

人生最优化原理

——开发·设计·规划人生的艺术

张瑞甫 著



山东人民出版社

人生最优化原理

——开发·设计·规划人生的艺术

张 瑞 甫 著

山东人民出版社

一九九〇年·济南

人生最优化原理

——开发·设计·规划人生的艺术

张瑞甫 著

•
山东人民出版社出版发行
(济南经九路胜利大街)
曲阜师范大学印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 125印张 172千字
1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷
印数1—4,000

ISBN7—209—00678—8

D·186 定价：2.80元

绪 言

茫茫宇宙，昊昊苍天，芸芸众生，人生几何？人是什么？人的质态与归向如何？人应当怎样度过自己的一生？人如何才能确立起生活的最佳目标，探求出人生的最优道路？怎样才能根据客观规律、社会需要、自身特点和个人爱好开发自我、设计自我、规划自我？怎样才能保证在最佳目标指引下，沿着最优道路，以最少的人力、物力、时间消耗和最小的人生风险，用最优化的人生方法，取得最大的人生价值效益？这是每个人都会遇到的人生课题，也是古今中外一切有识之士苦苦探索的古老而又常新的永恒主题。

然而，由于人们的外在条件、社会地位、先天素质、文化修养、道德觉悟不同，人们的生活观点、个人情趣、价值取向、人生态势却大相径庭。有的人立志高远，献身社会，有的人目光短浅，利欲熏心；有的人铁骨铮铮，光彩照人，有的人苟且偷生，委曲求全；有的人功绩卓著，流芳百世，有的人作恶多端，遗臭万年；有的人生活有道，事半功倍，有的人浑浑噩噩，庸碌无为……。人生呼唤着最优化，人生研究亟待最优化，人生实践向我们提出了最优化的严峻课题。

《人生最优化原理》就是在这样一种呼声中应运而生的。

《人生最优化原理》，是一门以马克思主义人学理论为指导，运用现代自然科学、社会科学、思维科学，特别是人

推动力。它终将同社会主义制度结合起来，使人类社会进入一个新的更高的境界。由于其变化之深刻剧烈，道路必定是艰难的、曲折的，存在着重重险阻，乃至局部的倒退。但是，人类社会前进的方向，是不会改变的。中国的社会主义的现代化或现代化的社会主义的历史进程，需要并必将涌现众多的杰出人物，为其奋斗，做出奉献，排除重重险阻，闯过座座难关，去创造美好的明天。在这样的时代，人生是辉煌壮丽的！

如何度过人生，是需要指导的。马克思主义的世界观和人生观，科学地阐明了崇高的人生理想。它如同暗夜中的灯塔一样，为航行在人生海洋上的人们，指明了前进的方向。这可以说是“人生最优化原理”的核心。

呈现在读者面前的《人生最优化原理》这部书，是作者张瑞甫同志学习和研究马克思主义人生哲学的心得的理论概括，其中汇通了社会科学、自然科学和心理科学研究的新成果，运用了许多鲜为人知的生动事例，对人生问题进行了纵横交错的分析。这是对人生科学的值得重视的探索。祝愿它给人以更多的启迪。

一九九〇、三、十五
于山东社会科学院

绪 言

茫茫宇宙，昊昊苍天，芸芸众生，人生几何？人是什么？人的质态与归向如何？人应当怎样度过自己的一生？人如何才能确立起生活的最佳目标，探求出人生的最优道路？怎样才能根据客观规律、社会需要、自身特点和个人爱好开发自我、设计自我、规划自我？怎样才能保证在最佳目标指引下，沿着最优道路，以最少的人力、物力、时间消耗和最小的人生风险，用最优化的人生方法，取得最大的人生价值效益？这是每个人都会遇到的人生课题，也是古今中外一切有识之士苦苦探索的古老而又常新的永恒主题。

然而，由于人们的外在条件、社会地位、先天素质、文化修养、道德觉悟不同，人们的生活观点、个人情趣、价值取向、人生态势却大相径庭。有的人立志高远，献身社会，有的人目光短浅，利欲熏心；有的人铁骨铮铮，光彩照人，有的人苟且偷生，委曲求全；有的人功绩卓著，流芳百世，有的人作恶多端，遗臭万年；有的人生活有道，事半功倍，有的人浑浑噩噩，庸碌无为……。人生呼唤着最优化，人生研究亟待最优化，人生实践向我们提出了最优化的严峻课题。

《人生最优化原理》就是在这样一种呼声中应运而生的。

《人生最优化原理》，是一门以马克思主义人学理论为指导，运用现代自然科学、社会科学、思维科学，特别是人

生哲学、伦理学、人体科学、人才学、运筹学、优选法、信息论、控制论、系统论、未来学等学科的基本原理和古今中外一些生动事例，对人的一生尤其是人生目标、道路、纵向发展、横向交际、学习事业、心态环境、生活方式、整体布局及其内在潜力，进行综合开发、最优设计、统筹规划、全面安排的边缘性新兴学科。它是我国第一部从最优化角度系统探讨人生的学术著作。《人生最优化原理》，对于弘扬马克思主义人学理论，提高人生文化素养，正确指导人生实践，科学规划人的一生，全面优化人生的要素、机制、方法，充分提高和实现人生的价值，促进社会主义精神文明和物质文明建设，具有极其重要的方法论意义。

同其它任何一门新兴学科一样，《人生最优化原理》作为一门系统研究人生最优化的科学虽然产生于当代，但在此之前，与其相关的一些富有价值的合理观点却散见于人类生活之中，被人们自觉不自觉地思考运用着。正象“人们远在知道什么是辩证法以前，就已经辩证地思考”着一样^①。在我国，早在两千多年以前，著名思想家孔子就提出了“志于道，据于德，依于仁，游于艺”，执其两端而用中的人生最优化原则。他主张，对己，要养生健体，做到少之时“戒之在色”，及其壮“戒之在斗”，及其老“戒之在得”，同时，还要奋发有为，“敏而好学，不耻下问”，献身于真理之“道”；对人，不仅要“见贤思齐”，“见不贤而内自省”，“择其善者而从之，其不善者而改之”，而且要做到“己欲立而立人，己欲达而达人”，“己所不欲勿施于人”，^②博施

①《马克思恩格斯选集》第3卷第182页。

②《论语》

于民而能济众。秦汉之交的儒家则集前人之大成，积极入世，精心设计出“尊德性而道问学，致广大而尽精微，极高明而道中庸”^①，格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下的人生蓝图。清末学者严复则发前人之未发，结合近代科学知识，拟订出“与其一时之天时地利人事最相适宜”^②的人生最优化策略。

西方亦不亚于我国。古希腊哲学家亚里士多德就主张恪守中道，力求人生最优化。他认为“唯守中道可以成功”，最好的中道是“在适当的时间和机会，对于适当的人和对象，持适当的态度去处理”^③。19世纪欧洲三大空想社会主义者之一的欧文，则从乌托邦的立场出发，潜心求索，多方考证，从而得出最佳人生应“不仅要以最有益于自身和所有其他人的方式来思想，而且要以这种方式行动”^④的光辉结论。与欧文同时代的法国著名空想社会主义者傅立叶则更上一层楼，他凭借自己的渊博学识和丰富的阅历，发见了人生最优化的根本途径。他说，人“按照数学法则行动就可以使之他有方法在一切运动中以花费最少的精力而获得最大量的成果。”^⑤美国当代管理学家诺贝尔奖获得者西蒙则把人生规划方法提高到教育的首位。他明确指出：“对人的恰当研究，在很大程度上是一门关于设计的科学；它不仅是技术教育的专业部分，也是每个受文科教育者的中心学科。”^⑥

①《礼记·中庸》

②严复：《原强》。

③《西方伦理学名著选辑》上卷，第296页、297页。

④同上书下卷，第555页。

⑤《西方法律思想史资料选编》北京大学出版社1983年版第573页。

⑥转自《人类理性与设计科学》辽宁人民出版社1988年版前言。

一些不甘沉默的学者还进行了大胆有益的尝试，收到了一定效果。

马克思主义作为当今世界最先进的世界观和方法论，它虽然没有明确提出人生最优化的概念，~~但是~~它却从不同的侧面预测、探索、甚至解决了人生最优化的一些重大课题。100多年前，马克思就科学预言道：“自然科学往后将包括关于人的科学，正象关于人的科学包括自然科学一样：这将是一门科学”；同时，他主张“自己管理自己”，“在较短时间内能生产出较多的东西……从经验中学会消耗最少的力量达到预期的效果”。^①恩格斯也十分重视包括人生在内的最优化的研究。他指出：“能最快、最有把握地实现目标的策略，就是最好的策略”，他认为，人应当“了解自己本身，使自己成为衡量一切生活关系的尺度，按照自己的本质去估价这些关系，真正依照人的方式，根据自己本性的需要来安排世界”。^②毛泽东则将包括人生在内的整体最优化思想概括为：“多快好省”、“统筹兼顾”、“突出重点”、“全面发展”的理论体系，并力求付诸实践。所有这些，都在一定程度上为《人生最优化原理》的创立提供了理论依据，指明了前进方向，都应努力加以整理、继承、发扬和光大。

当然，在人类文化的长河中也不乏危害人生最优化的糟粕。老庄的“绝圣弃智”、“绝学无忧”、“是非浑沌”、“万物齐一”的无为之道；中外新老机会主义者的“为善无

①分别见《马克思恩格斯全集》第42卷第128页，《马克思恩格斯选集》第2卷第637页，《马克思恩格斯全集》第23卷第376页。

②分别见《马克思恩格斯全集》第39卷第47页、48页，第1卷第650页。

近名，为恶无近刑”、“缘督以为经”，“只要目的正确，可以不择手段”的处世信条；剥削阶级“人不为己天诛地灭”唯利是图的极端利己主义；“听天由命”、得过且过的混世哲学等等，都与人生最优化格格不入，都严重影响着人生最优化的建设，需要大力清除。与此同时，传统文化中所积淀下来的人生思想精华，所负载的人生最优化信息，深深地带着时代的印记，它既支离破碎，极不系统，又缺乏深度、广度和科学，更没有引起人们应有的重视。它基本上停留在直观感受、经验实证和空想假设阶段。基于这样的现实，法国启蒙思想家卢梭慨叹道：“我觉得人类的各种知识中最有用而又最不完善的，就是关于‘人’的知识。”^①当代著名效率专家利亚德博士痛切地指出：“为了发现把乐器的声音送到更远处的方法，我们耗费了巨大的精力；为了使汽车能够提高效率更快地行驶，我们下功夫研制了特别的装置；为了增大光的效率，我们发明了反射镜。但是，在提高我们自身的效率上，人们却几乎没动过脑筋。”^②人学研究的贫瘠，无情地折射出人类“明于知天蔽于知人”的认识危机。荒漠的人生最优化原野亟待开拓！

《人生最优化原理》正是在反思、扬弃和吸取人类传统文化的基础上，在马克思主义人学思想的指导下，在现代自然科学、社会科学、思维科学、横断科学的热点中，高扬着人生科学化的旗帜，伴着时代的节奏成长起来的。我们热切盼望它能为广大读者所接受，成为人生的良师益友。

①《论人类不平等的起源和基础》商务印书馆1979年版第62页。

②转自《时间管理的艺术》甘肃人民出版社1987年版卷首语第4页。

目 录

序	刘蔚华
绪言	1
第一章 人生最优化的参照系统	1
第一节 人在自然界和社会中的位置	1
一 人在自然界中的位置	2
二 人在社会中的位置	9
第二节 人的质态与归向	14
一 人的本质	15
二 人生的价值	25
三 人生的目的	30
四 人生的意义	33
第二章 人生目标的最佳选择与确立	37
第一节 人生目标的内容机制	37
一 人生目标与人生最佳目标	37
二 人生最佳目标的要素构成	42
第二节 人生目标的最佳选择	51
一 人生目标的最佳选择原则	51
二 人生目标的最佳选择途径	56
三 人生目标的最佳选择方法	59
第三节 人生最佳目标的牢固确立	63

一	立志高远鼓舞人心	63
二	切实可行效益显著	65
三	随机修正科学调整	67
四	信心百倍矢志不移	70
第三章	人生道路的最优规划	75
第一节	人生道路的宏观特点	75
一	人生道路与人生最优道路	75
二	人生最优道路的内容构架	77
第二节	人生道路的最优规划方法	80
一	整体设计法	80
二	生理节律符合法	84
三	潜能开发利用法	95
四	灵活制宜机动法	104
第四章	人生纵向的最佳设计	108
第一节	胎儿与少年儿童人生的最佳设计	108
一	胎儿人生的最佳设计原则	108
二	少年儿童人生的最佳设计原则	115
第二节	中青年人生的最佳设计	120
一	青年人生的最佳设计方法	120
二	中年人生的最佳设计方法	123
第三节	老年人生的最佳设计	125
一	老年人生最佳设计的内在依据	125
二	老年人生最佳设计的原则和方法	127
第五章	人生横向的最佳设计	134
第一节	恋爱、婚姻的最佳设计	134
一	恋爱的最佳设计原则	134

二	婚姻的最佳设计原则	146
第二节	家庭的最佳设计	149
一	家庭最佳设计的理论前提	149
二	家庭最佳设计的原则和方法	151
第三节	社会交往的最佳设计	155
一	社会交往的效用与最佳规划原则	155
二	社会交往的形式与最佳选择准则	159
三	社会交往的心理效应与最优对策	162
第四节	横向最佳设计的调控原则	166
一	有错必纠, 知错必改	166
二	一切为了增进人类幸福	167
第六章	人生学习与事业的最优规划	169
第一节	人生学习的最优规划	169
一	人生学习的最优信息搜集 与最佳知识构架方法	169
二	人生学习的最优记忆方法	175
三	人生学习的最佳思维方法	180
第二节	人生事业的最优规划	181
一	人生事业的最优规划原则	181
二	人生事业的最优规划方法	187
第三节	从现在做起	194
一	随时都是最佳年龄	194
二	从今日做起	197
第七章	人生心态、环境与生活方式的最优规划	199
第一节	人生心态、环境的最优规划	199
一	人生心态的最优规划	199

二	人生环境的最优规划·····	202
第二节	人生生活方式的最优规划·····	212
一	生活消费的最优规划·····	212
二	业余闲暇的最优规划·····	214
三	生活节律的最优规划·····	216
第八章	人生整体的最优化·····	221
第一节	人生整体最优化的内在系统·····	222
一	人生整体最优化的内容机制·····	222
二	人生整体最优化的基本原则·····	223
三	人生整体最优化的基本方法·····	225
第二节	人生整体最优化的外在保证 与系统调控·····	231
一	人生整体最优化的外在保证·····	231
二	人生整体最优化的系统调控·····	235
第三节	为人生整体最优化的实施而奋斗·····	236
一	人生及其整体最优化的美好未来·····	236
二	人生整体最优化的实施·····	240
	后记·····	243

第一章 人生最优化的参照系统

人类生活是在一定的时间、空间和外在条件下，按照人自身固有的规律展开的。人是具有最高度的语言、思维能力和自我完善能力，并能最大限度地制造和使用工具进行劳动的最高级的社会动物；人生则是人的生命的存在与活动的方式和历程，^①它包括生存和发展两大要素。人的生存和发展既离不开自然、社会给定的框架，又受着人自身内在规定的决定和制约。人生与自然、社会融为一体，构成一个庞大的有机系统。马克思主义经典作家指出，任何历史记载（包括人的研究）都应从“自然基础以及它们在历史进程中由于人们的活动而发生的变更出发。”^②人生最优化研究应首先从宏观上确定人在自然界和社会中的位置，探明人的本质、人生的价值、人生的目的和人生的意义。

第一节 人在自然界和社会中的位置

人在自然界和社会中的位置，指的是人在自然界和人类

①人生有广狭义之分。广义人生既包括个人人生，又包括群体人生；狭义人生仅仅指个人人生。本书旨在研究个人人生。

②《马克思恩格斯选集》第1卷第24页。

社会中所处的方位，即人与自然和社会的时间、空间、环境联系。人在自然界和社会中的位置，决定着人生的性质、方向、道路和方法，它是人生开发、设计、规划必不可少的客观依据。

一、人在自然界中的位置

人类面对着的客观世界广袤无际，无始无终。漫漫环宇，千姿百态，瞬息万变，奥妙无穷。极目遥视，天外星云密布，天体烁烁闪闪，星系、星座、恒星、行星、彗星、陨星扑朔迷离，奇态万千；回目近观，湛蓝色的天空，修长的银河宛若一条彩练，星移斗转，日月穿行其间，金木水火土等九大行星围绕太阳不停地运转。我们人类就生息繁衍在名曰地球的，这样一个表面积为51100万平方公里的神秘地球上。

1. 外星人的行迹

本世纪以来，随着科学技术的突飞猛进，人类对外星人进行了广泛的研究和探测，人们发现，古今中外天上地下都曾留下大量外星人的踪影。不少人亲眼目睹到外星人的举止神态，还有的人被外星人强行劫持；科学家们运用现代遥测技术多次截获外星人发出的信息，有人还拍下了珍奇的地外生命及其所驾驶的UFO（飞碟）的照片，更令人惊奇的是有人竟发现了“被遗弃的外星婴儿”，甚至还有人同外星人生活了一段时间。据考证，早在史前时代就有过天外来客的形象记载。本世纪50年代开始，美苏宇航员、飞行员和其它国家的飞机驾驶员，多次在外层空间和地球上空与外星人驾驶的不明飞行物相遇。世界各国几乎都在地面上发现过外星人的行迹。有的学者还将目击者所描述的形形色色的天外来客划分为四种类型：一种是矮型类人体。这类外星人身高

0.9~1.35米，脑袋硕大，前额高凸，颈部肥粗。鼻子与地球人相似，双目圆瞪，目光呆滞，对光线似乎毫无反应。身着闪闪发光的金属外衣。另一种是蒙古型类人体。这种人高约1.2~1.8米，皮肤黝黑，装束酷似地球宇航员，相貌近似蒙古人。再一种是巨爪型类人体。这种类人体身高0.6~2.10米，手臂特长，呈巨爪形状。头披长发，全身发光。具有侵略性，对地球人怀有敌意。多数遭劫持者就是被这种类人体“绑架”的。还有一种是飞翼型类人体。飞翼型类人体高矮不等，有翼会飞。有的身着闪着红光或蓝、绿光的上衣，双耳又大又长。有的形似鱼类，脚上有蹼，身上长翅。有的无鼻子无耳朵，丑陋不堪。国外天文学家推测，在银河系中，约有100万个智力生命居住的世界。①

这些奇形怪状的类人体存在与否，它究竟出自人的精神幻觉，还是来自客观实在？是外星人，还是地球上未被发现的高级动物？是海洋中登陆的怪兽，还是原始森林里走出的野人？是机器人，还是宇宙生命体？由于人们未曾与之取得公认的信息联系，科学界至今尚未形成统一的定论。但可以肯定，在无边无际无始无终的大千世界，只要有近乎地球条件的天体，只要上面具备一定的引力、光照、温度、空气、水分、食物等等，它就很可能有人类存在。可以相信，随着人类宇航事业和天文科学的迅猛发展，在不久的将来，外星人之谜必定被最终揭开。本书所探讨的内容，自然限于地球人的人生最优化，我们所说的人在自然界中的位置自然只是地球人在自然界中的位置。

①参见《飞碟与探索》、《飞碟与宇宙人》等书刊。