

傅佩荣EgO丛书



生命重心 在何处

SHENGMINGZHONGXIN ZAI HECHU

省思现代人生的用心之作。包括现代人生的困境与挣脱，寻找与安排生命重心，职业、工作、自我实现与自我超越，从工作中寻找乐趣与成就感。显明易懂、思绪流畅、分析透彻、创见迭出，对“认识自己、把握当下、肯定第一次”皆有方向与方法上的说明。特别值得上班族阅读。

傅佩荣著



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

傅佩荣 *EgO* 丛书

生命重心 在何处

SHENGMINGZHONGXIN ZAI HECHU

傅佩荣 著



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

生命重心在何处/傅佩荣著. —南昌: 江西教育出版社, 2007. 3
ISBN 978 - 7 - 5392 - 4727 - 4

I. 生... II. 傅... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 -
49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 033048 号

书 名: 生命重心在何处

著 者: 傅佩荣

责任编辑: 裴 伟

特约编辑: 程忆南 高进宁

装帧设计: 海云书装

出版发行: 江西教育出版社

社址 南昌市抚河北路 61 号

邮政编码 330008

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

版 次: 2007 年 3 月第 1 版

印 次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

规 格: 32 开 (880mm × 1230mm)

6 印张 95 千字

定 价: 20.00 元

上班族的活力来源

——写在《生命重心在何处?》之前

听到“上班”两个字，我们立刻联想到朝九晚五，固定的待遇，重复的工作内容，业绩考核的压力等。多少人在上班期间可以保持旺盛的斗志与愉悦的心情，并且数十年如一日呢？这个问题牵涉的范围很广，真要深入研究，几乎等于是探讨人生的意义了。

比较简单的办法，是调整一些观念，再从这些观念里面找到落实的途径。譬如，上班代表职业，提供我经济基础与社会角色，但是并不限制我如何安排自己的生活。在工作中，我贡献自己的专长，表现特定的功能，但是我不能因而就忘记自己是一个完整的人：我有“知、情、意”的丰富潜能，我有许多关系密切的亲人与朋友，我与大自然（包括植物与动物）之间有某种默契，我甚至拥有珍贵的信仰，使我对生命的憧憬可以延伸到来世。

因此，上班族首先要把握的，是恢复生命的完整性。“恢复”的意思是说：它本来就在那儿，只是被

我们遗忘了。在遗忘与回忆之外，还需要用心耕耘，否则纵有满园的根苗，也开不出灿烂的花朵。人的天赋才华是大同小异的，但是由于性格、环境、教育、观念的不同，在发展的时候必然各有所偏。因此，当务之急是“认识自己”。

为了认识自己，有两个稍嫌复杂但是比较有效的办法，就是：自由想象法与自我探询法。前者所侧重的是：在自由想象中，分辨“我所有的”是否“我所要的”，以及“我所要的”是否“我所是的”。列出自己所有的一切。然后逐一思考：如果缺少这一项，我还是我吗？其次，在自我探询法中，方向针对未来的期许，看看自己被什么事感动，对什么人羡慕，怎样才能无怨无悔地过一生。在真诚的状态下，“心动”是最好的线索，然后就看如何“行动”了。自我认识如果不能带来自我实现的动力，不能使自我怀着喜悦、充满希望地走在人生路上，那将是难以想象的事。

上班族需要的第二个观念是：过程重于目的。目的提供了方向与远景，但是真实人生是在分分秒秒、琐琐碎碎、朝朝暮暮、来来去去之中，一步一步走过去的。在匆忙的上班生活中，谁能学会“定在当下”，谁就是真正的赢家。所谓“定在当下”，是指专注于眼前的事，写字时写字，说话时说话，开会时开会，

休息时休息。从容不迫，有条不紊，举重若轻，游刃有余，然后呢？行云流水。这一连串形容词是我们上班族所向往的境界，而转折点就在于把握过程与定在当下。如果错过了不同阶段的景观，人生的拼图又怎么豁然明朗？

此外，上班族要培养“第一次”的心态，才可以不断激发朝气与活力。即使每天在固定的时段，搭乘同样一班车，走进同一间办公室，做着类似的业务，接触的工作伙伴也没有什么变化，但是，为什么我不能化被动为主动？我先自觉是个新人，肯定这一切在此时此地的当下都是“独一无二的”，都是唯一的一次，因而自然也是“第一次”了。自从我学到“我们每一次见面，都是第一次见面”之后，我对每一个人的亲切善意就增加了几分。推而至于工作与生活，自然就会产生源源不绝的创意了。

我在教学之余，常有演讲的机会，可以与许多朋友分享自己的读书心得与人生体验。其中与上班族有关的，包括：现代人生的困境与挣脱；寻找与安排生命的重心，职业、工作、自我实现与自我超越，从工作中寻找乐趣与成就感。由演讲整理成的文字，谈不上刻意修饰的文采，但是可读性较高，口语化的表达方式也比较轻松。不过，最主要的还是内容。我在前面提及的自我认识、重视过程与第一次心态，都在其

中加以详细说明。书名取为《生命重心在何处？》表示我们面对的是共同的问题，而作者的一时之愚如果能有些微参考价值，则将是莫大的荣幸。

傅佩荣

一九九八年五月 于荷兰

目 录

上班族的活力来源 ——写在《生命重心在何处?》之前	001
辑一 社会变迁与生命的重心	001
【第一讲】现代人生的困境与挣脱	003
一、离开了生命根源	005
二、忽略了内心世界	012
三、情感日益淡薄	015
四、重读故书，对治无情	019
五、厘清自我实现	022
六、正确的自我实现	026
【第二讲】寻找与安排生命的重心	031
七、自由想象法	032

八、安排生命的重心	050
九、能够、应该、愿意	055
十、理性、情感、意志	060
十一、追求自我实现	065
【结 语】我还是我	067
辑二 追求卓越的工作与生活	071
【第一讲】职业、工作、自我	
实现与自我超越	073
一、职业	075
二、工作	082
三、自我实现	085
四、自我超越	102
【第二讲】从工作中寻找	
乐趣与成就感	115
五、生命有痛苦	118
六、工作带来尊严	123
七、成长有极限	130
八、意义在过程	158
【结 语】保持一颗开放的心	165
解惑篇	169

80
辑一

社会变迁与生命的重心

生命是一个从生到死的过程？或是一个立体的进展，有一个方向、有一个目标、慢慢地实现？真正的自我实现，应该是跟任何人相处的时候，都能注意到相互关系之和谐、圆满。



第一讲

现代人生的困境与挣脱

“社会变迁与生命的重心”这个题目，使我想到朱自清文章里的一段话。他坐在家里，看到阳光在屋里慢慢地移动，他说：“太阳，他有脚啊！轻轻悄悄地挪移了，我也茫茫然地跟着旋转。”我们活在世界上，偶尔也有类似的感受，有时是早上醒来，有时是睡觉之前，忽然会想到：“我今天做了什么？又过了一天，我在往哪里走？生命是一个从生到死的过程？或者生命是一个立体的进展，有一个方向、有一个目标，要我慢慢去实现？”像这样的问题，是我们每一个人在人生不同的阶段中会想到的。但是，对这样的一种感受，我们要如何去了解它、去思考它？对于我们现代人来说，首先要知道自己的处境与古代人不一样，所以我们预备先说明现代人生的困境，接着再设法从这样的困境中挣脱出来。

一、离开了生命根源

现代人有什么样的困境呢？我们用三个词来说明：第一是**无根**、第二是**无心**、第三是**无情**。

我们说一个人**无根**，到底是什么意思？意思是指他离开了两种根源，第一种是大自然，第二种是家庭。

大自然是人类的根源，因此，所有的古代民族都有一种神话，叫做“地母”（the Mother Earth），以大地为母亲的神话。这种神话，在今天科学昌明的时代，并没有被超越，它依然存在我们心中，也就是说，我们现代人对于大自然依然有一种向往，总觉得在一个现代化的社会及都市里生活久了，希望去接近一下大自然。接近大自然的哪一方面呢？大自然之中生命的韵律。看到花开、看到野生动物，你会感到一种生命的力量，因为，人类的生命放在一个现代化的社会里，就好像一个小的螺丝钉放在一个大的机器

里，感觉不到生命力量的发展。譬如，我们在工作的时候，所工作的对象和所得到的成果，往往是与我们的生命没有直接关系的，有些人一辈子做一项工作，却没有办法了解这项工作与他的生命有任何关系。但是，农夫就不一样了。如果一个农夫插秧，将来在收获的时候，会知道这是他工作的成果，他与他的工作结合在一起，没有疏离。

所以，我们现代人需要大自然，为什么呢？因为大自然除了拥有我们刚刚所讲的生命力之外，还有一种韵律。这种韵律，就是春、夏、秋、冬，月圆月缺，寒来暑往，所以古代民族又有一种月亮神话。我们看到月亮圆了、月亮缺了，月亮遗留消失，就是月蚀。古人看到月亮消失，是很谨慎、紧张的，觉得是一件很严重的事情。月亮不见了，意即出了问题，所以要用各种仪式、各种崇拜来设法使月亮重新出现；然后月亮果然出现了。他们并不了解月蚀的道理，但是，他们从自然界里发现：生命有生、有老、有病、有死，但生命不会永远消失。所以，在许多著作和电影里面，都可以看到这样的描写，像几年前在台湾上映的电影《翡翠森林》，里面描写澳洲被白种人占领了，要建水坝，就把印第安人往山里面赶；有一个白种人小孩被印第安人抓去了，在山里面长大，长大之后，他情愿做印第安人，不愿做白种人，因为白种人

代表现代化的人，印第安人代表一种具有原始心态的人。为什么？因为印第安人的这种原始的心态，使一个人和自己的根源紧紧地结合在一起，里面所有生活的模式所表现出来的意义，都是与大自然结合在一起。现代人跟大自然慢慢脱节了，以至于我们要花很大的力量、很多的力气，才能到大自然中去享受，而这种享受又是很匆忙的。所以，人类第一个根是大自然，但是，现代人已经离大自然很远了，已经很难听到大自然的呼唤了。

人类第二个根是家庭。家庭作为人类的根源，我想不需要太多的解释。我在美国一本心理学杂志上看到的一篇研究报告，可以说明家庭对于人的特殊意义。这篇研究报告里面特别提到：美国有一所医院专门收留弃婴，美国的社会福利办得很好，对于弃婴都有很好的照顾。这所医院收容五十个弃婴，给予他们定时的吃、喝及各种照顾，但是，这些小孩都有共同的特色：目光呆滞、面无表情、了无生趣，只有一个小孩例外。这个小孩跟别人不一样，整天嘻嘻哈哈地、很高兴，见人就笑；这些医生、护士很好奇，很有科学精神，马上装设闭路电视，二十四小时监视，看这个小孩到底发生了什么事，为什么会跟别的小孩不一样。一个星期以后，答案出来了，那就是每天下班之后，都会有一个老太太到医院来扫地、收垃圾，

她经过这个小孩旁边的時候，純粹出自好奇，會逗他玩半個小時。每天有半個小時的一張關懷的臉，就足以使這個小孩子出乎其類而拔乎其萃，跟其他的小孩不一樣；而其他小孩連這樣半個小時的關懷都沒有，使他們的生命力受到壓制，無法自然的發展出來。這麼一篇研究報告，我讀了以後非常感動，美國人是注重科學的，但是，這個科學實驗背後所代表的意義是什麼？在我們中國人來說，是一份源遠流長的、被中國傳統所一向肯定的東西——家庭。家庭對於一個人的重要性，是無可比擬的。

我在美國念書的時候，注意到一件事。每逢星期天，就有兩批家長開車，有的一開兩個小時，帶着自己的小孩到學校來借教室，做什麼？學習他們的母語。這兩批家長，一批是中國人，一批是猶太人，有沒有其他民族的人呢？好像很少看到。為什麼這兩批人這麼重視自己的母語呢？以中國人來說好了，他們當初移民到美國的時候，恨不得自己不是中國人，恨不得自己不會講中文，只會講英文，他們的小孩長大以後，英文講得非常棒，說話腔調（intonation）跟美國人一樣。但是這時候他們覺得不對勁了，認為自己的小孩英文講得太好也是問題，現在必須開始教他講中文。我跟他們談了之後，就了解了他們為什麼想要自己的小孩子學中文。因為中文書裡面，從《三字