

# 人生最优化原理

张瑞甫著



# 人生最优化原理

张瑞甫 著

山东人民出版社

一九九一年·济南

# 人生最优化原理

张瑞甫 著

\*

山东人民出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东省日照报社印刷厂印刷

\*

787×1092毫米 32开本 9.5印张 202千字

1990年6月第1版 1991年6月第2版第2次印刷

印数4,001—9,000

ISBN 7—209—00678—8

---

D·186 定价：3.40元

# 序

刘蔚华

人，呱呱坠地之后，便开始了人生。

人是具有极大可塑性的，这正是大自然赋予他的一种灵性；也就是说，人自身禀赋着对外界事物的可反映性、高度的能动性和创造性。

但是，制约着人生道路的因素是十分复杂的，由于人们所经历的生养、教育、事业及环境、实践、选择之不同，人生的道路也各异。近朱者赤，近墨者黑，一般如此。人生的社会价值存在着悬殊的两极，有的成就为巨人，有的蜕变为侏儒。

人生短暂，只有在无私的奉献中，才能求得永生。这种奉献，又是同自己对人生价值的深刻理解，自觉地同国家、民族的前途命运以及社会理想的实现紧密联系在一起。

生不逢时，碌碌无为，固然是悲剧。生逢其时，不去奋斗，也会变为庸人。

我们的时代，是涌现巨人的时代。因为人类社会正处在一种巨大的、持续的变革与进步之中。不断深化的新科技革命所造就出来的社会生产力，正在成为人类社会前进的巨大推动力。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，其中融汇了社会科学、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。

一九九〇年于山东社会科学院

## 内容简介

本书为我国第一部系统探讨人生最优化的学术著作。

该书以马克思主义人学理论为指导，运用自然科学、社会科学、思维科学、横断科学，特别是人生哲学、伦理学、人体科学、人才学、运筹学、优选法、系统论、未来学的基本原理和古今中外大量生动事例，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、机遇、成才、心态、环境、生活方式、整体布局及其内在潜力等，进行了综合开发、最优设计、统筹规划、全面安排。

该书立意新颖，构架完整，取材精当，内容丰富，语言凝炼而富于哲理，方法可行而具有实效，对于树立科学正确的人生观，全面优化人生实践，高度升华人生素质，最大限度地提高和实现人生价值，具有全新的方法论意义。

本书适合大中学生、社会青年、研究人员阅读，出版后颇受读者欢迎。1990年在北京举行的全国首届人生科学学术讨论大会上，该书荣获“优秀著作”奖。

# 目 录

序.....	刘蔚华
绪 言.....	( 1 )
第一章 人生最优化的参照系统.....	( 7 )
第一节 人在自然界和社会中的坐标体系.....	( 7 )
一 人在自然界中的位置.....	( 8 )
二 人与社会的关系.....	( 15 )
第二节 人的质态与归向.....	( 21 )
一 人的本质.....	( 21 )
二 人生的价值.....	( 39 )
三 人生的真谛与目的.....	( 45 )
四 人生的意义.....	( 51 )
第二章 人生目标的最佳选择与确立.....	( 55 )
第一节 人生目标的内容机制.....	( 55 )
一 人生目标与人生最佳目标.....	( 55 )
二 人生最佳目标的要素构成.....	( 60 )
第二节 人生目标的最佳选择.....	( 69 )
一 人生目标的最佳选择原则.....	( 69 )
二 人生目标的最佳选择途径.....	( 74 )
三 人生目标的最佳选择方法.....	( 77 )
第三节 人生最佳目标的牢固确立.....	( 81 )

一	立志高远 鼓舞人心	( 81 )
二	切实可行 效益显著	( 83 )
三	随机修正 科学调整	( 85 )
四	信心百倍 矢志不移	( 88 )
<b>第三章</b>	<b>人生道路的最优规划</b>	( 92 )
第一节	人生道路的宏观特点	( 92 )
一	人生道路与人生最优道路	( 92 )
二	人生最优道路的内容构架	( 94 )
第二节	人生道路的最优规划方法	( 97 )
一	整体设计法	( 97 )
二	生理节律符合法	( 101 )
三	潜能开发利用法	( 112 )
四	灵活制宜机动法	( 121 )
<b>第四章</b>	<b>人生纵向的最佳设计</b>	( 125 )
第一节	胎儿与少年儿童人生的最佳设计	( 125 )
一	胎儿人生的最佳设计原则	( 125 )
二	少年儿童人生的最佳设计原则	( 132 )
第二节	中青年人生的最佳设计	( 137 )
一	青年人生的最佳设计方法	( 137 )
二	中年人生的最佳设计方法	( 140 )
第三节	老年人生的最佳设计	( 142 )
一	老年人生最佳设计的内在依据	( 142 )
二	老年人生最佳设计的原则和方法	( 144 )
<b>第五章</b>	<b>人生横向的最佳设计</b>	( 151 )
第一节	恋爱、婚姻的最佳设计	( 151 )
一	恋爱的最佳设计原则	( 151 )



二	婚姻的最佳设计原则	( 163 )
第二节	家庭的最佳设计	( 166 )
一	家庭最佳设计的理论前提	( 166 )
二	家庭最佳设计的原则和方法	( 168 )
第三节	社会交往的最佳设计	( 172 )
一	社会交往的效用与最佳规划原则	( 172 )
二	社会交往的形式与最佳选择准则	( 176 )
三	社会交往的心理效应与最优对策	( 180 )
第四节	横向最佳设计的调控原则	( 183 )
一	有错必纠 知错必改	( 183 )
二	一切为了增进人类幸福	( 185 )
第六章	人生学习与事业的最优规划	( 187 )
第一节	人生学习的最优规划	( 187 )
一	人生学习的最优信息搜集方法 与最佳知识构架方法	( 187 )
二	人生学习的最优记忆方法	( 193 )
三	人生学习的最佳思维方法	( 198 )
第二节	人生事业的最优规划	( 200 )
一	人生事业的最优规划原则	( 200 )
二	人生事业的最优规划方法	( 205 )
第三节	从现在做起	( 213 )
一	随时都是最佳年龄	( 213 )
二	从今日做起	( 216 )
第七章	人生机遇的最优对策与 人生成才的最优规划	( 218 )
第一节	人生机遇的最优对策	( 218 )

一	人生机遇最优对策的认识论前提·····	( 218 )
二	人生机遇的最优对策原则·····	( 224 )
三	人生机遇的最优对策方法·····	( 225 )
第二节	人生成才的最优规划·····	( 232 )
一	人生成才最优规划的科学依据·····	( 232 )
二	人生成才的最优规划原则·····	( 237 )
三	人生成才的最优规划方法·····	( 238 )
第八章	人生心态、环境与生活方式的最优规划·····	( 242 )
第一节	人生心态、环境的最优规划·····	( 242 )
一	人生心态的最优规划·····	( 242 )
二	人生环境的最优规划·····	( 245 )
第二节	人生生活方式的最优规划·····	( 255 )
一	生活消费的最优规划·····	( 256 )
二	业余闲暇的最优规划·····	( 257 )
三	生活节律的最优规划·····	( 260 )
第九章	人生整体的最优化·····	( 264 )
第一节	人生整体最优化的内在系统·····	( 265 )
一	人生整体最优化的内容机制·····	( 265 )
二	人生整体最优化的基本原则·····	( 266 )
三	人生整体最优化的基本方法·····	( 268 )
第二节	人生整体最优化的外在保证 与系统调控·····	( 274 )
一	人生整体最优化的外在保证·····	( 274 )
二	人生整体最优化的系统调控·····	( 278 )
第三节	为人生整体最优化的实施而奋斗·····	( 280 )
一	人生及其整体最优化的美好未来·····	( 280 )

二 人生整体最优化的实施·····	( 284 )
后    记·····	( 287 )
再版后记·····	( 289 )

## 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，人们的生活观念、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；有的人奋击逆境、化害为利，有的人逃避现实、遁入空门；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,运用自然科学、社会科学、思维科学、横断科学,特别是人生哲学、伦理学、人体科学、人才学、运筹学、优选法、系统论、未来学的基本原理和古今中外大量生动事例,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、机遇、成才、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科学。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,科学规划人的一生活,全面优化人生的要素、机制、方法,充分提高和实现人生的他值,促进社会主义精神文明和物质文明建设,具有特别重要的方法论意义。

同其它任何一门新兴科学一样,《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<sup>①</sup>。在我国,早在两千多年以前,周代的尹吉甫等人就提出了“天生蒸民,有物有则”、“福祸无门,唯人所召”的宏论,主张积极探寻人生的规律,发现人生方法的真谛。名列世界十大文化名人之首的伟大思想家孔子则提出“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

<sup>①</sup>《马克思恩格斯选集》第3卷第182页。

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”，博施于民而能济众。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”，格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下的人生蓝图<sup>①</sup>。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”的人生最优化策略。<sup>②</sup>

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。他认为人“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”。<sup>③</sup>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”的光辉结论。<sup>④</sup>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，发现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大量的

---

①分别见《诗经》、《左传》、《论语》、《礼记·中庸》。

②严复：《原强》。

③《西方伦理学名著选辑》上卷，商务印书馆1964年版第296页、297页。

④同上书下卷，1987年版第555页。

成果。”<sup>①</sup>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。”<sup>②</sup>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，马克思就科学地预言道：“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”。他认为“人在社会上”应“选择一个最适合于他、最能使他和社 会得到提高的地位”；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”。<sup>③</sup>恩格斯也十分重视包括人生在内的最优化研究。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”。<sup>④</sup>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

---

①《西方法律思想史资料选编》北京大学出版社1983年版，第573页。

②《人类理性与设计科学》辽宁人民出版社1988年版前言。

③分别见《马克思恩格斯全集》第42卷第128页，第40卷第3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。

④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。

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构，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。”<sup>①</sup>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。”<sup>②</sup>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

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《时间管理的艺术》甘肃人民出版社1987年版卷首语第4页。



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大旗，伴着时代的节奏成长起来的。俄国著名生理心理学家巴甫洛夫说过：“科学随着方法学而获得的成就不断跃进。方法学每前进一步，我们便仿佛上升了一级阶梯，于是我们就展开更广阔的眼界，看见从未见过的事物。”<sup>①</sup>人生最优化研究作为人生方法论研究的一项重大突破，必将给人生研究乃至整个人类带来巨大的价值效益。我们热切盼望它能在人学园地流光溢彩，大放光华！

---

<sup>①</sup>《时间管理的艺术》第146页。