

DAXUE XINSHI

XINLI ZIXUNSHI YU NI LIAO CHENGZHANG



大学心事

——心理咨询师与你聊成长

◎ 章劲元 郭晓丽 / 编著



华中科技大学出版社

大学心事 ——心理咨询师与你聊成长

章劲元 郭晓丽 编著

华中科技大学出版社
中国·武汉

内 容 简 介

《大学心事——心理咨询师与你聊成长》是一本献给大学生们的心理健康指导书，本书结合了真实的大学生心理案例和专业的心理咨询师辅导经验，由工作在高校心理咨询一线的十余位老师共同精心编写而成。本书精选富有代表性的个案，反映大学生们大学生涯中的心理困惑与成长轨迹，提供专业咨询师的心理分析和指导。全书包括“感悟人生”、“认识你自己”、“学海心航”、“为人处世”、“问世间情为何物”、“网络心魔”、“我的情绪我做主”、“心的救赎”、“回望大学：以华中科技大学为例”九部分内容，包含了众多大学生的故事，当同为大学生的你遇到类似的问题和困惑时，一定能够从本书中找到帮助、获得启迪。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学心事——心理咨询师与你聊成长/章劭元 郭晓丽 编著. —武汉：华中科技大学出版社，2010.11

ISBN 978-7-5609-6709-7

I. 大… II. ①章… ②郭… III. ①大学生-心理卫生-健康教育 ②大学生-职业选择
IV. ①B844.2 ②G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 212347 号

大学心事——心理咨询师与你聊成长

章劭元 郭晓丽 编著

策划编辑：冯传禄

责任编辑：梅进伟

封面设计：刘 卉

责任校对：张 琳

责任监印：周治超

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

武昌喻家山 邮编：430074 电话：(027) 87557437

录 排：武汉楚海文化传播有限公司

印 刷：华中科技大学印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：14.25

字 数：260 千字

版 次：2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：24.00 元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

序 一

认识自我，挑战挫折，提升境界

大学正是个人成熟的关键时期。大学生成熟的重要标准在于建构起科学的认识模式和合理的价值评价标准，形成良好的思想道德规范和健康的社会化行为模式。为此大学生尤其需要借助于多种参照系来加强自我认识与自我反思，善于把挫折转化为自己的人生财富，不断地修炼人性与提升精神境界。

一、多视角正确认识自我

人应当有一个健壮的体魄，这是大家都普遍认同的。人是否也应当甚至更应当有一个健康的心灵？对此没有人会反对，但在生活中却往往会被人们所忽视。

为什么会这样呢？原因很多。最根本的还是在于人的意识的外部指向性以及相应产生的局限性。人的各种感知器官主要都是直接指向外部世界的，是人们探索外部世界的武器。人也可以使自己的意识指向自身，而人的比较直接和比较容易被对象化的方面就是人的肌体。人的心灵支配着人们的行为，但它无论就其存在方式和功能实现而言都具有某种潜在性和内隐性，不那么容易被人们所自知和自觉。

人的肌体有了毛病，会以各种方式向人的大脑报警，提醒人的注意，以便及时治疗。而人的心灵出了毛病，则难以被人所自知，更难以为人们所自觉地加以调试。为了获得健全的体魄，人们发明了并实践着各种有针对性的体育锻炼，而对于如何获得健康的心灵，则往往缺乏足够的研究和探讨，更缺乏有效的办法。

更严重的还在于，如果人的心灵有了毛病而人们并不自知，则会以变形的方式来看待自己、他人和世界，产生出各种心灵的畸形与变态，造成各种扭曲的行动，带来难以预料的后果，危害到社会、他人和自己。

人的肌体作为一个高度组织化的有机体，具有很强的自调适和自修复能力，而人的心灵的自我调试则往往要通过人的自我意识和自觉行动才有可能。

个人是在与他人和社会的关系中定位的。健康的心灵所依托的往往是对个人与他人、社会的正确的和合理的定位。因此，人对自我心灵的反思与反思都往往是借助于以他人、集体和社会作为参照来获得的。为此，我们应当更多地关注和关心他人、集体和社会，并借助于他们来提升自己的



自我认识，来保持和构架自己的健康美丽心灵。

二、善于把挫折转化为人生财富

人们的心理问题很多在遭遇到挫折时表现得比较突出。如何化解挫折并将其转化为人生财富，这将考验大学生的人生智慧。

挫折是人类活动中的普遍现象。人类生存发展的最重要特征是活动目的的预期性。然而，由于种种原因，预期的目的往往难以完全达到，甚至可能遭遇失败，这就是人们所感受到的困难与挫折。在生活中人们总是期盼着成功，然而挫折却总是与人生进程相伴。于是，如何恰当地面对困难与挫折，尤其是如何及时地从挫折所带来的不良感觉和心理阴影中走出来，便成为人们生存与发展进程中重要的理论和实践问题。

正确地认识挫折是挑战挫折的认识论前提。挫折的产生可能有很多的原因，如预期目标过高，总体设计不周，技术路线不对，自身力量不足，客观条件暂不许可，等等。只有以客观的态度全面分析和把握造成挫折的各种原因（如主观的、客观的，内在的、外在的，自我的、他人的，等等），才能帮助我们保持清醒的头脑，找到克服困难应对挫折的恰当途径和办法。

勇敢地应对挫折是挑战挫折的心理学前提。挫折并不可怕，可怕的是面对挫折时的沉沦与放弃。自信与勇气是挑战挫折的必要心理前提。在其他很多方面都难以控制的困难处境中，可以控制的就是自己的情绪与态度。健康积极的态度不一定能够直接改变事物的发展方向，但却可以使自己保持信心、激情与机智，以适时地做出恰当的自我调适与必要应变，并保持主动和带来转机。

积极地发展自我是挑战挫折的关键性因素。挫折往往产生于理想与现实的矛盾。能否实现理想在很大程度上取决于个人的能力。对理想的追求要求我们不断地发展自己的竞争力和应变力。挫折可以提醒我们更加清晰地认识自己的不足，并指出正确的发展目标，从而引领我们更有针对性地发展自我，寻求超越自我之路。

由此，人们的激情会在积极应对挫折中得到更大的激发，人们的意志会在与挫折的全力较量中变得更加坚强，人们的智慧会在成功超越挫折后得到更大的发挥与发掘。于是，挫折的性质和功能便发生了转变，它不再仅仅是消极和令人伤感的，更是积极和催人奋进的。挫折激励和引导着人们更好地发展与提升自我，并由此而转变成为一种宝贵的人生财富！

三、努力提高人生境界

人不仅要勇于和善于从挫折中走出来，还应当不断地寻求超越，不断追求和创造更高的人生境界。

境界是综合性标示人的道德修养、思想水平、觉悟程度、精神修炼、

认识能力、行为效能等的范畴。张岱年先生认为，“境界说是中国人生哲学的一大特色，它是中国人追求的理想人格之极至的一种精神状态、精神天地。”

境界高低既受外部条件的支配，更受内在水平的制约。人生境界是对人的生存方式和生存层面的综合性展示与评价。对于人生境界可以借助于不同的参照系来加以划分，大体是在善与恶、美与丑、正与邪、雅与俗、公正与偏私、奉献与索取、崇高与平庸等价值取向之间的一定程度和阶梯。人格的崇高是人生的高级境界。

中国著名学者冯友兰先生把人生境界从低到高分自然境界、功利境界、道德境界、天地境界四个层次。处于自然境界中的人对他所从事的活动尚无清楚的了解，其行为常常是按个人的习惯或社会的习俗而进行；功利境界中的人对自己所从事的活动有较清楚的了解，但其行为常常是“为自己的利”，从而未能把个人与社会统一起来；道德境界中的人是“行义”，即以对社会作贡献为目的，从而超越了个人与社会的对立；天地境界中的人认识到自己是社会和宇宙的一分子，因而要对社会和宇宙均有所贡献。如果此说法成立，则当代大学生尽管不能完全超然于自然生存和功利关系的约束，却应当不断寻求趋于高端的自我超越，追求更加高尚的道德境界并趋于天地境界。

※ ※ ※

大学生的自我认识、心灵健康与境界提升既需要来自外部的引导与教化，也需要个人的内部修炼与自我提升。对此华中科技大学历来高度重视，设立了大学生发展研究与指导研究中心，组织了大学生心理文化节等多种类型的活动，积极开展大学生心理困惑咨询、心理健康教育 and 心理问题治疗。章劲元和一批老师多年来在这个领域里勤奋工作，尽心竭力为诸多朋友解开心结心锁，发挥了很好作用，也接触到很多典型案例，积累了很多心得体会。他们将其修改提升，结集出版，相信能造福于更多的同学和教师。我有幸先行阅读，感到很有价值，很受启发。于是谈上这点粗浅的感想，聊以表达我对于大学生全面健康发展的最良好祝愿！

华中科技大学党委副书记
欧阳康教授

序 二

翻读一遍之后，我问自己，这是一本什么样的书？

我的第一个回答是，这是一本教人怎样做人、怎样生活的书。看着这个回答，我吓了一跳。因为在我的潜意识里，最害怕的事情之一就是教人怎样生活，最不愿意被赋予的角色之一就是教人怎样活着。更有甚者，本书的目标读者群是大学生，是能读、能想、有判断力的大学生。所以我不由得替作者捏把汗，这本书能讨到好吗？

我又从作者的角度来看看这件事，他们为什么要写这样一本书？他们是大学咨询中心的专职教师，他们的日常工作，是帮助来求助的大学生面对他们生活和学习中的困难，协助学生成长。他们每天的压力，是如何才能更好地帮助那些向他们求助的人。这本书不是学术著作，不能用来评职称。因此，是有些话，有些道理，他们觉得有必要写成小册子，以便跟更多的人交流，所以才有这本书。

这样一想，我就有些释然了。不是每位大学生都需要这本书，有一些人，也可能是比较少的一群，需要它。不是书中每个做人的道理都“有道理”，人也不需要总是按“道理”去活，但有些道理，的确对那些需要它们的人“有用”。这些道理能帮到他们。所以，我想我可以给潜在的读者一个忠告，如果你发现你不需要这本小册子，轻轻把它放过一边，不必朝它吐唾沫；如果你觉得它对你的胃口，读它，跟它做朋友，但不必对它恭恭敬敬。

我的第二个回答是，这是一本关于怎样上大学的书。大学里有各种大楼：教学楼、宿舍楼、图书馆、实验楼、餐饮中心……。大学里各种人：读书的、教书的、后勤服务的……。大学里有各种事：读书、实验、交友、讲座、考试、谈情说爱……。大学就是各种人在各种楼里楼外做各种事。大多数上过大学的人，对当年在楼里楼外做的各种事情怀着美好的记忆，但也有人的大学岁月不堪回首。美好与否，全在于在大学的空间时间里，当事人是否过得充实、有价值。而充实、有价值的感觉，跟当事人如何应对大学的人和事息息相关。对有些人来说，大学真不是容易呆的地方，有太多挑战、挫折、焦虑要去面对。这本小册子，从大学生实际会遭遇的事情着眼，帮助那些正经历挑战、迷茫和焦虑的同学，看得清楚一点，想得透彻一点，做得有效一点。我想这可能是作者的用心所在。这个用意挺好，



而且做得也不错。

我的第三个回答是，这是一本蛮好读的书。它讲道理，但不教训人；它讲心理，但不晦涩；它励志，但不装腔作势。把它放在手边，有闲的时候，有烦的时候，有好奇的时候，翻一翻，读上几篇，会是蛮受用的。

美国有本为大学生提供心理帮助的畅销书，叫《其实你有选择》（I never knew I had a choice）。我非常喜欢这个书名。人生从大处说，真有许多无奈，许多不能选择。我们的家世、体貌、智力都不由我们决定，我们生在一个什么样的时代、面对什么样的社会环境也不由我们做主，但两个有着同样出身和遗传背景的人，却可以活得完全不一样。一个活得快乐、充实，于个人于社会都有价值；另一个活得委屈、猥琐，一辈子下来，除了自己的心理痛苦之外，真是风过无痕。其中变化，全在于个人做了不同的选择。人生从小处说，我们每天、每件事都会面对选择。大人生是由小选择构成的（偶尔也有大选择）。如果一个人能有系统地做出于己有利、于人有利的选择，这个人生就会成功和幸福。问题常在于，当我们面对困难、挑战、机会之时，往往会看不到那个更好的选择，还以为自己别无选择。

希望这本小册子能够帮助那些需要它的同学，发现自己的选择，做出更聪明的选择。

湖北省青少年心理健康教育中心主任
江光荣教授

序 三

大学生心理健康不仅关乎其本身的幸福和健康问题，也关乎其个人的成长和成才的问题，更关乎其家庭的希望 and 国家的未来。大学生心理健康教育的重要性和必要性不言而喻。尽管高等教育主要是以课堂教学形式进行的，但是，大学生心理健康教育恐怕就需要灵活多样的形式了。心理咨询的老师和专家针对大学生个体的诉求愿望，对其进行心理辅导，通过与他们对话和谈心，试图帮助他们解决心理迷茫、情绪困惑和思想问题，也应该是大学生心理健康教育的重要环节了。

大学生是一个充满人生故事的群体，他们的心理故事也丰富多彩。但是，当我们真正走近他们的内心时，我们又会发现，他们的心理故事又是那么似曾相识，仔细分析起来，这些心理故事的根源、转承、脉络甚至结局都那么具有共性。一个有丰富经验的心理咨询教师或专家就像一个临床经验丰富的老医生，他能够从大学生这些丰富多彩的心理故事中找到内在心理本质上的共性，甚至能够预测其可能的结局。不仅如此，他应该还像一个养生专家，能够从这些心理故事中梳理出解决各种类型心理问题的心理处方，为正在演绎同样心理故事和即将演绎类似心理故事的大学生提供鲜活的经验和有效的指导。

其实，从大学生角度来说，他们在历经人生的心理故事的时候，其心理上的困惑、迷茫和疑问也是必然的、经常的，许多情况下也是需要寻求他人的帮助才能解决的。自然而然地，他们也会主动寻找心理健康及其维护方面的知识（包括向专家求助和从书本中寻求答案）。专家的力量是有效的，但是也是有限的；而书本的力量可以是无限的，但不一定是有效的。如果有着丰富咨询经验的教师能够把自己的咨询案例和相应的心理处方收集起来并加以总结，以书本的方式与正在求助的大学生进行沟通交流，那么这种维护大学生心理健康的力量就会被无限地放大了。现在看来，心理学知识分为两种：一种是朴素知识，一种是学术知识。朴素知识以心理故事的形式呈现出来，这种知识更容易让人理解和接受。学术知识以抽象概念和定理的形式呈现出来，这种知识可能更接近真相和真理。如果有这样的心理学书本，它不仅具有学术知识的底蕴，所传递的知识不只是片面经验的总结，还有朴素知识所包含的心理叙事，那么大学生阅读者，就可以轻松愉快、直截了当地学到这些知识，又不至于上像张悟本之流的伪专家



的当。

华中科技大学大学生发展研究与指导中心的章劲元老师和郭晓丽老师都是经过系统的心理学训练而又有多年实际咨询经验的心理咨询专家，他们带领的华中科技大学大学生心理健康教育团队不仅认真专心、耐心细致地服务于华中科技大学的全部学生，而且也有志于大学生心理健康教育的科研和推广工作，更期望把他们多年来在心理咨询和相关学习中获得的体验、经验和感悟总结出来，以案例结集成书本，以此与更多的大学生朋友分享，使更多的大学生朋友受益。这份专心、爱心和责任心最终汇聚在《大学心事——心理咨询师与你聊成长》中。本人有幸先睹为快，感觉此书有以下几个特点。

第一，全书几乎涵盖大学生可能经历的所有的心理故事，应该算是一本大学生心理故事的百科全书了。因此，每个阅读此书的大学生朋友几乎可以从中找到自己心理故事的脚本，当然也可以读到心理咨询老师给出的有针对性的建议和指导。

第二，每个心理故事短小精悍，大概都是 1000 字左右。语言平实亲切，就像跟朋友或亲人聊天谈心。你在床上发呆的时候，你在车上无聊的时候，你在平常吃饭的时候，你靠在男朋友（或女朋友）身上休闲的时候，你想急于帮助和说服你的同学或朋友但苦于找不到生动案例的时候，打开此书，它也许会给你带来温暖，带来启发，带来乐趣，带来点子。

此书用词鲜活、精练实用，我非常欣赏这种风格，在此郑重推荐给大家。

华中科技大学教科院

陈建文教授

目 录

第一部分 感悟人生	(1)
关于人生意义的追问	(1)
人生的意义不在别处	(3)
千金难买少年穷	(5)
信念的力量	(7)
幸福在哪里	(9)
车道与人道	(11)
第二部分 认识你自己	(14)
确立稳定的自我	(14)
接纳缺陷	(16)
超越自卑	(18)
成为你自己	(20)
丢掉心灵的纸铠甲	(22)
建立自己的评价体系	(24)
心灵的疤痕	(26)
可怕的完美宝宝	(28)
做最好的自己	(30)
学会拒绝	(32)
镜中我	(34)
认同你自己	(36)
每个人的心里都住着一个“坏孩子”	(38)
我是谁	(40)
勇敢说出“我不好”	(42)
为什么你不喜欢自己	(44)
内向就一定不好吗	(46)
心里那点自卑	(48)
我们的 style	(50)
自信的条件是无条件	(52)
第三部分 学海心航	(54)
专业之感	(54)
如何面对不喜欢的专业	(56)



时间到哪里去了	(58)
我没有“强迫症”	(60)
另眼看待你的学习自制力	(62)
因材施教	(64)
是谁让你停不下匆忙的脚步	(66)
爱恨交加的成绩	(68)
学习和成长	(70)
恼人的声音	(72)
研究生的那点事	(74)
生涯规划的误区	(76)
走出大学学习“规划”的误区	(78)
新生适应不良之一二三	(79)
大学，你准备好了么？	(81)
寻找属于自己的大学	(83)
第四部分 为人处世	(85)
人际关系的密与疏	(85)
他们为什么没有知己	(87)
为何我难以找到知心朋友	(89)
为什么大家都不懂我	(91)
学会朋友间的健康依赖	(93)
我的人际关系怎么了	(95)
生命中的讨厌和喜欢	(97)
“家”在我心中的伤痕	(99)
与父母和解	(101)
同一屋檐下的纷扰	(103)
友情的距离	(105)
做一个大写的人	(107)
以柔克刚、顺其自然的人生智慧——《道德经》心得之一	(108)
以小搏大、以退为进的人生智慧——《道德经》心得之二	(110)
学习、交友与修养——从《论语》学为人处世之一	(112)
不惧贫贱的底气——从《论语》学为人处世之二	(114)
百善孝为先——从《论语》学为人处世之三	(115)
多听多看，谨言慎行——从《论语》学为人处世之四	(116)
第五部分 问世间情为何物	(117)
爱的陷阱	(117)

爱在病房	(119)
感谢失恋	(121)
还爱情以自由的天空	(123)
爱的情怀	(125)
爱情成本	(127)
为何我总是自作多情	(129)
真爱需要冒险	(131)
爱不需要理由吗	(133)
恋爱是大学生的必修课吗	(135)
爱在心头口难开	(137)
“处女情结”——以爱之名，放爱一条生路	(139)
爱情如树	(141)
爱的历程	(143)
理想与现实的距离	(145)
第六部分 网络心魔	(147)
成瘾——精神信仰危机	(147)
关于网络成瘾的一些思考	(149)
一个网瘾大学生的回归之路	(151)
缺乏自控力的背后	(154)
网络，让我欢喜让我忧	(156)
第七部分 我的情绪我做主	(158)
管理好你的压力	(158)
用积极的方式应对压力	(160)
绿眼的妖魔：嫉妒	(162)
揭开抑郁神秘的面纱	(164)
莫把自己的问题扩大化	(166)
我把睡眠丢了	(167)
走出抑郁的泥沼	(169)
生命保护的触发器——焦虑	(171)
消除对社会的恐惧	(173)
“我好他不好”综合征	(175)
第八部分 心的救赎	(177)
放弃生命的理由	(177)
绝地反击	(179)
心的救赎	(181)



拯救自杀者的常识	(183)
自救与他救	(185)
心理咨询是什么，不是什么	(187)
第九部分 回望大学：以华中科技大学为例	(189)
自信的理由	(189)
不可忽视的短板	(190)
上大舞台，成大事业	(192)
孔雀不必只往东南飞	(194)
人才培养中几个难以回避的矛盾	(196)
本科生培养中值得思考的几个问题	(198)
校友故事会（1）	(200)
校友故事会（2）	(202)
校友故事会（3）	(204)
校友故事会（4）	(206)
校友故事会（5）	(208)
校友故事会（6）	(210)
后记	(212)

第一部分 感悟人生

关于人生意义的追问

经常有前来咨询的学生，聊到一定的程度后，就跟我讨论起人生的意义来。他们觉得对于人生意义的迷惑，是他们现在所有问题的缘起和症结。很多人觉得这个世界似乎没什么意义，那些成功的人也未必过得很幸福，无论怎么努力，最后还是要走向死亡。既然如此，人生的意义在哪？活着到底是为了什么？

说实话，这是一个见仁见智的问题，难有一个标准的答案。我跟学生探讨这个问题的时候，也只能从我个人的理解和体验出发，阐述我个人的观点，也算是我自己对生命意义的回答吧。

我觉得这个问题可以反过来问，假如人不会死，还有必要去探讨人生有没有意义吗？正因为生命的有限，人们才有必要去面对和回答这样一个问题。

也许有人并不赞同人是万物之灵，但不可否认，人有思想、有情感、有生命的自觉。我们来到这个世界上，本身就是一件奇妙的事情。每个人都是唯一的，都是独特的、不可替代的。一个人，既然来到了这个世界，就要激发出蕴含在生命种子中的所有能量，把潜能最大限度地发掘出来。正如一朵花，就让它绽放，开出本来的色彩，纵然花期可数，化作春泥；一棵树，就让它挺拔，或成为栋梁；一只蜂蜜，就酿好蜜，即使生命短暂，劳碌终生；一条蚕，就吐好丝，结好茧，哪怕被笑为作茧自缚。这就是生命的常态，它的命运密码早已编好，只要生命的个体真正用心地按照它本来的规律去孕育、生长、伸展，直至终结，那么这个过程本身就是生命意义的展现。

谈到人生意义的追问，就不能不提宗教。信仰宗教的人认为，意义问题其实也就是信仰问题，信仰为人生提供了根基。信仰实际就是对存在意义的信奉。不同的宗教对人生的意义有不同的解读，据我的理解，基督教认为，人生就是一个赎罪的过程，各种奋斗和受苦都是为了能够在死后与上帝同在。佛教认为世界的一切都是“空”，如电如露，转瞬即逝，人们不必执著于眼前的假象，不必因此而产生万千烦恼，佛教徒认为此生所有的



际遇，不过是前世的因果轮回，都是前世的“业报”，而今生的所作所为，又决定了下一个轮回的状态；伊斯兰教则认为，真神阿拉借着先知穆罕默德在可兰经中向人类启示了他的思想，人所该做的应该是不断地聆听可兰经的内容，因为那是神的启示，人的生活应该符合真神阿拉的启示；道家认为，万物皆有它内在的规律——道，人应该遵循天地阴阳所呈现的启示，顺其自然，“人法地，地法天，天法道，道法自然。”中国的禅宗认为平常心是道，困了即眠，饿了即食，生活中的一切都是“道”的体现，生命的意义就是生活本身。儒学是入世之学，主张推己及人，己欲立而立人，己欲达而达人。

对很多不太了解宗教及其人生哲学的人来说，这些探讨似乎缺乏说服力，不能解决他们面临的困惑。因此，我们不得不重回现实，尝试着回答这么几个问题：我了解我自己吗？我生命中到底有多大的能量？现在的我，是否完全发挥了这种能量？如没有，就先积蓄力量、发掘潜能，然后释放这种生命的张力，或顺或逆，或晴或雨。成败得失，酸甜苦辣，坦然相迎，细细品味。我们来到这个世界上，父母和亲人为我们做了很多很多，提供了很多很多，不论是生命本身，还是生命赖以生存的物质和精神的食粮，都是如此，那么，我们能为别人做点什么呢？假如我们仅仅是一个接受者，那这个社会如何发展？从这个意义上来说，我们为他人做得越多，就越能体现我们的价值，人生也就越精彩，生活也就越充实。很多时候，生命不仅仅是为自己，这个社会才会进步，才会发展；也正是不仅仅是为了自己，方能成就传奇。正如老子所说：“天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”日月星辰，风云雨露，孕育了万物，但都不是为了自己，却能成为永恒。世界首富比尔·盖茨即使不再拥有惊人的财富，但他在散尽家财的慈善事业之中得到了永远的富足，实现了他人生的价值。

（章劲元）

人生的意义不在别处

经常会有来访的学生问我这个问题：“人生的意义是什么？”每次这个时候我都很纠结，实在是不怎么喜欢这个话题，因为我也不知道该怎么去回答。在过去的生命里的某个阶段，我也曾苦苦思索过，追问过自己：“人活着到底是为了什么？人生的意义到底在哪里？”可是并没有找到答案，或许这个问题本身就没有答案。

在王小波和李银河的书信集《爱你就像爱生命》这本书的序里，李银河说：“既然生命是如此的脆弱和短暂，上帝为什么要让它存在？既然再美好的花朵也会枯萎，再美好的爱情也会湮灭，上帝为什么要让它存在？”我们每个人，从最初的精子与卵子的碰撞，到呱呱坠地，到最后的离世，匆匆几十年的生命与这恒久的时间比起来也就是弹指一瞬间；处在这浩瀚的宇宙中，我们的存在也就是片微小到可以忽略不计的尘埃，最后会灰飞烟灭，消失得无影无踪。那么我们为什么而存在呢？李银河这么智慧的一个女子也不知道答案，我怎么知道呢？

突然想到另外一个问题。我喜欢台湾的一个乐团“五月天”，有段时间甚至是疯狂地迷恋它，自己也说不上是为了什么，只是听到他们的音乐，看到他们的人（当然是在网络上，呵呵），会觉得很温馨很感动。后来有一天，在他们歌声中，我突然了解自己为什么会对他们这么着迷了。那是因为他们对生命的虔诚，对梦想的执著，这些可能在我自己身上做得并不好。他们活得那么真实和洒脱，已过而立之年的他们用自己的方式诠释青春，告诉我们“青春”不应该与“年轻”等价，心态才是最重要的。他们用自己的实际行动，告诉我们要朝着自己的梦想用力地奔跑，即使会跌倒，也要华丽地跌倒……

遗憾的是，我们很多人，包括我自己在内，很多时候都不知道自己的梦想是什么，自己想要追求想要得到的东西到底是什么，即使最初有过梦想、有过追求，也因为不能坚持、不能吃苦而逐渐遗忘掉。我们每天似乎都在忙碌，都在为生活而奔波，但是却不知道自己为何而忙碌。这样的生活因为没有目标而缺少激情，因为缺少激情而倍感空虚，因为这份空虚而感到落寞和无助，不知道人生到底有什么意义。

再谈“失去”这个问题。既然最终一切都会灰飞烟灭，我们的梦想又有什么意义呢？但是我想，你会追问人生的意义，那应该是对自己生活状态有过不满或是怀疑的吧？既然我们不管怎样，都要度过自己的一生，那