



# 新时代人的健康人生

周晓东

人如何活着,是一个很古老的哲学命题,也是人生中最值得思考的第一问题。英国哲学家罗素在总结前人基础上提出的人生的三大问题,即我是谁,从哪里来?我为什么活着?我将要到哪里去?集中表达了这个哲学命题的主要内涵。

## 一、人生蓝图

人是万物之灵,是社会的主宰。人们总在探索作为万物之灵的人如何生存如何发展。古今中外有众多名人对人生做过无数次的探索和描绘,寄希望给后人一种启迪、一个框架。

先哲孔子说:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”

王国维在《人间词话》中说,古今之成大事业、大学问者,必经过三重境界:第一境界:昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路。第二境界:衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴。第三境界:众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处。后人归之为:知、行、得三境界。

由王国维的三境界论有人效仿“三境界”的划分法:知之、好之、乐之;丰之恺认为“物质、精神、灵魂”这是人生三层境界;有人认为人生三境界不外乎是为自己、为家庭、为社会;也有人说为知、





为己、为人；有人认为理想、事业、爱情；还有人形象地比喻为“看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山还是山，看水还是水。”等等，林林总总，琳琅满目。

在悠悠岁月中，我们应当往第三种境界发展，这才是人的最高境界，“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，任天外云卷云舒。”人从烦恼和执著中来，应到无烦恼无执著处去。只有这样，才能更好地面对人生的大起大落，看透秋云春梦，接受世事无常。正如徐志摩《再别康桥》的人生境界：“悄悄的我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩。”

当然也有《钢铁是怎样炼成的》一书中记录的保尔·柯察金名言：“人最宝贵的东西是生命，生命属于人只有一次。一个人的一生应该是这样度过的：当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻；这样，在临死的时候，他就能够说：‘我的整个生命和全部精力，都已经献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。’”

人之一生，可以四季喻之。少年之如春，青年之如夏，壮年之如秋，老年之如冬。春夏秋冬称一年，少青壮老谓一生。寒来暑往，生老病死，自然传承，恒定亘古。

## 二、人生实践

人的一生轨迹清楚后，我们应该如何度过这一生呢？

### 1. 人要有自己的追求

人的一生到底追求的是什么呢？

是金钱吗——生不带来，死不带走！赤条条来，赤条条走。

是财富吗——子女不如你，留给他何用，子女比你好，还要你





留给他吗?!

是官爵吗——五十岁好看难看一个样,六十岁有官无官一个样,七十岁吃好吃坏一个样,八十岁男人女人一个样,九十岁死人活人一个样。

所以,这些都不是人生真正应该追求的东西!

人生有三个组成:生命、身体、生活。

首先我们要活着,好好地活着,生命是人权的最高指标,是至高无上的权利,在正常情况下,没有任何人可以剥夺他人的生命。

其次我们要健康地活着,这是我们的基础,我们只有良好的身体,才能实现我们心中的其他目标。

第三我们要有质量地活着,生活是建立在生命与身体之上的,没有生命与身体,生活就成了无本之木。

特别是绝大多数的人在追求生活质量时,忘记了生活存在的基础,忘记了生命与身体。

我们一生有四个基本元素需要并值得我们去追求:一是平安,二是健康,三是快乐,四是价值。前面三元素是自身的内容,或者说看起来与社会的关联并不大。第四个元素是社会的要求和社会的尺度。因为人不可能是一个鲁宾逊式的孤岛老人,而是一个社会的人,要主动和勇敢地接受检阅、考验。前三个元素也是建立在后一个元素之上而成立的。社会不接受的平安、健康和快乐是傻瓜工作的平安、健康和快乐,是毫无意义的平安、健康和快乐。

## 2.人要有前进的目标

人生的目标就是自己人生的灯塔,它会照亮我们前进的方向,





这是我们永不迷失的力量,也是避免碌碌无为的基本元素。

人的一生要有一个大目标:政治上、经济上、文化上、社会影响力上。

人的一生要有若干小目标:今年做什么,明年做什么,后年做什么。

人的一生要不断调整目标:年龄是生命的长度,品行是生命的纯度,意志是生命的强度,超越是生命的高度,学识是生命的密度,荣辱是生命的尺度。

一个朋友说自己的信条就是不断努力,永不言败,有追求就会有快乐,有目标就会有方向。奋斗和努力就是生活的主旋律。

假如你成功,一定是你坚持到底;假如你失败,一定是你放弃。世界上没有失败,只有放弃;放弃者决不成功,成功者决不放弃!要为成功寻办法,不为失败找理由。

人生如同故事,重要的并不在有多长,而是在有多好。真正的人生,只有在经过艰难卓绝的斗争之后才能实现。人生最终的价值在于觉醒和思考的能力,而不只在于生存。为真理而斗争是人生最大的乐趣。

### 3.人要有恰当的定位

这个就是我是谁的问题,要认识自己扮演的角色,知道自己是谁。人贵有自知之明!

定位在自己的尊严上:做人一定要有尊严。要不断告诫自己,一定要做一个不被人看轻的人。

定位在自己的成就上:做事一定要有成就。时时提醒自己“少应酬多读书,少说话多做事,少参事多听话”。事上无难事,只要肯





登攀。清华大学教授周士渊认为：“复杂任务简单做，简单任务认真做，认真任务创新做。”我认为“不做则罢，做则最佳！细节决定成败，品位来自精细”。

定位在自己的责任上：司职一定要有责任。价值取向是价值哲学的重要范畴，它指的是一定主体基于自己的价值观在面对或处理各种矛盾、冲突、关系时所持的基本价值立场、价值态度以及所表现出来的基本价值倾向。价值取向具有实践品格，它的突出作用是决定、支配主体的价值选择，因而对主体自身、主体间关系、其它主体均有重大的影响。价值取向的合理化是进步人类的信念。

#### 4.人要有合理的平衡

包括事业的平衡、家庭的平衡、情感的平衡、心理的平衡，等等。

在高潮的时候享受成就。古人说木秀于林，风必摧之。要平衡好同级的关系、上级的关系、下级的关系。中国人讲究“中庸”，不偏不倚为之中，过犹不及为之中庸。可以适当地环顾一下周边，环顾一下自己的路，总结自己，反省自己，保持自己的平衡状态，好好享受一下这次成就的快乐。

在平潮的时候把握机会。人生的高潮与低潮都不是太多出现的，出现最多的还是平潮。机会就孕含在平潮的时候，可以说这种机会时时处处都有。但机会只给予有准备的人，我们每一个人都要时刻准备着，等待着这种机会的出现。

在低潮的时候享受人生。在低潮时要调整好心态，克制自己的情绪，理智客观地看待。要树立这样的观念：天塌下来还有高个子！





办法总比困难多；明天的太阳比今天还明亮！顺势而变，与时俱进；天生我才必有用！

#### 5.人要有生存的本领

把握原则：低调做人、高调做事，粗放看人生、精细做实事。

立足生存：要有一技之长，争取无法替代。

学会发展：要有自己的推动力、控制力、亲和力、引导力。

努力创新：要不断有新的知识补充、不断接受新的事物、不断思考新的角度。

### 三、人生美景

高度决定视野，角度改变观点，尺度把握人生。

一是高尚人生。人的一生需要尊严、面子和成功。做人比做事重要，做事比做官重要。要做好事、做善事，做有益的事，要有几件值得记忆的事。

二是品位生活。要有基本生活的保证，具备健康的业余爱好，不断提高文化修养，拥有有品位的生活场。

三是美丽感情。爱情是最神圣的感情，亲情是最美丽的感情，孝情是最崇高的感情，友情是最温暖的感情。卖命加班、努力应酬、拚命喝酒、用劲唱歌，是现代生活的误区。

也许我们都应该停下来想一想，我们工作的目的是为了什么？是为了改善目前的生活，让家人过好日子呢？还是毫无意义的工作，只因为自己已长大了？抑或是在权力与地位上的追求，满足自己的虚荣心？不要管任何人怎么想，真实地面对你自己，正视你所要的是什么。





人生是一条单行道,人生没有回头路。我们活着不能与草木同腐,不能醉生梦死,枉度人生,要有所做为!

决定一个人的一生,以及整个命运的,往往就是一瞬间之间。谁若游戏人生,他就一事无成;谁不主宰自己,永远是一个奴隶。人生并非游戏,因此,我们并没有权利只凭自己的意愿放弃它。

骐骥一跃,不能十步;弩马十驾,功在不舍;锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂。古之立大事者,不惟有超世之才,亦必有坚忍不拔之志。

在央视《梦想剧场》,阎肃曾念了一首诗,让我们共同分享。

问一问,人的一生有几天。

算一算,人的一生不过三天:

跑过去的是昨天,

奔过来的是明天,

正在走的是今天。

不要忘记昨天,

认真计划明天,

好好把握今天。

但愿明天,

今天已成昨天,

而你依然在我身边。

春梦无痕,秋夜缠绵。

如歌岁月,似水流年。

但愿明天,

今天已成昨天,





而我依然在你心间。

(本稿由常州市社科联推荐)



周晓东,1964年12月生,1981年考入军校,先后在解放军广州通信学院、南京政治学院攻读通信工程专业和思想政治工作专业,获双学士学位。1997年转业,从事市委领导的秘书工作近十年,对马克思主义理论、区域经济建设、城市文化建设及文化产业发展等方面有一定研究。现任常州市社科联副主席,江苏工业学院、常州工学院客座教授。主持《常州方言丛书》编撰工作,担任《常州方言趣话》的主编。

