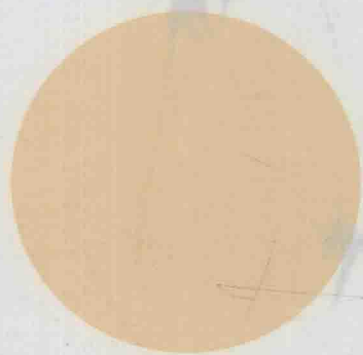




(第二辑)

心灵之约

——大学生心理讲堂

章劲元 郭晓丽 雷光辉◎编



世界图书出版公司

(第二辑)

心灵之约

——大学生心理讲堂

章劲元 郭晓丽 雷光辉◎编

  世界图书出版公司

广州·北京·上海·西安

图书在版编目 (C I P) 数据

心灵之约:大学生心理讲堂.第二辑/章劲元,郭晓丽,雷光辉编.—广州:世界图书出版广东有限公司,2017.4
ISBN 978-7-5192-2829-3

I. ①心… II. ①章… ②郭… ③雷… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 091450 号

-
- | | |
|------|--|
| 书 名 | 心灵之约——大学生心理讲堂 (第二辑)
XINLING ZHI YUE ——DAXUESHENG XINLI JIANGTANG (DI ER JI) |
| 编 者 | 章劲元 郭晓丽 雷光辉 |
| 责任编辑 | 刘文婷 |
| 装帧设计 | 楚芊沅 |
| 出版发行 | 世界图书出版广东有限公司 |
| 地 址 | 广州市海珠区新港西路大江冲 25 号 |
| 邮 编 | 510300 |
| 电 话 | (020) 84459702 |
| 网 址 | http://www.gdst.com.cn/ |
| 邮 箱 | wpc_gdst@163.com |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 虎彩印艺股份有限公司 |
| 开 本 | 787mm × 1092mm 1/16 |
| 印 张 | 24.75 |
| 字 数 | 349 千字 |
| 版 次 | 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-5192-2829-3 |
| 定 价 | 75.00 元 |
-

版权所有,翻印必究
(如有印装错误,请与出版社联系)

目 录

CONTENTS

心灵之约 Xin Ling Zhu Yue

——大学生心理讲堂(第二辑)

- ☆ 心灵自由 / 李培根 1
- ☆ 人的现代化 / 李培根 14
- ☆ 闲话人格养成 / 李培根 33
- ☆ 我与你 / 李培根 48
- ☆ 通达梦想 / 罗崇敏 67
- ☆ 生命应当直面生存困惑 / 欧阳康 89
- ☆ 生命完满与破缺 / 欧阳康 章劲元 代国宏
沈斌心 李 玲 116
- ☆ 社会阶层对人心理行为的影响 / 郭永玉 137
- ☆ 理想、幸福与责任 / 徐凯文 149
- ☆ 认知与学习 / Karl Schweizer 174

- ☆ 压力应对与情绪管理 / 林宜君 181
- ☆ 抑郁症的临床治疗 / 熊卫 194
- ☆ 大学生性心理健康 / 徐汉明 218
- ☆ 学业发展与指导 / 詹逸思 242
- ☆ 面向未来的规划 / 谭亚莉 262
- ☆ 犯罪心理学 / 刘子龙 277
- ☆ 性究竟是什么 / 彭晓辉 305
- ☆ 生命礼赞——自我超越，实现生命价值 / 代国宏 325
- ☆ 一物降一物，爱情为何物？ / 何红娟 338
- ☆ 人际沟通与亲密关系 / 魏卓 357
- ☆ 健康管理与生活方式 / 惠芬 375

心灵自由

华中科技大学 李培根

主持人：“心灵之约”讲座在华中科技大学已经成为与人文讲座、科学精神与实践讲座三足鼎立、相得益彰、相互支撑、共同促进学生全面发展、健康成长的重要途径。在中国人的字典中，100 象征着不平凡，象征着完满，也象征着新的开始。在“心灵之约”讲座第 100 期这个特殊的里程碑上，我们非常荣幸地请到了大家仰慕已久的偶像——根叔。今天，他将一如既往地以智慧、幽默、真诚的大家风范，带领我们扫清心中的迷茫，使我们的的心灵在开放、交流、淬炼中变得自由、美丽。现在，让我们以热烈的掌声欢迎李培根校长带给我们第 100 期“心灵之约”讲座，分享他独特的心灵感悟和人生智慧。

同学们晚上好！非常高兴能跟大家相约在“心灵之约”。前不久一位同学给我发邮件，希望我能到“心灵之约”跟大家聊聊，当时我就欣然接受了。我也需要在跟同学们聊的过程中得到一些启示。今天，我先做一个发言，发言的题目是“心灵自由”。

从去年以来，整个中国都在谈论中国梦，世界也在谈论中国梦。那么具体到每一个中国人来讲，我们的梦是什么，你们的梦是什么？我相信很多人都在想这个问题。说到中国梦，希望国家实现现代化、实现民族复兴、中国崛起，是我们大家关于这个国家共同的梦想。但有一个观点：国家的

现代化，其实需要人的现代化。很多有识之士提到这个观点，我认为这是对的。国家的现代化不仅仅是经济的现代化和国防的现代化，很重要的一点其实是人的现代化。我们的教育应该在“使人变得现代化”这方面扮演一个重要的角色。要使自己变得现代化，我们应该怎么样做呢？

人的现代化中有诸多因素，但最重要的是自由意识，这是我的观点。

大家从媒体上常看到学者们谈论，前总理温家宝也反复谈到，大学应该有独立之精神、自由之表达，这是从大学的精神层面来讲。我经常思考一个问题，教育的宗旨到底是什么呢？多年来党中央的教育方针是促进德智体全面发展，做有觉悟有文化的劳动者，成为合格的社会主义接班人。但是另一方面，这算不算是最高目的？我认为还应有更高的目的，因为这只是起码的要求。那么更高的目的是什么呢？就是让学生自由发展。

自由这个东西，大家听到的很多，谈论的很多。卢梭说过：“人生而自由，却无往不在枷锁之中”，所以接下来的第一个话题会是“心灵羁绊”，第二个话题是“心灵役使”，第三个是“心灵自由”，最后一个“自由的困惑”。

心灵羁绊

关于心灵羁绊，大家想想是不是在不自觉中会感到心灵被羁绊？比如教育本身对我们来说可能就是一种心灵羁绊，尤其是应试教育，特别是在中学阶段。同学们一定感受得到应试教育对自己的束缚，但又不得不去适应它，绝大多数学生很难逃避应试教育。我们到了大学，情况可能会比中学阶段好点，但仍会受到大学教育的羁绊。我想目前中国所有大学，包括重点大学，华中科技大学也不例外。我们的教育，从某种程度上讲其实是以教师为中心的教育，换句话说，我们的教师总是不自觉地把学生当成是教育生产线上的产品。大家想想，如果你只是教育生产线上的一个零件，你怎么可能会心灵自由，又怎么可能不受到教育流水线的羁绊？说夸张点就是工具意义上的教育。

我有一个观点，我们应该从人的意义上去理解教育。从工具的意义

讲，如果我们只是强调将学生培养成工具，那就值得思考了。我的意思并不是说工具是完全没有意义的，只是工具不应该是我们教育的最高目的。就像前面说的，我们要把大家培养成社会主义接班人，这是对的。但教育的最高目的是让学生自由发展，而工具意义下的教育，就一定会有更多的心灵羁绊。

在大学，同学们的心灵还会受到传统的羁绊，中小学都是如此。中国是历史悠久的国家，我们有灿烂的文化，但在这个辉煌的文化里，有好的传统，也有一些会束缚我们的传统。比如大家在启蒙的时候，虽然不读《三字经》，但《三字经》的影响还在。《三字经》里面提到：扬名声，显父母，光于前，裕于后。很多人读书只是为了光宗耀祖和荣华富贵。还有平时的俗语：书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。这些都渗透在我们的传统文化里，成为我们的习惯性思维，同学们自然也会受到它们的影响。我们再往前看，孔老夫子讲“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动”，中国的礼文化对人的束缚其实也很大。

今天当然没有封建时代的那种“礼”，但在现代社会中是否有另外一种形式的“礼”束缚着我们呢？比如物质的束缚。现在的同学会不自觉地受到金钱方面的束缚。比如最近有一个学生和他的家长到办公室找我。这个学生大一曾是班长，后来当过学生会的干部，但现在面临着退学的困境，我很吃惊当过班长和学生会干部的人怎么会沦落到这个地步？他家里的条件并不是很差，父母虽然只是普通教师但也算是体面的工作，可他觉得自己家境不是太好。想到日后结婚可能要面临的房车问题，于是就认为现在要有“经济头脑”，也因此把很多精力放在了思考怎么赚钱这方面。他的确赚了一点钱，但代价是多门挂科，面临退学。他的家长跟我说他是个很不错的孩子，希望我作为校长能够“网开一面”。当然我承认他是个不错的孩子，否则曾经怎么会做班长和学生会干部呢？可是我不能违反校规。我给他指了两条路：1. 如果想继续读书，可以重新参加高考，同等条件优先录取，而且此前的学分照算；2. 效仿比尔·盖茨和乔布斯，他们大学都

没有毕业却是事业辉煌的成功者。可是这位同学的心理显然没有达到盖茨和乔布斯的那种状态。我讲这个例子，就是为了告诉大家：对于金钱物质，尤其是在学生时代，不能看得太重，不能受它们的束缚，因为这会影响到今后的发展。

我们的心灵经常受到的羁绊还有选择的苦恼，其实质就是选择太多。随着国家经济的发展、人民生活水平的提高，公民自由度比以前大大增加，人们的选择也越来越多。回忆我人生最快乐的时光，恰恰是我没有选择的时候，也就是在我上山下乡当知青的时候。无奈没有选择的同时，也是我最享受的快乐时光。当然，我这句话的意思并非是想要大家都经历那段没有选择的时光，而是想表达当我们面临的选择太多的确会造成很大的苦恼。比如你脑海中想着考研，但又在考虑本科毕业后找个好单位，早点拿薪水减轻家里负担也很好，同时你又可能在纠结其实出国也不错，等等。表面上看，有这么多的道路放在面前，你占据着极大的主动权，可事实上这时你是不快乐的。那么，为什么众多的选择却使我们苦恼呢？我认为症结在于个人过多地计较得失，以及想追求的东西太多。乔布斯曾经说过一句话：在我们的人生面临各种选择的时候，应该追随自己的心。当你计较个人得失的时候，你会纠结苦恼，相反若放开对得失的计较，看轻利益，追随自己的心灵，你会感到意外的轻松与愉悦。这种凭着感觉的状态有利于自己做出更好的选择，也就没有那么多的苦恼。

当今世界十分精彩，但往往有时候虚拟世界更精彩，它以一种无形却又强大的力量束缚着我们。在现实生活中，有极少数同学被网络给围住了。计算机网络和互联网技术作为 20 世纪最伟大的科学技术，毫无疑问，我们应该充分了解和利用，但不是盲目地沉迷。大概同学们都能够感到，你们身边也一定有沉迷于网络的人。我觉得同学们一方面要警惕自己沉迷于网络，另外一方面在看到有同学沉迷于网络的时候，也要及时帮助他们，能够把他们的心灵从网络的羁绊中拉出来。

心灵役使

第二个大问题，我讲心灵役使。我们的心灵是容易被役使的。首先，我们的心灵容易被权力役使。权力（power）是我们社会所需要的，社会如果没有权力就会混乱。但是，就像习近平总书记所讲，权力应该关进制度的笼子里，如果权力不关进笼子里，就很容易羁绊人的心灵。我们想一想，在某一特别时期，道德等这些东西在权力面前真的是不堪一击的。这个我深有体会，“文化大革命”期间，权力没有被关进笼子里，许多知识分子，甚至是很有名的大知识分子，在权力面前人格扭曲，而一般老百姓更不用说，他们的心灵也会被权力所役使。当然，我们希望也相信，这样的日子会一去不复返。

同时，心灵也很容易被宗教或意识形态的东西所役使。世界上现有的几大宗教，比如基督教、伊斯兰教、佛教等等，它们都提倡人心向善。但却有极少数人心灵被役使，比如恐怖分子，心灵被宗教役使。不是说宗教本身不好，而是他们没有能够正确地理解他们所信仰的宗教，心灵被役使而出现某种程度的状况。还有一种心灵被役使的情况就是斯德哥尔摩综合征。1973年8月，在瑞典斯德哥尔摩两个匪徒抢劫银行，劫持了四个职员，和警察僵持了六天。可是后来这四个人在法庭审判的时候都拒绝指控匪徒，其中一个女士甚至爱上了其中一个匪徒，最后他们在他服刑期间订婚了。社会学家分析发现，实际上在很多场合，从集中营的囚犯、战俘、受虐妇女与乱伦的受害者，都可能发生斯德哥尔摩综合征体验。这实际是心灵被役使被支配的结果。

我们的心灵被役使的另一方面表现在关系上。现在连外国人都不得不把中国的“关系”变成他们的外来语“guanxi”。的确，生活在社会之中每个人都逃脱不了人与人之间的关系。现在社会上出现一些情况，坦率地讲，我现在六十多岁，前六十年我从来没有听说过。比如路上有老人摔倒，你做好事把他扶起来，可老人却反咬你一口。今天社会怎么会有这样的事情呢？而且不是一起两起。不用我仔细分析评论，大家也可以体会到我们

的社会互信程度降到何等低的位置。一个社会如此这般缺乏互信，是太糟糕了！而且越是在这种时候我们的心灵越容易被役使。当某一种情况发生的时候，良心告诉你应该做一点好事，但是马上另外一个声音会告诉你，做好事可能很可怕，会有什么样什么样的后果。所以当社会不能互信，我们的心灵，哪怕是善良的心灵，都有可能被役使。

当然在中国社会，人与人之间的关系还存在一个问题，那就是适当的人际距离。什么意思呢？我比较过中国和西方人际关系的差别，中西人与人之间的平均距离大概是相等的。但不同的是，中国社会中亲人朋友之间的距离太近，陌生人之间的距离太远。或者说在我们中国社会，距离近会失去原则。比如说朋友找你办一件什么事情，本来这件事情是不能办的，但因为朋友，就给他办了，这种距离近就不符合原则。而我们在人际关系中的距离远，又不符合我们的道德良心。比如说看到陌生人危难之时不伸出援手，这也是一个问题。所以这些东西都会使我们的心灵受到某种程度的羁绊和役使。

心灵自由

第三个话题，我讲心灵自由。自由的含义是比较多的。17、18世纪西方启蒙运动的时候，自由、平等是他们一个基本的诉求和主张。那个时候，伏尔泰、康德、卢梭、洛克等这些思想家都强调自由，康德还特别强调了启蒙运动的自由和理性。应该说，启蒙运动对西方社会的发展，尤其是资本主义的发展起了很大的推动作用。甚至我认为，启蒙运动对西方现代化也起了很大的作用。而且实际上我们今天信奉的马克思主义也受到启蒙运动和自由的影响。之所以在这里提到马克思，是因为我要特别地告诉大家，马克思主义里面有些很精髓的东西，可能我们很多人都忘记了。马克思在共产主义宣言里讲：“……在那里，每个人的自由发展是一切人自由发展的条件。”所以说，马克思强调的不仅是自由发展，而且是个人的自由发展。我认为这是马克思主义里面很精髓的东西。然而长期以来，大家好像都不自觉地认为自由是资产阶级的东西，其实不是。马克思还讲：一个种的全

部特性、种的类特性就在于生命活动的性质，而人的类特性恰恰就是自由自觉的活动。可见马克思非常强调自由。

在中国的传统文化里，自由长期以来没有受到我们的重视，可能一直到今天都没有根本改变。严复有一句话：“夫自由一言，真中国历古圣贤之所深畏，而从未尝立以为教者也。”这句话的意思就是说，中国自古以来的圣贤们，都害怕自由这个话，我们从来没有把自由作为教育的一方面。严复的话是事实，封建统治阶级不会讲自由。但我觉得严复的话只是基本正确，有一点是需要质疑的。孔老夫子是提倡过“为己之学”的。孔老夫子讲，“古之学者为己，今之学者为人。”孔子主张为己之学，大家不要理解为自私之学，不是这个意思，这实际上有点类似于我们现在的自由发展，就是成为更好的自己。这个学，不是为了达到别人的什么目的，不是为别人而学，应该是为己之学。我认为孔老夫子的这个思想闪耀着人性的光辉，它里面有自由的意思，至少有那么一点，但是我估计，后历代代的封建统治阶级没有学习这些。中国历朝历代，虽说提倡儒学，但并不是儒家所讲的都去提倡，最典型的是明朝。比如孟子有“民贵君轻”的思想，就是“民为本，社稷次之，君为轻。”孟子的这个思想是对的，但是明朝却把这个删掉了。所以，孔子“为己之学”的光辉思想，可能我们在几千年的社会实践中没有很好地传承下来。

下面我给大家讲自由是什么。

自由首先是一种权利，是我们每一个人都应该有的权利。伏尔泰主张天赋人权，认为人生来就是自由和平等的。关于自由的权利，他有一句很著名的话是：我不同意你说的每一个字，但我誓死捍卫你说话的权利。

自由是一种生活方式，我们应该把自由看成是我们理所当然享有的生活方式和生活习惯。只有在这种生活方式下，社会才有可能成为和谐社会。

自由也是一种人生态度，人生在世应该有对自由的不断追求。当然，更关键的是，人生是一种境界。关于自由发展，毛泽东曾有过从必然王国到自由王国的论述。其实，人的一生，应该是一个不断地追求从必然王国

到自由王国的过程。这是一种很高的人生境界。

自由是一种人格，一个有健全人格的人是自由的，不仅自己享有自由，还非常尊重别人的自由。

我还认为，自由是一种符合自然、符合规律性的状态。比如说中国传统文化里庄子讲到：天地与我并生，万物与我为一。天地万物，物我一也。大家想一想，真到这种境界，人是很自由的，天人合一，物我一也。在这种意识上，也是符合自然性的、符合规律性的状态。

恩格斯有一段话：“我们统治自然界，决不能像征服者统治异民族那样，决不同于站在自然界以外的某一个人，相反，我们连同肉、血和脑都是属于自然界并存在于其中的；我们对自然界的全部支配力量就是我们比其他一切生物强，能够认识和正确运用自然规律。”大家想一想，恩格斯说的这种状态，其实是一种很自由的状态。人和自然，人本身属于自然界，是自然界的一部分，一个很和谐的状态，这是自由的。所以我讲自由是一种符合自然规律的状态。

另外，自由是一种发展方式。我们每一个同学都希望有很好的发展，但是我告诉同学们，自由就是一种发展方式，就像是马克思所讲的——自由发展。我前面提到，我认为教育的最高目的就是让学生自由发展。怎么自由发展？以后有机会我可以和大家专门讨论这个问题。但不管怎么讲，自由发展包括个人的、社会的部分，自由发展本身就是一种符合规律的东西，符合规律才是自由发展，一切不符合规律的就不是自由发展。我们社会的自由发展，就应该是符合社会规律的发展。比如这次三中全会，党中央很英明，尽量减少政府对市场的干预，让市场去说话，我认为党中央在这一点上做得很好。这就是一种社会式的自由发展。反之，如果政府过度干预一些不符合经济发展规律和生态规律的东西，就不是自由发展。

当然，个人也同样有自由发展，它实际上是自身一种更和谐的发展。我强调自由是马克思主义，因为很长时间以来，可能存在误解，认为自由是资产阶级的，那是不对的。

“自由是人民争来的”这是毛泽东的话。

最后我还想说，自由是无价的。匈牙利著名诗人裴多菲说过：生命诚可贵，爱情价更高。若为自由故，两者皆可抛。

说了自由是什么，我再想提醒大家：自由不是什么。

自由不是资产阶级的，前面已说明马克思关于自由的态度，不再重复。

自由不是放任。从来也永远不会有绝对的自由，对自由正确的认识一定是尊重他人及社会的自由。

“自由不是什么人恩赐的”，这也是毛泽东的话。“自由是人民争来的，不是什么人恩赐的。”我希望大家记住毛泽东的这句话。

请大家要有从必然转化到自由的自觉。为什么自由状态是一种更好的发展方式呢？毛泽东有专门关于从必然王国到自由王国的论述。心灵被役使的时候，你是处于一种受约束的必然状态，但到更高级阶段的时候应该是自由状态。比如说在学习中，同学们要善于从必然状态转化到自由状态。有些课你不喜欢，在必然状态下学习，但是如果你善于转化，能够意识到这些课的知识会形成你今后的能力，尽管它们在以后的工作和生活中可能不会被直接用到，但对能力的锻炼是有好处的。明白这一点，你就会真正喜欢学习，效果自然会更好。所以同学们在学习过程中一定要记住我的话，将必然转化为自由。

另外我说一下自由的途径、条件和手段。首先是心灵开放。心灵开放我在开学典礼上谈到过，即对自己开放、对他人开放、对教育开放、对社会开放以及对未来开放。

知识是必不可少的。同学们可能有疑问，有些没有文化的人过得也挺自由，我们现在有文化了，面对这么多书反而觉得不自由。大家会有这个疑惑，但实际上这个理解是错的。没有文化，我们的心灵必然会被很多东西约束，那种自由是一种假性自由，其实是不自由。要想自由，本身一定需要理性，这个理性没有相应的支持，就很难做到。康德非常重视这个理性。启蒙运动强调自由和理性，而理性需要知识，既然需要知识，就说明我们

需要不断地学习。在大学里，学习是最基本的东西，是千万不能忘记的，也是你们日后能否自由的先决条件。

再一个，自由需要我们经常观察，对社会方方面面的现象，需要留心去观察。生活中间，工作学习中间，与同伴相处的时候，旅游的时候，等等，什么时候都别忘了不断地观察。观察、体会和感悟是实现心灵自由的必要条件。你悟到更多的东西，你的心灵就会更自由。而善于观察恰恰是感悟的前提。

还有，我认为自由和自觉这两者是相互促进的。心灵自由可以使我们更自觉地去学习，自觉地去做一些事情，等等。我们更自觉，我们的心灵也就更自由，这两者是相辅相成的。我希望同学们注意学习中的自由发展，我们抽象地谈自由意义不是很大，它一定要和我们的学习生活结合起来。那么在学习中，我们该怎么样自由发展呢？其实，讲起来也很简单。我们要主动学习，主动思考，不能完全随着老师教的去转，老师教什么就学什么。即使是老师教的东西，也要去思考，尽可能提出疑问。

还有主动实践，我非常强调主动实践，我写过一篇文章《主动实践——创新能力培养的关键》。大学生，尤其是工科学生其实并不缺少实践，但我们的实践环节往往是被动的，这对我们创新能力的培养没有好处，如果我们愿意主动地去实践，才有利于我们学习中的自由发展。我相信很多同学在创新团队里，应该就有这样的体会。还有，我提倡要自由发展，主张培养自己的宏思维能力。我也写过一篇文章叫作《论专业教育中的宏思维能力培养》。从大的范围去思考问题，将整体联系起来，那你的思想本身就容易自由，这也使我们的心灵更加自由。同时我们也要关注人类发展的重大问题，比尔·盖茨就倡导这一点。实际上，这都有利于我们今后自身的发展。

再说说自由的抵达，我从大家自身而言谈自由的抵达。心灵自由可以帮助我们抵达事业发展的高峰，这个大家容易理解，因为自由本身就是一种更加和谐的境界，更符合发展规律的状态。对于你们来讲，你们今后很

有可能抵达事业的高峰。再者我认为也很重要的就是自身和谐。这些年强调和谐社会。季羨林有一句话，主要强调的就是自身和谐，可以说，要达到自身和谐一定要心灵自由。我认为这两者是差不多的，我们强调的心灵自由是可以使我们达到自身和谐的状态，自身和谐将来才有可能发展得更好。大家应该可以体会到，一个人自身不和谐，很可能经常处于抱怨、怨天尤人的状态。看到的社会不是黑色的就是灰色的，而不是五彩缤纷的。实际上应该说社会本来就是五彩缤纷的，黑的也有，灰的也有，但美丽的色彩也有很多。

如何实现自身和谐，传统文化中间有一些好的东西是值得我们去学习的，比如中庸、中和。尽管中庸的思想也有某种消极因素，但在很多情况下它还是有积极意义的，尤其是对我们的自身和谐。中和思想，“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”这些其实都是很好的思想。

再有，心灵的自由可以使我们抵达人格的高度，这个也很重要。心灵不自由，可能无助于我们人格的养成。一个人在社会要真正发展好，真正成为对社会有大用的人，没有健全的人格是不可能的。

然后，心灵自由真正地使我们抵达我们自己。我说让学生自由发展，让学生自由发展的含义是什么？是我们能够更好地成为自己。对于我们每一个同学来讲，怎么能够成为更好的自己，这是非常重要的。

自由的困惑

最后一个话题，关于自由的困惑。第一个困惑就是自由地被役使。这句话听起来就很矛盾，但这不是一种自由？我们举例看，前面提到的恐怖分子，他们的心灵是被役使的，但我们不得不承认那些恐怖分子真的是心甘情愿的，他们可以以生命的代价去进行恐怖活动。但你说他们是不是自由的呢？大家要明白，不是说只要是心甘情愿，就是心灵自由。我们讲的心灵自由，它实际上是什么？一定是理性的，一定是符合自然规律或者社会规律的，一定是体现社会或者自然和谐的东西。违背了这些东西，那就不应该是自由的。实际上，那些人的心灵是受控或者是被役使的，尽管

他们心甘情愿。我们不需要那种失去理性的自由，那不是真正的自由。我又提到“理性”这个词，在这里不妨把康德的那句话说给大家听听。康德讲：“这一启蒙运动除了自由而外并不需要任何别的东西，而且还确乎是一切可以称之为自由的东西之中最无害的东西，那就是在一切事情上都独有公开运用自己理性的自由。”可见康德非常强调理性，所以前面讲的那种形式的心甘情愿不叫真正的自由，那是缺乏理性的。

再一个，有的同学或许会讲，我自己跟自己在一起的时候最自由。这句话好像也有道理。当你一个人的时候，比如说我坐在家里一个人的时候，就可以脚朝天。我在办公室里头，跟别人说话可不能这样。但我们不能老是跟自己在一起，人一定是社会中的人，所以说到自由大家别忘了：离开社会的自由是没有意义的，那也无所谓自由不自由了。自由这个词本身只能是在社会中才有的。

还有呢，有的同学可能觉得学校或者社会有太多限制，那怎么自由？的确，学校是有很多限制，我也承认这一点。那从某种意义上讲，人从一出生到这个社会开始，就已经处于一种不自由的状态，绝对的自由其实就是人来到这个社会之前和离开这个社会之后，所以人总是会陷入某种不自由的状态中。说到这一点呢，再谈谈学校。的确，学校对学生会有很多束缚，但是我想聪明的学生一定會在束缚状态下尽可能自由地学习、发展，并且能够把必然转化为自由。当然，我承认这一点：对于天才而言，世界上任何一所大学对他都是桎梏。哪怕是什么哈佛、MIT之类的名校，对于乔布斯和比尔·盖茨等人来说，都是束缚。所以世界上不可能存在一所大学对我们完全没有束缚。

再有一点，同学们可能会想，讲了这么久的自由，我们什么时候才能够达到自由的状态呢？刚刚还说绝对自由需要离开社会之后。我想大家要明白一点，我们讲心灵自由，实际上是一个不断完善我们人格、不断追求真善美的过程。我们使自己心灵自由的过程，就是完善自己人格和追求真善美的过程，而这个过程是一生的。所以心灵自由应该是一个毕生的过