

健康心理 自助丛书

刘自觉 主编

今生今世

韩建萍
著

人生意义的 追问



中国国际广播出版社

刘自觉主编

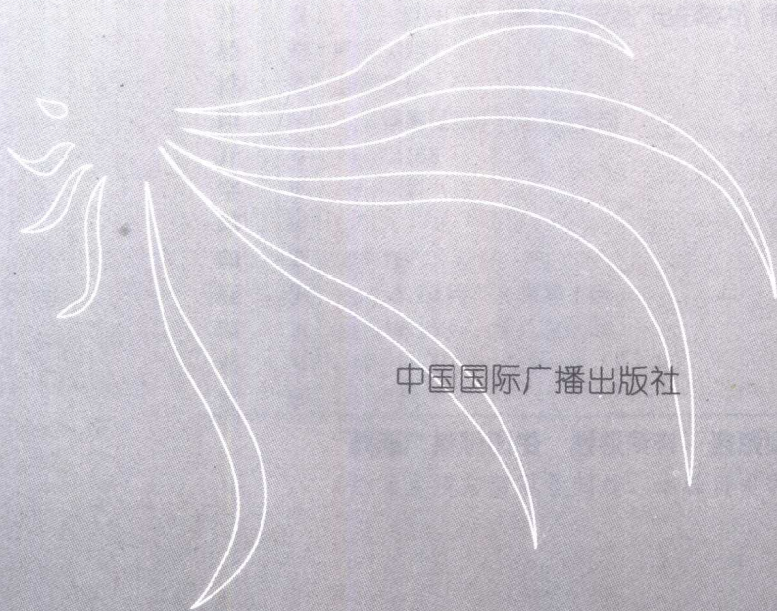
健康心理自助丛书

今生今世

——人生意义的追问

韩建萍 著

中国国际广播出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

今生今世：人生意义的追问 / 韩建萍著. —北京：中国国际广播出版社，2003. 10

(健康心理自助丛书)

ISBN 7-5078-2255-9

I. 今… II. 韩… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 051470 号

今生今世——人生意义的追问

著 者	韩建萍
责任编辑	王先豫
版式设计	周 迅
出版发行	中国国际广播出版社 (68036519 68053304 (传真))
社 址	北京市复兴门外大街2号(国家广电总局内) 邮编: 100866
经 销	新华书店
排 版	楠竹文化
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
开 本	850×1168 1/32
字 数	204千字
印 张	8.75
印 数	5000册
版 次	2003年10月 北京第1版
印 次	2003年10月 第1次印刷
书 号	ISBN 7-5078-2255-9 / B·38
定 价	16.00元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

前言

活着就是意义

人生需要意义，没有了生活的意义，也就没有了继续生活下去的理由。

当有人问英国哲学家以赛亚·伯林什么是人生的意义时，伯林说他从来不问这个问题，因为一问人生的意义，人生就没有意义了。伯林并不否认人生的意义，之所以如此回答，或许是他觉得不能确定一个意义的尺度来“衡量”什么样的人生有意义。在伯林看来，确立某种“共同尺度”的努力，事实上总是以某种特定的价值来作为衡量其他一切价值的尺度。伯林认为，哲学家的责任，仅仅在于帮助人们面对问题，面对可供选择的行动范围，向人们解释有哪些选择以及做出某种选择的原因。哲学家的任务并不是规定人们必须选择哪种哲学，而是向人们解释所涉及的问题和价值；不是说教、鼓吹、褒贬，而是启发。

宾克莱说，没有什么科学方法可以证明一种理想是对的，而其他各种理想都是错误的；同样，也难以证明某一种生活是有意义的，而其他方式的生活则没有意义。一个人不应该希望别人告诉自己怎样生活，也不应该到哲学中寻求现成的答案。对哲学来说，问题比答案更重要。

生命是个奇迹，活着就是意义！

难道还需要再刻意找寻“人生意义”么？

难道有谁能提供“人生意义”的“标准答案”么？

所以，本书无意充当指导人们生活的角色，无意为人们提供一种“标准答案”。本书只希望通过对一些问题的讨论，使人们领悟到他的人生意义已经存在于其生活之中，就在此时此地。《中庸》讲道：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”人生意义重在“知味”。

本书第一章“今天我活着”铺陈人生背景；第二、三、四、五、六、七章分别从生与死、情与理、独立与合群、痛苦

与欢乐、命运与人力、理想与现实等方面展开人生画卷；最后以结语“有境界则自成高格”收笔，起“点睛”之功用。为了突出人生意义的多样性，本书没有论及荣辱、成败等问题。由于人生现象极为复杂，本书不回避分析中的不一致性。

作者

2002年10月1日

目 录

前言 活着就是意义	(1)
第一章 今天我活着	(1)
第一节 无理的起点	(2)
第二节 需要决定行动	(11)
第三节 造就你自己	(23)
第二章 彳亍在生死之间	(38)
第一节 体验死亡	(39)
第二节 知生死之说	(50)
第三节 死对生的价值	(64)
第三章 情与理的变奏	(73)
第一节 情乎？理乎？	(74)
第二节 情海波澜	(83)
第三节 理对情的节制	(94)
第四节 情对理的反抗	(103)
第五节 通情达理	(110)
第四章 置身于群体中的独立	(116)
第一节 不合群的合群者	(117)

第二节	重合群 立公德·····	(124)
第三节	尚独立 去依附·····	(133)
第四节	和而不同·····	(142)
第五章	痛苦背景下的欢乐·····	(154)
第一节	痛苦是人生的背景·····	(155)
第二节	欢乐是人生的向往·····	(165)
第三节	苦中求乐·····	(174)
第六章	命运奈我何·····	(191)
第一节	人在命运中·····	(192)
第二节	人生就是不断抗争·····	(203)
第三节	主宰自己·····	(214)
第七章	总在途中·····	(226)
第一节	理想——彼岸·····	(227)
第二节	现实——此岸·····	(240)
第三节	行动:化彼为此 ·····	(247)
结语:	有境界则自成高格 ·····	(263)
参考书目 ·····		(266)

第一章

今天我活着

人被“抛”入一个“不由自主”的历史状况中，为预先给定的事实所限制，但人仍然有充分的自主的权力，把自己这块料“铸造成器”。在中国哲学中，这叫做“天生人成”。

第一节

无理的起点

生命从偶然中走来。

米兰·昆德拉在《生命中不能承受之轻》中讲到托马斯大夫与特丽莎的结识时，一连说了六个“碰巧”：7年前，特丽莎家乡的医院碰巧发现一例复杂综合性神经病。他们请托马斯所在的布拉格医院的主治大夫去会诊，可主治大夫碰巧坐骨神经痛，行动不便，于是派托马斯去代替他。这个镇子有几个旅馆，托马斯碰巧被安排在特丽莎工作的旅馆里，又碰巧在走之前有足够的时间呆在旅馆餐厅里。其时特丽莎碰巧当班，又碰巧为托马斯服务。正是这六个“碰巧”使托马斯结识了特丽莎。

为此，托马斯大夫常常在思考着这样的问题：“非如此不可”？还是“别样也行”？

事物往往是从“偶然”开始，走向“非如此不可”。正因为存在着“别样也行”，生活才充满神秘和魅力，如果一切全都“非如此不可”，那生活一定是索然无味的。

我们已知的宇宙最早起源于一次大爆炸。大爆炸以后，在无数极高温度的混沌物质中，怎么恰好形成个像后来那样的银河系呢？那是一种偶然！银河系完全可能不像后来的那个样子。银河系中的成千上万的连续的和不连续的物质碰撞也好，挤压也好，分解和化合也好，总之可能有无数种的情况产生。

可是偏偏在银河系中生成了一个有九大行星的太阳系。在太阳系当中恰好在一个适当的距离上形成一个地球，这颗地球如果离太阳太近，那么太高的温度会使任何生命都不可能产生。如果离得太远，那么温度太低也不能产生生命。产生生命的条件是非常苛刻的。而宇宙中星球运动、物质变化的错综复杂的偶然性当中，恰好出现了这种条件：适当的、不高不低的温度，足够的水分、空气等等。在这种条件下形成那样具有生命特性的生物大分子，那真是实实在在的“碰巧”。在生命进化和发展的若干万年中，居然在无数物种中进化出猿，又在无数猿中进化出作为“万物之灵”的人。这里面包含着多少偶然的机遇！就个人来说，他是某一对双亲所生。在无数男女的可能性结合中，这一对男女终于走到一起，实现了结合，如托马斯和特丽莎。而他们在某一个时刻的性爱的高潮中由无数个精子和卵子的可能性结合中实现了这个特定的结合，才产生了这个特定的人。这种成功率在一瞬间也许只有万分之一甚至亿分之一。在随机的一瞬间，决定了新生命的独特性。因此，一个人在世界上的出现，是一个纯粹偶然的事件，它是接近于完全不可能中的惟一可能。

巴雷特说，我们没有挑选过父母。我们是在一定的时间，一定的历史时代，一定的社会，带着天赋的一定的遗传结构，被我们的父母生养出来——而且必须按照这一切去过我们的生活。因此，人生的起点就像投骰子一样。它的偶然性深深植根于一些无法逃避的事实中。没有人能选择自己生命的起点。在什么时间以什么状态出生在一个什么样的生活环境中，并非出生者所能主宰。人是被“抛”到这个世界上的，而且不知道是怎样被“抛”到这个世界上来的，人的存在是没有什么理由、没有什么道理好讲的。生活就以这无理的“被抛”为起点。

加塞特说，我即是我与我的环境，围绕着我的事物是我的

人格的另一半。人来到世上，并不是一个孤立的、单独的存在，而是被编织在宇宙之网和社会之网中。存在不是从无开始的，人并不是首先独立存在，然后才与世界打交道，而是带着他的生存之网同时出场的。这张最初的网，成为人的生存的“初始背景”。初始背景对人的生存有很大的影响。

影响个体间特质差异的因素众多，但都可归结为遗传和环境两大部分。遗传和环境共同影响着个体心理特性的形成与表现。人是遗传和环境交互作用的产物。

先在的环境对个体最初性格发展的影响至关重要。不同的家庭状况、不同的生活条件、不同的文化传统乃至不同的自然环境，都会不同程度地影响到人的性格。比如，就文化来说，希腊人设想人首先是一种理性的存在物，这表达了一种导向理性的文化。它促使人愈益想要成为他们所想象的符合人的天性的人，并作为理性的存在物而寻求越来越符合理智的生活。对基督教来说，人的本体论的重心不在此岸而在彼岸，这导致了中世纪的生活结构。在西方近代的早期，人被理解为这样的存在物，它的灵魂对世界的无限性作出反应——世界的无限性伴随着一种同样无限的情欲和奋争。文化传统总是影响着这个时代人们的生活风格。

家庭环境对人的影响是多方面的。阿德勒曾试图描述出生次序对儿童人格发展的影响。他认为，由于出生次序不同，儿童在家庭中的地位也不相同，这造成了他们各自不同的生活风格。家庭中的长子、次子和幼子具有十分不同的社会经验，结果会形成不同的性格。有的研究表明，独生子、长子显示出稍高的支配性，幼子显示出稍低的支配性。长子、独生子比中间的孩子和幼子更有优越感。还有的研究者指出，出生次序越早，其智力测验的分数往往越高。第一个出生的孩子心理适应性最佳，而最后一个出生的孩子心理调节功能最差。研究者

得出的结果可能并不具有一般性，但儿童的出生次序及相应的家庭地位对其个性的形成和发展产生影响的事实是存在的。

人的身体器官的构造和机能，如身高、体重、体型、外貌等体格特点对人的性格形成也会产生一定的影响。人的体格是否符合一定文化的社会价值观，受到社会的赞许还是受到轻视，都会影响人的性格和行为。在一定文化传统的审美标准影响下，一个男子可能会由于自己的长相难看、身材矮小、肌肉不够健壮，觉得其他人因为他其貌不扬而不愿接近他。在这种情况下，他的自尊心和自信心就可能受到伤害，逐渐养成孤僻、自卑的性格。一位体重过重的女子也可能会讨厌自己过度肥胖的身材，在谈论她的身材及她对自己的感觉时，她会很不自在。这会使她羞于见人，甚至羞于照镜子。因此，她可能离群索居。研究表明，符合社会上赞许的体格标准的人，比体型不太理想的人能更好地顺应社会，人格上和情绪上的问题也较少。索里等人曾把“外貌好”和“外貌较差”的两组女孩加以比较，发现后者不论对自己还是对别人，多持否定态度，她们通常是用消极方式去反映外部世界和社会情境，不喜欢参加同龄人所喜欢的大多数活动，不愿突出自己，不愿出头露面，不愿当领导。体格受遗传的影响很大，虽然可以通过后天的方式得到某种程度的改变，即使如此，也还会对人的心理产生一些影响。当然，由于气质的差异和所受教育的不同，不是每一个其貌不扬的人都会形成孤僻、自卑的性格。

阿德勒认为，人们所经验到的，并不是单纯的环境，而是有“意义”的环境。在社会中形成起来的个性存在着迥然的差异。这种差异的形成并非全由社会因素所决定，而在一定程度上受先天的自然因素的影响。人的才能的差异与品性的不同或多或少地要受到人的一定的先天的与遗传的心理特点的影响。那种在一个人出生时就固有的稳定的心理特点就是气质的特

性。环境的影响总是通过个体的反应发生作用，由于个体气质特质的不同，环境对个体的影响也会不同。

很早以前，人们就发现人的生理和心理特点与人的个性特点之间存在一定的联系，由此而概括出个性的体质类型学说与气质类型学说。

在中国，《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》根据人的体格状况、生理解剖特点，将人的禀性分为木、火、土、金、水五个类型。

木形类型的人：肤现青色，头小，面长，两肩宽阔，背部挺直，身材小巧，手足灵活。他们有卓越的才能，非常劳心，但体力不强，多忧虑，做事勤劳。这种人对于时令的适应，大多能耐于春夏，而不能耐于秋冬，感受了寒凉，极易生病。他们的态度都是雍容自得的。木型又可从五音的太、少、阴、阳以及左右上下再分为五种次级类型。

火形类型的人：肤现赤色，背脊肌肉宽广，面瘦，头小，肩背腰腹各部的发育都很均匀，手足不大，步履急速，走路时身体摇晃。他们对事物的理解和领会都很敏捷。行路时两肩摇摆，背部的肌肉丰满。他们的作为有气魄，对钱财看得很轻，但缺乏信心，多顾虑，明事通理，爱好漂亮，心急，不能享到很高的寿龄，易感受暴病而亡。这种人大多能耐于春夏而不能耐于秋冬，感受了秋冬寒凉气候的刺激，就易于生病。他们的态度一般都是真实的。火型也可再分为五种次级类型。

土形类型的人：肤现黄色，面圆，头大，肩背的发育壮健，腹部宽大，下肢自大腿到足胫部，都生得强壮结实，手足不大，肌肉丰满，全身上下各部都均匀相称，步履稳重，着地无声，行路时举足不高。他们的内心安定，爱好做有利于人的事情，不喜欢有权势，而乐于依附旁人。这种人对于时令适应，大多能耐于秋冬，不能耐于春夏，感受了春夏温热气候的

刺激，就易于生病。他们的态度一般是诚恳而忠厚的。土型也可以再分为五种次级的类型。

金形类型的人：面方，肤色白皙，头小，肩背小，腹小，足跟丰厚，全身骨轻。能在身体上保持清洁，禀性急躁，能静能动，动则强悍难当，善于担负行政职务。对于时令的适应，大多能耐于秋冬，不能耐于春夏。感受到春夏温热的气候的刺激就易于生病。他们的态度一般都是坚而不屈的。金型也可再分为五种次级类型。

水形类型的人：肤色黑，面部凹陷，头大、颐部呈棱形，两肩狭小，腹部宽大，手足好动，行路时摇摆身体，腰至尻距离比较长，背部的长度也过于一般的人。他们的禀性，既不恭敬，也不怕惧，善于欺骗人，常由杀戮至死。对于时令的适应，大多能耐于秋冬，不能耐于春夏，感受了春夏温热气候的刺激，就易于生病。他们的所作所为一般都是不着边际的。水型也可再分为五种次级类型。

在西方，希波克拉底将人的体型分为两种基本类型：健壮型和瘦长型。前者相对强壮而肌肉发达；后者瘦细，比较脆弱。这两种类型在气质和易患疾病方面是不同的。前者易患中风症，后者易患结核病。希波克拉底还在朴素的原子论立场上首先提出气质的概念。他认为，由冷、温、湿、干4种元素构成了人的不同的生理与心理特点。例如，由温与湿两种元素组成血液，由温与干的配合组成黄胆汁，由冷与干的配合组成黑胆汁，由冷与湿的配合组成粘液。这4种液体从脑回流到体内，在配合恰当时，身体便健康，如果配合异常，人便得病。公元2世纪，罗马医生加伦据此提出气质类型说：因血液占优势而形成的多血质、因粘液占优势而形成的粘液质、因黄胆汁占优势而形成的胆汁质、因黑胆汁占优势而形成的抑郁质。从此，4种气质类型学说深入人心。

现代心理学从感受性、耐受性、不随意反应性、反应的敏捷性和灵活性、稳定性和可塑性、情绪兴奋性、外倾性与内倾性、情绪和行为特征等八个方面的指标来判定人的气质类型。以八个指标结合四种类型，可以看出多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质各个类型的气质特征。

多血质：神经特性强、平衡、灵活。感受性低而耐受性较高，不随意反应性强，反应速度快而灵活，可塑性大，情绪兴奋性高且表现强烈，外倾，愉快乐观。在工作和学习上，头脑灵活，反应迅速，工作能力强，积极性高，但是往往粗枝大叶、虎头蛇尾，在社交方面，热情大方，善于和人交往，但是交情一般不深，在感情方面，敏感易变，喜怒哀乐溢于言表，情绪不稳定。

胆汁质：神经特性强而不平衡。感受性低而耐受性较高，不随意反应性较强，反应速度快但不灵活，有可塑性但比较小，情绪兴奋性高，抑制能力差，冲动，外倾，容易激怒。工作能力强，生气勃勃，顽强有力；与人交往热情直率，表里如一，但性子急，易发怒；感情冲动，常感情用事，情绪体验和表现强烈而迅速，有突发性，发过脾气后马上能平静下来。

粘液质：神经特性强、平衡、不灵活。感受性低而耐受性高，不随意反应性低，反应速度慢，不灵活，行为有稳定性，情绪兴奋性低，表情少，内倾，愉快乐观容忍。工作能力强，细致耐心，有坚持性，不慌不忙，爱沉思，做任何事情前都细细考虑，但头脑不灵活，按部就班，易形成思维定势和习惯，不易适应新的工作和新的环境；待人接物稳重大方，但比较死板，缺乏生气；情绪稳定，总是心平气和的，很少有不安和激情。

抑郁质：神经特性弱。感受性高而耐受性低，不随意反应性低，反应速度慢，不灵活，行为有刻板性，情绪兴奋性高而

不外露，内心体验深，严重内倾，不愉快、悲观、容忍。工作能力差，头脑不灵活，不能承担繁重、复杂的工作，但是敏感，多虑，能体察到一般人觉察不出来的事件；不爱与人交往，沉默寡言，情感不外露，不大体验到愉快感，但遇到挫折会长期沮丧，内疚不安。

柏尔曼认为，人与人之间激素分泌的差异造成了气质类型的不同，他在《调整人格的腺体》和《人体的方程》两书中，提出了内分泌性人格之说。他以某种腺体特别发达或不发达为标准，将人分为6种类型。①肾上腺型。主要是肾上腺分泌充足的类型。皮肤深黑干燥，毛发浓密，激动好斗，强壮有力。②垂体型。这一类型可分两种，一种是脑下垂体分泌丰富的，表现为骨骼粗大，生殖器官发达，智力优秀，性格坚强，自制力强；另一种是脑下垂体分泌稀少的，表现为身体矮小，肌肉萎弱，智力迟钝，性格懦弱，缺乏自制力。③甲状腺型。也可分两种，甲状腺分泌旺盛的，身体健康，精神饱满，感知觉敏锐，意志坚强，易动感情。分泌不足的人身体发育不良，易感疲劳，智力低下，情绪抑郁。④副甲状腺型。这种腺素分泌较多的人，表现出十分安定的状态，肌肉无力，兴趣贫乏，而分泌不足人，常表现出轻举妄动而不能自制。⑤性腺型。可分两种，分泌过多的，表现为进攻性强，不安定，性欲旺盛。分泌过少的人性格特征不明显，有同性恋倾向，对艺术和音乐感兴趣。⑥胸腺型。成年人胸腺应收缩，若不收缩，则第二性征不发达。

20世纪20年代，德国精神病学家克雷希曼在其《体格与性格》中把人体分为4种类型：肥胖型、瘦长型、健壮型和畸异型。肥胖型的特征是脂肪丰富、身躯短胖、四肢较小。其气质多半是躁狂性的，具有外向的性格特点，好动，喜交际，善与人处。瘦长型的特征是身躯细长，皮肤干燥，肌肉骨骼不发