

北大名家之北大精神（二）

王小朱 主編

目 录

吴福辉——做一个快乐的人	1
陈岱孙——做人要有求实的精神	36
钱理群——做人要有独立的品格	49
钱玄同——做一个谦和、虚心的人	66
邹衡——做人要超越自我、勇于创新	72
赵国——做人要明志，心态要平和	112
马寅初——做一个健康的人	142

吴福辉——做一个快乐的人

吴福辉生于沪地，身上所散发出来的，却是久居东北而熏染出来的纯粹北方男子的豪气，内心率直，喜纵情谈笑；二十年教鞭粉笔生涯，使他对年轻人更是情有独钟，兴奋所至，虽竟日倾谈而不倦。慨言一生憾事，是未能终身为人者师。他始终对他传道授业解惑的老行当葆有一份浓厚的留恋之情。

吴福辉戏称自己和钱理群是“末班车上的乘客”。他不会忘记 1978 年在东北某市的郊区，参加“文革”后第一次研究生考试的情景。最后一场现代文学卷答毕，他满身冷汗，几乎瘫倒在那里。为了这一刻，他已等待了多年。39 岁的他，清醒然而却是痛苦地意识到，这是命运女神赐给他的最后一次机会，倘若失之交臂，那将意味着他终生在文学圈外挣扎，永无见天日之时。“我蹒跚走过的路会通向心目中那个神圣的殿堂吗？”他一次次地问自己，如临深渊，如履薄冰。北大，对他们这一代特殊的群体而言，不仅是一种辉煌、一种光荣、一种凯旋、更是一次拯救、一次裁判、一次炼狱般的考验。进入北大之后，他才发现自己的几位同窗，几乎都有着相似的履历：都做过无数年的文学梦，都以为此生已与文学无缘了，都突然地为这个“文学之神”的降临而久久后怕，不敢想象他们是怎样侥幸才“赶上末班车”的。三年读书，辛苦倍尝，战战兢兢，害怕考试，害怕学位答辩，害怕论文不被采用，怕这怕那，他们已经过了那种可以毫无顾忌地“指点江山，激扬文字”、“书生意气，挥斥

方遒”的年纪。他们已不会潇洒，也不敢潇洒了。年近不惑，他的心里，满是时不我待的紧迫感，只望发奋三年，修成正果。

吴福辉自称并不幽默，但对于幽默文字却能够心领神会。他所涉足的领域，本是相当广泛的，从作品鉴赏到作家综论和文学流派的客观描述，从资料的辑佚到相遇时，则焕发出一种特殊的才情，目光炯炯，感觉敏锐而充盈。讽刺小说可以说是吴福辉倾注心力最多并始终光致不减的话题。但是，他所面对的研究对象，却个个是令人心怵的人物，其中有具有“冰山风格”的小说名家沙汀，有30年代便饮誉文坛的“最大的笑匠”张天翼，更有被尊为“文化昆仑”的学识渊博的讽刺家钱钟书先生。每一位都具备丰厚幽深的底蕴，有研究者文阔驰骋的空间，同时也对研究者提出严峻的考验。但是吴福辉凭着自己的深厚功力，驾驭起这个题目来却是游刃有余。在那篇论沙汀的文章结尾，他甚至情不自禁地把探讨“诗与喜剧的艺术特质”称为“愉快的工作”。吴福辉被评论界称为“讽刺艺术的鉴赏家”。他含英咀华，尤其擅长于从蕴藉深厚的艺术品里悟出个中真味，弹拨出象外之旨，音外之韵。这品鉴的功夫，在很大程度上应得自于他的人生阅历。在一篇分析沙汀的文章中，他曾写道：“热情单纯如水一样清浅的青少年，骤然间很难全部领会沙汀的作品，可是，凡亲历过生活的磨难已经在社会的阴暗面之前沉思起来，而又仍旧保持着活力的人，却特别地感受到他的小说回味无穷。”这是夫子自道。

北大对这批“老童生”而言，已经不复是花前月下、湖光塔影般的浪漫情怀，但是由于紧迫意识所焕发出来的激情，却一点也不比弱冠小生逊色虽然，虽然历史造

就了畸形的一代，在谈及北大师友时，吴老谈到不幸之中有幸运，他们得以最后见到老一辈学人的风采，一睹大家学为人的风范。第一批光彩照人的硕儒大师，他们有幸得以聆听最后的教诲。他们客串听林庚先生在讲坛上忘情地长吟诗词，看他满黑板的漂亮潇洒的书法，到川岛先生家去问他同鲁迅的轶事，然后起劲地与他们小十几岁的本科生一块奔教室抢座位，以便听到吴组湘先生场场爆满的小说史课。旧事重忆，吴福辉显得有点兴奋，两眼放光，先自开怀大笑了。谈及学友钱理群、赵园、凌宇、温儒敏等人，他更是神采飞扬，其中趣谈不可胜记。他与钱理群同年，皆以鼾声响亮持久而闻名，每逢学术会议便同居一室，两“鼾”无猜，怡然两得。这些同窗，都经历过人世沧桑，故格外珍惜彼此的友情。王瑶的弟子群内部之团结，阵容之强大，在文学批评界早有定评。他们互相汲取，也相互竞争；相互呼应，也互相激发；虽各具风格，却相处无间。吴福辉坦言，在“偷取”他的几位杰出的同窗的治学方法和研究文字的独特叙述风采方面，他差不多是个成功者。

有人说：“人到中年才开始学术生涯而成为卓有成就的学者，几乎可比拟为沙粒在蚌壳里磨滚成珍珠的过程。”这个过程充满痛苦，也充满诱惑。吴福辉感到这一代人的尴尬外境，但这种清醒并未使他局促不安，反而使他更准确地把握自己的宿命。先天的历史枷锁套结在他们的心灵之上，那上面磨砺着他们整个青春岁月。但是这一代人是不知道什么是怨尤的。他们将苦难视为赐予，他们并不准备放弃与生俱来的理想主义。他们更珍惜也更反思这个年代曾给予他们的一切。吴福辉的身上，正是折射出一代人敢与命运抗争的坚韧和勇敢，这是一

场颇具悲剧色彩的较量。“戴上枷锁的笑”，这是一个极具象征意义的绝妙的比喻。但新时期的学人身上普遍存在批判情绪和对思想命题的关注，在吴福辉身上并不强烈。尽管他对现实的文化关怀的介入意识也相当强烈，但他努力保持一种平和温厚的鉴赏心境，一种洗雪过的空静的精神。他的平和正反映着他中年后自信的心态。生命在一点点地消逝，而思想却仍在激剧地运转，他在内心渴望并幻想过一种无忧无虑、闲心读闲书的真正修闲自在的文人生活。

自信，才会快乐

谁都喜欢快乐，都希望自己每一天都快乐。而快乐却并不这样想，它只对应该快乐的人情有独钟，而对那些失去自信、没有自我的人，它是绝对不予理睬的。只有自信的人，才有可能快乐。

要快乐，首先要改变你错误的观念，人们往往非常顾忌自己的缺点，甚至有很多人认为自己一无是处，是个无用之人，就象童话故事中的“丑小鸭。”

假定某一个人有良好的家庭、优秀的学历与高尚的职业，一切生活都非常顺利，那么真可谓是拥有一个得天独厚的环境了。但是，另外有一个人，不过是高中毕业，服务于一家小企业，他和前者比较起来，似乎相差悬殊，然而只要你的想法稍微转变一下，你会发现他也可以改善目前的颓势，并且从获得许多好处。

诚然，一个人成长的环境往往会对他产生某种程度的影响。但这并不代表全部，只要你稍微改变自己的想法，随时就会有一条大道展开在你面前。因此，你要学习适时纠正自己的想法与观念。

大企业与小企业的从业人员，在待遇上也许有所不

同：大企业的福利制度和员工宿舍都较周全，生活环境也很好，置身此企业范围，便可受到充分保护。由于身受此种优惠的待遇，少有人萌生离职的念头。但是，为了维持这样安定的工作与生活，常常要极力压抑自己，“忍人之所不能忍，耐人之所不能耐。”在这方面，中小企业的从业人员，就不需受到此种约束，而能够自由自在去过自己的生活，如此，也就有了开发自我的能力与积极参与挑战的机会。

所以，只要能够改变观念和想法，你的立场和情况自然就有天壤之别。

冷静分析一下自己现今所处的情况，并且细心列举出自己的长处与短处来，这样你就可以发现自己过去不曾注意到的优点了。

假如你过去天天生活在愁苦中的话，现在还有改变方式的机会，只要你立刻纠正自己的观念，你的生活就会有一百八十度的转变。

世界上不知有多少人讲述过信心带给人类的力量的影响。成功者与失败者的信念就是截然不同，而我们现在对自我评断的信念往往就支配了我们的未来。如果我们相信美妙，未来就会过着美妙的日子；如果我们自行设限，转瞬之间那些限制就在眼前。所以，若我们相信有可能会成真的事，它就必会如你所思。有些人虽有热情，但对自己的能力怀疑或期许不高，因而从未采取能让愿望实现行动。但成功者不然，他知道所追求的并且相信能够获得，他们有足够的自信让自己成功。自信犹如汽油，推动你的人生之车驶向卓越之境。

在考入北大之后，吴福辉格外珍惜来之不易机会，满怀感激地踏上这条布满荆棘却是钟情已久的文学研究

之路。对于一个 40 多岁才起步的研究者而言，他所承受的信心、学识、精力上的压力，可想而知。此中甘苦，不足为外人道也。想到已是人到中年，他便有“一万年太久，只争朝夕”的冲动。然而，光有冲动是不够的，内心根深蒂固的空虚感使他在初期也曾步履维艰。而对自我的超越，是一个研究者必备的基本素质，促进持优胜的研究心理，不比研究本身更重要。由“我怎么赶得上别人”到“你也不比别人差多少”，获得这个意识，吴福辉身上的能量似乎有了新了释放口。他外表温和，甚至有些柔弱，而内在的浙东先民遗留给他的倔强需要激发和调动。过去，他习惯于顺从接纳他人的观点。如今，他动却常起反叛之心，这给他带来从未有过的“独立”的畅快。他天性豁达，现在更加小心地维护它，在众多英才行列中奋争才会不使自己萎缩，他不再相信“宁为牛头，不为凤尾”的虚假的自信哲学。“我珍视健全的学术自信心。”他说。也正是这种自信，使他稳下阵脚，埋头苦干，终于打出一方天地，作出一番不逊于同侪的成绩。也正是缘于这种自信，才奠定了他独特的学术风格，独树一帜的学术追求和学术理想。

成功，永远是美丽的。成功的快乐，永远只属于那些获得成功的人。你自信吗？你就会有成功的机会，你就会有快乐的源泉。

快乐，源于正确的心态

人的一生中，难免会遇到各种各样的问题，总会遇到一些不称心的人，不如意的事，此时，应该以什么样的心态面对这一切呢？

当人们遭到严重的(或一定的)挫折以后所产生的一种失落、无奈、困惑之感，对自己的未来失去信心、因

而处于牢骚满腹的心理状况，于是老气横秋，怨天怨地，长吁短叹。这些本是一些力不从心的老年人的“专利”，却使血气方刚，本应开拓事业、享受生活美好时光的年轻人，也沾上了这个毛病，就会未老先衰，失去青春的活力，失去人生之乐趣。

他们埋怨不止。

这类青年人却相信“人的命是天定的”，总是认为自己生不逢时，命运不济，总是埋怨自己怎么会生在这个“倒霉”的时期之中。

他们还牢骚满腹。

不仅暮气横秋，而且牢骚特别地旺盛，怪话特别地多，对什么都持不满意的态度，逢人就诉说自己的不幸，似乎他生到这个世界来就是与这个社会闹别扭似地，到处都渲泄自己的不满，将发牢骚看作为自己生活中的必需品。

他们对现实看得过于灰色。

因为心境不好，收到眼中的，尽是社会的阴暗面、黑暗面，对社会的进步、社会的发展，根本不想看也不想听，讲给他听，他也会用“这是骗人的”这类话将你“弹回来”，因为将社会看得比较灰，因而自己的心境也是灰色的。

他们整天都处于一种“三无”心态。

这类年轻人无理想、无活力、无兴趣。对什么都感到没有劲，生活没有劲，读书没有劲，工作没有劲，甚至谈恋爱交朋友都没有劲，有时在在人类中还有一种莫名其妙的“厌世情绪”。

从来不想与社会或自己的命运“抗争”。

其身上总是缺乏青春的活力，总是缺乏拼搏奋斗的

动力。他们有时也想要自己活得好一点，但是，就是不肯付出“代价”，或者稍稍付出一点代价就会产生“受不了”的感觉了，因而使自己的“抗争”半途而废。

他们失去了调节、减压的功能，使自己的精神状态处于一种消极的循环之中。这种心态，怎会快乐呢？面对这种情况，我们首先分析一下造成如此局面的原因。

造成这种情况的原因是很复杂的。

第一，从整个社会来说，这是人们对社会改革开放的复杂性、艰巨性缺乏思想准备的产物。人们对改革开放或多或少地带有“天方夜谭式的、不切实际的幻想”的，总想在一个晚上就实现这些美好的理想。因此，人们的期望值总是很高很高的。

第二，从我们的大学校园来说，这是“学子”们自身在转型社会的发展、作用产行困惑的产物。从理论上来说，青年人应该是最积极、最富有生气的一代，然而，坦率地说，社会在改革开放的现阶段还没有为当代青年找到或提供一条很好的、有效的参与社会变革的方法和途径。

第三，从整个民族的民族素质来说，这是人们缺乏对自己在复杂社会如何提高自己生存能力的失去信心的产物。由于几千年来的封建小农经济思想的影响，由于在我国在“育人”问题上历来采取的“大包大揽、一包到底”的传统，由于过去“计划经济时代”对人的发展也采取了“计划”的态度，因此，应该坦率地承认，我们社会中有不少人在复杂社会里的生存能力是比较低的。具体表现是：社会心理承受能力很低，承受挫折的耐受力相当地低，个性也特别地脆弱，容易走“极端”，片刻之际的情绪可以高涨得不得了，而一过之后又像掉

到“冰窖”里面一样。就是人们在复杂社会缺乏生存能力的一种表现。

第四，从某种意义上来说，它也是对当代不良的社会风气一种无奈的反应。

从整个现实来看，当前社会社会风气很不理想，腐败泛滥，道德滑坡，行业精神衰退，敬业精神下降，假冒伪劣横行，似乎到处都不尽人意。不要否认社会的这种现实对当代青年人心灵的影响，尤其是对那些涉世不深的、分析能力不太强的、缺乏发展观点的、还经常受到一点这样或那样挫折的年轻人来说，其消极影响就更大了。

正如北大一位教授所说的那样：

怎样能够使自己变成一个真正快乐的人，可真是一门高深复杂的学问。单单叫你要快乐，叫你笑，微笑，以及大笑是没有用的。假使你是一个很不幸的人，假使你看不见你自己的全世界的前途，你对人类的善良美好失掉信心，你觉得自己很琐碎、卑微、无聊而又堕落，你可能笑，然而你笑出来的不是快乐，至少你的笑不能使人快乐。

只有正确地对待生活，保持良好的心态才能克服以上所提到的困难，从而快乐地生活。比如说：

想尽办法将自己的志向立得高一点，让自己人生的目标坚定一点、现实一点、高一点，那么自然能克服那种消极的心境。

北大一学者说过：“立志是一件很重要的事情。工作随着志向走，成功随着工作来，这是一定的规律。立志、工作、成功，是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程。这旅程的尽头就有个成功

的等待着，来庆祝你的努力结果……”

的确，如果一个人总是对自己的志向充满信心，而不满足于苟安偷生，那么他就能禁得住任何的“风吹雨打”的。

而且看问题不要只看到社会的阴暗面、消极面，这些东西的确存在，然而必须看到，我们的社会不是正在飞快的发展、大踏步地前进吗？要看到，中国现在的社会比历史上的任何时期都要好得多，因而中国还是很有希望、大有希望的。一个人如果对前途充满了信心，充满了希望，心态自然会变得正确。当你能够坦然面对一切时，还会有什么苦恼呢？

给自己些压力，以求发展，譬如说，有不少外地来的大学生很想留在北京深造、发展，然而中国的社会现实是对外地的学生采用“指标”的方法进行“适度控制”，对社会管理者来说，这是一种可以理解的无奈的选择，然而对外地学生来说，直接留京不行，难道你就不能采取考硕士生、博士生的方式来实现自己的“宿愿”吗？这就逼使你将学问做得好好的、扎扎实实的，如果真这样，“坏事”就变成了“好事”，自己对自己的将来就会很有信心，也就在奋斗中找到了自我，找到了快乐。

对年轻人来说，年轻本身就是一种资本，要充分利用它、珍惜它，在大好的学习时机中，充分利用青春精力充沛的发展时期，好好学习，将该学到的本领都学到手，增强一点自己的适应能力。如果一个人有了强大的“实力”，他的选择机会、发展机会就会大大地增大。那你的生活中就会少一份忧愁，多一份快乐。

请展开你紧皱的眉头吧，不要陷入生活中不如意的一面而心烦意乱，情绪消沉。也许下面这个故事会使你

更深地体会“选择人生正面”的积极意义。

这个故事是一名留美的北大学生讲述他的美国朋友的经历。

杰里是个饭店经理，他的心情总是很好。当有人问他近况如何时，他回答：“我快乐无比。”

如果哪位同事心情不好，他就会告诉对方怎么看事物的正面。他说：“每天早上，我一醒来就对自己说，杰里，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好。我选择心情愉快。每次有坏事情发生，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西。我选择后者。人生就是选择，你选择如何去面对各种处境。归根结底，你自己选择如何面对人生。”

有一天，他忘记了关后门，被三个持枪的歹徒拦住了。歹徒朝他开了枪。

幸运的是事情发现较是，杰里被送进了急诊室。经过 18 个小时的抢救和几个星期的精心治疗，杰里出院了，只是仍有小部分弹片留在他体内。

6 个月后，那位北大学生见到了他。并问他近况如何，他说：“我快乐无比。想不想看看我的伤疤？”那们北大学生看了伤疤，然后问当时他想了些什么。杰里答道：“当我躺在地上时，我对自己说有两个选择：一是死，一是活。我选择了活。医护人员都很好，他们告诉我我会好的。但在他们把我推进急诊室后，我从他们的眼中读到了‘他是个死人’。我知道我需要采取一些行动。

“你采取了什么行动？”

杰里说：“有个护士大声问我有没有对什么东西过敏。我马上答，有的。这时，所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气，然后大声吼道：‘子

弹!’在一片大笑声中，我又说道：‘请把我当活人来医，而不是死人。’”

杰里就这样活下来了。

这个故事要告诉我们的是：人生充满了选择，而生活的态度就是一切。你用什么样的态度对待你的人生，生活就会以什么样的态度来对待你，你消极，生活便会暗淡；你积极向上，生活就会给你许多快乐。

快乐的力量

快乐是无形的，但快乐是有力量的。而且快乐的力量又是超乎想象的。它可以使你的心灵永葆青春，使你的生命光彩夺目，使你的周围落满成功的阳光。

我们永远无法阻止岁月带走我们的青春容颜，但是我们却可以永远有一颗年轻的心灵。但对我们当中的一些人来说，在人还没有变老之前，心却先老了。其实，很多人都有一种心理定势。在年轻的时候，我们以为自己45岁就一定老了，到50岁就日落西山了。

我们的心理往往在加速自己的老化。北大一位老学者所说的：“你害怕什么事情，这些事情就会降临到你头上。”有的人总是害怕变老，为变老做着准备，寻找着它的一点点蛛丝马迹，猜测着它的到来。于是，这样的人很快就变老了。

思想的作用是巨大的。从来不要认为自己太老了，不适合做这样那样的事情了。这样的想法很快就会从你的皱纹和你苍老的表情上表现出来。我们就是自己所想象的样子，我们会变成自己所想象的样子。这是许多人公认的事实了。

不要压抑自己的欲望，像年轻人一样行动，不要以为自己太老了，不适应年轻人的行为方式。吴福辉在谈

到在北大学习时的情形，回忆到：由于历史的原因，自己不惑之年才得以进入北大，和那些弱冠小生相比，的确老了，但由于紧迫所焕发出来的激情，却一点也不比他们差。与比他们小十几岁的本科生一起争抢时间学习使得自己的心也年轻了起来。

有这样一个例子：在一个家庭的聚会上，成年的孩子们要求自己的父亲一起和他们玩耍。他们的父亲都 60 多岁了。“噢，一边去，一边去！”他说，“我太老了，不能再玩那种游戏了。”但是他们的母亲却加入了他们的游戏中，她像孩子们一样的热情，有一种发自内心的兴奋。她的眼睛中闪烁着青春的光彩，她的一举一动都显得那么年轻。她的年龄与孩子们的父亲相差无几，但是却为什么显得比孩子们的父亲年轻那么多？因为她们在像孩子一样嬉戏。一种年轻的感觉，和年轻人在一起，参加他们的活动和娱乐。年轻的精神是有感染力的。

北大一位耄耋老教授在回答“永葆青春的秘诀是什么？”时说，主要的原因是，“要保持愉快的态度，要对自己满意。我从来没有感到愿望得不到满足的痛苦。……躁动、野心、不满、忧虑，所有的这些都使皱纹过早地爬上了额头。皱纹不会出现在微笑的脸庞上。微笑是年轻的讯息，自我满足是年轻的源泉。”

我们需要学会知足“知足者常乐”。这种知足不是迟钝，而是一种从虚荣、狭隘、担忧和焦虑中的解脱。这些东西是我们成长的绊脚石。这位老寿星所批评的野心是自私和虚荣的温床。那些过分野心勃勃的追逐着虚名、地位和个人的权势，却不想做一个高尚而有爱心的人，正是虚荣和野心损耗了他们的生命，使许许多多的人还没有到 50 岁就已经老态成钟。简朴的生活是最完满、最

高尚和最有利益的。

热爱工作，永不停息，这让你的生命之树常青。50岁的人们呀，不要总是说你已经力不从心了，你需要休息了。不要以这为理由放弃工作。当你需要休息的时候就去度长假，但是不要放弃工作。这就是生活，只有在工作中才能够永葆青春。北大一位女学者说：“我永远不会变老，因为我喜欢自己的事业。我全身心地投入到工作当中，永远不会感到疲倦。当一个人幸福、充实和永不疲倦的时候，当他的精神永远年轻的时候，皱纹怎么会爬上他的额头呢？当我感到疲惫的时候，那不是我精神的疲惫，而是我身体的疲惫。”

“我们不会去计算一个人的年龄，除非他没有任何值得我们注意的地方。岁月不能让我们变老，是我们的生活方式，是我们自己让我们变老。”

“贪婪无度会消耗一个人的青春，缩短一个人的寿命。有的人沉浸在过去的痛苦生活中不能自拔，于是，皱纹过早地爬上了他的脸庞，他的眼睛失去了光彩，脚步失去了弹性，人生也就失去了意义。”

“我们不知道怎样留住自己的青春，所以我们才会变老，就像我们不知道怎么样留住健康，所以才会生病一样。无知和错误的思想导致了疾病。一个思想达观、爱护身体的人怎么会容易得病呢？如果他的思想永远是年轻的，那么即使是一个老人也能够像年轻人那样充满活力。据说长寿的人都是乐观的。如果你能够摒弃失望，用乐观的心态和洋溢的笑脸去面对困难，皱纹怎么会爬上你的额头呢？要知道，快乐是长寿的源泉。”

“留住你的爱心，保持一份浪漫的心情。它能够抚平你脸上的皱纹。如果你的思想沐浴在爱的光芒中，如

果你能够对芸芸众生播撒你的爱心，那么你将会充满活力。但是，如果你的心灵干枯了，如果你失去了同情和爱心，如果私欲和贪婪占据了你的心灵，你就会未老先衰。任岁月流逝，世事沧桑，一颗沐浴在爱意中的心灵青春永驻。”

要留住岁月的脚步，请你看一看充满希望的前方，而不要后悔过去，请给你的生活增添一些多味的调料。单调和冷漠让你容颜早逝。居住在城市中的女人能够青春常驻，因为她们过着多姿多彩、充满乐趣的生活。而住在偏僻乡下的妇女过着单调乏味又刻板的生活，心灵得不到滋润，容颜易逝。这种单调的生活使人变得愚蠢。与脑力劳动者相比，那些常年在户外坚持体力劳动的农夫生活在更加健康的环境中，而寿命去不及普通的脑力劳动者长。

当人们问古代一位长寿智者永葆青春的秘密时，他说：“我的秘密是每天坚持学习一些新东西。”中国历史上也不乏如此的观点。

这句话中包含着真理。健康的活动增加了心灵和体质的力量，让你灵活敏锐。如果你要留住岁月的脚步，你必须乐于接受新思想，开阔心胸，多一些爱心和同情心，在人生的路途上不断探索真理。

欢乐是延缓衰老的良药。一个成天快乐的人才能够留住岁月的脚步。他必须驱除担忧、嫉妒和仇恨。这些东西令人痛苦，让人衰老。纯洁的心灵、健壮的身体、宽广的心胸和坚强的意志是年轻的源泉。我们每一个人都有资格过快乐的生活。我们每一个人都平等地享有生命的乐趣，都有同等的机会拥有快乐。如果你愿意，请做一个快乐的人，为我们的人生事业的成功增加一份力