



从一定角度说，世界上没有哪种问题比人生的问题更复杂，更无定数。而从另一个角度看，纵使人生问题复杂，但也还是有规律可循的……

本书教您如何规划自己，让自己未来生活得更加平安、美好、顺畅与幸福。

# 健康 与丰盛人生

Jiankang yu fengsheng rensheng

人生规划与职业规划



吴晓 著



华南理工大学出版社  
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

人生规划与职业规划

Jiankang yu fengsheng rensheng

# 健康与丰盛人生

吴晓 著



华南理工大学出版社  
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健康与丰盛人生：人生规划与职业规划/吴晓著. —广州：华南理工大学出版社，2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5623 - 4492 - 6

I. ①健… II. ①吴… III. ①人生哲学 - 通俗读物 ②职业选择 - 通俗读物  
IV. ①B821 - 49 ②C913. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 286626 号

## 健康与丰盛人生——人生规划与职业规划

吴晓 著

---

出版人：韩中伟

出版发行：华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼，邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail:scute13@scut.edu.cn

营销部电话：020 - 87113487 87111048 (传真)

责任编辑：黄冰莹

印刷者：广州市新怡印务有限公司

开本：787mm×960mm 1/16 印张：13 插页：1 字数：289 千

版次：2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价：35.80 元

---

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

## 前 言

2007年11月18日，笔者应深圳市博士协会、深圳南山博士论坛的邀请，在深圳南山图书馆做了题为“人生策划与职业规划”的讲座。当时南山图书馆里不仅座无虚席，而且窗户边上、门边过道都挤满了听众，听众们热情与兴趣之高，令我感动。从那时开始，我就一直思考着能否撰写一部以人生规划和职业规划为主题的著作，以满足广大青年读者对人生规划与职业规划相关知识或指导的需求。

令我产生撰写本书的更强烈的动因是因为自己在平时的教学科研工作、创办公司、各类社会工作、社会交往以及自己的人生体验当中，发现无论是我的学生、同事、朋友，还是亲人，也包括自己，在面对现实人生的时候，都会遇到种种问题与困惑，而当人们有了问题或困惑之后除了与亲朋述说以外，更需要能够找到一些有效的专业的指引。行走在不同人生道路上的芸芸众生们，一些人走了弯路甚至走上邪路，另一些人会走得顺畅、过得幸福；一些人生活艰辛而另一些人生活舒适；一些人生活单调平淡而另一些人生活绚烂多彩。如何规划自己，让自己未来生活得更加平安、美好、顺畅与幸福，是我们每个人都渴望知道的事情，亟需要有一本真正具有现实指导意义的书籍，而不是抽象无物的、口号式、雷同式的简单说教。

人生问题实在是一个太大的话题，也是一个最复杂的问题，可谓仁者见仁、智者见智，各路学说莫衷一是。从一定角度说，世界上没有哪种问题比人生的问题更复杂，更无定数。但从另一个角度看，纵使人生问题复杂，但也还是有规律可循的。现实的人生有许多生存技巧，有许多成功与失败的经验。首先，本书上篇（1~3章）全面分析描述人生的意义目标、态度技巧、策划规划，人生的风险与健康丰盛。其次，人生问题虽大，但最重要的事情正如罗曼·罗兰所说，“那就是事业、友谊和爱情。”本书中篇（4~8章）依次重点描述事业、爱情与友谊这三个支柱，尤其是其中的事业职业规律更加显著，方法更强调科学，因此职业规划以及与之密切相关的创业规划、理财规划自然成为本书的重中之重。最后，人生进入老年并最终走向死亡，是任何个人人生轨迹的必然方向，是不可抗拒的自然规律，为此本书下篇（9~10章）不回避难以说清楚或者不愿意面对的老年问题及人生终点——死亡问题，全面阐述如何提前做好老年规划，如何乐观面对人生晚期与人生

终点。

本书每一章之间都存在着不可分割的内在逻辑联系，人生规划包括职业规划、创业规划、理财规划，从时间跨度上，还包括老年规划与终点规划。副书名中把人生规划与职业规划并列放在一起，是因为职业规划在人生规划中的特殊性与重要性；而本书之所以取名《健康与丰盛人生》，是因为本书的十章内容涵盖人生的方方面面，可以说，把本书全部内容学习好并运用好，你的人生将成为名副其实的健康与丰盛的人生。曾经想到过取名《别样人生》，但后来放弃了，虽然我们也希望在适当的程度下具有与别人不一样的人生，即所谓的“别样人生”；但是相对而言，人生别样并不是最重要的，最重要的是健康与丰富。

个人认为人生就如同开车，除了目标方向一定要清晰，还要了解哪里需要转弯、哪里的路难走、哪里可以快速行驶、哪里务必谨慎慢行甚至绕行、遇到打劫的或碰瓷的应该怎么办、哪里有同行人要下车、哪里又有新朋友想上车、哪里方便下车喝茶小叙、哪里可以过夜休息、哪里适合下次再来、何时要记得开车回家，如此等等。有鉴于此，我期待本书能够成为读者的一份科学的、艺术的、有效的人生行车指南，成为一份陪伴您人生行车的知识食粮或精神港湾，至少成为一份您可以借鉴的行车方法论意义上的参考。如果这样，我将倍感欣慰。

最后，祝愿我们所有的读者经过认真规划和踏实努力，都有一个健康与丰盛的美好人生！

吴晓

2014年秋于瑞士卢加诺湖畔

# 目 录

## 上篇 纵论人生

第一章 人生与人生规划 .....	03
第一节 人生的终极意义与现实目标 .....	03
第二节 人生态度 .....	08
第三节 人生准则与生活艺术 .....	011
第四节 人生策划与人生规划 .....	019
第二章 风险人生 .....	024
第一节 风险辨识、衡量与防范 .....	024
第二节 人生风险类型与风险衡量 .....	026
第三节 人生风险防范 .....	030
第四节 人生风险案例 .....	032
第三章 健康与丰盛人生 .....	035
第一节 身心健康 .....	035
第二节 丰盛人生 .....	039

## 中篇 人生三大支柱——事业、爱情与友谊

第四章 职业生涯规划 .....	051
第一节 职业生涯规划的基本内涵、原则及步骤 .....	051
第二节 职业规划方法 .....	054
第三节 职业方向规划 .....	056
第四节 职业准备与职业地区选择 .....	062
第五章 创业人生 .....	066
第一节 创业的必要性 with 可能性 .....	066
第二节 创业项目选择与商业模型 .....	070
第三节 创业文化与创业团队 .....	095
第四节 创业方法论 .....	099
第六章 财富人生 .....	103
第一节 理财内涵与理财方法 .....	103
第二节 股市是一个没有硝烟的战场 .....	106
第三节 房地产投资 .....	115

第四节	投机既要科学又需艺术·····	124
第七章	情爱人生·····	127
第一节	爱情与婚姻·····	127
第二节	影响爱情婚姻的相关因素及其匹配性·····	129
第三节	女性与爱情·····	133
第八章	情谊人生·····	139
第一节	先天亲人与后天亲人·····	139
第二节	做“四有”人，交“四有”友·····	141
第三节	友情与“关系”·····	143
第四节	马克思与恩格斯·····	146

## 下篇 最美夕阳红

第九章	老年也规划，最美夕阳红·····	151
第一节	乐观积极，笑迎老年时光·····	151
第二节	提前规划退休生活·····	153
第三节	老骥伏枥，志在千里·····	156
第十章	豁达从容，无惧人生终点·····	159
第一节	死亡问题无需回避，更无法回避·····	159
第二节	豁达与洒脱·····	162
第三节	接受并超越·····	166
附录	·····	169
参考文献	·····	199



## 上 篇

---

### **纵论人生**

本篇阐述人生与人生规划的基本理论、基本观念和基本方法，是从总体上纵论人生。具体包括人生价值、人生目标、人生规划、风险人生、健康与丰盛人生等，是全书的基础部分。





# 第一章 人生与人生规划

## 第一节 人生的终极意义与现实目标

### 一、人生价值与终极意义

世界上什么问题最复杂？世界上什么问题最难回答？人生的问题最复杂，人生的意义最难回答。但是，人生的问题再复杂，我们也必须搞清楚；人生的意义再难回答，我们也必须给出参考答案。

人生只有一次，而且是那样的短暂。这短暂的人生蕴涵什么意义呢？是为了饮食男女，还是为了金钱物欲？还是为了争职务、评职称、要荣誉？李银河说她43岁评上研究员，她在这个世界最后一个“俗目标”完成了。那完成之后呢？她说是自由了，或许她的所谓自由，就是她人生的终极意义。

记得几年前深圳南山某楼盘准备开盘，请人生哲学家周国平先生做演讲。我本人也作为特邀嘉宾在场。当时有观众问周国平：“你是研究人生哲学的，请问你自己人生的意义是什么？你人生的终极追求是什么？”他真诚而迷茫地回答说：“我至今仍然走在痛苦的路上！”

通常在生活中遭受不幸的人会觉得人生没有意义，而即便那些成功者也时常会迷茫于人生的意义到底是什么。我们不能简单从价值观，更不能用宗教来回答这个问题，而是要正面回答生命的终极意义到底是什么。从某种角度说，这个世界上最难以回答的就是人生的意义，直接而简单的回答往往很难真正服众。做过心理咨询的专家都知道，很多心理疾病患者或心里不舒服者问这问那，问到最后就是“我活着有什么意义？”或“人生终极追求是什么？”。面对这类“终极意义”的问题，即使如周国平先生这样的人生哲学大师也只能回答“我仍然走在痛苦的路上”。关于人生的意义，古往今来多少有智慧的大师、多少饱学之士和各类名人都深入地思考过，但始终没有得到特别明确而令人信服的答案。本书能够告诉你的是人性的基本原理和人生现实价值和现实目标，但具体到每个人自己的人生意义，则可以根据我们阐述的人性原理和现实价值、目标等，结合每个人自己的情况，总结出不完全相同的结果来。

#### （一）人生意义的哲学思考

要搞清人生的意义到底是什么，我们可以从“人是什么”这个问题为出发点。人是什么？人首先是生物，是动物，是与其他所有动物既有部分相似又有巨大区别的高级动物。与所有动物一样，人有许多本能的意识，包括“生与死”“乐与痛”“饱和饿”“性满足”与“性缺乏”“甜与苦”等等，这些矛盾的本能决定了人也是一个有欲望的

动物，人活着就是趋利避害，天然具备“生”“乐”“饱”“满足”等基本需求。人类在现实生活中慢慢发现，活着、快乐，甚至吃饱、满足等都不是长久的，而是暂时的，死亡与痛苦才是绝对的、无法回避的。

从哲学上看，人总是在快乐和痛苦的矛盾中挣扎的。人为了实现自己的欲望而奋斗，欲望得到满足获得了幸福感，否则就痛苦，其实得到满足之后又会陷入空虚，也会再次痛苦。旧的欲望一旦满足就会成为过去时，新的欲望又会产生。如此看来，人们的快乐总是暂时的、相对的。人的一生绝大部分的时间都是在追逐欲望的过程和欲望不能满足的状态中。从这个意义上说，痛苦是绝对的、永恒的，而快乐只是相对的、短暂的。

古今中外众多哲学家和各种高智商名家对人生终极意义进行了卓绝的探索，苦苦追寻人生的真谛。总结这些先哲大家们的论述，大致存在两种不同观点：肯定人生意义和否定人生意义。肯定人生意义的比较多，包括古希腊哲学家苏格拉底、柏拉图、亚里士多德，荷兰哲学家斯宾诺莎，德国哲学家黑格尔、尼采等众多哲学家，而德国哲学家叔本华则给出否定的回答。让我们按照时间先后的顺序来看他们当中几个具有代表性的观点。

亚里士多德说：“人生的目的就是为了幸福，问题是‘什么才是幸福’”；斯宾诺莎证明了生命意义就是“人生完美之境”的最高境界；黑格尔认为“绝对精神”是人类理念的总和，是一种“国家至上”的民族精神，因此在他看来人生的意义就是忠于国家、忠于民族。叔本华认为，世界是作为意志的世界，意志是一种盲目的不可遏制的生命冲动，个人受这种冲动的驱使，不断地产生欲望，欲望意味着欠缺，欠缺意味着痛苦。当一个欲望得到满足后，人马上又有了新的欲望，于是就造成了新的痛苦，如此循环往复，叔本华因此得出“人生就是痛苦”的结论。出道晚于叔本华的尼采，虽然也认为强烈的意志力的欲望是万物之本，但人生不会导致没有意义，因为人生的意义可以体现在强力意志和权力意志，人生的意义在于成为超人。

与上述哲学家一样，“人为什么活着”或“人生的终极意义”的人类难题同样一直萦绕在我心中，相信也长期缠绕在芸芸众生头脑中。这个问题太过厚重，太难以回答，即便是古今中外许多智慧的大脑也几乎要放弃追求答案。我曾在自己的博客痛苦无解地写下了“死亡是最根本的困惑”，感慨既然人知道自己必定死亡，那么人在自己死亡之前的所有兴旺或衰败还有什么终极意义呢！尤其是人生有太多不确定的因素，而且生命随时可能终止，在这种人生状态下，生命的意义是什么？

大家知道，哲学最基本的问题是存在与思维的关系问题，人生是由一个自发的存在走向一个自觉的存在的过程，在这个过程中人的思维也跟随人的存在而逐步发展，个人逐渐感受到自己与他人具有不可分割的关系。对应于这种存在与思维的发展演变，对人生意义的回答也有一个从“人生无所谓意义，就是简单生存，就是活着”，到“人生不仅是为了自己活着，一个人如果脱离世界、脱离他人就会毫无价值”的演变。

## （二）人生价值的现实意义与我们的回答

关于人生终极意义，还有一位著名的以马内利修女从现实生活中给出了她的答案。令人尊敬的以马内利修女2004年著《活着，为了什么》，其内容是以其阅读并深受影响的著名数学家、物理学家、哲学家帕斯卡的“沉思录”为主线条展开的，当然也是以其本人近一个世纪的人生旅途体验为实际进行剖析的。该书内容有许多涉及神学、哲学甚至宗教等，有些许艰涩，我只能把其中一些让人感受深刻、震动巨大的片段摘给读者，让我们一起分享并思考，下面是帕斯卡的一些思考。

“人不过是一根芦苇，是自然界最柔的东西；但他是一根能思维的芦苇。”“用不着整个宇宙都拿起武器来才能毁灭他：一口气、一滴水就足以置他于死地。然而，纵使宇宙毁灭了他，人却比置他于死地的宇宙高贵得多，因为他知道自己终将灭亡，也知道宇宙比自己更有优势，而宇宙对此却是一无所知。”“最后的一幕总是流血的，无论全剧和其他部分是多么美好，我们总是要把灰土撒到头上，永远保持这个模样了。”

帕斯卡以上的思考深深刺激着当时还非常年轻的以马内利，以马内利不禁感慨：既然人生最终的结局是这样，人活着，到底是为了什么？人生是在扮演一出喜剧？人生如芦苇般柔弱，柔弱的芦苇如何借助思维主宰宇宙？

对于上述她自己提出的这些很难回答的问题，以马内利给出了她的答案：物质的消费无法解除生命的焦虑；精神的思维也无法克服存在的孤寂；终极答案不在科学和理性之中；唯有爱的行动，在关切、付出和分享当中，生命才得以完整，人类灵性光芒才得以绽放。

再让我们来看一下其他中外各类名人是怎样看待人生意义的。

大家应该非常熟悉革命导师毛泽东同志的观点，他一直倡导“为人民服务”。也就是说，人活着的目的和意义就在于像张思德那样全心全意为人民服务。当今有习总书记继承了毛泽东思想，坚持走群众路线，坚持为人民服务。

革命导师马克思曾经说过，“为大多数人带来幸福的人是最幸福的人，”这就是革命导师马克思的人生信念。

科学家爱因斯坦说，“一个人的价值，应该看他贡献什么，而不应当看他取得什么。”

发明家爱迪生搞过无数发明，他的人生目标就是扩展人类的理解范围，给这个世界增添欢乐。

以上这些林林总总的名人名家观点或许能够给予我们一些启示，我们可以结合自己的情况形成自己各自不完全相同的人生信念。但是，笔者认为有一条是必须相同的，那就是无论你爱自己还是爱他人，人生的终极意义就是“爱”。我们为了爱而工作；为了爱而结婚；为了爱而寻找朋友；为了爱而繁衍培养后代与赡养关怀前辈；为了更大的爱而为全体人民服务。人当然要爱自己，只不过爱自己是“小爱”，爱他人是“大爱”，最好的人生是能够做到“小爱”与“大爱”的统一，而不是对立。这就是我们的回答。

## 二、人生现实目标

如果说上述人生意义的理论有点抽象的话，对于我们一般人来说，可以更关注“行”，即现实生活中我们行动的目标是什么。

对于人生目标也可谓仁者见仁智者见智，有人看重金钱物质，一生为金钱奔波；有人看重事业，一生努力工作；有人看重爱情家庭，毕业努力营造爱情小窝；有人看重友谊，成天“哥们姐们”的。

相信许多人，尤其是其中的女性朋友，更关注爱情。不少女性朋友说：“她只需要一个她真爱的人和真爱她的人在一起，人生便圆满了。人的一生中最重要的是不是名利，不是富足的生活，而是得到真爱。真爱是最伟大的财富，也是唯一“货真价实”的财富。

本书很尊重并且部分认同上述女性朋友观点，但我们认为仅仅有爱情还不是圆满的人生，就算你的爱情是你所说的真爱。现实的圆满的人生比单纯的爱情生活更加广阔，它至少包括事业、爱情和友谊三大主题，任何只有其一的人生都不是圆满的人生。

除了事业成功、爱情甜美、友谊真挚这三大目标外，还有比这三件更基本的目标就是自身安全与身心健康丰富。这样加起来，人生目标至少包括这五个因素。

目标制定有一个最重要的原则就是“跳高原则”，即目标不能太高也不能太低，要经过较大努力最终可以够得着。那种不需太多努力就可以实现，或者那种无论如何努力也实现不了的目标都是不可取的。当然，适当高要求还是必须的，正如孔子教育学生的话：“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣”。

### （一）人生目标要适当的高——志存高远

几年前，北京师范大学董藩教授公开宣称他对自己研究生的要求是：“40岁时没有4000万以上不要来见我”。此话一出，引得网络舆论咆哮沸腾，绝大多数网民痛斥董藩要求太高，嫌贫爱富。其实，很多网友大概没有理解董藩教授这番话的含义。从某种角度说，对于自己的学生，尤其是其中部分比较得意的学生，也同是高校老师的我的要求可能比董藩还高。

我还在武汉大学任教的时候，就经常在课堂上寄语同学们务求“志存高远”。如今许多我当年的学生没有忘记也没有辜负老师的期望，多数学有所成，在企业、高校、政府等领域拥有自己的一片蓝天。如今我同样期待自己现在深圳的学生们“志存高远”，不要因为自己学校名气不如名牌大学而觉得自己起点不高，或者因为家庭条件殷实觉得可以啃老，就对自己没有要求或要求过低。人生很短暂，每个人都要在社会上找准自己的位置，不要一辈子碌碌无为，每个同学若干年后即使没有一大片蓝天，至少也有自己的“一亩三分地”，也就是有一个哪怕很小，但却能够发挥驰骋的舞台。可以是一家餐馆，可以是一家花店，也可以是一个网店；可以是老板，可以只是一个主管，也可以是一个教师，等等。不一定做到像马化腾、史玉柱等人那样辉煌，但做一个类似“谷姐”

网站那样的创始人也非常不错。北师大董藩教授的“40岁没有4000万不要来见我，也不要说是我学生”观点，在网上遭到热烈争论，多数人攻击、反对董老师，认为他宣扬拜金，嫌贫爱富，目标不对，他自己都没有那么多财富，等等。其实，这些人没有理解董老师话语的内涵外延，他不过是在激励自己的研究生要努力追求经济上的成功，可以说无可厚非，最多是涉嫌有点高看自己的学生，当然也间接地高看他自己。

人生当然有很多选择，比如不寻求经济上的成功而追求服务山区、支援边疆、默默奉献等，这些当然值得提倡，但这些不应该也不可能成为所有人的选择。更多的毕业生是要进入企业打工或者创办自己的企业，于是，财富就成为衡量他们是否成功的最基本的指标之一。我寄希望于我的学生，当然是一部分甚至是极少数学生，能够为创建自己的中小板或创业板上市公司而努力奋斗，希望他们超过自己的老师，有一片很大、很蓝的天空，超过得越多越好。从这个角度讲，我比董老师对学生的期望还高，因为一个上市公司的创始人肯定不是4000万的数量级了，到时候有实力回母校设立奖学金、奖教金了。当然，对于多数同学来说，只希望他们每个人找到自己的舞台，不一定做得多大，只要辛勤耕耘自己的“一亩三分地”，一样很成功，一样很光荣。

## （二）人生目标要切合实际——志大才疏是一种痛

一个人如果才气能力不足，但能够自觉承认现实、安于现状，这当然不会有什么痛苦。有多大本事做多大事，没有金刚钻，就不揽瓷器活；而有些人本领不大，心气却很高，内心深处总是很有抱负，渴望巨大的成功，却拿不出足够的才能、本事来实现这些宏伟蓝图，那就叫“志大才疏”。志大才疏是一种矛盾的无法挣脱的痛，要命得很。即使是通过某种伎俩暂时实现了某个过高目标，但德不配位或者才不配位，终究要失败的。现实生活中，我们看到许多不切实际的幻想家、空想家幻想做一些自己没有条件做、也没有机会做的所谓大事情，一些小一点的事情却不做，造成高不成低不就，眼高手低，最终一事无成。

虽然上面我提出部分同学或者读者朋友，可以先打工、再创业、深耕多年，终将修成正果，但是请注意，仅仅是部分同学或者读者，决不是谁都可以创业，谁都可能创立上市公司的。至于什么样的人适合创业，什么样的人适合打工，本书将在第五章详细阐述。本人内心深处一个最大的愿望就是经过努力和朋友一起通过创业，拥有自己的上市公司，并且的确也真刀真枪地创业过，开办了属于自己的公司，但是由于种种原因，公司始终没有做大，更没有真正做出一个属于自己的上市公司。这说明或许我并不适合做一个老板，亲自挂帅，坐在公司的最前面，或许我应该转而谋求做一个上市公司的顾问或独立董事，坐在老板的身后为其出谋划策或做幕后参谋。这就是一个目标定位的问题，也就是我们前面说到的志大才疏，目标不太切合实际的问题。2014年9月18日，我们羡慕无比地看到在纽约证交所创全球最大融资、风光无限的马云，但我们却没有看到无数在创业路上摔死的拼搏者。每个人内在能力、条件是不同的，绝大多数人都不可能成为马云那样的人物，我们一定要根据自己的情况，制定有点高但一定要够得着的人

生目标，而不要做空谈理想、志大才疏的空想家，对不切实际或者不适合自己的过高目标就应该进行调整。以我自己为例，把目标适当降低，把要做出自己的上市公司的目标改为要做上市公司的独立董事或者顾问、改为多为企业做一些咨询或培训，这个调整后的目标对于我来说就是完全可以实现的，这个目标就显得比较恰当，对于我来说，这个目标既有高度，又完全可以做到。

## 第二节 人生态度

人生态度直接决定了我们人生大方向以及日常生活的行为。不同的人有不同的人生态度。本章我们首先阐述两种最基本的人生态度，然后介绍、分析一些知名的或者不知名的人物对待人生的不同态度，从中得到一些有益的启发或借鉴。

### 一、悲观还是乐观

对于人生，总体上持悲观还是乐观的态度，是人生第一种最基本的态度。

对于一个悲观主义者来说，忧伤、郁闷永远多于欢快，无论是从时间长短还是从感受或是从根本方向上看。人之所以会悲观，绝对不仅仅是因为一些鸡毛蒜皮的得失恩怨，而是从最本质、最根本上来说，感觉人人都面对死亡，没有人能够逃脱死亡的归宿，也就是只有一次并且随时可能结束的人生到底没有什么意义。

越是思考以上问题，就越容易迷惘或郁闷，就越难以快乐，而且得不出任何积极的答案。对于此类问题完全不想，那基本上很像吃饱了就睡的猪；但对于此类问题想得太深、太多，则容易悲观厌世、郁郁寡欢。所以可以偶尔思考片刻，但不可长期为这类问题伤神，就像尼采或叔本华那样，最终结局甚为惨烈。哲学家都是痛苦的，我们一般人没有必要去做一个整日忧天忧地或痛悟人生的哲学家。总之，做一个有点层次但并不总是郁闷的人，应该在复杂基础上适当简单，或者在简单背景下适度复杂，也就是在复杂与简单之间找到一个相对的平衡即可。

以上是从人生根本意义上说的。至于日常生活中的得失恩怨，则更没有必要、更不值得我们牵肠挂肚，因为相对于最终的归宿，那些磕磕碰碰、鸡毛蒜皮、虚荣名利的事情算得了什么呢？面对纷繁俗世，我们完全可以变得更豁达一点、更宽阔一点、更淡薄一点。

在现实的日常生活中，我们对人生从总体上要保持乐观，因为你悲观也无济于事，相反乐观可能对自己的身心和人际关系更为有利，实践已经证明，一个乐观面对人生各种困难，包括面对疾病的人，更容易有希望获得胜利，一个乐观的人更容易获得他人的赞赏和亲近，更容易有良好的人际关系。当然，人生有些本质上悲观的因素，或许可以将它们放在心底，但不能用来去除我们的乐观，而只是用于在得意或贪婪时候的提醒或控制。事实上，你对人生乐观也好，悲观也罢，都改变不了人生的实质，不如就乐观、

豁达一点。也可以说，悲观、乐观是人生的两面，我们至少应该含有两面，而绝不应该只认悲观的一面。两面并存即悲观中含有更多乐观，而乐观中亦有存悲观。悲观中有更多乐观，令我们积极前行，而乐观中亦存悲观，令我们克服贪婪、保持敬畏。其实，不要以为别人得到而你未得到的那些所谓的幸福，比如金钱、美色等有多么可贵，当你也得到它们后你会觉得它们很平凡、很无趣，你只不过是自己的欲望所欺骗，是人性的贪婪导致虚幻的想象。我们必须克服这种贪婪，回归到我们理性的精神家园。

## 二、入世还是出世

与乐观悲观相关联的人生态度是现实或入世，还是超脱或出世。现实与入世密切相关甚至就是相同的含义，超脱与出世密切相关甚至就是相同的含义。我们每个人的内心恐怕都兼有入世和出世的情节，因为人生有限，人生只有一次，在这只有一次有限的人生的前提下，人们常常一会儿想入世，走进现实世界而有所作为；一会儿又欲出世，远离现实世界而超脱无为。用辩证法的观点看，入世出世是矛盾的两个方面，具有独立统一的关系。一个人的人生态度是入世多一点还是出世多一点，主要看他的出发点或基本点，如果出发点是入世的，那他顶多是在入世的现实的道路上有时往出世的远方瞭望、遐想一下；而如果出发点就是出世，那当然是相反的做派，充其量是在出世的道路上偶尔朝入世的现实中观望、停留片刻。

从中国哲学或者宗教派别上看，儒家学说奉行入世，也就是提倡积极参与现实世界的工作生活，取得现实世界的物质成就或精神荣誉；而佛教则倡导出世，看空现实世界的得失恩怨；道教则主张以出世的精神做入世的事情。

我本人也时常在入世与出世之间徘徊，与大多数人一样，多数时间在现实的生活中奔跑，尽管跑得不是特别勤快且不时想停下脚步。说明在我的人生入世、出世结构里面，入世可能占的比例大一些，出发点就是入世，但也不乏出世的影子。当然，如果读者当中有人愿意，也可以出世情节多一些，入世情节少一些，不同人可以有不同的选择，很难评价好坏。本书只是强调，一定要运用辩证法，在现实世界跑累了，不要忘记自己相对超脱的精神家园；而在超脱世外的精神世界里，也不要做一个脱离现实的冷漠的观望者，不要忘记我们基本的现实存在。这里主张太过现实甚至贪婪的人，一定要调整自己的人生态度，就是要往出世、超脱的方向多走一点；而过于远离现实、过于超脱的人们，也应该调整自己的人生态度，多往现实世界努力积极一点。简单概括两个基本观点就是，要努力，但不可贪婪；可超脱，但不要虚幻。

以上是一些关于人生乐观还是悲观、入世还是出世的理论探讨，接着向读者介绍、分析几个真实人物的人生选择和人生态度，以期对大家的人生态度的构建能够有所帮助、有所借鉴。



## 【人物1】少年天才宁铂

宁铂，一代神童，少年大学生，6岁精通中医针灸、天文、围棋、英语，13岁破格进入第一届中国科技大学少年班。1977年、1978年两年在江西围棋比赛中我与宁铂相遇、相处，以后通过一些信件，2000年在安徽合肥重逢过一次，两年前再次重逢，是我与一位深圳企业界朋友专程去宝峰寺拜访、取经。

与宁铂重逢，尽管他不愿意多说他为何能放下尘世，来到青山碧水的乡间庙宇传佛为生，但我心里仍然很不平静：是什么让他放下一切？是什么，到底是什么？

我是一名共产党员，坚信辩证唯物主义，但是我也认为真正的佛教教人向善，值得尊重。我们常人无法像宁铂那样对俗世彻底放下，俗世的牵挂对每个人其实是一样多，谁都有功名利禄，谁都有妻子（丈夫）孩子，谁都是饮食男女，为什么宁铂们可以放下，而我们凡夫俗子无法放下？或许我等没有佛的慧根？恐怕不能这样说。笔者认为每个人有每个人不同的人生目标和职业追求，那都是当事人的权利，只要这种目标是当事人清醒状态下作出的选择并且是合法的。我们尊重宁铂的人生选择，但也没有必要像他一样，因为每个人情况、经历、条件都不同，不可强求一致。更多普通人的生态态度应该是积极入世，尤其是在自己年轻的时候。世界这么大，年轻人大有作为，所谓海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。

## 【人物2】社会学家李银河

著名社会学家、性学家李银河说过，她经过不懈努力，终于在43岁完成其人生最后一个重要的俗世任务、俗世愿望，那就是正式成为了一名研究员，终于把“副”字去掉。或许本书作者不及银河大姐的智慧和勤奋，只能在比她迟6年才完成同样的俗世任务，不知是喜是悲，或许是悲喜交加。李银河作为社会学家、性学家，长期以来孜孜不倦，笔耕不止，虽然有些观点受到众多网友或读者的反对和攻击，但仍然不为所动，继续自己的研究，坚持自己的观点，体现出入世的风格，尽管她自己说她也害怕人生突然哪天就消失了。

我们唯物主义者永远相信人生只有一次，从来就没有什么上辈子，更没有什么下辈子。面对这只有一次的人生，我们到底应该入世还是应该出世？只有一次人生，令我们所有人的结局是一样的，但我们每个人的人生过程或者轨迹却很不相同，虽然殊途同归，但个中滋味迥异。虽然无法改变最终的结果，但我们可以改变过程或轨迹；但同样因为只有一次人生，才显得人生的弥足珍贵，才要求我们要不断努力，尽量在人生的长度、宽度和深度三个维度令自己伸展，让自己的人生过程多姿多彩，达到一个像样的高度。从时间长度看，虽然再高，最终还是要下来；但是从空间宽度和深度看，如果你连稍微像样的高度都从未到达，从未领略过那些迤迤的风景和多姿多彩的世界，那更是一种缺失的遗憾。所以本书主张入世与出世相结合，为了体验现实世界的宽度和深度，我