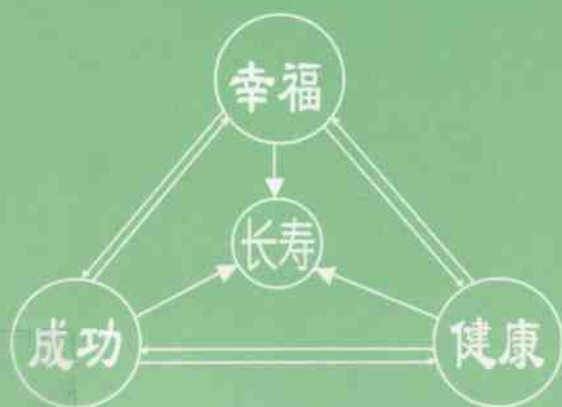


幸福人生学

刘敬霖 车启芬 著



中华国际出版社

幸福人生学

刘敬霖 车启芬 著

中华国际出版社

责任编辑 杨欣娟
封面设计 刘敬霖
责任校对 车启芬

《幸福人生学》

刘敬霖 车启芬 著

出版发行:中华国际出版社
地 址:香港测鱼涌南丰新村第11座14楼
印 刷:中国·辽宁抚顺日报社印刷厂
编 审:刘志宽

各地中文书店经销

版权所有 翻印必究

*

开本 850×1168 1/32 印张 11 字数 280 千字
2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷
印数:1—2000 册

ISBN962-8381-07-5

定价:23.60 元

前 言

这是一本教我们如何成为专家的书。研读此书可以给我们带来如下好处：

1、提高自己的人生素质，提升自己的生命层次。

2、拓宽自己的人生眼界和思维领域，得到开启人生智慧大门的金钥匙，找到人生的各种答案。

3、自觉走向幸福、健康和成功的人生道路，过上美满、快乐和内心安静的幸福生活，甚至还能得到自己想要的一切。

.....

●这是一门将自然科学与社会科学有机地结合起来了的学问。虽浅显易懂，但里面隐含着博大的人“生”理念。一门真正的科学，应该是消除个人、集团、民族和国家成见，在任何地区和任何人群中，都能给人们带来好处；经得起时间的检验，能给过去、现在和将来的人类都带来好处。

●人生是一个永恒的大课题。人生是一种艺术，更是一门容纳世事的学问。有关人生的学问，应该树为一门指导人类生存的科学。这本《幸福人生学》的出世，只是在这方面的一种起步和尝试。

●在人类科学技术发达的今天，虽然科学知识已广泛普及，但不知道“人类来历与去向”的人仍大有人在，所以，才出现各种各样

的迷信活动和信仰。而真正相信科学的人,在整个人类中所占的比例实在太少。

至于人生过程中出现的很多问题,比如,人生的目的与意义、人生的幸福与痛苦、人生的成功与失败,以及人生的命运、人生的价值、人生的健康和人生长寿、人类的未来等等,是很多人一直探讨的课题。

●在中国,伴随着改革开放和市场经济的发展,很多人相继出现了信仰危机。“人无信不立”。某些人在抓不到“救命稻草”的情况下,自然就只有相信金钱和权势。而这些人一旦获得了金钱和权势之后,即开始胡作非为,吃喝嫖赌、穷侈极欲、骄奢淫逸、残暴凶狠……想做什么就做什么,想怎么干就怎么干。反正他们也不相信有“下辈子”,更不相信有什么“因果报应”,可谓肆无忌惮。

但相信“人生”科学的人,则会感悟到:所谓的“下辈子”就是下一代;所谓的“因果报应”即是:今天的成就取决于昨天的奋斗,而明天的人生状况则取决于今天的努力程度。

●追寻生活的快乐,获得人生的幸福,是每个人的天性和奋斗目标。提高教育效率,培育高素质人才,是每个教育工作者的心愿。为了民族的振兴,为了国家的富强,为了人类的繁荣和文明的进步,是每个做学问的人的职责和使命。

●“十年树木,百年树人。”“育人先育己。”用一种真正科学思想和观念来教育、引导我们自己 and 子孙后代,是提高整个社会效率、强盛我们民族的根本。

.....

以上就是创作本书的出发点。本书中运用了生物学、进化论、人类学、生理学、心理学、社会学、成功学、医学、遗传学、生态学和市場学等有关学问与科学理论,在此,向那些为人类创造这些学问与科学理论的人们表示衷心感谢!

本书在创作过程中,曾得到过马春香、吴耀军、刘东洪和刘庄等人的帮助,在初次成稿后,又得到郑万平、李元大、刘志百、郑晓红和孙浩哲等多位人士的指点;另外,本书从创作开始到成稿、成书,又多次得到何长高老先生的建议、指导和斧正。

在此深表感谢!

最后,希望有共鸣的读者朋友与我们共同探讨人生的学问,并指出书中的缺陷和不足。更盼望专家、学者们能给予我们高瞻远瞩的指教。

作 者

绪 论

一、人生的含义

人是万物之精灵。人生,是一个很深很广的概念,主要有以下几层含义:

(一)人生是指每个人的生存和生活状况

每个人从出生到死亡的整个生存和生活过程,就是人生。即人“活着”就是人“生”。这就是人们通常所说的或理解的“人生”。也可以说,每个人的一生、或生存和生活状况都可称谓人生。

例如,我们在描写毛泽东的人生时,可以这样叙述:毛泽东,中国湖南人;字,润之,出生于1893年,卒于1976年。童年和少年,就读于私塾。青年时期,就读于湖南师范学校,教过书,后来接受马克思主义思想,成为中国共产党的创始人之一,领导农民运动,创建中国工农红军。中年时期,成为中国共产党的主要领导人之一,领导中国革命取得胜利;在1949年,与一代革命家一起,建立了中华人民共和国。老年时期,成为中华人民共和国的最高领导者;在中国的历史上,是一位很有影响力的人物。毛泽东的一生,是伟大而辉煌的一生;毛泽东的人生,是有价值的人生,是有意义的人生,是成功的人生。

通常,人们所说的人生观、人生的价值、人生的意义、人生的目标和理想等等,正是基于这一层人生含义而提出来的。

从人生的这一层含义上看,人生的时间和空间是有限的。人生中有欢乐、有痛苦,有成功、有失败,有坦途、有坎坷,有光明、也有暗淡,有辉煌得意,也有垂头丧气……。人生是一个过程,人生充满了离合悲欢,人生充满了苦辣酸甜,人生又充满了沧桑和机缘。每个人一生所经历的一切,就构成了他丰富多彩的人生过程;

每个人的人生过程,就构成了自己的人生世界。

在人生过程中,首先是身体或肉体的生长、发育、成熟和衰退,在身体的生长、发育、成熟和衰退过程中,通常又伴随有心理、思想和精神的形成、发展和完善等过程;而人生中有意味的,也正是心理、思想和精神的形成、发展、进步和完善等过程。最后,随着一个人身体的衰老和死亡,心理过程结束;而思想和精神可能随之灭亡,也可能得以升华、长生。人生的过程主要经历胎生、成长、婚恋、成年、衰老和老年等几个阶段,其中每个阶段的身体特征、心理特点、思想和精神状态等都是不一样的。也就是说,人生既有肉体的“生”,又有思想和精神的“生”。

一切有利于人“生”的契机,都将为人们所提倡、选择和争取。比如,争取生存权,更好地活着,活得快乐,活得幸福,活得成功,活得健康长寿,活得有价值、有意义,活得有思想,活得精神倍增等等。而一切不利于人“生”的遭遇,也都在被人们所厌恶和抛弃,像活得苟且、愚蠢而懒惰,活得痛苦、郁闷且压抑,活得畏缩、恐怖和病魔缠身等等。

在日常生活中,人们所进行的各种活动,一般都是在消除或逃避一切不利于人“生”的因素,即都是在趋利避害,如增加安全和欢乐,消除疾病和痛苦等。人们行动的主要目的之一,就是为了获得更好的人生过程。追求幸福、健康和快乐的人生过程,是每个人的人生向往。这就是最普通的人生含义,也是最浅显层次的人生含义。

(二)人生是指每个人的生育、繁衍和延续

人类生命个体的生育、繁衍和延续过程,就是人“生”,即人“出生”就是人“生”。也就是说,每个新生儿的出世,都可称谓人“生”(人生是一种活动)。这种人生含义,通常是有一定年岁的人或有一定层次的人所理解的人生,也是较深层次的人生含义。从这一层含义上看,人“生”就是“生人”,人生的过程就是人类生命个体生育、繁衍和延续的过程,人生科学就是关于优化人类生命的科学。

也就是说,一切有利于生命个体优化的生育、繁衍和延续的人类活动,都值得提倡和称颂。比如,人们对“优生优育”的提倡和引导,对孕妇、儿童的爱抚和保护,对人类男女间爱情的赞美和歌颂,对母爱和父爱之情的崇敬和颂扬等等,都是对人“生”的爱戴与呵护。对于每个人来说,这些“美好的情感和举动”,对生命个体的生育、繁衍和延续有着决定性的意义,是人“生”必不可少的前提条件。而一切有悖于人类生命个体生育、繁衍和延续的行为,一切违背人“生”道德的活动,都将被人们所鄙弃。如背弃人伦道德的婚育,不讲优生优育,丢弃婴儿,对家庭缺乏责任感,对子女溺爱、放纵、不加教养等等。人“生”的道德是世代相传,子承孙继,繁荣昌盛,后继有人等,即达到千秋万代人“生”事业永恒。

在中国的古代和封建社会中,有“不孝有三,无后为大”的说法,说明了在当时人口稀少的情况下,社会道德也提倡人“生”的理念。人们把“家境荒芜”、“断子绝孙”、“后继无人”等,视为对人“生”的最大不敬。直到今天,在很多人的思想或内心深处,仍然或多或少地存在着这种人“生”理念。

在现实生活中,每个人成家立业、生儿育女,以及肩负起对家庭的责任等,正是基于人“生”的这一层含义。

(三)人生是指人类整体的生存、发展和永续

从科学的意义上讲,整个人类的生存、发展和永续,才是真正的人生含义所在。就是说,人类“永存”才是真正的人“生”;人类产生、演化和发展的整个过程,才是真正的人生过程。这也是较深层次的人生含义。

从这层含义上看,一切有利于人类整体(包括一个民族、国家、人类团体等)生存、发展和永续的人类活动,才值得颂扬和提倡。比如,提倡民族繁荣富强,倡导人类各民族平等、和睦共处,保护人类生存的地球和环境,消除环境污染、维护生态平衡,保护物种多样性、实行可持续发展等等,一切有利于人类整体永存的行动,才属于真正的人“生”行为和活动。即人们所提倡的:全人类消除战

争、人人平等、和平共处、互利互惠、共同发展、共建人类永存的环境等等,是人“生”的根本大道。而一切不利于人类整体生存、发展和永续的行为和活动,都将遭到人们的反对和唾弃,像贪婪占有、私欲泛滥、人口膨胀、奢侈浪费、破坏环境、损耗资源、种族歧视、掠夺侵略、发动战争等等。

从这一层人生含义上看,中国现行的“计划生育”政策,正是与人“生”的大“道”相符合。可以想象,中国的人口或世界的人口若不加以限制或控制,而任其生殖繁衍,在不久的将来,就可能给地球带来灾难性的后果。人类所面临着的各种危机(人口膨胀、资源枯竭、环境恶化、土地沙化、灾害频生等等),已向全人类敲响了警钟。地球的危机已警告人们必须有整体和长远的眼光,一切较小的或浅层次的人生含义,必须服从、和谐于较大的或深层次的人生含义。

在人类的演进过程中,随着人类的进化和发展,随着人类文明的提高和社会的进步,人类逐渐将人们所提倡和颂扬的、有利于人“生”的行为和活动规范,确立为人类道德(道德是人类社会自然形成的行为规范或规律,人“生”的自然规律为“道”,人“生”的社会规律为“德”);并将人们所反对和唾弃的行为和活动,确定为不道德或“违法”,还制定出严厉的法律,加以约束和限制人们的行为和活动。人类制定的法律,是维持人类社会生存(即人生)和正常秩序的基础,而人类社会自然形成的道德,则是维护和促进人类生存、发展和进步的阶梯。所以,人生的真正含义也可描述为:符合人类道德者“生”。

人生更深层次的含义还有:人类的生存、繁衍和进化,还表现为人类思想的成熟、更新和进步,人类精神的升华、闪光和永生。这其中包含着一个人、一个民族、一个国家、以及整个人类的思想和精神的形成和自我完善,使人类逐渐趋于完美。

对于现实社会中的每个人来说,我们日常生活中所进行的一

切活动,在某种程度上都是为了人“生”。不是为了个人的生,就是为了人类整体(或团体)的生;或者是为了某种“事物”的生,但某种“事物”的生,最终还是要为人“生”服务。为了人“生”才有价值,为了人“生”才有意义,为了人“生”才值得一提。比如,娱乐开心是为了人“生”,锻炼身体是为了人“生”,社会交往是为了人“生”;还有,打工、赚钱是为了人“生”,工作、学习也是为了人“生”,生产、劳动还是为了人“生”,科学研究、发明和创造等,都是为了人“生”。

由于每个人的学习、修养和觉悟程度不同,导致每个人的人生层次、品味或品格等也不同。比如,一个强盗,可能只为了自己的苟且偷“生”;一个农民或工人,可能是为了家庭和后代的安“生”;一个企业家,可能是为了整个企业及员工的荣“生”。而一个单位、一个地区或一个国家的领导人,则可能是为了一个单位、一个地区或一个国家的民众的康“生”……。也就是说,从一个人情感所寄托的人生范围的大小和层次的深浅,也可以看出这个人生品格和素质的高低。品格和素质较低的人,一般都只为了自己的苟且安乐或安生;有一定品格和素质的人,可能会考虑到自己的一生,或顾及到子孙后代的人生;高品格和高素质的人,一般都会考虑到人类整体和全面的人生,顾及到人生的各个层次,并放眼于整个人类长久或永久的人“生”。就是说,从人生的整体含义上看,人生的意义就在于为了人“生”。

二、人生学的概念

人生学是研究、探讨人“生”的科学。具体地说,人生学应该是研究人类更好地生存、发展和永续规律的科学。

人类要得以生存,首先需要人类的每个个体能得以生存,所以,人生学首先要研究每个人如何才能得以生存(包括健康、成长、快乐、幸福、成功、长寿等等)。其次,人类要得以生存,还需要人类每个个体不断地繁衍和延续,所以,人生学又应该研究如何才能使人类优秀的或高素质的个体得以生存、繁衍和延续(即优生优育)。

再次,人类要得以生存,还需要整个人类都能协调地发展或和谐地共处,所以,人生学还要研究人类整体如何才能永久地生存、延续下去,即永续发展。

总之,人生学是研究人生现象和规律的科学,是研究人如何才能更好地生存、发展和永久延续的科学。主要研究的内容是:人类能得“生”的规律。

三、幸福人生学及其内容

人生学要研究的内容实在太多,因为,人类的一切活动都是为了人“生”,人类的一切科学也都在为人“生”服务。所以,人生学需要建立不同的分枝学科,需要更多的学者共同参与研究。幸福人生学只是人生学的一个重要分枝和构架,将为人生学的研究开创先例,使人们进一步看清自然科学与社会科学的必然联系。

幸福人生学主要以生命进化科学为基础,以生物学、人类学、社会学、医学、心理学和成功学遗传学、生态学、市场学等为依据,以幸福人生为主题,逐步阐述人类得“生”的原理和基本规律。主要内容如下:

1、人“生”的奥秘,即人生的原理。包括:人类的产生、人生的过程、人类文明和文化的产生、人类的生命层次等。

2、人“生”的意义和幸福。包括:人为什么活着?什么是幸福?怎样才能获得幸福?人生的潜能?怎样才能开发出人生潜能等?

3、如何透彻看人生。包括:人生的痛苦,人生的良性循环与恶性循环,人生的实质,人生的命运,人类生命的强者等等。

4、成功人生的基本素质和能力。包括:成功的含义,人生的素质,人生的能力,如何提升人生的素质和能力等。

5、人生的健康。包括:健康的含义,健康的意义,如何保持健康等。

6、人生的长寿。包括:人生长寿的含义,影响人生长寿的因素,怎样保持人生长寿等等。

人类能得“生”的原因很多,比如,适应者得生,强者得生,高素质者得生,有能力者得生,健康者得生等等;从人类社会的现状看,俊美者得生,有智慧者得生,勤劳者得生,善良者得生,勇敢者得生,自控者得生,学生者得生……。

此外,人生还有很多趋“生”和趋“死”之道。比如,心态积极则趋生,心态消极则趋死;有信心则趋生,无信心则趋死;幸福、快乐则趋生,悲观、痛苦则趋死;成功、平衡者趋生,受挫、失衡者趋死;有私、有情者趋生,私过、情过者趋死;群居、合作者趋生,离散、孤独者趋死……。在这些趋向“生”“死”之道中,人“生”之道即为“天道”,也称人间大道。幸福人生学就是要研究这些人间大道的科学。

幸福人生学是人生学的重要组成部分。幸福人生学的创立,将为人生学的创立奠定基础,也将为人类的人文科学和哲学的发展翻开新的一页。

目 录

前 言

绪 论	1 - 7
-----------	-------

第一章 人“生”的奥秘

第一节 人类的产生	3
一、地球上生命的出现及演化	3
二、人类在地球生命中的演化	7
第二节 人生的过程	13
一、原始生命时期——性细胞阶段	13
二、胎生阶段	14
三、成长阶段	15
四、婚恋阶段	21
五、成年阶段	22
六、衰老阶段	24
七、老年阶段	24
第三节 人类文明的产生	27
一、人脑是人类生存竞争的产物	27
二、人类文明是人脑智慧的结晶	30
第四节 人类文化的产生	36
一、人类文化是人类文明衍生的信息	36
二、人类文化的层次	37
第五节 人类生命层次	40
一、人生的层次	40
二、关于人类生命层次的分析说明	45
三、故事赏析	47

第二章 人生最关键的课题

第一节 人为什么活着	55
一、活着幸福、活着快乐	55
二、幸福和快乐在哪里	57
第二节 什么是幸福	59
一、幸福就是全身心地投入	59
二、人类的幸福感觉,就在于能全身心地投入	62
三、人的层次不同,对幸福的感觉也不同	64
第三节 怎样才能获得幸福	70
一、兴趣、喜欢和爱好,是全身心投入的先决条件	70
二、目标和愿望,是全身心投入的又一条件	72
三、真心喜爱地投入,就无所谓辛苦	73
四、只有全身心地投入,才能开发出人生潜能	75
五、兴趣、爱好、目标和愿望,决定人生层次和素质	81
第四节 兴趣、爱好、目标和愿望的形成	87
一、人的兴趣和爱好是怎样形成的	87
二、人的目标和愿望是怎样形成的	91
三、兴趣、爱好、目标和愿望与人生命运的关系	93

第三章 如何透彻看人生

第一节 人生为什么会有痛苦	99
一、什么是痛苦	99
二、如何看待痛苦	101
三、痛苦是怎样产生的	104
四、两种人生状态	108
五、如何调节人生中的痛苦	109
第二节 人生的实质是什么	113

一、人生的实质是一个过程	113
二、选择什么样的人生过程	116
三、成功辉煌的人生过程,都没有平坦的大道	118
第三节 如何把握人生命运	120
一、什么是人生命运	120
二、人生命运由哪些因素决定	121
三、如何改变不如意的人生命运	124
四、只有人类生命的强者,才能主宰自己的命运	132
第四节 什么是人类生命的强者	136
一、生命的强者	136
二、人类生命的强者	136
三、如何理解现今社会的人类	140
四、故事赏析	142
第四章 成功人生的基本素质和能力	
第一节 成功的含义	149
一、成功是一种美好的自我感觉	149
二、成功是崇高而良好的社会评价	151
三、成功是自我感觉和社会评价的综合	152
第二节 成功人生的基本素质	154
一、什么是人生素质	154
二、成功人生的基本素质	155
第三节 成功人生的基本能力	207
一、什么是人生能力	207
二、人类能力的发展、进化过程	208
三、成功人生的基本能力	211
第四节 如何提升人生的素质和能力	238
一、提升人生素质的方法及措施	238

二、提升人生能力的有效途径	265
第五章 人生的健康	
第一节 什么是人生健康	275
一、什么是健康	275
二、人生健康的重要意义	282
第二节 如何保持人生的健康	285
一、拥有科学的健康理念	285
二、明确人生病的原因	287
三、加强身心锻炼,学会养生保健	294
四、丰富科学知识,提高人生素养	300
第三节 人生的健康常识	301
一、不利于健康的十种生活方式	301
二、最容易生病早死的十种人	302
三、健康人生的“五忘”与“五乐”	302
四、健康人生的“十少十多”	304
五、身体健康防“五伤”	304
六、中国人日常生活中的十五种保健食品	304
第六章 人生的长寿	
第一节 人生长寿的含义	309
一、一个人生活得时间长久	309
二、人生精力和情感所寄托的事物在人间长久存在	311
三、人类在地球上永久地生存	315
第二节 如何保持人生长寿	318
一、弄清影响人生寿命的主要因素	318
二、人生的自我完善	324
三、开创美好的人生	328