

# 人生管理清单



做好自己的CEO

突破认知边界，诠释人生原理，  
洞察并理解行为背后的逻辑，  
助力人生管理。

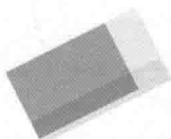
为所有求真者写就的  
通达人生修炼读本

雷苗苗——著



# 人生管理清单

雷苗苗——著



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人生管理清单 / 雷苗苗著. —北京: 九州出版社,  
2018. 3

ISBN 978-7-5108-6795-8

I. ①人… II. ①雷… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第053996号

## 人生管理清单

---

作 者 雷苗苗 著  
出版发行 九州出版社  
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)  
发行电话 (010) 68992190/3/5/6  
网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)  
电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)  
印 刷 北京盛彩捷印刷有限公司  
开 本 880毫米×1230毫米 32开  
印 张 5.5  
字 数 94千字  
版 次 2018年5月第1版  
印 次 2018年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-6795-8  
定 价 37.00元

---

★版权所有 侵权必究★

## 序言

很荣幸我是这本书的第一位读者。

几周前，苗苗联系我她说她写了一本书，准备出版，想让我再把把关。当时，有点意外也有点好奇，她一个国企职工，又是从事信息管理的，怎么突然开始写书，又能写什么样的书？

可是，粗略看过她发过来的书稿，我备受震撼，用一句话形容当时的心情，那就是“爱死她了，也心疼死她了”。没想到她在这方面探索得这么深，付出得这么多，真不易啊！于是，我细细品读，花了一周时间慢慢品味书中的每个细节。

书中的思考完全出乎我的意料。我已年过花甲，也算经历了人生的各种酸甜苦辣，自以为看透人生，可她对人生的思考却“别



有洞天”，给我打开了一扇重新思考人生问题的大门。

人活着就要做人，就要处人，就要做事，我们都试图探清人和事物的本质和规律，探清了我们便能够得心应手，反之，就会老碰钉子。可是，许多时候，我们总是见木不见根，见肉不见骨，总处于彷徨、犹豫、无奈的境地！有没有规律可循呢？道理又在哪儿呢？我们能不能找到一双洞察人和事物内因外因的慧眼？

当然，这是一件很难很难的事！苗苗独辟蹊径，苦心钻研五年，探索人生的根本，对这个问题有了一番独到见解。

作为这本书的第一位读者，我受益良多。所以，在这里，我将之隆重推荐给您，我相信这本书对于您重新理解生命很有帮助，对于您管理和经营自己的人生很有帮助，对于您理解和解决生活中的问题很有帮助，对于您教育子女很有帮助。

虽然这是很好的一本书，但现在是信息爆炸年代，人心普遍浮躁，人们都讲实用，讲娱乐，对这样的文风和内容缺乏耐心，能静下心来读书的人少之又少，普遍一眼观六行。如果这样，根本品不出这本书的味道。所以，我担心这本书是否能被社会大众所接受，但我坚信，知音和志同道合者还是大有人在。

很幸运我是这本书的第一位读者，是第一个拿到更聪明钥匙

的人；很幸运我是这本书作者的父亲，因为孩子的努力和智慧我倍感自豪。

雷建明

2017年11月14日

## 自序

这本书是我五年思考和一年写作的结果，是一本以哲学、逻辑、人生和教育为主题的作品。书的思想萌芽来自于五年前，那时，我刚得知自己将有宝宝，对于新的生命我充满期待。我尽自己最大的努力做着准备，如何教育好他成为我最在意的事情。我希望他能学会尊重别人，可是如果有一天他问我：“妈妈，什么是尊重？我为什么要尊重别人？”我应该如何回答？

我的思想从这些小的问题开始启动，直到有一天我问自己：“我在多长的时间、多大的宽度考虑孩子的教育问题？”答案是：“人生的长度和人生的宽度。”

那什么是人生？为了回答这个问题，我必须回答更难的问题：我是谁？为什么我是这样的一种存在？万物是什么？存在又是什么？我不停地问，不停地答，直到一年前，所有思路和逻辑慢慢



打通，于是我决定将它们理出来，写出来，分享给那些像我一样一定要活明白的人，分享给那些希望教育好自己子女的父母。

因为我本人比较偏好哲理性文章，所以这本书整体也偏重哲理思辨，读者朋友们需要稍微放慢一点节奏，才更容易体会到我想传递给您的信息，特别是前面几篇的内容。

希望我们能产生思想的共鸣，希望这本书可以协助你经营自己的美妙人生。

雷苗苗

2017年11月3日





## 前言

如果我问你，你是谁？你可能会回答：我是我呀！

你真的是你自己吗？如果你真的是你自己，那为什么在面对美食的时候你努力克制却克制不住？为什么在进行锻炼的时候你努力坚持却坚持不下来？

你是谁？为什么你是这样的一种存在？你有情感有追求有欲望！这些情感这些追求这些欲望来自何方？这本书试着在回答这些问题。

不同的人在用不同的方式看待这个世界。有人用权利的方式看待这个世界，这个世界便是阶级、斗争、势力、站队；有人用金钱的方式看待这个世界，这个世界便是供求、价值、价格；有人用逻辑的方式看待这个世界，这个世界便是模型、系统、概念；有人用音乐的方式看待这个世界，这个世界便是旋律、节奏、和弦；

甚至有些人用游戏的方式看待这个世界，这个世界便是好玩或者不好玩。那人生到底是什么？这本书试着在寻找答案。

目前的教育体系提供企业管理、项目管理、财务管理、人事管理的教育资源，但却没有正规系统地教过我们如何管理自己的人生。就算人生对于我们是如此珍贵，目前的教育体系也没有试图通过教学教过我们如何规划和管理自己的人生。

没有人生管理这门学科的很大一部分原因是我们都身在其中。身为局内人，我们很难看清人生这场局，更何谈管理。这本书试着帮助读者看清这场局，赢了这场局，走出这场局。

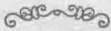
佛曰：“不可说，不可说，一说即是错。”《道德经》开篇便说：“道可道，非常道。”其主要原因在于这世间万物太过庞杂，而我们只可能从某个角度出发，用某条线将某些点串起来，给我们以有序的印象和有效的指引。但是，这并不代表我们了解了世界的真相，我们只是找到了理解这个世界的一个工具。随着环境的不断变化，这个工具还需要不断打磨。所以，本书没有也不可能阐述人生的真相和所有问题，它只是试图通过“洞察”和“理解”提供给读者一种思考人生问题的思路。

人生的很多苦恼来自于看不清，掌控不了，对未知的恐惧。能看清自己身处何地，被困何处，其实一半的苦恼就已经解决。


“智”属于认知层面，“慧”属于行动层面。本书只能引导认知，真正的修炼还需要我们自身的行动。在某种意义上来说，人生就是在有效认知指导下的一场长达近百年的个人修炼。希望在这场修炼中，我们每个人都可以圆满。

目录 CONTENTS

协作既存在	/ 001
生存逻辑	/ 011
欲 望	/ 023
认 知	/ 037
选 择	/ 055
修 炼	/ 067
学 习	/ 093
成 功	/ 115
人生管理	/ 135



协作既存在





首先，我们需要讨论一下哲学的终极问题。公认的哲学三大终极问题是我是谁？我从哪里来？我到哪里去？其实哲学的终极问题只有一个，那就是什么是存在？回答了这个问题，“我是谁”“我从哪里来”“我到哪里去”便会迎刃而解。

为什么首先需要讨论哲学的终极问题？因为如果想要弄明白人生到底是什么，我们必须先弄明白万物是什么，我们又是什么。万物存在和演化的唯一动因便是存在，那到底什么是存在便是所有问题的关键。弄明白了这个问题我们才能理解万物到底是什么，我们到底是什么，也才能明白人生到底是什么。

存在是不以人的意志为转移的实在，包括物质的存在和意识的存在，包括实体、属性、关系的存在。这是一个准确的概念，但它解释不了为什么万物是这样的存在？为什么不是其他形式而是现在这样的存在？而且为什么要有这样的存在？

近代主观唯心主义者贝克莱认为存在就是被感知，王东岳先生也认为“存在”仅指感知中的对象之总和。这样的解释意义深刻，但只要说到感知，就隐含指向某个具体的物体，要不然感知何来。更客观的解释应该是：协作即存在。

原子是什么？原子核和电子协作的产物。如果没有这种协作关系，原子核不是原子核的存在，原子的电子不是原子的电子的



存在，原子不是原子的存在。我们的身体是什么？每个细胞和每个细胞协作的产物。如果这种协作关系破裂，那我们的身体将失存。

假想你被关在一个密闭的房间里，看不见任何东西，听不见任何声音，触摸不到任何物体，每天只依靠一定的水和食物为生，你会有什么感觉？可能除了生病、喝水和吃饭之外的绝大多数时间，你会怀疑自己的存在性。为什么？因为生病是我们内在协作紊乱的表现，我们感知到了不协调的协作，也就感知到了存在。在喝水和吃饭的时候，我们的身体和外在的水和食物产生了协作，协作的发生让我们感知到了存在。万物通过协作实现存在，而所谓存在就是存在协作关系。如果万物之间没有任何协作关系，那便是万物演化的终点，也是万物演化的起点。哪怕产生最简单的协作，像是夸克和夸克之间的协作，也会出现质子和中子的存在。质子的存在形式是两个上夸克和一个下夸克的协作，质子只是这种协作关系的代名词。

“协作既存在”是一把理解万物的钥匙。拥有了这把钥匙，我们便能理解万物存在的理由和它背后的逻辑。它是真理吗？不知道，但它是你理解这个世界很好的一个工具。接下来，让我们带着这把钥匙试着回答本篇前面提到的问题。

首先，万物为什么是这样的存在？不是其他形式而是现在这