

人生自由之路

引言

当你跨进大学校门或当你年满 18 岁成人时：你想没想过我是谁？我为什么来到这个世上？在这个世上我要干嘛？在我有限的生命里我的人生追求是什么？……？这些都是心理学或哲学中要回答和解决的最基本问题，虽然有各式各样的解答，但真正能引起你共鸣并能指导你自由、快乐和幸福地走完人生之路的答案和方法并不多，因为对这些问题，每个人通常会根据自己的经历有不同的认识：同一个人在不同时期（不同的年龄段）、不同身份下（从学生到教师、从打工者到老版、从职员到领导等；或反之亦然）会有不同甚至完全相悖的认知。

在大学任教多年的我，近十年来，和大量的“问题学生”（引号表示问题不是贬义，有问题是一种常态，广义地讲，每个人都是一个“问题人”）有过广泛而深入地交流，特别是一些问题表现比较明显的本科生和研究生，甚至也包括了一些工作多年的成年人和已退休的老年人；在与他们接触和交流探讨中，我逐步形成了对以上诸多问题的全新认知和感悟。当我比较系统地向很多学生讲述了这些认知后，一些学生深受触动，在思想和行为上发生了很大的转变，精神面貌大为改观。当一些学生，包括已毕业的学生得知我这些年的努力以及努力的效果后，都极力督促我能把这些感悟写出来，以让更多的人受益。其实我也一直很想给刚进入大学的新生写一点诸如《一个大学老师对新生的几句话》之类的文字，但在开始动笔后，我才发现，往往是已经毕业的学生（有一定社会阅历，或经历过挫折磨炼的）更能理解我想要传达的想法和人生感悟、更容易引起共鸣，所以，几经斟酌，我最终将这些浸透我多年人生感悟的文字命名为《人生自由之路》，让更多的读者，不只是大学生，从中领会到人生自由之道，并尽享幸福人生。

导读

我始终想把这篇小册子写成具有极强的可读性，希望读者能一口气能够把它通篇读完，并对小册子中的感悟和观点产生一定的共鸣。但在草稿完成后，请一些朋友通读后，并没有达到我所期望的效果。我在物理系的同事高太梅老师是第一个认真通读该小册子的，她不仅对通篇文字进行了润色和修改，而且提出许多改进意见。特别是她读后的总体感觉是：“您这篇小册子思辨的色彩很浓，更多地是通过论证来证明您的观点，也就是说多是在讲道理。这个特点应该是由您是一位理科教授决定的，这也许也正是您这本小册子有别于其它的独特之处，或者说是优势。但我不知道，读者（因为按您引言中所说，您的小册子不只是面向咱们物理系这样的理科系的学生）读起来会不会觉得有点累，是不是加些案例或是故事进去，会让读者觉得轻松一点，而且更能感同身受。”她这一总体感受促使我对小册子的结构又进行了较大幅度的调整和改动，并增加如下的导读图。这一导读图给出的小册子主线，从人生到人生自由的主线由八个矩形框串接，每个矩形框中的文字代表一章的主要内容，框外的文字代表每章中涉及的关键内容或章节之间的逻辑关系。而且还在每章开头部分也增加了一个章节的导读图。对于读者可以先把九个导读图通读一遍，这样读者可以花很少的时间（半个小时）大致了解本小册子的主线。在最新的一版中，除了进行一定文字修改，我还特意增加几个我所经历的真实案例或故事。另外，我还把一些具体的论述、或数据、或案例放入每章的附录，这样每章的文字部分控制在 2~3 页以内，希望这样改动后，主要的文字部分对于大多数读者可以在 2 个小时内通读一遍。

人生

问题

人生是一个
在问题丛林中
走向各自终点的过程

导致

痛苦

逃避问题
是源自人类的本性和本能
结果是带来精神上的痛苦

解决人生痛苦问题

首先要

颠覆传统的人生目标：名利

树立崭新的人生目标：自由

自由

实现战略目标（自由）的必由之路

认识自我

木桶三定律

塑造自我

三大法宝

实现自我

心智成熟的过程

解决问题

三步原则

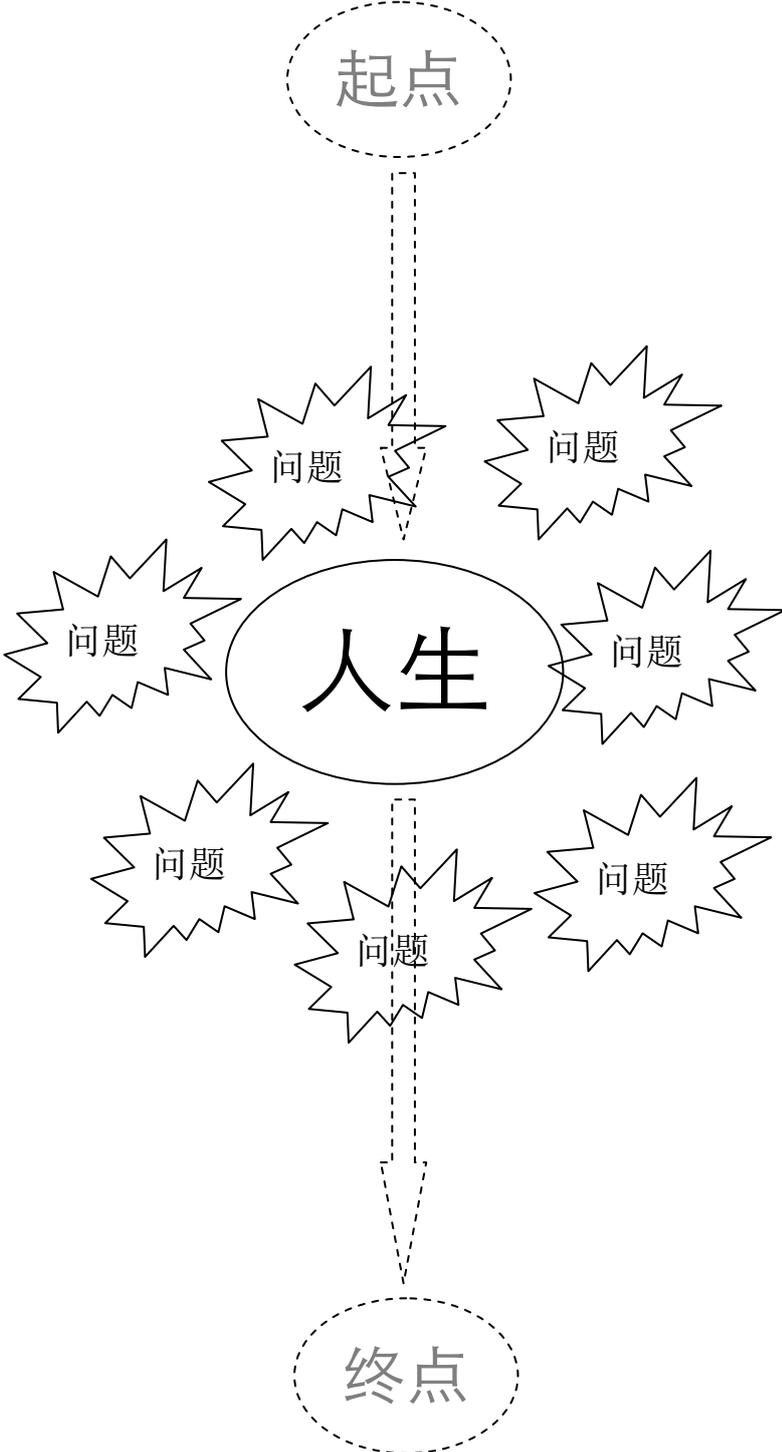
人生价值

利他

自由人生

第一章：人生问题重重

人生是在问题丛林中的一段旅途



为什么进了大学，你却感受不到幸福和快乐？

金秋九月，寒窗苦读十余载的你背负着光荣与梦想，阔步迈入了美丽而自由的大学校园，踌躇满志地规划着你瑰丽多彩的璀璨人生。可渐渐地，你却发现大学生活并非如预期的那般一帆风顺地一往无前，在行进的途中，你可能会遭遇风浪、激流和险滩，甚至触礁，或迷失航向。以下一些问题可能会或多或少地发生在你身上：

丧失自信：从小到大一直被褒奖、被众星捧月的你在跨进大学的那一刻，忽然发现天外有天、人外有人，一种挫败感顿时袭上心头。同样是《大学物理》教材，对中学参加过奥赛的学生来说只是一笑而过，而你却得艰难地从头开始。在拿到英文版专业教材的那一刻，中学学日语的你可能瞬间自信全无。

失去兴趣：也许你是在懵懵懂懂中走进大学，可能此前你对即将就读的大学一无所知，你是随波逐流、或盲目追随热点、或是听从父母的旨意、或因基础专业录取分数线低等原因而选择了目前所学专业。进校学习后，你却发现实际情况与当初预期并不相符。因为学非所爱、情非所愿，可能你会学得很压抑，甚至有抵触情绪。

失去目标：可能你在长期以来应试思维的训练下，对大学里自主学习文化“水土不服”。或者，你在家庭、社会的暗示下，视考上大学为人生终极目标，以为进了大学便相当于买了“终身保险”，可以一劳永逸，不再需要任何目标的激励。

自由放纵：可能一下子逃离了父母和老师严格管束的目光，来到无比“自由”的大学校园，你在尽情呼吸清新自由空气的同时，也会管束不住自己，恣意挥霍你的时间，去网吧、去玩乐。

失去依靠：还有可能，作为独身子女的你，在远离了父母羽翼的庇护和关爱后，对如何管理自己的生活与时间无所适从，甚至对如何与人相处感到手足无措。

失去动力：因为不知为何要学习，你在一年级也许凭借在中学的良好功底，无需努力还能轻松地获得好的成绩；由于没有动力和一年级的错觉，随着后续课程的加深，你逐渐掉队。

心理失衡：也许出身贫寒的你在看到身边同学一身名牌，时尚新潮时，你会莫名自卑、甚至心理失衡。

错误目标：虽然你学习努力、“目标明确”，但每次考试都不尽人意，你也许能够坚持下去，但是你自己都不知道还能坚持多久。

……。

大学与中学是如此的不同，这里是独立面对一切的开始；也由于这是你第一次独立上路，你会遭遇到诸多难堪的第一次：第一次挂科，第一次自卑，第一次失恋……

当周遭的环境已经改变，你却一成不变之时，你感到如此的不适应。进了大学，你并未体验到预期的幸福。

为什么大学毕业了，你却还是感受不到幸福和快乐？

以上列举的是大学生们可能会遭遇到的常见问题，据我对多届本科新生观察发现：每届学生中，几乎很少有学生能免俗，上述问题总或多或少地出现在他们身上，其中，更有约 15%

的人严重地存在上述多项问题。虽然多数学生可以通过自身的努力在本科期间很好地克服这些问题，但是这些学生到了研究生阶段或走向了社会后，在一下子少了习惯了近 20 年的应试考试，一切都得完全自主时，又变得相当不适应了。这时，一些学生在逐渐失去或完全失去学习兴趣后，便把时间和精力消耗在许多毫无意义的活动上，把人生的希望寄托于未来，希望将来毕业后“船到桥头自然直”，这些问题可以自然而然地解决。但殊不知，在学期间一些问题的根没有拔除的话，毕业后，根上又会滋生出新的问题幼苗来，而且其它全新的问题又会接踵而来，新旧问题错综交错，将压得你不堪重负：

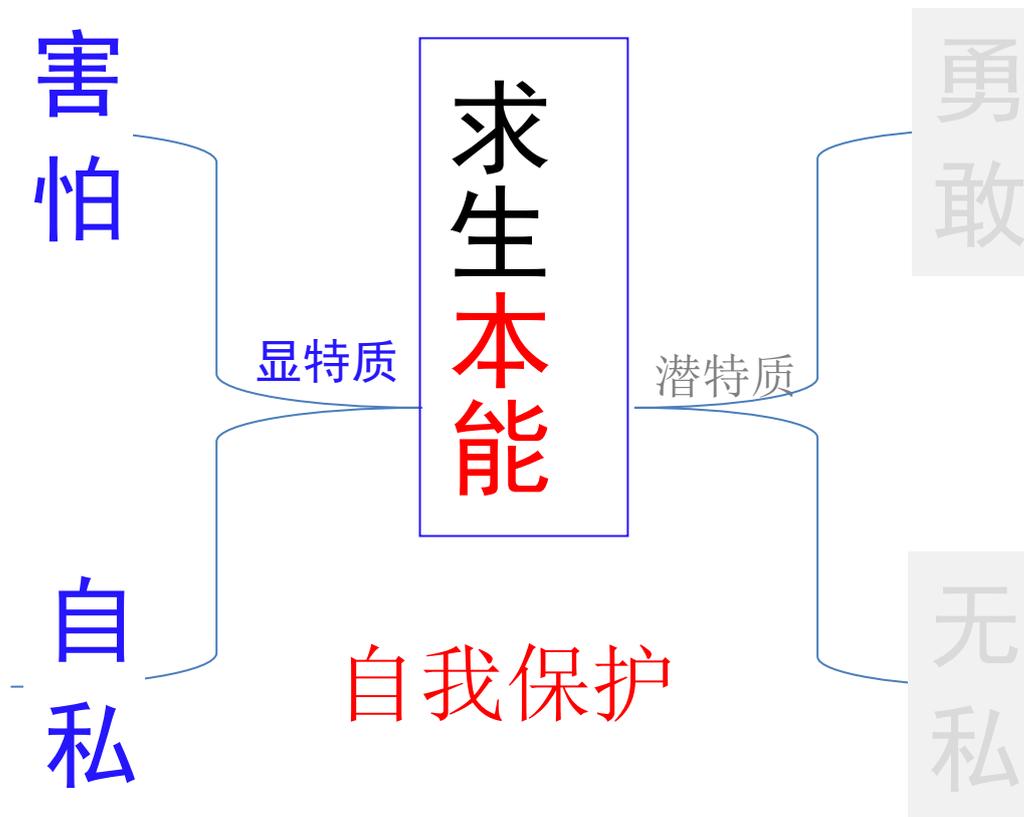
- 工作后：**会遇到诸如工作能力、人际关系等问题，…；
- 成家后：**遇到夫妻性格磨合问题，…；
- 孩子出生后：**幼儿的养育问题，…；
- 孩子长大过程：**子女各个时期的教育问题，…；
- 人到中年后：**一边是赡养父母的问题，一边又要应付子女教育和自我事业继续发展的问
题，…；
- 退休后：**要解决自己的心理适应和随之而来的健康问题，…；
- 生病后：**面临死亡危险时解决心理适应问题，…；
- 年老后：**达到人生终点之前的心理和生理调适问题，…；
- ……

如果人生是一段旅程的话，那么，你对当下遇到的问题不面对、不解决的话，等于是把问题扔在了你人生旅途的背包里，随着年龄增大，伴随你到永远的人生背包将塞满问题，背负这日渐沉重的问题背包，你的人生旅途将愈发艰难。可以说人的一生：从生到死的过程中是问题重重。因此，我把人的一生比喻为：**在人生的问题丛林中不断地走向自己的终点，每个人从起点走向自己终点的过程中，将始终不断地遇到困难和问题。**

第二章：人生痛苦的根源

产生痛苦的根源：逃避问题、逃避成长

更深层的根源：人性自我保护的本能



在现实社会中，一个人、一个群体乃至整个社会
需要开发
不是人性的显特质
而是人性的**潜特质**

既然人生问题重重，如果你选择逃避而不敢于面对和解决问题，那么你解决问题的能力将始终得不到锻炼，你的心智和心灵也将无法获得成长。你的一生将是被问题缠绕的一生，是痛苦重重、苦难重重的一生。如果你长期被问题和痛苦所困，在人生的问题丛林中，你留下的将是杂乱无章、一团乱麻式的人生轨迹，即你心智成熟的位移（你的起点到终点的有效距离：即物理学中位移）将远远低于常人。而如果你能够敢于面对问题，并能够通过自己的努力不断地克服一个又一个的问题，你将在人生问题丛林中挥洒出一条长长的、令人羡慕的辉煌轨迹。

可能这些大道理每个青年学生都“懂”，但在现实中真的与问题狭路相逢时，大多数人还是会不由自主地逃避，并最终向问题缴械投降？反思我自己，在遇到自认为无力解决的问题和自己不喜欢做的事情时，便会很自然地产生诸如烦恼、痛苦、抱怨、气愤和发怒等的负面情绪，并在负面情绪的作用下，自然而然地去逃避。纵然逃无可逃，背负着负面情绪，去被动地处理和解决问题，通常都不会获得好的结果。其实，在我看来，在负面情绪驱动下被动地解决问题也是一种变相的逃避，因为很多人在遇到困难或挫折时，并没有意识到此时要解决的首要问题是自己的心理问题：即如何控制自己的情绪，使其在冷静和理智的状态下去面对和处理问题。只有勇敢地面对问题和痛苦、独立而理智地承担起解决问题的责任，并最终能够将问题轻松攻克，才是正确的应对问题之道。

纵观大千世界，芸芸众生都会有不同程度的逃避问题和痛苦的倾向，甚至一些被社会所承认的成功人士身上也有这种倾向。于是，我意识到，逃避问题其实是人类一种本能或本性的使然！

人类自我保护本能的**显特质**与**潜特质**

人类和其他动物繁衍的需求都会产生一种强烈的求生欲望：即自我保护的本能。这种**自我保护的本能**必然表现出经常出现的**显特质**和很难显现的**潜特质**。**显特质**主要有两种表现形式：一为**害怕紧张的心理**，走向极端则是**恐惧**；二为**自私的心理**，走向极端则为**贪婪**。如果长期处在这两种心理状态特别是走向了极端，则会带来无尽的痛苦。**显特质**的反面即是**潜特质**：一是**勇敢无畏**，正是恐惧心理的反面；二为**无私**，是自私的反面。**无论是显特质（害怕和自私）还是潜特质（勇敢和无私）都来源于人类的求生本能，他们即是对立的，又是统一的，即人类本能的两个表现方面。**在现实社会中，一个人、一个群体乃至整个社会需要开发不是人性的**显特质**，而是人性的**潜特质**。

逃避问题来源于人类自我保护的本能

面对问题，负面情绪袭上心头，人们的应激反应是逃避，这是完全正常的一种反应，是人类的本能反应。自有人类史以来，人类一碰到棘手的问题，特别是面临危险的处境，都会不由自主地选择逃避。其实，逃避、放弃是人类进化过程中重要的自我保护的本能，是和所有动物一样的求生本能。在漫长人类进化过程中的远古时期，人类生存条件恶劣，个人应战自然困境的能力较弱，唯有逃避危险和回避困难才能有效避免死亡和伤害，并保存个体生命，从而使人类不断生存繁衍下去。可以说，在极度恶劣的生存环境条件下，逃避是人类和其他动物得以生

生不息的重要原因。

在人类进化过程中，逃避作为一种人性本能的显特质，被持续遗传着。哪怕在高度发达的、人类生存环境极大改善了的今天，即使大多数人已远离了天天面对生命危险的极度恶劣环境，但是大多数人在许多没有生命危险的、可以解决的问题的面前，还是会本能地、不自觉地选择逃避，放弃本应承担解决问题的责任。在当今社会中，一个人所遇到大多数问题（第一章中所罗列的）中几乎没有一个是可以危及到个人生命的，但大多数人一旦被自己显特质所左右，逃避是自然而然的。可以说逃避问题是人类在面对困难和问题时通常所表现出的一种典型的心理疾病症状。逃避只能暂时规避问题和困难，始终存在的问题和困难将不断地危扰着你，给你带来不尽的痛苦。既然逃避是一种本能显特质的使然，那么，每个人具有逃避问题的倾向就是非常自然的，人生痛苦重重也是完全可以理解的。

勇敢面对也来源于人类自我保护的本能

人之所以为人，是因为他与动物有着本质的区别：人类除了具有逃避的本能的显特质之外，还有一种敢于挑战的本能的潜特质：勇敢，即在好奇心和强烈的求知欲的驱使下，少数人能够有意识或无意识地敢于冒着生命的危险挑战自我、挑战外界环境。

正是这种敢于挑战本能的本能使人类经百万年进化，成为万物之首。以火为例，在远古时期，在面对火时，人类与其他动物一样，都会感到害怕和恐惧，并且第一反应都表现为回避或逃避。但在大火熄灭时，少数胆大的人在好奇心的驱使下，敢于挑战自我将原本压抑的潜特质：勇敢释放出来，慢慢地靠近并仔细观察着已熄灭的火，此时，一份意外的奖赏呈现在他们眼前：火堆中，有很多被大火猎杀的动物。原本人们捕猎动物可是要费九牛二虎之力的，而现在借助火的威力，猎杀起来简直不费吹灰之力。面对这些“轻而易举”得到的动物，又有一个难题摆在了这群少数的勇敢的人们面前：这些动物能吃吗？因为火是可怕而危险的，那么被可怕而危险的火烧死的动物是不是同样危险呢？又一些胆怯的人退缩了。当然也有一些更勇敢的人敢于直面挑战内心的恐惧，成为第一批“吃螃蟹”的人，而迎接他们的则是从未感受过的美味：烧过的动物是如此的好吃。正是在这些少数勇敢的人的示范和带领下，人类学会了接近危险的火，进而控制了火、利用了火。

人类就在这一一个个挑战面前不断地优胜劣汰，不断地捕获“战利品”，从而不断改善生存条件，不断进步。所以，在面对困境时，你的第一反应可以是逃避，这并不可耻，因为这是人类的本能，但在稍事休整后，你敢于挑战的本能应随之跃居上峰，只有这样，你才能斩断痛苦的根源。对于一个人的心智成长来说，是在经历一个个困难和挫折后才不断地走向成熟。

害怕和自私作为通常显现的特质，主要是人类在漫长的进化历史中，大多数时期（超过99%）的生存环境都是极度恶劣和极度危险的，所以人类以及动物通常只有表现出害怕（甚至恐惧）和自私（甚至贪婪）才能生存下来，害怕和自私的一面自然就成为人类时常显现的显特质，并且这种显特质一直延续至今。如果人类没有少数人有意识或无意识地把本能的潜特质（勇

敢和无私)开发出来,人类永远不会进步、不会成长为万物之首。因此,对一个人的个体来说,同样是要主动和有意识地开发出潜特质,使显特质和潜特质达到一个合理平衡,才有可能不断地成长,走上自由快乐的人生之路。否则,这两个特质没有达到平衡,只是一味地本能地表现出害怕(恐惧)和自私(贪婪)的显特质,那将是大多数人一生的痛苦之路。

适度的害怕紧张心理有时是非常重要的,但走向极端(恐惧)则是要时刻避免的。如何判断自己是否害怕到了恐惧的程度,主要看在问题和困难面前是否放弃了解决问题和克服困难的责任,即在问题和困难面前产生了逃避的心态,这就是一种可怕的恐惧心理。

总之,一个人或全人类走向成熟的表现,是不断开发自己的潜能:即勇敢和无私的潜特质,这是一个不断追求自我的显特质和潜特质达到一个合理平衡的过程。

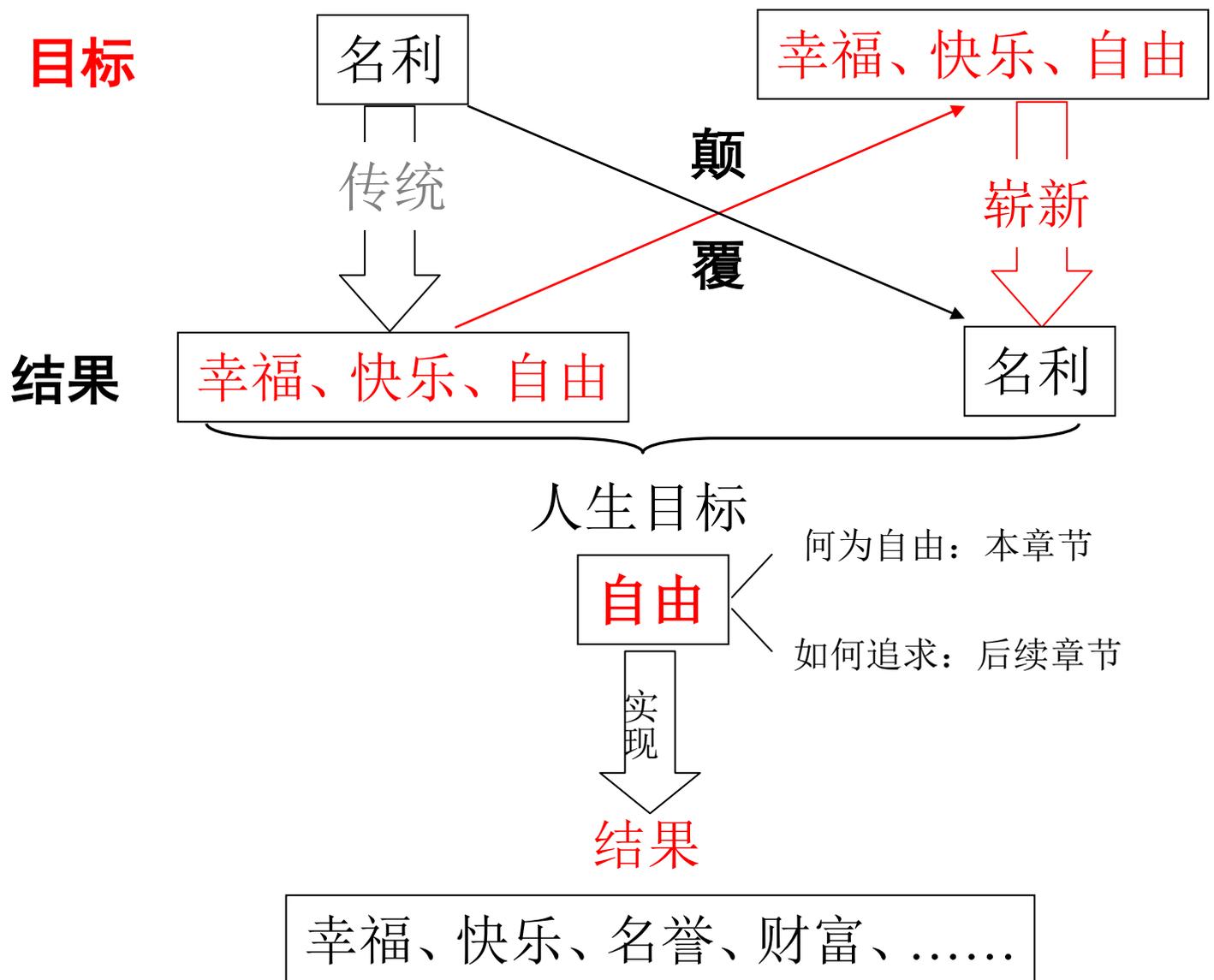
如何才能走上快乐幸福的人生自由之路,首要解决的问题就是下一章我们弄清的人生应该追求什么样的目标?

第三章：人生追求的目标是什么

传统的人生目标： 是有形的、具体的，是与名利相关的；其实现所导致的结果是获得幸福、快乐和自由等精神层面良好的感受。

崭新的人生目标： 是自由，是每个人一生不懈追求的目标。获得和实现幸福、快乐、名誉和财富等则是追求自由这一无形目标的过程中自然而然的结果。

**彻底颠覆传统人生目标，建立崭新的人生目标：自由！
这是走上人生自由之路的关键所在！**



每个人从小到大都有自己的人生目标，但在实现这些人生目标的过程中都不可避免地遇到诸如困难、挫折和失败等各种各样的问题，只有极少数的具有坚韧不拔意志力的人能够化解和战胜这些问题，并向着自己的人生目标不断地前进。而大多数人在这些问题面前会不自觉地选择逃避，特别是在遇到一些自身能力无法解决的“巨大”问题(引号表示巨大不是真正的巨大，如：一个正在学走路的幼儿会把摔跤看成很大的问题一样，实际上随着人的成长，很多当时巨大的问题，到后来会发现是很小的问题)时，会失去解决问题的信心，并进而放弃自己人生的追求，成为世俗所称的失败者或不成功者。

目标应该与能力匹配。如果一个人内心渴望的人生目标是遥不可及的话，这种内心的渴望和现实的巨大差距就是许多人的痛苦根源，并且差距越大，痛苦越大。而逃避问题的本能则更加重了目标实现的遥遥无期，成为这个世界上大多数人（90%以上）无法实现自己人生目标的罪魁祸首。所以，在我们这个世界上，大多数人都是在羡慕甚至嫉妒别人的成就、抱怨甚至憎恨环境对己的不公等情绪中度过了自己的一生。

目标应该是不断增高的。有人说，放弃一些不切实际的人生目标应该不算是一种逃避，或者说这种“逃避”是有价值的，对此，我部分赞同。但修改或调低人生目标只能是一种权宜之计，在成长的过程中，人生的目标必须还有个不断调高的过程。只有不断调低的目标，表明你是在不断地放弃，你的人生没有获得进步和成长；当你实现了一个低的目标后，你必须挑战下一个更高的目标，在追求一个个目标实现的过程中，你解决问题的能力会得到充分的锻炼，你的心智将获得不断的成长。

在和很多学生谈话的过程中，再结合自己的成长经历，发现无论是否有目标都无法解决内心痛苦的问题。所以很多作者著书立说教育人们：痛苦的过程是一个人心智成长的必由之路！我完全同意这种说法，在开导学生和朋友的过程中我也经常运用这一理念。后来，我发现实际上我们可以做到以快乐的心情追求我们心中的理想目标，解决我们人生痛苦的问题。要走上快乐、幸福的人生自由之路，首要解决的是我们的人生目标到底是什么？必须颠覆长期以来社会教育给我们的人生目标！

社会教育或暗示给我们目标都是有形的、具体的目标

人生不同的阶段会有不同的具体目标：小学的成绩、初中的排名、高中时的高考成绩、大学的 GPA、研究生时期的论文、结婚前的房子、婚后的财富和地位等等。我把以上这些众多而又现实的目标归类为有形的目标，它们是实实在在的、看得见摸得着的。

有形的目标无外乎都与名誉、地位、权势和财富的追求有关；人世间的每个人尽管奋斗的具体目标不同，但都逃不脱名利二字。正如孟子所说：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”

这些有形的目标无疑是每个人前进和进步的动力，也是整个社会发展和进步的动力。整个社会在暗示或教育我们每个人：有形目标的实现可以给我们带来幸福、快乐、自由、成就感和

价值感等精神层面的感受，即人们精神层面的良好感受是实现了这些有形目标的结果。例如：很多父母整天教育孩子：“好好读书，有好的成绩（**有形的目标**）就能进好的中学（**又是有形的目标**），进好的中学就能考上大学（**还是有形的目标**），大学后就能找到好工作（**总是逃脱不了有形的目标**），将来我们父母就放心了。”但是大多数父母并未如愿以偿。既使一小部分学生如父母所愿找到了好的工作，但又有几个父母因此而真正放心、不再为子女问题烦恼呢？

人们在实现了一个个有形目标后，的确可以获得短暂的幸福、快乐和自由等精神层面的良好感受，但很快地会被下一个有形目标所困扰，而在每一个有形目标追求的过程中，人们很少能够感受到幸福、快乐、自由和成就感，而通常感受到的是艰难、沮丧、甚至是痛苦等负面情绪，特别是经过长期的努力还无法实现自己心目中的有形目标时，这种负面情绪会长期困扰着人们，反而会阻碍其进步与成长。

既然追求目标的“性价比”这么低，那么我们是不是干脆放弃对目标的追求呢？是也非也？我们要做的是

颠覆传统的人生目标：目标变结果、结果变目标！

上面我们把以名利为驱动的具体目标称为有形的目标或传统的人生目标，把通过实现一个个有形的目标而获得的结果称为幸福、快乐、自由和成就感等精神层面的良好感受。

在这里我要做的是把自由、快乐和幸福等精神感受作为目标来追求。相对有形的具体目标，这些目标我们可称之为**无形的目标**，是看不见、摸不着的，因为他们是我们内心深处一种精神层面的良好感受。如果这些无形的、精神上的良好感受作为人生的目标来追求的话，相信不会有人拒绝。

在作为复旦 2007 级物理班的一个寝室导师时，我请几个同学在他们班上对五、六十个同学进行了一个问卷调查。其中一个主要的问题是：你的人生目标是什么？如果用 0~9 十个数字表示对目标看重或追求的程度，用小数字表示看重的程度大，数字越大表示越不看重，即数字 0 表示完全看重，而数字 9 是另一个极端的完全不看重。关于对名誉、地位、权势和财富等有形的目标追求调查结果如附录中的图 1 所示。

通过图 1 四个图表（请见本章附录 1），可以看出对于各个不同的有形目标，选择看重程度的人数分布比较均匀，几乎各个数字都有人选择。表明对于每一个具体的目标，既有人很看重，也有人不看重甚至完全不看重。可以说是人各有志，大家追求的有形目标不尽相同。

而在图 2 中（请见本章附录 1）把诸如幸福、快乐和自由作为追求的目标，图中显示的是学生对其看重的程度。对于无形的目标，大家选择比较统一，其中关于快乐和幸福的选择看重的比例高达 92%，对自由的追求也高达 88%。表明每个人的内心都是渴望快乐、幸福和自由！

有形的目标可以不用教，每个人在这个社会上都会选择至少一个自己追求的有形目标（**财富、名誉、权势和地位等**），并会不自觉地认为快乐、幸福和自由等精神层面的感受是追求到有形目标后自然而然的的结果。人们会不断地暗示自己而且会“教育”他人（**包括后代**）：只要你有了**财富(或名誉、权利、…)**，你就会感到幸福、快乐和自由。没有人不希望自己能够加薪、

升职和获得名誉，的确获得了这一切的人们会感受到幸福、快乐和自由等良好的精神感受。但问题是，在这追求这种有形目标的过程中，特别是看不到实现有形目标的希望时，有几个人能够感受到追求过程的幸福、快乐和自由呢。大多数人，在追求的过程中几乎没有快乐、幸福和自由的感受，并且倾其一生努力，仍以失败而告终，因为这个世界上，只有少数人能够通过不懈的追求达到自己理想的有形目标。即使少数“成功”人士，你若能深入到他们的内心，你会发现他们也有困惑和烦恼，在一些问题上他们也会本能地选择放弃和逃避。所以“成功”——有形目标的实现，只能给你带来短暂的精神层面的良好感受，但无法带来长久的幸福、快乐和自由。今天每一位刚进入复旦本科新生，他们在经历高考“残酷的洗礼”后都会获得一些非常好的诸如成就感、快乐和自由等良好精神感受，之后在大学中很快又进入对新的目标艰辛的追求之中，过去“追求的痛苦”又重现眼前。这种经历和感受同样适用于社会上的一些成功人士，成功人士往往需要承担更大的责任，需要面对更多、更大的问题和挑战，一旦当他们能力与所面临问题有所差距时，这时的感受通常是痛苦、没有或几乎没有幸福、快乐和自由可言。

既然幸福、快乐和自由是每个人内心的渴望，为什么我们不把他们作为人生的追求目标来追求呢？而把名誉、地位和财富等有形目标作为是追求无形目标的自然而然的的结果岂不是更好吗？但问题是无形的目标怎样追求，目前或是没有人能告诉你有效而切实的方法；或是所给出的方法过于精细繁杂不易效仿。也就是说还没有人能给出追求无形目标的原则或一般性的方法，遵循这种原则人们可以在各种环境条件下不断地追求自己崇高的人生目标。因此在快乐、幸福、自由和成就感等众多无形目标中，一定要选择一个作为主要而崇高的人生目标去追求。你选择哪一个呢？这个问题我问过很多同学，给予的答案各种各样，有的选择幸福，有的选择快乐，莫衷一是。在多种无形目标中我们一定要选择一个具有“纲举目张”的作用的目标，在追求这一目标的过程中，你可以感受到同时有其他无形目标的功效。那么，这一无形目标是什么呢？幸福？快乐？**自由？**……。

在幸福、快乐和自由的精神感受中，**自由**应该作为我们孜孜以求的**人生目标**，因为在不断地追求自由的过程中，不仅有形的目标可以作为结果，而且幸福和快乐等无形的目标也会相伴而生，且也是追求自由的自然而然的的结果。不过，我们在这里定义的自由并不是通常意义上的自由。一般人们认为的自由通常是物质和权力上，即可以按照自己的意愿做任何事。其实按照自我意愿和本性做事，并不是一种真正的自由。比如说在遇到一些困难和问题时，由于人的天性，你会自由地选择逃避，而这种自由的结果却会给你带来更大的、无法回避的问题，困扰着你，让你有更多的不自由感。例如：许多年轻的父母因为能力问题把子女的培养交给了自己的父母、交给了社会，自己逃避了应承担的家庭教育的责任，短暂的时间上的自由是有了，但最终可能一生都因子女成长问题而困扰。所以，很多人物质上获得了自由，但并没有获得精神上的自由，因为他们在遇到自己不擅长的事物和问题时，也经常表现出逃避的心态。

因此，以上的论述表明对每个人来讲（甚至每个群体、每个国家乃至全人类），人生的目标只有唯一的一个：就是自由！一旦你有能力追求自由，其他所谓的目标（无论是有形的还是

无形的)都不是人生所追求的,它们都是在追求人生自由这唯一的目标过程中自然而然的結果!非常庆幸我从本科到工作一直就生活在复旦这所具有浓郁自由文化气息(由复旦大学创始人,一个在当时中国少有几个真正能贯通东西方文化的大师之一,马相伯校长所奠定)的校园里,虽然被这种自由文化潜移默化地浸染了几十年,但在这个小册子成文之前我对自由这一概念的内涵和外延并未有真正的理解;更为庆幸的是这十几年在“帮助”学生解决各种问题的过程中,我逐渐对自由这一概念有了更为清晰的认知。自由作为一个东西方(特别是近代的西方)备受推崇的人文概念,但其内在本质的含义还是很难定义清楚。例如,在西方社会中到处会出现自由的概念,但我曾问过一些国外大学教师一个问题:什么是自由?他们感觉是有一个概念,但定义自由并不容易。以我对自由这一概念所下的定义,也许很多人并不一定赞同或完全赞同,但对我自己甚至一些学生来讲,这一简单的定义和认知对我本人和他人的行为已经产生较大和长远的影响,因此这个定义是有一定价值的。其具体的定义如下:

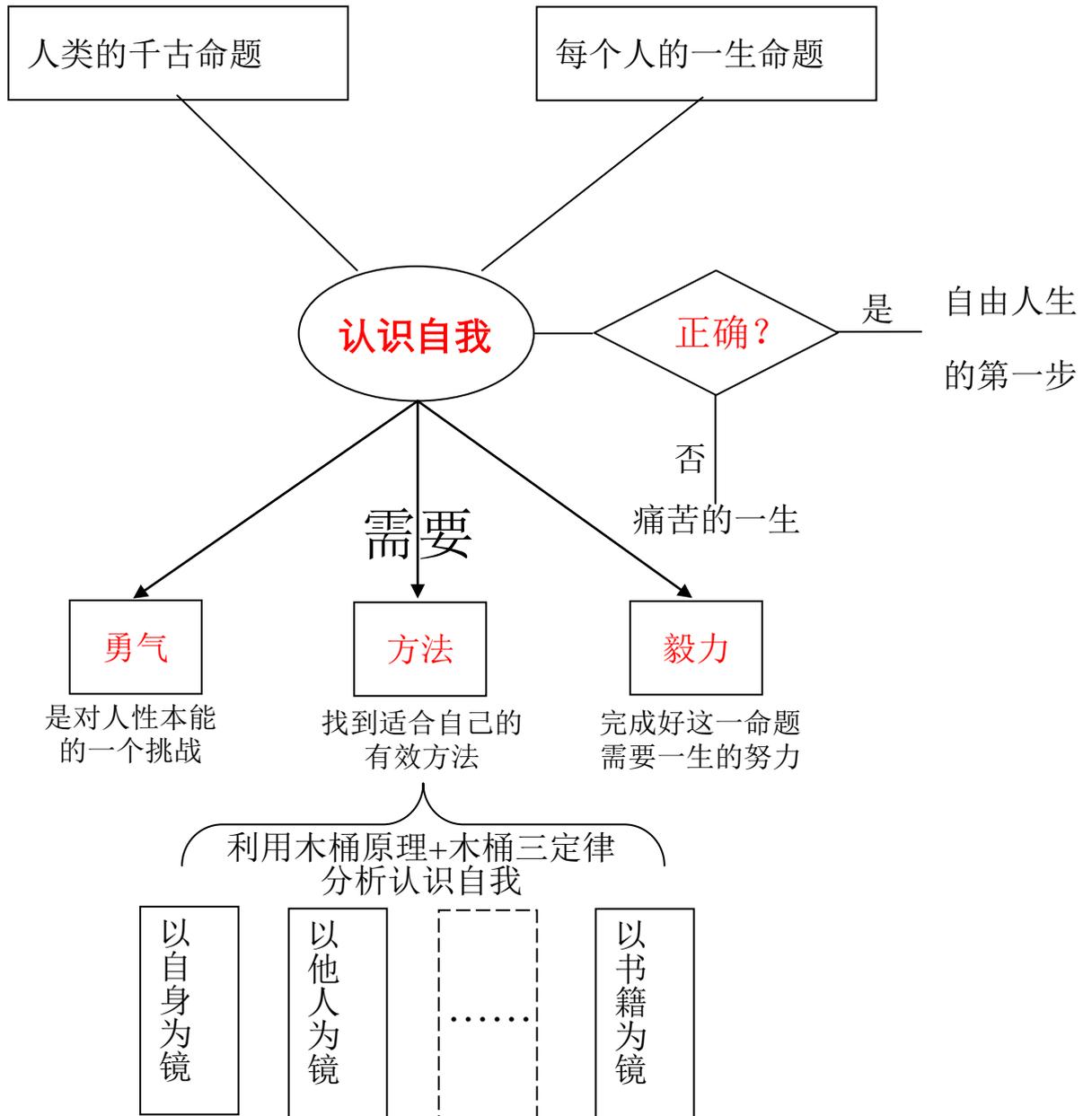
由于人的一生一直是被问题缠绕和包围着,所以我定义的精神层面上的自由是:不被人生中的各种问题所束缚。这一定义同时告知我们**追求自由的一般方法和原则:通过勇于面对各种问题,不断训练自我,打造强大的解决各种问题的能力**。如果你成长为一个解决问题的巨人,你人生道路上的问题丛林都将被你踩在脚下,任何困难和障碍又能怎奈你何,你将获得一种巨大的自由感,幸福和快乐的感受也就油然而生。

在这个世界上,大多数人由于自我保护的本能使然,对自己能力不及的一些问题会不自觉地选择逃避,同时也放弃了锻炼自己解决问题能力的机会,停止了自己心智和心灵的成长。这些人成为了在人生问题丛林中步履蹒跚的儿童,一生被问题困扰,始终感受不到人生的自由、快乐和幸福。

人生追求的终极目标应是精神上的自由,其方法就是不断地打造自己解决各种问题的强大能力。

关于这一点将在下面几个章节中进行深入地探讨。

第四章 认识自我



当几个月大的婴儿开始产生自我意识时，婴儿首先发现自己是与外界不同的主观客体，一个人认识自己是从婴儿时期开始，在经历了儿童、少年和青年的成长过程中，孩子经常问的问题是“我是谁？”、“我是怎么来的？”、“我将来要干什么？”、“我为什么和别人不一样？”、……，实际上孩子的成长过程就是一个不由自主地、逐渐认识自己的过程。

随着孩子长大，特别是在经历生理成熟期后，关于认识自我的命题还一直伴随每个人走过青年、中年和老年直至人生的终点。可以说，“我是谁”这一命题是所有人一生都无法回避的，但在现实社会中，大多数成人很少主动认识自我。即使少数人能够主动或被动地认识自己，但因自我认识错误，还是会同大多数人一样，逃避深刻地认识自我，因此而限制了心智和心灵的成长，最终痛苦地在人生之路上蹒跚而行。

正因为认识自我是每个人内心深处无法回避的命题，因此，古今中外都把这一命题作为人生必须研究的课题。《论语》有语云：“曾子曰：‘吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？’”。2000多年前的曾子就提倡做人要经常反省自己，也就是从人对己的行为方面不断反省，通过反省来认识自我最终达到不断提高自我的目的。

2000多年前，在古希腊的德尔斐的一个古神庙前有一块石碑，石碑上篆刻着一句话：“认识你自己”，有人说这是古希腊大哲学家苏格拉底的名言，也有人说这是象征着最高智慧的阿拉伯神谕。这句话是自古至今永恒的、每个人内心深处都无法回避的命题。

在一个人的成长过程中，很多人在生理年龄成熟后很少能够有意识和自觉地反省自我、认识自己；因而有的人在顺境中会迷失自我，有的人在逆境中则会放弃和逃避自我。由此看来，正确认识自我是困难而艰巨的、甚至是痛苦的任务，也说明为什么这个世界上大多数人无法了解自己、认识自己的原因所在：逃避问题和困难。一个人在一个时期可能会很好地把握和正确地认识自己，但在另一个环境和自身发生变化的时期（无论是顺境还是逆境）很可能又迷失了自我。在社会生活中，面对众多问题，很多人一事无成、痛苦重重，其首要问题是他们对自己没有清醒的认识。对一个人来说：要想走上自由快乐的人生之路，就必须对自己始终有一个清醒和全面的认识。因此，“认识自己”是解决我们人生各种问题的首要问题。但问题是，怎样才能始终不断地正确认识和把握自己呢？

正确认识自己需要：

1、 正视自己的勇气

首先是需要的**勇气**。常言道：良药苦口，忠言逆耳。人们本能地喜欢听好话，不喜欢听别人提意见，特别是别人一针见血地指出你的弱点和短处时，很多人会本能地（自我保护）抵触、拒绝承认、甚至以揭别人的短处予以反击，通常这种本能会不

敢承认和直面自己的问题是诸如上下级、同事间和夫妻等人与人之间关系紧张不和的原因之一。甚至有人会对提意见者嫉恨一辈子，轻者则造成人际关系面和心不合，重者则会导致双方关系发展到完全敌对不可调和的程度。

所以，每个人在听到别人的意见时，遵循的原则应是：“有则改之，无则加勉”。

2、切实可行的方法

每个人在认识自我过程中首先要从无意识和被动的状态逐渐走向有意识和主动的状态，在这一转变过程中，每个人会逐步形成认识自我切实有效的方法。因此，完成这一转变总体原则是：从自身的定位和所承担的责任出发，深刻分析和正确认识自己在承担这些责任过程中自己的优势和劣势，特别是自己的劣势和弱点。在第四章附录中我们将利用经济学中木桶原理和我所发展的木桶三定律进一步阐述正确认识自我的意义和可供参考的具体方法。

3、坚持不懈的毅力

对于大多数人来讲，无论是否承认认识自己是一个人一生的命题，即人生是一个认识自我的过程，他们的认知过程通常都是被动和无意识的，他们在一生中都未正确地认识自己。只有少数人能够主动并有意识地认识自我，并通过对自我的不断认识，为最终走上人生自由之路奠定良好的基础。

由于认识自我是一个长期的人生过程，除了上面提到的勇敢、智慧和方法等以外，另一个重要因素是坚持不懈的意志力。因为在漫长的人生岁月中，能够坚持不懈地认识自己是一项艰巨的挑战。

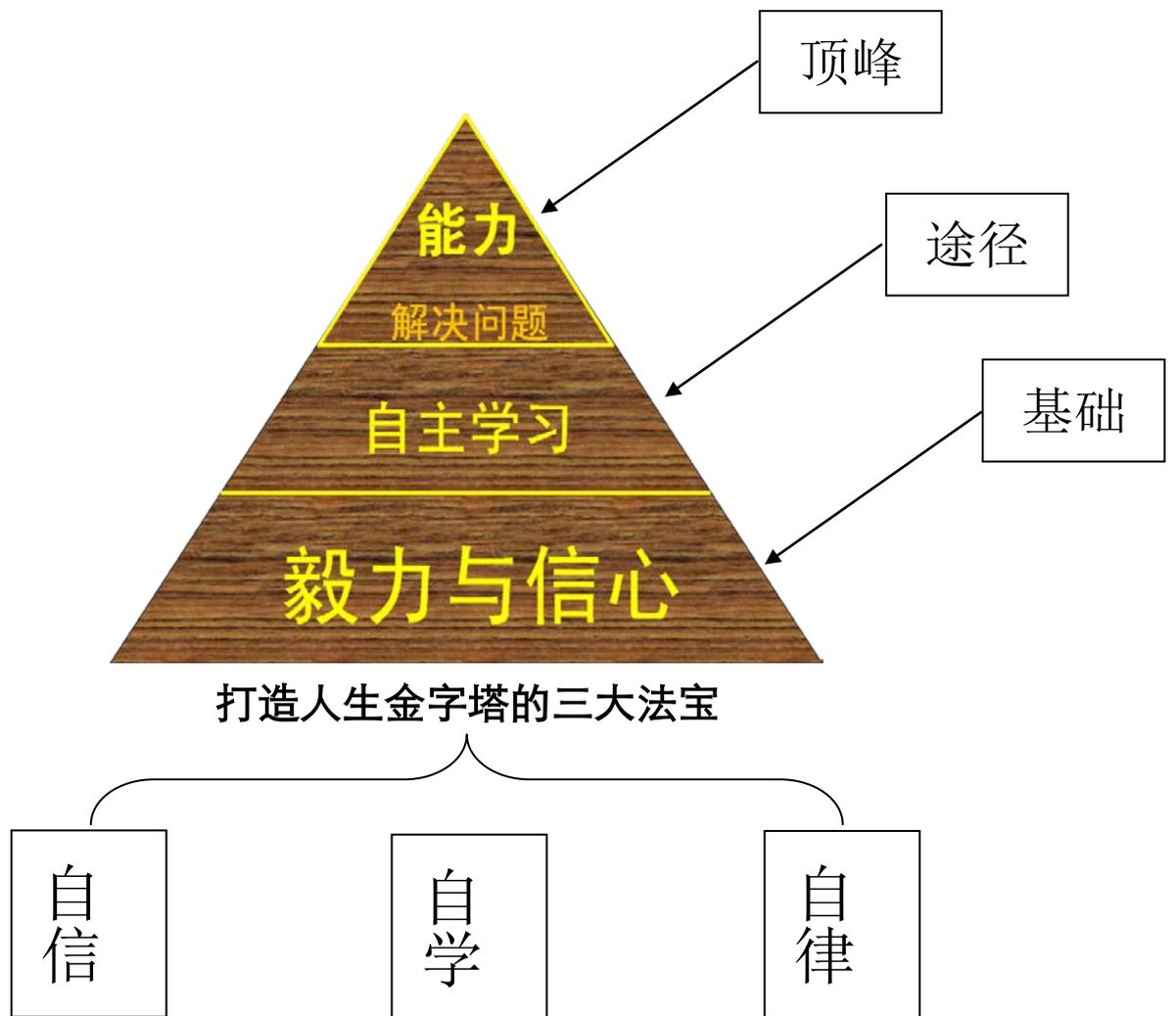
总之，认识自我是一个人不断成长的必要条件，是走上人生自由之路的第一步。

一个聪明的人： 不是时刻能显示比别人强的过人之处，而是时刻能看到别人的优点、时刻能看到自己的短板！**知人者智，知己者明！**

一个更为聪明的人： 不仅是知人知己者，而且能时刻学习别人的长处、弥补自己的的短板！**善学者优也！**

一个成功的聪明人： 不仅仅是一个善学者，而且是一个**永不言败的、坚韧不拔的强者！**

第五章 塑造自我



在能够清醒认识自我的基础上，一个人应针对自己的人生木桶进行不断的精心打造，弥补板与板之间的缝隙和漏洞，提升人生木桶的容量。我把这一自我塑造的过程比喻成人生金字塔的建造。那么，什么是人生金字塔？



图：人生金字塔

人生金字塔如图所示，它是一个正立的三角形，给人的感觉是稳重踏实。它由下、中和上三个部分组成，顶部代表一个人解决“问题”的能力（这里问题加引号是表示广义的问题，即在工作、学习、人际关系、家庭、子女和生老病死等过程中，遇到的各种各样的问题）。在不同的时期和环境下，我们会遇到不同的问题，即使是相同的问题，也会有不同的表现形式和不同的起因，因此人的一生是问题重重。敢于面对各种问题并独立解决问题是每一个人的人生责任和义务，因此，建造人生金字塔顶部——打造强大的解决各种问题的能力，是我们每一个人应该不断追求的战术目标，在不断地解决一个个问题和化解一个个矛盾的过程中，你会不断地接近人生的战略目标：人生自由。

人生金字塔的构造告诉我们，要打造强大的解决各种问题的能力，必须建立在由中层的学习能力和底层的信心与毅力所构成的宽广而厚实的基础之上。

不断地学习是人类进步和进化的保证，对每一个梦想走上人生自由之路的人来说，强大的学习能力是每个人心智不断成长的基础，是达到金字塔顶部的必要保证。

毅力是人类追求人生目标中不可或缺的素质，它的重要性从它位于金字塔底部来看，是不言而喻的。

虽然这三者在人生金字塔中有各自的位置，但在建造的过程中，这三者不是割裂的，三者是互相联系互相促进的。比如解决问题的能力提升了，会进而要求进一步解决意志力增强的问题；解决问题的过程又是一个自然的学习过程；有效学习的过程本身又能进一步夯实金字塔的基础：毅力和信心。

对一个人来说，打造自己人生金字塔的主要原则是做好和做到**自信**、**自学**和**自律**这三点，可以说，它们是建造人生金字塔的三大法宝。

在常年的本科生教学和研究生培养中，我发现，出现问题的学生基本上可以归因于在这三点上没有做好，或者是其中的一点有问题。但在与已毕业的学生和一些在社会上有丰富经历的人的交流中，我发现，他们同样也在这三点上出现了很多问题。

以下我将进一步讨论：为什么和怎样做好这三点：

1、 **自信：永远相信自己能够做好任何事情，因为你的潜能是无限的！**

对一个人来讲，自信会带来无穷的创造力。在上一章中我们论述了一个人的潜能是巨大的，很多人一生中最大的问题是没有清醒地认识到自己潜能无限，因而导致很多人一生碌碌无为。

所以，在你的人生中首先要建立的是自信，要锻炼的是毅力，因为这是人生金字塔的基础。在这个社会中，伟人和凡人没有什么不同，若有不同则是伟人具有强大的自信、坚韧不拔的意志力。正是这种差异导致了不同人生。伟人可以承担更大的责任，能够解决更多的人生问题，因此他比常人有更多的自由，因为他不会被困扰常人的众多问题所困。如果你不求所谓的世俗的丰功伟绩，所求的只是简单而普通的快乐自由人生的话，你就会发现，在某种程度上，这种追求虽然看起来似乎目标不大也平平常常，但实际上实现起来是非常困难的，因此快乐自由的人生是需要强大的自信和坚忍不拔的意志力。

在古今中外，很多人对自信和毅力倍加推崇：

1) 英国诗人约翰·德莱顿的名言：

“信心可以使一个人得以征服他相信可以征服的东西。”

2) 苏轼：

“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有**坚忍不拔**之志。”

3) 美国第二十八届总统威尔逊对毅力与决心的论述

“世界上没有什么东西能够取代**持之以恒的精神**。

才华不能，有才华但不成功的人随处可见。

天赋不能，有天赋而无回报几乎就是一句谚语。

教育不能，这个世界上挤满了受过教育的被遗弃者。

只有毅力和决心是万能的！”

所以我认为：

没有毅力和决心的“才华”不是真正的才华！

没有毅力和决心的“天赋”不是有用的天赋！

没有毅力和决心的“教育”不是有效的教育！

我经常对我的学生讲：“在这个世界上你可以失去任何东西，但有一样是一生中都不能失去的——那就是‘**自信！**’，永远相信自己能够面对和解决任何困难和问题！”

关于培养自信的实例 请见本章附录 1。

自学：时刻保持自主学习的意识，培养高效的学习能力！

自学是一个人心智和心灵不断获得成长的必备能力，是登上人生金字塔顶部（解决问题能力）的必由之路。

在这里，我们可以把学习能力和被动的、无意识的和有意识的、人们在学习过程中，通常对知识和技能的学习可以做到主动、有意识地学习，但在体验、知识运用和遇到困难挫折时，往往是被动和无意识地学习。例如：人们在学习知识的过程中，一般来讲，都有明确的目的或有形的目标，所以人们有学习的动力，但在有形的目标牵引下，人们的学习目的过于功利化，这样导致大多数人的学习可以说是被动的，是一种被外界有形目标所牵引的被动学习，这种被动型的学习往往不持久和不扎实，是一种应试型的学习方式。与其相对的学习形式是主动，主动的学习方式是因一种发自内心的、渴求自我成熟而导致的，对各种知识的持续不断地学习。所以主动的学习它抛弃了有形的具体目标，而追求更高境界的无形目标，它是实现一个个明确而具体的小目标的过程。

很多时候，人们只认为对知识和技能的学习是一种学习过程，而实际上，在这些有明确学习目标之外的很多过程也都是学习，甚至一个人的一生所经历的每时每刻、所做和所遇到的每一件事都是不自觉的无意识学习过程。虽然，我们不必让每个人都意识到自己每时每刻都是在学习，但我们在遇到问题时，应能做到有意识的学习，因为这对迅速和不断地塑造一个完善的、具有解决各种问题能力的人是极为关键的。无意识地学习是对自我完善的促进是缓慢的，往往是在经历很多次挫折或花了很长时间后，才学到一点人生的知识，这也是为什么许多人在年老或退休后才感悟自己年轻时的许多无知行为和不佳表现。因此，主动的、有意识的学习是高效学习能力的最为重要特征。

具体在那些方面，我们应该训练自己主动和有意识的学习能力呢？

打造主动和有意识的学习能力实际上是在学习过程中能够区分什么是“**非知识型**”和**知识型的学习**、什么是**高效和低效的学习**、什么是**谦逊和自负的学习**。把自己培养成具有高效学习各种知识（知识型和“非知识行的）的能力。这方面具体论述请见本章附录 2。

自律：勇敢地面对问题（甚至痛苦），独立地承担起解决问题的责任！

如前所述，人类由于自我保护的本能，在遇到问题和痛苦时，大多会不自觉地选择逃避或逃跑。人们的这种逃避的心理，通常只有在没有路可退甚至在外界有巨大压力（来自上司的，来自求生的，来自无私人性的）的情况下，才有可能被克服并迸发出无穷的创造力。但在人生的道路上，我们不是没有路可以选择，而是有很多路可以选择，其中包括了不是路的“路”——逃避。正是由于可以有多条路可以选择，很多人是在不断的选择新路中度过了自己的一生，在这条路上碰到困难和险阻，产生了困扰和恐惧，进而期盼再通过选择

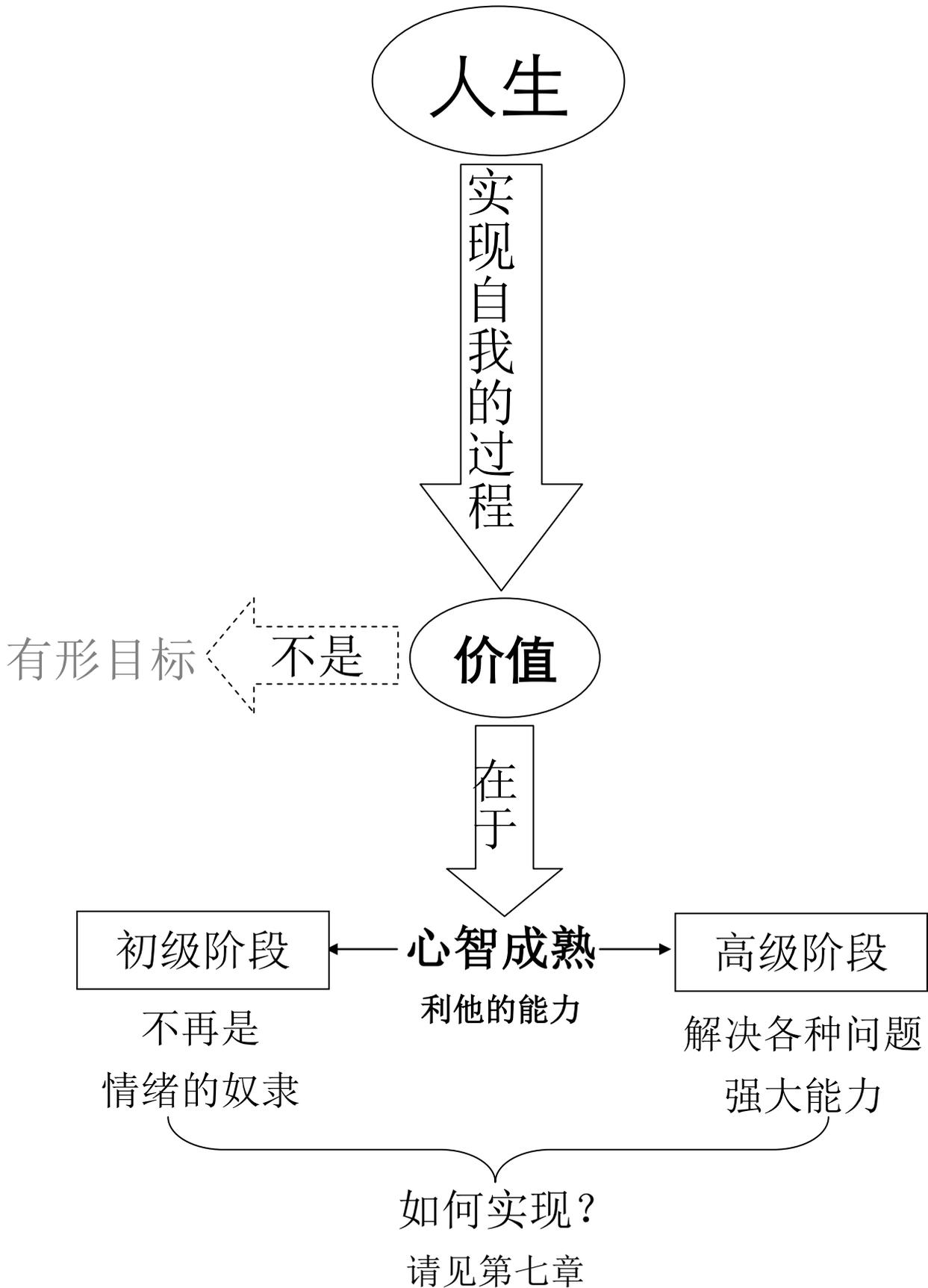
一条没有任何困难险阻的路来使自己逃避困难和痛苦，但殊不知，世上没有一条没有困难和险阻的路。还有些人虽然一生只走了一条路，但在碰到困难和问题时，通常是停止了前进，甚至产生了倒退——即心智和心灵没有获得成长。这种人通常的表现是在工作上没有激情和热情，没有理想和目标，有的只是抱怨、悔恨和痛苦，走的是一条自暴自弃和无依无靠的绝望之路。所以要走上人生自由之路，除了需要自信和自学的能力之外，自律是另一个不可或缺的能力。

如何培养自己的自律能力？

主要可以通过培养自己的强大的**责任感和使命感**来打造强大的自律能力：即敢于面对问题和勇于解决问题。如何做到这一点请见本章附录 3。

一个走上人生自由之路的人必须要将自己打成一个具有强大的解决各种问题能力的巨人！这个解决问题的巨人是通过培养自己做到：“自信、自学、自律”而成长起来的！

第六章 实现自我（价值）



在你掌握了塑造自我的三大法宝：自信、自学和自律后，你基本上可以朝着既定的有形目标或心中的理想前进。被世人推崇的少数成功人士其成功的秘笈不外乎是自觉或不自觉地掌握了这三大法宝，这些人虽为世人仰慕，但他们当中仍有许多人并不快乐和幸福，并没有走上人生的自由之路。造成这种现象的原因，是社会在暗示我们每一个人到达有形的目标就是成功的标志，就是社会的强者和精英。例如很多人介绍哈佛大学时会讲到：哈佛大学先后培养了 7 位美国总统，47 位诺贝尔奖获得者，几十位各国总统与政要、数以百计的世界级财富精英。显然这些看得见摸得着的成就激励了一代代年轻人不懈的追求，不可否认有积极地作用。但问题是，这些所谓的人生顶峰或成就只有少数人能够达到，大多数人是可望不可及的，即使不懈地努力一生仍无法达到。因此众人都被世俗定义为成失败者，或至少是心中有形的目标无法实现的不成功者。在社会的暗示下，我们很简单地把有形目标的成功与否作为标准，来区分一个人是否实现了自我的价值。这样区分和定义自我实现显然是不合理的，那么什么是合理的自我实现呢？

追求心中的有形目标，只能被这些有形而具体的目标所困，在追求的过程中，几乎所有人感到的不是快乐和幸福，而是痛苦和艰难。因此，美国心理医生斯科特·派克在他畅销书《少有人走的路》的开篇第一句话便是：人生苦难重重，以此来告诫人们要通过自律来约束自己去勇敢地面对痛苦和问题，因为解决问题是心智获得成熟的必由之路。什么是心智的成熟？或者简单地说，什么是成熟？关于成熟，我和许多学生、成年人探讨过，一开始猛地一问：“什么是成熟？”几乎很少有人能够马上给司空见惯的“成熟”下一个清晰的定义。大多数人通常是在经过较长时间的思考后，给出一个比较准确但比较复杂的定义，而且不同的人会有不同的定义。问题是较复杂的定义不便于记忆，因此在现实生活和工作中很难指导或影响一个人的行为。所以，一个简单易记的关于成熟的定义是必要的。

我给出了一个比较简单的定义：“**你不再用情绪说话（行为）的时候，你就基本成熟了。**”即进入了**成熟的初级阶段**。由于人类是具有情感的动物，因此无论发生什么事情，通常人们首先的本能反应是情绪化的。当我们看到一个人非常感性，一遇到问题就情绪化反应时，我们会不自觉认为这个人怎么还像个孩子、还未长大，即还未成熟。这一个关于成熟的定义简单而易操作，对认识自己或他人以及控制自我情绪是非常有效的。多年来，用这个方法，我使自己不断地“成熟”（引号表示这种成熟只是初级的状态，即使是一种初级的成熟状态，其实很多成年人甚至一些成功人士都经不起这一判据的评判）起来，每当我被情绪所困或者要发泄情绪时，我会不自觉地用这个判据来衡量自己，会立即发现我自己在某些方面不够成熟，一旦我很快地意识到自己的不成熟，我会较快地控制住情绪，并为最终用理智战胜困难和解决问题奠定了良好的基础。下一个章节将阐述如何做到冷静地运用上述方法。

成熟的高级阶段：不被任何问题所困，有能力解决或化解人生之路上所遇到的所有的问题。

实现自我实质上是一个人心智和心灵成熟的过程，而不是社会上人们普遍推崇的成功，这

种所谓的成功是通过是否能实现有形目标和实现有形目标的大小来衡量的，因此人们把一个人成功的大小用来衡量一个人的价值的大小。例如：比尔·盖兹实现财富多，他的价值就大，一个国家的总统比一个普通人的价值大也是无可争议的，人们看到的是这些社会精英通过实现有形目标（财富、名誉、地位和权势等）的大小来标定出他们各自的自我价值，而没有看到这些精英在社会上所承担的责任以及履行这些责任所表现出的强大的解决问题的能力 and 智慧。当然，能够实现宏伟目标的成功人士基本都是具有战胜一切困难的决心和解决各种问题的能力和智慧的。**自我实现的本质是：**一个人在自己的一生中，通过开发潜能，不断提高自己解决问题的能力，并随着解决问题能力的提升，其为自己、家庭、群体和社会所能承担的责任越来越大，即其表现出的价值越来越大，这就是人生自我实现的过程。在实质上，一个人的价值，首先表现在能够解决自身的问题，更重要的是表现出能否为他人和社会承担解决各种问题的责任。如果一个人仅仅为自己赚取巨大的财富，但没有主动为社会和他人承担责任，则他的自我价值将大打折扣。当然，按经济学的观点，这个自私的富翁在赚取财富的同时，由于市场这只看不见的手使他为社会和他人提供了服务，所以我们一开始并没有抹杀有形目标追求的价值，但更有价值的追求是人们通过自我心智和心灵的成熟为社会和他人做出贡献，这不仅是一种精神上的满足，而且更是一种精神上的价值感、自由感。

一旦我们能够清醒地认识到自我实现不是追求有形的目标，而是追求自我成熟：即心智和心灵的成长，我们就很容易理解很多成功人士经常提到的“只重过程不重结果（目标）”的含义，因为一个人的成长本身就是一个过程，我们成长的快乐来自于不断地解决和战胜一个个问题而获得能力的提高，即由此获得了成就感、满足感。所以，认清每个时期自己的责任，很好承担起这些责任，这就是你的人生，它是通向的人生自由的必由之路，具体而有形的目标不过是你人生之路上自然而然的一种结果。

就如同一个登山者，如果过分关注到最终的目标（顶峰）的话，这个登山者往往会被顶峰这个目标所困。例如：我们都有登山的经验，登山时，大家一开始都信心百倍、体力充沛，在攀爬的过程中，会不断地抬头目测目标还有多远，每当遇到一个登顶返回的成功者你都会问：“还有多远？”当得到回答是：“没有多远！”你可能会进行最后的冲刺；但经历了一段时间的冲刺后，你抬头发现，似乎离目标还很远，并且这一感觉被另一个成功的返回者所证实，这时多数人会因体能问题而放弃攀登。只有两种人可能成为成功的登顶者：一种是具有顽强意志力的登山者，另一种是不把登顶作为唯一目标的登山者。后一种登山者在攀登的过程没有忘记欣赏每登高一步所获得的成就感、没有忘记自己又刷新了自己的登山高度、没有忘记欣赏周围的自然景象和一个个攀登者，这样一个欣赏登山过程的攀登者才会在遇到困难时不放弃、才会充分开发自己的潜能，最终成为一个成功的登顶者。即使这个攀登者因能力限制没有登上最后的顶峰，但他（或她）却体验到了登山过程中的成就感，登上了自己心中的山峰。因为他充分发掘了自己的潜能，所以，他同样是一个成功者，一个实现了自我价值的成功者。我想，我们每个人只要能够登上自己心中的顶峰，即使每个人所表现出的有形结果有大小不同，我们每个人

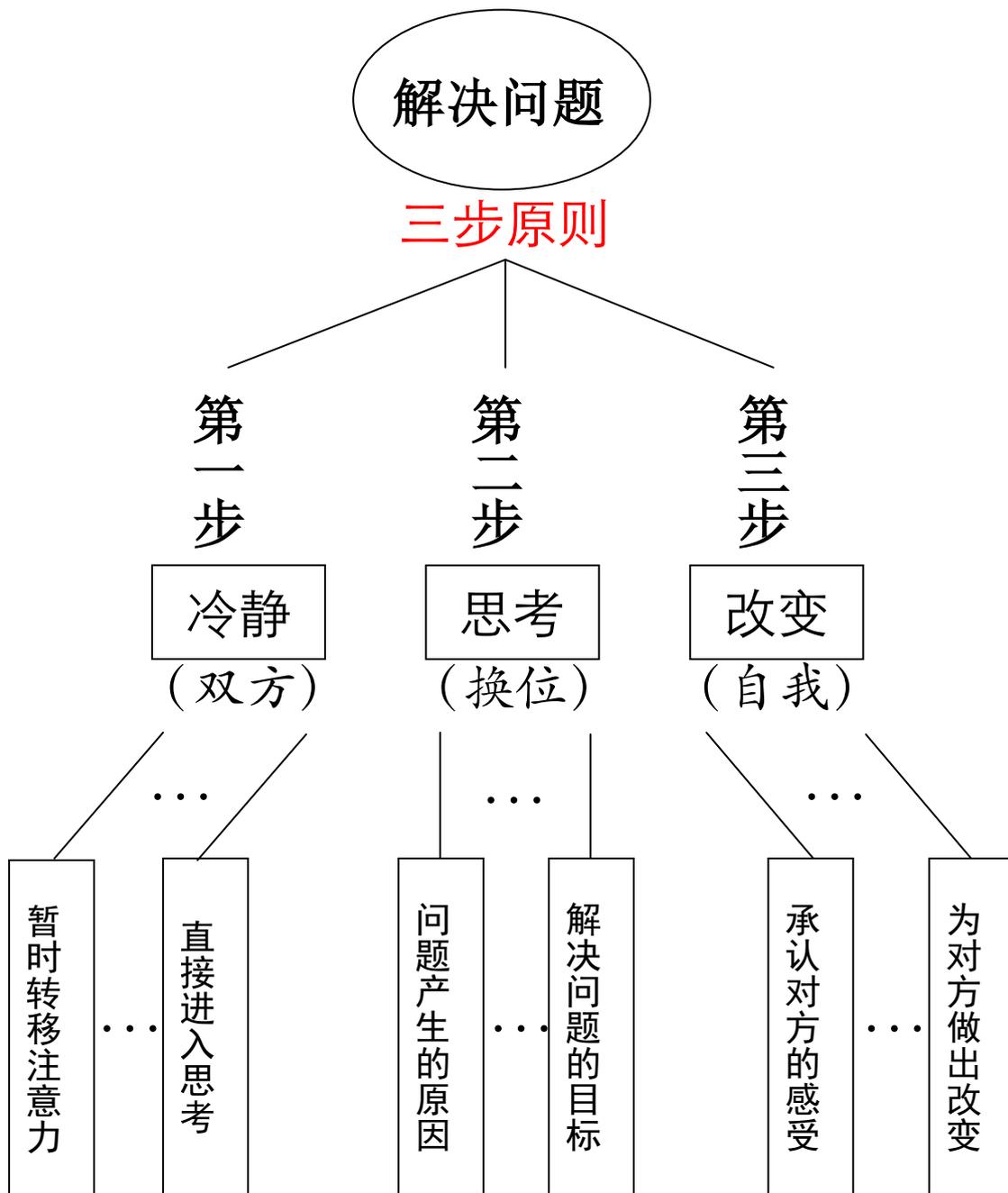
就都是人生的成功者。

如果我们这个社会不再以实现有形目标的大小论英雄的话，而是关注每一个人（无论你是工人、或农民、或军人、或学生、或官员、或企业家）是否克服了各种困难，很好地完成了自己的职责，登上了各自的山峰，即使山峰大小和高低不同，那我们每一个人都是成功者，我们将创造由一个个成功者组成的、和谐的、充满活力的和不断进步的社会！

关于**实现自我**，归纳总结为一句话：**心智成熟**！心智成熟既是一个无形的目标，又是一个追求人生自由这个终极无形目标的真实过程。虽然心智成熟的概念我们已经定义清楚，但这几年在和学生交流中，发现用一种形象化（拟人化）解释更容易被学生理解和掌握。这种关于心智成熟形象化的定义要从关于一个人的定义开始。一个人可以看成有外在的生理自我（容易显现的“**外在人**”或**外在自我**）和内在的精神或心理自我（较难显现的“**内在人**”或**内在自我**）两部分组成。因此，心智成熟是看一个人精神（或心理）方面的这个“**内在人**”是否在成长，也就是说我们追求人生自由这个永无止境的终极目标的过程中，实际上也就是追求我们内在自我的“**内在人**”的不断成长。每个人的“**内在人**”的成长就像“**外在人**”的成长一样需要食粮一样，“**内在人**”成长的食粮是无形的**精神食粮**：**就是人生中所遇到的所有问题、困难、甚至挫折和灾难**！因此，当我们敢于面对人生所有的问题时，我们就是在追求“**内在人**”的成长；反之，则是放弃“**内在人**”成长的机会。

当你把一个学生（或任何人）逃避问题和困难的行为（或症状）与他放弃自我成长联系起来时，有时会得到意想不到的教育结果。具体事例请见本章附录。

第七章 解决问题的基本原则或“方法”



在前面的章节里，我论述了人生金字塔的最高点是解决问题的能力，要达到金字塔的顶峰，给出了**三大法宝**：**自信、自学和自律**，这三大法宝可以成为解决问题的基石。就是当你遇到任何一个问题时，你首先要建立的是自信：坚信问题一定是能解决的，即使在当时你还没有任何具体解决方案的条件下一定要有坚定的信念。只有在相信问题能够解决的信念下，你才可能迈出解决问题的第一步；在尝试解决的过程中，一般情况下，人们是无意识地在学习解决问题的方法；当遇到问题难以解决甚至变得异常复杂的时候，人们本能地会选择逃避，这时自律将起到重要的作用，即在自律的约束下，你必须面对问题并承担解决问题的责任。

在前面的论述中，我已经谈到，具体的方法总是针对具体的问题，一个方法在某些问题上有效，但可能在其他问题上完全无效。所以在本册中所涉及的有效方法总是有条件的，不是能包医百病的特效药。但我们讨论的一些解决问题的原则可以作为我们解决问题的基石，有了它，每个人通过实践，都可以掌握和创造出各自解决问题的有效方法。下面对原则作详尽的论述。

解决问题的原则有三项，因其有时间上的先后次序，故我们也可称为解决问题的“三步原则”：

1、**冷静**——控制情绪

遇到问题和矛盾，人们会不由自主产生诸如烦闷、焦躁、痛苦、抱怨和愤怒等负面情绪。在这种情绪下，通常又会产生两种不同的表现。**一种表现**是逃避问题并放弃了自己承担解决问题的责任，这种表现显然是永远无法获得解决问题能力的锻炼；**另一种表现**是在负面情绪的驱使下，急于解决问题，这种表现看似没有逃避，但有时所造成的危害甚至比逃避还要严重。例如：为鸡毛蒜皮小事吵架而误伤或致对方于死地的事，在媒体上会经常见到。这种不冷静的方式是要极力避免的，否则不仅不能解决问题和矛盾，反而会加大问题和激化矛盾，这种例子在许多单位和家庭不断地重演。

显然，这两种表现都是我们遇到问题和困难时必须有意避免的，要避免只有一种方式，尽力克制自己的情绪，做到冷静。冷静是我们解决问题的第一步。怎样能够使自己做到遇事冷静，在这里所列举的方法是针对以下两种情况：

- 1) **第一种情况**是遇到了当场要处理的问题和矛盾，这时，几乎没有时间让你进入冷静的状态，问题已到了火烧眉毛的程度，此时采用的方法就是迅速进入第二阶段：思考。一旦进入思考，冷静会随之而来，其结果是你能够迅速高效的思考。这时，一定要意识到自己的思考，而不是即兴盲目的思考。
- 2) **第二种情况**是问题和矛盾无法或不需要当场处理和解决，这时切忌不要未经深思熟虑而贸然处理，但不是不处理。这时，比如：去打一场篮球，或去做一件非常重要的工作，这种转移注意力的方法可以使你的情绪较快稳定下来，达到冷静的状态。实践中我发现，当时认为很大的问题，一旦冷静下来后，会发现问题并没有一开始感觉的那样大，所以冷静是解决问题第一步！

2、思考——换位思考

当你冷静下来后，你首先要开动大脑分析你所面临的问题，这一过程就是思考的过程。在思考的过程中要注意以下几点：

1) 首先要分析清楚解决问题的目标是什么？——找到双方的共同目标是什么？

通常，大多数人在冷静的状态下都能比较容易地分析清楚解决问题的目标，但有时所认识到的目标往往会犯过小或过大的错误。目标过小或过于具体有时反而很难达到，而目标过大或过于虚化则会有无法入手和无法解决的困惑。

所以要解决问题，首先要确立一个崇高的、似乎比较虚化的、但双方共同需求的无形目标，然后再确立一个可以实现的“有形目标”！无形的目标往往都是当事人双方内心想要的目标，这通常是双方的共同点，找到了共同点就为解决问题或矛盾奠定了基础。分析清楚问题的实质及产生的原因，并据此确立具体的目标，将为找到解决问题的具体方法打下基础。

2) 然后是分析清楚造成这个问题的原因是什么？

在前面章节中，我们讨论了战略上追求的不应是有形的目标而是无形的目标，但战术上追求的却是实实在在的具体目标：即解决当前你面临的每一个问题。在你对自己当前遇到的问题作分析思考后，你发现造成该问题的原因是其它各种各样的大小不同的问题，从这些原因中找到能够解决一揽子问题的最关键的一个，即：抓住主要问题和关键矛盾。这是物理学或科学研究中解决复杂问题时经常采用的方法：分析其关键因素。关键问题通常是目标比较虚的但最为重要的问题。

抓住了主要问题之后，分析产生问题的主要原因，该原因通常又是我们迫切解决的具体问题，这个具体而有形的问题如果很大，我们可以进一步分解为更小、更具体的问题，这时方法就会自然而然地呈现在你的面前。

3) 站在对方客体的角度重新审视和思考这一问题

无论问题所涉及的是客观的还是主观的客体，你都要站在对方客体的角度重新审视和思考这一问题。在进行这种思考的过程中，你要尽量排除个人的主观意识和好恶，也就是说，思考的必要条件是冷静。

如果你是一个主观意识很强烈的人，如果你早期无法摆脱强烈的主观意识，我建议你找第三方（心理医生、亲朋好友等）来帮助你来认识和感悟对方客体的情感和问题。这一方法同样可以用在前面两步的思考分析中。

当然有人会问，你这里举的例子是关于两个人的问题，如果是一个人的问题，怎样运用这些原则来解决呢？答案是同样适用。你可能会问：“我的学习成绩不好，怎样解决？”“我看到社会上很多违法乱纪的事情很难受，经常导致我情绪不佳，如何解决？”

“今天在街上被小偷偷了钱包，太郁闷了，如何解决这个问题？”等等，这些问题要么是没有明确的第二方，要么是不能与对方换位思考，怎么办？对于学习成绩差的问

题，虽然没有明确的第二方，但也可进行换位思考，这时你的换位就是跳出你自己的立场来看待问题，这也是一种换位思考。在你的立场上，你会感觉成绩太重要了，因为他和升学、找工作密切相关；但你跳出来，你会发现有比学习成绩更为重要的东西，这为最终解决成绩不好的问题奠定了基础。

3、**改变——从我做起**

在达到第二步——相互理解的基础上，我们可以进入第三步——改变自己，这是解决问题的第三步原则。在多年的学习和生活经历里，我从不自觉地自觉地运用这些方法，不仅解决了诸如学习成绩、工作模式和身体健康等自身的问题，而且还有能力帮助他人（学生、同事和亲友等）解决了许多问题。解决问题的**第三步原则其关键不是改变对方，而是改变自己！**

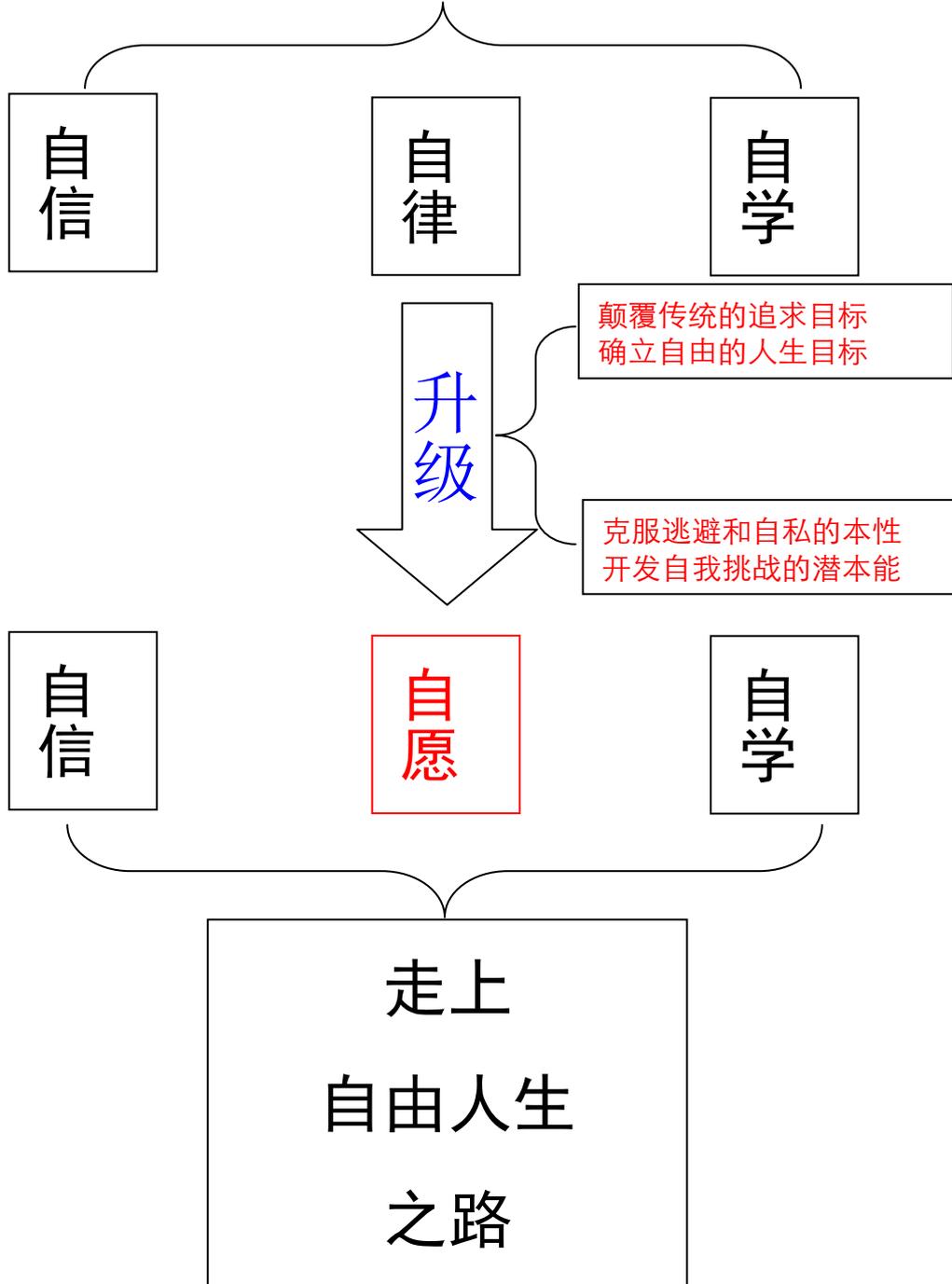
从我做起，表明你的理智将主宰你的情绪，反过来，平和的心态和冷静的情绪又是你改变自我和从自己做起的基本条件。怎样改变自己并从我做起？回顾自己遇到的大大小小的各种问题和困难，逐渐地形成了一套改变自我的方法。这个方法对我自己来说是屡试不爽，对他人可以作为一种借鉴或参考。这个方法我称之为最坏打算法，主要分两步：

第一步是在遇到一个问题和困难时，我会把问题的最坏结果分析清楚，然后再罗列比较差的结果、一般的结果、较好的结果和最好的结果。把这些结果从最差到最好罗列出来，再从最差的结果开始——分析应对和解决的方案，你一旦发现即使最终问题确实演变成了最坏的结果，如果你事先已经分析到了，即使会给你造成很大的情绪波动，也不至于使你措手不及。这种方法在古代或现代战争中是屡见不鲜的。如果一个指挥官在开战以前没有分析清楚各种可能的结果——特别是最坏的结果，这个指挥官肯定不是一个称职的将军。虽然我们做事不可能每时每刻都采用这种方法，但在我们人生的重要时期和面临重大问题时，我们应该采取这种审慎的态度和方法。特别要注意下面两种重大问题：1) 一种是显而易见的重大问题或关键问题，但我们有时会忘记采用这种方法，因而很多人被重大问题所困，会导致情绪化地处理问题；2) 另一种是非常重大的问题但看上去似乎不是什么大的问题，例如：子女的教育问题，这时往往会忽略了自己的重大责任而没有认真对待。当随着问题慢慢演化长大，很多人最后是后悔莫及。

第二步是向最好的结果努力，在努力的程度上，往往最好的结果要有更多的付出，在你尽力付出努力之后，我的经验是，很少或几乎不会遇到最坏的结果。即使天不如人愿，最终的结果还是最差的，因为你事先有心理准备，你会很快地掌控住自己情绪，冷静地按照已经事先想好的方案应对，因结果最差看上去你是“失败”了，但你并没有被“失败”所打倒，在你的人生之路上永不言败！

第八章 快乐源泉（利他=利己）

人生三大法宝



人生追求的目标应当是自由，自由在这里我们明确把它定义为：具有超强的化解和解决各种问题的能力，不被问题所困。实际上这个定义把追求人生无形目标—自由的方法或原则告知了大家，就是通过自律、自学和自信这三大法宝来解决人生中的各种各样的问题，走出一条自由人生之路。

在一个人心智和心灵成长的过程中，自律通常是在和人本性（逃避困难和问题，趋易避难）抗争，因此是一种违反本性的痛苦过程。所以很多人著书立说，教育人们要忍受和经历痛苦的过程才能达到成功幸福的彼岸，并有各种名言、格言伴随着我们的成长。例如：学海无涯苦作舟，先苦后甜，吃得苦中苦，人生的痛苦经历是无价之宝，……。的确，这些名言成为了许多人激励或约束自我（自律）的座右铭。但过程总是痛苦的，很少有人能感受到快乐的过程，因而无法享受过程。我曾问过许多非常有追求的学生，他们的目标明确，但几乎没有人感受过追求过程中的快乐，在这种条件下，自律成为一件非常重要的法宝。

对自由的追求也是一个过程，怎样在这个过程中走上自由快乐的人生之路呢？既然具体方案是不断打造自己解决各种问题的能力，这种能力的提升也需要一个过程，这种能力达到什么样的水平才算是达到一种精神自由的状态呢？根据我自己的实践发现，实际上达到一种自由的精神状态并不需要在你解决各方面问题的能力得到全面提高之后，而是在解决问题能力提高的过程之中，甚至是始于过程的起点，就是说，你能够很快地走上人生的自由之路，在这条人生自由之路上，你的能力会不断地提高，你的潜能和潜质将获得极大程度的发挥，人生自由之路越走越宽广。既然每个人能够迅速走上人生自由之路，那我们如何做才能够走上快乐的人生自由之路？其实方案很简单，就是将塑造自我的三大法宝之一的自律升级，升级为自愿：即快乐地面问题（或痛苦），独立地承担起解决问题的责任！对照我们前面对自律的定义，自愿和自律的差别就是把勇敢换成了快乐，从自律到自愿的提升，是一个人是否开始走上自由之路的标志。那么怎样完成这一人生的升级转换呢？

完成这一转换只需要观念转换和持之以恒的精神！

观念的转换 1：颠覆传统追求目标，确立自由的人生目标

关于颠覆传统的有形目标我们已在第三章中有过论述，在这里我们将进一步论证。首先，每个人都愿意追求精神层面的愉悦感受，就是人们所说的幸福、快乐和自由等感受，这些良好的感受可以通过各种不同的方式获得。社会暗示给我们的是，财富、名誉、地位和权势等有形目标的实现是这些良好感受的必由之路，但在现实中，有形的目标实现只能带来短暂的快乐和幸福的感受。国外曾对获彩票大奖的获奖人作过跟踪统计分析，结果发现，这些获奖人的快乐和幸福指数在获奖后迅速达到了一个极高的值，似乎自己是天底下最幸福的人，但这一幸福指数维持不久（平均一个半月）就会恢复到获奖以前的幸福和快乐指数。因此，物质型满足可以带来快乐和幸福的感觉，但通常是短暂的，所以人们要通过不断地追求更大的物质财富来获取自我内心的快乐和幸福。既然通过追求有形目标无法实现自由、快乐和幸福的人生，那么我们应把人生自由确立为我们一生孜孜以求的目标，这一崇高目标的确立会使我们首先在观念上摆

脱有形目标的束缚和捆绑，为走上人生自由之路奠定观念上的基础。

观念的转换 2：克服逃避和自私的本性，开发自我挑战的潜本能

人类有两大弱点：恐惧和贪婪，这在股市中体现得淋漓尽致。对于逃避（恐惧使然）问题的本性，在第二章中我们已经论证过，是源于人类自我保护的本能。同样自私（发展到极致则为贪婪）也是来自人类的自我保护的本能。下面我们讨论人生不快乐、不幸福和不自由的另一大原因——自私，过度地自私就是贪婪，贪婪最终导致的同样是：在许多我们本应承担起解决问题的责任时选择了逃避。

如同恐惧一样，贪婪也是源自于人类自我保护的本性，这种本性实际上是人类繁衍后代生生不息的生理本能的使然。在人类进化的漫长历史中，在很长的时间里，人类生存在极度恶劣的环境中，经常是吃了上顿没下顿，一旦有食物，人们会多吃一点，为自己能多生存一段时间表现出了人类的自私性。这种自私性遗传到今天，在生理上表现为人们吃下的多余食物会转化成脂肪存在皮下，在恶劣生存环境中，这种由人类的自私和贪婪所获得的脂肪可以使人们经历几天没有食物的困熬，并得以生存下来；但在今天物质丰富的社会，这种贪婪反而会带来对身体的损害，因此，一个事物走向一个极端都会带来负面的作用。所以如何克服这种本性带来的人性弱点，我们同样需要开发自己的潜本能来改变自己。

贪婪通常表明一个人无限的欲望，就是想要获得更多物质财富和名誉，特别是在今天，人们会用名利的多少来衡量一个人的成功与否、价值大小，加上物质财富和我们的生存和生活息息相关，因此，我们每个人都会本能地不断追求物质财富。由于人们在物质财富上永不满足的欲望（可以说是贪婪），导致人们不断地努力使社会和个人财富不断地增加，在某种意义上促进了社会的发展。调查发现，这种物质财富的发展并没有给人们带来更多的自由、快乐和幸福，人们的快乐指数没有随着物质财富的增加而上升，反而有较大幅度的下降。

人类的痛苦是由于追求物质财富的同时忽视了精神方面的追求所造成的，因为人生的满足不仅是物质上的、更重要的是精神上的：即怎样获得心智的成熟（是“内在人”的成长）。因此怎样降低对物质财富的贪婪，提升自己的精神世界是走向人生自由之路的另一关键问题，即开发每个人都有的无私品性。

害怕（恐惧）和自私（贪婪）的显特质来自人类繁衍和自我保护的本能。如同恐惧的反面是勇敢，自私的反面是无私，无私和勇敢一样也是人类的特质，这种特质通常是不表现，是一种潜特质，也可以说是人类挑战本性的潜本能。在与自然和外界环境抗争中，只有在特定的环境条件下（即无法逃避或必须做出牺牲时），人类无私和勇敢的特质就会表现出来了。如父母为养育后代，把珍贵的食物留给子女，自己忍受着饥饿；当子女遇到生命危险时，父母勇敢地面对甚至不惜牺牲生命；这些都是人类为了生存和世代繁衍下去所具有优秀品质。这些优秀品质在和平时期往往被掩藏了起来，但一旦人类遭受巨大灾难时，如 2008 年汶川大地震，这种人性的潜在本能会极大地迸发出来。通常在一个功利性的社会环境下，每个人自私的显特质比较容易表现，无私的潜特质通常很难表现。许多人本能地走向了自私的一面，陷入其中特别是

走向则很难获得快乐、幸福和自由的良好感受。因此，对社会和众人来说，首要的是开发自我无私的潜特质，使自私的显特质（利己）和无私的潜特质（利他）达到一个平衡。

利他等于利己：我们不以有形的目标作为我们人生的追求时，我们就开始挣脱有形目标的束缚，建立崇高的理想：对自由的追求。这时我们眼光更加长远，我们在现实中乐于面对一个个问题，每解决一个问题，不仅能够获得问题解决的理想结果，更锻炼了自己的解决问题能力。就如同你打造健壮的身体，开始你必须对外输出功，对外做功虽然看上去是消耗自身的能量，但身体的力量和健壮就在你不断对外输出能量的过程打造了出来。同样，解决问题的能力也是在解决一个个问题的过程中磨练出来的，但在这其中，人们往往只看到问题解决后的结果和成功解决问题的参与者，却很少发现参与者本人心智的提高和成熟。例如我在十多年的本科生教育中，和很多问题学生谈过话，当人们赞扬我为之所付出的努力时，也有很多人产生一些疑惑：你在繁重的教学、科研和服务中，怎么还会有这么多时间和学生单独谈话，为他们解决思想上的困惑？当这一问题几年前由一个大学校长向我问起时，我的回答是：“这就是牛顿第三定律（作用力等于反作用力）！”这位校长在所在学校的物理系多次提到我经常乐于和后进学生谈话的事情，那些教师很难相信一个工作十分繁忙的教师能够有这么多时间与学生谈话。2009年在参加一个会议时，我遇到了一个熟悉的该校教师，他问我：“我们校长在系里经常提到你常和后进学生谈话，这一点我相信，但我们校长说你乐此不疲，这一点很难让人理解！”他的疑问非常正常，因为他在学校长期从事本科生的教学和教育，肯定遇到过很多有问题的学生，改变这些学生是非常棘手和困难的事情。我的回答同样是：“这就是牛顿第三定律：教育学生等于教育自己！”这十多年教育学生的过程，虽然有非常成功的例子，但也有非常不成功的，经历这些成功或失败的过程后，有一天我发现，这些年我与学生经常谈话最大受益者竟然是我自己。当我把一种人生经验或理论反复给很多学生讲起，这些经验和理论就长期融入到了我思想中。当我遇到问题时，特别是我从未遇到的问题，开始我同样会产生负面的情绪和本能地想逃避，但这时我的背后经常会出现一个提醒的声音：“你还教育学生呢？！”一旦这个声音出现，我会很快地控制自己的情绪，进行冷静的思考，然后乐观地去面对问题，并不自觉地运用上述解决问题的方法或指导思想，最终都能解决问题。所以这些年我感悟到：你在用自己的时间帮助别人时，实际上就是在帮助自己！看似这一过程是在输出，输出过程的本身就是获得！帮助别人自己获得的是一种能力。就如许多人乐此不疲地锻炼身体，从物理学的角度看：这些人在消耗自己的能量对外输出功，实际上他们在输出的过程中也锻炼了肌肉、获得了健康。同样，通过敢于面对人生中一个个问题和困难，我们不仅可以达到解决每一个问题的结果，更重要的是在这一过程中，我们还锻炼自我的“精神肌肉”使内在自我不断强大和成熟起来。这种成熟的自我不仅能够帮助自己解决人生的各种问题，而且这种强大和成熟的自我必定会辐射影响到你的周围：小到家庭、大到社会，为他人、家庭和社会承担更多的责任！

记得在最近看过的几本书里，有讨论付出（或给予）和获得之间的次序问题。有人颠覆传统的教育观念（先付出后获得），认为人们应先获得再付出，只有你能够获得的更多，你才能

更多的付出，这一观点在逻辑上似乎讲得通。无论是先付出后获得还是先获得后付出，这些观点都存在着一个重要问题：**把付出和获得割裂了，实际上付出和获得没有先后次序，就如作用力和反作用力一样是同时发生的。**实际上付出就是获得，获得就是付出。将牛顿第三定律应用在人生中，我们可以推广出许多人生等式：教育别人=教育自己；付出=获得；失=得；……。这其实和“任何事物都有两面性，都有有利或不利的一面”这一中国哲学思想是一脉相承的。所以我们应该：在任何时候，都能在顺境中看到风险、在逆境中看到有利和有价值的一面；在你得到时候能意识到失去什么，在失去的时候，你同时意识到能够获得什么，这时你将达到一个更高层次的思想境界，并表明已经开始走上了人生自由之路。

持之以恒的精神：以目标明确、先进的人生观为基础，不断地追求心智成熟

在成长为一个解决问题的巨人之前，每个人都会经历从心理和心灵的幼儿到心理和心灵的成人的过程，但这一心智成长过程由于没有像生理上的身体成熟过程那样明显的外在表现，故许多人忽略或没有意识到其重要性。就如同一个十岁的孩子身高没有达到同龄孩子的平均身高很容易引起父母的重视和关注，但如果孩子的心智没有成熟，很多父母往往由于自我的不成熟导致对孩子心智成熟的忽视，只有当孩子心智不成熟带来明显的与社会和他人不和谐、不适应甚至发生严重冲突的时候，父母才有可能意识到孩子的心智成熟问题。也如同现在很多能力很强的家长，不自觉地为孩子包办很多应由孩子自己承担的责任，一味地认为学习成绩好是孩子的唯一努力目标，在这种环境下成长起来的孩子大多只是成为了一个盛满各种知识的“成熟身体”的罐子，但这个“知识罐子”没有运用知识解决现实问题的能力，他们成熟身体罐子里的知识往往远远超过了他们的父母和长辈，但他们心智成熟必须经历的各种人生体验和锻炼正是被他们的长辈无情地剥夺了，更为可悲地是，这些父母和长辈最终没有想明白为什么他们对孩子的无私的“爱”换来的却是他们完全没有想到的结果。对爱没有标准的定义，在这里我们可以说，父母为孩子成长付出过多往往不是真正的爱，真正的爱应该是问题的双方或多方在解决问题过程中能共同获得的成长。

当一个人心智没有完全成熟，在遇到自己人生中一个又一问题时，其能力与自己解决问题的愿望有较大差距时，特别是在解决问题的过程中四处碰壁、困难重重，他会不由自主地感到痛苦重重，这时，有的人通过逃避来缓解痛苦，更有的人寻求感官的刺激和快乐（并认为是一种幸福）而走上一条迅速自我毁灭的人生之路，他们没有想到，逃避小的问题将逃不脱不断面临的更大的问题和痛苦。我们在前面章节中曾指出，必须通过自律来约束自己去勇敢面对问题，但在解决问题的过程中，人们体验的往往是痛苦，只有在问题获得圆满的解决后，才能获得快乐和幸福的感受。所以在这里，我们首先要解决的一个问题是，如何调试自己在问题面前的心理和心态。

解决好这个心理和心态的调试问题，可以让我们以平和的心态、坚定的自信和锲而不舍的精神去面对问题。由于本性的使然，我们必须用自律来面对这一痛苦的过程。痛苦是一种在对外界或内心的问题时，自我无法掌控而导致的一种不适心情，显然，要改变这种心情，其原

则就是你必须意识到这个过程是你心智成熟的必由之路。

首先要理解的是：在一个人心智成长的过程中，所遇到的问题几乎都是可以解决的。你在面临问题时所具有的强大自信，将为你带来肯定而不是巨大的痛苦，因为当一个人在漫漫黑夜里看到一丝东方的曙光时，会感受到太阳升起所带来的温暖和快乐。如果一个人虽然没有看到东方的曙光，但他坚信太阳终究会在东方升起，他也将不会恐惧漫漫的长夜，反而随着时间推移，他会感受到越来越接近黎明的快乐。就如同两个犯人在黑夜从铁窗向外望去，一个看到是昏暗和泥泞的大地，另一个看到的则是繁星闪烁的无垠天空。所以，快乐和幸福是一种心理感受，我们为什么不能以快乐的心态面对问题？自信问题得以解决则是痛苦转变成快乐的基础。

其次我们一定要意识到：我们经历的各种问题，无论解决与否，我们所做的各种尝试和体验都是有价值的，都是心智成长所需的宝贵财富。即使个别问题一时无法解决，但我们在尝试解决的过程中获得了很多经验和体验，甚至失败也给我们带来了锻炼承受挫折的机会。如果我们能很好地利用这种机会获得心智的锻炼和成长，那么这些表象解决与否就并不重要了，即，我们看淡解决问题的具体目标，而看重我们从中所获得的锻炼和成长，那么我们遇到问题时，还会有什么痛苦呢？

在树立自信和明白问题的价值后，我们就可以训练自己慢慢地适应人生的各种问题，从一开始通过自律来要求自己面对问题到逐步转变成自觉自愿地面对问题。我目前正在把塑造自我的人生三大法宝之一的自律升级换代为自愿：即乐于面对问题，独立承担起解决或化解问题的责任。

最后，总结一下：[只要在观念上有所转变，就表明在思想上走上人生自由之路，再加上持之以恒的精神，你的人生之路将越走越宽广！](#)

全册完

第三章附录 1：复旦 2007 级物理班学生调查问卷统计

图 1.1 所示的是同学们对名誉的看重程度分布，选择 0~2（非常看重）的人数比例为 54%；选择 3~4（比较看重）的人数占总人数的比例为 20%，说明大家对名誉的看重程度比较高。虽然非常看重和比较看重的人数比例达 74%，但也有 26%的人选择了 5~9（其中 5~7 表示不看重，8~9 表示非常不看重）。

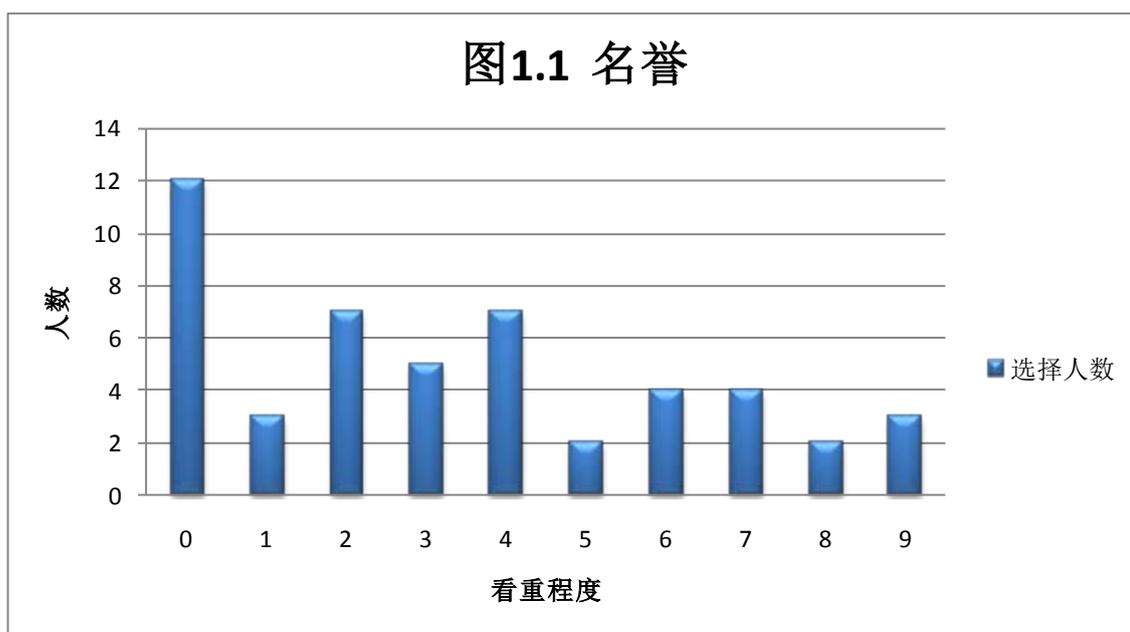
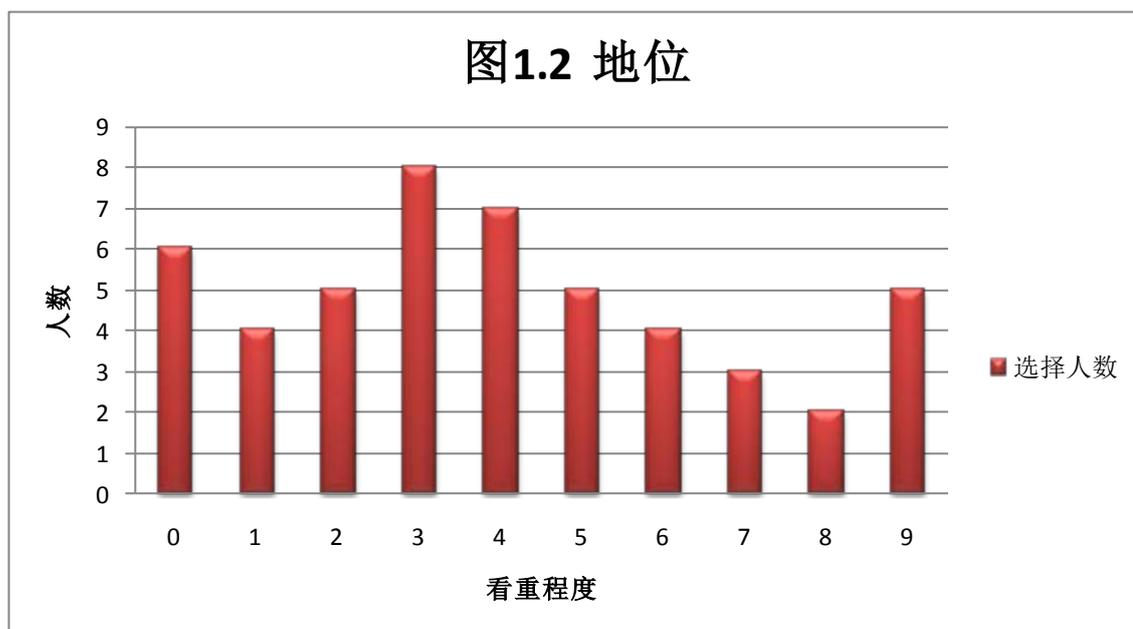
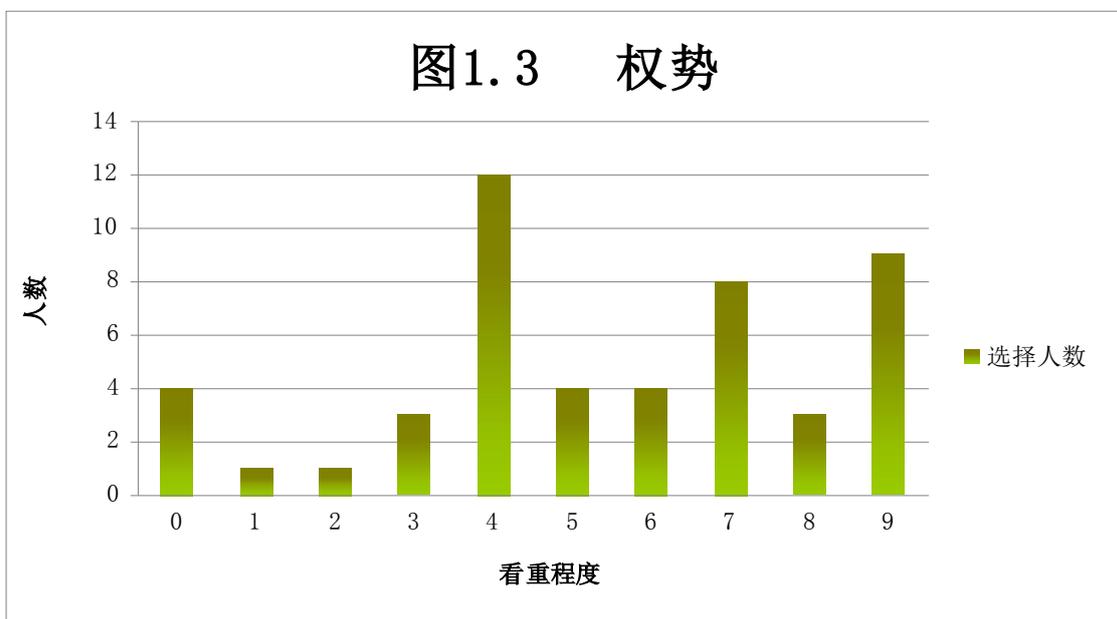


图 1.2 给出的是学生对地位看重程度的分布，其中选择看重（0~4）的人数比例为 61%，选择不看重的也占了 39%。从学生选择的分布来看比较均匀。



权势看重程度如图 1.3 所示。其中选择非常看重 (0~2) 的只有 6 人, 所占比例为 12%; 选择比较看重的人数所占比例为 30%; 而选择不看重的人数比例为 57%



在财富方面看重程度的人数分布如图 1.4 所示, 其中大多数选择了看重 (0~4), 所占的人数比例高达 70%; 但仍有近 30%的人选择了不看重 (5~9), 这其中还有两人选择了数字 9 表示完全不看重金钱和财富。

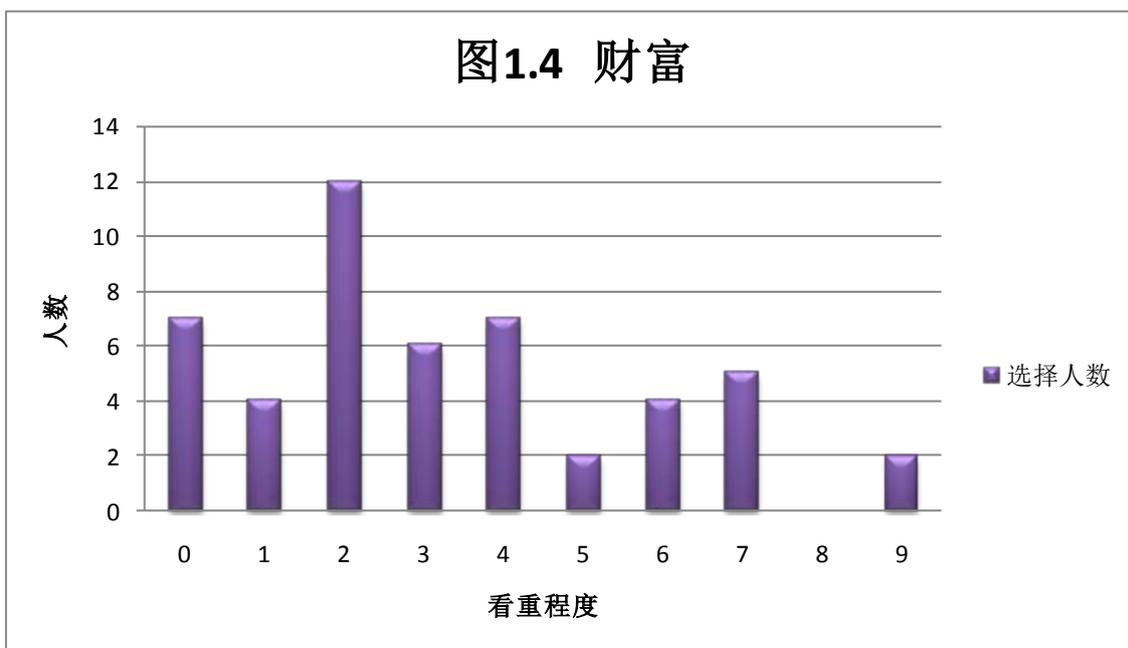
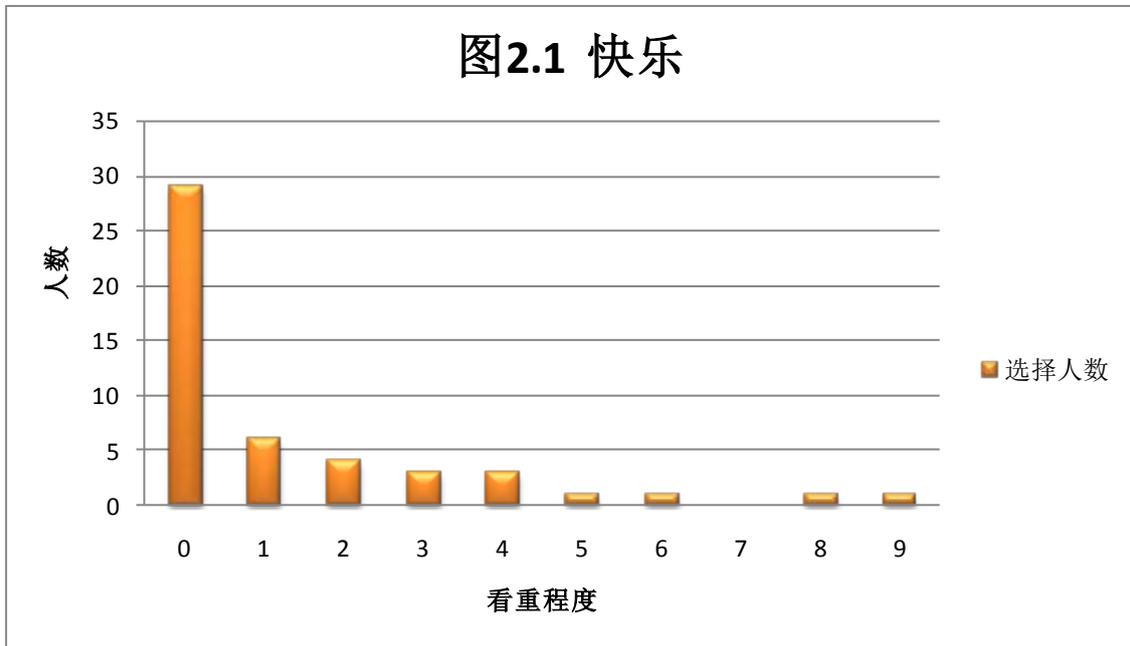


图 2.1 是对快乐的看重程度的人数分布，其中选择非常看重（0~2）人数比例高达 80%，比较看重的 12%，只有 4 人选择了不看重（5~9），约占总人数的 8%。



对幸福的选择人数分布如图 2.2 所示，选择非常看重（0~2）人数比例高达 87%，只有 4 人选择了不看重，所占比例不到 8%。

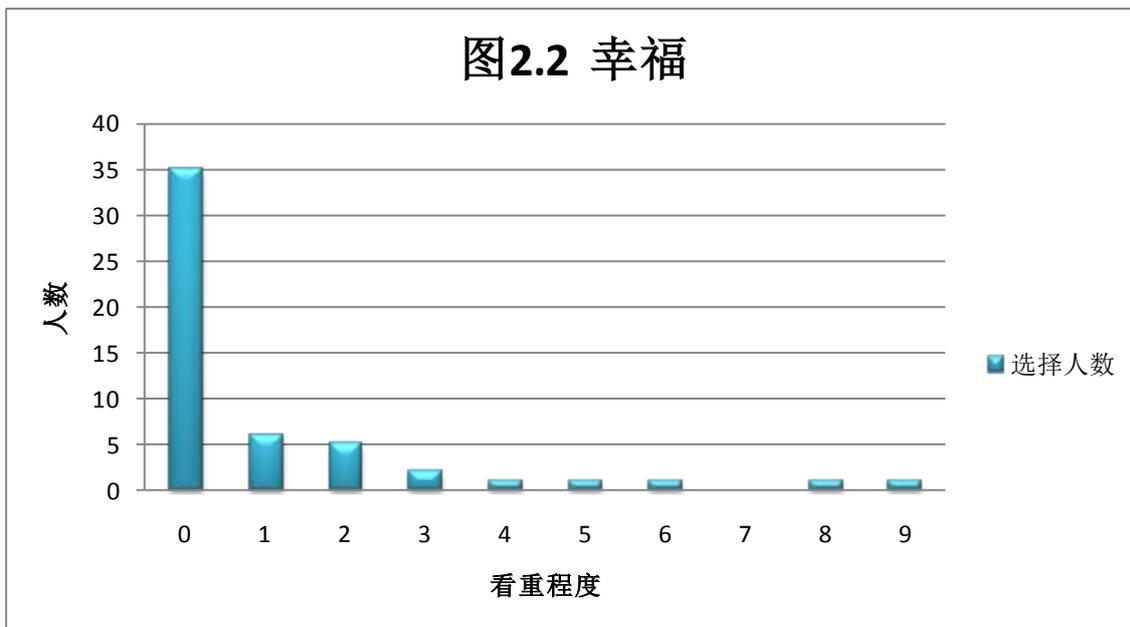
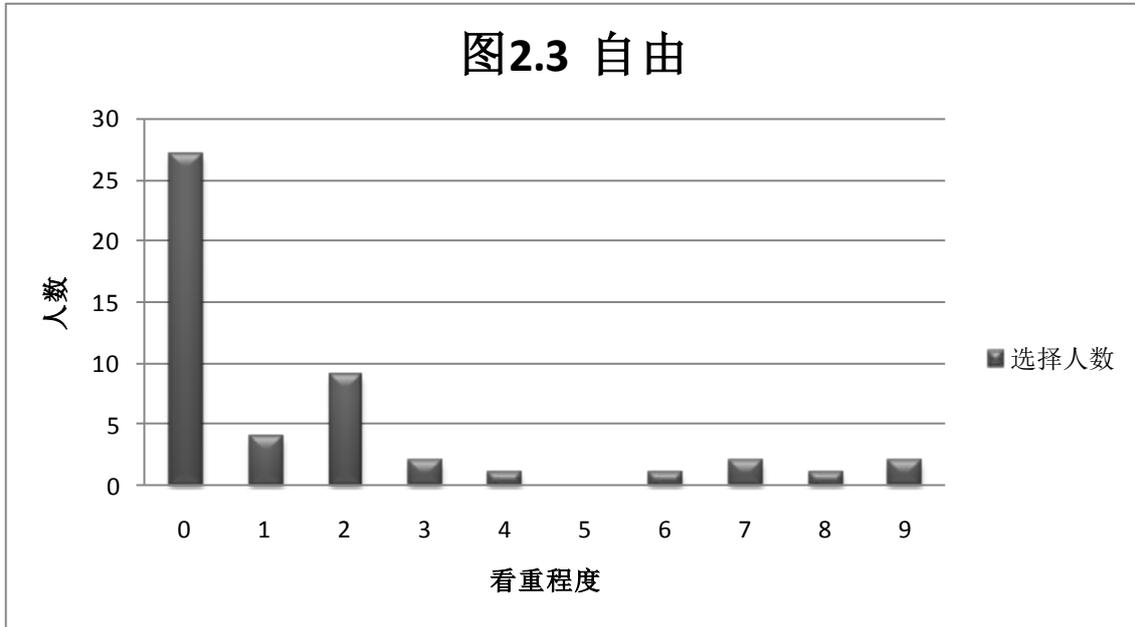


图 2.3 给出的是对自由看重程度的人数分布,同快乐和幸福一样,大多数人选择看重(0~4),所占比例高达 88%,其中约 12%的人数选择了不看重。



第三章附录 2：追求人生目标的四个层次

为了能进一步阐明精神自由作为人生目标的重要性,我把人生追求分为如下四个层次:

1) **最低层次：无具体的有形目标，无追求**

在这一层次,人们不知道也没有具体的有形目标追求。先天智障外,可以说没有人会在这一层次。

2) **低级层次：有具体的有形目标，无追求**

内心有具体的有形目标,但几乎没有具体的行动,即使开始有一定的行动,但一遇到问题和困难,就不自觉地逃避进而放弃追求。

3) **中级层次：有具体的有形目标，有追求**

可以向自己设定的目标不断地追求,在追求的过程中通常会表现出两种类型的人:一种人具有顽强的意志力,他们遇到问题和困难能够不断地坚持,最终达到实现目标的目的;这种人通常是我们这个社会极为推崇的极少数人。另一种人是能够在在一个时期有持之以恒的精神,但在遇到自己能力远远不及的困难和问题时,他们会调整目标或更换新的目标进行新的追求。这两种人能够不断坚持实现目标的保证是意

志力。这种意志力通常是靠自律、责任、内外的压力和兴趣等为基础。

4) **高级层次：无具体的有形目标，有追求**

在战略上看淡有形目标，树立更长远、更高境界的无形目标，在追求过程中绝对重视战术，即认真承担起解决所遇到的每一个具体问题的责任。

在我们的社会中，很多人都处在第三个中级层次，即人们都在不断地追求自己的目标和理想，对于最终实现了自己目标的追求者来讲，几乎都没有深层次和长久的快乐、自由和幸福的感受，特别是在实现目标之前的追求过程中，更没有这些正面的精神感受，而往往感受到的是负面的痛苦。因此，在中外许多书籍中不断有人教育大众痛苦是有价值的，只有忍受和经历痛苦的过程，才能实现自己心中的理想目标。但问题是：你若对已经实现了完美目标的少数成功人士做一个调查，你会发现他们还有不可言喻的痛苦。这就是为什么在这个社会上你经常听到：“我要是有某某的地位（或权势、或名誉、或财富）我就知足了！”这句话另一层的含义是如此成功的某某为什么还不知足，还如此辛劳。

如果人生的追求只停留在第三个层面，即在有形目标的层面上定义的成功，那么，无论成功与否，你都不可能获得真正的快乐自由的人生，甚至有时这种成功带来的是更大痛苦，因为随着你不断走向“成功”，社会环境（家庭、朋友、单位乃至国家）对你会提出更高的要求和目标，在经历前一个短暂的“快乐”后，你又进入下一个更大的痛苦的追求，因为你会遇到更多、更大和更具挑战的问题直至你的能力所不及而迫使你不由自主地选择了逃避。当你实现目标的能力与你内心所期望的目标有巨大的差距时，痛苦不期而至。当然也有很多人教导我们看破红尘，的确能够起到心理安慰的作用，但这不能真正解决我们自己的问题而帮我们走上人生自由之路。

第四章附录：认识自我的具体原则和方法：木桶原理与“木桶三定律”

1、利用木桶原理主动地深刻分析自己的长处和弱点，特别是自己的弱点

按照木桶原理：一个木桶由许多长短不一的木板组成，那么这个木桶的最大容量不取决于长的木板，而取决于最短的那块木板。即一个木桶所盛水的容量是取决于构成木桶最短的那一块木板。根据这一原理，每个人都应深刻认知和了解自己的长短板，以利于在后天的学习、工作和生活中着重弥补自己的短板，提升自己适应社会的能力。随着年龄的增加，一个人的长短板是会不断发生变化的，经常认知自己、根据现实环境分析自己的长短板是非常必要的。因为正确的分析和认识自我，为接下来的塑造自我以适应环境与社会，指明了方向和奠定了良好的初始条件。因此古语云：**知人者智、知己者明**。例如：篮球明星姚明在进入美国 NBA 职业篮球联赛之前，已经具备了很高的篮球智商、灵活多变的中锋技术以及令人羡慕的身高优势，这些都是他的长板，利用这这些优势他在中国的的职业篮球联赛中已经是独霸天下。但是在进入了竞争更为激烈的美国 NBA 职业篮球联赛后，姚明在新的环境下所表现出的短板是力量不足，无法进行强有力的身体对抗，从而导致难以发挥他的篮球天赋；所以在进入 NBA 之后的几年主要是修复和弥补其短板，力量的提高是他后来成为 NBA 第一中锋最重要的原因之一。因此认识自己的短板是非常重要的。

当然，也有人讲：“弥补短板费力费时，还不如发挥自己的优势、扬长避短来得经济又高效。”这种论点听起来似乎很有道理，但问题是：1) 这种论点实际上是人类逃避问题和困难的本性使然，不愿意解决自己的问题进而阻止了自己的成长；2) 在目前竞争十分激烈的社会中，很难有环境来适应你的长处，在你长处还未得到发挥时，你就已因短处被社会和环境所淘汰。姚明如果没有解决他早期的力量不足的问题，他是无法在 NBA 中成为篮球巨星的。

怎样才能深刻认识自己的短板和弱点呢.方法是：首先分析自己在社会上的定位（也可包括自己将来的社会定位），比如你目前在单位里是一个教师，在家庭里是一个丈夫、同时又是孩子的父亲和父母的儿子等等；其次根据你在社会上的定位和你所扮演的各种角色，来深入分析你所应担当的责任；然后对照这些你应负起的责任，分析自己在哪些方面做得比较好、哪些方面做得不够。这样就可以比较清楚地认知自己当前的长短板，为解决问题并能很好地履行自己的各种责任奠定基础。比如你是一个单位的领导，在单位里你的工作能力强、业绩出色，但回到家里若定位不清，则可能放弃或逃避自己应承担的责任。一个在外功成名就的父亲，在发现自己的孩子成长有问题时，没有意识到自己作为父亲应承担的教育责任，而是怪罪他人、学校和社会，就表明在子女的教育上他没有尽到责任，那么教育子女就是他的短板。

在这里要注意两点，（1）这里指的长短板是会随时间而发生变化的，今天你的长（短）板到“明天”可能就变成你的短（长）板，所以经常分析和反省自己十分必要；（2）你所谓的短板只是一种表象，不是先天决定的，而是在后天成长过程中，你潜在的能力未得到很好开发的

结果。下面我用从木桶原理拓展出的木桶三定律作进一步阐述。

2、认识自己的木桶三定律——木桶原理的拓展：树立自信、开发潜能

第一定律——等效定律：木桶原理可以适用于每个人。通常木桶原理可以适用于社会的各个方面，在经济和管理学中经常用它比喻和分析一个企业或组织。在将它运用到每个人的分析中，也是非常适用的。

第二定律——守恒定律：即构成每个人（没有先天缺陷的所有普通人）木桶的所有板的长度之和，即总长度都是一样的，不因人而异。这个定律告诉我们，就一个单方面因素而论，人与人之间有差别，但对每个人各方面的先天因素的总和，即全面的综合考察，可以说人与人之间是没有多大差别的。就是大家经常讲的：“人有一长，必有一短。”换句话讲：“人有一短，也必有一长。”

所以，通过这一定律，我们应该认识到每一个学生和每一个人都是人才，所以，我特别欣赏很多教师在教育中看待每一个学生所遵循的两个原则：1) 每个学生如同自己的孩子；2) 每个孩子都是天才。就是说每个人都有他的所长，每个人都有巨大的潜能。在现实中，每个人之间会有差异很大的表现，但这只是用一个标准测量某一特定板所表现出来的差异，这一差异不能全面评判人的差异。

第三定律——匹配定律：每个人木桶的各个板之间都不是完美匹配的，板与板之间有缝隙和漏洞。这一定律是对木桶原理的修正，它告诉我们，木桶的容量只有在理想的情况下才是由木桶的短板决定的，而一个未经雕琢的真实的木桶，它的容量是由木桶板与板之间的缝隙或漏洞所决定的。在前面我用姚明成长为 NBA 巨星的例子来说明认识自己和弥补自己的短板的重要性，实际上根据木桶第三定律，姚明的短板——力量实际上不短，只是这块板与其他诸如篮球智商、中锋技术等长板匹配不佳，由于力量这块板漏洞和缝隙较大，使它表现为短板。所以确切地说，增强力量就是弥补这块板的不完美性，把力量潜能这块板的真实长度发挥出来。

当然，有人会说如果我身高只有 1 米 7 多，显然是无法达到像身高 2.26 米的姚明那样自如的扣篮。但是在扣篮的高度上，NBA 中 1 米 8 不到的小个后卫中能自如扣篮的大有人在，其中身高 1.75 米的罗宾逊，这个曾在比赛中封盖过巨人中锋的小个后卫是 2009 年度 NBA 扣篮大赛的冠军。就是说，每个人一定要认识到自己的潜能都是巨大的，哪怕看上去你的那块短板很“短”。

可以说，每个人都没有把自己每块板的长度发挥得淋漓尽致，所以每个人的潜能都是巨大的，只要能够正确认识自己、修复人生木桶的缝隙和漏洞，每个人都会迸发出巨大的创造力。正如潜能论所认为的，人类大约有 90%~95% 的潜能都没有得到很好的利用和开发，因此我们每个人都有巨大的潜在等待发掘。所以，柏拉图曾指出：“人类具有天生的智慧，人类可以掌握的知识是无限的。”我想柏拉图会这样说，显然是他感悟到了存在于人类大脑中还未充

分开发的巨大潜能！

3、以外界为镜来认识自我

分析和认识自我的另一方式是可以外界作为参照来比照自己。其主要方法是：以他人、自己的经验和书籍为镜，检查剖析自己。

1) 以自己的经验和体验为镜：

在为人处世的过程中，你的亲身体验所得的正反面经验是可以用来检查和认识自己的。在你的一生中，无论你想成为怎样的人，多实践、多体验都是你认识自己的方法之一。所以，一旦有条件 and 机会，你一定要亲自实践。只有在亲自实践的过程中，你才能学会认知外部世界，并不断地认识自己。

很多时候，由于各种原因，你可能认为自己不擅长做某种事情，但这个结论通常是在没有实践验证的基础上得到的，因此，你一定要像亲口尝李子来感知李子的滋味一样，用自己的实践来认知自己。

实验室闯祸的故事：1982年，我作为一年级研究生刚进实验室不久，导师让我测试一个刚刚买来的小离子泵，没想到，一上来我就因为马虎把离子泵烧坏了，而且还把木质试验台烧焦了一大块。犯了这个错误，虽然自己很内疚，但并没有深刻认识到自己在实验动手方面存在严重问题：即做事情马虎、毛躁，我得到的教训只是：今后做实验不能离开实验现场，当时我还后悔，如果我没有离开实验室就不会发生这个实验事故了。记得我的导师当时只对我说了一句话：“吃一堑，长一智。”由于我没有从中真正认识到自己的本质问题，后来又接二连三地闯了很多“大祸”，这促使我进行了极度痛苦的反思，我开始深刻认识到我性格方面存在着做事情马虎、毛躁的特点，这一特点我母亲在我的成长过程中曾反复讲过，但我都没有在意，基本上是当耳旁风。在多次事故之后，我反复问自己是否适合做物理实验？反复反思自己这一弱点(短板)，之后在深刻认清自己的问题后，在后来的实验室工作中我逐渐成长为一个合格的实验物理研究者，并成为“文革”以后我们国家培养的第一个表面物理实验方面的博士。

2) 以人为镜：

不断暗示自己别人的意见和评价是“100%”的正确和有益。在我们所处的环境下，很少有人会无中生有地指出你的弱点和问题，即使是你的竞争对手甚或是敌人（在和平时期几乎不存在）在“攻击诋毁”你时，也往往都是在利用你确实存在的问题和弱点。因此，同事、朋友和夫妻间提出的问题虽然有时很逆耳、很伤人，我一般也会极力地控制情绪，很少予以当面的“回击”。一旦个别时候，在不由自主回击了对方之后，我不仅会反思和反省他们指出的问题，而且还会深刻反思我不当的反击：为什么我又做了情绪的奴隶（不成熟的表现）。总之，我正

因为坚信“100%”都是自己的问题，因此当情绪冷静下来后，我会通过理智的分析思考来认真认知自己的问题。

这一方法实际上是通过外界来发现自己的问题，看上去是被动地接受，但实际上，需要在主观愿望的配合下，通过解决自己的心理抵触情绪后，才能主动地接受来自外界的意见。

了解和认识别人的问题容易做到，但认知自己的问题却很难。既然每个人都容易看清楚别人的问题，自己都是古人云的：“旁观者清，当局者迷。”那我们何不尝试用别人的智慧来了解自己、认识自己呢。

当你身陷繁杂的事物和巨大问题之中而无法认清自己的时候，最简单的方法是找他人（朋友、师长、亲人和心理医生等）帮助你认知自己，通过他人对你的认识来深刻了解自己。你们可以把你们的谈话和分析录音下来，在事后多听几遍的过程中，你可以逐步地把自己转换成第三方，这样以他人作为镜子你可以更好地认识自我。在这个过程中，他人必须直接明了地指出你的问题，你很可能受到伤害，但这种“伤害”如同医生给病人动手术达到治病效果一样，是有益的，因此你需要的是勇气，而不是辩解。记住：虽然有的镜子（如哈哈镜）照出来的你会有畸变，但大家还会通过镜中畸变的像把你认出来，表明你的特征还是保留下来了。就是说，当别人提出你压根都没有想到自己会存在、甚至是你自己深痛恶绝的缺点时，你也需要认真地对照自己，因为这不是空穴来风。

3) 以书籍为镜：

书籍中所包含的大量人、物、事可以作为我们检查自己的镜子。虽然亲自实践和体验是认识自我的直接方式，但一个人的时间有限，不可能都用亲自实践的方式认知自我，所以通过大量地阅读，了解别人的人生经验和教训来反躬自身，也是一个很好了解自己的“捷径”。在最近十年里，除了物理书以外，我阅读的非专业书籍每年可达几十本。这些书籍涉猎了社会、经济、历史、教育、心理、健康、投资、金融和中国经典著作等方方面面。在阅读过程中，不仅获得了一些其他专业的知识，而且我发现自己能够在较短时间里掌握这些其他专业的知识，并能够把似乎与物理无关的专业知识用物理的思维方式去思考。所以，以我自己的经验看，书籍也是一面镜子，它也能从另一个视角反射出真实的你自己。

第五章附录 1：关于培养自信方面的实例

我曾对很多研究生讲过：“你们的创造力是无限的！”之后我在与很多学生单独谈话时，问起过他们是否认同这句话。几乎所有的学生都认为这只不过是一句鼓励的话，无限的创造力是不可能的。当然这句话从原则和逻辑上讲是有问题的，因为无限是无法达到的。但在我们的现实中，由于大多数人都没有充分开发出自己的潜能，表现出的能力不及自己潜能的 10%，甚至有的潜能论学者认为不到万分之一。从每个人没有充分发挥自己的潜能的角度来看，这句话又是完全正确的。

记得我曾问过一个学生：“在班上你的物理基础能排在什么位置？”

她告诉我：“排在中游。”

我接着问：“将来你在物理方面的成就能否超过你们班物理天赋最高的同学？”

她非常肯定地回答：“不可能！”

我也很肯定地说：“你完全能够超越你们班物理基础最好的同学！”

她疑惑地问道：“这怎么可能？”

当我利用潜能论进行一番论述后，她似乎能够认同我的观点。

虽然她在物理天赋方面与班上的最好的同学相比，自叹不如！但我以“物理成绩最好”的学生作参照，把他的物理天赋定义为 100 分，问她的物理天赋有多少，她认为有 80 分。接着我按照潜能论分析一个人在一生中所发挥的潜能不超过 10%，如果按 10%算，你们两人发挥物理天赋的分数分别为 10 分和 8 分，的确按照常规的发展你在物理方面的成就不如你的同学。但如果你能够认知到自己的天赋和潜能没有充分地发挥，且能够自觉地努力开发自己的潜能，把发挥潜能百分数提高到 20%（即使这样一个人大部分潜能还未得到开发），这时你发挥潜能的分数可以达到 16 分，比常规发挥的最有物理天赋的同学的 10 分提高 60%。

经过一点简单算术运算，她似乎明白一个人潜能还是巨大的。在我过去所带过的几十名研究生中，取得很好研究成果的学生并不全是那些一入学表现出很好物理天赋的学生，反而有的物理天赋很好的学生在读研几年后成为落伍者。

目前我在指导研究生的过程中十分看重的是培养他们的自信心和意志力。我为每一个研究生量身定做各不相同的培养方法，而不是将某个成功的模板套用到所有人身上，因为我发现，一旦把一种曾经成功的经验变成具体的方法，将这曾经非常成功的经验（或方法）在运用到另外的学生（或其他人）时，可能是完全无效的。所以现在，一旦某一做法成为一个方法时，我会不断地暗示自己：这可能是完全无效的。几年以前，我遇到过一个本科第一学期五门缺考的学生。在我准备和这个学生谈话前，我想当然地认为他可能是对学习物理失去了兴趣和自信，我在将过去如何帮助这类失去自信的学生的一些成功经验做了一点总结归纳后，对这个学生父母夸下海口：“请他来找我，我会有办法的。”（现在看来是有点盲目自信，但是有价值的）我按以前的经验准备激励他学习物理的兴趣和重建他学好物理的信心，所以，我和他第一次谈话

是开门见山的，我问他：“是否现在对学习物理失去了兴趣？”，他的回答先使我一惊，因为他没有按通常成绩不好的学生那样非常肯定地回答我。他回答：“没有，我对物理有兴趣！”。我接着问：“这次缺考，是否是对学习的内容没有把握、没有学好的信心？”他回答又使二惊：“没有，我有信心学好物理！”他这样的回答使我又惊又喜，惊的是他的回答完全出乎我的意料，喜的是这个学生应该问题不大，因为他没有完全失去学好物理的兴趣和信心。之后我又和他谈了近两个小时，在此期间我使出了浑身解数，自认为这个学生经我的“教导”应该没有问题了。但谈话之后，我本能地对这个学生有一些不放心，因此我和他的父母讲：“虽然下学期我不再教他们班了，但他若有需要，我下学期每周可以和他谈一次。”第二学期，在他父母的督促下，他每周来找我一次。随着接触的时间增多，我越来越发现这个学生存在着很大问题，这些问题是我以前从未遇到过的，我几乎是黔驴技穷了。但我没有放弃，仍不断地和他交谈，一个学期下来，虽然我感觉自己没有使他彻底转变，但至少他没有缺考，并且物理学习有了较大的进步。最后，他父母、系里学生辅导员和我合力采取了一个非常规的方法（具体这里不赘述），使他有了很大转变。所以，在这个学生的问题上面，我也有几次想放弃，心里想我已经尽了很大的努力，可以问心无愧了。但这时总是有一个声音在背后响起：“以后，看你还好意思教育学生：要有毅力！”当听到这个“声音”，我又会信心百倍地投入到解决学生问题中去。

所以要相信自己，有强大的自信是你取得成就和走上自由人生之路不可或缺的素质。自信心建立需要长期的实践，年轻人在一开始通常会在自己擅长的方面不断建立自信，在一些不擅长或不太擅长的方面会不自觉地选择逃避，这对培养一个人的全面自信是不利的。所以，在培养一个成人全面而强大的自信时，在早期应该先建立一种所谓的“盲目自信”：即不断地暗示自己会取得成功，这样就会朝着目标不断努力，直至获得成功。一次次“盲目自信”所带来的成功会潜移默化地建立一种**超强的自信心**：即**天底下没有不可解决的问题和困难，坚信方法永远比问题和困难多，不解决问题誓不罢休！**即使你通过“盲目自信”的不懈努力没有获得成功，你仍然受益良多，因为努力本身就是一种收获，而且你还收获了失败的经验教训，更收获了通过困难和挫折磨炼出的意志力。

自信和毅力是人生金字塔的基础，只有在这个坚实而宽厚的地基上，我们才有可能建造属于自己的宏伟的人生金字塔。

第五章附录 2：关于培养主动和有意识学习方面的论述

1) “非知识型” 和知识型的学习

知识型的学习是显而易见的学习方式

在学校和家庭的教育中往往偏重知识型的教育，因为书面的知识也是一种有形的东西，教育起来比较容易，也很容易考核一个学生或一个教育者。教育的本质不仅是知识的传授，而且涉及到了一个人的人格培养和心智的成熟，但这些似乎很难评判和考核的东西往往为我们教育所忽视。

因此，很多人在批判中国的应试教育，并普遍认为是学校的教育出了问题。年轻人一旦出现问题，父母、长辈、政府或舆论往往指责问题出在年轻人自己身上。我们后代的问题不完全是他们自己的责任，也不完全是学校的责任，在我看来，主要责任应由他们父母承担、应由社会（政府和舆论等）承担。要解决后代的教育问题，首要的是要解决父母或成人的教育问题、解决整个社会的教育问题。如果一个社会和家庭没有先进的文化和先进的价值观的追求，就无法教育和培养出具有美好未来的年轻一代。

以上观点似乎有点偏离我们要阐述的内容，但我想强调的是，在知识学习的过程中，那种非知识型的学习是非常重要的，它是有意识学习要解决的首要问题。针对非知识（实际上也是一种知识，但通常是指系统性不强、无法定量地考核的人类各种智慧）型的学习，我特别要指出的是：**在遇到困难和挫折，特别是重大失败时，要有意识地培养自己树立这样的认知：视苦难和挫折为很好的学习机会——即是磨练一个人意志力的最佳机遇。**大多数人在面对失败和问题时，通常表现出的是无奈、沮丧、郁闷和痛苦等负面情绪，进而逃避困难，并最终放弃人生的追求和心智的成长，因而，他们在这些痛苦的过程中进行的是无意识地体验和不自觉地学习，这种学习基本上就是一个儿童的学习方式。作为一个成人，一定要意识到，要想使自己心智和心灵不断地成长和成熟，就必须学会会有意识地学习，这种主动和有意识的学习能力是塑造自我时首先要打造的能力。其次，有意识的学习要注意学习本身，很多人在学习过程中只意识到知识和技能的学习，而很少有意识地学习怎样学习和怎样高效学习。对于成绩比较好的人来讲，基本不关注自己是如何学习的，因为成绩还不错；对于成绩比较差的人来讲，他们大多数“学到”的是我比别人差、这方面我不行等自卑和不自信的情绪。所以，困难和挫折不仅是磨练我们前面提到的意志力的机会，还是你提高学习效果，提升解决问题能力的机遇。这种主动和有意识的学习能力是你打造自己人生金字塔顶部——解决各种问题能力的基础。

2) 高效和低效的学习

在处理和解决问题之后，无论是成功还是失败，都要养成“复盘”的习惯。

“复盘”是围棋的术语，是指两个棋手在手谈（下棋）一局棋之后，一般都要进行复盘，即双方会把整局棋迅速地再重走一遍，在一些关键棋的位置上双方进行各种行棋可能性的研讨，以便学习这些棋招对棋局的全局和局部的影响和作用。记得我在大学里业余学围棋时，虽然我和棋友都未经过专业的训练和指导，但是我们不自觉地会进行复盘研究，其动机往往是输得的一方不服气，经常会讲：“我若不是那招棋走错了，输的肯定是你！”对方也常会针锋相对：“你即使走对了，你也是输！”在这种互不服输的形势下，双方会不自觉地进行复盘，对这招棋进行深入细致的研究，最终研究下来无论是谁说的对，另一方即使嘴上仍不服气，但在进行新的一局棋时，遇到同样棋局时，他（或她）一定不会走同样的棋，一定会变招。如此看来，复盘是迅速提高围棋实战能力的有效途径。如果没有进行复盘，输得的一方同样的棋还会再走几盘，连续输了几盘之后，几乎所有的棋手都会在后面的对局中不再会下同一招棋，实际上这是输的棋手一种认输的表现，虽然他可能嘴上还未认输，即心服口服不服。复盘和不复盘都是一种学习模式，都各有利弊，但复盘是一种更高效的学习方式。但是在现实的生活和工作中，人们很少能有意识地养成“复盘”的习惯，其原因是，人通常都是情绪的奴隶，如果问题处理的很成功，心中会不自觉洋溢着“痛快”的感觉，在这种所谓的“正面情绪”中几乎很少有人能够进行“复盘”，因为复盘需要进行缜密辛苦的思考分析，要从感性回复到理性，所以人们在这种情形下是不愿意进行这种“痛苦的磨练”的。因为他们认为，人生快乐的心情本来就少见，我何苦还要自我干扰这种良好的情绪呢？如果处理问题的过程不顺利而且结果又非常糟糕的话，只有少数人会在外界压力下，不自觉的反思自己在处理问题的过程中那些地方出了差错，并从问题或失败中学习到有价值的东西，使自我的心智得到了磨练和成长；而多数人在经历了挫折和失败后，抱怨、郁闷和痛苦等负面情绪随之而来，接着便不由自主地选择逃避，即通过这些负面情绪发泄自己的不满而非理性地思考分析挫折或失败的成因，更没有从中学到任何有价值的东西。这样，你不仅没能使自己在失败中得到锻炼和获得心智的成长，而且让这种负面的情绪像污染源一样破坏了你周围的环境，为你的亲人、朋友和同事带来不良的影响。所以，在一个人的一生中，培养复盘的习惯是一种高效的学习，否则则是一种低效的学习。

3) 谦逊和自负的学习

在学习过程中一定要保持谦逊的态度，这是你能够博众家之长迅速提升自己的有效途径。如果有这种谦逊的心态其优势是：你不仅可以从他人身上学到很多（特别是自己过去没有意识到的东西），而且你谦逊的态度是一种非常自然对他人尊重的表

现，这种对他人尊重的回馈使你也获得了他人的尊重。因为每个人都有被尊重的需求。

但是在现实生活中，特别是那些能力很强，并已在社会上取得了一定地位的人则很难做到谦逊地学习，反而会走向其反面：自负地学习。这种自负方式的弊端是不言而喻的：即很难接受他人的观点和看到他人的长处，往往会导致看问题片面，处理问题容易走极端。

第六章附录：心智成熟教育的事例

理论上我们已经论证了心智成熟的意義和价值，技术上实现心智成熟我们也归纳为：不断打造自己解决各种问题的能力。在过去谈过话的年轻学生或成人中，几乎所有人都赞同和接受心智成熟的理论和技术，但回到现实中，特别是遇到当时无法面对和解决的“巨大问题”时，大多数人几乎无法运用本小册子中阐述的理论和方法。其原因主要有：1) 年轻学生的心智成熟度差异很大；2) 小册子提供的理论和方法过于理性，并缺乏真实案例的解读。为此，在本版的修改中我增加了几个过去几年发生的真实事例。下面是本章中增加的一个具体事例。

2011年春节过后，一个我曾经教过且跟我做过大学毕业论文的学生来到我办公室。他告诉我去年考上非本系的硕士研究生了，我还未来得及为他表示祝贺和高兴，就发现他的脸上带有不安、郁闷和沮丧的神色。

我问他：“你怎么了，难道考上硕士研究生还不开心？”

他回答道：“侯老师，我毕不了业了，拿不到学位了！”

我非常诧异地问：“你不是刚刚读研吗？怎么一上来就失去了读研的信心和希望？”

他讲：“我因为不了解这个院系，我选错导师了。”

“导师怎么会还有对错？”我问他。

他解释道：“跟了这个导师有一段时间后，才发现这个导师没有实验室。对于一个做实验的研究生，导师的实验条件太差了。更为严重的是我的导师没有任何科研经费！”

他接着讲：“显然在这种条件，我无法完成我的学业了。侯老师您看我的运气是不是太差了，我完蛋了！”

当听完他当时的处境后，我对他讲：“这是你的问题！”

这次轮到他非常诧异地反驳我：“侯老师，这怎么是我的问题？我是非常愿意也会非常努力的读研，是我的导师没有实验条件，这是他的问题！而且他的这些问题显然又是一两年内无法解决的。”

当时，我又非常认真地把前面的一句话对他讲：“这就是你的问题！”他瞪大眼睛非常疑惑地嘟囔道：“我是想好好读研的。”

这个学生遇到的问题，在最近几年里我跟很多学生讲过。几乎所有的学生都站那名学生的一边，认为问题是出在导师一边。可想而知，当时这名学生绝对意识不到这是他自己的问题。这名学生曾是本小册子最早的读者之一，也曾和我探讨过这本小册子。但在现实生活和学习中，他显然还未真正领悟更谈不上改变自己了。当时，我告诉他为什么这是他的问题。记得我对他讲：

“你目前的症状：是本能地逃避问题，不敢面对（因为没有解决问题的信心）当前问题就是你的问题！”

他回答：“我承认这是一个问题也是我的问题，但这个问题如何解决即我没有方法、更没有信心。”

我说：“之前我们探讨过方法总比问题多，在面对现实问题时要一直有战胜一切困难和问题的决心和信心！你一定要反复暗示和训练自己在问题面前找方法的能力。”

我紧接着启发他：“你导师没有实验室不能做实验，你就做不了研究了？”

他思考了一下回答：“那我可以做理论？！”

我马上肯定他道：“这不就是一个方法吗？！”

我又问：“如果我要求你一定要做实验，没有实验室就做不成了吗？”

他这次很快地回答：“可以找有实验室的老师合作！”

当时，他那一开始比较沮丧的表情得到了缓解，也同意了方法比问题多的观点。但是，在他的内心深处始终还有一个结：在这种条件下完成学业几乎是不可能的。虽然他心情平静了很多，但一想到所面临的读研环境时他问道：

“我找哪个老师比较好？”

“别的老师会不会不要我？”

“我在其他老师那做实验会不会与他的学生发生时间上冲突？”

“...？”

当他一连串地发问后，情绪又开始变得低落了，又表现出对自己完成学业没有信心、充满了失望。

那天，在他从失望——到有点信心——再到失望的几次反复后，我用形象化的“内在人”打了一个比喻后，他猛然惊醒并对我说了一句话：“侯老师，我知道该怎么做了！”两年多后，他到我办公室告诉我：“侯老师，我没有换导师，但毕业了也拿到学位了，谢谢您！”与之前我所帮助过许多在本科生一样，他在渡过难关后都有一个共同的感悟：**今后再也不怕困难了！**

在那天我作了一个什么比喻呢？

记得当时，我对那名同学讲：“你目前20岁出头，已经长得高高大大（他身高近1.8米）。如果能够倒退20多年，你还是一个1岁多的孩子，你开始发现自己的许多愿望都得不到满足。比如说，你非常想要一个贵重的且其他小朋友有的玩具，但是父母就是不给你买，你使出浑身解数（哭闹、拒绝吃饭等）父母也不妥协。在这种情况下不说你会对父母‘记恨在心’，你至少也是非常难受和难过！？”他点点头表示认可。

我接着讲：“在你最难过的时候，侯老师过来对你说：‘小朋友不要哭、不要难过。从今天起，侯老师可以满足你今后的所有愿望，即你想怎样玩、要任何玩具和要吃任何东西侯老师都可以满足你。’这时你会不会感到非常高兴？”

他当时若有所思地没有立即回答我，不一会他回答道：“肯定是的。”

我讲：“我会对小朋友接着说：‘我可以满足你的所有愿望，但是我要和你做一个交换：**从今以后你的个头永远不会再长高了！**’我问这个小朋友会和我做这个交换吗？”

当时这个学生立刻回答：“侯老师，我不会！”

我明确告诉他：“你是成长过的，所以倒退20年的你不会与我做这个交换。但如果你是一个还

未成长过的真实的一两岁的孩子，你（或他）会不会？”

这时他肯定地回答：“会的！”

紧接着我对他非常严肃地说：“你目前读研的这点困难和问题你没有勇气去面对且更没有信心去解决，所表现出的不自觉的逃避行为就是像一个一两岁的孩子在和我做这个交易！你的内在自我（“内在人”）不自觉地放弃这次成长的机会，因为人生中的问题甚至苦难都是“内在人”成长的精神食粮！”

这时他猛然惊醒地说一句话（请见之前段落中的**红字**）信心满满地离开我办公室。

第七章附录：问题解决法举例说明

在第七章中我们提出了解决问题的三步原则（或三步法）：1) 冷静（双方），2) 思考（换位），3) 改变（自我）。下面通过一个虚拟的问题和一个真实问题来看如何利用三步原则解决问题。

虚拟问题：夫妻关系不和，双方经常为一些具体事情（比如：要不要买房）争闹不休，很多次都到了婚姻崩溃的边缘。

第一步：冷静——控制情绪(双方)

由于一时的关系紧张不是一个立刻要解决的问题，因此可以通过一段较长的时间使双方情绪稳定下来。双方情绪的的稳定需要有一方主导先冷静下来，通常来讲，夫妻双方首先冷静的应该是丈夫，因为男性在思考和处理问题比较理性。当然，在有些家庭，妻子更为理性也是可能的。这样，理性较强一方应该是情绪控制的主导者。显然在情绪低落和矛盾冲突较为激烈的情形是无法解决问题的，因为此时双方都无法进行正常的思考，因此也无法进行解决问题的第二步：换位思考。对于这个问题，理性的一方尽量在一段时间内控制双方不涉及买不买房这一敏感问题，通过注意力的转移到一些能够带来良好情绪的事情上（如：事业上的成功、父母健康的身体和子女学业的进步等），使双方心态进入一个冷静平和的状态。为进一步理性思考解决这一问题的方案奠定良好的心理基础。

第二步：思考——换位思考（换位）

冷静后，理性的一方进入思考，首先要：

1) 分析清楚解决问题的目标是什么？

通常，大多数人在冷静的状态下都能比较容易地分析清楚解决问题的目标，但有时所认识到的目标往往会犯过小或过大的错误。目标过小或过于具体有时反而很难达到，而目标过大或不具体则会有无法入手和无法解决的困惑。例如：一对夫妻最近关系极度紧张。在这种情形下，丈夫的期待是：“我是一个受过教育的、理性的男人，在家里都要听我的！”（理性是很多男人在谈到夫妻关系时经常自誉的词语，其实问题没有解决，这还能称为理性吗？），而妻子的期待则是：“我想要的是一个和睦的家庭，他总是自以为是、大男子主义，他从来都不理解我的感受！”双方的愿望和目标都很清楚。丈夫的目标过于具体：“这个家我当家！”，而妻子的目标又过于理想：“我要的是和睦的家庭关系！”

以上这种丈夫的目标会在一些家庭会得以“实现”（引号表示暂时的、不是真正的实现），但通常是以妻子的委曲求全为代价的，但实际上双方损失的是更为珍贵的家庭和睦。如果妻子一味地认为自己不幸福，不断抱怨（包括内心的）丈夫的不善解人意，内心期盼着丈夫哪一天能够善解人意这样过于理想的目标。过于

理想的目标无形而虚无缥缈，让人根本不知如何追求。正是因为没有具体的追求方法，妻子不自觉地会和其他人比较，这种处理问题的方法不仅无效、愚笨，而且是起到火上浇油的反效果。问题没有解决，不当的方法反而使问题越来越大，双方只能长期论战、互不相让，导致问题长期存在，并不断地困扰着夫妻双方。所以要解决问题，首先要确立一个崇高的、似乎不可实现的、但双方共同需求的无形目标，然后再确立一个可以实现的“有形目标”！无形的目标往往都是当事人双方内心想实现的愿望，这通常是双方的共同点，找到了共同点就为解决问题或矛盾奠定了基础。分析清楚问题的实质及产生的原因，并据此确立具体的目标，将为找到解决问题的具体方法打下基础。对这对夫妻，双方都需要一个无形的目标：“和睦的夫妻关系。”但确立有形的目标必须要分析清楚要解决的具体问题是什么？同时还要分析清楚造成问题的原因是什么？针对上述情况，就是要分析造成夫妻双方关系紧张的具体问题和原因是什么？

2) 然后是分析清楚造成这个问题的原因是什么？

经深入分析，你发现夫妻双方关系紧张是几年前大家在买不买房的问题上产生了分歧：丈夫看到市场将会因政策而发生变化而不同意买房，妻子因追求舒适的生活条件而义无反顾地要买房。所以在这个问题或矛盾中，问题是非常具体的。看似问题具体简单，但在这具体问题的背后是两个人追求的目标不同，丈夫追求的资产安全和最大化，而妻子则是追求的生活的舒适和荣耀。如果买了房子，房价在不断地上升，似乎是皆大欢喜，问题自然而然地解决了；但实际上问题没有真正地解决，因为夫妻两人的追求不同、行为方式不同，将来会必然产生可能无法解决的更大的问题。在这里我们假设，丈夫预测得完全正确，即房价会下跌，妻子因家里经济状况不错坚持买房子，在这种双方互不相让的情况下，我们如何分析？

在双方各执己见、争论不休，并且双方的感情都受到了严重的影响时，问题已不再是一个简单而具体的买不买房的问题了。

所以，在这个问题上看似是买不买房的问题，但实质上是双方性格不同、追求不同所造成的。所以必须找到双方的共同点：谁也不想这样打闹下去，谁都需要一个完整、和睦的家。这是解决问题的共同点和基础。如果这一点不存在，那么这个问题的解决是完全另外一种方式。实际上，大到社会，小到个人，其各种问题都是有共同点、都是有方法可以解决的，这种自信是解决问题的基础。

3) 站在对方客体的角度重新审视和思考这一问题

由于双方有共同美好的愿望：和睦的家庭，在这一点达到共识以后，双方都应自觉地进行换位思考，这样双方都能站在对方的立场上审视对方的想法，妻子会理解丈夫的担忧房价会跌是可以理解的，反过来丈夫会理解妻子追求更好的生活环

境也是无可厚非的，更何况当年在走入婚姻殿堂之前，这个丈夫曾信誓旦旦地要让妻子一辈子幸福。当双方互相理解了，离找到最终解决问题的方法就不远了。也就是可以进入第三步：**改变自我**。

第三步：改变——从我做起（自我）

经历了冷静和思考这两步后，夫妻双方找到了共同的愿望和目标，进而通过换位思考，双方都理解对方的想法和在这个问题上的立场。这时双方可以进入第三步：改变自我。对于丈夫来讲，既然妻子追求好的生活条件无可厚非，且自己当年也许承诺给妻子带来幸福和快乐，这时再坚持不买房似乎说不过去。如果不是经济条件的问题，无非是一旦房价下跌会造成一定的经济损失，这些损失还是可以承受的。所以丈夫的改变是不再坚持不买房，而是准备承担一定的经济损失，换来舒适的生活空间，最终得到的是双方关系的改善和家庭的和睦，这些损失是完全值得的。如果家庭经济条件不好，比如说付不起首付，这时丈夫应从心底里愿意和妻子想办法解决首付的问题，在这个过程中妻子还收获了对她的理解和关爱，这些将来很快会给你带来回报。对于妻子，要改变的是在这个问题上要充分理解丈夫对房价下跌的担忧，既然当年嫁个这个毛头小伙是看中他的本人，为什么一定要因为买房而影响双方的感情，这样买不买房是不重要的，更重要的是再次感悟到“执子之手、白头到老”的重要，这是夫妻双方应共同追求的理想。

最终，这对夫妻是否选择买还是不买房，已经不重要了，通过解决这个问题，双方收获的是相互理解和爱，学到的是如何携手共同面对和解决问题的能力。即使最终的选择是错误的，也不会像大多数家庭那样带来的是埋怨、郁闷和痛苦，而是双方会用学到的能力来解决又一个新的问题和挑战（比如解决前面错误选择带来的心理问题）。双方通过解决一个又一个问题得到解决问题能力的训练，得到了心智和心灵的成长，这种成长和成熟是无价的。

最后，理性的一方不要一味地想着改变感性的一方，而是通过自我的改变（感性的方法）感动对方，最终达到与感性一方的共同成长。反过来，感性的一方如果想改变理性的一方，通常也是通过改变自己（理性的方法）：学会用理性的方法分析和思考问题，这一改变会带来与理性一方的良好沟通，为双方共同的成长奠定了基础。所以解决问题的关键对象不是问题的客体，而是当事人自我的主体！

真实问题：一名外系的博士研究生找到我时，已经有一年多没有进实验室了。他自己在未和导师讨论也未经导师许可的情况下，自己写了一篇文章想擅自发表。导师获悉后拒绝在他的文章上署名，并明确告诉他不再指导的博士论文了，即彻底断绝了他们之间师生关系。针对这名学生遇到的“巨大”的问题、对大多数人来讲是无法挽回和解决的问题。利用解决问题的三步原则，我和这名学生进行了两次长谈，

第二次谈话后的第二天他就回到了实验室，和导师恢复了关系并积极投入到自己的研究工作中。这名学生现已顺利毕业并获得了博士学位。

如何帮助这名研究生利用解决问题的三步原则到最终解决问题的过程如下：

第一步：冷静——控制情绪(双方)

这名学生第一次找我时，情绪非常激动。一上来就对我哭诉他的环境多么差，现在导师和他彻底决裂了，若拿不到博士学位他人生就彻底完蛋了。虽然博士毕业对他他讲几乎是看不到任何希望的，但是他还是在期盼上天能赐予给他一丝救命稻草。

他对我讲：“侯老师，只要能让我博士毕业，我今后一切都会好的！”

我回答：“若我是上天可以让你顺利地博士毕业，但我一点都不看好你的未来？”

他非常惊诧看着我又说：“我现在就是这个问题，将来不会有任何问题。”

我回答：“你现在要解决的首要问题不是博士论文的问题，而是如何处理好与导师关系的问题。如果你能处理这个关系和解决自己的工作问题，获得博士学位是自然而然的结果。”

当时我指出他当前存在两个认识误区：1) 解决了博士学位的问题，似乎将来不再会有大的问题；2) 误认为博士学位（具体的目标）是他的追求目标。接下来我用小册子的理论和他讨论约两个小时，在谈话过程中他一开始紧缩的眉头逐渐得到舒展，由痛苦表情也逐渐转为较轻松的表情。在离开我的办公室时，他已展露出笑容，并约定几天后进一步探讨解决问题之道。

第二步：思考——换位思考（换位）

第一次谈话的主要效果是帮助他控制了情绪，使他冷静下来了。接下来要帮助他换位思考：即站在导师角度重新审视他们之间的问题。可以想象在这之前他一直认为他的导师对他不好且不让他发表文章，问题都出在导师哪里。这时，我帮助进行换位思考。

我对他说：“我如果是你的导师，我也会同样阻止你擅自发表论文！”

他听到这句话后，疑惑不解地瞪眼望着我。

我接着说：“你擅自写了文章还不经我同意署了我的名，一旦文章有错误甚至出了造假的问题谁负责？！”

他立即回应：“侯老师，我不会造假的！”

我说：“文章一旦有导师的名字，导师就应负不可推卸的责任！无论他对他署名是否知情。这些年有些导师就是在文章出了问题后，出来解释是自己的学生擅自署名且自己并不知情，但这种解释无论真实与否都不会被舆论和社会认可的。”

显然，之前他从来没有这样想过的这个问题。他开始对他擅自写文章和署名问题的严重性有了较深刻的认识，也就为帮助他通过改变自己达到最终解决问题的目的奠

定了基础。

第三步：改变——从我做起（自我）

当他开始认识到自己的问题后，就会从内心深处产生改变自我的愿望。

我趁热打铁地说：“解决你与导师的问题很简单，就是你改变自己！”

他马上问：“我怎样改变？”

我说：“第一，你要找导师当面承认是你错了。”

他的表情告诉我他是接受的。

我接着说：“第二，你要明确告诉导师，接下来会按着导师要求努力工作，争取在毕业年限内用新的研究成果写论文，如果毕业年限内没有新的成果，你表示愿意延期毕业直至获得新的研究成果。”

他回答我：“我可以做到。我一定会按您的建议去做！”

这次谈话后，第二天他就回实验室和导师谈了，效果很好。几个月后，有一次在路上碰到他，他告诉我：“在那次谈话之后第二天我就回实验室了，现在我天天都在实验室做研究。”

后来我碰到一名了解他的教师，当他获知这名学生顺利毕业了。他诧异地问我：“他的问题是如何解决的？我们当时都认为是不可能解决的。”显然，这个问题的解决也是遵循了三步原则：1) 冷静，2) 思考，3) 改变！