

导言 苦乐人生亦风流

即使我们不是在研究哲学而是在研究文学或者史学，都不难发现这样一个事实：我们的祖先在走出林莽、告别了刀耕火种的时代，在不断向外探求、向外扩展的同时，也不断反求诸己、反躬自问。这也许就是人类思维的一个共同本质吧。在古希腊德尔菲神庙上雕刻着一句古老而沉重的格言，这就是“认识你自己”，它几乎成为任何一位思想家在探寻世界奥秘时的一句至上的箴言。它之所以在岁月悠悠的历史长河中经久不衰，就在于它昭示给人们的恒久激励性：只要人类在延续，人对自身的反思就永远不会终止，人对人生的琢磨就永远不会完结。

这不是太深的玄思哲理，无论“反思”还是“琢磨”，一语道破的话，无非是每个人在其艰难的生命历程中，都要对人生的种种体验或是体验背后的体验作出一番回味，这种回味不是人情味的体验，而是生命中最有价值部分的体验。有苦恼、忧悒、痛苦、悲戚、绝望，也有慰藉、兴奋、愉快、欢乐、狂乐……无论是以哪种形式出现的体验，我们都可以用两个字概括之，这就是苦与乐。如果借用释迦牟尼在传授印度佛教徒的“真谛”说，可以这样解释：生命的体验不是苦就是乐，除此二字，绝没有一个中

介词。我们每个人生活在这个凡尘世界，不是处在与苦相连的那类生活体验中，就是处在与乐相关的那类体验中。

这样我们就会看得出，生命的体验和人生态度成了两个不可分割的整体，每个人由于生活环境不同，对生活的体验程度不同，人生的态度自然不尽相同。生命的体验是人生的自我感受，这种感受影响了人对自我生存的态度。苦的体验常使人对生活、对人、对事抱消极悲观的态度，在痛苦的漩涡里难以自持，导致对人生的冷漠淡然甚至玩世不恭；而乐的体验则使人感到生命的力量，人生前途的美好，活得有意义，从而肯定人生，对生活充满了希望。正如印度诗人、小说家、诺贝尔文学奖获得者泰戈尔描写快乐：有一种人生的态度和信念，它从微谷幽兰走来，让所有人都感到这信念含在笑容、刻在眉间，融入生命的每一天，就连路边正欲吐蕾的马蹄莲和枝头的夜莺也会倾吐衷肠，编织日月的神话；它向晚霞烧红的地方走去，留下生命最灿烂的射线，使每个落荒失魄的人都能看到它坚韧的伸展，就连乡间为生计奔波的辘辘牛车都碾碎乡村晓月，引出一片鸡鸣。诗人描写的这种乐的态度之所以使人的心灵昂扬，是因为任何乐的体验都与人生欲望的满足有关，有了这种态度，人的生活才更顽强、更奋发、更欢娱，它使人鼓起进取的风帆，挺直腰板，担起痛苦和失落，用朗朗的笑声去迎接悲惨的厄运，用百倍的信心去战胜一切的不幸。因为它使每个人知道，人生的道义和使命不容许有限的生命沉沦，即使流过无数次的眼泪，发出过喋喋不休的呓语和声嘶力竭的慨叹，那也是对培养这种态度的深情倾诉，对人生信念的虔诚洗礼。

对人生的自我认识永远是每一代人不可回避的责任。

如何把握人生，如何看待社会和事物进而选择一种合理、正确的人生态度，又是青年人思考的热点和重心。不同的历史时期，对人生的自我认识和自我价值的鉴定有着不同的具体内容。我们现在正处在一个历史转型期或者说是一个磨合期，体制的转轨所引发的历史与现实的碰撞、思想观念和价值观念的错位、外来文化的渗透与冲击等等，使生活在这一历史时期的青年人的人生课题有了远比以往更为丰富的内涵。因此，在现实的历史条件下，在自我人生这一层面上，我们怎样才能选择正确的人生态度，从而把握自我，献身改革，把个人的苦乐与社会的脉搏连在一起，不能不说是有着深入探讨的价值意义的。个体生命的自身价值，个人幸福与社会幸福的关系都是具有新的历史含义的问题。因为人生问题不仅有社会普遍性的一面，更重要的是有个体特殊性的一面，个体生命存在的方式决定了人的生存感受，人生活在这个世界上，不仅有生活的期盼和奢求，还有痛苦与不幸的感受。生命的感受、情感的制动构成人生的基本层面，从这个意义上说，苦乐观就是人生价值观的表现。

不管我们以何种求乐观对待人生的遭遇和感受，怎样处理好自己的情感世界，怎样使自己的人生永葆朝气和创造性，有一点是毋庸置疑的：人生不是鲜花的礼赞，不是歌声的慰藉，就像影片《篱笆·女人·狗》中的主题歌：“生活像一团麻，那也有麻绳拧成的花……”一帆风顺的人生是没有的，痛苦几乎与人生并行不悖，问题在于我们怎样对待苦，怎样看待人生的意义。这里我们将从《作为意志和表象世界》一书中剖析西方哲学家叔本华这位悲观主义者夸大人生痛苦这一生理精神现象。

叔本华认为，生命的本质就是痛苦。人，彻底是具体的欲求和需要，是千百种需要的凝聚体，而欲求与需要就是困乏，也就是痛苦，所以，人从来就生活在痛苦的折磨之中。相反，人如果抛弃了欲求，那么可怕的空虚和无聊就会袭来，“人生是在痛苦和无聊之间像钟摆一样的来回摆动着”。但是怎样才能摆脱痛苦呢？叔本华的观点就是，要摆脱痛苦，就要舍弃欲求，彻底否定生命，自甘寂灭死亡。

叔本华的悲观主义哲学的基本倾向和结论我们是不能首肯的，但是，它向我们提出了一个严肃的问题：如何看待人生的痛苦和烦恼、不幸和绝望。可以说，没有一个人生活是无目的性、无欲望的，这种目的和欲望理所当然包括求生存、求功名、求地位等等。叔本华结论的这个前提显然是包含了合理成分的，但难道我们就说，人就因此而灭绝一切欲望、回避因追求带来的苦恼和痛苦以及人的自然本体所不可避免的痛苦吗？

胡适曾说：“生命本身并没有什么实际意义，你赋予它什么意义，它就有什么意义。一个人与一只猫、一只狗有什么区别？人生的意义不在于何以有生，而在于自己怎样生活。你若情愿把这六尺之躯葬送在白昼作梦之上，那就是你一生的意义。你若发愤振作起来，决心去寻求生命的意义，去创造自己生命的意义，那么，你活一日便有一日的意义，作一事便添一事的意义，生活无穷。生命的意义也无穷了。”“五四”文学革命倡导者之一的胡适提及的“赋予生命以意义”，就是人生这种乐观主义态度在生活旅途的真实折射，这种人生态度就像人生地平线上一束耀眼的晨曦，使你经历了漫漫长夜捕捉到一线希望的洞天，有

了这种人生态度，即使是打击最为重大的痛苦，也改变不了其生活信念，即使心怀极大的悲痛，在人生的旅途中仍一往无前。因为他知晓，人生痛苦与消极、悲观甚至绝望的人生态度、出世的人生态度没有必然联系，人生痛苦的体验要影响人生态度除非压垮人的精神承受力；而人的精神是否承受得起一定份量的痛苦，在于人如何看待那导致痛苦的原因，即如何看待所失去的东西的价值，或人求之不得的东西的价值。

人生不论感受到了多大痛苦，它都包含了人的精神、人的主观认识成分，你若坚定人生的乐观主义态度，坚信光明的未来而不是黯然失色的迷蒙，你就要培植支撑这态度的信心和毅力的根基。近代著名的社会改革者梁启超在其《论毅力》一文中，把人生顺逆境以三七划开最富有哲理，并不是说每个人的生活都要经历相同的际遇，而是说每个人的经历必然要伴随失败、痛苦的磨砺，这是谁都无法逾越的“天然屏障”。这道“屏障”将使每个人经历各种严峻的考验：有时荆棘没身，欲将你撕得粉碎；有时云遮雾障，欲让你改弦易辙；有时布满陷阱，欲使你身临绝境。相同的逆境使人生的态度产生截然的两极分化：意志纤弱的凡夫疑惑人生迷蒙，一旦消沉，就失去往日艰苦拼搏的形象，得过且过，将自己封闭起来并企图逃避生活，再不把自己看成是负有世界责任和自我责任的主体，而看成是人生的被动过客。更有甚者，不仅生活态度冷漠，而且听任自己的思想、感情、品格的格调下降，不光丧失了自己认为是最有价值的东西，甚至连真正最有价值的做人资格也可能丧失，便增添了生的痛苦；强者的眼里这是命运本来的一次幽默玩笑，咬紧牙关以乐观和毅力与痛苦、

折磨甚至死亡抗衡。一位前重量级拳王谈到失败时的痛苦说：“比赛的时刻我突然感到力量不支，打到第十回合，面部肿了起来，浑身伤痕累累，两眼疼得几乎难以睁开，只是没有倒下去，我糊涂虚晃地看见裁判员高举起了对方的右手。我伤心地穿过人群走向更衣室。”一年以后，我再度与对手交战，又败了，败得很惨，我完全不再想这件事了，实在太痛苦、太难耐了，我内心发誓，一切都让他过去吧，勇敢地面对现实，决不能让失败再击倒我。”这位拳王用信心和毅力实现了他的诺言，他从此跳出烦恼的深渊，集中精力在经营比赛、宣传和展览上获得很大成功，使他感到现在的生活依然和当拳王时的生活一样快乐。

梁启超的论述进而引出的两种信念和态度，最能用一个为人熟知的故事加以说明了。

我国春秋时代是个群雄逐鹿、烽火频频的历史时期，常有早上还是一国之君，晚上就成了亡国之奴的事。有个国王，他的国家战败了，江山社稷危在旦夕，为了保存实力以便东山再起，问鼎诸侯，他痛苦地许诺为战胜国国王当奴仆。在战胜国中为仆的日子里，他饱尝凌辱：出门为国王牵马，睡觉为国王脱靴。听说国王有病，便亲口尝国王的粪便以味察病。就这样他以屈辱和痛苦取得了国王的信任，终于放他回国了。

这便是越王勾践。

勾践回国后立志洗雪国耻。他晚上睡草席，用戈器作枕，还在屋里吊一只苦胆，每天早起晚睡都要亲口尝尝苦胆的滋味，以警示自己当奴仆、做牛马、尝粪便的奇耻大辱和亡国之恨。他养精蓄锐 10 年之后，终于粮足兵精，

亲自率军讨伐吴国并一举获胜，吴王国破自刎。勾践大会各国诸侯，做了春秋时代最后一个霸主。

这是一个如何对待苦与乐最典型的例子。据史料记载，最初越国战败时，越王勾践欲自刎，他痛悔自己当初不听大夫范蠡和文种的劝谏。当时自杀的念头并不是对生的痛苦的超越，而后来的韬光养晦才是人生的正确选择，只要在毁灭性的打击和挫折面前不踌躇徘徊，胜利的希望仍将存在。命运之苦对于奋斗成功之乐是强者为人生解开的一道最有价值的“方程式”。

无论弥天之奇苦还是如意的快乐，都是人生辩证法的两大组成部分，构成每个人全部生存的内涵和外延。勾践的故事昭示给后人的不正是这样的吗？

读了中世纪意大利诗人但丁的“三部曲”，真羡慕他竟有机会被死去的年轻时的恋人贝雅德利齐所托付的罗马大诗人维吉尔相救，并有幸游历了惩罚生前罪人的九层地狱和忏悔罪过、净化灵魂的七级炼狱，又由贝雅德利齐引导游历了九重天国见到了上帝，使他的灵魂经历了一个生死轮回的全程，写下了影响千百万人的《神曲》。

如果每个时代的青年人都能够成熟地、清醒地领悟人生真谛，人生该是多么的自觉，多么的积极和满足，多么的冷静和快乐。然而，问题却出在我们并不是这样，我们生命如火，感觉不到人生的真谛，一旦与生命作别，生的一瞬时将变得凝重，过去的一切将变得那么美好，痛苦的泪珠晶莹剔透，它是生命历程中人生态度的哲学体验，于是就产生了历史上那一幕幕的悲壮，于是就产生了海伦《假如给我三天光明》的强烈渴望，奥斯特洛夫斯基笔下保尔·柯察金战胜自我的光辉形象，还有日本川端康成、

印度泰戈尔、美国海明威……无数文人墨客中那一个个活生生的倔强的灵魂。尽管哲人和文人曾经用体验的心灵与我们对话，遗憾的是，许多人照样被地狱的彩色光环所诱惑而沦为囚魂，照样想登天堂却又不肯身入炼狱，接受血与火的洗礼而终身抱憾。

我最喜欢和“老三届”学生聊天，他们有过不平凡的经历，有过心灵的炼狱洗涤，在他们身上和眼睛里闪烁的不是人的生命精神遭受到的某种否定，即使有所失或求不得而带来的一种否定性体验，但他们异常珍视历史赐给他们的“那一段”难得的机遇：他们在“建设兵团”耕耘，把脊背弓成不朽的苍穹，让粗重的叹息种下星星和月亮，这是他们最幸福、最快乐的回忆。今天的他们远不是昨天的他们，今天的灯红酒绿、曼舞轻歌也不是昨天的乡间劳作、锻造自我，但他们总喜欢说一句：过去的一切真好！在他们认为，过去的一切虽然伴随着不幸、痛苦，甚至他人的悲苦，但生命的意志却像指向极地的磁针一样，永远趋向快乐，是快乐原则使他们实现了人生价值的自我超越，使他们越过悲欢离合，与世界融成一片。泰戈尔曾说：“让一切欢乐的歌调都融合在我最后的歌中——那使大地草海欢呼摇动的快乐，那使苦和乐两个孪生兄弟，在广大的世界舞台上跳舞，那含泪默坐在盛开的痛苦的红莲上的快乐，那不知所谓，把所有的一切抛掷于尘埃中的快乐。”

在人生的种种体验之后，每个人都将走向终极目标，这就是生命的完结。人生虽然短暂，在历史的长河中抑或是转瞬即逝的微波，甚至泛不起半点涟漪，但苦难点缀了你的人生，使你的生命更加善美。苦难是人生最好的老

师，它使你的生命更加主动、更有准备。因为在某种意义上来说，“地狱——炼狱——天堂”并不是“鬼——人——天使”的循环，倒完全是人的精神在生命历程中的演绎。可以说，没有经历过生命中的苦难的人不是一个完美的人。

既然苦与乐构成人生的两大部分，那我们就没有必要拿外部环境和心理落差造成的痛苦来惩罚自己，也没有必要让委屈和怨恨、失败和不幸在心底断层燃烧，因为它不会使你煎熬的心灵有任何摆脱和超越，反而烧焦了自己。乐观是心理健康和成熟的标志，乐观的人生态度使你在任何不良处境中都能看到光明所在，还是《菜根谭》里有几句说得非常好的话：“为什么要学飞蛾偏偏扑向夜间的灯光处，自取灭亡？清泉绿果，什么东西不可以充饥解渴呢？为什么要学鸱鸺偏偏喜欢吃腐烂的死鼠？”我亲爱的同龄人和广大青年朋友，在痛苦和失望门前徘徊，被沉沦的大网隔断信心的空间是危险的，它不是践行的偶失，而是导向对生活的无知或背叛，对人生的迷惘或过分贪婪。我们赞美求乐的人生观，因为这个“求”的本身包含了驾驭生活的辩证法，正如李大钊所说：“求乐的人生观，才是自然的人生观，真实的人生观。”

在这个世界上，人们难免要有失策或愚蠢的行为，难免会失去人们所不应失去的东西；在人生的旅途中，人们难免会感受到使人心灵震撼的痛苦，但只有以求乐的人生观指导正确的人生态度，只有在痛苦中努力开拓新生活的人，才能给生命赋予新的意义。镜中岂是生生我，苦乐人生亦风流，何必以美好的青春年华拖着重负在狭隘的怪圈中踽踽独行呢！

一 痛苦：人生浓重的底色

也许你在人生的道路上迷失了方向或误入歧途；也许你在工作中碰到阻力，你脆弱的精神防线在崩溃；也许一个偶然的机缘和误会，铸成千古遗恨；也许你的朋友在骗走了你的金钱和感情之后，轻易地像抛弃一个纸团般抛弃了你；也许曾经是你生命的一部分的亲人，在你还没有足够的思想准备时撒手人寰；也许由于其他种种意外的不幸，你的内心正经受着痛苦，痛感人生旅途之艰难。

人生好大一个谜有时，由于说不出的原因，人会感到莫名的悲伤，世界变得那样的灰暗，连嘴里都有一丝苦涩，从往事的追忆中传来的钟声在身边悠然回荡，却激不起内心的一丝欢乐，生命竟是那样的无奈。朗朗晴日，你走在满是行人和鲜花的街上，却丝毫感受不到生机，你的心中全是忧伤；夜深人静，你躺在床上，清醒地回忆着往事，脑中却尽是虚无和空荡。

由于人生的错综复杂，人生的本质自然增加了大比重痛苦的因子。悲观主义者叔本华认为，生命意志既表现为人生，人生也就为意欲所支配，而意欲是无法满足的渊

藪，人生却总要追求这个无法满足的渊藪，所以痛苦是人生的本质。他说：“欲求和挣扎是人的全部本质，完全可以以不能解除口渴相比拟。但是一切欲求的基地却是需要，缺陷也就是痛苦；人之所以从来就痛苦，是因为他的本质就是落在痛苦的手心里的。如果相反，人因为他易于获得满足随即消除了他的可欲之物而缺少了欲求的对象，那么，可怕的空虚和无聊就会袭击他，即是说人的存在和生存本身就会成为他不可忍受的重负。所以人生是在痛苦和无聊之间像钟摆一样的来回摆动着。”德国哲学家、唯意志论主义者哈特曼干脆说：人生是虚幻的。我们并不是着意无限地夸大生命的痛苦，而是着力地探求生活痛苦的根源，尽管痛苦是人生浓重的底色，但去苦趋乐是确立人生目标的重要目的。

就像生存与衣食住行相随，痛苦无时不在向生活的每一阶段渗透。

出生是痛苦。尽管新生儿第一声啼哭，从生理学上来说，是从胚胎环境来到世界上，从真空进入空气中受空气压力的正常反应，是呼吸器官的强力所激起的，但不可否认的是，第一声啼哭是新生儿对环境变迁的不舒适的适应反应。这也就是宗教渲染的人生苦海的入口。

如果说婴幼儿的痛苦只是一种因分离而导致的生物适应性反应，那么随着成长的延伸，社会的、历史的、心理的复杂因素增加，每个人对他的感觉更加强烈，痛苦更加深重，所以成长是苦。

莫里斯·迪克斯坦在《伊甸园之门》中说过这么一段话：“所谓长大成人就是第一次产生无法选择和弥补的感觉，我们每走一条路，同时意识到会有很多其他的路没有

走，而有些路永远也无法去走。”这实际上指的是人的缺憾之苦。当长大成人后，我们才慢慢地而且终究真正地明白：人生并不是十全十美的，不如意者常八九。

不独因为青年时期是一个梦想最多、期望值最高、热情最充沛、而各种机会也最多的时期，还因为这个时期人的心理最敏感，最能感受到生活中的美与丑、善与恶，也最能体会到人生的各种各样的苦痛。有位大学生在一篇《我的自白》中写道：“在学校，我有时会对老师的讲课走了神，振翅飞入梦想的国度……我陶醉于愉快的幻想中，以至完全失去了现实感。我一动不动地呆坐在座位上，当我从发愣中醒过来，我会吃惊地发现自己被囚禁于四面环墙之中。”幻想能给青年带来短暂的愉悦，但随之而来的却是极度的空虚与烦恼。这是因幻想和现实的距离太远而产生的痛苦。

人到中年，心情渐趋平和，虽然已没有了年轻人的那些幻想和敏感，但各种痛苦的事也是纷至沓来。中年人最能感觉到生命和来自各方面的压力：眼看着生命将秋，可事业无成；事业有成，自己的婚姻却经历着危机；子女的求学、婚恋、成家立业；父母的赡养，生活的拮据等等。亨利·狄克斯对“中年幻灭”有一段评述：“这是一次了悟，年轻理想与残酷现实之间的差异以后的觉醒。人过35岁就开始明白世界是难以征服的，而自己的目标也无法一一兑现。在‘人生有涯’的前提下许多人怀疑起自我约束的正确性来了，长久地陷于精神骚乱和内心痛苦之中而无力自拔。”

老年也苦。老年的痛苦是一种因社会日益发达，老人的经验和智慧不再闪光，感到工作权利和责任被剥夺、被

社会“遗弃”、被“扫地出门”的失落的痛苦；这是因老年丧偶而最终“茕茕子立，形影相吊”的孤独之苦；这是一种时时感到因病魔与死神威胁，感到人生短暂而不愿与人交往、离群索居的隔阂之苦；这是由于越来越明显的小家庭模式没有人陪着说话聊天、解闷，没人体谅自己清冷的寂寞之苦。

人生五味的重料宋锦添教授在《人生学导论》中分析，假如对各种各样的痛苦作层次上的划分或者类型归纳，大体上可分为三个层次（或者三种类型）的人生痛苦。

其一是生理上的痛苦。疾病缠身、身遭各种不幸（如车祸、洪水、火灾等）以致造成肉体上的伤害。因为贫穷而导致的食不果腹、衣不蔽体，无处栖身，缺乏起码的生活资料。由于劳累过度造成酸、困、疼痛，以及生理的畸形变态，都能引起人肉体上的痛苦，这是生理层次的人生痛苦。

其二是心理痛苦。心理痛苦集中表现在情感上。亲友不幸亡故，人会悲哀痛哭。恋爱、婚姻、家庭中的矛盾和纠纷，使人悲观、消沉并深感人生的不幸。生活中遭受屈辱、忌妒、诽谤、迫害等不公正待遇，人格尊严受到侵害，人会气愤、苦恼、怨恨、痛楚，或怒发冲冠、立誓雪耻；或悲观厌世、思想消沉。所有这些都可被认为是心理层次（心理类型）的人生痛苦。

其三是理智的痛苦，智慧的痛苦。人是理性的动物，人依靠自己的理性、智慧探索一切，认识一切，创造一切。人在探索未知中殚精竭虑而不得其解，人在选择中犹

豫不决而焦急、忧虑，人在理性追求中横遭迫害，人的目的——理想未能如愿实现，人的政治抱负屡遭挫折和失败，人的文化、伦理、审美等需要未能得到满足。所有这一切都会使人深深地陷入理性的痛苦中。理性痛苦是高层次的痛苦。人的智识愈高，智慧愈多，理性追求愈强烈，在他身上所发生的苦恼、忧郁、痛苦就可能愈深刻、愈持久、愈持重。

如果从理论的论述回到实际生活，谁都可以这样说：没有人不痛苦。

不管你一贫如洗，身无分文，还是家财万贯，富比王侯；不管你是地位卑贱，默默无闻，还是身份高贵，名声显赫；不管你生活在贫困落后的偏僻山村，还是生活在喧闹繁华的都市；不管你是生活在封闭落后的地区，还是生活在高度发达的现代社会……在这个星球上的每一个人，都会有不顺心的事，都会有痛苦。

在这个世界上，有许许多多不公平的事，但在有些事情上，人类却是绝对平等的：生和死、痛苦和疾病……区别只在于生和死的具体方式不同，只在于每个人面临着痛苦的种类和具体情况不同，对于痛苦的感受程度不同。

贫困是苦，可富翁也不见得都快乐，他们常常为如何在激烈的竞争中保护自己而处心积虑，更何况，许多富翁尽管生活无虞，可内心却常常非常空虚。我们常常能听到这样的故事：世界上的一些亿万富翁们因为内心无聊空虚而寻求种种办法来打发生命，有些则患有各种各样的怪癖。

地位卑贱感受不到自己存在的价值当然很痛苦，但名声显赫也容易招致痛苦。他们的心态不是像普通人所想象

的那样，每天都是晴空万里、艳阳高照，繁杂的应酬，新闻焦点的关注使他们连自己的喜好、交友甚至私生活都被剥夺。许多有名的人，到了晚年会感到非常凄凉，终身奋斗得来的荣誉把他们放在远离人寰的孤舟上，荣誉、名衔、鲜花把他们推得很远。这是一种希望保持永久不变的“境界”却实实在在地体会到事物在变 历史在前进而感到自己处于劣势之时会有的失落的痛苦；这是一种企图以昔日的辉煌作为终生的铭记，有时为求得永远不变而只好借助于感觉与回忆，思想中只留下一片静寂的不可言状的空虚之苦。梵·高、杰克·伦敦、海明威、川端康成用自杀来结束生命的结局，使我们对名人的痛苦管窥一斑。

人们常常以为，那些处于权力峰巅的人没有痛苦，可实际情况并非如此。因《百年孤独》获得诺贝尔奖的加西亚·马尔克对“权力的孤独”现象作过一番探讨，他说，在权力的周围，没有常人的欢乐，充满斗争、阴谋、各种暗杀……很少倾心交谈的朋友，使得处于权力顶峰的人产生高处不胜寒的感觉。一生遭受过百次以上暗杀的约旦国王侯赛因就认为，在这个世界上，很难得到永久的欢乐。

失业对人来说是痛苦的，可那些有工作的人，也曾抱怨：“干吗每天非得去上班？”况且 数不清的人对自己从事的工作并不满意，常常是除了双休日每天在 快快乐乐中度过。

有人以为与世无争，放弃努力便可避开痛苦，可实际上放弃努力的人 惰性十足，这种状态对人的生活兴趣和热情产生强烈的消蚀作用。这样的人几乎不能使用自身的能量，十分无聊地生活着，而无聊本身便是一件令人痛苦的事——“活着没劲！”

在这个世界上，无论是谁，都不可能逃脱痛苦。没有痛苦的人生只能是幻觉，是海市蜃楼。以为人生没有痛苦，这是一种扰乱人心的危险意识，只能把人引入虚无和无所作为的死胡同，除非你是死人或没有任何感觉能力的傻子。

引起痛苦的原因的大小，决定着痛苦时间的长短。人们对于痛苦的感受程度和陷于痛苦的时间长短与个人的不同的特点有密切关系。痛苦在人们心头所产生的高低强弱的不同，受许多条件、因素的影响，尤其与个体的主观因素——人生信念、认识方法、性格、脾气、禀性、学识、修养、经历有关。是这些不可缺少的元素，共同合成了人生五味中的重料：

人生信念

同样可致痛苦的原因，在人生信念不同的人那里所引起的痛苦感觉是不同的。有忧患意识和强烈责任感的人，他有可能对常人所能体会的如人际关系紧张、婚姻的破裂、失业、倾家荡产、各种肉体的伤害等视若无睹；相反，他会整天沉思诸如人类的环境、命运与出路，灵魂的拯救等问题，并为得不到明确的答案而痛苦。平常的人难以体会到理性层面的痛苦，却会为金钱的丧失、物质的匮乏、自己与他人之间的矛盾而痛苦。

欲 望

人生的欲求是永远不能满足的，即使人因为他易于获得的满足随即消除了他的欲求渴望从而缺少了可欲求的对象，那时，可怕的空虚和无聊就会袭击他，即是说，人的

存在和生存本身就会成为他不可忍受的重负。

认识方法

能够客观地、辩证地、全面地、清醒地看待事物发展和世事变化、人生遭遇的人，其对痛苦的感受程度相对要弱一些。相反，片面地、绝对地、过分概括化地看问题的人，则容易认死理、钻牛角尖，把简单的问题复杂化，过分引申。绝对化的人，凡事总是以自己的愿望为出发点，总认为它们“应当”怎样，“必须”怎样。有绝对化倾向的人，往往任意推断事物的发展方向，一旦发现客观现实没有按自己的意愿去发展，便会由于对生活中的挫折缺乏必要的思想准备而感到莫大的悲伤。过分抽象化，是一种以偏概全的不合理的思维方式。它可以表现为对自身的不合理评价和概括，如一遇挫折便认为自己“无能”、“没用”。或者用自己做不好的一两件事来评价自己的整个人和整体价值，否定自我，产生挫折反应；它也可能表现为对别人的不合理评价或概括，如别人稍有过失，就容易产生对他人的敌意和愤怒情绪，为自己招来不愉快的痛苦。片面看问题还表现为过分引申，容易导致在自己预想的悲观情绪中不能自拔，陷入严重的情绪困扰和焦虑之中。

心理个性

心理发展层次越高的人，其个性越成熟。个性成熟的人，掌握着一种行之有效的适应社会的方法。他们知道怎样妥善地处理个人所遇到的各种社会问题。他们能准确地判断、处理一个问题，哪些方式是有效的、哪些方式会造成不良的后果，从而选择一种最佳的处理方法。个性成熟