

心理励志全书

轻松感受生命

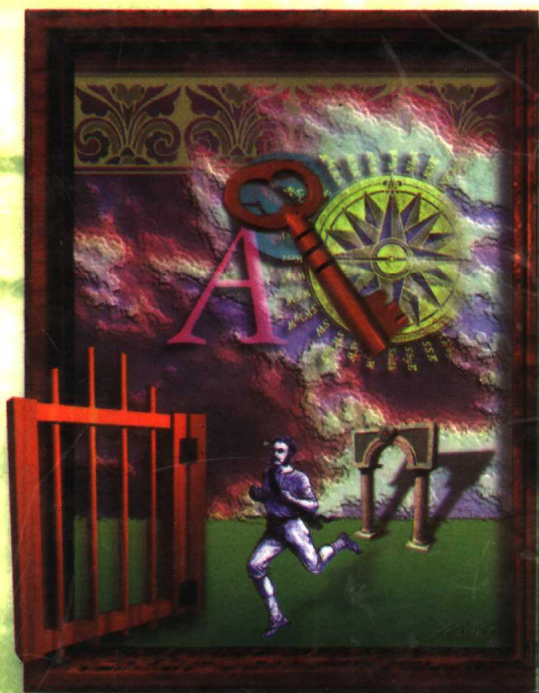
敲开快乐之门

踏上成功之阶

LINGWURENSHENG

# 领悟人生

阎钢 著



四川大学出版社

心理励志全书

轻松感受生命



B0548513

B821  
39

LINGWURENSHENG

# 领悟人生

阎钢 著

敲开快乐之门  
踏上成功之阶



四川大学出版社

(川)新登字 014 号

责任编辑:春 宁

封面设计:梁 伟

技术设计:蓉 蓉

责任印制:李 平

## 领 悟 人 生

阎 钢 著

---

四川大学出版社出版发行 (成都望江路 29 号)

新华书店经销 成都五洲彩印厂印刷

850×1168mm 32 开本 11.5 印张 2 插页 250 千字

1997 年 12 月第 1 版 1997 年 12 月第 1 次印刷

印数:0001—3000 册

---

ISBN 7-5614-1631-8/C·90 定价:16.80 元



# 目

# 录

(1)

人啊,认识你自己(引言)

(5)

## 第一章 人与人性

### 一、人

(8)

1. 动物的人

(12)

2. 人的界定

(16)

3. 人的哲学思考

(21)

### 二、人性

(22)

1. 善性恶性之争

(31)

2. 人性神性之辩

(37)

3. 人性的理解

(40)

### 三、人的本质

(41)

1. 人的本质规定

(46)

2. 人的本质形式

(50)

3. 人的本质内涵

(54)

(54)

(58)

(63)

(66)

(67)

(70)

(74)

(77)

(81)

(85)

(89)

(93)

(94)

(98)

(101)

(107)

(108)

(114)

## 第二章 人生的意义

### 一、人生

1. 生命的历程

2. 人生的自然意义

3. 人生观

### 二、人生的反思

1. 禁欲主义

2. 享乐主义

3. 悲观厌世主义

4. 实用主义

5. 存在主义

6. 非理性主义

7. 乐观主义

### 三、生命的体验

1. 生命存在的偶然

2. 生命形式的苦涩

3. 生命永恒的亢奋

## 第三章 人生的价值

### 一、人生价值内涵

1. 人的价值确立

2. 自我价值

(120)

(126)

(127)

(131)

(135)

(139)

3. 社会价值

二、人生价值的实现

1. 为天地立志

2. 时当勉励

3. 成身于学

4. 超越自我

#### 第四章 人生的症结

一、孤独

(144)

1. 孤独症

(145)

2. 孤独的质

(149)

3. 孤独解除

(152)

二、自卑

(156)

1. 自卑情结

(156)

2. 自卑的质

(159)

3. 自信人生

(163)

三、恐惧

(166)

1. 恐惧感

(166)

2. 恐惧的质

(170)

3. 恐惧释然

(172)

四、怨恨

(174)

1. 怨恨心

(175)

(177)

(179)

(182)

(183)

(185)

(189)

2. 怨恨的质

3. 憎人不独害

五、嫉妒

1. 嫉妒情感

2. 嫉妒的质

3. 嫉妒化解

## 第五章 人生的课题

一、生与死

(194)

(194)

1. 有限的生与无限的死

(197)

2. 生死体验

(201)

3. 向死而生

(204)

二、苦与乐

(205)

1. 绝对的苦与相对的乐

(208)

2. 苦乐体验

(211)

3. 乐在苦中

(214)

三、义与利

(215)

1. 为他的义与为已的利

(218)

2. 非义不居

(220)

3. 见得思义

(223)

四、荣与辱

(223)

1. 自尊的荣与不安的辱

(226)

(229)

(232)

(233)

(235)

(238)

2. 荣辱体验

3. 追求尊严

五、顺与逆

1. 幸运的顺与厄运的逆

2. 顺逆寻思

3. 逆水行舟

## 第六章 人生的迷离

一、性与爱

(242)

1. 生命的两极

(244)

2. 性欲体验

(249)

3. 爱之升华

(256)

二、两性世界

(262)

1. 男女之间

(263)

2. 女人与男人

(270)

3. 男人与女人

(275)

## 第七章 人生的疑难

一、人生与自由

(284)

1. 生命的本能

(284)

2. 相对的自由

(289)

3. 自由之路

(294)

- |       |           |
|-------|-----------|
| (299) | 二、人生与规范   |
| (299) | 1. 受制约的人生 |
| (303) | 2. 法律的规范  |
| (307) | 3. 道德的规范  |
| (312) | 三、人生与审美   |
| (312) | 1. 生命的张力  |
| (315) | 2. 美的认识   |
| (320) | 3. 生命的美   |

## 第八章 人生的追求

- |       |             |
|-------|-------------|
| (324) | 一、完善人格      |
| (325) | 1. 人体与心灵    |
| (328) | 2. 生命的和谐    |
| (333) | 3. 个性·气质·风度 |
| (343) | 二、创造人生      |
| (344) | 1. 学不可以已    |
| (348) | 2. 笃志而体     |
| (351) | 3. 立德·立功·立言 |

---

(356)

---

## 后 记

## 人啊，认识你自己

31 古

莎士比亚曾借哈姆雷特之口说：“人是一件多么了不起的作品，他们的理性多么高尚，本领多么广大，礼节和举止多么特别和令人赞美，行为多么像天使，领悟多么像上帝：这是世界美之所在，动物中之优秀者！然而对于我，这尘世之精华又是什么呢？”

面对人的世界，面对芸芸众生，当我们作为人而存在的时候，我们是否也有如此的感慨？！这个世界的精华是什么？人的精华是什么？作为构成人的世界的个体生命的精华又是什么？这是一个很深重而又沉闷的问题。人，本来就活得很累、很累了，再分心去思考这一永无止境却又悬而未决的难解之谜，未免平添烦恼，自讨苦吃。然而，人的古怪就在于，他总是需要去探寻那些无法考究明白的事情，似乎越是这样，也就越是显示人的高贵性和人的自主性。

人是需要研究自己的。大凡是人，总是希望思考着自己的问题，但是，究竟有多少人在真正地探寻着自己，在真正地认识着自己呢？或许对于许多人来说，人是一个明白得不能再明白，简单得不能再简单的问题，哪还需要去思考，去认识？其实不然，在

今天这个世界上,又有多少人真正地认识了自己,掌握了自己,同时,又认识了他人、懂得了他人?

人啊,认识你自己吧!这并不是20世纪末的箴言,尽管已经有了几千年的呐喊,到今天,人们又清醒了多少呢?事实上,人类文明史再清楚不过地表明,人的每一次进步,都伴随着人对自身问题研究的日渐深入。只有当人越来越清醒地认识和把握自身,并把自己从自我意识领域中与自然界完全明白地划分开来时,人才能全面地掌握自己的命运,使自己的生命进程在最终极意义上得到完善。

人是多么地需要完善,尤其是个体生命,即个人。追求完善是人的一种期盼、愿望和理想,实现完善却不是每一个人都能完成的业绩。这其中的奥妙,就在于一个人在多大的程度上研究了自己、认识了自己。人的高贵性就在于他非常自觉地、有意识地对自己的生命,及生命的过程进行哲学的思考。

我们不能回避,人确实是一个多灾多难的生命体,人生的命运有时不得不屈从于自然和社会的压力,受到自然力和社会力的制约。但是,人的本能又表现为他又是一个具有强大反抗力的生命体,他总是在不停地抗争:与自然抗争、与灾难抗争、与邪恶抗争、与一切企图阻碍完善人生的事物和势力抗争。这里的问题在于,人们是任凭本能的发展而自在地完善,或者叫终结人生呢?还是有意识地认识和把握自我生命的规律,从而自为地完善自己和生命?这种“自在”和“自为”的差异,必然导致出生命质量的优劣,生命价值的高低,和生命的完善或不完善。当我们每一个人都力求将自己的生命转化为“自为”的生命存在和完善时,

他就必须认真真真地去认识自己。

人类的生命实践通过千百年的发展证明，人就是力求在与不可预料的命运灾变和斗争中，与看来似乎是不可变更的自然界的斗争中，感觉和认识自己的生存意义和生命价值的，以及最终体现人生的完善的。人是由无数个体集合而成的，人是扩大化的自我，是一种由许多个体生命所凝聚起来的社会性群体。今天，当我们努力地探寻和完善人的自身时，最终落脚点必然在于每一个具体生命的完善，即每一个人的自我造就和完善。因此，我们希望每一个人对自身感兴趣，对自我的生命历程感兴趣。

由于人与人生的问题是广大而深邃的问题，要企求于大而全是很难做到的。只要我们真正地立足于我们的生命本身，领悟人生的意蕴，切实地思考着人生的价值、症结、课题、迷离、疑难和追求，是能创造好人生的。人的自然生命是有限的，只要敢于认识自己，就能完善生命！



## 第一章 人与人性

人,无论在实践上和思想上首先关怀他自己。人无论以什么样的方式、方法对待和处理他周围的自然界,唯一的目的旨在于为了他们自己。但是,人要认识自己却是一件难事,在现实的人类生活中,并不是每一个人都能有意识地来认识自己,尽管,他也许非常地关怀着他的生命,看重着他的生活。

由于现实的人太常见了,他普通得使人好像不需要去认识,乃至人,人性,看来更是无需回答的问题。作为人而言,面对自己提问,未免使其觉得荒唐可笑。尤其当问及:人是什么?人性何在?似乎更显得不可思议了。然而,这确实是一个最现实、最需要明确解答的问题。

### 一、人

古人曾说:天地之间,人为贵。

中国西汉哲学家董仲舒(公元前197—前104年)说:人受命于天,固超然异于群生。

西方古希腊哲学家普罗泰戈拉(公元前481~前411年)认为:“人是万物的尺度,是存在的事物存在的尺度,也是不存在的

事物不存在的尺度。”<sup>①</sup>

较之于天地之间的万事万物，人是有着质的差异性的，是不同的，仅此一点，无论是圣人贤者、愚人恶棍都是一样的。但是，人，贵于何处？怎样超然异于群生？他作为万物尺度的标志在哪里？千百年来，尽管无数哲人智者面对人类，反省自身，苦苦求索，而至今，人类认识自我的历程看来仍然刚刚开始，人同他的生命一道仍然是一个古老而又常新的谜。

人是什么？古希腊哲学家柏拉图（公元前427年～前347年）曾对他的门徒说道：人就是没有羽毛的两条腿动物。于是，他的反对者们便提着一只拔光了毛的公鸡到柏拉图那里，反驳说：这就是先生所指的人吗？！柏拉图一时间竟无言可对。后来，他的学生、古希腊著名哲学家亚里士多德（公元前384～前322年）强调为：人是政治的动物，具有理性的动物。

人是动物吗？人仅是无毛的动物吗？中国先秦哲学家荀况（公元前313～前238年）认为：“人之所以为人者，何已也？曰：以其有辨也。”（《荀子·非相》）这就是说，较之于动物而言，人作为人，其实质在于有一种特殊的思维辨别能力，即理性。在荀况看来，人在许多方面与动物没什么差别，比如：人饥饿了要产生求食的欲望，人冷了要求取暖，人累了要求休息，人趋利而避害。尽管这一切都是人生而具有的自然生理属性，圣人贤者平民一个样，与动物无差异。但是，人之所以是人，并不是像动物那样仅有两条腿和身上无毛或其他什么，其关键在于人有自己的思辨能力。荀况说：猩猩形体、笑容与人无异，且有两条腿，也无甚多毛，

<sup>①</sup> 《古希腊罗马哲学》，三联书店1957年版，第138页。

然而人能吃其肉、喝其羹，其差异，就在于人有思辨能力，而猩猩没有。因此：“夫禽兽有父子而无父子之亲，有牝牡而无男女之别，故人道莫不有辨。”“故人之所以为人者，非特以其二足而无毛也以其有辨也。”（《荀子·非相》）

荀况远在两千多年前的见解无不充满真知灼见，但是，近代法国哲学家拉美特利（1790—1795年）却说：“人归根结蒂却是一些动物和一些在地面上直立着爬行的机器而已。”<sup>①</sup>他宣称：人是机器。人与动物相比不过是一架更加精致、更加复杂的机器。他阐明为：“人的身体是一架钟表，不过这是一架巨大的、极其精细、极其巧妙的钟表。”<sup>②</sup>相反，德国哲学家费尔巴哈（1804～1872年）认为：“直接从自然界产生的人，只是纯粹自然的本质，而不是人。人是人的作品，是文化、历史的产物。”<sup>③</sup>

看来要给“人是什么”做出简明而又准确的概括，不仅在过去千百年间而且在今天乃至今后仍然是一种理论冒险，但这又是要求我们必须回答的问题，这是因为：人是自己历史发展的参与者；人是自身社会实践的執行者；人是自我认识的主要角色。因此，要正确认识人的这一切历史的、现实的、未来的意义，真正把握住自身的命运，我们就不能、也无法回避“人是什么”这个棘手的问题。

当仔细品味关于“人是什么”的历史性争议，不难发现，对“人是什么”具有两种不同的思考角度：一是生物学或生理学的

① [法]拉美特利：《人是机器》，三联书店1956年版，第67页。

② 同上书，第65页。

③ 《费尔巴哈哲学著作选集》上卷，三联书店1959年版，第247页。

角度；二是社会的或哲学的角度。由此，便形成“生物的”和“社会的”人之争。实际上，人作为人而言，他应该是生物的人和社会的人的统一体。因此，对人的思考，应该从生物学的和哲学的两种不同角度的统一中进行。

### 1. 动物的人

人的生物学生命或生物的人，是指属于生物分类中脊椎动物门、哺乳类、灵长目、人科、人属的有机体。这个有机体是迄今生物进化的顶峰，具有一系列不同于其他物种的形态、生理和心理方面的独自特点，拥有一套不同于其他物种的独特的基因结构——遗传物质。这是人之为人的最基本的物质存在形式。作为生物学生命，人不可否认地是地球上生命进化的产物，它具有自动调节、意识、代谢、变异和遗传等一切高级生命的全部属性。作为生物学生命，人的发展总是以个体发育为中心的，而人的个体发育又总是在特定的46条染色体编码的遗传程序的控制下，在不同的个别有机体中实现的。从这个意义上讲，人等同于动物，人首先是动物。

这就是说，今天我们称之为人的人类，并不是以社会化了了的，或以文化人为开端的，甚至，他们并非一开始就是人。他们的祖先与其他现代仍还生存着的灵长目动物一样，深深延伸于远古之初，那些极其有限的生命创造物的土壤之中。正如美国佛蒙特大学哈维兰教授所说：“说到底，人类与其他灵长目动物有共同的祖先。今天所见的灵长目动物之间的差异乃是那些使人类