



# 学会生存

邵道生

邵道生 著



中国青年出版社

(京)新登字083号

责任编辑: 李晓丽

封面设计: 孙凤娣

图书在版编目(CIP)数据

学会生存/邵道生著. —北京: 中国青年出版社,  
1997 12

ISBN 7-5006-2800-5

I. 学… II. 邵… III. 学会生存 IV. G40-011

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第28273号

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四12条21号 邮政编码: 100708

北京房山印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 18印张 3插页 418千字

1997年12月北京第1版 1998年3月北京第2次印刷

印数 6 000—16 500册

定价: 20.70元

## 我为什么写这本书 (代前言)

自打我的早期作品《中国青少年犯罪的社会学思考》请了中国青少年犯罪研究学会会长张黎群先生和我主编的《罪犯改造心理学》请了原中国法学会会长王仲方先生写了前言之外,其余书的前言,都是自己写的。倒也不是不想请一些大名人给我壮壮威,说几句好话(这是如今的时尚),而实在是我这个人总有点“争议”,他人说什么都会有点“不是”;而且有不少书的内容,还比较地“敏感”,请“大家”写序,似乎很有点“为难”他人的嫌疑……怎么办?不好办就不办,就开始自己写,写多了以后,倒也感到并不困难。其实,所谓前言不就是对书的背景作一个“交代”吗?

所以,本书也就不想成为“例外”。

### (一)

写《学会生存》就得交代“生存”这二个字的含义。

有两种意义上的生存:狭义的和广义的。狭义的生存指的是温饱问题,是对社会最为简单的适应;广义的生存则是将人的发展也包括在内,其内容也就丰富得多了,复杂得多了。

本书《学会生存》中的生存指的是后者,既包括如何求得温饱在内的生存,也包括人的发展在内的生存。

谈如何学会生存,实际上就是谈人在其生命过程中怎样活得更好一点、发展得更好一点,实际上就是在谈人生。

## (二)

一般来说，做学问的人喜欢谈人生。

包括如何学会生存在内的人生问题，不仅那些政治家，那些“圣人”、“先哲”喜欢谈，而且也是许多做学问的人都喜欢的题目。

人生是学问家们的永恒主题；“说法”自然就很多很多。

有的人将人生当作一场战斗，有的人则将人生比作演戏(演的是喜剧？还是悲剧？自然是仁者见仁，智者见智)；

有的人将人生当作一部由酸、甜、苦、辣、涩谱成的变奏曲来欣赏，有的人则将它作为赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫染成的彩虹来观赏；

有的人将人生视作实现美好自我的平坦而宽广的大道，有的人则将人生视作充满艰难困苦、狭窄崎岖的羊肠小道；

有的人誓将人生搞得轰轰烈烈生动而有趣；有的人则将人生弄得平平淡淡嚼蜡而无味。

的确，人生之中有理想有幻灭，有成功有失败，有真善美有假丑恶，有欢乐、幸福有痛苦、悲伤，有难有易，有荣有辱，有矛盾有斗争，有……

总之，人生这个题目太广泛、太复杂、太深奥，永远是一个谈不完、谈不透、又谈不好的题目，这也许是做学问的人之所以谈人生、之所以谈如何生存的一个重要原因。

当然，也有一些“江湖术士”也在谈人生，不过，他们所谈的人生无非就是为了几张“孔方兄”，为了几张“大团结”。这类人所谈的人生自然是充满了低级趣味。不过，无论如何不能因为这些人的存在而将古往今来学问家们谈人生仅作为他们谋生的一种手段，恐怕更重要的是属于这类人一种爱好，一种志趣，一种价值取向，一种参与，一种责任，一种想使他人过得如何美好的愿望……

所以，学问家们谈起人生来就显得异常的兴奋，异常的执著，

即便是人们不爱听、不爱看，也要顽强地谈，也要顽强地表现自己。谈人生的文章，谈如何生存的书，就这样一篇篇一本本地出来了。

### (三)

我写《学会生存》这本书是不是属于上述那类执着的学问家呢？

说完全像，那就有自吹自擂的嫌疑，也是对自己的一种不负责任的拔高；但如果说一点不像，却又是冤枉了自己，自己的水平不至于那么低。若进行自我评价的话，那么，我将自己定位在“像”与“不像”之间。

从某种意义上说，《学会生存》就是我的人生体验之结果：它并不甜蜜，倒是十分苦涩，而且这种苦涩，也很有“意思”，值得玩味，而且本人有一个好“宣泄”的习惯，将它以一种简接的方式表达出来，无论对自己、对他人，似乎并不是一件坏事。

那么，我的人生究竟是什么样？先从我的名字说起。

我的名字叫“道生”。从哲学看来，“道生”这两个字，有点玄，有点道家味。中国社会科学院哲学所王树人先生告诉我，道家中的“道”这个字，是“作为现实世界的本原和创世之母的形态出现的”，是“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”……于是，有人就猜，我的出身不是书香门弟，就是“有身份”的，否则何有“道生”之名？其实，什么都不是。我的老家在江苏无锡胡埭乡张舍镇，父母亲大字不识一个，房无一间，地无一垅，连糊口都很困难，哪儿会有心思去捉摸我的名字。实际的情况是，1942年，日本军队来了，老百姓四处逃难，怀孕的母亲便将我生在逃难的路边，道生道生，逃难道上所生，这就是我名字“道生”的全部含义。简单到了实在不能简单的程度，真是太“有意思”了！然而，在这无意的纯朴简单之中却记载着某种历史的痕迹。

尽管我这个“道生”的名字起得简单，然而我的短短人生经历倒是应验了道家的有关“道生一，一生二，二生三，三生万物”这一说法的。至今，自己虽只活了五十又五，不算长，也并不轰轰烈烈，却是曲曲折折，可以说，它真真切切地展现出剧烈变化时代一个普通知识分子的人生，很有“味道”；而且从其内容来看，我的人生真还浓浓地烙上了“负阴而抱阳”的色彩，坎坎坷坷、跌跌宕宕，真还有不少耐人寻味的“故事情节”呢。

譬如，自己常想“无为”，顺应天，顺应自然，顺应社会，让自己的才能充分而自由地发挥，然而却处处不能，让你不能为、无所为、无法为，逼使自己去“有为”，去抗争，去奋斗，最后，真还有“无不为”之结果；自己常想“超越”：超越他人，超越自我，却又是“凡夫俗子”一个，有时，欲望还有点过大、过高、过甚，社会化不成熟的我还时不时地不能“节制”，就这样，“超越”对于我来说便成了一个极大的难题……

有人在得知我要出一本《学会生存》的书，便故意对我“打趣”地说：“邵先生，你能写一部40余万字的《学会生存》，肯定是一个活得很自在、生存能力很高很高的人。”对此，我在说“承蒙夸奖”的同时，内心实在是感到非常地内疚和惭愧。

的确，自从独立生活(大学毕业)之后，温饱问题倒是从来不算个问题，然而要命的两大问题却像魔鬼似地紧缠自身：一是正在我大好年华(1988年，44岁)、满怀壮志试图好好地干一番事业时，可怕的白血病却“光临”我身，自此之后，我就得“追加”一个繁重的任务：与死神作斗争；二是中国的知识分子最看重的是事业，最看重的是“自我”的发展，然而，却是障碍重重。你不是想干一番事业吗？然而“老天”总是在跟自己过不去，“暗礁”、“地雷”、“绊马索”还真不少。譬如说，国家级的研究课题，明明是我的，可是到国外考察一番回来就不翼而飞了；有时，道理明明在自己的手中，然而

却是无处可诉说；而且你越是想讨个“说法”，越是想讨个“公道”，结果呢？对你的“说法”就越多，不仅“公道”没有讨到，真还惹了一身骚……尽管自己是学心理学的，还经常在媒介上不断地对他人进行咨询、开导，然而自己的心理障碍还真沉重，有时只能将它闷在心里，压抑、苦闷、惆怅、彷徨……我可以这样说，如果没有“自我”发展之障碍，恐怕也不会得此该诅咒的白血病，而白血病的“光临”，却在一定时期内又加剧了我的“自我”发展之障碍……

所以，我的短短的人生，体会却极深，因而就有一本 25 万字的《苦涩的人生》的自传（尚未出版），看过此书初稿的人对我说了这样的话：“老邵能活到今天，实在不易！”

所以，我可以很坦率地说，我写《学会生存》并不是因为我很会生存，却真的是不会生存之结果。从某种意义上说，这本书是一个不会生存的人在谈如何学会生存，真还有点讽刺的味道。

当然，说不会生存也是相对的，随着年岁的增长，或多或少学会了一点如何生存的技巧和方法。譬如，以我所患的这个白血病为例，大量文献报道，平均的存活时间是 4~4.5 年，而我呢？现在已经进入了第 10 个年头，而且从目前身体状况来看，再活个几年似乎也不成问题。我还被评上了北京市的“抗癌明星”，尽管这个称号也够不上庆幸的，但至少说明这个要命的“生存障碍”并没有将我折磨垮，相反地，现在的我还活得比较地“潇洒”。再以我的“自我发展障碍”来说，尽管在我身上出现许许多多不公、不平的事，然而我还是挺了过来，不仅找到了适合我自身状况的学术发展道路，而且每年都能出一二本有一定的社会影响、有一定学术价值的著作，迄今为止，总计也有 500 余万字的“精神产品”了（如果现在我就“闭眼”的话，那么，我也可以这样坦然说：对自己的人生，算是没白来一遭；对这个社会，也算是还有点用，当然，自己是很不甘心现在就“闭眼”的……）。而那个一拖再拖的职称问题呢，最后还



是院所采取了相当苦涩的“特殊措施”之后，总算在院高评委通过给了我一个“名份”。有人对我说，这是中国社会科学院惟一的对你实施的“破格”，应该“请客”。我能说什么呢？面对这种性质的“破格”，实在有点无奈，中青年人的“破格”是值得庆贺一番的，而我的这种“破格”呢？实在是苦涩得很哪！它算不算是感动了“上帝”？我不知道，不过对像我这样一个总想“讨个公道”的人来说，也总算是一个“安慰”吧，社科院的领导的确是费心了。一个熟悉我的朋友对我说：“老邵，你的学术发展是成功的，所走的道路是艰难的，而付出的代价是沉重的。”

总之，我是在不会生存中学会了一点如何生存，成功和失败、喜悦和痛苦、经验和教训，实在是不少的。所以，很久以来，我就想将自己的人生体验以书的形式反映出来，这也许就是写这本书的最为原始的“原始动机”。当然，我也将它作为自己人生的一个“小结”，也真是为了想使自己今后的生存更好一点。

这本书的确是我的生活经验的一种“转化”。

#### (四)

中国社会的现实需要一些人去谈人生，需要一些人去告诉另一些人如何生存。

的确，如今的人们的确有这样深刻的体验：改革开放一方面给人们提供了无数发展的良机，然而在另一方面，即如果一个人想生存得好一点，那是会异常之艰难的，而且不付出一定的代价是不行的。所以有许多国人都有这样的感慨：如今做人真难啊！

是什么原因使很多国人会有这样的体验？

这是因为有很多人认不清现实的国情，人们的思想方法过于简单，经常想当然地想问题，过于理想化了，过于乌托邦化了，而且，这种思想的简单，这种想当然，还很有传统，作为一种习惯势

力，它还很强大。譬如，过去的这种简单，寄希望于大跃进、人民公社和大炼钢铁运动，“一天等于二十年”，“跑步进入共产主义”；如今的简单则表现在：只要社会改革开放，一夜之间变成百万富翁（改革开放之际是所谓的“万元户），什么事情都万事大吉……其实，世界上哪有这样简单、便宜的事。就这样，因为人们生存的思想方法简单，适应社会的方法也就简单，也就决定了有很多人不会生存。

这是因为有很多人认识不清实际社会的实际情况。什么是真实的社情？它，既是一个充满发展机会、生气勃勃的社会，又是一个危机潜伏、矛盾重重的社会。譬如，在开放之际，人们对社会中的一些丑恶现象还是义愤填膺，一副愤世嫉俗的样子的话，那么，如今有些人已经开始冷漠了，开始“随乡入俗”，开始“同流合污”，人们的不会生存在很大程度上表现为不敢公正，不敢正直，不敢正义，不敢直言，不敢正经，不敢堂堂正正地做人……在一些“小群体”中真还有一种“逼良为娼”之感。的确，在这种氛围下，如何做人自然就会变得艰难，就会感到难以学会生存了。

这是因为有很多人还认识不到旧的传统文​​化之厉害。对几千年的封建文化的统治，从理性上人们都会说，应该批判，应该扬弃，然而到了实际之中，却像陷入迷宫一样，东南西北中，一点都分不清了。举一个简单的例子来说，作为中国的“国粹”，作为一种“文化”，作为一种习惯势力，在中国的社会生活、政治生活、经济生活，甚至包括日常的生活中，就存在着桎梏社会发展的“四张网”——人情网、金钱网、权力网和家族网。新中国成立之后，这“四张网”一度有所收敛，但今天，它不仅复活了，而且还很活跃，很强大。人们的一言一行，人们的生存，人们的发展处处要受它的约束和限制，甚至逼使人们往这四张网里钻，逼使人们做“网中人”，在这样的“文化氛围”下，学会生存自然要比过去难。

这是因为有很多人还认识不清当今人们心态的变化。改革开放之后，中国人的确变得思想解放了，更进取了，更主动了，更富于竞争性了，更勇于创新了，更要求参与社会了……但是，在另一方面，鉴于种种复杂的情况，使“国民心态”发展呈现了令人忧虑的倾向：一种不亚于“物质危机”的“精神危机”。具体的表现是出现了六种不良倾向：物欲化倾向、粗俗化倾向、冷漠化倾向、躁动化倾向、无责任化倾向和虚假化倾向。不可否认的事实是：在扭曲了的心态下，人际关系就会不协调、不和谐，就会被异化，就肯定会影响到人们的生存质量。

这是因为我们过去生存于计划经济体制的模式，一切的一切，都是由社会来安排，人们的生存方式比较简单，只要简单地服从、听话，只要忠诚、肯干，就能发展得很好。而如今，社会进入了一个没有得到高度发展的、还很不完善的市场经济体制，人的生存、人的发展离不开社会的需求，但更离不开个体自己。一个人的社会经验越是丰富，其社会化程度越高，那么，就越是能适应社会，就越能发展得好。遗憾的是：在这方面我们整个社会所积累的知识并不太多，既不习惯也不善于去向人们灌输这方面的知识和技能，这就使不少人（包括笔者在内）显得较为拙笨，面对一些卑鄙、邪恶、欺诈的进攻，倒显得“力不从心”，往往不知如何办才好。

在学会如何生存中还有一个不太好办的地方是，如何学习洋人的生存方式。过去，我们社会的态度是：一概拒绝。而如今，有时却走了极端，一概引进，一概“拿来”。岂不知，洋人的生存方式是洋人社会的产物，它有三种形式：一是对洋人是合理的，对我们也是合理的；二是适合于洋人的国情，但不适合我们的国情；三是洋人也在反思某种生存方式的合理性，对我们也就更加不合适了。现在，有的人分辨能力不强，一古脑儿地引进，一古脑儿地“拿来”，结果是“乱上添乱”，人们就更加无所适从了。

总之，如何学会在剧变社会的生存，对包括笔者在内的许多人来说是一个困难的课题，所以它也是当今社会的一种需要，是当今中国人的一种需要，我不过是在做一次尝试而已。

## (五)

我在写《学会生存》中的几个指导思想。

有关如何谈人生，如何谈学会生存，不同的人其谈法都是不同的，而且每个人都想谈出他的“特色”来。我也不会例外。在这本《学会生存》的书中，我力求做到以下三点。

第一，将自己经验体会融化于专业的理论知识之中。

人，都活生生的，都有自己的经历和体会，如何生存？似乎人人都能谈。

但是，体会这个东西，常常是经验性的，个人感情色彩太浓厚，容易犯主观、局限、片面等毛病。若是原原本本地将人生的“体会”写出来，不提炼加工，不仅粗俗，无人想看，有时还会殆害四方。所以，还得将它上升到理性的水平，让它“专业”一点。笔者是学心理学出身，“专攻”方向社会心理学，所以尽量将自己的专业知识融入到体会之中。因此我的谈人生，不是哲学家、伦理学家、教育学家、美学家、文学家在谈人生，而是一个研究了多年社会心理学的人在谈人生，应该说，这本谈人生的书其社会心理学色彩是很浓的。

当然，如果将谈人生、谈学会生存局限于纯社会心理学的范围内，那也是无法谈好、谈深、谈透的，所以还得“杂”一点，还得多一点哲学、法学、教育学、伦理学、人类学、美学、文学、医学、生理学等方面的知识。应该说，自己在这方面是努力下功夫的（至于是不是“到家”，那就是笔者的水平问题了），力求做到文章本身有点散文味道，有点杂文味道，有点议论文味道……总的来说，都有一点，但又都不完全是，也许正是在这个什么都不像之中，形成了自己的文

风。这样做，能不能得到成功？一点把握都没有，就只能让同仁、让读者、让朋友们去评说了。

第二，不仅仅是在谈大道理。

谈人生，告诉人们如何学会生存，如果只是谈大道理，只是引经据典地告诉人们哲人如何说、伟人怎样谈、圣人怎样论、古人如何述、洋人如何侃，就会抽象而晦涩，教条而枯燥，这类文章看起来学问很大，很深，也很吓人，然而却不能真正地打动人们的心，无法使人们真正地理解、接受。所以我的这本《学会生存》，就尽量结合社会的实际去说，尽量结合当今中国人的实际去谈，结合人们碰到的问题、所产生的困惑去论，去回答人们关注的人生课题。所以这本书的结构也就很独特，不是像经典的人生教科书那样，分章分节系统地论述，而是就人生中所产生的一个个“小题目”去谈（于是，我“挖空心思”地想了220多个“小题目”）。当然，这些“小题目”并不能穷尽人生中的所有课题，挂一漏万的肯定不少，这就有待于今后的完善了。

第三，一切的一切从实际出发。

学会生存就是要在复杂的社会增长生存的本领和能力，就是要学会既能在好的环境中生存，也能在坏的环境中生存。人的生存环境是不能选择的，但是，人却能适应、改造自己的生存环境。为此，我们必须学会与各种现象打交道的能力，学会辨别什么是真理和谬误，什么是正确和错误，什么是真善美和假丑恶，什么是正义和邪恶，什么是高尚和卑鄙，什么是积极和消极……当今有国人在剧变社会中为何生存得那样艰难？其生存技巧为何显得那样简单（甚至有点拙劣）？我想，重要原因之一，就是对社会缺乏足够的了解。“阳”的了解太多了，“阴”的了解太少了，“阴阳”一失衡，就出现了如何生存的问题了。所以在我的这本《学会生存》的书中，是在努力地克服我们的社会容易犯的形而上学、走极端之毛病，将

各种人生现象(好的坏的、美的丑的、正义的邪恶的……)都尽可能地端将出来,从正面反面、从经验教训去评述,努力让人们足够地、全面地去“品尝”社会,“品尝”人生,“品尝”人性。

## (六)

我有这样一个“宿愿”……

《学会生存》这本书,也许是不应该像我这样人写的,但是,凭着一股子激情,凭着一股执着,终于将它写完了。为什么?或许是自己曾在中国社会科学院青少年研究所呆过、而且至今还在从事青少年问题的研究之故,因而在我的潜意识之中总有这样一个“情结”,总有这样一个“宿愿”,总想在中国青年出版社这样一个在广大中国青年中有良好声誉的出版社出版一本受青年们欢迎的书。于是,我就给中国青年出版社思想教育编辑室的吴书杰主任打了一个电话,告诉她这一“信息”(因为我有这样一个习惯:不是先找“主”才写书,而是写完了书才找“主”),居然还使她很感兴趣,不仅很快地通过了选题,而且在编辑李晓丽女士精心加工下,以最快的速度出版了这本书,工作效率之高,实为钦佩。对此,作为作者的我,只能对此表示衷心地谢意了。

当然,书是出来了,我更愿意看到这样一个“后果”:此书的出版希望能引起我的同仁、我的青年朋友们的共鸣,不想求得一致(也不可能一致),只想一起就中国人的人生问题进行讨论,你长我短,你争我鸣,心平气和地评论最好,脸红耳赤地批它一通也无不可。因为我历来认为,一个文人的精神产品出来之后,社会若是一点反应都没有,那就等于白出了;若是一个劲儿地都是被“组织”起来的一片叫好声,那也不太正常;若是好的、不好的评论都有,而且都评得淋漓尽致、痛痛快快,那就最为理想了。若本书的出版能达到第三种效果,也算是对笔者余生的一种精神安慰了。



作者自画像

邵道生，江苏无锡人氏。1942年生于日本飞机轰炸的逃难路上，故有“道生”之名。1965年华东师范大学毕业至中国科学院心理学所。17年后因不满与鼠、猴、兔（生理心理学）打交道，于1981年“跳槽”至中国社会科学院，专事社会问题和国民心态研究，至今已留下500余万还算对社会有用的方块字。30余年的学术生涯时受“生存威胁”和“发展威胁”之考验，曲折而坎坷，“有趣”又沉重，因而常得看卧房兼“书室”中所挂中山先生“越挫越奋”之条幅，以自勉、自策、自惜和自识。

余生还有两大抱负：一是想“打破”我国白血病人生存时间最长的“纪录”；二是继续写一点类似《中国社会的困惑》和本书这样的精神产品。

# 目 录

我为什么写这本书(代前言).....	(1)
第一篇 人生·命运 .....	(1)
●人生:盛年不再来,一日难再晨.....	(2)
●价值:社会的认同是最主要的 .....	(4)
●理想:对自己生命的再创造 .....	(6)
●立志:成大事者之本 .....	(8)
●权利:理解它、珍惜它、捍卫它.....	(10)
●责任:积极、热情、主动之源.....	(13)
●命运:就在你自己的胸膛里.....	(16)
●义利:淤泥塞流水,人欲塞天理 .....	(19)
●选择:最重要的是审时度势.....	(21)
●机遇:不能简单归结为运气.....	(23)
●抗争:贵在坚忍.....	(26)
●崇高:更多的是来自平凡.....	(28)
●境界:并非是谁都能做到的.....	(30)
●付出:小人以身殉利,伟人以身殉天下 .....	(32)
●成功:只有从荆棘处才能获得.....	(34)
●风险:不畏惧走曲折的道路.....	(37)
●功名:并非是剥削阶级的专利.....	(40)
●挑战:一种更为进取的人生态度.....	(42)
●成熟:谁都希望的结果.....	(44)



●期望:人生成功的指导者·····	(46)
●扶正:说起来容易做起来艰难·····	(48)
●失败:成功是无数次过失的结果·····	(51)
●挫折:只是一种考验·····	(53)
●风干:需要的是忍受、毅力和睿智·····	(56)
●承受:生存质量的考验·····	(59)
●进取:每一天都是新的开始·····	(62)
●主动:天行健,君子以自强不息·····	(64)
●创造:消灭旧的存在·····	(66)
●锋芒:当今急需的一种精神·····	(68)
<b>第二篇 处世·醒世·····</b>	<b>(70)</b>
●精神:使灵魂更坚强·····	(71)
●民主:保护多数人利益的重要形式·····	(73)
●自由:能使自己、他人变得更好的机会·····	(76)
●审度:人生并非直通道·····	(78)
●求实:不太容易实践的品行·····	(80)
●直言:需要的是策略和艺术·····	(82)
●“说不”:关键在于为何和怎样·····	(84)
●“说法”:权利意志的自觉表现·····	(86)
●“糊涂”:不要忘掉“难得”二字·····	(89)
●忧患:并不是只注意“支流”·····	(91)
●持节:站着的农夫要比跪着的绅士高尚得多·····	(93)
●中庸:过犹不及·····	(95)
●困惑:人生不为它左右·····	(97)
●防患:关门养虎,虎大伤身·····	(99)
●失衡:人类的热情为它所窒息·····	(101)
●沉默:也是一种战斗·····	(104)