



人生一点通

忙里偷闲 轻松洒脱的雅趣

朱永东 王高山 主编 九洲图书出版社



朱永东 王高山等编著

307928

· RENSHENGYIDIANTONG · 人生一点通丛书 ·

忙里偷闲

——轻松洒脱的雅趣

九洲图书出版社

(京)新登字 309 号

人生一点通编委会

主 编

乐笑声 陈蔓莉

编 委

刘朝胜 李晓凤 李正新

杨崇琪 朱永东 王高山

人生一点通

忙里偷闲—轻松洒脱的雅趣

朱永东 王高山 编著

*

九州图书出版社

北京丰盛胡同 19 号 电话 2234190

邮政编码 100032

全国新华书店经销

北京富华彩印厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7.125 印张 158 千字

1993 年 12 月第一版 1995 年 3 月第 2 次印刷

印数 8600 - 13600 册

ISBN7-80114-007-9/G·1

全套 6 册 定价 30.00 元 本册定价 5.00 元

前

言



忙里偷闲

有一种说法早已变成了老生常谈，那就是多年以前从中国南方传来的讯息，即“时间就是金钱，时间就是效益！”“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，说得就是这个道理。现代生活丰富多彩，节奏也相应地急剧加快，向我们展示出一种令人心跳、催人跃跃欲试的美丽图景。芸芸众生，如同蚁群，为了生活、工作乃至事业而奔忙。

本书就是写给那些勤劳的属于这个时代的正在忙碌着的人们的。“忙里偷闲”，“忙”是前提。本书的宗旨，决不是想引导读者去一味地追求闲适，它与贪图安逸、及时行乐的生活情趣大相径庭。本书无疑地是企望追求一种积极的人生态度，试图从现代生活实际出发，根据不同职业、不同性格的人们追求事业的不同境界，向读者展示在繁重的工作压力下，穿梭运筹、左右逢源、“一闲对百忙”、使鱼与熊掌兼得的人生谋略。

今天,当我们这个时代的人们加紧迈向工业化社会的时候,我们觉得对于“忙”与“闲”这一对概念尤其具有深入思考的必要。“偷闲”,实际上是一门科学和艺术。比如说,你不妨反省一下自己究竟在忙什么,忙得有价值还是没有价值。假如你是一位领导者,或者用一个比较时髦的外来词汇来说——是一位 boss,那么,你是否事必躬亲?——如果是这样,你多半是费力不讨好。相信别人!——这应该是一个十分重要的信条。再比如说,事业与家庭哪个优先?我们大多数人或许会毫不犹豫地回答:“是事业!”可是,我们却试图设法告诉你、说服你、使你相信这两者其实完全可以并行不悖甚至相辅相成,世界大文豪莎士比亚的人生经验可能就是一个生动的例证,众所周知,这位文艺复兴时期的巨匠很早就建立了家庭。

总之,本书力求立足于现代生活这一较高的层面来向读者揭示忙与闲的哲学,以恳谈的方式力图引导读者在宽松的心理条件下、在闲庭信步的境界中迈向高远的人生理想。本书的撰稿人是一群优秀的在读硕士研究生,我们认为,他们卓有成效的工作事实上是成功地实现了上述创作构想,而且,他们较为广博的书本知识和一定的个人生活阅历也大大丰富和深化了本书的内容,这使我们感到由衷的喜悦。

本书编写任务由下列编委承担:王高山(第一、八部分)、何取林(第二、三部分)、萧映(第四、七部分)、聂巧萍(第五、六部分)。最后由朱永东、王高山通读全稿、统一体例。

本书在编写过程中参阅了大量资料,未能一一注明,在此谨致歉意和谢意。

朱永东 王高山

1994年1月8日于武昌

目 录



忙 里 偷 闲

第一篇 忙与闲的哲学

1. 忙:热爱生活的象征,创造
进取的表现 1
2. 闲:是享受人生,抑或消磨
生命? 9
3. 忙与闲:留一半清醒留一半
醉 17

第二篇 反省自己究竟在忙什么

1. 什么是你的理想人生? ... 26
2. 如何确定你的奋斗目标? ... 33
3. 如何确定实现奋斗目标的
途径? 40
4. 反省自己的决策与行动 ... 47

第三篇 有价值的忙与无价值的忙

1. 忙的价值有大小 57
2. 消除烦恼是提高忙的价值
的关键 65

3. 忙里偷闲的诀窍	76
------------------	----

第四篇 宽松的心理条件

1. 伟大的内在力量——自信	87
2. 积极的人生态度——乐观	98

第五篇 伟人们的闲情雅趣

1. 忙里偷闲的伟人们	112
2. “垂拱而治”的范例	120
3. 悠游享乐的情趣	123
4. 幽默是摆脱精神枷锁的良方	129

第六篇 事业和家庭

1. 家庭——生活海洋里的避风港	137
2. 事业——人类神圣的职责	147
3. 让家庭和事业携手并进	155

第七篇 不要让自己的嗜好闲着

1. 充分自信的指示灯	168
2. 美好机遇的通行证	171
3. 精力充沛的兴奋剂	177
4. 心理疲劳的特效药	182
5. 现代交际的新方式	186

第八篇 培养你闲庭信步的心境

1. 莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行 193
2. 热爱生活,享受生命 197
3. 享受大自然的赠与 204
4. 平淡从容才是真 219

人生像一首歌，像一首交响曲，它蕴含着似简朴而又深奥的主题。它的序曲是天真纯朴的童年和少年时期，嗣后便是激荡的青年，接着就到了事业如日中天、生活像醇酒般成熟的中年，最后是温和闲逸的晚年，直到生命火花作最后的闪耀。这样的人生，怎能不引人时时欣赏体验它的韵律之美？不过，这音乐必须由每个人自己去演奏。有些人的交响乐，不协合的音键有时会把正式的曲调淹没，人生说不定就此步入歧途或结束演奏。正常的人生总是循着优美的主旋律向着尾声演进，时有霞音和激越之音，时有抒情的慢板，还会有变奏曲，就像月光下的长江大河，有舒缓的乐步，也有雄壮的音波，不停息地流向大海。

RENSHENG YIDIAN TONG

人生一点通丛书



忙与闲的哲学

忙里偷闲——轻松洒脱的雅趣

人生一点通丛书

RENSHENG YIDIAN TONG

忙与闲

的哲学

1

忙：热爱生活的象征， 创造进取的表现

人们常说：“人活七十古来稀”。现在看来，七十岁可以说得上是很多人都能达到的寿龄而不算是稀奇了。就历史的眼光来看，或者有人想长生不老，这七十年，确实只是一瞬，太短促了。但是，如果我们平静地想一下，这七十年也就够漫长的了。在这七十年里，人要经历无数次时迁境易和人世沧桑，可以学到很多的知识和技能，享受到很多的幸福。最完美地向人生这个舞台告别的方式，是心满意足地从座位上站起来，发自内心地说：“真是一台好戏！”然后平静地走开。

我们是属于这尘世的，而且和这尘世一日不可分离的。我们在这美丽的尘世上好像是过路的旅客。试想，此时你我生活着的这片土地上，在过去的漫长岁月里，演出过多少人生的悲剧和喜剧？！在将来的悠悠岁月里，又会有多少悲喜剧将演出？纵令这尘世是一个黑暗的地牢，我们也得尽力使生活美满。况且，我们并不是住在地牢里，而是在这个美丽的尘世上，并且要过七八十年的生活。假如我们不尽力地使生活美满，那就太辜负了能生活在这尘世上的机遇了。有时我们受到了生活的欺骗，就看不起甚至仇恨这尘世。可是我们如要获得精神上的和谐，我们对于这么一个孕育万物的天地，对于这个身心的寄托处所，必须有一种依恋之感。

古希腊雅典贤哲梭伦有一句名言：“认识你自己。”人类在很早就开始思索人的生命本质这一重要问题。希腊神话中司

芬克斯提出谜语“什么东西早上四条腿，中午两条腿，晚上三条腿”来质问人们。聪明的俄底浦斯正确揭示了谜底——“人”！俄底浦斯的回答证实了早期人类对自身已有了基本的认识。它说明了人的生命本质。人的生命是一个过程，新生、健壮、死亡是人生的必然法则。这种对于死亡的必然法则的了解，使人类意识中出现了占有很大比重的死亡意识。

人类明知有生必有死，那么为什么人人都仍追求和渴望生命的不朽呢？

任何生命都具有自我存在和自我保存的本能，正因为这种本能，自然界中的万物一方面存在物种竞争，适者生存，优胜劣汰；同时互相促进，互利互惠，这是自然界的生命延续和发展的规律。对于人类来说，生命力的活跃、强盛是人所企慕的。因此，几乎一切都赞美健康，渴求生命的长久永生。生命的过早夭折，生命力的遭受阻碍，肉体和精神遭受摧残与打击，必然是引以为至衰之事。因此，我们说，人的本能就是自我保存、自觉期望生命不朽的欲望。每当生命遭受外力的摧残而被扼杀、中断，就会使人感到巨大的惊恐和痛苦，因而形成了人类意识中的悲剧意识，促使人类产生了种种超越死亡、追求永生的举动。所以，大多数人对日益逼近的死亡采取漠然不理的态度，依然在美丽的大自然中追求阳光和空气，在日常生活中品味生活的种种乐趣，尽力安排好现世生活，尽可能地为后代铺平生命之路。

人类正是在这种洋溢着强烈生命的欲望中同自然界斗争，同阻碍自己生命力的同类进行搏斗。正是在这种生命的欲望的驱使下，人类才成为了地球的主人，在生命过程的生生不息的漫长实践中人类塑造了自己的光辉形象。为了生存，为了生命的长久，他们必须在实践活动中有所发明，有所创造，在

实践中开拓自己广阔的自由活动的领域。人富于创造性和追求自由性的特点，正是在生命欲望冲动下形成的。

中国古代神话和传说中，就记录了中华民族奋斗的历史过程中的种种惊心动魄的悲剧性故事，显示了热爱生命，敢于抗争、勇于超越有限生命的民族精神。例如鲧盗窃天帝息壤用来治洪水的神话：

洪水滔天，鲧窃帝之息壤以湮洪水，不待帝命，帝令祝融杀于羽郊。鲧复生禹，帝乃命禹卒布土以定九州。

——《山海经·海内经》

鲧被杀死于羽山，从其肚子里化出新的生命禹，继续去完成其未竟事业。这个神话歌颂了鲧为民众而牺牲的献身精神，赞美鲧生命力之旺盛。又如《精卫填海》的神话：

发鸠之山，其上多柘木，有鸟焉，其状如乌，文首，白喙、赤足，名曰精卫，其鸣自诃。是炎帝之少女，名曰女娃。女娃游于东海，溺而不返，故为精卫，常衔西山之木石以埋于东海。

——《山海经·北山经》

少女女娃不甘于毁灭，变成小鸟，不停地衔木石投向大海，企图填平大海。这种以有限对抗无限的举动何等壮烈，抗争精神何等崇高！

类似的神话传说还有很多，如《夸父逐日》、《共工触不周山》等，以奇丽的想象，夸张的手法显示出中华民族生生不息的旺盛生命力和敢于同死亡抗争的精神，表现了中华民族对永恒生命的渴求。

中国古代哲学很早就讨论了生命本质及生死必然性的问题。《易经·系辞上传》说：“原始反终，故知生死之说。”有生必有死，正如有始必有终一样，这是自然变化之常理。《论语·先

进》中有这样一段话：“季路问事鬼神，子曰：‘未能事人，焉能事鬼。’敢问死，曰：‘未知生，焉知死。’”儒家主张在人活着时，只应关心生，不必想到死。这是一种现实的人生态度。儒家面对这种必然性，采取乐生安死的态度，主张活着时积极有为，不虚掷此生，当死亡来临时，安然而无恐惧地迎接它。这种现实的人生态度，对后来中华民族性格有很大影响。在大学攻读硕士学位，我有幸结识了一位年近七旬的知名教授，他刚领取一项海外华人设立的奖金八万港币。提起此事，他摇头说不够用。我知道他生活俭朴，忙问个中缘由。他扳起指头，说出版这本专著需多少，那本专著需多少，其它学术活动又需多少，还有希望工程……。望着他花白的头发，不禁由衷地钦佩他这种不惧老不服老的精神。

中国古代哲学家思想家在人生实践中不断探求着人生的真谛，他们认为，生命的不朽主要是精神的不朽。早在《春秋》和《左传》中就表现了著名的“三不朽”思想，这就是鲁国贵族叔孙豹所谓：“太上有立德，其次有立功，其次有立言；虽久不废，此谓之不朽。”此后，汉代司马迁引淮南王刘安的话赞美屈原“虽与日月争光可也”，他自己也说：“夫人情莫不贪生恶死”、“人生固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛”，并且他发愤著《史记》也是出于“藏之于名山”流传于后世、以“立言”为不朽的意念所驱使的。“建安七子”之一徐干在《中论·夭寿》中说：“古人有言，死而不朽，其身歿矣，其道犹存，故谓之不朽。夫形体固自朽弊消亡之物，寿与不寿，不过数十岁；德义立与不立，差数千岁，岂可同日也哉。”曹丕在《典论·论文》中谈得更明确：“盖文章经国之大业，不朽之盛事。年寿有时而尽，荣乐止乎其身，二者必至之常期，未若文章之无穷。”他们是从人生的价值、创造、贡献的角度追求不朽的。他们认为生命的不

朽在于生命的有价值的、不可磨灭的贡献,这是对死亡的积极超越,是一种现实的人生态度,促进了中华民族对人生苦难的抗争意识。

中华民族自古就生活在封闭的东亚大陆上。它的西部是难以翻越的青藏高原,只有少数山口同南亚次大陆保持着一定的联系;西北部是大戈壁与沙漠相间的地带,又因帕米尔高原、阿尔泰山脉而与西亚、欧洲隔断开来;北部是无垠的草原与荒漠,是少为人居的地区;东面和南面濒临浩瀚的太平洋。这种高山大海荒漠草原围绕的地理环境把中华民族自古以来就与外面的世界隔开,以至本民族的生存、存在似乎与外界毫无关系。这种封闭的地理环境一方面使独立自主的中国文化始终保持了自己的独创性与独特性,另一方面又使本民族难于向外交流和扩张,从而造成了固守疆土、不求扩张的自给自足、满足于现状的民族心态。但是,中华民族对现有疆土的开拓以及征服严峻的自然环境也逐渐形成并表现为以创造性、冒险性、开拓性为主。中国古代社会的策源地是在黄河流域,继而扩展到长江流域。最初黄河流域满是洪水、沼泽,气候恶劣,正是在长期的开拓拼搏中才使中原地区成为华夏民族赖以生存的地方。以后华夏民族在向南方、西南方拓展中,征服了连绵的丘陵、治理了水网沼泽,在崇山峻岭中创造性地开筑了梯田,扩大了自己生存的环境,这充分显示了顽强的进取精神和同自然搏击的抗争态度。在漫长的历史进程中,在使“自然人化”的伟大实践中,华夏民族自身也发展成为以汉民族为主体的、多民族结合体的中华民族。中华文明呈现出由北向南,甚至南方超过北方的趋向,这也是环境的挑战的结果,因为新的开拓带来新的刺激,也不断地激发人们的创造性与进取心。

古人强调人在自然界的地位与主观奋斗精神。《中庸》认

为，人只要充分发挥自己的本性，完全有能力“赞天地之化育”，“与天地参矣”。荀子更精辟地点明人之所以“最为天下贵也”的缘由：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气有生有知亦且有义，故最为天下贵也。”如何发挥人的优势去“赞天地之化育”、“与天地参”呢？《易传》强调人的主观奋斗精神。“天行健，君子以自强不息”。短短十字箴言，成为几千年来中华民族多少志士仁人奋发图强的座右铭。人们以“自强不息”的积极人生态度去体察自然，拥抱生活，向着一个又一个崇高的目标不断攀进，创建改造大自然，实现着忙碌而完美的人生。

人生活在世上，肯定不会事事都一帆风顺的。对大多数人来说，受苦受难是人生的必修课。生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、五取蕴苦，这“八苦”之说，正应对了社会一般成员的心境，更不用说少数遭受大苦大难的人了。所以，从汉朝起，佛教的“十二因缘说”、“业报轮回说”等宿命论观念，开始为人们在苦难中挣扎提供了精神慰藉。但在中华文化中占主流地位的，还是儒家学说。儒学的创始者在人生态度上，是从不消沉的，面对人生的苦难，他们不仅不认为是痛苦，反而认为是一种幸运。如孟子就说过这样一段话：

舜发于畎亩之中，傅说举于版筑之间，胶鬲举于鱼盐之中，管夷吾举于士，孙叔敖举于海，百里奚举于市。故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

——《孟子·告子下》

舜、傅说等都出身低微，但后来都做出了大事业。而心志苦、筋骨劳、体肤饿、身空乏等，都是天将降大任的前兆。所以很多中国人在遭受磨难时，总会想起这句话，把它作为在苦难

中顽强生活的力量的源泉。记得在中学求学时，生活困苦，腹中常常“抗议”。几个有同样境遇的同学常约在课后到小山上“采购副食品”。夏秋时在甘薯地里砸土块寻找收获后“漏网”的甘薯；春风吹绿原野时，就掐野蔷薇嫩苗吃，用诗化的语言来说，当然也是一个悠久而流传的典故了，叫“采薇而食”。我们并不觉得苦，当时我们就常吟咏“天将降大任于是人也”这段话。开始我们有点认为这句话仅是安慰和自嘲而已，后来就渐渐觉得这种困苦的生活，确实是我们发愤的动力。不久前，一位中学时的同学举行告别会，他要到美国去从事博士后研究。记得他最后留给我们的话是：“你们放心吧！我不仅要多搞几个项目，而且还要带一笔美元回来。我不信美国的生活有我们中学时艰苦。”这是我们这种普通人的吃苦耐劳，而那些伟人们历尽磨难的故事就更多更动人了。

谈到民族性格，人们近来常偏重于说起中国人的固步自封和安于现状，认为这是国民的劣根性。确实，中国近代史的屈辱，无不与此有关。但中国汉唐时的强盛，以及历代璀灿绚丽的文化的形成和创造，又是与中国人的不断进取分不开的。儒家学说的创始人早就说过：

人恒过，然后能改。困于心，衡（阻塞）于虑，而后作；征于色，发于声，而后喻。入则无法家（有法度的大臣）拂士（辅助之臣），出则无敌国外患者，国恒亡。然后知生于忧患而死于安乐也。

——《孟子·告子下》

人们遇到外界刺激才能振奋起来，从而改变自己，不断创造。“生于忧患，死于安乐”为历代忧国忧民之士所引用，不仅对国家的强盛、民族的兴旺大有裨益，而且还指导着人们的生活。后人在熙攘的人群里、名利的往来中，把这句话理解得很

深刻。如明代洪应明在所著的《菜根谭》里说：

恩望由来生害，故快意时须早回头；败后或反成功，故拂心处便莫放手。

得到好处时往往会生出祸害，所以人在春风得意时必须及早清醒，而失败后说不定反而会成功，所以遭受挫折时千万不要放弃追求。有志向的古人往往不愿处于优越的环境中，以防消磨意志，而愿处在不顺利的环境中，在不知不觉中磨炼着意志，培养着高尚的品行。如春秋时越王勾践发奋图强，卧薪尝胆，壮志终酬的故事，为人传颂。中国人勤奋谨慎的性格，也正是在这些思想的熏陶下，通过一代代人的积淀而形成的。

忙与闲

的哲学

2

闲：是享受人生，抑或消磨生命？

有一首流行歌曲这样唱到：

天地悠悠，过客匆匆，潮起又潮落；恩恩怨怨，生死白头，
几人能看透？……

一般的人确实难看透这人生，能看透这人生的到底有几人？是孔子、孟子，还是老子、庄子？是否还有陶渊明和苏轼？

对生命的珍惜和追求，是每个人的人生基础。中华民族对人生的态度是极为现实的，对人生中的不幸与苦难都极为敏感。古代神话中的《夸父逐日》、《精卫填海》、《鲧》等就充分地表现了对生命的执着追求和对死亡的超越意识。对于人的欲望，儒家思想家仅仅提出“不淫”的观点，不过分就行了。印度佛教传入中国，产生了较大影响，但中国人却扬弃了它的禁欲