

三千年读史

不外功名利禄

九万里悟道

终归诗酒田园

问心

心灵的寻找与追求

兰永辉 / 著



 中国纺织出版社

问心

心灵的寻找与追求



兰永辉 / 著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

问心：心灵的寻找与追求 / 兰永辉著. —北京：中国纺织出版社，2017. 7

ISBN 978-7-5180-3543-4

I . ①问… II . ①兰… 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 089822 号

策划编辑：张永俊 责任编辑：赵晓红 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010 — 67004422 传真：010 — 87155801

http: //www.c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //weibo. com/2119887771

北京玺诚印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本：880 × 1230 1/32 印张：5.75

字数：73 千字 定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



兰永辉

工学硕士，教授级高级工程师。

曾任高校教师、副系主任。到深圳特区后，在生产一线体验过普通员工、产品检测员、生产班组主管等岗位的工作，在大型国企所属企业担任过技术部经理、销售服务部经理、副总经理、总经理等职务。2004年入职东江环保股份有限公司，历任东江环保下属公司总经理、事业部副总经理、集团副总裁等职务。

曾获2016年国家科学技术进步奖二等奖，2014年度教育部科学技术进步奖一等奖，2015年度环保部环境保护科学技术奖三等奖，2015年度广东省环境保护科学技术奖一等奖；取得多项发明专利成果。

已出版《我送儿子上清华》和《从职业经理人到事业经理人》两本受到读者好评的书。

· 为心灵寻找归宿 ·

序

人生在世，无论怎样发展，成家立业当属人生大事。养育子女，孝敬父母，营造和谐家庭，是成家的责任。面对竞争，承受压力，勤勉坚忍执着，是立业的基础。虽然姻缘由天命注定，事业需运程通达，但尽人事听天命，是人生应该有的态度。

坚持简单的工作仔细做，重复的工作认真做，点点滴滴年复一年地将各项微小的工作成绩累积起来，就是我们的事业。岁月悠悠，慢养孩子，静待花开，就是我们的生活。所以，前几年我写了《我送儿子上清华》和《从职业经理人到事业经理人》两本书，对生活的部分经历做了简要的回顾。

然而，对于生命的存在，还需要回答自己内心的问题，比如：在短暂的生命时光里，我在忙什么？我能做什么？我正在做什么？我想做什么？我应该做什么？对这些问题的思考，促使我动笔写了《问心：心灵的寻找与追求》这本书。该书所述的内容，不能涵盖人们正在寻找与追求的所有范围，但只要向着追求有意义的幸福生活前进，我们就能让自己的心灵找到平和安宁的归属。

在写作本书的过程中，得到了中国纺织出版社张永俊编辑的大力帮助和指导，得到了朋友们的情支持帮助，在此一并向他们表示感谢！还要特别感谢我太太的理解、支持和帮助。我还想借此机会，向本书的读者表示感谢，并希望得到你们的意见和建议。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '张永俊' (Zhang Yongjun), with a long vertical line extending downwards from the right side.

2016年10月

目 录

001	引 言
003	一 衣食住行之乐趣
020	二 关注健康
030	三 读书与交友
042	四 性与情的追求
059	五 美的发现与追求
070	六 权力的诱惑
082	七 名利的诱惑
091	八 追求成就
113	九 感悟生活中的艺术
127	十 理解宗教、哲学与科学
150	十一 参与慈善和公益
170	结 语

引言

人类创造财富的能力不断提升，但是人们的幸福感却在下降。今天的人们感觉生活的压力越来越大，甚至会感到生存的压力也越来越大。这是为什么呢？面对这样的困惑，我们会问：自己的心灵在寻找什么、在追求什么？在物欲横流、心态浮躁、竞争白热化的今天，人类经过漫长岁月积累总结形成的价值观，是否仍然正确？我们的身心在何种状态下，才感觉自己寻找与追求的东西已经找到了？

根据马斯洛的需求层次理论，处于温饱阶段的人，

生理和安全的需要能产生最大的动力。处于小康阶段的人，情感和尊重的需求最旺盛。只有到了富裕阶段，才会被浓浓的自我实现需要所驱动。马斯洛的理论的确概括了我们能看到的绝大多数人的奋斗方式与经历——理想请先暂时靠边让一让，升职加薪买车买房是我目前的重点目标。只是这个重点目标很可能需要连续努力十年甚至二十年以上的时间才能完全实现，到那个时候，不知道我们自己当年的理想是否还依然存在，或者我们是否还记得当年自己的这个理想？我们应该停下急促的脚步，去思考我们的心灵在寻找与追求什么。

一 衣食住行之乐趣

（一）从穿衣戴帽到展示魅力

远古时期，人类的生存条件十分艰难，能有小块兽皮护体，已经很不容易。古代人们的生活也不轻松，虽有罗锦千箱的财主，也有思衣不可遮其体、思食不可济其饥的贫民。真正让服装用于秀美且走进百姓人家的生活，还是到了社会生产力得到充分发展的今天，才得以实现。

今天，在人们的生活中，衣服已经远远不只是御寒而已，更多的是起到标识行业、美化自己、展示个

性与魅力的作用。同样布料，款式相同或相近的服装，价格却相差十万八千里。一套质地良好的男士西装，不过两三千元，一旦出自国际服装大品牌的“豪门”，马上就会标上数万元的价格。比如法国的：GXG、爱马仕、梦特娇、皮尔·卡丹等。意大利的：阿玛尼、斯得雅、范思哲、卡尔丹顿、罗马帝王、布莱奥尼等。英国的：登喜路、雅库、RODRIGO 等男装品牌。有关女士品牌的服装、提包、手袋、化妆品等更是百花齐放、品牌众多，意大利的、法国的、英国的、日本的、美国的、中国的……数不胜数。

人们从用衣服御寒保暖，走向了寻找服装带来的美感与自信。人们正在寻找能够展现自己个性与内涵的服装，追求服装带来的身份与身价的标识。

全球各地，从巴黎到纽约、从东京到北京的服装节，推动着火热的商贸活动。每年巴黎、伦敦、米兰、纽约、东京、首尔、上海的春夏和秋冬时装周，引领着全球的时装潮流。各路世界顶级的时装设计大师汇聚，他们出神入化的作品，再经过大牌名模们的动感展示，吸引着全球的目光。开放自信的西洋风格，庄

重大方的东方风格，矜持内敛的传统风格，都能充分展现出时装的魅力。仅仅通过远程的视频观看，就能让人激动并分享其乐，身临这些时装周的现场观看和品味，就必然会感到更多的喜悦和震撼。

各种指导人们认识与选择服装的书籍和杂志，也推出了许多精品，比如：

《成功女人装扮的秘密》这本书是根据美国的有关服装文化研究成果编译而成，总结了成功女士与服装装扮的关系。该书涵盖了：女人着装失败的原因及解决办法；职业女性成功的装扮；怎样暗示出最佳服饰语言；佩饰是服装上的延伸；装扮能弥补体形的缺陷；六种基本体形的服饰搭配；服饰色调与肤色的搭配；少花钱多办事的购衣诀窍；吸引男人的装扮；推销时的服饰守则；求职面试时的最佳服饰；公司主管夫人的衣橱等内容。

《成功着装》这本书比较全面地论述了成功着装应该注意的方方面面，比如：面料款式的质量辨认；管理好、利用好自己的衣柜；让服装与仪表谈吐相适应；让服装传达出你想要表达的信息；明确指出关键

不在服装的价格而在于它是否合身。

在社会生活中，我们可能正处在事业春风得意的时候，或者正处在事业遇到挫折的时候；可能正处在转换新的工作岗位的时候，或者正处在即将走向工作岗位的时候；可能正处在被同事嫉妒的时候，或者正处在被上司漠视的时候；可能正处在面对客户的时候，或者正处在面对公众的时候……无论处在什么样的时候，都是人与人之间需要交往交流的时候，我们除了使用语言和行动进行交流之外，还需要借助服装服饰的表达，来帮助我们达到预期的目的，让合适、得体的着装给人留下良好的印象。

在穿衣之美的问题上，我们需要明白品位与品牌的差别。做真实的自己，展示自己特有的魅力，不被各种暂时的流行所干扰，就能够找到穿衣之美。有的人可能喜欢某个品牌，比如香奈儿、阿玛尼、巴布瑞等等。但是品牌并不等于品位，品牌是建立在品位的基础之上的商品标识，如果不管自己适合什么，只一味盲目迷信某个品牌，很可能就失去了品位。所以，我们应该根据自己的体形、自己的肤色、自己的学识、

自己的阅历、自己的性格等特质，建立自己对穿衣之美的观念，形成自己的品位，这样在穿衣问题上，就能充分展示自己独特的魅力之美。要相信，“老树着花无丑枝”“风流不在着衣多”。

爱美之心人皆有之，寻找和追求自己感觉舒服美丽的服装理所当然，但是我们每个人对此都要把握好一个度，不要因为缺乏理性和常识而一味想炫富，总是为自己的服装盲目地大把烧钱且喧嚣造势，这就会让服装之美完全变味，让昂贵的服装变成不美丽甚至是丑陋的东西，而且还会给人留下笑柄。

（二）色香味形兼具的美食

民以食为天。食物是人类生存最基本的要素之一，现代社会已经感受不到必须随时随地努力寻找食物的艰难经历，如果从我们供应充足的社会去到世界上正处于战乱或者正遭受天灾的地区，寻找食物的问题马上就会变成头等大事。所以，寻找什么，追求什么，取决于人们所处的社会生活环境。

我们需要食物维持生命，但处在繁荣昌盛的时代、供应充足的现实生活中，人们对食物还有更多的需要，还要追求色香味形的完美。刚刚过去不远的中国历史，就让我们充分体会到了饥饿的痛苦与可怕，更不用说历史上改朝换代、兵荒马乱的年代。大约 40 年前，中国的家庭几乎都在为能得到充足的食物而操心，记忆中没有吃饱饭的感觉，想起这些往事就感觉很可怕。但是，人们却很容易健忘，现在浪费粮食的现象随处可见，被浪费的食物数量总和更是大得惊人。在美国、英国、法国等发达国家，浪费食物的现象也比比皆是。现在受到太阳黑子运动变化以及地球温室气体增加等因素的影响，厄尔尼诺现象频发，加上局部战争不断，影响农业的正常生产，粮食真的来之不易，人们应该更加珍惜和爱护粮食。

中国中央电视台的美食专题系列纪录片《舌尖上的中国》，通过电视银屏的传播，让大众享受了一顿丰盛的美食文化盛宴。在中国的大地上，东西南北中，各地区都有自己精彩完美的饮食文化，创造出了丰富多彩的美味佳肴。随便选一个省或一个地区，去了解

其沉淀的美食文化，都可以获得很多名副其实的珍馐百味。仅仅看看我的家乡四川的美食，就会让人胃口大开、垂涎欲滴，更不用说汇集全中国、全世界的美食大全了。

天下有谁不爱美食呢？所以寻找和追求美食当然是自然之事、愉悦之事。美食之享受，是人类最原始的快感之一。对于美食，我们会自觉或不自觉地寻找和追求之。

对美食的研究和追求，是人们追求美好生活的主旋律之一。追求美食艺术并为社会奉献自己的研究创作成果，体现出生活的美好与人生的意义，实为美哉幸哉之事。香港的蔡澜先生就把寻找和追求美食的事情做到了极致。蔡澜先生与金庸、黄沾、倪匡并称为“香港的四大才子”。蔡澜先生通晓潮州话、粤语、普通话、英语、日语、法语，是世界华人健康饮食协会荣誉主席，他在演艺圈也很成功。蔡澜先生至今已出版 200 多部著作，取得了骄人的成就，其中《蔡澜食典》《蔡澜食典后篇》《蔡澜常去食肆 150 间》《蔡澜逛菜栏》等书籍，是论述有关美食的专著。中国中