



成功智慧书

金马 著

情思美学

心境之谜与情感智慧

河北人民出版社



成功智慧书

金马 著

情思美学

心境之谜与情感智慧



河北人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

情思美学——心境之谜与情感智慧/金马著. 一石
家庄:河北人民出版社,2000.8
(金马·青春素养系列)
ISBN 7-202-02642-2

I. 情… II. 金… III. 散文-作品集-中国-当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第38561号

丛 书 名 金马·青春素养系列

书 名 情思美学——心境之谜与情感智慧

作 者 金 马 著

责任编辑 李 方

美术编辑 李 欣

封面设计 慈向群

责任校对 付敬华

出版发行 河北人民出版社(石家庄市友谊北大街330号)

经 销 新华书店

印 刷 保定市第二印刷厂

开 本 850×1168毫米 1/32

印 张 16.125

字 数 240,000

版 次 2000年8月第1版 2000年8月第1次印刷

印 数 1—6,000

书 号 ISBN 7-202-02642-2/I·557

定 价 27.50元

版权所有 翻印必究

读“靓”青春（总序）

——兼论当代优秀青年读物的特质

金 马

—

青春，如若善于撷取人生精华，可以变得更加靓丽，这是真的；如若还能辅之以阅读一些自己喜爱的优秀青年读物，则有望使靓丽的青春更加光彩夺目，这也是真的。本文命题为《读“靓”青春》指的正是这层意思。

不过，这里所说的当代优秀青年读物，其内涵，已不是单指以往狭义的“青年思想修养”之类，其外延，也不是泛指一切适于青年阅读的读物，而是特指专门为完善青春线段创作、撰写和编选的优秀作品。其内容则应该

是，浓聚着有助于青春健美成长的生存智慧和思维精华。这样的青年读物，大多富含着历史的活性，时代的灵性，文明的悟性，极易与青春思维亲合；这样的青年读物，大多展示着进化的血脉，文明的源流，前瞻的曙光，形象地描述着当代生存环境比较可信的近景、中景和远景。阅读一些这样的青年读物，对于青春伊始建构高格调的生命价值观和审美风格，往往具有奠基的意义。追求高品位生存姿态的年轻人，则有望从中发现属于自身的、值得反复诵读的青春经典。

或许有人说：在上网与读图行时的当代，读抑或不读这类青年读物，青春都会依然美丽。现实生活中丰富多彩的青春世界，似乎也在为这种论点作着某种程度的见证。然而，笔者依然认为：对于美丽，人们有着不同的诠释，它通常处于不同的层次，含有不同的神韵。打个不尽确切的比方：当家鹅与天鹅伏卧清波时，确乎有相似的美丽，而惟天鹅的美丽可以尽展长空，划出令人心醉的飞影流形！

或许可以这样说：在当代，一只可以上网的掌上电脑如果说如同天鹅的一翼，那么，一部能与心灵契合的青春经典则如同天鹅的另一

NAD 20/03

翼。它们对于美丽的青春旅途来说同样重要：前者展示着即时可以广览博采的信息资源，后者提供着可以随时一起研讨、对话、沉思的智慧友伴，由二者所共同酿造的“书卷气息”和“文化风习”，有望使青春的主体意识免遭剥夺，以确保青春的信息化生涯获得完整，青春线段的生活内蕴圆满而丰盈。

二

时代正在迅猛扩展青春个性化选择的空间，与之相适应，当代优秀青年读物，就不能不突破往昔诸如“集体无意识”等等足以致命的种种局限，而以激活青春创新与竞争的活力、提升青春整体存在质量为己任，真正能够成为“初吻人生的智慧软件，健美成长的精神乐园”。这样的青年读物，会满怀时代的风雅和大度向青春倾诉：我们在等待着你的选择。我们之中，最能深入你的心灵并使之不断获得升华的，就是值得你反复诵读的精品，——不管是不是所谓的“名篇”；我们之中，最能化入你的理想追求，优化你的智慧人生的，就是你值得不断研习的经典，——不管它有没有所

谓“权威认定”的标签。

三

为了进一步探讨当代优秀青年读物与青春线段理想发育的相关联系，我们不妨多角度地进行一番思考：

为什么在提倡多元化生存和个性化创造的今天，重提青年人还是要读一些青年读物的命题呢？是不是已不合时宜呢？不是的。

首先，这是因为人类有史以来所构成的并继续推动着人类文明进化的基础文明，需要世代的承传、延续和发展，这是一条具有永恒意味的文明主线，也是个体生存智慧有望获得创新、发展的可靠始端。这包括以真、善、美为核心追求的终极理想，以及由它所派生的自重、利他的精神向往，以青春为起点并使其统驭终生的青春态度，符合科学理念的伦理秩序，等等。这一切，使人类进化的大方向不致偏离。不论时代怎样发展，这些核心的文明基因都不会改变！在人类生存智慧宝库中，始终熠熠生辉的正是这样的引端，它们像威力无比的助推火箭，青春一旦与之“牵手”，将有望

更及时地达到理想的生命高度。在这个基点上所派生的当代优秀青年读物，将具有跨越时空的魅力，成为世代陪伴青春成长的酿造人类青春情绪的友伴。

青春线段，是人生质地最优良、也最富于可塑性的时期，它理应适时地与世间一切的智慧精华携手，与卓越精灵拥抱。它岂能与低俗为伍，与冗赘作伴？青春短暂的一过性，警示着青春自我完善教育应有一定的提前量，这使得明智的青春不会拒绝人类智慧精华的向导。因此，悉心筛选和淘沥有助于青春积极向上的智慧精华，使之化为高能营养，就成为当代优秀青年读物的重要特征。这对于协助尚属稚嫩青春，准确、高效地撷取一流智慧和免于坠入形形色色的“信息陷阱”，作用巨大，功德无量。

优秀青年读物，理应富含青春兼容的理性和创新的活性。这是因为它善于采撷人类智慧精英各年龄段、各不同层面的精萃。正如当代智者视青春乃是一种境界而不只是年龄的符号，青年人中不乏心态的衰老者，年长者中亦不乏朝气蓬勃的创造者。世间，真正卓越的智慧，是永远属于年轻的，富于活力的；派生卓

越智慧的灵性，永远是属于畅达明快的，富于旺盛生殖力的。它们最长于激活青春的创新潜能，培育思维的花果，促使人格的魅力和生命的资质不断获得突破式的转机和崭新的天地。因此，这样的青年读物，是典型的整合生命智慧的产物。这样的青年读物，多以亲切、互励的语境面世。它不是过来人向导年轻人，也不是青年人开导过来人，而是犹似“两个黄鹂鸣翠柳”那样，在青春思维的绿阴中，互补式的融汇，互励式的整合。也正因为如此，堪称卓越的青春经典，常能跨越年龄的界限，使得它在过来人乃至高龄人群中不乏热情的读者。

当代青年，一头撞进了数字化世界和国际互联网络，而且由于青春活泼、好奇、求新、趋异的特性，极易与之高度的亲合，宛若爱美的小金鹿，幸遇幻美无双的天池，蹈入其中，留连忘返而未知深浅。这是说，在它为人们带来无穷尽的时空新感受的同时，也为“沦陷”于其中的人们制造着种种甘愿被“奴役”、被“异化”的新魔界。一项调查表明：在我国台湾已发现众多大学生患有被称为“网络上瘾症晚期”的“绝症”，尤甚者，则准备了大量的方便面和纸尿裤，以减少离开网络的时间。此

外染有程度不同的“BBS 过量并发症”和“www 官能症候群”的网民亦不在少数。这些人即使是看到书面上的底线时，也会误以为是网络连结符号，情不自禁地想按一按；遇到心爱的精美图片，就想按鼠标右键存档。这类导致精神恍惚、生态异常的症候，正在人们特别是青年群体中迅速蔓延，真是令人唏嘘不已！

这说明，当前，我们亟须具有提前量的、及时地交流免被数字化异化的生存方略，以保持主体意识的充分清醒，并切实地把握在网内外自由漫步的艺术。或许可以说，这是对青春健美成长更具决定意义的一种“网络意识”，是帮助青春更有效地利用技术网络，而又免于被其奴役、被其吞噬的“救生益智网络”！当代优秀青年读物理应努力编织这样的“网络”，这或许也正是它最具时代色彩的重要功能之一。

青春崇尚单纯的美丽，然而世界却正在日趋陷入美丽的复杂，——这包括意识形态的以及生活运用的。这就迫切需要寻觅一条仍然能够保持简明的通道和依然能够坚守单纯的出路。事实上，我们真的是无法改变日趋复杂的

世界，可是，我们却有望通过自身坚持简约、清纯的生存态度，营建属于自身的心灵空间，以便在世俗的境遇中体验圣洁，在繁缚的世态中赢得明快。这是青春的渴望，亦是人伦的企盼！这或许也正是当代优秀青年读物能够有所建树的十分灼目的亮点之一。

千禧伊始，生存竞争的擂台已遍布寰宇，甚至潜入家庭。叫卖声此起彼伏，并不时越过理性的界限，入侵道德、伦理、精神乃至情感、心灵的圣洁领域，以致引起心理强韧者的高度警觉，导致心理脆弱者的心灵失陷！以单纯、热情、真挚为本色的青春，由于心理的大多稚嫩，面对上述日趋加剧的情境，不时会陷入真伪、美丑、善恶难以辨识的种种困惑或进退维谷的两难处境。因此，善于随时进行心理的自我颐养、自我涵蕴、自我梳理、自我调适，就成为当代青年特别需要把握的一种生存智慧。这或许也应该是当代优秀青年读物特别关注的热点之一。

四

有人感叹：我国当代青年读物已是一片“失乐园”，更有人惊呼优化青春的整合性思维一片荒芜，这或许反映了某种真实，然而笔者却不情愿陷入这种悲观，而宁愿把它视为孕育新思以利再次振兴、再次崛起的前奏。全球性的大嬗变，必然导致当代青年读物从内涵到外延的自我变革，自我更新！因为，集结人类的智慧精华，融入青春美丽的生长点，永远应是人世间最靓丽的风景线。

如若我们能在思维层面、思想力度、精神格调、情感质地和审美品位诸方面，有幸站到了当代生存智慧的制高点上，善于诉诸文字（当然并不排斥图文并茂），调制出富于强烈艺术个性和创新活力的青春语境，又热衷于同青年朋友倾心交流和对话，那么，笔者坚信：具有强大生命力和时代感召力的优秀青年读物，终会源源不断地派生出来，并终将在提升当代青年健康的主流文化格调和生存姿态中发挥独特的作用。

笔者同青年朋友通过文字进行生存感悟的

交流已近二十年，由此而不断触发的创作冲动延续至今，真的是获益良多。惟颇感愧疚的是，至今未能写出一部自己真正比较满意的作品。正是在这样的心境下，处于我的第一故乡所在地的河北人民出版社，持续数年地给予了笔者以真诚的鼓励，终于促成了这套丛书的面世。为此，笔者的心情，真的是难以仅仅用言谢能够表达。至于丛书是否合乎读者的口味，自然有待于青年朋友的检验。

——写于千禧之夜。

酿造情歌化的人生

(代序)

金 马

如果说，人生应当是一首情歌，那么，青春正该是酿造情歌化人生的最佳线段，人生最美的情思和由它编排的传奇故事，也大多该是发生在这个时候。

如果说，人生的情歌由智慧伴唱，会更动听，那么，富于情感智慧的青春思维，将有望使它上升为极富创新活力的情思美学，使它不仅会优化青春的生活质量，还将进而能提高人生的审美价值。

在疏离着情感的智能化机器日益充斥人间，并在许多方面、许多场合，正在模糊着智慧与情感相关联系的当代，——亦即当高技术正在日益强烈地吁请着高情感涌现的时候，善于梳理自身的情感理性，精于辨识自身的情思

质地，就成为当代青年把握和提高情感智慧的一项要务，酿造情歌化人生的一种艺术。

高尚而优美的情感智慧十杰出而又富于个性的创新智慧，是赢得双倍的人生价值和卓越的生存姿态的两大瑰宝，亦是酿造情歌化人生的理性含蕴。

为此，笔者曾在《情感智慧论》一书中提出过这样的论断：一流的情感，一流的智慧一旦合流，常导向光辉的人生；一流的智慧，二流的情感一旦合流，常导致三流的道德，四流的奉献，末流的人生；一流的情感，二流的智慧一旦合流，常导致平庸的温柔或自戕自艾的怨愁。这也是说，正是高尚的道德情感悟性和富于人生美学价值的智慧合作，创作着当代最动人的情歌，酿造着生存活力最为旺盛的情歌化人生，并由它们磨励着当代情思美学所富含着的伦理光辉。

所以，挽着情歌化的心态初吻人生，同时也是在走向卓越的始端，卓美的起点……

目 录

第一辑

美的心境与快乐原则 /1

美的心境 /3

做心境的主人 /7

改变心境是第一位的 /10

让心境从紧张走向恬静 /13

紧张地创造与悠扬的心境 /17

- 以满意的心情对待自己 /20
- 激情，引导青春向上…… /23
- 陶冶平凡与追求卓越 /26
- 积极的情绪色彩可以升华感情 /30
- 消除迷误，积极地生活 /33
- “快乐原则”使你充实 /37
- 为情绪开拓有益人生的乐土 /41
- 今天就是享用人生 /45
- “理智也是一种安慰” /49
- 制怒与泄怒 /53
- 喜剧演员卡里尼患抑郁症说
明了什么？ /58