



南京大学出版社

笑颜

The Study of Human

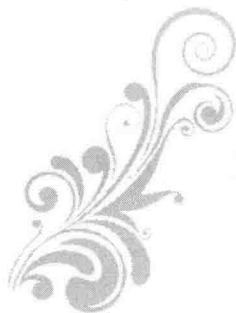
马进◎著



笑颜

The Study of Human

马进◎著



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

笑颜 / 马进著. — 南京: 南京大学出版社,
2016.9

ISBN 978-7-305-17235-9

I. ①笑… II. ①马… III. ①人生哲学—文集 IV.
①B821-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 157465 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
出 版 人 金鑫荣

书 名 笑 颜
著 者 马 进
责任编辑 黄隽翀 编辑热线 025-83685720

照 排 南京理工大学资产经营有限公司
印 刷 南京京新印刷厂
开 本 787×960 1/16 印张 18.5 字数 252 千
版 次 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-17235-9
定 价 40.00 元

网 址: <http://www.njupco.com>
官方微博: <http://weibo.com/njupco>
官方微信号: njupress
销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

让我们尽我们所能爱每一个人，
因为我们生未带来，走时也不带走，
只有将爱留下
将一些美好留下，将一丝微微的笑意留下……

谨以此书 献给我所爱的人！

Be nice, and try my best,
For the people, I loved so much. . .

一、前言

更清晰地认识自己是一件很有趣的事，但在通俗意义上和哲学意义上又都是非常困难的事。

本书试图通过每个人都要面对的出生与死亡的问题，来讨论如何过好每一天、如何看待日常生活中司空见惯的快乐与痛苦，阐述人的肉体和精神的特异性，再讨论每个人都会面临的自己的学习和受教育问题及自己的子女亲人的受教育和学习方法问题，并进一步讨论人的不同价值观念。有哲学逻辑思维心理学的理论分析，有实际的生活、婚姻、恋爱、择偶、交友等各个细节的讨论，也有经济、文化、政治、美学等不同视角的探讨。特别提出了简朴经济模式的倡导，并把它引申到实现人生价值的抽象概念中去，提倡每个人都能认真思考自己的价值所在，脱离简单的对地位物质、金钱、女色、长寿等的追求，更强调每个人的自尊和自我实现。期望本书能提供一种方法，促进每位读者都能依据自己的独特特质，更多地通过创造力和爱与给予的方式，更愉快地发现自己独特的人生价值所在。

二、为什么要写本书

笔者从幼至今对自身进行思考，对自我、对学习、对家庭、对爱、对婚姻、对两性、对生殖的思考；对意识的思考，对人生价值的思考；对人与人交流艺术的思考；对文字文学的思考；对意识、潜意识的沟通艺术的思考；对教育学、心理学的思考……例如，教育学：人不可能读完所有的书，如何写一本既涵盖内容广泛充分深邃，又不能局限甚至束缚读者的书呢？本书也是一种教育学实践。

笔者尽量减少文字篇幅。期望能言简意赅，引起读者自我非凡的思考，激发灵感。期望给予不同背景的读者都能有充分的思考和想象的余地，如，不同的教育背景，不同的受教育程度；不同的家庭背景

文化背景、性别、年龄等；让人不用去盲目乱读太多的书，特别是**重复阅读同类的书**浪费时间和精力。而只用认真阅读本书所涵盖的主要部分，其在思想领域就可以化繁为简，举一反三。

本书试图涵盖主要的思想与思考领域（这一点从书的主要目录就可简单看出）。试图使不同年龄段的读者、不同教育文化背景的读者都有可读的部分，都有可尽量接受和演绎的角度，都有读后自我反思，从而进一步得出自我不同版本的但有益的结论。

宗旨：使每个人通过阅读与思考，重新明晰与优化自我的世界观价值观，并更加优秀地联系自身行动予以实施、实现。

三、本书写作的简单时间过程

本书是2005年3月2日开始正式写的，大纲及主旨很快完成。

但大纲完成之后就遇到很大问题，即，不知如何将每一部分写下去，既言简意赅，又生动可读。因为其实想写这样一本书已经期待多年，只是不知如何落笔，具体写哪些内容，如何组织构架。这似乎超出我的写作能力。所以，之后写作停滞了很久，并多次期望能有写作的高手能够共同创作，但实际没能取得突破性的实质进展。直到2007年末，开始打网球，并认识了许多生动无比的人才激发了我的写作灵感，我明白只要我将想到的每个有关小题写出来，甚至展开讨论，只要日积月累，最后大纲本身各个部分的具体内容可能就有了，只要我在之后整理精简，就可以完成此书。

此书本身也是灵感本身，并不是简单的文学创作，而是客观的论述与探讨。Non-fiction。本书中很多话题让读者会觉得：“话说了一半却不说了？”其实，这正是期待读者结合自身情况，作不同版本的思考，激发自我灵感，得出可能各自不尽相同，但对各自都更有益处的结论……

本书于2011年6月底基本完成素材，其后进入整理编辑阶段。

编辑整理一样也碰到似乎无法解决的问题，因为我的写作能力有限，请写作高手帮助也无从下手。直到2014年初我想清楚了，在我真实的写作风格与高度可读性之间，我只能对后者有所放弃才能完成此书，文字篇幅数量必须尽量精简才能突出核心，突出主旨。后于2014年8月1日开始集中整理编辑，并于2014年8月31日完成。

经过许多朋友的查看后发现可读性确实比较差，而且不少部分写得不够完整，经过黄隽翀编辑仔细指导，在2015年4月决定进一步修改，并于2015年6月1日开始修改，8月28日完成。

四、本书2005年的最初设想

一本关于人类与自然如何和谐相处的书（人也是自然的一部分）；

一本关于人类如何看待研究人类自身如何发生、发展、消亡的书。

内容本身要逻辑清晰，结构简明，便于理解；要有多幅插图；不重在有很多答案，但要能问出很多引人想象、思考，激起读者自身潜在创造力的问题；要更像演说及对话……

要有读者互动，涵盖一些著名的题目（如：12个球）；

讨论小题：哲学，历史，种族，军事，政治，经济，艺术，婚姻家庭，教育学，心理学，宗教，地理，天体；

知识与智慧的说明——如何教育：从幼儿教育开始……

本书的目的在于解决问题，而不是发牢骚。

我们提出重要的问题，不仅仅是想做一个思考者，做一个不同文化的比较者，而是试图让读者自己去思考，拨开迷雾，拥有更纯更真实的快乐。

We are solving problems, not only criticizing; We are questioning, not simply as thinkers, culture comparators, but as friends. And we try to bring you more happiness.

五、主要参考书目

1. 《第三帝国的兴亡》阅读时间：1988—1989
2. 《光荣与梦想》阅读时间：1989—1990
3. 《梦的释义》《精神分析引论》弗洛伊德的心理学，阅读时间：
1987—1988
4. 《美术鉴赏》油画、雕塑与艺术的内涵，选修课时间：1987—1989
5. 《沉思录》阅读时间：2007—2010
6. 《圣经》阅读时间：2006—2007



第一章 生与死的问题 Purpose of life? / 1



- 第一节 生命的意义 / 1
- 第二节 对死亡的态度 / 2
- 第三节 痛苦与快乐 / 4
- 第四节 关于快乐的成因 / 6
- 第五节 快乐与人生价值毫无关联 / 8
- 第六节 人是为了快乐本身而活着的吗? / 8
- 第七节 关于死亡的一次对话 / 10

第二章 精神与肉体的和谐 Harmony of human spirit and body / 14



- 第一节 宗教与信仰 / 14
- 第二节 健康的基本法则 / 16
- 第三节 职业对人的异化 / 18
- 第四节 运动本身比思考更有价值吗? / 19
- 第五节 体力与智力的完美协作会更充分地制造快乐? / 21
- 第六节 精神与肉体的不同规律 / 22
- 第七节 视觉幻象 / 23
- 第八节 人的思考力量 / 25
- 第九节 人的能力的分析 / 26
- 第十节 肉体与精神的和谐 / 28



第三章 学习与教育 Laws of learning & education / 30



- 第一节 总 论 / 30
- 第二节 婴幼儿教育 / 33
- 第三节 初高中教育 / 37
- 第四节 我的中学语文课 / 39
- 第五节 哲学历史政治与地理生物课 / 40
- 第六节 浅谈博物馆教育 / 42
- 第七节 说理与教育 / 45
- 第八节 模仿与叛逆的故事 / 48
- 第九节 从众心理和推陈出新 / 50
- 第十节 当诚实成为一个问题 / 51
- 第十一节 体罚也是一种教育方法吗? / 52
- 第十二节 教育的内涵 / 53
- 第十三节 教育的目的与题海战术 / 55
- 第十四节 从高考看中国教育现状 / 57
- 第十五节 中国教育应做的改变 / 58
- 第十六节 给父母亲的备忘录 / 61
- 第十七节 教学方法的心理学思考 / 62
- 第十八节 人的能力三要素: 认知, 思考与行动力 / 64
- 第十九节 人的认知基本理论之一: 错误性与局限性 / 66
- 第二十节 人的认知基本理论之二: 模仿与叛逆的并存 / 69
- 第二十一节 人的认知基本理论之三: 置身事外 / 70
- 第二十二节 人的认知基本理论之四: 12 年定律 / 71
- 第二十三节 论跳跃思维和逻辑思维的关系 / 76
- 第二十四节 思维模式与记忆能力和创造力 / 77
- 第二十五节 思维模式与能力的自我分析 / 79

- 第二十六节 对思维能力的思考 / 80
- 第二十七节 精尽则智伤 / 81
- 第二十八节 沟通的艺术之一:换位思考 / 83
- 第二十九节 沟通的艺术之二:讶异原则 / 86
- 第三十节 沟通的艺术之三:自我再认识 / 87
- 第三十一节 沟通的艺术之四:表现的欲望与能力 / 88
- 第三十二节 对教育学的思考 / 89
- 第三十三节 一道思维逻辑的测试难题 / 91

第四章 人类行为及价值取向 Human behavior, psychology, philosophy and human values / 92

- 第一节 人的价值观 / 92
- 第二节 人的行为 / 94
- 第三节 人的性格类型 / 95
- 第四节 灵感,荣誉感与创造力 / 98
- 第五节 简单而素雅的生活 / 99
- 第六节 起码的自尊感与耻辱感 / 101
- 第七节 无偿付出 / 102
- 第八节 专利与利益保护 / 105
- 第九节 爱你自己 / 107
- 第十节 狭隘与偏见 / 108
- 第十一节 中国的国家进步 / 110

思维,逻辑,心理学有关的话题:

- 第十二节 人性的矛盾 / 112
- 第十三节 心理学基本原理之一:镜像原理 / 113
- 第十四节 心理学基本原理之二:主动与被动原理 / 114
- 第十五节 心理学基本原理之三:稀缺珍贵原理 / 115



- 第十六节 心理学基本原理之四：映衬原理 / 116
- 第十七节 所罗门智断疑案与心理学 / 117
- 第十八节 皮肤饥饿的心理学、生理学与情感内涵 / 118
- 第十九节 对独处的排斥与对独处的需要 / 119
- 第二十节 交谈、辩论和演讲 / 121
- 第二十一节 影响他人与增强个人感染力的技巧 / 122
- 第二十二节 亲密阈值 / 123
- 第二十三节 学会适时结束一件事 / 125
- 第二十四节 极度浪漫与极度冷漠，善良与危险的共同体 / 126
- 第二十五节 服从与抗争 / 127
- 第二十六节 职业、家庭与教育对人的异化 / 128
- 第二十七节 论研究者与研究本身，思考者与思考本身 / 130
- 第二十八节 辩论争议与逢迎恭维的区别 / 131

几个与文化有关的话题：

- 第二十九节 中国文化中的欺骗特质 / 133
- 第三十节 让我们对日本再客观些 / 135
- 第三十一节 学习日本 / 136
- 第三十二节 中西文化差异论 / 137
- 第三十三节 文字与文化 / 138
- 第三十四节 美国的失业率与人均智力水平 / 141
- 第三十五节 人种与混血问题研究 / 143
- 第三十六节 社会的机制 / 145
- 第三十七 我反对饮酒 / 146
- 第三十八节 中国的女权是胜利还是悲哀？ / 148
- 第三十九节 信任与尊严 / 150
- 第四十节 智慧也不可以被放纵 / 151
- 第四十一节 战争与和平 / 152

第四十二节 百家争鸣 / 153

第五章 婚姻, 性与情感 Marriage, sex and
emotional things / 156

- 第一节 婚姻的理论 / 156
- 第二节 距离感与两球理论 / 159
- 第三节 夫妻情感 / 161
- 第四节 配偶或恋人容忍度 / 162
- 第五节 家庭类型与夫妻分工 / 163
- 第六节 两性的根本区别 / 164
- 第七节 性及男女的性特点 / 166
- 第八节 性爱, 繁殖与遗传 / 167
- 第九节 人的遗传规律 / 168
- 第十节 性格类型的遗传性 / 169
- 第十一节 欲 望 / 170
- 第十二节 坐怀不乱 / 170
- 第十三节 关于荒淫无度的讨论 / 171
- 第十四节 裸露的需要 / 172
- 第十五节 身体接触 / 174
- 第十六节 拥抱的优越性 / 175
- 第十七节 异性吸引的艺术 / 177
- 第十八节 论人性 / 178
- 第十九节 什么是爱 / 179
- 第二十节 爱与束缚 / 180
- 第二十一节 亲情, 友情和爱情 / 182
- 第二十二节 朋友是什么? / 182
- 第二十三节 为何要有新朋友? / 183



- 第二十四节 尊重朋友 / 184
- 第二十五节 一个薄情寡义的人 / 185
- 第二十六节 娇媚还是风骚 / 186
- 第二十七节 太漂亮的女子容易浅薄? / 187
- 第二十八节 女人的眼泪 / 189
- 第二十九节 友情和诱惑 / 189
- 第三十节 煽情与暧昧 / 190
- 第三十一节 激情与平淡 / 191
- 第三十二节 真 相 / 192
- 第三十三节 诗一首:情意微澜 / 193
- 第三十四节 诗一首:雪花的亲吻 / 194
- 第三十五节 诗一首:太多的女朋友 / 194
- 第三十六节 诗一首:周日的怀恋 / 197
- 第三十七节 诗一首:为人 / 198
- 第三十八节 诗一首:我迎着你 / 199
- 第三十九节 诗一首:想你的时候 / 200
- 第四十节 诗一首: 窗外的雨 / 200
- 第四十一节 诗一首 :雨 / 201
- 第四十二节 诗一首:一次真正悠闲的旅行 / 204
- 第四十三节 诗一首:冬日的恋情 / 205
- 第四十四节 诗一首:跟你在一起 / 207
- 第四十五节 诗一首:你是我的毒药 / 210
- 第四十六节 诗一首:见你还需要找个理由? / 212
- 第四十七节 诗一首:飞火流星 / 213
- 第四十八节 诗一首:冬天的雨 / 215
- 第四十九节 诗一首:乔乡的阳光 / 218
- 第五十节 诗一首:网球美女 / 219

第六章 经济学 Economics / 221

- 第一节 简约经济 / 221
- 第二节 消费和投资刺激经济发展? / 222
- 第三节 贫富分化问题 / 225
- 第四节 人口经济学 / 227
- 第五节 自由经济腐蚀道德品质吗? / 230

第七章 美学的讨论 Aesthetics / 232

- 第一节 总 论 / 232
- 第二节 我的植物朋友 / 234
- 第三节 习惯意大利 / 238
- 第四节 艺术的实践和实践的艺术 / 241
- 第五节 海上钢琴师 / 243
- 第六节 一组图片 / 244
- 第七节 艺术的沟通能力 / 253
- 第八节 《无极》与《家有儿女》 / 254
- 第九节 梅里雪山,太子十三峰 / 254
- 第十节 诗一首:夏夜 / 256
- 第十一节 我的绘画与创作 / 257

第八章 对“不可能”的找寻 The ultimate issues / 259

- 第一节 人对自我的意识 / 259
- 第二节 生命的意义在于过程,还是在于结果? / 260
- 第三节 幸福是什么?!!! / 261
- 第四节 完美的性格 / 262
- 第五节 自然规律和你的使命 / 263



第六节 随遇天堂 / 263

第七节 诗一首:行者无疆 / 266

第八节 外星生命 / 267

第九节 基本粒子与宇宙 / 268

第十节 人类是否会自然消失? / 270

附录:哲思格言 / 271



第一卷 基本篇 / 271

第二卷 网球,女人,男人,爱和智慧 / 274

第三卷 精神与诗歌 / 278

第一章 生与死的问题

Purpose of life?

第一节 生命的意义

人的生命的意义是什么？这绝对是一个大问题，可能有太多不同的答案。我们看到人们在追求财富权利地位荣耀，在追求美色健康美满家庭。这些其实只是生命的欲望，而非生命的意义所在。生命的意义在于**爱与创造**。而且我们为了实现生命的意义就必须平衡克制甚至放弃许多生命的欲望。

什么是爱？爱就是关爱你周围的人与环境，给予他们所需要的。

爱是给予，并且是不计任何回报的给予。但爱绝不是他人需要什么就给他什么，他需要多少就给予多少。就像孩子需要爱，你不仅不可娇惯孩子，还要让孩子学会尽量独立，能做的事情要自己去做，做错了事情你需要给他批评甚至惩罚。如果娇惯孩子或一味偏袒孩子，这种给予就不是爱孩子，而是伤害孩子。成人世界也一样，如果一个吸食毒品的人要求毒品你也去满足他，那就不是爱了。如果一个人疯狂地追逐金钱和权利不择手段，你也给予他赞美，那么这种赞美其实是一种诅咒。这种给予就不是一种爱，而是对他的一种纵容，一种实际上的伤害。