

谐

庄

丁心镜◎著

活人生

看透放下自然

随缘随性平静安宁

慈悲宽容无欲平和



郑州大学出版社

谐庄话人生

丁心镜 著

郑州大学出版社

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

谐庄话人生/丁心镜著. —郑州:郑州大学出版社,
2013.12

ISBN 978—7—5645—1498—3

I. ①谐… II. ①丁… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 134411 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

河南省诚和印制有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:20

字数:392 千字

版次:2013 年 12 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371—66966070

印次:2013 年 12 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978—7—5645—1498—3 定价:38.50 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

目 录

第一编 “人”说

第一章 人的个体差异.....	3
一、人	3
二、科学视國中的人	4
三、人的个体差异的原因	17
第二章 人的本质	18
一、人的本质是需要	18
二、人的本质在于实践	20
三、人的本质是社会关系	20
四、人的本质是理性	23
五、人的本质是自由	25
六、人的本质是欲技慧游戏	26
第三章 人性	35
一、人,善耶恶耶	36
二、人,不可自私	38
三、人,不可嫉妒	40
四、人,不能贪婪	42
五、人,不能无义	44
六、人,不务虚名	44
七、人性积极进取	48
第四章 人情	60
一、世间情网	61
二、人间情怀	62
三、爱的感悟	78

第二编 “人生”说

第五章 人生	87
一、人的生命过程	87
二、人生的一次性	91
三、人生是存在	93
四、人的生活过程	96
五、人生是精神存在	99
六、人生价值	103
七、人生感悟	110
第六章 人道	113
一、天道酬勤	114
二、人生道德	119
三、人道主义	140
第七章 人格	142
一、品格与尊严	143
二、性格与命运	148
三、健康人格	152
第八章 人事	168
一、人生智慧	168
二、人生生涯	172
三、人际沟通	178
四、职场智慧	186
五、养成职业品质	191

第三编 “幸福”说

第九章 人生安全	199
一、人生风险规避	199
二、人生平安要素	200
三、能力是人生的保障	206
第十章 人生管理	213
一、人生系统管理	214

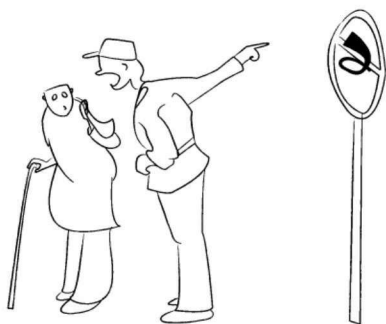
二、人生权变管理	218
三、人生价值管理	222
四、人生能级管理	225
五、人生能动管理	227
六、人生时间管理	231
七、人生管理策略	241
第十一章 人生规划	249
一、认识自我	250
二、人生目标	253
三、目标实现策略	264
第十二章 人生幸福	279
一、幸福解读	279
二、幸福观	281
三、幸福感	282
四、幸福能力	289
五、幸福要素理论	291
六、幸福性质	297
七、幸福其实很简单	304
参考文献	308
后记	310

第一编 “人”说



第一章 人的个体差异

“什么东西早上四条腿,中午两条腿,晚上三条腿?”守候在忒拜城郊岩石上的人面狮身女妖斯芬克斯设此谜语,过路人凡是猜不出谜底的,都要被她吞食掉。这个可怕的谜语不知已经断送了多少无辜的生命。在命运的安排下,古希腊战神俄狄浦斯来到了斯芬克斯的面前,并且解答出了斯芬克斯的谜语——那就是“人”!“人在‘早晨’,在很小很小的时候,是用‘四条腿’走路的,即在地上爬;长大了就能够站立起来,于是‘中午’就用‘两条腿’走路了;到了晚上——老年,人会用一根拐棍来帮助自己走路,于是变成了‘三条腿’。”

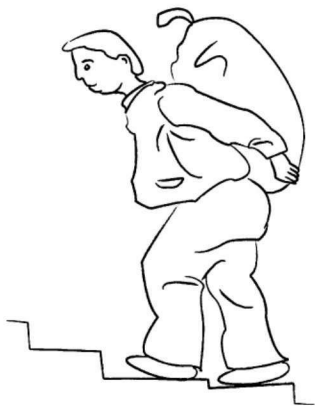


一、人

人是地球上生命有机体发展的最高形式,是在劳动基础上形成的社会化的有意识的高级动物。人区别于动物的最大特征是劳动。劳动的目的决定着人的活动方式和方法。人们为了劳动而在生产过程中结成一定的社会关系,劳动使人逐渐成为社会性动物。人是历史活动的主体,是自然界的改造者和人类社会的创造者。人在改造自然、改造社会中不断地改造着自己。人是全部社会生产行为的基础和主体。社会历史的发展、社会物质条件的变化,决定着人的历史变化。

二、科学视阈中的人

人是自然界的产物,是社会的产物,也是文化的产物。人是生理的存在、生活的存在和精神的存在。世界上没有一片树叶是相同的,人和人也是有差异的。个体差异的存在使世界变得丰富多彩,使世界变得五彩缤纷。人在世界舞台上演绎出美丑善恶的人间悲喜剧,展示出波澜壮阔的历史画卷。



(一) 生物学视阈中的人

生物学是研究生命系统各个层次的种类、结构、功能、行为、发育和起源进化以及生物与周围环境的关系等的科学。从生物学的角度来解读,个体是父母生命的延续。从个体的成长来看,人一半来自于遗传,这叫作“命”;一半来自于个体的努力和机缘,这叫作“运”。个体母亲的影响是重要的,母亲有上可相夫、下可教子的责任。



典故 孟子被尊称为我国的亚圣,是继孔子后儒学的奠基人。孟子小的时候非常调皮,他的母亲为了让他受到好的教育,三次搬迁。最初,母子住在墓地

旁边。孟子和邻居的小孩一起学着大人跪拜、哭嚎的样子，玩办理丧事的游戏。孟子的母亲看到了，就皱起眉头说“不行！我不能让我的孩子住在这里了！”孟子的母亲就带着孟子搬到集市去住。到了集市，孟子又和邻居的小孩，学起商人做生意的样子，鞠躬欢迎客人、招待客人、和客人讨价还价。孟子的母亲看到了，又皱皱眉头说“这个地方也不适合我的孩子居住！”于是，他们又搬家了。这一次，他们搬到了学校附近。孟子开始变得守秩序、懂礼貌、喜欢读书。这个时候，孟子的母亲很满意地点着头说“这才是我儿子应该住的地方呀！”

典故 有一天，孟子从老师子思那里逃学回家，孟母正在织布，看见孟子逃学，非常生气，拿起一把刀，就把织布机上的布匹割断了。孟子看了很惶恐，跪在地上请问原因。孟母责备他说“你读书就像我织布一样，织布要一线一线地连成一寸，再连成一尺，再连成一丈、一匹，织完后才是有用的东西。学问也必须靠日积月累、不分昼夜勤求而来。你如果偷懒，不好好读书，半途而废，就像这段被割断的布匹一样，成了没有用的东西。”孟子听了母亲的教诲，深感惭愧。从此以后专心读书，发愤用功，终于成为一代大儒。



有人帮你，是你的幸运；无人帮你，是公正的命运

(二) 生理学视阈中的人

生理学是生物科学的一个分支，以生物机体的生命活动现象和机体各个组成部分的功能为研究对象，是研究活机体的正常生命活动规律的生物学分支学科。活机体包括从最简单的微生物到最复杂的人体。在生理学的角度下来解读个体人：从婴儿的面部表情、眼球灵活程度可以观察到小孩的聪明与否；去拉一拉婴儿的小手，小手如果抓握反射迅速而有力，小孩则是身体健壮的；观察婴儿

的吃奶的姿势、吮吸反射可以预测小孩的性格。

(三) 生命学视阈中的人

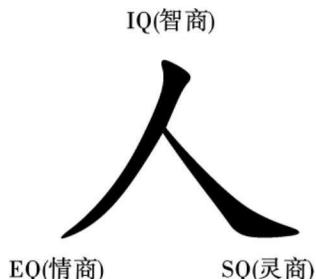
生命学是研究生命现象,生命活动的本质、特征和发生、发展规律,以及各种生物之间、生物与环境之间相互关系的科学。

1. 智商(IQ)

智商是情商的基础,情商又是灵商的基础。智商就是智力商数,是个体人在其年龄段的智力发展水平。智力也叫智能,是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。智力包括多个方面,如观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等。

2. 情商(EQ)

情商是“情绪智慧”或“情绪智商”,又称为“情绪智力”。情绪智力扩展为五个主要领域:了解自身情绪,了解自我情感变化,监视情绪时时刻刻的变化,能够察觉某种情绪的出现,观察和审视自己的内心体验。管理情绪,调控自己的情绪,使之适时适度地表现出来,即能调控自己。自我激励,即依据活动的某种目标,调动、指挥情绪,它能够使人走出生命中的低谷,重新出发。能够通过细微的社会信号,敏感地感受到他人的需求与欲望,认知他人的情绪,这是与他人正常交往及实现顺利沟通的基础。



3. 灵商(SQ)

灵商是“大脑运转效率商数”。它代表的是一个人的大脑在单位时间内对外界信息的摄取量 and 对外界事物变化的应变能力。简单来说,灵商是一个人对外界事物进行客观认知和做出迅速反应的能力指数。高灵商表示有正确的价值观以及快速分辨是非、准确甄别真伪的能力。

美国斯坦福大学最新提出的公式中: $\text{成功} = 20\% (\text{IQ}) + 40\% (\text{EQ}) + 40\% (\text{SQ})$ 。个体人的发展不仅仅是智商,更重要的是情商和灵商。最近,我国湖南

学者对历年 1200 名高考状元的成长调研发现其人生成功者甚寡,令人深思。

故事 历史上,政治家的情商和灵商都很高,汉高祖刘邦的情商、灵商就很高。在刘邦和项羽在楚汉争雄的关键阶段,项羽还处于明显的优势,刘邦派韩信去齐国作战,招兵买马。当韩信基本在齐国站稳脚跟后,刘邦要求韩信招募大军,回师援助抵抗项羽。韩信听从谋士的建议,派使者向刘邦转达了齐国需要封一个王来稳定人心等,让刘邦先假封他一个齐王的身份便于他治理齐国,稳定齐地,这样他可有力回援。当听完说辞以后,刘邦怒骂韩信,在一旁的张良急踩了一下刘邦的脚,刘邦立马回口骂道:韩信你这小子!男子汉大丈夫,要做什么假齐王,要做就做真齐王,立封韩信为齐王。于是韩信受封齐王,率大军回援刘邦,由于韩信鼎力辅助,刘邦消灭项羽,夺得天下,建立了刘汉王朝。

(四) 心理学视阈中的人

心理学一词来源于希腊文,意思是关于灵魂的科学。随着科学的发展,心理学的对象由灵魂改为心灵。心理学最初属于哲学的范畴,后分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述,更重要的是对心理现象进行说明,以揭示其发生、发展的规律。

心理学研究人的心理现象发生、发展和活动规律,研究人的心理,以人的心理现象为主要研究对象。从心理学上说,个体人的智力因素包括观察力、记忆力、注意力、想象力、思维能力;个体人的非智力因素包括情感、情绪、行为习惯;社会适应能力,包括自理能力、自制能力、交往能力等。加德纳教授认为人有多项智能,这些智能是独立的存在,如语言智能、逻辑智能、空间智能、音乐智能、内省智能、人际交往智能、观察智能等。

轶闻 诺贝尔化学奖的获得者奥托·瓦拉赫曾被认为是成才无望的“笨学生”。瓦拉赫在读中学时,父母让他选择主修文学。不料一个学年结束以后,老师为他写下了这样的鉴定:“瓦拉赫很用功,但过分拘泥,这样的人即使有着完美的品德,也很难在文学上有所作为。”无奈之下,父母只好尊重儿子的意见,让他改学油画,可瓦拉赫既不善于构图,又不长于润色,对艺术的理解力也不够敏锐,成绩在班上是倒数第一,得到的评语更是令人难堪:“非常遗憾,你在绘画艺术方面所表现的素质令人失望,将来恐怕难有造诣。”

面对如此“笨拙”的学生,绝大部分老师认为他难有作为。只有化学老师认为他做事一丝不苟、耐性专一,具备做好化学实验所应有的品格,建议他试修化学。瓦拉赫接受了化学老师的建议,从此,瓦拉赫的潜能被激发了,智慧的火花迸发出耀眼的光芒。昔日同学眼中的“丑小鸭”终于变成了日后的“白天鹅”。

(五) 伦理学视阈中的人

伦理学是关于道德的科学,亦称道德学、道德哲学或道德科学。在伦理学向度下的个体人,是讲人的真、善、美三个向度。真,崇尚真知、追求真理、领悟真谛;善,心地良善、善待生命、与人为善;美,学习美术、培养美德、实现美满。真是真感、情感形成和产生的原因,善是善感、好感形成和产生的原因,美是美感、快感形成和产生的原因。真实诚恳,正直热情是个体人的优秀品质。真是具体事物的组成部分,是存在于具体事物之中的情,是存在于具体事物之中的义。人间最美好的是人和人之间的真情。



(六) 社会学视阈中的人

社会学是利用经验考察与批判分析来研究人类社会结构与活动的学科。在社会学向度下分析个体人,个体人的社会素质包括自我认知、公德意识和法律观念。

古希腊哲学家苏格拉底曾被马克思称为哲学的创造者,但他对人类的贡献,不仅仅在哲学方面,在法律思想方面,他也给后人留下了宝贵的财富。其中最值得回味的,就是他关于“守法”的观点和伟大实践。

逸闻 公元前399年,三个雅典公民,墨勒图斯、安尼图斯和吕孔对苏格拉底提出公诉,指控他危害社会。指控他的第一条罪行是:信奉异端邪说。指控他的第二条罪行,也是更严重的罪行是:苏格拉底“腐蚀青年人的心灵”。苏格拉底的朋友和弟子们打算营救他逃离雅典,但他拒绝了。他认为自己具有服从城邦的合法权威和城邦法律的义务,所以他自愿接受了死刑,并且在临终前还同朋

友和弟子们平静地讨论哲学问题。他认为,“我们坚持,在这种情况下不服从是一种罪恶,理由有三条:第一,我们是他的父母;第二,我们是他的卫士;第三,在允诺服从时,他既没有服从我们,又没有在假定我们犯了任何形式的错误时说服我们改变决定。”当最后的时刻到来时,他安详地喝下了为执行死刑而准备的毒酒,躺在牢房的床上。就这样,他离开了人世。

苏格拉底并不认同对他的控告,但耐人寻味的是他对于判决的态度。他认为城邦的法律是公民们制定的协议,应该坚定不移地去执行,只有遵守法律,才能使人民同心协力,使城邦强大无比,严守法律是人民幸福、城邦强大的根本保证,其价值远远高于个人的生命。如果认为错误的判决是对法律的亵渎,那么逃避法律的制裁又是什么呢?那是对法律的又一次践踏,只会更加削弱法律的权威。苏格拉底热爱雅典城邦,坚信法律至上,他不能容许最神圣的理想有丝毫的亵渎,因此,他毅然选择死亡。法律是现代文明社会正常运转的保障,苏格拉底以死来向人们说明守法的重要意义。

(七) 政治学视阈中的人

政治学是一门以研究政治行为、政治体制以及政治相关领域为主的社会科学。在政治学中,人的政治思想素质包括思想素质、道德素质;健康素质包括身体素质、心理素质;科学文化素质包括科学素质和文化素质。



根据柏拉图的说法,人体由三部分构成,分别是头、胸、腹。人的灵魂也相应具有三种能力:“理性”属于头部的能力,“意志”属于胸部的能力,“欲望”则属于腹部的能力。这些能力各自有其理想,理性追求智慧,意志追求勇气,欲望则必须加以遏制,以做到“自制”。只有人体的这三部分协调运作时,个人才会达到“和谐”的境界。柏拉图认为,一个国家应该像人体一般,由三个部分组成:就像人有头、胸、腹一般,一个国家也应该有统治者、战士与工匠(如农夫)。此处柏拉图显然是参考希腊医学的说法。正如一个健康和谐的人懂得平衡与节制一

般,一个“有德”之国的特色是,每一位国民都明白自己在国家中扮演的角色。在学校时,儿童首先必须学习如何克制自己的欲望,而后再培养自己的勇气,最后运用理性来达到智慧。国家必须以理性来统治才能走向正轨,就像人体由头部来掌管一般,社会也必须由哲学家来治理。

(八) 教育学视阈中的人

教育学是以教育现象、教育问题为研究对象,归纳总结人类教育活动的科学理论与实践,探索解决教育活动产生、发展过程中遇到的实际教育问题,从而揭示出一般教育规律的一门社会科学。在教育学中的“能”包括:知识技能,即学习能力、创造能力;社会能力,即应人、应物的能力。在教育学中,人的“体”包括:体态,即身体俱全、无病;体型,即身高适中、体重正常;体能,即有耐力、灵活、有速度、有力量。在教育学中人的“格”包括兴趣、性格、品格、风格、气质、价值观等;品格有理想信仰、公德意识、法律观念等;风格有为人做派、做事作风、行为习惯等。



杂记 约翰·杜威(1859—1952)是美国著名哲学家、教育家,实用主义哲学的创始人之一,功能心理学的先驱,美国进步主义教育运动的代表。杜威出生于1859年的10月20日,诞生在一个中产阶级的杂货商家中。杜威的家乡是新英格兰的维蒙特州的贝林顿,人民崇尚自由,笃信民主制度,这些可以说是新英格兰殖民区的传统精神。

杜威小时候显得羞怯,天资不算聪慧,但好学,手不释卷,喜爱阅读,勤于思索。他15岁从贝林顿当地的中学毕业,因为家离维蒙特大学很近,就进入维蒙特大学就读,在1879年完成学业。

凡是在维蒙特大学就读的学生,都得研修古典语文。他们都要学习希腊文,而且每个学生都要跟维蒙特大学的每一位教授学习,除工科教授外。杜威在大学的前两年修读希腊文及拉丁文、西洋古代史、解析几何及微积分。第三

年开始涉猎自然科学的课程,包括地质学、动物学、进化理论。他从当时英国生物学家赫胥黎(1825—1895)的生理学教本中,特别是关于进化的理论、生物与环境的理论获得很多启示。在大学课程的第四年,当时以哲学传授为主的泰锐教授,对杜威初期哲学思想的成长颇有帮助。1879年,杜威从维蒙特大学毕业后,极想谋得中学教职工作。他一位在宾州南油城担任中学校长的表兄请他前往任教;在宾州一年后转往贝林顿自己家乡的一所乡村学校任教,并继续研读哲学史,这时他结识了哈锐士教授。1880年以后,美国当时仅有的一本哲学杂志是《思辨哲学》,哈锐士是该杂志的主编。哈氏受德国哲学的影响颇深,是德国哲人黑格尔(1770—1831)的信徒。在1882年,哈锐士接受了杜威第一篇哲学性的论文《唯物主义之形而上的假设》。稍后,杜威又写了两篇论文,交由哈锐士发表。

1882年的秋天,杜威向约翰霍布金斯大学申请教学奖助金,先后两次被拒。被拒后受他大学时的泰锐教授以及哈锐士的鼓励,开始了在约翰霍布斯大学以哲学为主的研习生活。当时约翰霍布金斯大学校长吉尔曼聘请了许多当时世界上著名哲学学者;他本人在哲学上也颇有建树,他对每一位研究生的学习都非常关切,经常给予指导;上课时采取讨论的方法,富于思辨气息,注重自由运思精神,不受传统思想约束,举行公开辩论。凡此种种,使杜威有发表哲学见解的机会。

在杜威获取博士学位后,吉尔曼曾亲自在办公室召见杜威,倍加鼓励。此后,杜威在密西根大学担任哲学讲师。1894年,杜威出任芝加哥大学的哲学、心理学、教育系主任。在这里,他跟他的妻子创立了闻名遐迩的实验小学;并从心理发展的角度,建构教育的各项理论。

1904年,因为实验学校的归并问题,他选择辞职。他离开芝加哥大学后,经由詹姆士及杜威老友卡特尔的协助,在哥伦比亚大学师范学院谋得职务。在哥伦比亚大学担任教职,这是杜威的教学生涯中最长的一段时期。我国学人蒋梦麟先生曾在美国受教于杜威,并邀请杜威于日本讲学完毕之后来华讲学。1919年,杜威受邀曾先后在北京、南京、杭州、上海、广州等地讲学,由胡适先生担任讲学的翻译,把民主与科学的思想传到中国。1928年,杜威去了苏联、土耳其,协助土耳其国家进行教育改革;又到过南非、墨西哥等地。杜威在哥伦比亚大学任教26年才退休,退休之后仍从事著作,并热心于民本主义之阐扬。

杜威是一个比较倾向于自由派的教育家,从不向权威低头。在他的鼓励下,美国大学教师于1914年组织了全美大学教授联合会,四年之后又在纽约组织了纽约教师联合会,作为维护教师权益的一个有力组织,不仅积极地维护了教师的权利,而且积极地争取教育专业化的实现。他与人合著的《认知与所知》在他90