古老得甚至有些幼稚的人生话题，一个已经延续了数千年的生命质问，一个似乎我们谁都可以回答的人生问题，却至今没有公认的标准答案。

虽然我们都有姓名，但姓名只是符号，不能涵盖人生的全部；虽然我们都有身份，但身份只是一时，不能代表人的一生；虽然我们都有自我，但自我并不稳定，不容易得到认同。终此一生，我们都在寻寻觅觅，走走停停，想搞清楚“我”是何人，在何方，为何事，去何处。

诗圣杜甫曾作过一首《旅夜书怀》：“细草微风岸，危檣独夜舟。星垂平野阔，月涌大江流。名岂文章著？官应老病休。飘飘何所似？天地一沙鸥。”已届晚年的诗人在四川流离颠簸，这一夜旅居在一只孤危的小舟之中，面对广阔无边的天地和雄伟壮观的江河，思及坎坷波折的人生经历和黯淡悲观的生活现实，迷茫伤情中感觉自己仿佛如一只没有归宿的飘零沙鸥，遂有感而写下这首诗。

在社会变革、生活激荡、人生转折中，蓦然间寻不到自我的，何止漂泊中的杜甫？我们每一个人都曾迷茫困惑，质疑自我，失落动摇。

不知自我，何谈超越？寻找自我的真相，发现存在的自我，成为一切超越的意义和价值。

“人，认识你自己。”这是存在主义哲学的劝诫。存在主义致力于研究自我的存在，认为一个人的存在取决于三个方面，个体能够意识到自己的存在；能够对自己的存在负责；能够自由选择自己生活前进的方向。这三个方面，是对自我存在的现象化描述，虽然并没有实质的答案，但却给予了我们了解自我的一个有效方向。下面，让我们针对这三个方面提出问题并进行思考。

1. 我们能够意识到自己的存在吗

有这么一个故事。一天早晨，德国哲学家叔本华去公园散步。正在沉思之时，迎面走来一个小孩，好奇地问他：“你是谁？”叔本华抬起头来，认真地想了一会，低下头诚恳地对小孩说：“我也正在想这个问题。如果你能告诉我我是谁，我将无比感激，受用不尽。”

金庸在小说《射雕英雄传》里写道，华山顶峰之上，西毒欧阳锋逆练《九阴真经》上的武功，被打伤后走火入魔，见人就问：“我是谁？”当别人告诉他“你是欧阳锋”时，他又问：“欧阳锋是谁？”这一问，就没有人能够回答得上来。

叔本华的故事和金庸小说中的这个情节，很大程度上也是引入了一种对自我的哲学思辨。在很多时候，我们并不能够意识到自己的存在，并不能够明白自我的真相。面对浩瀚宇宙、纵横时空、茫茫人海、大千世界，我们常常无法确定自我存在的现实与意义，于是在不由自主中向自己提出一个问题：我是谁？

“我是谁？”这个问题，是人对自我生命存在的哲学思考，是实现超越人生必须首先解决的本源问题，对人类而言是个带有普遍意义的共性问题，也是一个见仁见智的个性化问题，需要我们付出一生的努力去认真地思考解答。相信每一个人在人生的不同时期都会得出不同的答案。

2. 我们能够对自己的存在负责吗

我们是不是正在通过不懈地努力，赋予自己的存在以更多的意义？

理性的答案是否定的。现实世界中的每一个人都应该对自己的存在负责，也似乎都在努力地为自己的存在负责，但其实并没有负起彻底完全的责任。因为人类有太多的惰性和软弱，有太多的限制和束缚。如果没有高度的自制能力，没有高远的人生追求，没有高尚的价值观念，就不可能超越自我的局限，为自己的存在增加更大的价值。做平庸的人太容易、太简单、太舒服，不需要体验劳累的苦痛，不需要经历挫折的伤害。我们大多数人都都不具备彻底征服惰性与软弱的意志和力量，因此我们每个人都都不可能完全摆脱自我束缚，都有不能为自己的存在负全责的疏忽和缺陷，往往在不知不觉中甘于平庸，安于现状，放弃对自我的不断超越。

美国第30任总统卡尔文·柯立芝说：“只有到人生已蹉跎过去时，才见到人生的真正价值。”倘若虚度此生，到最后才发现还有许多事情没有来得及做，还有许多梦想没有时间去实现，那该是何等的痛苦，对自我的存在又是何等的不负责任！然而，我们不得不承认的是，很少有人死前不追悔、不痛惜、不遗憾。

3. 我们能够自由选择自己生活前进的方向吗

我们应该是自由的，我们的内心也都极端地渴望自由，但现实中的我们并不是绝对自由，不可能超越环境和条件、道德与理智，完全依照自己所选择的价值、原则和目标去生活。

第二次世界大战时，存在主义的两位大师萨特和加缪都是法国地下抗德分子，有一次在巴黎的一家咖啡馆聊天，谈到了人的自由问题。萨特认为，上帝不存在，所以人有绝对自由，可以为所欲为。加缪则认为不管上帝是否存在，人都无法有绝对自由。因此，两人展开了激烈的辩论，然而谁都无法说服谁。最后加缪突发灵感，问：“既然你说人有绝对自由，那么请问你能不能把我交给德军，检举我是地下抗德分子呢？”萨特想了半天，艰难地回答：“不行，无论如何我都不能向德军检举你。”这场辩论加缪赢了，人没有绝对自由的观点占了上风。

在人生的道路上，我们需要做出许多选择。这些选择的确完全取决于我们自己，是自由选择的结果。没有人能够逼我们做出某种与自我意愿相违背的选择，即使是生死受控于人的奴隶，仍然有选择表面服从内心抗争的自由。但是，人又的确是没有绝对自由的，法律、道德、风俗、规范的制约，限定着我们自由选择的范围。我们无法超越范围和条件的约束，也因此不可能在环境所给予的有限选择空间中为所欲为，不可能完全自由地按照自己的理解和意愿选择人生前进的方向。



对于由存在主义引出的这三个问题,理论上的答案应该都是肯定的,但实践中的真实答案却不尽然甚至恰恰相反。在很多时候,碍于种种因素,我们的确无法意识到自我存在的真相,无法为自己的存在负起全部责任,无法自由自在地做出抉择。这些与存在的本质要求相矛盾的现象之所以出现,除了客观因素对个人存在的必然制约外,更主要的是由于我们对自我的理解不明确,对存在的环境不清晰,对人生的实现不科学。因此,我们还需要更深入更积极地认知与解读自我,发现和解放自我,超越并实现自我。

自我是超越的基点。一切伟大的超越,都不可能离开自我。自我是个大概念,存在是个大范畴。在这里,我们不是对自我进行精确的定义,不是对存在进行完整的解析,我们只是在谈论,在思考,谈论可以散漫无体系,思考可以随意无章法。从这些散漫随意的思考中,我们选出三个方面对自我进行剖析,以便建立起对人生超越的基础性认识。

二、知道自己是什么样的人

佛教有这么一个故事,古时候有一个贫穷的愚人,游荡到一个空旷无人的地方,发现了一只无人看管的箱子。打开一看,里面装满了金银财宝。“这下可发财了”,愚人欢喜得不得了。突然,他从箱子盖里镶嵌的镜子中看见自己手舞足蹈的影子,不由得吓了一大跳,以为是箱子的主人找自己算账来了,就惊慌失措地逃跑了。

愚人不认识自己,没能得到财富。印度诗人泰戈尔曾经说过:“‘认识你自己’——因为认识就是解放。”不识自我,何来超越? 每一个人都要认识自我,正确的认识本身就是一种可贵的超越。只有认识自我,才能解放身心,在无束缚、无障碍的状态下发挥生命的最优能力,创造人生的最大价值。不能认识自我,将会如那个愚人一样,即使财富摆在面前,即使机遇就在手边,仍然会由于自我的无知无能而无法抓住,丧失大好的机会。

正确认知自我并不容易。西班牙作家塞万提斯说过:“人应该了解自己,而了解自己也是世界上最难的课题。”我们有了了解自己的迫切愿望,但却往往很难了解自己,因为评判自我、了解自我的,是我们自己。自己是不可能亲眼看到自己的,往往只能依据外界事物作为媒介来传递自我的有关信息,然后进行主观的感知和判断。信息的传递,存在衰减、放大与失真的可能;主观的评判,又存在喜恶偏好与臆断的影响。无法跳出躯体的限制,不能摆脱思维的干扰,就很难真正了解自己,也就很难有准确的自知之明。

虽然很难真正了解自我,不像生活中照镜子认出自己的模样那么简单,但我们仍然能够通过重新建构恒久自我、接受独立自我、批判阴暗自我的超越过程,较好地确立、发展和实现自我。

1. 建构恒久自我

“存在”是一个动词，也是一个名词。动词指自我的存在是发展的、动态的，名词指自我的存在是稳定的、真实的。认识自我，就是要在发展中确立稳定的自我，正确认知自己的现实状态，实实在在地铺就超越的道路。

法国思想家卢梭在《爱弥儿》中说过：“要有所成就，要成为独立自恃、始终如一的人，就必须言行一致，就必须坚持他应该采取的主张，毅然决然地坚持这个主张，并且一贯地实行这个主张。”自我的存在，首先应该是卢梭所说的那种稳定、真实的存在，具有经得起时间和实践检验的相对恒久性。确立恒久自我，要做到以下三个方面。

发展目标坚定不移。自我价值是一个人热爱生命、追求生命意义的心理根基。人们一旦产生了“我”的概念，就已经开始了对自身意义的漫长追求，就必须给自身的存在赋予一个特定的意义，并根据这个意义采取行动。这个意义，其实就是“我”的组成内涵，就是主体的发展目标，就是自我价值的方向界定。长期按照这个目标坚定不移地走下去，自我的意义才能更清晰准确，更丰满充实，更能为自我和他人所接受。如果朝三暮四，摇摆不定，自我的存在将因为不能稳定而变得模糊不清，因为缺乏积累而失去意义。保持坚定的目标，才能在目标周围凝聚起各种力量，克服人生的各种不确定性因素，形成一个实实在在、不断超越的自我。

行为准则坚守始终。唐朝开元年间著名的百丈怀海禅师，制定了“百丈清规”并奉行终生，其中一条是“一日不作，一日不食”。即使到了暮年，他仍然坚持劳动，勤行不倦。弟子们于心不忍，有一次就把他的农作工具藏了起来，想让他休息一天。禅师找不到工具，当然一天没有劳动，也就真的一天没有吃东西。从那以后，弟子们再也不敢藏起他的工具了。通过这种坚持不懈的严格修行，禅师的道德学问在他所在的那个年代首屈一指，堪为楷模。其实，不论做什么事，不论身处何地何时，都要如百丈禅师一样注意保持自我的统一性。这种统一性，就是自我概念和行为方法的一致和协调。在人生的道路上，我们要有稳定准确的行为准则，并持之以恒地按照这个准则行事，这样才能做到表里如一。如果心里想的是一套，做的却是另一套，不仅会造成一个分裂的自我，阻碍自我超越的实现步伐，还将遭受到自我意识和行为方法不能统一的长期痛苦。

追求步伐坚持不懈。人的存在，是发展着的存在，不是静态的存在。自我的意义，将在动态发展中不断进步完善，在持续超越中不断丰富提升，并不是一蹴而就的定论。生命不息，努力不止。确立恒久的自我，重在采取恒久的行动。只有始终如一的行动，才能促进自我的发展和超越，不断赋予自我的存在以积极的意义，最终确立一个稳定有价值的自我。

有目标不行动，是空想；有准则无行动，是空谈。有坚定的目标，有坚守的准则，又有不懈的行动，才能不断超越自我创造更积极的人生价值。

2. 接受独立自我

我的存在是独一无二的，但独一无二的人却是世界上少见的，更多的是平庸、平