

ShengHuoZheXue ShengHu

ShengHuoZheXue

生活

哲学

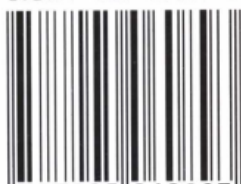
ShengHuoZheXue ShengHuoZheXue

李学知 著

辽宁人民出版社

ShengHuoZheXue
ShengHuoZheXue

ISBN 7-205-06089-3



9 787205 060893 >

ISBN 7-205-06089-3

定价：18.00元

生活

哲学

ShengHuoZheXue ShengHuoZheXue ShengHuoZheXue

李学知 著

辽宁人民出版社

© 李学知 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

生活哲学/李学知著. —沈阳: 辽宁人民出版社,
2006. 8

ISBN 7 - 205 - 06089 - 3

I. 生... II. 李... III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 074763 号

出版发行: 辽宁人民出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷: 沈阳市北陵印刷厂

幅面尺寸: 146mm × 208mm

印 张: $6\frac{1}{2}$

字 数: 150 千字

印 数: 1 ~ 1000

出版时间: 2006 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 娄 瓴 伯 灵

封面设计: 杨 勇

版式设计: 王珏菲

责任校对: 刘再升

定 价: 18.00 元

内 容 提 要

本书题为《生活哲学》，所谓“生活哲学”，意思是对生活的理性思考或反思。现代社会人们十分注重生活质量。提高生活质量，要从生活整体的大视角和规律性的高层面来把握生活。生活现象千姿百态，复杂多变。如果不从规律性的层面来把握生活，不能确定一个基本的生活态度，生活就没有方向，或浮躁，或低沉，或迷茫，不会真正提高生活质量。本书就是从认识生活、热爱生活、选择生活、创造生活、享受生活等方面，系统地阐述了生活的本质、规律及意义，为人们提高生活质量提供一个有价值的思路。书中语言生动简洁，富于逻辑，既有理论阐述，又有现实事例，可读性强。适合于大众群体，也可用作大学选修课教材。

序

人的一切活动都是为了生活，一切活动都是在生活。首先是生活得下去，然后是生活得更好。当今社会，生产迅猛发展，社会财富滚滚涌流，为人们的生活提供了丰富的条件。对于绝大多数人来讲，生活得下去已不成问题，问题是怎样生活得更好。那么，怎样才算生活得好，怎样才能生活得更好，这不是一两句话能说得清楚的。人们在满足了基本的生活条件以后，从来没有像今天这样关心和注重生活质量。但是，生活条件好了并不等于生活质量就高了，关心和注重生活质量并不一定就能提高生活质量。因为生活质量是一个关系多方面因素的综合指标，我们应该科学地理解。人们往往把生活水平和生活质量混为一谈，其实二者并不完全是一回事。生活水平一般是指有支付能力的消费支出数量，支出得越多生活水平越高，主要反映的是生活的量的方面。恩格尔系数作为衡量生活水平的标准，也只是反映了用于吃穿的支出在总的消费支出中的比例，并没有反映生活的其他方面。生活质量反映的不仅仅是生活的量的方面，也不仅仅是消费方面，而是作为人的生存活动的各个方面，包括

物质的、精神的等各个方面合理需要的满足，更趋向人的全面发展。因此，生活质量是比生活水平更人性化的指标。

生活处在贫困状态下的时候，人们注重更多的是生活水平的提高，当由贫困经过温饱达到小康时，则会由注重生活水平的提高转而在注重生活水平提高的同时更加注重生活质量。生活水平的提高只要增加收入就可以做到，而生活质量的提高则需要了解和把握关于生活的基本规律。比如什么是生活，生活的本质，生活的意义；生活究竟包括哪些内容；什么是幸福，怎样看待幸福与痛苦；如何处理物质生活、精神生活、政治生活的关系；如何认识个人生活与社会生活的关系，等等。生活的现象千姿百态、千变万化、错综复杂，但像世界上任何事物一样，也是有规律可循的。每个人在生活旅途的艰难跋涉中，尽管旅程不同，遭遇不同，却都期待着好的结果。要取得好的结果，首先是确定一个基本的目标和方向，了解基本的路线和实现目标的基本手段。漫无边际地东冲西撞是不会有好的结果的。

本书的出发点就是想从规律的层面上来解读生活，试图说明一点生活中的规律的东西，对生活做一些理性的思考，以便能够对生活多一些理性的把握，学会在生活水平提高的前提下如何进一步提高生活质量。所以，本书注重的是生活的基本理念和基本原则，而不是生活技巧。这也许是我为什么把本书起名为“生活哲学”的主要原因。尽管书的内容不那么“哲学”，我还是愿意这样叫，因为我觉得生活除了财富、激情、浪漫等之外，有时也需要“哲学”一点。

生活问题是人世间最大的课题，它涉及到每个人，关系到每件事。社会的一切问题都源于生活问题。所有人所做的每件事都与生活有关，正是每个人为了生活所做的每件事构成了社会生活，构成了推动社会运动发展的动力。但是真正

把生活问题作为一个专门的问题来加以研究的并不多见，这可能是越常见的东西越容易被忽视的缘故吧。既然所有人的所有行为都是为了生活，就应该对生活问题进行深入的思考和研究，这也许对人的行为选择的参考性会更贴近实际些。尽管各人的身份地位和经历不同，对生活的认识和体验不同，但是生活中总有一些共通的东西，这些共通的东西是大家应该共同遵循的。那么这些共通的东西是什么？我们应该从规律的层面上加以研究。这既有利于个人生活，也有利于社会发展。

生产决定生活，生产为了生活。但是，生产与生活不是一一对应的关系。人的生活是多方面的，不只是对物质财富的需要，还有精神及心理等方面的需要。所以，就像有钱可以使生活好过，但并不一定使生活过好，科学技术和经济发展可以使生活好过，但并不必然使生活过好。并不是随着科学技术和经济的发展，生活质量就会自然提高起来。因此，对生活本身要有所研究，有所认识。认识越深刻，为了生活的活动就越自觉，生活也才会更好。

生活是一门科学，要用科学的态度来对待，用科学的理论来描述和指导，这样才能真正提高生活质量。

愿《生活哲学》伴随你的生活，给你生活带来幸福和快乐！

作者

2006年8月

目录

序	1
第一章 认识生活	1
第一节 生活的本质	1
一、生活是人求生存的活动过程	1
二、生活的本质是确立自己,展现自己	6
第二节 生活的意义	8
一、生活的意义是追求幸福和快乐	8
二、人的价值与生活的意义	11
第三节 生活的幸福与痛苦	19
一、幸福以需要的满足为基础	19
二、幸福与痛苦相伴而生、相对而言	22
三、寻求幸福,摆脱痛苦	24
第四节 生活的复杂与简单	28
一、生活因素具有复杂性	28
二、复杂中求简单	32

第二章 热爱生活	35
第一节 热爱生活是幸福和快乐的源泉	35
一、热爱生活是人生的一种精神境界	35
二、热爱生活是一种精神动力	38
三、热爱生活就是要充满希望地过好每一天	39
第二节 热爱生命	42
一、一种科学的生命观——生命为本	42
二、热爱自己的生命	44
第三节 热爱他人	49
一、生活离不开他人	49
二、热爱他人是一种美德	51
三、热爱他人能使自己获得幸福和快乐	53
第四节 热爱大自然	55
一、大自然为人类提供丰富的物质生活资源	55
二、大自然为人类提供丰富的精神生活资源	60
三、热爱大自然是一种积极的人生态度	63
第五节 热爱劳动	65
一、劳动是人的本质的体现	65
二、劳动创造生活	67
三、劳动使人的生活充实幸福	69
第三章 选择生活	72
第一节 生活目标的选择	72
一、生活类型的选择	72
二、生活方式的选择	76

三、生活理想的选择	83
第二节 拥有安身立命之本	86
一、道德是为人之本	86
二、能力是生命之本	93
第三节 走好生活的每一步	98
一、生活探索期	98
二、生活开发期	102
三、生活发展期	104
四、生活稳定期	106
第四节 生活中的比较	108
一、比较在生活中的意义	108
二、比较方法在生活中的应用	111
第五节 生活中的平衡	117
一、完美的生活来自于平衡	117
二、物质生活和精神生活的平衡	119
三、工作与家庭的平衡	122
四、人际关系的平衡	126
五、身体健康与心理健康的平衡	128
第四章 创造生活	132
第一节 生活来自创造	132
一、人类发展史就是生活创造史	132
二、人的需要是劳动创造的动因	136
三、劳动创造是满足需要的唯一手段	139
第二节 人人都能创造	142
一、社会创造与个人创造	142

二、个人需要与社会需要的满足	144
三、个人创造潜能的发挥	147
第三节 用心创造明天生活会更好	149
一、创造是通往理想生活的桥梁	149
二、创造是摆脱生活危机的法宝	151
三、创造是开启成功生活大门的钥匙	154
 第五章 享受生活	157
第一节 享受生活是人生的最高原则	157
一、享受生活是人一切活动的出发点	157
二、懂得享受生活处处有快乐	161
第二节 物质生活的享受	165
一、物质生活消费与物质生活享受	165
二、如何获得物质生活享受	169
三、物质生活享受的原则	171
第三节 精神生活的享受	175
一、精神生活享受是“人性”生活的内在需要	175
二、精神生活享受的内容	178
三、精神生活享受的特点	185
四、如何获得精神生活享受	189
 结束语	195
 后 记	200

第一章

认识生活

生活就像大海，有时风平浪静，有时波涛滚滚；有激流，有浅滩；有明岛，有暗礁。你要扬帆远航，就要先了解大海，认识大海。这样你的航船才不会触礁，不会搁浅，才不会被风浪吞没。

第一节 生活的本质

一、生活是人求生存的活动过程

自从有了人类就开始有了生活。在人类进入文明社会以后，就把自己与自然界区分开来，开始知道自己的生存是一种有目的活动，知道自己有了生活。随着社会实践的不断发展，人对自身的认识不断加深，对生活的认识也不断加深。什么是生活？有人把生活定义为“人或动物为生存和发展而进行的各种活动”，有人把生活定义为“人的各种活动”。作为定义，只能简而言之，但要理解则需进行深入的

思考。

对生活的理解至少应该有以下两点。

第一，生活首先是生存，即生命的存在。生命是生活的第一要素，没有生命就没有生活。人的生命由肉体生命和精神生命组成。肉体生命的构成元素与组织结构除了大脑以外与其他高等动物没有什么区别。精神生命是人的正常思维能力，精神生命是人所独有的。肉体生命是精神生命的物质载体，精神生命是肉体生命的内在价值。没有肉体生命，精神生命就无法存在；没有精神生命，肉体生命就失去了实际价值，如植物人、痴呆症患者、严重的精神病患者等。尽管他们的肉体生命还存在，但是已经不是作为真正的人的生命而存在着。试想一下，如果人类都是由这样的生命组成，那么人类还能够存在和发展吗？可见，人的生命是肉体生命与精神生命的统一体。

因为人的生命是由肉体生命和精神生命组成，人的生存就不仅只有肉体生命的需要，而且还有精神生命的需要。人的生存需要不仅有获取满足肉体生命需要的活动，而且有获取满足精神生命需要的活动。精神生命的需要包括许多方面，诸如获取知识、表达意见、自主决断、追求高尚、行使权利等。在人们的生存活动中经常发生肉体生命的需要与精神生命需要的矛盾，对积极取向的同一个人来说，有时为了肉体生命的需要而暂时放弃精神生命的需要，“人在屋檐下怎能不低头”，委曲求全，忍气吞声，忍辱负重等都是这种情况。也有时为了精神生命的需要而暂时放弃肉体生命的需要，舍己为人，宁死不屈，为了学习而“头悬梁，锥刺股”等都是这种情况。对不同的人来说，有的人取向比较积极，有的人取向比较消极。取向积极的人更注重精神生命的需要，有理想，有抱负，努力学习，不断获取新的知识，见义

勇为，行善积德。

人的存在是肉体生命的存在，也是精神生命的存在。二者统一才是作为人的存在，才是人的生存。

生命是生存的自身条件，除了生命这个自身条件，人的生存还有环境条件。人的生存环境条件包括自然环境和人文社会环境。自然环境包括地理位置、气候、资源等条件。人文社会环境包括政治、文化、历史、民俗风情等条件。自然环境对任何动物的生存都有决定意义，当然对人的生存也有决定意义。自然环境为人的生存提供居住、衣食等基本条件，没有这一条件人就无法生存，这是人人都懂的道理。人文社会环境对人的生存具有特殊重要的意义，人的本质的一切要素都是在社会环境中形成的。没有人文社会环境就没有人的生存。人文社会环境对人的生存与自然环境一样具有意义。所以人的生存又是自然环境与社会环境的统一。

人的生存是一个运动过程，要有力的推动，这个力就是生存力。人的生存力包括体力和智力两个方面，体力是自生的力，是人在与自然界的物质能量交换中自然转化而形成的，体现为个体性，可以自生，所以叫自生力。智力是群的活动结果，是群的关系的体现。只有在群的相互交往活动中才有智力的形成和发展，而且唯有智力才使人具有与其他动物不同的群的生存方式，所以智力可以叫做群生力。在人的生存过程中，体力和智力都发挥着重要的作用。体力是人生存的物质支撑力，没有体力人就没法活下去，智力也受到影响。没有智力，人的活动就会失去其能动性，体力作用的发挥就要受到限制。在人类发展的过程中，体力的作用和智力的作用在生存力中所占的比重呈反向变化的趋势，体力作用的比例在逐渐减小，而智力作用的比例在逐渐加大。因为，一方面，随着人类经验、知识的不断积累和科学的不断发

展，生产工具不断改进，体力劳动的繁重程度不断减轻。另一方面，智力因素在劳动成果中的比重越来越大，智力越强生存力越强。

第二，生活是人“求”生存的活动过程。人的生存过程从纯生物学的角度看是一个本能的自然过程，但是，人并不是单纯生物学意义的人，而是有意识的、在一定社会关系下生存的人，人的生存不完全是本能的自然过程，而且又是一个有意识的“求”的过程。人的求生存的活动过程就是生活。

人的活动都是有意识的能动活动，即有目的性、指向性。然而并不因此可以随心所欲，总是受到一定条件的限制，总是在限定的范围内活动。这个被限定的活动范围就是人的生存活动域。

人的活动域有地域、人域、时域、工域四域。

地域就是人的活动的一定地理范围。人的活动一般都在自己的居住地或工作地，而居住地或工作地又总是相对固定的。绝大部分人的活动范围基本上是在居住地或工作地方圆几十公里之内，只有少数特殊人的活动范围可能及至居住地或工作地方圆几百或上千公里，这就是人活动的地域。

不同的地域有不同的地理特点，在气候、资源、地形地貌等方面都有较大差别，或大山，或平原，或江河，或草原；或城市，或乡村；或热而多雨，或寒而多风；交通或发达或闭塞，资源或丰富或匮乏。这些地域特点对人的活动有重要影响。靠大山善狩猎，住平原会种植，临江河能捕鱼，在草原精骑射；寒使人强壮勇猛，热使人文弱细腻；交通发达之地，人开放且善商贾交易，交通闭塞之处，人寡闻而守旧；资源丰富养人懒惰，资源匮乏逼人勤奋。

人域就是人的活动的一定人群范围。因为人的活动地域

是相对固定的，决定了人的活动所接触的人群范围也是相对固定的。人的一生几十年时间，有的人居住地或工作地可能要有几次调换，但是所接触的人群总是有限的，不可能认识和接触所有的人。人的活动所接触的有限人群，就是人活动的人域。

人域由以下几个方面构成，一是以地域为中心的大众群；二是以家庭为中心的亲属群；三是以学校为中心的同学群；四是以工作单位为中心的同事群。这些群对人的活动都会产生不同的影响。大众群是历史、文化、风俗习惯等影响；亲属群是性格、爱好、为人的影响；同学群是求知与学识的影响；同事群是专业、工作及处事方法等影响。每个人都有这样相对固定的群，都在这样的群构成的人域中活动。

时域是人的活动的一定时间范围。人的生命是有限的，人的活动都是在有限的时间范围内进行的。每个人活动的时间范围都是特定的。一定时间内的自然、经济、政治、文化有其自己时代和年代的特点。战争年代人的活动都受战争影响，与战争有关；建设和改革年代人的活动主要围绕建设和改革进行；一个时代和年代有一个时代和年代的主题，这个主题就成为这个时代和年代人的活动的主要内容。在不同的活动时域中的人都有不同的活动内容。

工域是人的活动的一定职业范围。职业活动是人求生存的主要活动，人能否生存下去，生存的好与坏，都取决于职业活动。人的精力和能力有限，一生只能从事一种或几种职业，有的甚至终身只从事一种职业。从事职业的一定范围就是人的活动的工域。不同的职业具有不同的特点，商业贸易精细灵活，科研、设计精确严谨，文化艺术活泼浪漫，农牧工矿乐观豪爽，政要官员果决善断，教育教学循循善诱……不同的职业形成了人的不同活动特点。