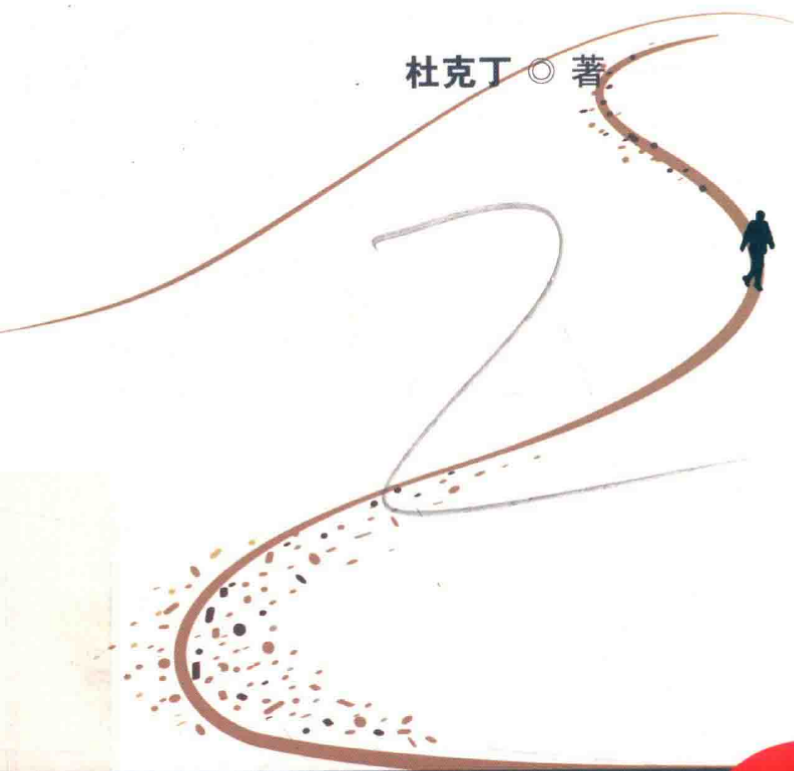


人生的智慧

杜克丁◎著



杜克丁作品

这是一部细致严谨的
人生哲学
解读人生困惑和
生命意义

线装书局

人生的智慧

杜克丁◎著

塞内加尔说：“一个人是一个谜。人是不可知的。人终
封存在自己的奥秘中沉睡，没有伙伴。”不少文学家、哲
学家都有塞内加尔这样的看法。

我以同样的看法给这一系列书，特别是给这一行系列出
版，读人自美，而事以广，是德意志意志合丁森林

人身上流淌着灵魂，以生命为代价，

（800001）系列丛书

的存在及表现不同，还在面孔的后面隐藏着各种各
样的矛盾。由于他们在不同领域中不断探索

的对比，人心深处有着不同的矛盾

880mm x 1530mm 1/32

101

2017

1001

线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的智慧 / 杜克丁著. -- 北京: 线装书局,
2017. 11
ISBN 978 - 7 - 5120 - 2970 - 5

I. ①人… II. ①杜… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 282346 号

人生的智慧

作 者: 杜克丁

责任编辑: 程俊蓉

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市丰台区方庄日月天地大厦 B 座 17 层 (100078)

电 话: 010 - 58077126 (发行部) 010 - 58076938 (总编室)

网 址: www.zgzsjsj.com

经 销: 新华书店

印 制: 潍坊新天地印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 10. 75

字 数: 269 千字

版 次: 2017 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 0001 - 2000 册



线装书局官方微信

定 价: 36.00 元



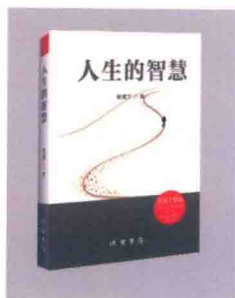
作者简介

杜克丁，浙江东阳人，1954年生，1974年工作，1979年入大学，1983年分配至解放军通信工程学院，2014年退休。

作者长期从事马克思主义理论教学，关注生命、人生等问题，常记录自己的所思所想，喜欢业余时间练笔，在《学习时报》、《解放军报》、《华东师范大学学报·教科版》、《思维与智慧》等60多种报刊上发表文章200余篇。

责任编辑：程俊蓉

封面设计：东方朝阳



自序 reface

泰戈尔说：“一个人是一个谜，人是不可知的。人独自在自己的奥秘中流连，没有旅伴。”不少文学家、哲学家都有泰戈尔这样的看法。

我认同泰戈尔的这一思想，特别是随着年岁越来越大，读人日多，阅事日广，经历日丰之后。

人身上充满着矛盾。人生当中的许多事、许多问题是很难用理性去说明的。人是地球上最复杂的存在。他的复杂不仅在于他有诸多属性，在于这些属性在每一个体身上的存在及表现不同，还在于人的各属性间存在着各种各样的矛盾，在于他们在不同境况中有形形色色的表现。与地球上的其他动物相比，人恐怕是个体间差异最大的一种，是个体发展空间和变化幅度最大的一种，是适应外界环境能力最强的一种，等等。这都是造成人的复杂，造成人的诸多情况难以用理性言说的原因。

人类历史上最年轻的诺贝尔文学奖得主是法国人阿尔贝·加缪。文学是研究和表现人的学问。加缪的得奖与他

◆ 人生的智慧

对人深刻的洞察有关。加缪是作家，也是哲学家。关于人，他有一个非常著名的思想，即人是荒谬的。他说：“智力以自身的方式让我明白世界是荒诞的。”而他所说的荒诞是指人的非理性、有效但有限的理性和非弄清楚不可的愿望之间的冲突。这种荒诞来自于人的动机和等待着他的现实之间的不成比例，来自于一个人的实际力量和他企图达到的目标之间的矛盾。在加缪看来，人生充满了不能用理性去解说的东西。加缪只活了57岁，他创作的时间不长，作品也不算多，但却有很大的影响力。这说明他的观点触动了世人，他的认知引起了社会的共鸣。

人来自于自然，离不开自然。但人又总想挣脱、超越它。人的理性要求理解世界，而客观世界却往往不能回应人的这一要求。人的肉身是一种自然存在，追求的是舒适、享受和快乐。而人的理性却常常想超脱它，去追求一些非世俗的、精神的东西。人是世界上最具有理性的生命，但又是很容易被情感和习惯左右的，等等。人身上的这种矛盾性在过去、现在都普遍存在着。

说到这儿，让我想起了曾读过的两个调查：调查一，“你认为梭罗的一生很糟糕吗？”这是美国的一个机构在互联网上搞的测试。结果有92.3%的人点击了“否”，5.6%的人点击了“是”。也就是说，每10人中至少有9人认为梭罗的生活是不错的。梭罗是美国作家，他生于1817年，只活了45岁。梭罗毕业于著名的哈佛大学，但事业并非一帆风顺。他终生未婚，就其物质生活而言，并不优裕；调查二，比利时的一个杂志社针对60岁以上的老人做过

一项调查，题目是“你最后悔的是什么？”结果是72%的人后悔年轻时努力不够，以致事业无成。我想，在现实中，如果真让人们像梭罗那样独自一人去森林里生活，过那种清苦而与世隔绝的孤寂生活，绝不会有超过10%的人愿意。历史和现实中人们对金钱趋之若鹜，对淡泊名利，追求简单而清苦的圣徒般生活敬而远之就是证明。年老时后悔年轻时不努力大概是一种普遍现象，这个普遍不只是说在当时，而是说在不同时间段可能都一样。这难道不是人的理性和非理性之间的矛盾表现吗？这不就是加缪所说的荒诞吗？

我不能说“人生是荒谬的”看法一定正确，但它提出的问题值得我们认真对待和思考。

问一问身边的人：“你平时最关心哪些方面的消息？”恐怕绝大多数人关心的都是人的事情，或者说直接与人有关系的事。从认知心理学的角度讲，我们天天与人生活在一起，我们天天耳闻目睹的都是关于人的事，应该出现认知疲劳。可为何偏偏没有？这当然与人作为奥秘的存在有关，与人生中的“荒诞”有关。作为奥秘，作为难以用理性来说清的问题，它的发生对我们有着永恒的新鲜感和吸引力。

对于奥秘，用理性去把握肯定十分困难，但这也在一定程度上表明探究它非常重要，尽可能地认识它很有意义。思考人生，探究人生，能够让我们在充满“奥秘”的人生中，在我们的生活、学习和工作中，在遇到诸种“荒诞”时多一点从容，少一点慌乱；多一份自觉，少一份盲

◆ 人生的智慧

目；多一点豁达，少一点偏狭；多一些潇洒，少一些木讷。

可能正是生活中的“荒诞”和人生的奥秘时常造访，让我不时陷入对它的思考。这种思考有总体的，也有某一方面的；有表象上的，也有内部的；有正面的，也有侧面的；有现实的，也有历史的；有实的，也有虚的，等等。正是在这种思考中，我逐渐有了自己的一些想法和感悟。从这个意义上说，本书是我在不同时段、不同境况下、面对不同问题思考的结果。套用笛卡尔的“我思故我在”，我可能是“我在故我思”。我存在着，生活着，观察着，思考着，感悟着，逐渐形成了本书中的东西。从这个意义上，可以把本书看成是对人生问题的感悟。这本书并不是短时间内完成的，它形成的跨度最少在20年。

用“人生的智慧”这个题目，似乎有点不知天高地厚。智慧的主体性特点决定了任何“×××智慧”的讲法都不太合适。但用什么好呢？好像又找不到合适的，想到四年前曾出过一本《学习的智慧》，最终决定还是用现在的这个名字。

本书说的是难以言说的东西，这对我是巨大的挑战。我力图说得通俗些，明白些。但愿我的努力收到了一点效果。

2017年夏 杜克丁

目录

contents

第一章 自我 \ 1

“自我”是什么 \ 1

我是谁 \ 4

学会自我保护 \ 8

苏格拉底的定力 \ 12

伟大是管住自己 \ 15

保护我们的注意力 \ 18

与自己交朋友 \ 23

歌声中的回忆与思考 \ 26

融入自然中 \ 29

做自己的主人 \ 31

做自己的仆人 \ 33

第二章 生命 \ 38

回应生命的召唤 \ 38

生命中的必然与偶然 \ 41

生命的感觉 \ 44

- “先行到死当中去” \ 45
- 发现生命的意义 \ 50
- 生命的拐点 \ 53
- 我生命中的晴天霹雳 \ 56
- 让生命的光辉闪耀 \ 60
- 寻求内心的宁静与自由 \ 62
- 努力实现人生的价值 \ 64
- 生命在于运动吗 \ 70
- 投向大自然的怀抱 \ 72

第三章 生活 \ 76

- 清贫与富有 \ 76
- 让我们的生活完整起来 \ 79
- 每个人都是别人的环境 \ 86
- 过简朴的生活 \ 87
- 学会弃权 \ 94
- 不可以无耻 \ 96
- 精神成长是艰难的 \ 100
- 勇敢 \ 104
- 交往中的沉重与轻松 \ 108
- 人的自由 \ 109

第四章 幸福 \ 114

- 幸福在哪儿 \ 114
- 为什么熟悉的地方没风景 \ 116
- 艰苦与奋斗 \ 119
- 幸福随想 \ 123

生在福中难知福 \ 125

知足常乐 \ 127

幸福是什么 \ 130

出来干啥 \ 134

提升我们的幸福能力 \ 136

第五章 世事 \ 141

“善恶报应论”的困惑 \ 141

休闲 \ 144

弃权的声音 \ 147

不要被自己打倒 \ 151

公民是什么 \ 153

掐灭第一支点燃的香烟 \ 155

不妨用“感谢” \ 157

成功是什么 \ 159

懒汉为什么爱怨别人 \ 162

母子之间的相互预言 \ 165

由端午节想到的 \ 167

第六章 目标 \ 169

“目标”的得与失 \ 169

人性与人生追求 \ 174

最根本的责任是提升自己 \ 180

别让目的溜了 \ 185

给自己一个目标 \ 186

坚毅是成功的基本条件 \ 189

两点成一线 \ 191

- 多一点神性 \ 194
- 前进从有了正确的目标开始 \ 197

第七章 学习 \ 201

- 学历重要吗 \ 201
- 读书要有选择 \ 204
- 防止精神懈怠 \ 206
- 学习的意义 \ 210
- 读书之乐 \ 219
- 治学要有真性情 \ 223
- 读书当一意在看 \ 226
- 多用用脑子 \ 230
- 感觉引起的回忆 \ 231

第八章 智慧 \ 234

- 冲破认识自我的困局 \ 234
- 三岁看老 \ 237
- 多方面把握事物的意义 \ 241
- 孤独给人力量 \ 246
- 智慧具有主体性 \ 250
- 劣币驱逐良币的启示 \ 254
- 人生中的坚持与放弃 \ 257
- 别自己挡了自己 \ 262

第九章 认知 \ 266

- 先要知道自己在哪儿 \ 266
- 捉拿思想 \ 268

- 不要忽略了那个触动 \ 271
- 世界一样但每个人的世界不一样 \ 273
- 理解需要经验 \ 278
- 静水深流 \ 281
- 客观是什么 \ 284
- 是否被认识很重要 \ 288
- 说实话求真知 \ 292
- 重要的是谁肯定你 \ 296

第十章 信仰 \ 300

- 吃了别人的也不嘴软 \ 300
- 安顿心灵 \ 302
- 信仰的力量 \ 309
- 能看到上帝的人 \ 312
- 留一份神圣在心底 \ 319
- 努力登上第三层楼 \ 322
- 远飞的大雁 \ 328

第一章 自我

“自我”是什么

“自我”是人们经常使用的。但“自我”的清晰度似乎并不像人们所认为的那样。相反，它常让人困惑。

要有自我；要保持住自我；没有自我的人是可怜虫，等等。这些说法似乎告诉我们，自我是个好东西。但另外的一些说法则表达出了不同的意思：要战胜自我，超越自我；不要陷入自我的泥潭；你不能太自我，等等。这些话又表明自我是有问题的，要注意防范自我。

“自我”到底是什么？

一般来说，在人们的交流中，是指说话者自己——我自己。我自己？那为何人们一会儿说他好，一会儿又说他不怎么样呢？显然，这与“自我”指涉的具体内容有关。我是人，人的一般性我都有。一般人所没有的一些特性我也有，因为个别比一般丰富。我是我，是一个与众不同的存在。我是生活在特定时间、空间

◆ 人生的智慧

中的、变化着的个体，等等。这就使“自我”成了一个复杂的存在。只有搞清了“自我”是在什么样的关系中相对于什么讲的，是在什么意义上说的，才可能较准确地领会具体语境中的“自我”。

“自我”是身、心、灵的统一，是肉身之我和心灵之我的统一。

人有动物性。当我们对自己的这一特性不加管束和限制时，“自我”就可能是危险的，甚至是邪恶的。法国剧作家莫里哀说：“肉体的粗野欲望，能使我们堕落为禽兽。”身体的欲求在很大程度上反映的是人的动物性，对于由人的动物性中那些恶劣天性组成的自我，绝不可掉以轻心，必须保持高度警惕。这样的自我是危险的，是常常被否定的。相反，对于精神的自我，对于理智、德行、信仰等方面的东西，则必须全力呵护，精心培育。法国数学家、思想家帕斯卡尔说：“一个人没有手或脚还能生存，但假如没有思想，那就不能称其为人，而只是行尸走肉。”人只有依靠自己的思想才能使自己有个性，有创造力，有力量。俄国文学家高尔基说：“我的武器是思想，而且坚信思想自由，思想不朽以及思想的创造力永远不断增长——这就是我的力量取之不尽的源泉。”任何人都应当是一个节制的人，让自己的生命有一个方向；应当是一个有精神家园的人，让自己的生命有一个归属；应当是一个真诚的人，让自己的生命统合起来；应当是一个有信仰的人，让自己有一个挺直的脊梁。正是在这个意义上，我们又说人要有自我。

“自我”是现实的我和理想的我的统一。

生命是一个过程，一种创造。人在这方面表现得尤为突出。法国文学家罗曼·罗兰说：“暂时的是现实，永生的是理想。”法国文学家雨果说：“人类的心灵需要理想甚于需要物质。”人的生命过程、人的创造是在理想的牵引下实现的。憧憬未来，追求理想是人最重要的特点。正是这种超现实性，促使人不断挑战自我，超越自我。没有理想追求的人生是可悲的、晦暗的、不幸的。悲在这样的

人只在原地打转；暗在这样的人没有生命之光；不幸在这样的人没有活出人的尊严与高贵。从这个意义上说，我们不能太现实，不能太执着于当下的自我。在这里，自我是被批判的。但是，一个人的创造、发展总是在其已有基础上展开的，任何人的创造和前进都离不开自身已有的各种条件，是由自我完成的。从这个意义上说，我们又不能丧失自我，不能没有自我。没有了自我，就意味着没有了立足之地，没有了创造的根本，没有了发力的基础。在这个意义上，自我又是被肯定的。

“自我”是个体的我与社会的我的统一。

任何个人都是一种独特的存在，他的这种独特性不仅来自于遗传，更来自于后天的生存环境和社会实践。一个人的独特性主要不是指可见的外在形象，而是指内在的、独特个性心理，是其独特的认知、情感、意志、信仰和独特的风格、派头等。作家王蒙说，没有个性就没有创造性。一个人的价值主要表现在他的独特性上。爱因斯坦说：“只有个人才能思考，从而能为社会创造新价值，不仅如此，甚至还能建立起那些为公共生活所遵守的新的道德标准。要是没有能独立思考 and 独立判断的有创造能力的个人，社会的向上发展就不可想象，正像要是没有供给养料的社会土壤，人的个性的发展是不可想象的一样。”从这个意义上，我们推崇自我，强调自我，肯定自我。但是，任何人又都是社会的人，是在社会提供的诸种条件下成长起来的。我们是社会中的一份子，是社会的产物。作为社会的自我，人必须在一定程度上与他人、社会保持一致，必须为他人、社会尽自己的责任和义务。恰如爱因斯坦所言，“我的精神生活和物质生活都依靠着别人（包括生者和死者）的劳动，我必须尽力以同样的分量来报偿我所领受了的和至今还在领受着的东西。”不仅如此，人还必须接受社会的规范和制约，遵守法律，在一定程度上接受传统。只有这样，才能正常生活与工作，社会也才能正常