

人生  
作品  
才是最重要的

肖川  
曹专  
著



新华出版社

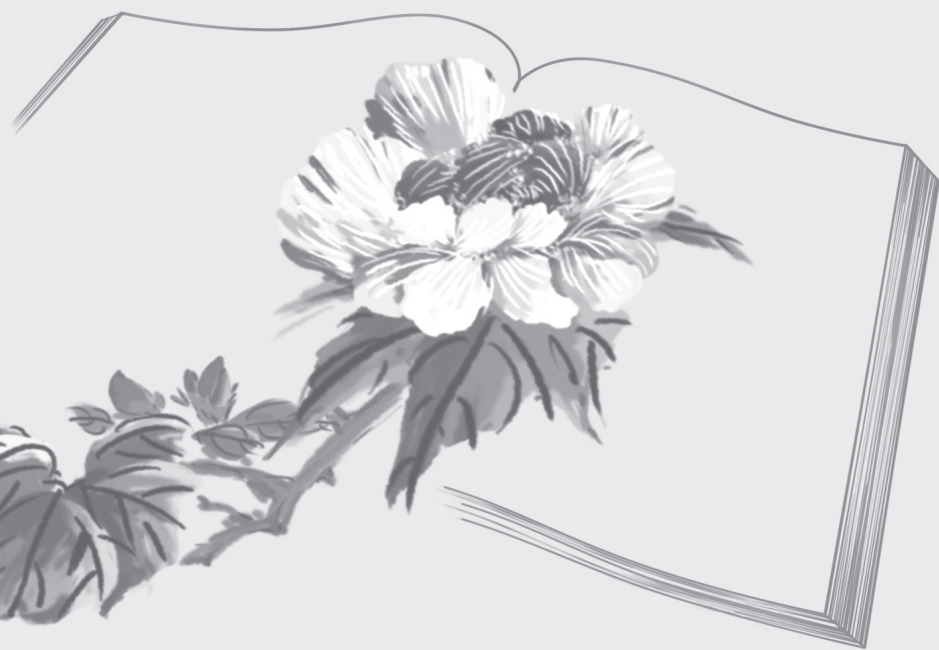
## 内容简介

---

我们经常会看到或听说各种各样的作品：音乐作品、美术作品、文学作品、摄影作品……但我们有没有想过其实人生也是一个作品？而且是每个人自己负责创作的最重要的作品！诗人佩索阿说：“除掉睡眠，人的一辈子只有一万多天。人与人的不同在于：你是真的活了一万多天，还是仅仅生活了一天，却重复了一万多次。”我们的人生作品是丰富还是单调，是深邃还是浅薄，是乏味还是有趣，是碌碌无为还是永恒不朽，关键还是在于自己的努力与作为。本书强调人生才是自己的最好的作品，内容包括修炼好人格、建构好关系、照顾好身体、养护好心灵、经营好成长、享受好生活、教育好孩子等篇章，倡导每个人以积极乐观、真诚勇敢的生命姿态去创造一部多姿多彩、玉树临风的人生作品。

# 人生 作品 才是最重要的

肖川  
曹专  
著



新华出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

人生才是最重要的作品 / 肖川, 曹专 著.

北京 : 新华出版社, 2021. 11

ISBN 978-7-5166-6089-8

I. ①人… II. ①肖… ②曹… 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(2021)第210830号

## 人生才是最重要的作品

作 者：肖川 曹专

---

责任编辑：董朝合

装帧设计：正 尔

---

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路8号 邮 编：100040

网 址：<http://www.xinhupub.com>

经 销：新华书店、新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店及各大网店

购书热线：010-63077122

中国新闻书店购书热线：010-63077122

---

印 刷：北京市通州兴龙印刷厂

---

成品尺寸：170mm×240mm

印 张：15

字 数：255千字

版 次：2021年11月第一版

印 次：2021年11月第一次印刷

---

书 号：ISBN 978-7-5166-6089-8

定 价：68.00元

---

版权专有，侵权必究。如有质量问题，请与印刷厂联系调换：13911920794

# 前 言

## 我们可以拥有的人生信念

人生是每一个人最重要的作品，是每一个人都可以全力以赴地成就的作品。

对有着良好品格的人来说，成功或许会迟到，但一定不会缺席，他们才会真正成为人生的赢家，他们是幸运的常青树。

一个人应该尽可能地与世界建立起真诚、丰富和深刻的关系，这是放大自我、走向卓越的最可能的方式。

健康的身体中本身就有享乐与美，人生中许多东西可以借，可以要，也可以没有，唯有健康，它只能由你享受或忍受。

一个人所能拥有的最辉煌的财富是有一颗自由而伟大的心灵，学会放弃，享受闲暇，眷顾内心，才能俯仰于天地之间。

发展自我，成就自我，是人的一生中最有意义、最不会后悔、最不会感觉徒劳的事情。一个发展程度高的人所拥有的幸福感觉，所领略到的光风霁月，是发展程度低的人所无法想象得到的。





## 人生才是最重要的作品

“重要的不是生活得最好，而是生活得最多”，人生的乐趣在于不断地开拓生活与自由，“读不曾读过的书，识不曾识过的人，去不曾去过的地方，说不曾说过的话”。

因为孩子，父母可以参与另一个生命的成长。父母在事业中和生活中的成功很重要，教育好孩子既是最重要的一种事业，也是最有价值的一种生活。



# 目 录

## 第一章 人生是最重要的作品

做一个充分生活过的人生家 /3

人生的境界 /6

人生的高度 /9

幸福而精彩的人生 /11

什么是成功 /14

美好的生命姿态 /17

追求有价值的目标 /19

生命在于体验 /22

生命的圆融 /25

## 第二章 修炼好人格

健康人格是美好人生的基石 /31

健康人格的关键指标 /34

成长经历影响健康人格的形成 /36

善良是一种高贵 /38

勇敢才有“精气神” /41

诚实地面对自我和世界 /44

心存感激 /47

节俭更能感受内心的富有 /49

人在勤奋时是美丽的 /51





主动、专注与坚毅 /54

### 第三章 建构好关系

每个人都生活在关系中 /59

好关系造就好人生 /61

关系都是相互的 /64

美好关系的秘密 /67

在懂你的人群中散步 /71

生命的名单 /74

亲人让人生更温暖 /76

用心呵护爱情和夫妻关系 /78

赢得朋友是一种修为和造化 /81

建立互信的师生关系 /84

好好对待陌生人 /86

### 第四章 照顾好身体

储蓄健康 /91

养生的八个字 /93

老寿星的启示 /96

乐观有利于身体健康 /99

学会应对压力 /101

不要吃得太饱 /103

茶是最好的饮料 /105

善待自己 简单生活 /108

### 第五章 养护好心灵

人是身、心、灵的统一体 /113

精神高贵意味着什么 /115

每个人都活在自己的心里 /118

境由心造 /121

人是自我定义的产物 /123  
心中的价值序位 /125  
乘着智慧的翅膀飞翔 /127  
爱使人出类拔萃 /129  
幸福是暖暖的心流 /131  
真正的英雄主义 /134

## 第六章 经营好成长

成长是生命中永恒的主题 /139  
发展程度高的人 /141  
高品质的学习 /144  
深度阅读改变命运 /147  
思考决定见识的高下 /150  
思想家是搭积木的玩家 /152  
通过研究走向卓越 /154  
写作是自己的好 /156  
坚持积累学识 /159  
付出不亚于任何人的努力 /162  
做时间的朋友 /164

## 第七章 享受好生活

生活的信念和主张 /169  
什么是好的生活 /171  
亮闪闪的日子 /174  
金钱在生活中的角色 /176  
安平乐道 /179  
享受闲暇 /182  
好日子天天都在歌里过 /184  
通过旅游把世界装进心中 /186  
有品位的着装是享受生活的一部分 /189  
礼物与收藏 /191





如何安放我们的老年 /193

每个人都可以让生活变得更好 /196

## 第八章 教育好孩子

父母是孩子的起跑线 /201

好妈妈胜过好老师 /203

好家风造就好孩子 /205

父母与孩子和平相处的五项原则 /207

有出息的孩子的特征 /210

尊重孩子的个性 /213

什么样的人能成为领导者 /216

培养讲理的孩子 /218

生命在于表达 /220

批评使人进步 /222

重视体育的价值 /224

孩子选择什么专业好 /226

要不要送孩子出国留学 /228

## 后记 人生真正的财富 /230

## 》》》 第一章

# 人生是最重要的作品

---

人生是每一个人最重要的作品，每一个人都可以全力以赴地成就的作品。评价一个人的人生作品好不好，可以有哪些指标？第一个是顺遂：一生平平安安，心想事成，梦想成真，充满活力与喜乐；而很少经受严酷的打击与挫折，也很少经历苦难与撕心裂肺的痛楚。尽管“艰难困苦玉汝于成”在历史上多有范例，但我相信几乎没有人希望自己命运多舛、一生坎坷。第二是真诚：不必虚情假意、装腔作势，不必煞有介事、道貌岸然；也不必委曲求全、曲意逢迎，更不必仰人鼻息、自轻自贱，可以自适己意、率性而为，可以堂堂正正、大义凛然地言说与行走。第三是丰富：经历的丰富、心灵的丰富、思想的丰富——见识过形形色色的人，经历过各种各样的事，游历过很多地方，读过很多的书，有丰富的兴趣和爱好，取得了多方面的成就。第四是深刻：对人世间的爱恨情仇、人情世故有许多的洞见，有许多的高峰体验、沉浸体验，能“见常人之未见，发常人之未发”，常常“思接千载，视通万里”。

藏族



# 做一个充分生活过的人生家

人的一生有些类似于建房子：你在什么地方选址，怎样的格局设计，用何种建筑材料，如何装潢……这涉及一个人的追求、智慧、眼界、才能、生活方式和审美趣味。有人建造出了理论大厦，有人建造了艺术殿堂，有人建造出了财富天地，有人建造出了游乐王国，有人建造出山水园林，还有人建造出慈善天堂，有人却只能建造出竹篱茅舍，更有人只能开凿出藏身的洞穴……种种的机缘巧合，不同的造化弄人，使人生呈现出千姿百态。但不管怎样，人生都是你最为重要的作品，那就是你的生命的栖居之所。这在很大程度上是自作自受，每个人首先需要对自己的人生负责。

人类社会，古往今来，有许多的思想家、科学家、艺术家、教育家、政治家、企业家，甚至有美食家、博物学家、旅行家……这些“家”几乎都是在某一领域有卓越成就的人，但他们中的不少人的人生却并不美妙。可不可以有一种人能够称之为“人生家”？答案是肯定的。人生家是这样一类人：他们并不圆滑世故，你好我好，一团和气，但他们拥有许多真诚的朋友；他们注重生活品质，尽情享受人生，却不低俗与功利；他们是平衡各种价值的高手，他们的生活每一天都充满光辉……诗人佩索阿说：“除





## 人生才是最重要的作品

掉睡眠，人的一辈子只有一万多天。人与人的不同在于：你是真的活了一万多天，还是仅仅生活了一天，却重复了一万多次。”人生家就是充分生活过的人。

当一个人没有超人的天赋和优越的社会资本及文化资本时，成不了许多领域的翘楚，还可以把自己的人生当作最重要的作品，活成一个人生家。人生家就是热爱生活、会生活、生活得非常精彩的人：无惧，无忧，无憾。在日常的生活中感知人情冷暖，体味爱恨情仇，拥有“五味杂陈”“百感交集”的生命体验，是一个人内在的宝贵财富。正是基于这一认识，我们主张并身体力行“真诚而勇敢地生活”：不惧误解，不畏冲突，随遇而安却又率性而为，知足常乐但也乐于尝试，力图去创造一部多姿多彩、玉树临风的人生作品。

我们过去的教育忽略了一个重要方面就是帮助学生重视和学会取得个人的生活成就。这包括：有稳定深刻的兴趣爱好，投入到趣味无穷、引人入胜的活动中，能在生活中更多地感受兴高采烈、怦然心动的美好时光；能够和身边的人建立起充满信任、关爱与亲密的关系，体验到人际关系的温暖，发现人性之美；有令自己无比珍爱与自豪的在生活中创作的作品，如文章，著作，绘画，书法，工艺，摄影，作曲，园艺设计，发明，收藏，曲艺，厨艺等等。我们太在乎世俗的成功，忘了人生本身就是最重要的作品。一个人不管毕业于哪一所学校，所学的是哪一门专业，获得了怎样的学位，最终都得面对生活。任何人都首先是一个生活者，其次才是一个劳动者、思想者，一个技术人员、一个专家，一个文人、一个学者或者一个艺术家。而只有一个人能快乐而有尊严的生活着，

才能扮演好其他的社会角色。我们不仅要学习如何考试、升学和就业，更要学习如何快乐地生活，如何拥有美好的生命姿态，如何营造幸福的人生。





## 人生的境界

冯友兰先生提出了“人生四境界说”。他将人生境界由低到高划分成四个境界：自然境界、功利境界、道德境界、天地境界。这个划分或许也能自圆其说，但我们不太认同，我们认为人生可以分为三层境界：功利境界、审美境界和意义境界。它对应于人们行为的三种动机：追求功利、追求审美趣味、追求意义。

人们有着各种各样的追求：求财，求职，求子，求知，求爱，求欢，求健康，求平安，求关注，求神仙保佑，求长生不老，求立德立功，求万世太平……不论你追求什么，都无外乎功利、乐趣与意义。差别在于这三者偏重哪个或各自在整个动机圈中所占比例的大小。发展程度不高的人，只追求功利，他们最在乎“升官发财，财源广进，腰缠万贯，金玉满堂”。发展程度稍高的人，乐趣就会成为一个比较强烈的追求。各种雅趣便在他们中间大行其道。发展程度很高的人，会把对意义的追求放在具有终极价值的位置，如艺术创造、科学探索、理论建构。他们倾向于把生活过程同时作为一个探索过程，并享受探索的乐趣。如果对意义的追求超过 50%，在动机圈中成为主要动机，这类人就是凤毛麟角了。

儿童的游戏、成年人的娱乐主要由乐趣推动；工商业以及所有的谋利

行为则由功利推动；公益慈善和宗教行为多为意义推动。人类行为动机往往不是单一的，更多的是两种或三种推动力的混合。追求功利或许是人类文明进步最为强大的推动力，尽管在道德的意义上常常显得不够崇高。比如科学研究，追求乐趣往往显得纯粹，但功利推动却更显强劲。当然，人类是精神的生物，对意义的追求始终存在于人类文明的进步历程之中。正因为有人们对意义的追求，才有了艺术、哲学、宗教、道德以及理论建树，才有了人间正义及对正义的守护，才有了对高尚人格的推崇，才有了历史的审判和良心的谴责……意义饱含着人对于现实的超越性，标识着人对世界理解的精神性向度。人不仅能够超越动物的本能，也能够超越可视的环境与条件，而成为意义的创造者、追求者和体现者。“君子喻于义，小人喻于利”，义即意义的凝结，而所有的人都可能成为君子。

在西班牙举行的自行车赛中，车手埃斯特万在距离终点只有 300 米时不幸遭遇爆胎，他只能扛起自行车跑向终点。令在场观众惊讶的事情发生了：他身后的竞争对手纳瓦罗拒绝超越，慢慢地跟在爆胎的埃斯特万身后！后来取得冠军的埃斯特万想把奖牌送给纳瓦罗，但遭到了纳瓦罗的婉拒，理由是：自己不想在快到终点时超越一个爆胎的对手取胜，这样是不道德的。人生比的不是冠亚军，而是胸怀与境界……

纳瓦罗无疑是一个人生境界比较高的人，他对意义的追求超过了功利。人与人的差别可以表现在很多方面，其中之一是人生境界上的差别。境界高的人很容易理解那些比他境界低的人，而境界低的人却不容易理解

