《人生12大变量》

肇春来著

认识你自己，成为你自己

远离穷病烦、踏上幸福路

不做环境下的我，要做利用环境的我

认识环境与自己，不断更新内部机制

用方向把握人生，用目标锁定未来，用行动铸就现实

七大身体营养，七大精神营养，物质的精神性，精神的物质性

人非生而知之者，孰能无惑

常识往往最重要

人生地图

目录

自序

名词定义/解释

一、人生体验要素

- 变量——人生十二大变量
- 痛苦——人生三大痛苦源
- 幸福——远离痛苦迎幸福

二、人的外部环境

- 时间——人生也就一千月
- 空间——何不找个好地方
- 人间——何不结伴好伙计

三、人的内部机制

- 态度——积极主动顺命运
- 认知——学习认知拔高度
- 情绪——控制情绪束心魔

四、人的行为表现

- 方向——明确方向不迷茫
- 目标——锁定目标不彷徨
- 行动——付诸行动不无聊

五、人的毕生追求

- 健康——身心健康不得病
- 物质——物质充裕不匮乏
- 精神——精神富足不空虚

六、人生迷雾指南

七、常识常识常识

八、附录

- 优秀人物对人生的看法
- 人生地图
- 生命之美
- 资源推荐

后记

致谢

自序

逛一个景点，有两种方式，一种是自由逛，跟着感觉走，逐步发现解锁所有地方；一种是有目的的逛，拿到整张地图，先去最值得去的地方，再去其它地方。如果景点不大，时间充裕足以逛完所有地方，这两种方式最终下来的体验收获是差不多的。如果景点很大，时间不足以逛完整个地方，第二种方式的优势就明显了，它能让人优先把最值得去的地方逛了，而第一种方式则可能会错过最该去的地方。有人说了，我就愿意自由逛，错过了我不在乎。确实，错过一个景点的重要风景不要紧，但如果错过的是人生中的重要东西，我想是绝大多数人还是不想错过的。

人生旅程就好比逛一个很大的景点，每个人拥有的时间都是非常有限的，如果手上有一张完整的人生地图，先把自己想去的地方都勾出来，然后按轻重缓急排个先后顺序，人逛起来就能有的放矢，也不容易错过人生中的重要东西。本书正是尝试勾勒一张低分辨率的完整人生地图，并对人生中经常遇到的问题做出了一些回答，希望能为年轻朋友们特别是在校学生们带去较为实用的帮助。

苏格拉底说：“未经思索的人生不值得一过”。这么说未免夸张，生命本身自有其意义，每一个人的生活都有其价值。但人如果一辈子都不思考，不向自己的人生发问，极有可能到死都不认识那个内在的自己，不能把自己的完整生命活出来。这就好比吃一个东西，没吃到最好吃的那个部分，实在可惜。当然，人多的是稀里糊涂来，稀里糊涂走，不知不觉中耗尽了生命，也可以过一生。但是，如果你想尝一下生命最好吃的那部分是什么味道，你就必须思考，再思考，反复思考去认识自己。希望本书内容也能在这个方面给年轻朋友们一些启发。

本书尤其适合那些对人生感到迷茫困惑的人，想要找寻自己的人。如果你的生活已经能让你的内心得到充分满足，而且自己也非常知足，完全不想再过什么新的生活，那么此时合上本书是一个明智之举，你没必要阅读本书内容，可能会浪费你的时间，甚至让你徒增烦恼。如果你现在生存都很艰难，应努力学习提升自己，以找到一份相对稳定的薪水不错

的工作，此时你也没必要阅读本书内容，因为它不解物质上的燃眉之急，反而会分散你的注意，耽误你干正事的时间。

另外，需要特别说明的是，本书内容主要源于作者个人的认知和体验，虽拳拳之心诚意十足，但并未大量查阅文献资料进行观点佐证，其中的不足、偏见和错误在所难免，还请朋友们牢抱批判性思维多加斟酌，参考其中对你有用的，摒弃那些无用的。

肇春来 二零二三年 正月

名词定义/解释

名词	解释
快乐	短暂的内心满足，它管的时间，短则几秒，长则数天
幸福	长期的内心满足，它管的时间，短则几月，长则数十年
自我实现	永恒的内心满足，它能管一辈子，不再受时间的影响
生命	生物体存在的物质基础，包含身体和生理。人的精神和灵魂依赖于生命
精神	a.一个人的内在，包含认识，态度，感受，想法，认知，意识，需求，内在品质，人生追求等，同心理，心灵。人的精神里孕育着灵魂；b.一种价值和意义的追求
灵魂	一个人内在品质和人生追求的聚合抽象
内在品质	正面品质：善良，真诚，感恩，幽默，正直，无私，热情，担当，坚韧，乐观，勇敢，理性，敏感，高尚，勤劳，宽容，开明，谦虚，镇定，自信，大方等；负面品质：恶毒，虚假，忘恩，恶心，奸诈，自私，冷漠，推脱，脆弱，悲观，胆小，冲动，麻木，卑鄙，懒惰，苛刻，顽固，骄傲，慌张，自卑，小气等

名词	解释
人生追求	快乐，幸福，光宗耀祖，服务大众，报效国家，为人类添砖加瓦等
意识	人对事物的觉察和认知，包括外在的，内在的
生理	生物体的生命运转以及各器官的机能
世界观	你认为世界是什么样的，有哪些规律，本质上是什么。你希望的世界是什么样的
人生观	你认为人生是什么样的，有哪些规律，本质上是什么。你向往的人生是什么样的
价值观	基于对世界、人生和自己的认知，你认为什么是好的，什么是正确的，什么是有价值的，什么是重要的，什么是你最愿意为之而奋斗的

一、人生体验要素

人突然诞生，又戛然而止，这来去自由的，一点规矩都不讲。幸好中间还有几十年，人可以尝试把握把握。人的一生，都在我要我要我要，要喝奶，要玩耍，要恋爱，要房子，要汽车，要钞票，要健康等等。在相应代价的前提下，人可以追求任何自己想要的东西，可以做任何自己想做的事情，去尽可能地满足自己的各种需要。不管人选择的人生路是康庄大道、崎岖小路还是人迹罕至的野路，归根结底都是人生体验，只要自己快乐幸福就好。然而不开心和痛苦在人生旅程并不少见，甚至在很多人那里还是严重的问题，给人带来非常不好的人生体验。究其原因，无外乎外部环境太恶劣，个人认知太落后。所以要改善人的人生体验，一方面要发展人类整体的外部生存环境，一方面要提升个人对自己内部运行机制的认识。回望历史，人的生活体验已取得巨大进步，我们有理由相信，随着时代的发展，人们的生活体验会持续得到提高，快乐会更多更持久，痛苦会更少更短暂。

人得到就高兴，得不到就生气，仿佛世界是妈妈，她有责任照顾我。人每天要这要那，但很少思考为什么要要。人只要去想就很容易明白，只有生命基础的东西，人是不得到不行，其它东西没有也都能活。当然人一定会有更高的别的追求，期望在未来能够得以实现，这是人与其它动物的不同之处，也体现了人的精神性。但不管追求的是什么，务必要把它与当下联系起来，因为没有过程就没有结果。而且，你必须爱上那个过程，满足于一步步接近目标的行动。至于结果，一方面要最大程度地去把握，一方面也要顺其自然听天由命，因为你做了所有该做的之后，剩下的就不由你决定了。再说，过程的时间长，结果的时间短，从人生体验角度看，只要能享受过程，结果无论是否实现，人的绝大多数时间的体验是得以保证的。关心未来就要关心现在，把现在关心好了，未来可能也就来了。

人都知道自己会去世，也知道拿它没有办法，于是不免发问，人到底为了什么，人生就这？这是一个好问题，也是人最重要的问题。它关乎人

的生命体验与质量，它是人对自我的终极探索，它是人焕发新生的开始。诚然生命会结束，但结束不是生命的结果，人要开什么花结什么果，还是要好好问问自己。这个问题通常不是一下子就能回答的问题，往往需要人不断认识世界，认识自己，不断地去实践，反复来作答，才能找到真正的答案。

1）变量——人生十二大变量

> 要把握住一件事情，首先要找到其中的关键变量。

- 外部环境：时间、空间、人间
- 内部机制：态度、认知、情绪
- 行为表现：方向、目标、行动
- 本质追求：健康、物质、精神

人的外部环境主要由时间、空间、人间构成，人的内部机制主要由态度、认知、情绪组成。人的行为表现既受限于外部环境，又受限于内部机制。一般而言，内部机制对人的重要性要大于外部环境，因为人的内部机制对人的影响是直接的，是可以相对自主的，而外部环境对人的影响是间接的，是经常没有选择的。环境和机制可以改变人，人也可以改变环境和机制。人应分清环境和机制中的积极因素和消极因素。其中的积极因素，人应最大化地利用；其中的消极因素，人应最小化其影响。在与自己不匹配的外部环境里，人不宜呆太久；在与自己不合拍的内部机制里，人也不能坐视不管。人应努力寻找并置身于一个能激励自己成长的环境和机制中。

人生方向源于人生需要。而人的需要不是生理的就是精神的。当生存不再是问题时，人的物质需要背后也是精神需要，精神需要便成了人生最大的主题。其实哪怕是满足生理需求的活动，里面也混合着人或多或少的精神需要。对于一个生存问题不紧迫的人，人生方向往往是由他的精神需要所决定。人一旦有了方向就不会感觉迷茫；人一旦有了目标就不会感觉彷徨；人一旦有了行动就不会感觉无聊。人的每一个行为背后都一定存在着需要、目标和动机。满足需要的是行为的目标；达成目标的是行为的动机；实现动机的是行为本身。人在达成重复性目标时存在动机一致性倾向，即兴趣偏好；人在实现重复性动机时存在行为一致性倾向，即习惯动作；人的动机和行为倾向性都来源于过往生活经历的正向

反馈。人生最好的秩序就是，未来有了清晰目标，能看到清晰的路径，现在能清晰地奋斗，享受点滴的成长与积累。

人生追求无非三类，健康、物质和精神。健康，是人的本能追求，也是人体验美好生活的保障。但人往往不懂得珍惜，身体好的时候不在乎，生了病才有所思，病好了又得意忘形，直至生了大病，才真正会把保持健康当回事。一个理性的人是必定愿意花时间在健康上面的，因为好处是显而易见的。人追求健康，天经地义。物质，是人生存的必需资源，也是人贡献价值的重要载体。现代经济社会，每个人都需要通过劳动来赚钱以换取自己生活所需的物质资料。没钱，人是没法生存的；缺钱，人的生活是很受限制的；足够的钱，人是可以摆脱物质束缚的。赚钱的多少，也是衡量人为社会创造价值大小的尺度之一。人追求物质，无可厚非。精神，是人生活的必需资源，也是人快乐幸福的宝贵源泉。一个人要生活得好，需要持续不断地得到精神上的奖赏，得到自己对自己认同和肯定。一个人最大的奖赏来自于发现了自己生命的价值和意义，并能全身心投入其中获得源自于自我构建和印证的精神满足。人追求精神，理所当然。

2）痛苦——人生三大痛苦源

> 痛则不通，通则不痛。

穷、病、烦

人生有三大痛苦源，分别是穷，病，烦，也可以说是物质匮乏，健康受损，精神匮乏。

人穷，志短。人一穷，目光就容易短浅。小穷，顾此失彼；大穷，忍饥受冻。人穷久了，必然需要跟人借钱，将就委屈自己，遭人冷眼嘲笑，就保不住尊严，不由感叹人间冷暖。穷往往是收入补充不足无法平衡开销造成的，背后的原因可能是，失业后收入为零，环境影响被降薪，不如意后选择躺平，花钱大手大脚，透支高额消费，生了一场大病，投资亏损，被人诈骗等等。

人病，气短。人一病，身体就容易乏力。小病，无精打采；大病，不能动弹。人病久了，必然需要被人照顾，个人隐私全无，情绪仪容失态，就保不住体面，不由感叹命如草芥。病往往是营养补充不足无法平衡消耗造成的，背后的原因可能是，过度贫穷，过度烦恼，过度劳累，长期偏食，饮食中毒，意外伤害，高污染环境工作，流行性病毒，吸食毒品等等。

人烦，情短。人一烦，情绪就容易急躁。小烦，意乱情迷；大烦，痛不欲生。人烦久了，必然需要情绪释放，小题大做任性，毫无底线宣泄，就保不住情面，不由感叹情淡人离。烦往往是认知补充不足无法平衡环境矛盾造成的，背后的原因可能是，不学习，不思考，不实践，感情用事，被语言攻击，陷入债务，得了重病，坐上过高的位置，呆在不匹配的环境，做着心里抗拒的事等等。

痛苦的影响

穷病烦，人只要深陷其中一种，就会被其捆绑束缚，要时时应付当务之急，根本无心无力去追逐自己想做的事情。如果穷病烦还发生了交叉感染，人深陷其中两种或全部陷入，痛苦就会成为人的主旋律，自由想象自由做事就变得更为艰难，只能把精力用于跟痛苦纠缠。

人只要在痛苦中，大脑就会被完全占据，感受到的世界跟平常完全不一样，美妙音乐不再美妙，美味午餐不再美味，美丽风景不再美丽，彩色统统都变成了黑白，美好的事物一下子都索然无味。

痛苦可分为身体痛苦和精神痛苦。严重的身体痛苦可以痛的让人叫喊、打滚、肌肉抽搐、昏厥；严重的精神痛苦可以痛的让人泪流不止，摔砸东西，行为异常，自残自杀。身体痛苦常常引发精神痛苦，精神痛苦也会引发身体痛苦。

人遭遇痛苦要及时寻求帮助，要尽可能坦然面对，不可自暴自弃破罐破摔，以免当下痛苦引发新的痛苦。让一个人持续剧烈疼痛是最不人道的事情，周围的人必须给予帮助及时止痛，止痛对一个正处在痛苦之中的人来说是天大的事。

痛苦的抉择

一般情况下，人只要生病了，就不想致富了；人只要生存堪忧了，就不想精神追求了；身体大于物质大于精神。但有强刺激时人也会改变，有个赚大钱的活，还是要先把钱赚了，人就不顾身体和精神了；身体疼的不行，还是要先把病给看了，人就不顾物质和精神了；快要烦死了，还是要先放松调节一下，人就不顾身体和物质了。古往今来我们也能看到有一类人，面临痛苦抉择时，为了追求一种精神价值，能抵御住各种威逼利诱，欣然接受物质匮乏，或健康受损甚至献出生命。可见，坚定的精神信念对一个人人生抉择的重要性。

3）幸福——远离痛苦迎幸福

> 幸福在于构建自己、印证自己。

踏上幸福路

幸福是长期的内心满足。当一个人长期处于一种内心的满足状态，不可谓不幸福。那么是什么东西让人能够长期内心满足呢，我们可以回想一下那些一想起来就能带给我们内心满足的过去的事物，可能是快乐的童年生活、长时间持续的友谊、一件终身难忘的礼物、一次充满爱意的探望、一次勇敢粗糙的表白，达成一个满意的结果，写出一首很棒的诗，做了一个很好的表演，研发出一个很有用的程序，设计出一款很不错的产品，制作了一套很实用的教程，创作了一本很有价值的书等等，可以看出能让人长期满足的都是那些收获他人真爱的事和自己成长进步的事，这些事都能让自己得到自己的肯定，但更根本上看都是自己收获到自己的事，即自己变得更清晰更完整了，会感叹认同到这就是我。那么如何不断地收获自己呢，就是要不断地认识自己，认识到当下的自己，认识到未来想成为的理想的自己，然后去做那些最能让自己成为理想自己的事情。所以说人要幸福就是要做让自己有成长的事，做通向理想自己的事。

远离穷病烦

每个人都有权踏上自己的幸福之路，但若长期陷入穷病烦的痛苦，一会儿绊脚石、一会儿拦路虎、一会儿致命陷阱，这路就不好走甚至走不下去。所以，人要追求幸福，必须尽可能远离痛苦，远离穷病烦。虽然我们不能不切实际地期待绝对无痛的人生，但尽可能地远离痛苦，清除掉幸福路上的障碍，还是很实际很有必要的。穷，本质是贡献给他人的价值太少。病，本质是身体的动态平衡被打破。烦，本质是不能接受自己

的不如意。远离穷，就意味着要为他人贡献更多的价值。远离病，就意味着要维持好身体的动态平衡。远离烦，就意味着要降低期望要接受不如意。人只要不遭受穷病烦的痛苦，就已经在幸福的路上了。一旦一个人处于物质、健康和精神都不缺的状态，人生体验就会非常美好。值得说明的是，人只要主观上觉得不缺，就能大大地提升生命体验。这也正如索福克勒斯所说，“智慧占有幸福的大部分”。而智慧离不开人对自己的思考。

总之，人要想得到长久的幸福就是要，一方面远离痛苦，远离穷病烦，去追求物质充裕、身体健康和精神富足；一方面找寻自己，不断地认识自己、构建自己、印证自己，去做内心真正想做的事，去做靠近理想自己的事。

二、人的外部环境

人的外部环境的本质是刺激，它是人生存发展的基础。人无时无刻不在刺激之中，物质的刺激与人的身体交互，信息的刺激与人的精神交互。人可以通过适应、改造、利用环境的刺激以拓宽和优化自己的生存空间，也可以通过远离环境的有害刺激来最大程度地保存自己。时间、空间和人间是影响人的主要外部因素。时间不停驱赶人，提醒人总会结束，促人思考生命的意义；空间不停庇护人，激励人体验创造，促人尽情发挥起来；人间不停感召人，告诉人相互满足，促人贡献出自己的价值。

环境越好，物质和精神基础越好，人成长地越快，成长地越全面，越容易活出自己；环境越差，物质和精神基础越差，人成长地越慢，成长地越片面，越不容易活出自己。好的环境是不是就没有挫折和失败？不是，人只要不停做事情，挫折和失败是不可避免的，但好的环境会教会人如何正确看待和面对挫折和失败。挫折磨炼人的意志，失败告诉人此路不通，人只要在挫折和失败中吸取了经验教训，调整之后再尝试的成功概率会更高。当然在好的环境里，人在基础需求方面遇到的挫折和失败就几乎为零，因为都能被轻松满足。而在差的环境里，人为生存就费了很大劲儿，想做别的事就变得很难。环境对人有很重要的影响，但人也能改造环境以让它更适宜自己。个人发展进步的表现之一就是对外部环境控制力的增强。

1）时间——人生也就一千月

> 时间是人的一种资源。

时间的本质

铯133振动9192631770次是1秒，地球绕太阳转一圈是1年，碳14衰变一半是5730年。只要物质在变化，时间就在流逝。时间的本质就是变化。如果一个事物一直不变，时间对它便没有意义，换言之，永恒不变的东西是可以超越时间的。从变化的角度看，物质的东西都在发生变化，或快或慢，是无法永恒的；而精神的东西则能跨越更长的时间，是有可能永恒的。一个事物在单位时间内的变化多，则相当于赢得了一些时间；一个事物在单位时间内的变化少，则相当于浪费了一些时间。一个人拥有大把的时间，却什么也不做，久了是会把自己搞坏的。这也是为什么会有消磨时间这么一说，人如果不kill时间，时间就要反过来kill人。最好的情况是，人能把时间换成自己的成长变化。

时间观念的体现

人的时间是相当有限的，一辈子也就1000个月左右，还得人一生平安运气好。时间奔流不息，丝毫不顾人的感受。时间过了就过了，完全不给人挽回。我想应该没有人反对，时间是人一生中最宝贵的资源。知道自己的时间宝贵，当然也就理解别人的时间也宝贵，所以人们不管要一起干什么，一般都会约定个时间段，越是正式的事情越是要把时间说清楚。而守时则能体现出一个人的时间观念。

虽然小时候我们就从课本里知道，人的生命只有一次，但是，什么时候开始把自己的时间当回事，绝大多数人都是很久很久之后了。这是为啥？因为人被生活裹挟，对自己的认识思考不够，根本不知道拿时间来干什么。不知道想做什么倒也不丢人，毕竟搞清楚自己不是一件容易的

事。幸运的是，通常人对自己不喜欢做什么还是比较清楚的，自然也就不愿意花时间在这些不喜欢的事上。当一个人对不喜欢的事说不的时候，则正体现了这个人的时间观念。

2018年，比尔盖茨去拜访特朗普，并建议内阁配置一名科学顾问。特朗普问比尔盖茨，“你愿意担任这个职位吗？”，比尔盖茨回答：“That's not a good use of my time”。直译一下就是说，那不是对我时间的一个很好利用。这样的表达就意味着时间是一种自己的资源，我要把它用在刀刃上，要用在自己认为最有价值的地方，而不能给你当顾问。当一个人对不讨厌的事甚至认同的事说不的时候，则更能体现这个人的时间观念。

对非必要的事情说不，很重要。但找到必要的事情并把时间投入到上面，更为重要。而找到实现自己人生价值和意义的事情并将尽可能多的时间投入到上面，最最重要。这也最能体现出一个人的时间观念。

如何利用好时间

1.要事优先

以终为始，弄明白人生最重要的事，然后多把时间花在这些上面。一般来说，把身体健康，物质充裕和精神富足作为大方向，总是没错的。但具体来说，要实现什么目标，通过何种方式，那就完全因人而异了，每个人只能通过寻问自己来找到答案。总之，一个人若能按自己的方式，组织安排好自己的生活，这样他是不会觉得时间花得不值的。

抽象的未来不好一下想通，具体的日常生活则容易判断。人只要做事注重轻重缓急，始终把重要的事放在第一位，生活就容易井井有条。人要明白把时间给了这个，就不能给那个。对于非重要的事，要尽可能少花时间，甚至要直接拒绝，以保证有足够时间能用在重要的事情上。不做什么，正是为了要做什么。现代社会，各种刺激信息扑面而来，一不留神时间就被抢走了，人要有警惕的意识。

2.注重效率

时间用对了，还要把时间用好，用出最好的效果。一天中最有精力的时间段，要分配给最重要的待办任务。处理事情的时候，要把自己放在最合适的空间，或屏蔽掉干扰创造出相对有利的环境；要打起精神，尽可能专注投入；要在一件事情的根本上多花时间，弄清楚本质，搞明白方法，再付诸实际行动。在完成事情之后要复盘，找出好的地方和差的地方，后面持续优化形成正向循环，让时间得到最高效的利用。一般来讲，去做不得不做的事的时候，时间常常是被有效利用了；反而是做有选择的事的时候，时间往往效率不高，需要好好进行规划。

3.复利思维

一个人，相信数学的话，就会相信复利。

- 数字1，每年增长5%，持续50年，就是11
- 数字1，每年增长10%，持续50年，就是117
- 数字1，每年增长15%，持续50年，就是1083
- 数字1，每年增长20%，持续50年，就是9100
- 数字1，每年增长25%，持续50年，就是70064

这意味着，1万块，如果年化收益15%，50年后就是1083万。
这意味着，任何事情，如果一年进步15%，50年后这件事将是原来的1083倍。
这意味着，如果你找到了持续进步15%的方法，这事儿未来一定能成，时间就是你的好朋友。

上面还是按年说，如果每周都能进步一点点，只要保持住，一年就有效果，几年下来肯定不一样。复利积累是，短期不起眼，长期了不起。不管是积累知识、财富，还是别的事情，一旦用上这种长期持续向上的磅礴力量，都势不可挡。人要相信持续进步的力量，人要瞧得上并满足于微小的进步。微小的进步，只要能长期持续，都是复利积累，最终都会呈现惊人的效果。

做时间的主人

工业社会以前是没有“周末”概念的。工作日，周末，节假日的时间划分，现代人从小就已经习惯。在当今社会，人们工作压力大，这种划分是非常有必要的。于是现代人，工作时间工作，休息时间休息。但如果一个人长期被动习惯于这种外部时间框架，很容易失去对时间的主动性，成为时间下的我，而不是利用时间的我。

人，要做自己时间的主人。有选择时，要主动安排使用自己的时间；没选择时，也要调整为是我选择将时间花在上面。计划，说明你是时间的主人；变卦，更说明你是时间的主人。

做时间的主人，关键在于主动性，我要做什么。

突破时间的限制

根据卫健委2022年公布的最新数据，中国人均预期寿命达到77.93岁。随着生命科技的发展，个人的寿命会越来越长。但个体的寿命总是有极限的，始终逃不过生老病死的自然规律。

人间来过那么多人，结局也不尽相同。有的人被遗忘，有的人被铭记；有的人被痛骂，有的人被歌颂；有的人被抛坟，有的人被供奉；有的人被憎恨，有的人被感恩。世界终究是公平的。

一个人死了，但他还活在了后人的心中，还长期持续，这就约等于永恒了。得到世界回馈的人，他们都是因为为人类留下了宝贵财富，不管物质的，还是精神的。而且，更为重要的是，他们自己在创造财富的过程中，也得到了内心的满足。这可能是突破时间限制的一种方法。

根据爱因斯坦相对论，一个人在空间里移动得越快，一个人在时间里移动得越慢。时间和空间不是独立的，而是作为一个整体存在。我们身处的现实世界是一个四维时空。未来，或许人类能选择加速让自己的时间

变慢，但没有可能让时光倒流。当然，这可能也是突破时间限制的一种方法。

聚焦于当下的时间

时光如箭，只有一个方向，就是未来。但以终为始看，信未来不如信过去。因为终有一天，没有未来，没有现在，只有过去，留给未来。过去的让它过去，未来的让它未来，用现在构建过去和未来。给现在有了交待，也就给过去有个交代，也就给未来有了交代。

人生最大的谎言，就是不活在当下，纠结过去，忧心未来，让人生失焦。永远记住，能起作用的就是此刻，不是昨天也不是明天。现在的人不应该再有复杂错乱的心境了。想好了目标，就一个字，干它。另外，记住安东尼·罗宾的这句话，“塑造你生活的不是你偶尔做的一两件事，而是你一贯坚持做的事”。

最后，关于时间对人生的启示，一言以蔽之，就是要弄出点变化。

2）空间——何不找个好地方

> 置身于让自己流动的场。

空间的本质

空间的本质是距离。如果一个东西周围都没有距离，那空间对它就没有意义。换言之，直达是可以摆脱超越空间的。从距离的角度看，物质的东西直达需要无上限的速度，但光速是自然界物体运动的最大速度，所以物质不可能直达；而精神的东西可以一念光年外，是有可能直达的。如果一个东西周围都太近，则会破坏它的空间。如果一个东西周围都太远，则会浪费它的空间。一个东西需要的合适空间便是它能自如运转就够了，对于人来说，就是能发挥起来做事，不被打扰。

空间的要素

空间狭小，局促压抑；空间适宜，舒适自在；空间广阔，心胸舒畅。
没有噪音，没有打扰；偶尔噪音，偶尔打扰；持续噪音，不断打扰。
没有设施，无法使用；设施短缺，使用不便；设施完备，高效便捷。
没有通风，不宜久留；勉强通风，久待憋闷；通风很好，想待则待。
没有阳光，阴暗潮湿；偶尔阳光，也扫阴霾；阳光常照，自然焕发。
没有污染，这是应该；轻度污染，做好防护；重度污染，赶紧远离。
杂乱无章，随波逐流；有乱有序，不以为意；井然有序，不忍破坏。

如何利用好空间

1.发现所有可利用空间

空间属性决定了空间的功能。图书馆适合读书，会议室适合开会，餐厅适合吃饭等等，不同的活动常常需要不同的空间。人初到一个地方，要

及时把周围可利用的空间都搞清楚。这样你才能结合自己的需求，连接合适的空间，构建起自己的生活。尤其年轻人，更要有这个意识，要走出去多看，才能更好的认识世界。如果两公里外有一片海，你必须第一时间发掘到，万万不可等到两年后才发现，那是多么可惜的事情。人做事情，应选择有最大助益的空间，以减少阻力提升效率；如条件不允许，也应想办法置身于干扰尽可能少的空间。比起有利空间，避开有害空间对人尤为重要。现代人们生活半径很大，如果确有需要，几十公里，上百公里，都可以自己的活动空间。人要把自己放在合适的空间里，这也是懂得珍惜时间的表现。

2.做空间匹配的事情

人进入什么空间，就倾向于做什么事情。因为空间有它特定的功用，如果不做那些事情，人会显得格格不入。反过来，人要想做什么事情，最好能在适合的空间，这样做事效率会大大提升。一个好的空间，有助于人去做他想做的事情。人自出生无时无刻不在一个空间里，要么被动在一个空间里，要么主动在一个空间里。人为了做他想做的事情，主动寻找并置身于适合的空间，是一个非常理性的表现。厨房做饭，卧室睡觉，卫生间上厕所，什么空间干什么事情，它有利于人把事情干好。你说非要厨房睡觉，卧室做饭，卫生间踢足球，倒不是绝对不可以，但这是何苦呢。人的活动离不开空间，而每一个空间都有它适合的用途，有的单用途，有的多用途，人最好能跟空间匹配起来。时间给了人上场的机会，空间则会影响人的发挥。

3.创造最小可用空间

实际中由于各种原因，我们并不是总能待在匹配的空间里，这时候就需要想办法，创造最小可用空间。在嘈杂的空间里，带上一副耳机，人便可以进入自己的世界。在单用途的空间里，放上一个书桌一把椅子，人或许就能得到了一个学习的空间。在只买到站票的火车上，带一个小马扎，人或许就能感受一点坐票的舒适。发挥自己的想象力，人在大多数时候是能找到机会来改善自己空间的。如果人不得不待在不适合自己需求的空间里，而且自己也无法或被禁止创造改善空间，这个时候没必要

跟环境较劲，接受不能改变的事情是一种理性的智慧。当你接受了，或许反而可以发现空间好的地方，让空间为我所用。

4.进入自己发挥的状态

不管在多好的空间里，人如果自己的状态不在，那自然就不可能利用好空间了。为了让自己在状态，首先人要休息好，让身体做好准备；然后把为什么自己要做这件事想明白，让意志做好准备；再然后就是要找到好的方法和工具；剩下的就是开干，把可能的干扰隔离掉，心无旁骛地专注投入进去。

5.维护好空间的秩序

如果空间是私人空间，人应该保持好空间秩序，以便空间可以被随时使用。如果空间是公共空间，人应尊守空间的秩序，以保护它的可用性和舒适性，因为公共空间的可用依赖于大家的共同维护，如果人们都不遵守秩序，必然会破坏掉空间的某些功能甚至全部功能。唯我独尊，藐视空间，践踏空间，破坏空间，到头来会害人害己。

突破空间限制

数字空间是人们突破物理空间限制的方法之一。以前常说，远亲不如近邻。现在这句话也适用，紧急时刻，人还得靠眼跟前的人。但互联网科技的出现，大大地突破了空间的限制。现在被空间阻隔的人们，虽不能身体力行，但可以简讯视频，可以游戏麻将，可以红包转账。一个人的生活空间，已不只是现实空间，还包含数字空间。

更快速的交通工具也是突破空间限制的方法之一。现实世界里，人类不断地追求速度，汽车，高铁，轮船，飞机，载人飞船等交通工具，都是人类不断突破物理空间限制的体现。

未来，随着科技的发展，也许还有别的方法，比如传送门。

聚焦当下的空间

一个一个的空间构建起了人的生活。人的生活发生了变化，所处的空间也就相应发生了变化。不论身处哪里，人都应聚焦于当下空间，去最大程度地利用它，把自己发挥起来，做好应尽之事，这样人才能得到成长和收获。永远记住，能起作用就是此处。身在此处，心在别处，既用不了此处，也用不了别处。心猿意马，是对空间最大的浪费。人要理清楚自己，让自己内心有一种秩序。自己心里有了秩序，念头才能放到当下，身心才能同在一个空间，自己才能有的放矢。

最后，关于空间对人生的启示，一言以蔽之，就是要让自己发挥起来。

3）人间——何不结伴好伙计

> 人咬人，狗咬狗，人与狗伐木累。

人间的本质

人的本质是我要我要，人性的本质是满足自己，人心的本质是大脑认知。人间吸引人的东西那么多，人的能力又那么有限，如果任由人我要我要，求而不得的东西必然会很多，内心自然得不到很好的满足。如果人能提升对世界和自己的认知，只要那些自己最需要的东西，就可以给我要我要一种秩序，追逐的目标更聚焦，人更具有掌控感，最终也更容易满足自己。但实际上，大多数人不愿意学习思考提升认知，一味地放任自己我要我要，内心永远无法满足也就不奇怪了。

很早以前的人就有我要我要，只不过当时没有成熟市场，人们需要相互交换自己拥有的东西来换取自己想要的其它东西。交换活动频繁后便出现了货币，货币的出现则提升了交换的效率和广度。一个时刻人们只需要拿自己的东西去交换货币，另外一个时刻人们再用货币去交换自己想要的东西。随着现代金融科技的出现和发展，非实物领域的交换更是可以在瞬间完成，实物领域的跨国交易也可以数天完成。刚说的交换都属于跟货币相关的，还有一类交换是跟精神层面相关的。比如助人为乐，帮助别人的行动交换得到了精神层面的自我奖赏；比如社区志愿服务，服务社区的行动交换得到了社区的认可和自我肯定；比如请朋友们吃饭，请吃饭这个行动交换得到了朋友关系的巩固和自己情感上的满足。

可见，人间的本质就是价值交换，相互满足。宏观上看，美好的人间即它的运转机制能用最高的效率最小的代价实现最广泛的人们的需求满足；微观上看，美好的人间即个人通过自己的努力与他接触的人进行价值交换后能得到他所需要的东西。

人间的美好

真情。看到这俩字的时候，立马想起来很多人和很多场景。穿着母亲为我做的时尚新衣裳拍合照，穿着父亲为我花五百大洋买的皮夹克穿梭于校园，跟发小一起下棋打牌抓鱼耍水赶集，跟同学一起骑车聚会游戏卧谈，跟朋友一起喝酒游玩KTV侃大山，亲人看望你关心你夸赞你款待你祝福你，师长鼓励你看好你给你机会锻炼你，交情不深人却愿意与你分享智识，初次见面人却愿意对你友善，陌路相逢人却愿意报以微笑施以援手，网络上那么多的优秀内容、工具与作品背后无不是饱含真情的人。真情是个好东西，它是与人相关的一切美好的源头。

美食。写下这两个字的时候，身体本能地吞咽了点口水，因为想起了一些好吃的，而且现在正在饭点儿。冒着被你们洞悉生活水准的风险，我还是决定把我认为的好吃的分享出来，比如葱油饼，牛肉馅儿饼，韭菜鸡蛋饼，香辣粉丝包，馒头蘸菜，菜炒馒头，排骨鱼面，鸡蛋炒刀削，青椒肉丝面，鸡肉火腿肠，炖豆腐，炖排骨，烤红薯，卤鸡腿，猪头肉，胡萝卜鸡蛋饺，莲藕排骨汤，红烧金鲳鱼，各种蛋糕，各种雪糕等等。就写到这里吧，作者确实饿了，过程中又吞咽数次口水。美食真是个好东西，而且天下美食那么多，总有你没吃过的好吃的。

运动。结伴欢乐骑行，乒乓巅峰对决，吊打挥舞羽毛，凌波微步上篮，人球分过射门，漂浮蹬腿躺泳，喘气绕圈慢跑，有车不坐徒步，再也不来爬山，瑜伽太极柔道，象棋军棋跳棋，天黑请闭眼，爬山斗地主，自摸一条龙，VRAR电子游戏，等等。只要在运动中，人的注意力就有了目标，大脑就有了秩序，不会东想西想，很容易进入忘我沉醉的状态，进而收获到美好的人生体验。不要犹豫，不要怀疑，去运动吧，你会立刻或者慢慢爱上它。运动是个好东西，它能强健人的体魄，还能愉悦人的心情。

自然。五彩斑斓的生物，生机勃勃的绿意，凉爽舒适的海风，微波涟涟的湖面，雄伟壮观的高山，漫天飞舞的雪花，广阔无垠的草原，雨后清新的空气，挥洒光辉的晚霞，和煦温暖的阳光，低头思乡的嫦娥，浩瀚

深邃的星空，超凡神奇的粒子，等等。自然如此丰富而美好，这怎么能叫人不心动，所以，生活再忙也别忘了，大自然在向你张开双手，随时准备迎接疾奔而来的你，去吧，去吧，奔向大自然的怀抱，它可是你的母亲。自然是个好东西，它能给人美的享受，还能给人最深层次的归属感。

文明。我们人之所以厉害，是因为会积累、传承与发展。在物质方面，周围的一切都变得比以前更加人性化，现代的我们有更好的衣服，食物，住所，出行工具；在精神方面，得益于现代科技和生产力的发展，我们可以远距离与朋友交流情感，我们可以通过网络发掘大量有趣的事物，我们可以欣赏音乐、艺术作品来收获美的感受，我们可以在更多的事想上只要想就能做到或得到，我们可以借助先进的工具让自己的能力变得更加综合强大，我们可以借助书籍、搜索引擎和chatGPT快速高效地吸收前人的经验与智慧以提升自己的认知，我们可以借助最新的生命科学研究成果和经典的人生哲学思想来认识我们自己。

自己。人只要认识自己，不管是身体还是内在，你会发现自己很多东西，以前并不知道，而且有的你可能喜欢，有的你可能不喜欢，在认识足够多后，你会发现一个当下的自己，便知道自己现在是什么样的人，也会发现一个理想的自己，便知道自己想成为什么样的人。人会自恋或自卑，只要不走极端，其实是个好事情，它有助于人认识自己。通过认识自己，人可以达到一个精神上的和谐状态，可以减少生活中不必要的烦恼，可以找到真爱活出真正的自己。自己是个好东西，人体验一切美好都要依赖它，而且只有得到它的肯定，人才有真正意义上的满足。

上面列的都是美好本身，这里也说一下被人追逐的名利权色。名气可以给人带来好处，也可以让人失去隐私空间；金钱可以让人买买买，也可以让人欲望膨胀反被主宰；权力可以助人实现目标，也可以让人走向腐化；姿色可以给人带来机会，也可以让人荒废脑袋。总之，名利权色没有好坏之分，它可以带人走向美好，也可以引人走向歧途。当然，钱是人离不开的，还是需要一点，名权色则人没有也无妨，如果有了，要把这个资源利用对利用好，同时警惕它的反噬。

人间的罪恶

- 损害人的身体（自然灾难，战争，故意杀人，故意伤害，强奸，拐卖人口，非法关押，假药假酒，伪劣食品，高空坠物，暴力执法，冤假错案，吸食毒品等）
- 损害人的财产（自然灾难，高利贷、赌博，毒品，诈骗，抢劫，盗窃，强买强卖，挪用公款，金融殖民、金融剥削等）
- 损害人的心灵（恐吓，跟踪，骚扰，侮辱，诋毁，谩骂，PUA，黄色信息，歪曲信息，虚假信息，所有身体损害，所有财产损害等）
- 损害人的环境（恐怖活动，化学污染，噪音污染，乱砍乱伐，非法猎捕，散播谣言等）

天地不仁，但一视同仁。人的不仁，则转挑弱小。自然灾害害人不少，但比起人类的自我祸害，就立刻相形见绌。人害起人来，花样百出，为了吸干同类的每一滴血，毫无底线，有时明面上还要打着服务你为你好的各种幌子，特别是以组织的形式害人，它让害人减轻了很多个人害人在道德上的阻碍，让参与者变得可以接受甚至理所当然。大家都要生活嘛，你不做别人也会做，谁不想做光明正大的事情，世界就是这样的，这些统统成了害人者堂而皇之的借口。

人实施罪恶的动机可分为两类，一类是损人利己；一类是损人开心。为了生存和繁衍不择手段损害他人算是人的兽性；为了不那么紧要的私利而不择手段损害他人算是人的兽性之延展，而纯粹为了寻开心而不择手段损害他人则是人的独有之恶。

减少人的罪恶活动，要靠刑法民法等法律法规的约束，要靠社会礼仪和文明的宣传建设，要靠个人素质和修养的推崇引导。作为个体，要有安全意识，以避免人身受损；要有保险意识，以避免财产受损；要有认知意识，以避免心灵受损；要有生态意识，以避免环境受损。最重要的是，永远不要相信天上会掉下馅儿饼，也不要相信一毛钱就能够买到馅

儿饼，不要贪图各种小便宜，不是自己应得的都要保持警惕。做事情第一要考虑风险发生是否可承受，因为风险确实会发生。

人间的组织结构

人类的组织大体可分为两类，官办组织和民办组织。官办组织包括政府机关以及政府主办的企业，事业等组织。民办组织包括由民间人们自发成立的企业，社团等组织。

在官办组织里，联合国是人类最大最广泛的组织，它由各个国家的代表组成，最有资格代表人类整体的利益。国家是人类的核心稳定组织，它代表着一定区域范围内所有人的共同利益，它承载了一种政治、经济、文化、社会和生态。国家内部又有一级级行政机构，州/省，地区，县市，乡镇和村。不管是单一制还是联邦制，一个国家的政府都深深地影响着它的国民。它的治理水平与人们的生活息息相关，它的法规、政策和行为是个人生存和发展的最大的宏观人间环境。作为个人，要去认识到这个宏观环境，以明确不能做什么，可以做什么，最应该做什么，然后结合自己的志趣，做最能体现自我价值的事情。当然，如果有心从政，考取公务员成为落实甚至是制定政策的一员，也是发挥人生价值的一种选择。一般来讲，如果宏观环境没有太槽，个人总是可以找到适宜自己的空间；如果宏观环境还很友好，那便是生为国民的幸运。现在作为身处民族复兴历史进程中的中国人，特别是年轻人，可谓中了卵巢彩票。

在民办组织里，同样有国际级组织，国家级组织和地方级组织。其中，有以盈利为目的的企业，也有以公益为目的的其它类型组织。盈利是民办组织的主旋律，是世界运转的核心动力；公益是民办组织的点缀，是世界运转不公的补充。盈利组织可以不靠外界单凭自己来生存和发展，在向社会提供价值的同时自己也能获益，这是一种绝好的价值交换机制；公益组织却大多需要依靠外界来供给，它单向为社会提供公平平衡以及人道主义的独特价值，但它的自我生存是一个问题，通常只能依靠不断地募捐。当然，得益于现代金融体系，如果公益组织初始有不菲的

资金，也可以通过价值投资来获取长期收益，但这根本上也是来源于盈利组织的成长。公益组织的资金来源决定了它的独立性，一般来说，能自给自足的公益组织，其理念和目标更容易得到落实，也更值得捐助者的信赖。

知名企业集团

- 沃尔玛
- 谷歌
- 苹果
- 小米
- 华为
- 腾讯
- 美团
- 阿里巴巴
- 字节跳动
- 伯克希尔－哈撒韦

知名公益组织

- 比尔及梅琳达·盖茨基金会
- 救助儿童会
- 无国界医生
- 国际美慈组织
- 世界自然基金会
- 世界经济论坛
- 世界宣明会
- 国际计划
- 乐施会
- 壹基金

人间的两个循环

> 生存循环：生存---物质---金钱---工作---能力---学习---身体---生存

人要生存，必需物质。人要物质，必需赚钱。人要赚钱，必需工作。人要工作，必需能力。人要能力，必需学习。人要学习，必需身体。人要身体，必需生存。大部分人，终其一生，跳不出此循环。少部分人，赚到了足够钱，可以不用再赚钱，但落入另一循环。

> 生活循环：生活---肯定---满足---获得---付出---做事---情怀---生活

人要生活，必需肯定。人要肯定，必需满足。人要满足，必需获得。人要获得，必需付出。人要付出，必需做事。人要做事，必需情怀。人要情怀，必需生活。

一个人不是在生存，就是在生活，二者必有其一。但不管在哪种循环，人若适应人间的规则，便可如鱼得水，否则只能举步维艰。

人间的游戏规则

国有国法，家有家规。在一个共同体中设立规则是非常有必要的。因为人与人之间的差异，必然会产生分歧，如果各自为政，拒绝合作，甚至相互消耗，这必然不利于每一个成员，放任这种情况持续的结果就是共同体的瘫痪和瓦解。小的共同体当然可以解散，成员再去寻找新的共同体。而人类这个大共同体，成员已散无可散。一个好的共同体规则，它能让成员更安心更积极更成长，也能让整体更和谐更繁荣更长久。

规则里最重要的是激励和惩罚。激励以求更好发展实现目标，惩罚以防拖后腿搞破坏，但激励和惩罚的方向错了，则会事与愿违。激励错了，意味着有人因做不合理有害的事而得到了激励；惩罚错了，意味着有人

因做合理有益的事得到了惩罚。激励错了，当事人得到了不该有的好处；惩罚错了，当事人付出了不该有的代价。激励错了，它让人们更觉环境没有约束，更愿意做更敢做很多荒唐有害的事；惩罚错了，它让人们更觉自己受到束缚，不会做不敢做很多合理有益的事。如果考虑当事人，惩罚错了要比激励错了的代价大，因为惩罚错了当事人会付出代价而且可能是惨痛代价；如果考虑对人们的影响，激励错了要比惩罚错了带来的代价大，因为激励错了导致更多人做错误有害的事情。

不管激励错了还是惩罚错了，如果能及时发现调整，都可以降低它对人们的影响，但鉴于惩罚错了当事人要付出代价，而激励错了当事人得到了好处，所以，在能及时纠偏的情况下，激励还是可以多尝试，而惩罚只有明显有害的行为才应搭配相应的惩罚措施以预防，而在其它不明确的情况下还是不要用，法律上的疑罪从无可能也是这个道理。一个好的奖惩规则，设计上需要仔细论证考虑周全，执行上需要准确到位，过程中需要实时监控，反馈上需要通畅及时，以确保规则兼具有效性和灵活性。

1.金钱游戏

金钱游戏是每个现代人都离不开的游戏。人活着就需要钱，活动则更需要钱。钱能购买人所需的物质和服务。没钱，人只能跟有限的世界打交道，见不了世面，甚至生存都困难，现代社会一滴水一口吃的都是要花钱买的。有钱，人可以跟更广阔的世界打交道，丰富人生体验，避免很多缺钱导致的麻烦和问题。钱聚集起来就成了资本。资本逐利的本性，决定了资金倾向于流动到有最大价值创造的地方，而其中风险是一个很关键的影响因素。现代金融科技的发明，让资金流动可以几乎即时完成，最大化了资金的配置效率。但也由于资金的高效流通，市场上出现了套利空间，让资本不再关注价值，而关注是否有人接盘，违背了资金融通去创造价值的初衷。在金钱游戏里，谁出的钱多，谁的话语权就大。

金钱游戏的核心规则是，你给人提供价值，人给你提供金钱。

2.暴力游戏

暴力游戏是人类最古老最与生俱来的游戏。在现代社会，个人之间的非法暴力是受国家所严厉打击的；国家之间的非法暴力是世界不鼓励但也拿它没办法的。作为个人，暴力也许不是必需的，但暴力是一种能力，非法使用肯定要付出代价，但合法使用则能防止自己的利益受损，或救人于水火。作为国家，拥有强大的暴力是必需的，这样才能最大概率地避免遭受暴力，保障自己的核心利益和发展权益，甚至维护世界的正义与公平，构建更加美好的人类世界。在暴力游戏里，谁拳头硬，谁的话语权就大。

暴力游戏的核心规则是，欺软怕硬，弱肉强食。

3.权力游戏

权力游戏是权力拥有者带领其代表群体向前进的游戏。一个人拥有权力，意味着他在一定范围内有人事任免权和资源分配权，他一定范围内能安排他人做事以形成朝着某个方向前进的秩序。一个好的权力拥有者，能为成员们带来一种好的秩序和氛围，能激发成员的能力和积极性，能让大家过上更好的生活，奔向更好的未来。一个理想的权力拥有者应具备高尚的品德与杰出的才能，其中品德尤为重要。权力落在卑劣人之手，实属权力所代表群体的灾难。在权力游戏里，谁官大谁的话语权就大。

权力游戏的核心规则是，上行下效，官民鱼水。

4.真理游戏

真理游戏是人用理性发现事物本质及其发展规律的游戏。真理就在那里，等待人们发现。拥有了真理，人便可以利用它，改善生存生活环境。真理不是万能的，都有其适用范围。真理首先要正确，其次才是精确。真理的源头是人的真诚，真理的通路是人的理性，真理的引力是人的好奇。真理只依赖于事实，不依赖于权威。在真理游戏里，谁有理谁的话语权就大。

真理游戏的核心规则是，刨根问底，逻辑实证。

5.名声游戏

名声游戏是占领目标群体心智的游戏。要想让一个人或一个东西出名，需要置入到具体场景里，这个呈现的整体感染力越强越容易走红。如《疯传》中提到的，这个感染力可以表现为人们乐意传播它，人们看到熟悉事物会想起它，它能激发人们的浓烈情绪，人们能把它展示给公众，人们觉得它非常实用，人们喜欢它的故事。当然，好东西也需要曝光量来激活，只不过东西本身越好，所需的激活曝光量就越小；东西如果一般，则需要更大的激活曝光量，但最终也可以达到出名的效果。名声的建立不容易，名声保持需要持续地曝光，但名声的倒塌却是一瞬间，所以营造的不实名声不可靠很难持久，本身高价值且自带感染力形成的名声则更容易持久。在名声游戏里，谁的名声大，谁就能站C位，获得更好的曝光。

名声游戏的核心规则是，强感染力，高曝光度。

人与人之间的关系

人与人之间的关系可以分为三种，敌对，竞争和合作。敌对是把对方视为敌人，不是你死就是我亡；竞争是把对方视为对手，你赢了我就输了；合作是把对方视为伙伴，咱们一起把蛋糕做大。当拥有的资源被掠夺时，敌对不可避免；当追求的资源不足时，竞争不可避免；当追求的资源丰富时，合作才是正道。人要尽可能避免敌对，不去掠夺别人也不要被别人掠夺；人要随时准备竞争，以赢取自己想要但稀缺的好东西；人要大力地寻求合作，去创造开拓更广阔的未来，这也更符合价值交换相互满足的人间本质。人与外界建立的关系最好是无敌对，少竞争，都是朋友和同志。人际关系和谐，特别是亲密人际关系的和谐，是人生体验好坏的关键要素之一。

人与人的关系只有平衡才能走远，一味的索取亲爸爸也受不了，所以作为个体自己要足够独立足够芳香，这是赢得良好关系的前提。人不要让

自己深陷不可自拔的泥潭，因为很难有人愿意冒险或者哪怕湿身来救你，这是人间的冷酷之处。若有幸有人愿意施以援手，要永远铭记于心，要懂得知恩图报，切不可自以为是理所当然。人要珍惜与人的情分，积累信任要经年累月，丧失信任可能只需要一回。人都是发展变化的，所以人们之间的关系也是发展变化的。人要对关系保持灵活和宽容的态度，这样才更能理解接受关系的变化。人要正确看待关系的发展变化，关系是两个人的事，需要两人相向而行，任何一人都强求不来，或者说强求来的关系不是真关系。

人与人的关系可以是平等关系，也可以是等级关系。一般来说，人认同什么就会追求什么。若认同人人平等，人自然同意己所不欲勿施于人，因为它是那么的合乎情理，大家只要都这样，每个人就都会受益；若认同人有三六九等，人便会把己所不欲寄希望于往上爬以获得权力来解决了，爬的位置越高，敢把不欲施于自己的人就越少，也就相对优化了自己的环境。由于社会的组织结构是等级的，等级关系不可避免；由于个人的独立尊严需要，平等关系大有市场。激发群体的潜能需要有效组织起来，离不开等级；激发个人的潜能需要自由发挥起来，离不开平等。当然，社会中不可避免会有官僚分子利用等级来夺取社会公共资产据为私有，破坏社会公平扩大社会矛盾，这就需要有识人士暴露它批判它，需要坚强有力的政府去纠正它避免它。

个人与集体的关系是相互依存的。个人离不开集体的环境，集体离不开个人的努力。如果集体利益代表的是所有个体利益，集体好个体自然好，集体不好个体自然也不好。如果集体利益不代表所有个人利益，那其实就不是真正的集体，而是当权者打着集体的名义对实际非集体人群的剥削，非集体人与当权者之间天生有不可调和的矛盾。所以当权者必须抱持为所有个体服务的立场，才配得上作所有个体的代表。不过，不管集体好与坏，总有一些个体足够聪明，通过各种方式手段，能让自己站在相对优势的位置。他们通常不关心集体，只关心自己，关我屁事是他们的口头禅。当一个集体中的精致利己主义者占绝大多数时，特别是掌管权力的人中盛行精致利己，集体的这个环境就被彻底破坏了，人与人之间的温情会变得稀缺，弱肉强食暴力霸凌会更加普遍，这时集体表

面上是集体，实际上早已四分五裂。所以，集体还是要是共同体，而个体要认识到自己的存在有它不可磨灭的价值和意义，要当建设者不要当破坏者，在集体中不但要追逐自身的发展和利益，还要有集体主义精神与意识，特别是集体里的个体的代表们，更要有集体的为大家的思想与觉悟。

再说一说国与国的关系。以人类现在拥有的资源和能力，如果全部组织合作起来，迸发的能量不可想象，然而人性中的野蛮和剥削的利益结构根深蒂固，让全球共同起来道阻且长。当今时代，人类以国家分而治之，但国家之间并不太平，和平要依赖军舰与大炮，权益可以被随意掠夺。强权国家的政客会为资源而发动战争，他们杀死他人毫不在意，仿佛不是他们的同类。在这套野蛮霸权的规则下，大国还可以依靠实力来进行竞争博弈，小国则完全没有地位，只能夹缝中求生存。幸而，现在和平发展势力在上升，中国主张的人类命运共同体理念得到了广泛认同，新的世界格局正在逐步形成，虽面临的困难挑战重重，但人类或有机会逐步走向更美好的世界。

打造自己的人间

时间之远，人所在不过一刻。空间之广，人所处不过一隅。人间之大，人所拥不过一拨。对于一个人来说，他打交道的人构成了他实实在在的人间。每个人都受益于自己的小人间，也贡献价值给自己的小人间。由于互联网的出现，每个人看到的人间都大了许多，虽然自己的小人间依然有限，但一个人见多识广之后，便有利于做出更好的决策和选择，得到更好的成长机会。每个人都可以选择跟自己喜欢的人打交道，每个人都可以打造优化自己的人间，每个人都可以通过连接服务更广阔的人间实现了更大的自我价值。

最后，关于人间对人的启示，一言以蔽之，就是贡献出自己的价值。

三、人的内部机制

人的内部机制的本质是一套关于好坏的刺激反应规则。它决定了人遇到什么样的外部刺激会触发什么样的内部反应。当人认为刺激是好的，内部反应就是积极的，倾向于靠近的；当人认为刺激是坏的，内部反应就是消极的，倾向于远离的；当人认为刺激无所谓好坏，内部则不会起波澜，倾向于不为所动。这套好坏判定机制有助于人得到更多的好避免更多的坏进而实现更好的生存与发展，但这有个前提条件，那就是人对事物的好坏判断都是符合实际的，不然的话就会起反作用。事物自身都是在不停变化的，现在的好可能会变坏，现在的坏可能会变好，当下的好坏很难真正决定事物的好坏。哪怕好坏短期长期都是确定的，如果人一味地置身于好的刺激下，不接触一丁点坏的刺激，人的环境适应能力势必会下降；哪怕是极好的东西，量的问题必须注意，因为物极必反。根本上说，事物不存在绝对的好与坏，好与坏都是相对的，好与坏是有条件的，好与坏也是变化的，人要辩证地全面的看待事物。所以，人要不断更新自己的这套好坏判定机制，以让它最大化利于自己，以及与环境的互动。

人的内部机制主要包含态度、认知和情绪。态度主要源于认知，但也会受情绪的影响；情绪主要源于认知，但也会受个人状态和性情的影响；认知主要源于思考，但它的获得又跟态度情绪密不可分。对于新事物，人不接触是不可能对它有具体的态度，认知和情绪的。辩证唯物论也告诉我们，物质是第一位的东西，精神是第二位的、派生的东西。人的整个内在是依赖于物质世界的，物质世界的客观规律是不随人的意志而转移的，但人可以认识并利用这些规律以为我所用、优化改变自己的生存环境。由于世界上的事物都在不断变化，人只有以发展的眼光认识事物，不断地更新自己的内部机制，才能更好地与环境和谐相处。

1）态度——积极主动顺命运

> 态度决定一切。

态度是什么？

态度是人内心对事物及其变化所持有的积极或消极心理倾向。总体来说，态度可分两类，积极的态度和消极的态度；具体来说，态度包括自信与不自信，乐观与悲观，开放与封闭，认真与敷衍，重视与轻视，包容与计较，友善与敌意，进取与颓废，勇敢与胆怯等等。当处于下意识快思考状态时，人对事物的态度由是非对错利害得失的长期默认认知决定；当处于有意识慢思考状态时，人对事物的态度由是非对错利害得失的当下理性认知决定。长期默认认知主要受三方面的影响，个人的生活经验，个人的思考体会和环境的文化熏陶；当下理性认知则主要取决于当下对事物是非对错利害得失的理性分析与认识。人对一个事物及其变化的是非对错利害得失考量最终都会落在好、坏或无所谓上面，认为好自然态度积极，认为坏自然态度消极，认为无所谓好坏自然无所谓态度。

态度的重要性

人对事物的态度，深刻影响着事物与人的关系。开放面对生活人会去尝试新事物；封闭面对生活人会拒绝新东西；积极主动人就更容易发现主观能动性，消极被动人就更容易形成宿命论思维；认真对待人就更能把工作做好，敷衍了事人就很难做好工作；乐观自信人情绪就会更加稳定，悲观不自信人情绪就会容易波动；积极看待问题会舒缓心理压力利于身心健康，消极看待问题会增加心理压力不利身心健康；看重人际关系人就容易结识新朋友，看轻人际关系人就不容易结交朋友。可以看出，态度会影响人的行为、思维、工作、情绪、健康、人际关系等等方

方面面。这也是为什么有句话说，态度决定一切，可见态度在一个人身上的分量。

态度的局限性

态度的局限性主要体现在两个方面，一态度可能不利自己，二态度有利但行为却不一致。

态度可能不利自己，一方面因为它受限于人的个人经历、认知与成长环境，并不知道自己的态度不利自己；另一方面在情绪状态下人的态度可能会出现严重偏离，完全不顾自己的切实利益。

态度有利但行为却不一致，是因为人有与自己行为保持一致性的心理倾向，人也有与社会主流行为保持一致性的心理倾向，人还有维持自我形象的心理需要，这些都是由于人的非理性而造成的态度失效。值得一提的是，人也会因为考虑后果而改变态度原本要促发的行为，如果是权衡了整体利益的理性抉择，这种情况的态度失效倒也没什么问题，甚至可能是更为明智的选择。

人要始终抱持积极的态度

积极的态度，会唤发人积极的行为，进而促使事情往积极的方向发展，更大概率地通向积极的结果；而消极的态度，则会唤发人消极的行为，进而促使事情往消极的方向发展，更大概率地通向消极的结果。积极的态度，让人愿意面对或应对事物，拥有了影响事物的机缘，也有利于事物的发展为我所用，它提升了事物发展符合期待的概率；消极的态度，则让人逃避或放任事物，容易陷入自我想象，看不到事物的价值与风险，错失学习获益或避免损失的机会，甚至让风险扩大化造成恶果。积极的态度让人面对事物更加主动，更能推动事物朝着利于自己的方向发展；消极的态度让人面对事物更被动，人更容易被环境左右进而失去对自己方向的把控。积极的态度让人面对事物更加理性，更有助于人在事物上的判断以及水平的发挥，进而让人最大化受益或最小化受损；消极

的态度让人面对事物更加感性，不利于抓住事物的本质和发展规律，将事物对人的影响交给了天意。所以，可以想象，一个习惯积极的人和一个习惯消极的人长期下来的差别有多大。

人应该积极面对一切事物。有人可能会说，假设对面是一坨狗屎，也要采取积极的态度吗？是的，积极的态度就会让人主动理性应对它，这样你才会注意避开它，或者把它清理掉，不被它沾上，而消极的态度则让人不管不顾不留心，任它躺在你的路上，自然你就更容易踩上了臭狗屎。积极的态度，利于人从好事物中得到利益，利于人从坏事物中避免损失，利于人从新事物中发现机会，利于人的全面健康成长，而消极的态度则正好相反，所以无论面对什么事物，人都应始终抱持积极的态度。

需要注意的是，人一定要真积极，不要假积极。人只有心甘情愿地积极，才会促发真正积极的行动，这时候人内外一致没有矛盾阻力，才更容易把事情做好。态度积极，行为却不积极，说明态度不是真积极；态度不积极，行为却表现得积极，说明不是真想积极。当态度和行为不一致时，人会自我冲突很难把事情真正应对处理好，自己的才能将很难得到最大程度的发挥与释放。积极不积极可以说出来骗别人，但没法骗自己。人要自己想通态度积极的好处，才会真心积极地做一个积极的人。这也是为什么说，态度决定一切只有在人有了态度时才会真正的懂。

有的人觉得自己处处不如人，早已习惯消极，怎么可能积极的起来。第一，人不要跟别人比，要跟自己比，昨天跑500米，今天跑501米，这就是进步；第二，人生广阔，人要去发现自己的天赋所在，走上独属于自己的路，在自己的天地里发挥创造，积累日常微小的进步与贡献，享受做事的过程并即时收获满足，仿佛在玩一款自己最喜欢的游戏；第三，要知道态度是主观的，意味着人可以选择积极还是消极，自己可以完全说了算。只要你真心有意想变得积极，你就能变得积极。从一件件小事中去感受积极的魔力吧。

三个重要的人生态度

人要进。人要一直有向前进的意识，去尽可能多地去体验各种事物，尽可能多得积累各种能力。人生如逆水行舟，不进则退。往前走才能成长自己，停滞不前只会束缚自己。只有不断进取，人才能学会与世界和谐相处，才能让自我成长拥有无限可能。

人要专。人要一直有专注核心的意识，要将主要精力聚焦到自己的核心领域，持续为该领域贡献价值。人的时间精力有限，不专则难精。专注才能有重大产出，蜻蜓点水几乎起不了任何作用。只有专注进去，人才能收获关于事物发展变化的深刻认知，才能练就解决实际问题的强大能力。

人要通。人要一直有自然通达的意识，不管现实遇到多大的困难与阻碍，心理上要始终是通达的，认识到根本上就不存在不通的情况，要顺应事物变化的客观规律。人生处处有选择，不通是说不通的。人通达了，才能峰回路转柳暗花明，才能将短暂生命引向丰富美好。

最后，一句话总结，态度决定选择，选择打造命运。

2）认知——学习认知拔高度

> 认知决定人的上限。

信息流转的过程

要了解认知，首先要了解信息是如何在我们内部流转的。

首先人从外界感官信息，在选择/构建信息后，人会得到认识，在大致思考后，人会得到感受和想法，在经反复思考后，人会得到认知，在认知被经常调用后，人会得到相应的意识，而意识会慢慢滋生出心理需求，心理需求又会逐步衍生出行为。如下图所示：

- 感官外界信息---<选择/构建>---认识---<粗加工>---感受/想法---<精加工>---认知---<常调用>---意识---<滋生出>---需求---<衍生出>---行为

其中，选择/构建是大脑的自发行为，如果人有意识去思考，也可以弥补选择和构建的不足；而其它环节则都需要人掌控大脑去思考，以使接受到的信息转换为真正有用的认知去指导实践。如果离开了思考，人只能接触到事物的局部表象，是不可能得到事物的全局系统本质认知的，也更无法让认知深入意识去指挥影响人的行动了。人感官获取的信息，经大脑思考吸收后存储在意识里，未经大脑思考吸收的存储在记忆里。信息只有进入意识，才能真正在实践中发挥作用。好的行为会产生好的情绪，好的情绪又会强化好的认知和好的意识，好的意识会滋生好的心理需求，好的心理需求会衍生好的行为，这样就形成了一个正向循环。比如，跑步行为会带来积极情绪，积极情绪会强化跑步认知和健康意识，健康意识会又滋生跑步心理需求，跑步心理需求会衍生出跑步行为。人的良好习惯就是这么形成的。

学习与思考

假设一个人生下来以后被某种力量控制，不能学习也不能思考，那么他头脑里将只有最本能的意识，他心里也只有最本能的需求，他表现出的也一定是最本能的行为，这个人基本上与动物无异。幸而，人类演化几千年到现在，每个正常的婴儿具备学习和思考的能力，另外即便不主动学习，也被父母和社会来安排学习知识，文化、习俗、规范等，自然到成年时，人人都具备了立足社会的能力。但是由于各种缘故，并不是每个人都具备了学习和思考的意识，并把学习和思考当作终生大事，从而错失了更好的自己。学而不思则因原料未被加工得不到真知，思而不学则因缺少原料加工得不到真知。

为什么要学习？学习可以让人知道不知道，做到做不到。有人说，我知道的够用了，能做到的也够用了。殊不知，时代日新月异，不学习很快就落后了，适应新环境都变难了。人只要还想做事情，还想成长，就离不开学习。

需要说明的是，这里讨论的学习，不单指书本学习，而是人与环境互动中的一切学习行为。实际中，人人都在与环境全天候地互动，但为什么同龄人之间的差异那么大呢。原因之一就是在学习上的不同。学习在本质上等于“吃饭”，只不过不是满足身体的吃饭，而是满足精神的吃饭，所以，吃什么就很重要，要吃有营养的，还要考虑营养的搭配。现在人的环境可谓丰富多彩，互联网科技的出现，更是让信息泛滥成灾，将自己置身于什么环境下，经常接收什么样的信息，是非常重要的事，也是个人必须认真对待的问题。

在知识经验的学习方面，可跟踪优秀的人和团队，比如优秀的各行业人士，优秀的音乐电影等作品，优秀的电视网络节目，优秀的知识技能课程，优秀的内容媒体，优秀的搜索引擎，优秀的AI大模型等等。得益于信息科技的便利，这个事变得容易实现。在实操技能的学习方面，常常还需要掌握易用强大的软硬件，工具或装备。有了好的学习渠道，还需要好好利用它们。对于知识，要在学习过程中做好笔记，以备后续淡忘

时查找复习；对于技能，要定期练习以保持一定的熟练水平。此外，人要有终身学习的意识，找到适合自己的方法和工具，让学习成为一种生活习惯，服务于自身的持续成长。

为什么要思考？思考可以让人知道为什么，做得更加好。有人说，我干嘛要想那么多，我就做好自己的事就够了。殊不知，即便把一件事情做好也需要不断思考，不思考意味着停止进步，而事物是变化的，相对来看人不进步就是退步。人只要还有追求，只要想把事情做漂亮，就离不开思考。

学习犹如吃饭，思考则犹如消化。吃得好但消化不好，最终也吸收不了。所以，人要注重思考，有意识地去多问问题，去多想解决方案，多复盘总结，让思考成为一种生活习惯；要找回孩童的好奇心，享受思考与认知的快乐；对于习以为常的概念，不要停留在表面，多去背后看看，说不定发现宝藏；要有阶段性想搞明白的事情，然后围绕这个目标去开展思考；要将思考过程写下来，以进行更高效更直观的思考；要通过写作、讲解等输出方式来强迫大脑进行思考，以检验思考学习的成果；要对生活中的事情多自己拿主意，给自己思考的机会，提升自己思考的能力；要积累思考的方法和工具；当然也要持续地学习，以供应思考的素材。

这里特别推荐一下双链笔记软件Logseq，它的大纲能让人的思考更加结构化可视化，它的链接功能能让知识点都连接起来。虽然学习使用它比一般笔记软件要略难一点，但通过它文档里的入门基础介绍还是很容易上手的，对于熟悉互联网的人来说，花半天时间研究基本就可以熟练使用了。

到底什么是认知

认知是人经过思考理解之后得到的深层次的有关事物利害、本质及其发展规律方面的东西。而认识（知识、信息）、感受和想法是人获得认知的基础材料。鉴于我们所处的互联网时代，人类积累和新创造的知识和信息已经摆那儿了，一个人只要掌握搜索技能，就能获取到他想要的几

乎任何信息。只要一个人有心去研究某个领域，他可以方便地找到高质量的信息源，并学习吸收为自己的认识。若刚巧这个人还有心不断思考，那么他是完全能在这个领域建立起全面深刻系统认知的。如果说获取认知的两条腿是学习和思考的话，现在学习容易多了，思考反而需要强调重视。现代社会鼓励创新，创新需要新的认知，新的认知需要新的思考，而新的思考可以是已有认识的重新思考，也可以是新旧认识的融合思考。

有人可能会想，什么认知不认知，有啥用，搞钱才是正道。殊不知，搞钱也是需要认知的，搞钱越大越需要认知。这也是为什么近些年开始流行一个词，叫认知变现。它意味着认知是可以转化为收入的，而且认知不但可以变现，还可以变别的，比如幽默感，审美力，智慧等。认知会严重影响到人的实践。认知正确事半功倍，认识错误南辕北辙。认知不到位，好机会会因为看不见而错过，坏事情会因为迷了眼而深陷；认知够水平，难而复杂的事也能迎刃而解，隐藏很深的大坑也能完美避开。

提升认知，是个人成长的关键。提升认知，重在获得对事物根本性、全面性和系统性的认知。认知是一个人学习、观察和思考的结果，所以人要持续学习、持续观察、持续思考。一个完整的认知包含10个方面，认知对象，是否有益，是否有害，需要程度，本质是什么，变化规律是什么，影响因素是什么，利用时的检查清单，自己是否具备利用事物的能力以及同类事物中的位置。对于简单的日常事物，人很少去想它的本质，变化规律，影响因素，检查清单，自己是否具备利用事物的能力以及同类事物中的位置，但在意识里都是有觉察的，所以应用起来也不会有问题；但对复杂的陌生事物，如果不去把它们认知清楚，人是很难利用好它的。大千世界，事物很多。事物的益处和害处不尽相同，人的喜好也不尽相同。每个事物对人的吸引力不一样，每个人对事物的需要程度也不一样。人对事物的需要程度可分为，必需事物，重要事物，皆可事物和不需要事物。人对一个东西的需要程度，取决于它切身或切心的利害程度。越切身或切心，它就越重要，人就越需要。

属性\分类	简单事物示例	复杂事物示例

属性\分类	简单事物示例	复杂事物示例
认知对象	米饭	股票
是否有益	有益	有益：可以让钱赚钱
是否有害	无害	有害：可以让钱亏钱
需要程度	必需	重要
本质是什么	一种食物，富含碳水化合物	公司的一部分
变化规律是什么	放久了会坏	公司价值增长，股份价值增长，价格回归价值
影响因素是什么	时间/温度/湿度等	生意/公司/价格/风险/市场/个人情绪等
利用时的检查清单	有没有变质	1生意好吗，2公司好吗，3价格好吗，4风险可控吗
自己是否具备利用事物的能力	是，我可以干饭	否，我不会判断公司好坏
同类事物中的位置	不如面食，但也不错	第一，比债券收益好

扭曲/偏误认知的形成

一个人如果因为损人得到了鲜花和掌声，而鲜花和掌声能让他快乐的话，那么他就会得出损人等于快乐的认知。如果这个认知在他的世界屡试不爽的话，他就会不断强化损人等于快乐的认知，不断深化损人等于快乐的意识，最终把它奉为行动实践的真理。当然，在更大的世界中，人们就会认为这个人变态了。这属于不切实际的外部反馈导致的认知扭曲。

一个人如果在一件事上长期感官的外界信息是虚假的，而又高高在上自以为是不去接触一线真实情况的话，那么他就会得出背离事实的错误认知。如果基于这个认知的一系列决策恰巧没有坏事而且事情还进展挺顺利的话，他会认为是他自己决策有方，一切都尽在他掌握。等事情最终败露，才知道自己当时是多么愚蠢。这属于信息源出了问题以及自以为是导致的认知偏误。

一个人如果由感性主导，说话做事从不想逻辑，跟着感觉走到哪儿是哪儿，也容易在一件具体事情上出现认知上的偏差或疏漏。如果生活中从没有人提醒他帮助他认识到理性的好处，他会认为自己这样挺好的，不需要改变，从小到大就这样，会倾向于放弃了做一个更好的自己的可能。通常我们可以相信感性主导的人的真诚，但不能指望他能给出深刻的见解或解决复杂的问题。这属于人长期感性主导导致的认知缺乏。

所以，人要预防认知扭曲/偏误，就要实事求是，运用逻辑思维想事情，既要注意不被“捧杀”，又要注意不被“自杀”。所谓逻辑思维，就是要结论要明确，判断要有依据，基础要讲事实，整个推理过程要观全局切论点；就是要注意事情的根本，全面和系统（即轻重结构）。

人最重要的认知对象

人最重要的认知对象是自己。人对自己认知越丰富，做的自己就越全面。所谓活出自己，就是要活出完整的自己，从认识到完整的自己，到意识到完整的自己，再到行动上体现出完整的自己。完整的自己即肉体的自己、精神的自己和灵魂的自己。肉体的自己追求生存，精神的自己追求发展，灵魂的自己追求价值和意义。自打出生，人就会求生存；明白了利害得失，人开始求发展；明白了人生苦短，人开始求价值和意义。

人认识自己离不开与世界的互动。当人缺乏对世界的全面基本认知时，认识到的自己很可能是不全面的。所以，人在阅历尚浅时，做自己也是应该有所保留的，要知道现在的自己是阶段性的自己，还不是完整的自己。尽管如此，鼓励一个人跟随内心做自己也是好事，因为人很容易别

人要什么自己就要什么，完全不思考随大流。这样长期随波逐流，人找回自己就很难，而且即便最终找到了真正的自己，也浪费了太多宝贵的时间。人还是要尽早认识清楚自己。

最后，一句话总结，认知决定成长，成长成就高度。

3）情绪——控制情绪束心魔

> 你要控制你的大脑，而不能让大脑控制你。

影响情绪的因素

总体来看，人的情绪受环境刺激，大脑认知，身体心理状态和个人性情的综合影响。环境给人一种刺激，人解读这种刺激，于是产生了情绪。刺激越大，情绪波动越大；刺激越小，情绪波动越小。认知越浅，情绪波动越大；认知越深，情绪波动越小。状态越好，情绪波动越小；状态越差，情绪波动越大。性情越温和，情绪波动越小；性情越暴躁，情绪波动越大。

- 环境刺激可分为当下刺激、未来刺激和过去刺激。当下刺激即刚发生的正面临的刺激，比如刚发了工资或刚收到礼物；未来刺激即将来某个时间点或不确定时间点会来临的刺激，比如年终奖或考取资格证书；过去刺激即过去已经发生的刺激，比如回忆或旧事重提。由于人趋利避害的天性，利害方面的刺激，对人的情绪影响最大。
- 大脑认知可分为先天认知和后天认知。先天认知即人类数万年演化而来的古老认知，比如对蛇的恐惧；后天认知即人出生后在其生长环境中习得的现代认知，比如对电子游戏的喜欢。先天认知由于形成的时间够长，通常比较深刻，最能影响人；后天认知由于形成的时间相对短，只有那些经常应用的已经载入意识的认知，才足够深刻到能影响人的行为，而大多数后天认知是不稳固的，人是应该保持怀疑的，如果想提升加固某个认知以让它发挥作用，就需要人对其进行反复思考，直至将其注入到意识里。
- 身体状态可分为满足状态和匮乏状态。当身体处于满足状态，人不需要为身体的运转操心，还可以利用身体能量去活动；当身体

处于匮乏状态，身体会向人发出信号要求满足，当人采取行动解除匮乏后就又重回满足了。

- 心理状态可分为满足状态和匮乏状态。当心理处于满足状态，人的心里很安定有秩序，可以专心地做事；当心理处于匮乏状态，人的心里不平静有干扰，无法聚精会神专心致志，当人把干扰事宜解决或想通就又重回平静了。
- 个人性情可分为偏温和和偏暴躁。一个人的性情源于从小到大的与环境互动的经验。温和胜率高的互动经历会让人形成温和的性情；暴躁胜率高的互动经历会让人形成暴躁的性情。

情绪的本质

根据来源，情绪可分为自身利害情绪和非自身利害情绪。自身利害情绪是由自己的直接利害所引起的情绪；非自身利害情绪是由人共情他人的情绪而产生，可以是为巩固相同价值观的基于利害理解的情感共鸣，也可以是为巩固社会一致性的不清楚利害的纯情感共鸣，不管哪种都巩固了自己的大脑认知连接。我们来看通过下表分别看一下。

自身利害情绪	实际原因	通常情况
喜	(可能)物质/精神的利	(可能)得到想要的东西/(可能)验证自己是对的或稳的
思	想要物质/精神的利	想要一个东西/想证明自己是对的
怒	物质/精神的害	被他人侵犯利益/被他人诋毁自己错了
悲	物质/精神的害	自然不可控遭遇利益损失/在乎的人离世自己晃了
忧	可能物质/精神的害	事情不确定/担心自己错了

自身利害情绪	实际原因	通常情况
恐	可能物质/精神的害	无法战胜的怪物/害怕自己错了
惊	可能物质/精神的害	被突然出现的东西吓到/惊闻自己错了

非自身利害情绪	实际原因	通常情况
喜	精神的利(巩固价值观/社会一致性)	对喜的情感共鸣
思	精神的利(巩固价值观/社会一致性)	对思的情感共鸣
怒	精神的利(巩固价值观/社会一致性)	对怒的情感共鸣
悲	精神的利(巩固价值观/社会一致性)	对悲的情感共鸣
忧	精神的利(巩固价值观/社会一致性)	对忧的情感共鸣
恐	精神的利(巩固价值观/社会一致性)	对恐的情感共鸣
惊	精神的利(巩固价值观/社会一致性)	对惊的情感共鸣

注：物质的利指人拥有物质实用增加的外在利益，物质的害指人拥有物质实用减少的外在损害。精神的利指大脑认知连接稳固或增加的内在利

益，即自己对了或自己稳了；精神的害指人脑认知连接断裂或减少的内在损失，即自己错了和自己晃了。

马克思说，“人们奋斗所争取的一切，都同他们的利益有关”。这个利益不只包含人现实生活中的外在利益，还包含人大脑认知连接稳固或增加的内在利益。情绪是大脑对利害对错的反应。情绪的本质便是人对大脑认知连接增删改查的反应。一般来说，增查连接，会释放正面激素；删改连接，会释放负面激素。越是人看重的认知连接，被操作时释放的激素越多；越是人看轻的认知连接，被操作时释放的激素越少。看重和看轻相当于给大脑连接的激素释放增加了一个系数。

下面我们看一些利害对错的示例，如下表：

认知连接	现实情况	一般大脑反应
1-2-3-4=无所谓好坏	听到1-2-Three-Four(精神的利，新增连接)	不释放激素或释放正面激素
我有宠物二毛=好	二毛离世了(物质的害，删除连接)	释放负面激素
宇宙的起源是大爆炸=无所谓好坏	比如新发现是小爆炸(精神的害，修改连接)	不释放激素
丢失玩具=坏	弄丢了玩具(物质的害，查询加固连接)	释放负面激素
加薪=好	发生加薪的事(物质的利，查询加固连接)	释放正面激素
被骂=坏	发生被骂的事(精神的害，查询加固连接)	释放负面激素
丢脸=坏	发生丢脸的事(精神的害，查询加固连接)	释放负面激素

认知连接	现实情况	一般大脑反应
善良=好	看到善有善报的事(精神的利，查询加固连接)	释放正面激素

通过示例以及延伸体会生活，我们可以得出三点结论：一、一般只要事情对人无直接利害，认知变化就不容易引发人的负面情绪，而只要事情跟人有了直接的利害，它就很容易引发人的情绪。二、人拥有的好东西在失去时，负面情绪是难免的。当一个人的占有欲很强烈，对拥有很执着时，他失去的痛苦也会很强烈。残酷的是，正如汪峰歌里所唱，每个人都在失去。三、同样的认知和现实，不同的人的反应也不完全一样。比如上面表格中宇宙起源认知，假设有新发现是小爆炸而不是大爆炸，对一般人来讲，就是一个知识点的变更，不涉及切身利害，一般不释放激素，而如果人的头脑中还有更新知识是好事的认知，甚至还会因此而释放正面激素。而对一个长期研究宇宙大爆炸且坚信宇宙起源就是大爆炸的科研人员来说，新发现可能会涉及到他的切身利害，影响到他的专业地位，从而引发他的负面情绪。

除了现时的利害，过去的事也会勾起人的情绪。比如，提伤心事会勾起伤心。这是因为令人伤心的事都是自己认为不好的坏事情，回忆坏事情跟遇上坏事情在大脑里本质上是一个回路，都查询加固了被认为坏事的连接。只是正常情况下，人能意识到这是一件过去的事，而过去的已解决的事通常不会让人太烦恼，如果事情一直没有得到很好的解决，也就是人并未在思想上把当初的事想通，那么回忆伤心的杀伤力跟发生时比也是不低的。当然，回忆快乐的事，也会带来快乐，如果人还保持着当初的快乐认知的话。

同理，未来的事也会勾起人的情绪。比如，担心考试考不好会勾起忧虑。这是因为考不好是一件坏事情，虽然它现在还没有发生，但如果想象未来假如它发生的话，大脑会同样查询加固考不好是坏事的连接，进而勾起了人的负面忧虑情绪。在正常情况下，人能意识到这还没有发生，自己还可以努力去避免，可以化担忧为动力，但如果自己对自己的

信心严重不足，但又认为这次考试至关重要，觉得自己极有可能失败的话，忧虑情绪就很难消解。当然，未来的一个奖励，也会带来动力，如果人觉得自己有信心达成的话。

此外，人被逗乐，背后也是因为笑料为人关心的利害对错认知促发了新的大脑连接。比如下面这句话，

> 每次我犯了错，我都会去看一本书，它的名字叫，“为什么聪明人也犯傻”。

我们大多数人大脑中的认知是，犯了错不是好事应该反省。而上面这个梗却把犯了错连接到聪明人来自夸，在大脑中新建了一个连接，而反省和自夸是有冲突的，一个事情竟然可以指向两种完全相反的结论，进而给人一种有意思的感觉。

再比如这个对话，

> - 你能笑一个吗?
> - 为什么?
> - 因为我的咖啡忘了放糖。

我们都知道一个认知，就是夸人笑的好看可以说人笑容甜美。但上面对话先要求人笑，再解释说你的笑可以解决我咖啡忘放糖的问题，意味着你的笑有跟糖一样的甜的功效，隐晦地表达了你的笑容很甜。这就在大脑中增加了一个连接来表达人笑容甜美。土味情话就是绕着弯夸人，没听过首次听到还不错，听过再听就有点腻，其中这个绕弯就是为大脑建立新连接。

再比如看到夸张滑稽的表演人们会被逗笑，这时候人的内心都有一个声音，原来还可以这样；再比如看到别人出丑人也被逗笑，这时候人的内

心都有一个声音，这都能出错，这都不懂。这些令人发笑的场景其实都是为人的某个认识增加了一个新的理解，进而大幅超出了人们的期待，以致于忍俊不禁。

利害对错认知

人对利害对错的认知，严重地影响着人的快乐痛苦。追求好远离坏是人的天性，利害对错自然扰人心扉。利害对错认知是一个中间件，它连接起了外部信息和内在反馈。外部信息对我们产生影响前，首先需要通过利害对错认知这个中间解释环节，有利正确人就快乐，有害错误人就痛苦。外部事件对人的正面和负面影响，完全取决于个人的利害对错认知的解释，而不是事件本身。管外部事件怎不么样，一个人觉得痛苦，一定是把外部事件解释为了痛苦；一个人觉得快乐，一定是把外部事件解释为了快乐。这时候人的自主性和能动性，则体现在人可以提升对一件事的认知。

在无意识的情况下，一个人对一件事也是有一个默认利害对错认知的。默认利害对错认知主要来源于个人历史经验和社会文化习俗。默认利害对错认知大多数时候是有益的，特别是在早期人与自然互动的时候，可以避免负面反馈，促成正面反馈，最大可能生存下来。虽然默认利害对错认知在人面临生存时是有益的，但在人面临生活时却不一定好，因为生活不是你死我活，坏的事情是达成进步的前提，犯错反而让人成长。所以，人们在生活中应有意识地审视自己对各种事物的利害对错认知，而不是放任默认它。

由于利害对错机制的存在，我们可以得出这样的结论，一个人如果不认为一个事情是好，他就不会为这个事情的发生而高兴；一个人如果不认为一个事情是坏，它也就不会为这个事情的发生而沮丧。利害对错认知决定着人情绪的方向，但情绪的程度则跟两点相关，一是人期望与现实的匹配情况，现实越超越期望情绪越强烈激烈，现实越低于期望情绪越轻微平缓；二是人对事物的重视程度，人越重视事物情绪越容易波动，人越轻视事物情绪越不容易波动。

情绪的坏处

赌博是放大情绪最好的活动。看到玩的人一把暴富，自己便也想试试运气，这个时候还很恐惧，只会拿一点钱玩一下，结果一把赚了一大笔，这个时候高兴且开始贪婪，于是决定多玩几把，结果有赔有赚总体上还是赚了，这个时候非常高兴开始极度贪婪，想着何不玩把大的一把彻底暴富翻身，于是all in了，结果几把下来损失惨重，这个时候沮丧开始恐惧了，但不甘心赔那么多，于是决定借钱加杠杆玩最后一把，也许翻本了呢，买进去之后又极度恐惧，结果all in all gone，这个时候绝望并懊悔当初不该赌博。人是有这个bug的，情绪上来了，本想洗个脚，结果洗了腿，洗了身子，洗了头，浑身都湿得透透的，所以最好是别沾染恶习，远离那些助长恶习的环境。

当人有激烈情绪的时候，应当有所控制，不能让它放飞，特别是负面情绪，副作用很大。不能控制情绪的人是危险的，不能控制情绪还放纵情绪的人是极其危险的。激情下伤人杀人干出蠢事是人的本性。有恃无恐最容易让人放纵情绪，人一定要小心，一个现在正常的人可以随时疯掉，更别说去激一个在情绪之中的人。情绪的最大坏处就是容易让人做出不自量力的事情。

有些人可能会说，我都快气死了，不让我发泄完情绪，真是不行。不要陷入这种非理性逻辑，认为不发泄情绪出了这口气自己就输了，这根本是把让自己无脑当下爽当作了最重要的目标。人要看得稍微远一点，想想你要的生活和目标，发泄情绪能让你更接近想要的生活和目标吗。人要着眼长远，不要陷入针缝里。人最怕头脑一热，把自己真正想要的全忘一边，然后死命往针缝里钻，什么亲人朋友爱人，统统草芥不如。

情绪是人的本能。事情顺心，人就会产生积极的情绪；事情不顺，人就会产生消极的情绪。但需要注意的是，无论积极还是消极，情绪最好控制在适度的范围。人高兴过头了，就容易干傻事；人伤心过头了，也容易干傻事。现代科学也已经证明，过度的情绪，会引起人体器官的损伤

甚至病变。一个理性的人，会尽量避免自己陷入极端情绪，因为他知道它的坏处。

如何减少负面情绪

人的负面情绪都源于坏事的发生。为了能有更好的情绪体验，人可以通过以下方式来修炼。

1.减少坏事情的发生。

把事情很好地管控起来，避免由于自己未雨绸缪不够而导致的不顺心。穷病烦是人痛苦的根源。一个不遭受穷病烦的人，还能有什么坏事情呢。所以，人应向着摆脱穷病烦的方向努力，让自己的财务保持健康，让自己的身体保持健康，让自己的认知保持健康。现代社会，人们相对容易达成财务和身体上的健康，但认知上的健康则更需要人花功夫，这包括对自己的认知，也包括对世界的认知，特别是对与自己息息相关的事物的认知，这样才能与环境更加契合更加和谐，减少不必要的烦恼。

2.坦然面对坏事情。

人生在世，不可控的事情太多，要接受遭遇坏事情的自己，更坦然地去面对。同时，要明白世事无绝对，时刻在变化，要用变化的眼光看待事物。福祸相依，好坏相伴。不要怕坏事，坏事有好处；不要怕失去，失去会再来。对人来讲，除了生死，没有什么大事情。放在浩瀚的宇宙中看，生死也不是什么大事情，完全是很自然的事。人重在找自己做自己，开自己的花，结自己的果，至于路上经历风雨实属难免，理性上说没什么好介怀的，甚至正是因为有风雨才遇得见彩虹。

3.心理上平衡利与害。

趋利避害是人的天性，这有助于人最大程度地保存自己的生命。可一旦事情不涉及人的生命安全，趋利避害就不一定是最佳的策略，因为长远的利害和短期的利害常常并不一致。一味追求短期利益最大化，从长远看往往是不好的；极力地避免经历挫折，从长远看通常也是不利的；想

一路坦途就干成事业基本是不可能的。这里不是鼓励看轻短期利益，追寻挫折失败，而是说长短期应兼顾，甚至为了长远应放弃一些短期利益，让人明白在追寻自己目标过程中遇到荆棘挫折并不完全是坏事，要看到害在事物发展中的平常性和积极作用。利用好这些短期的害，往往更有利于人实现更长远的利。人应避免对事物的一根筋认识，认为利就只有利，害就是只有害，而应将利害平衡起来，利多了要注意害，害多了要看到利。

4.减少自己的利害对错对象。

关于利害，有个地方很有意思。如果你想要一个东西，得到就是利，得不到就是害，但一旦你心里决定不要这个东西了，它对你的利害就消失了，相关情绪也就跟着消失了。可见，人想要的越多，利害关系就越多，倘若求而不得，就容易滋生烦恼。对于非生命基础的东西，人都可以用这一招来解除烦恼。也可以说，大千世界，人应有所选择。一个人的利害对错对象越少，他就越不容易情绪波动。看轻大多数事物的利害得失，甚至是忽视，而只把尽可能少的事物当回事情，人自然可以避免很多不必要的烦恼。当然，如果不是遁入空门，人总是还有一些在乎的人和事，而人会被在乎的东西所影响，这是人性，特别在人与人之间。所以彼此在乎的人应相互多多体谅，遇事手下多多留情，而反其道相互伤害的人不能不说是愚蠢。

5.降低对事物的期待

负面情绪多由现实不如期待所致。人只要有想要的就难免烦恼，越是执念受阻时越容易烦恼，越理所当然发生变化时越容易烦恼。当一件事情的现实不符合期待，有修养的人还可以控制自己；当多个事情的现实同时不符合期待时，人控制情绪就变得难了起来。幸运的是，对很多事情，人都可以通过降低期待来避免遭遇不如意。这个道理很简单，人预期很低，现实就很容易达成，甚至会超越预期给人带来惊喜；人预期很高，现实就很难达成，哪怕已经很不错但也是不如人意。但对于人的核心利益，则不适合降低期待来应对，比如人身受到侵犯，被人欺负了，要想办法去改变被欺负这个现实，避免自己的核心利益受损。

如何应对负面情绪

人一定要意识到引起你负面情绪的事情的轻重和影响大小频率，因为为小事伤大心实在不划算。人面临的事可分为四类，由重到轻排列顺序为，一是影响生存和繁衍的事；二是影响休息与发展的事；三是影响生活与享受的事；四是影响主张与观念的事。前三项是客观实在的影响，需通过改变现实来消除影响；最后一项是主观心理上的影响，除了改变现实还可通过改变自我认知来消除影响。另外，还应意识到这事情影响的大小，以及它是一次性的还是会反复出现的，事情影响不大且是一次性，自然不值得过多烦恼。负面情绪是用来维护重大权益的，不要把它滥用到鸡毛蒜皮上。

如何应对负面情绪，其实是如何应对不如意现实的问题。本质上只有两个有效的根本缓解方法，一是改变现实让它如意；二是降低期待让它如意。人在面对不如意时，最糟糕就是既不想办法改变现实，也不愿意降低自己的期待接受现实，一直把自己置于矛盾之中烦恼痛苦。对于改变现实，有的事情是可以做到的，有的事情是做不到的，但不管怎么样，只要人付出了改变现实的切实努力，感觉到自己的主观能动性，不如意的负面情绪就会有所缓解，而束手无策无能为力则会加重人的负面情绪。

在与人沟通方面，如果发现自己或对方即将掉入情绪陷阱，首先先离开那个环境，避免在情绪之下争吵，情绪之下人是干不了正事的。等情绪过了，再重新找机会沟通，沟通重在诉诸利弊。人只要尽力了，事情能不能妥善解决就不是自己能决定的了。人应接纳自己，哪怕自认为自己有很多不完美。不要总是苛责自己，特别是为不可改变的事而苛责自己，实属理性不足。人只要不怪自己，情绪是不容易起波澜的。

如果你陷在负面情绪里出不来，可以尝试以下方法：

- 置身于一个新环境
- 写下来分析这件事
- 转移注意力干别的

- 找信任的人聊聊
- 能睡的话去睡觉
- 去运动流流汗

不管什么问题，多大的事情，当你深陷烦恼心力憔悴，平常解压的办法都不太管用时，你一定要相信，暴风雨会过去。另外，永远记住这句哲言，影响人的不是事物本身，而是人对事物的看法。所以，痛苦的时候，人要审视一下自己对事物的看法。跟人有矛盾时，人常常无法接受正常人干不正常的事，而对不正常的人干不正常的事则能表示相当理解；跟自己有矛盾时，人要跳出来用发展的眼光看，这孩子也不容易，能发展成这样已经很不错了。人都会遇上糟糕的事，但祸兮福所倚，任何事物都包含了对它自己的否定，任何事物都孕育着新的肯定，往前走往前看就好了。永远记住，不管事物多么乱套，人都是有选择去决定如何让事物影响自己的。

适度情绪的好处

只要人能掌控自己的情绪，而不是反过来被情绪所掌控，那么情绪就是适度的。适度的情绪都是有好处的，无论正面情绪还是负面情绪。愉悦的心情利于人获得美好的生活体验，也有利于人的发挥创造。负面情绪虽然体验不好，但也有它的积极意义。愤怒可以推动人去行动改变；忧愁可以促人未雨绸缪；思虑可以让人提升认知；悲痛可以转化为人的力量；恐惧可以让人免遭损失；惊慌可以让人更为稳重。人也正因为喜怒哀乐，才显得那么精彩丰富动人。人也正因为有这些情，才懂得真善美之可贵，假恶丑之可鄙。

喜怒忧思悲恐惊，所谓七情，各领风骚，都可以很刺激。年轻人喜欢刺激，爱玩心跳，追逐向往，但到了一定年纪，自然就会发现不刺激的可贵，而且终会发现，人最好的情绪状态是平和，平和的你最美丽。这个时候，人不是没了七情，而是更享受平静，以及平静之后自己的表现，才更能体会到古人说的宁静致远，人间有味是清欢，世间清景是微凉。

最后，一句话总结，情绪决定稳定，稳定直通美好。

四、人的行为表现

人的行为表现本质上是与环境的互动。互动得当，顺风顺水，人能收获所需；互动不当，阻力重重，人白忙活一场。在互动中人应注意，方向正确，目标合理，行动高效。方向正确就是去有鱼的地方钓鱼；目标合理就是能钓几条就钓几条；行动高效就是一直钓怎么好钓怎么钓。

没有方向，人是没法前行的，因为根本不知道往哪里走，这时候行动只能是瞎碰乱撞。就好比人根本不知道自己要干什么，只是被环境安排干什么就干什么，这样人自然就谈不上要去自己想去的地方了，因为他根本就没想过要去哪儿。人生没有方向，活不出自己；事业没有方向，做不出成绩；生活没有方向，得不到满足。

有了方向但没目标，人也是没有动力的，因为走两步和走五步在人看来是差不多的，于是人就会随性走，人就发挥不出自己的最佳水平。就好比一个人有了我要成为作家这个方向，但每年写多少东西他却并没有什么打算，多点少点完全随缘，这样他是很难在写作这件事上取得进展的。没有目标，人就不会衡量自己在方向上的进展，自然不利于自己在方向上取得成绩。

有了方向和目标，东一榔头，西一棒槌，人也是干不成事情的，因为做成事需要做够功。就好比人定了一天背100个单词这个目标，但一天下来，又是聊天，又是运动，又是刷剧，又是游戏，好不容易抽时间开始背了，一会儿看手机，一会儿打电话，一会儿喝杯咖啡，一会儿该睡觉了。这样的一天，人是很难完成自己的目标的。

不管是方向，目标还是行动，人都要想清楚做这件事背后是为了什么，以得到自己真正的首肯与支持。只有这样，人才愿意想办法找工具找方法，人才能顶住过程之中的挫折压力，人才能做到不放弃一直干，直至把事情做成。

1）方向——明确方向不迷茫

> 没有方向，就没有生活。---列夫·托尔斯泰

人生方向

“昨天还是一团小小的黏液，明天就成为一具木乃伊，或一团死灰”，生命是何其短暂和渺小。人的生命终点都是死亡，死亡意味着生命的结束，但并不是生命的结果。生命不是到了某个地方就结束了，而是结束的时候刚好在某个地方。每个人在人生地图上出现又消失，都留下了自己的轨迹，而这轨迹正是个人绘画生命魅力之所在。所以，这仅有一次的生命，该怎么度过，朝着什么方向前进，去向什么地方，便成了十分值得思索寻味的问题。

而人类探索了几千年的真善美，无疑是人类追求的共同方向。真是科学真理，是人类对世界的理性认知；善是人人都好，是人类对人类的实用价值；美是心里满足，是人类对事物的直觉享受。真善美是彼此相互促进的，真的突破有助于善和美，善的创造有助于真和美，美的体会又有助于真和善。真善美都源于内心，真理源于真诚，价值源于善良，满足源于感恩。所以，正如陀思妥耶夫斯基说的，最要紧的是，我们首先应该善良，其次要诚实，最后是永远不要互相遗忘。

- 真诚--->真实--->真相--->真理
- 善良--->善意--->善行--->价值
- 感恩--->美感--->美好--->满足

乐观来看，真善美极限之后就是至真至善至美。这时，在真的方面，人类建立了足够丰富且深入的世界认知库，个人可以凭志趣去选择性的学习和进一步探索；在善的方面，人类建立了十分高效的实用需求供给系统，个人可以凭需要去免费获取自己需要的物品和资料；在美的方面，

人类建立了已完全融入大千世界的美学精神宝库，个人可以自然地在日常生活中得到内心所需的所有情感。这样的时代，物质基础足够坚实，生命可以充分自由地生长。这样的时代，人与人，人与自己，人与自然的关系都十分和谐。这样的时代，小我能被极大满足，大我是人们普遍自然的向往，自我实现是人人都能做到的事情。

回到现实，按目前的科学认知，从时间维度上看，人类目前的历史在地球历史上可以忽略不计，就更别说宇宙历史了。在遥远的未来，地球和人类的命运堪忧。但是，几十亿年之后的事情谁知道呢，现在的认知是不是百分百正确，即便正确会不会有别的出路，马斯克开启的跨星球探索最终会发展成什么样，只能说未来一切都有可能。如果未来是不可知的，哪怕是偏悲观的，这不正说明当下人们追求真善美更具有意义和价值吗。所以，追求真善美，让真善美得到最大程度的积累，传承，发展和弘扬，是所有人共同的宏观价值和意义，这也是利于当下人们和后世子孙的事情。

有了真善美这个大方向，作为个人该如何有所作为呢？诚然，符合真善美的事情数之不尽，而个人的生命时间又非常短暂，想有所作为最好能聚焦到某个领域，这便是我们下面要谈的事业方向。

事业方向

每个人天生都有一些更为敏感的东西。只要面对这些东西，你就学的很快，记得很深，更觉有趣，遇到挫折也更不容易放弃。有的人可能是音乐，有的人可能是体育，有的人可能是逻辑等等。人要早点发现自己的这一点，并在这方面多探索多进行自我培养，或许它就是你的事业发展方向。人最好能在孩子阶段就自我意识到自己的天赋，那样便可以更早开始积累。当然，在一个不鼓励自我认识的教育环境和社会环境下，人对自己有点感觉一般都要成年之后，甚至要参加工作之后，才开始思考自己适合发展的事业方向。这时候属实有点晚了，但也比不思考好一些。如果此时发现很难从曾经的经历中找到自己的天赋，就只能多尝试一些工作，看看能不能找到自己又喜欢又擅长的。虽说，三百六十行，

行行出状元，干一行爱一行。但人若能在自己天赋得以发挥的行业，会更容易作出成绩，甚至真的成为状元。退一步讲，即便最终成果没那么显著，人做着自己有天赋的事情，这个过程已经是收获了。

下面附上我国国民经济行业大类，以供参考选择

- 农、林、牧、渔业
- 采矿业
- 制造业
- 电力、热力、燃气及水生产和供应业
- 建筑业
- 批发和零售业
- 交通运输、仓储和邮政业
- 住宿和餐饮业
- 信息传输、软件和信息技术服务业
- 金融业
- 房地产业
- 租赁和商务服务业
- 科学研究和技术服务业
- 水利、环境和公共设施管理业
- 居民服务、修理和其他服务业
- 教育
- 卫生和社会工作
- 文化、体育和娱乐业
- 公共管理、社会保障和社会组织
- 国际组织

国民经济行业分类，详见：
http://www.stats.gov.cn/tjsj/tjbz/hyflbz/201905/P020190716349644060705.pdf

生活方向

人不可能天天24小时忙事业，工作之外必然还有生活。哪怕你是一个十足的工作狂，也至少需要花时间吃饭和睡觉。对于一个正常的人，他的生活时间就更多，如何生活或者说想要什么样的生活自然值得好好思考。实际上，人只需要想清楚两个问题，一是你要什么样的物质生活；二是你要什么样的精神生活。物质生活是满足人生命需要的生活，本质上是照看生命，满足自己的本能，其目标是成为一个体面的人，免于难堪。精神生活是满足人内心需要的生活，本质上是修炼灵魂，发展自己的人性，其目标是成为一个理想的人，自我实现。

物质生活的内容示例：

- 你希望你的食物是什么样的?
- 你希望你的穿着是什么样的?
- 你希望你的居住是什么样的?
- 你希望你的出行是什么样的?

精神生活的内容示例：

- 你希望你的亲情是什么样的?
- 你希望你的友情是什么样的?
- 你希望你的爱情是什么样的?
- 你希望你的爱好是什么样的?
- 你希望自己具备什么样的能力?
- 你希望自己具备什么样的认知?
- 你希望自己最终成为什么样的人?

当人对自己物质生活和精神生活有了清晰的构想，生活的方向就出来了，甚至还可能影响事业的方向，人自然也就知道往哪里努力了。

最后，一句话总结，方向会给人秩序，秩序容不下迷茫。

2）目标——锁定目标不彷徨

> 我一直想成为一个优秀的人，但现在我意识到，我应该更具体一些。---Lily Tomlin

人生目标

定人生目标要诚实地听从自己的内心，找到那些你打心里认为最重要最有价值最有成就感的事情，排除那些你有能力也感觉爽但你内心认为意义不大或没意义的事。定为人生目标要做的事，要有能力去做；而有能力做的事，不一定都要定为人生目标。人生目标没有高低之分，关键看自己的人生追求，可以为大家，也可以为小家，可以追求成就，也可以追求舒适。只不过不同人生目标的实现，有不同大小的社会价值。重要的还是要听从自己的内心。可以尝试问自己，我这辈子要实现什么目标，才不枉此生才不后悔。

当然，毫无保留地听从内心之前，最好自己已经理清了自己，且看到了人生地图的整体。当自己对自己的认识还处于模糊不清时，听从自己的内心并不一定能得到真正的答案。即便自己对自己的认知是清晰的，确信的，也可能因为自己对人生认识不全面，导致内心重心的不平衡，这时内心也很难给出好的答案。所以，在对人生目标没有十分确认的时候，还是要对新的可能抱着开放的态度，对自己的内心有一定的怀疑。

人生目标是对自己的人生，事业和生活方向的切实设想，可以是一个，两个，顶多三个，但最好不要再多了，太多目标势必会分散掉自己的精力，反而让每一个目标都变得不容易达成。人生目标一定是自己强烈想要达成的事情，是愿意为之付出巨大牺牲和代价的，其它事情跟它比较起来都显得相对不太重要。人生目标一定是有使命感的，觉得自己这辈子来就是为了干这个。人生目标一定是契合了自己天性且有能力做的事

情，也最能激发自己将才能和价值发挥出来。人生目标一定是具体的可衡量的有路径的可以达成的事情。

人生目标是随着人的成长逐步明确的。如果还找不到确信的人生目标，也不必太着急，可多经历多体验多思考，可把精力放在自己的成长上面，提升认知与能力，发挥好自己现有的价值，因为不管未来要实现什么样的人生目标，都是需要人有足够认知和能力的。这可谓厉兵秣马。但必须要知道，每个人的心中都应该有一座要攀登的“珠峰”，以赋予自己生命价值和意义。

短期目标

短期目标可以是年度目标，季度目标或月度目标。按月对自己的进度衡量是适宜的，毕竟人也就能活1000个月左右。月度偏离太严重的话，要么时间安排不合理，要么目标制定不合理。

如果有人生目标，短期目标应是人生目标的拆解，是对人生、事业和生活追求的阶段具体化；如果没有人生目标，短期目标至少应包含自己认知和能力的进步和当前阶段需求的具体化，为未来锁定的人生目标做准备。短期目标的制定应符合SMART原则，要具体清晰，要可衡量，要可实现，要服务更高目标，要有截止期限。

短期目标的存在是日常行为的牵引。短期目标的实现是人生目标的保障。人在物质匮乏的情况下，短期目标应着重目标的物质好处，以改善自己的物质状况；人在物质有一定保障的情况下，短期目标应着重目标的精神好处，以探索或满足自己的精神需要。

行动目标

行动目标是短期目标的拆解，是日常行为的方向。行动目标是短期目标乃至人生目标的保障，所以行动目标必须具有可实现性，这样才能在人生进度上有积累。行动目标应该是一个人想做、可做和能做的交集。行

动目标主要有两个方面，一是发挥自己，推进自己要做的事；二是让自己成长，提升认知和能力，为自己要做的事做准备。

在日常活动中，既要注意摄入信息，又要注意消化信息。摄入信息要有主动性，要有所选择，避免被信息裹挟；消化信息是要对接收到的信息进行思考，人的天性是懒于思考的，特别是在忙碌的情况下，每天给自己安排一段时间反思这一天，是大有裨益的。人的精神跟身体一样，只要摄入的东西营养丰富，消化又没什么问题，自然就会长好的。

目标的痛苦

对于很多人来说，不存在没有目标的问题，而是存在达不到目标痛苦的问题。我知道自己想要什么，但就是得不到，便陷入到痛苦之中。首先，求而不得是人生常态，得到自己想要的东西并不容易，需要付出很多努力与心血，还需要一些运气；其次，目标一定要合理，是必须理论上能达成的，不然便是海底捞月；然后，虽然有些时候目标达不成，但人在追逐目标的过程中自己已然成长不少，为后面达成目标奠定了基础甚至提供了保障；最后，理性的人不会因为自己得不到甚至犯了错误而痛苦，只会吸取经验教训继续前进，已经发生的事情，没必要过分纠结。

目标要是对的

有一句话说，幸福就是有人爱，有事做，有所期待。有所期待便是憧憬向往着未来的某种美好，这种期待会让人的内心更加有动力。而为自己设立目标，正是给自己这样一种期待，让自己的大脑和行动都有一个方向。目标感强的人也更容易实现目标，而没目标的人则常常彷徨不知道干什么。人的发展进步快慢正是目标感所致。所以，为自己定一些可以期待的目标是非常必要的。但需特别注意的是，目标是用来牵引和激励人的，而不是用来强迫和挫败人的。另外，无论人生目标，短期目标，还是行动目标，都要有至少在理论上可行的路径，这样才对人真正有意义。另外，人一定要把目标想透，为什么是这个目标，为什么这个目标

是对的。只有目标对了，追寻目标的行动才有意义。人一旦锁定了目标，就要时刻意识到目标，让自己的行动服务于自己的目标。

最后，一句话总结，目标会给人奔头，从此再不必彷徨。

3）行动——付诸行动不无聊

> 我从来不担心行动，只担心没有行动。---丘吉尔

人的行为大都源于匮乏

当拥有人身自由时，人的行为都是为了满足自己的需要。而人的需要则源于身心的匮乏。吃饭，是因为身体缺能量了。喝水，是因为身体缺水了。赚钱，是因为心里缺乏物质上的安全感。奉献，是因为心里缺乏价值感。

人的行为，也最好是因为解除匮乏。否则，这个行为，会推高身体内部化学物质的阈值，增加人的匮乏程度，下一次需要更多才能满足。上瘾，就是因为刺激事物大幅地推高了人体内化学物质的阈值，而又没有别的行为能解乏，身体只能命令人不断重复上瘾行为，进而强化新阈值，或推至新的高点。戒瘾，本质上说，是一个降低阈值的问题。

匮乏又是什么呢？它是人满足与现实之间的差距。一个健康的成长的身体，所需饭量是逐步增加的，只要摄入适当量的食物，它就满足了；一个健康的成长的心理，所需能量也是逐步增加的，只要摄入适当的能量，它就满足了。所以，人的正常需要是适当的量，而不正常的需要是越多越好，这就是欲望。而欲不可纵，纵欲成灾，本来两个馒头就能吃饱的事儿，非得几百个馒头才能满足，你说恐怖不恐怖。

人是如何行动起来的

我们畅想一个人人都会面临的大问题，中午吃啥。比如，我今天中午吃了油泼面。这样一个行动，是怎么产生的呢？

很可能是情况A：一瞅时间，11点了，该想想吃啥了，一想好久没吃面了，一会儿去吃油泼面吧，于是乎，12点下楼去了西安面馆，点了一碗油泼面，还备注了加面，然后不一会儿，面上来了，我就着大蒜，三下五除二，几分钟吃完了一份面。

这里面，饿了是需要，饱腹是目的，想吃油泼面是动机。有了这个动机，便促成了后面的一系列行动，下楼，走进面馆，点油泼面，就蒜吃面。可以看出，一个动机，可以促成多个行动。然后，通过最后吃油泼面这个行动，达成了饱腹这个目的。

还可能是情况B：到中午了，根本没胃口，但担心下午饿，还是多少出去吃点，但又不知道吃啥，就想先下楼看吧，于是先下了楼，左看右看，进了西安面馆，吃了个油泼面，没有加面。

这里面，身体饿不再是需要，担心的解除才是需要，饱腹也不是目的，补充能量才是目的。而动机是逐渐明朗化的，一开始，动机是吃点东西，但想不到想吃的，可知道不管吃啥，都得下楼，于是下了楼，左看又看，想着面食还有点食欲，此时动机便变为吃面，于是进了面馆，拿了菜单翻看，想着油泼面还不错，此时动机才清晰明确，变为吃油泼面，于是乎，点了油泼面。

通过AB两种情况，我们可以发现，一个人行动的背后，必然存在着需要、目的和动机。行动源于动机，动机源于目的，目的源于需要。

接下来，我们再反过来想。

需要一定会产生行动吗？显然不一定，要不然就不会有“空想”这个词。人有些时候，想找女朋友，但没有行动；想健身，但没有行动；想读书，但没有行动。这些都是例证，需要是有的，但促不成行动，一般有以下几个原因：

1.在当前阶段，这些不是核心需要，根本没产生动机，甚至都不会有目的；

2.在当前阶段，这些是核心需要，虽有目的但实现太难，导致动机不足。

可见，行动既跟主观需要的强烈程度有关，又跟目的实现的客观难易程度有关。那么做一件事情的客观难易，又体现在哪些方面?

1.实现路径：清晰可行，还是模糊不清；
2.工具方法：先进高效，还是落后原始；
3.必要资源：足够充分，还是一无所有；
4.外部环境：鼓励激励，还是限制重重。

可见，一个人越具备下列条件，越容易付诸行动

1.内心的需要是核心的；
2.做事的目的是明确的；
3.拆分的步骤是简单的；
4.外部的环境是鼓励的。

这也是解释了，为什么越是大工程，越是有组织的集体才能拿下。对于个人而言的行动障碍，在有凝聚力的集体中，都可以轻松破解。

当然，对于个人提升行动力，主要还是要：

1.选内心真正想做的事，这样源动力强劲，不容易放弃；
2.拆任务定目标稳前行，这样实现性增强，不容易放弃；
3.顺大势顺环境顺人性，这样摩擦力减少，不容易放弃。

以上三点，也是行动力强的人所具备的特征。也可见，不放弃，就是行动力。

行动要想着目标

世界纷繁复杂，人很容易受到干扰，将目标抛之脑后，然后过一段时间突然发现，目标进度堪忧，本该实现的目标却不能达成，精心制定的目

标却只能草率收场。既然自己想要达成事情，就要把它放入日常意识里，要不时地觉察自己的行动，以让自己持续保持在实现目标的路径上，若发现偏离则要及时纠偏。行动的自己就好比行驶的汽车，自己要控制驾驶好自己这辆汽车，不要疲劳驾驶，累了就停下来休息，但开起来就要时刻注意方向，这样才能顺利到达目的地。

行动要注意方法

做任何事都有方法，且往往方法不止一个，人要找到适合自己的最佳方法。一旦掌握了好的方法，做事情就相对容易，可以井井有条，甚至事半功倍。

万能方法论

- 设计：简洁
- 分析：5W2H
- 选择：SWOT
- 强调：对比凸显
- 观察：Zoom In拉近看细节/Zoom Out拉远看整体
- 找原因：五问为什么
- 说和写：逻辑思维
- 听和看：批判性思维
- 找问题：输入-系统-输出
- 互联网：专注、极致、口碑、快
- 做事情：PDCA循环
- 规划事情：目标-路径-资源
- 时间管理：轻重缓急
- 认识世界：唯物辩证法

行动要学会忍耐

天分意味着持续不断的忍耐。水开需要时间，花开需要时间，事成也需要时间。事物的发展都有一定的时间规律，有的需要几秒，有的需要几个月，有的则需要几年，有的需要几十年几百年。做成简单的事情一般不需要太长时间，做成复杂的事情则经常需要很长时间。事物的发展向来不是一帆风顺的，它离不开矛盾对立方的斗争，有时候还要以退为进曲线救国。只有矛盾得到解决，事物的发展才能取得进展，过程中耐不住性子是不行的，事物的发展规律是不因个人意志而转移的。一个人轻易放弃了本该坚持的东西，不能不说是一种遗憾。一个人有天分就意味着他有足够的耐心，能忍受长期的孤独寂寞冷，长期只有付出没有收获，长期的困苦挫折与失败，直至柳暗花明大功告成。但是，这也有一个前提，这件事的方向是对的，是符合事物发展规律的，否则就会变成错误的坚持。而如何分辨事情方向的对错，则只能依赖人对事情的认知与判断。

行动要虔诚有责任心

要把每一步都做好，人需要有一个颗虔诚的心，也要有责任心，明白每一步都影响下一步，甚至影响上一步。如果是团队协作，自己这一步处理不好，会影响到他人，会影响到整体；如果是单人工程，也要用心做好每一步，对自己的服务对象负责，也是对自己的初心负责。事情的成功离不开做事的人的虔诚。人虔诚就能把细节实实在在做到位，甚至超出期待；人虔诚就能感动天地，让运势往好的方向靠；人虔诚就更能发现把握其中的真理规律，助力事情走向成功。而一个人的责任心，既是对他人负责，为他人考虑，更是对自己负责，尊重自己的时间与劳动。正所谓，修合无人见，存心有天知。人要用心做好自己的分内之事，作为一份子就要对得起一份子，以无愧于天地、他人与自己。

行动要多去尝试

你不尝试，你永远不知道。对于新的事情，除了理性分析外，更重要的是要去尝试。饭不吃不知道好赖；事不做不知道深浅。一件事情，自己能不能做好，没有尝试不要轻易下结论。只要自己可以承受可能发生的

风险，试试又何妨，只有实践才会告诉你真正的答案。特别是自己心里想去尝试的事情，更不要轻易对自己说不行，或是听信了别人的保守建议，鼓起勇气大胆地去试试看，说不定有意想不到的收获。人只有试清楚了才能真正知道做成事情所需要的条件，才能积攒来实战的指导思想，把握住事情的脉搏，让事情朝着希望的方向发展，最重要的也能更切实地知道，这件事情自己能不能够得着，如果一定要够，需要补充哪些能力，需要搞清楚哪些领域，需要哪些人的帮助。宏图的确能激励人心，但干出来确比说出来难了不止100倍。去干吧，带上工具和脑袋；去干吧，让你的想法成为现实；去干吧，梦想在远方正向你招手。

最后，一句话总结，行动会占据大脑，完全顾不上无聊。

五、人的毕生追求

人的需求非常重要，它是人生存发展的根本动力，它也决定着人的发展未来。人从小到大有很多需求，但总体来看，人的毕生追求无外乎身体健康，物质充裕和精神富足。人的需求都源于匮乏，这个匮乏是相对于满足来说的。饿了想吃饭，吃饱就满足了；没有车想买车，买了车就满足了；缺思想想读书，读书收获到思想就满足了。有人可能会说了，那拉屎撒尿的需求是匮乏啥了？当然不是匮乏屎尿，而是匮乏身体肠道的舒适，当憋得不行了，破坏了肠道的满足态，自然就严重匮乏了。人在一件事上的满足态是变化的。小时候几口奶就饱，长大了俩大馒头才能饱；一毕业赚3000就觉得够了，几年后赚10000也觉得不够；以前一去KTV就美了，现在根本不想KTV。面对如今人类文明空前发展的时代，在生命本能方面，得益于数亿年大脑的演化，一个健康的人是可以轻松自然地分辨出身体是否需要、身体是否满足，但在物质需求和精神需求方面，人分辨一个东西自己是否需要、自己是否满足的能力还需要提升，大脑似乎还处在对人类生存不再紧迫的新环境的学习适应中。

人需求的根本目的是自我实现。在生命层面，即实现自己的生存生活繁衍，活出生命本色，这是自然的生命使命；在精神层面，即实现自己对他人生存生活繁衍的贡献，活出人生意义，这是主观的精神使命。人要完成好生命使命，就要把吃喝拉撒睡性的事情搞好，它是如此具体且极具召唤力，使人不由自主地为之而奋斗。反观精神使命则不然，每个人对世界的认识不同，价值观也不同，自我认识的深度也不同，而且它离实际生活又有距离，属于人的纯主观认知，所以人需要首先找到它，才能为之而奋斗。

说一千道一万，没有身体什么都干不了，身体是革命的本钱。人的身体一旦出了问题，会严重损耗精力，其它通常无暇顾及，即便还能追求美好，也将变得艰难不易，所以，花时间维护身体健康是非常划算的一件事情。人有了健康的身体，才更容易全心地去发展自己，探索物质世界和精神世界，追寻享受世间的种种美好。

1）健康——身心健康不得病

> 我想知道我会死在哪里，这样我就可以不去那里。---查理芒格

人的身体很强大

人体由59种元素构成，其中6种，氧、氢、碳、氮、钙和磷占了身体的99.1%。从解剖学上，人体可分为12个系统，包括骨骼，结缔组织，肌肉，动脉，静脉，淋巴，神经，呼吸，消化，内分泌，泌尿生殖和皮肤。人体是数万种微生物的家园之一，一个人身上的微生物重量加起来大约有1.3公斤。从基因角度看，人体内细菌基因数量是自己基因数量的1000倍，也就是说，微生物菌群才是人体的核心。当然，微生物与人共生也帮了人体很大忙，提供了人必需的很多营养物质，确切地说，没有它们的帮助，我们根本不可能存在。#人体简史 #Complete Anatomy

人体一直在不断的更新自己，每天有大量的旧细胞死亡，又有大量的新细胞诞生。不同的细胞更新周期不一样，内壁细胞需要几天，皮肤细胞需要几周，血红细胞需要4个月，指甲需要6个月，头发需要2-7年，骨骼需要10年，肌肉需要15年，脂肪需要25年。但人体内也有部分细胞在生命中一直不变，大约一半的心脏细胞不会变，绝大多数的脑细胞不会变，眼睛的晶状体细胞不会变。https://www.npr.org/sections/health-shots/2016/06/28/483732115/how-old-is-your-body-really

人体最厉害的器官是大脑，它由大约1000亿的神经元细胞组成。从人诞生的那一刻起，大脑就在不停地智能学习，它的存在让人有了动物本能，感性思维和理性思维。而感性和理性思维的无限可能正是人与动物的根本区别。有了如此先进的大脑，人学习认知的能力大为增强，使用工具的能力大为增强，相互协作的能力大为增强，改造自然为我所用的能力大为增强，传承和发展物质文明和精神文明的能力大为增强。根本

上，只要一个人的大脑能得到平衡充分的开发和利用，他就拥有无限量的发展可能性。

人的身体是如此强大，而且幸运的是，维持这么一个强大的身体健康运转，每天并不需要太多的东西。

人的身体很脆弱

人体是一个不停运转的系统，为了获得自己所需的能量，它需要与外界进行不停地交互。人需要从外界获取物质，人需要内部将物质分解消化吸收，人需要将废物排出到外界。输入，过程和输出，不管哪个环节出问题，人体都就会出问题。

严重的疾病可以击垮人的身体。疾病是一个逐渐发展的过程，积累到一定程度，才会形成临床症状。所以，做好疾病预防和症状早发现非常重要，以防小病发展为大病。整体上说，人体生病有两种可能，一种外部入侵；一种内部突变。由于人体已演化了数万年，内部dna复制都是非常精准的，虽然也还会出现一些bug，但绝大多数时候不会对身体有影响，只有极少数情况会发展成疾病。在防外部入侵方面，个人可做的很多，注意摄入的食物，要安全卫生有营养；注意摄入的空气，要无毒无害有氧气；注意皮肤的环境，要安全舒适无辐射；注意摄入的信息，要远离极端情绪刺激源。在防突变方面上，个人能做的就是晚上要把觉睡好，白天要把心情搞好。

严重的伤害可以摧毁人的身体。碰一下可能会破皮，划一下可能会裂口，烫一下可能会起泡，撞一下可能会肿包，摔一下可能会骨折，刺一下可能会冒血，烧一下可能会发焦，压一下可能会变形，碾一下可能会报废，等等。人的身体不是铜墙铁壁，完全经不起千锤百炼。不管是意外伤害或故意伤害，其后果都有可能是致命的。所以，人要有强烈的安全意识，特别是到了陌生环境中。

另外，长期的营养缺失、和睡眠缺失也会破坏人的身体。数天不吃东西，数天不喝水，数天不睡觉，人都是扛不住的，都是有可能致命的。

人要珍惜自己的生命，要避免死于无知和愚昧。

一个健康的人能干什么

一个健康的人，是有感受、学习、思考、表达和行动的功能的。感受需要敏感，学习需要兴趣，思考需要理性，表达需要真挚，行动需要积累。人在使用这些功能的时候，最重要的是要将注意力聚焦在对象上，这样才能最大化地发挥这项功能。吃一口常吃的饭，如果专注进去，会有更丰富的感觉；学一句英语，如果专注进去，会有更高的效率；思考一件事，如果专注进去，会更容易有进展；表达一件事，如果专注进去，会更容易表达清楚；做一个俯卧撑，如果专注进去，会更容易做得到位。专注到一件小事中，把它当做宇宙中唯一的事，仿佛这件小事就是宇宙本身，这样有助于人把这件小事做好，有助于人获得非凡的体验，有助于人获得内心满足。当然，人不可能对生活中每一刻的每一个事物都保持专注，那样将非常消耗资源，十分不经济，所以大脑早已习惯形成习惯，倾向于只付出最小化的努力去应付人的生活，对于那些司空见惯的事物，它早已学会了自动忽略，只有新鲜的事物才能吸引它的注意，喜新厌旧是它的本能。只不过，作为有主动权的人，只要你认为有需要，可以随时让大脑打起精神，认真对待你想认真对待的事物，包括那些你已拥有的美好事物。主动不但有利于从新事物上发现价值，也有利于从熟悉事物中再次挖掘出价值。主动也让人觉得对自己和事物更有掌控感，进而获得美好的人生体验。

如何保持身体健康?

1.平衡饮食

人体需要七大营养素，碳水化合物，蛋白质，脂肪，膳食纤维，水，维生素，矿物质。

吃是多么快乐的一件事啊。想想你饥肠辘辘的时候，吃到你最喜欢的食物，每一口都是那么好吃，虽然其实已顾不上细品。如果一个人长期胃

口不好，一定是身体出了问题，应该去找医生好好调理一下。成年累月缺失饮食之乐，可谓巨大损失。一日三餐，吃的快乐，也有助于改善心情，平衡掉人在其它方面的失落。

平衡膳食八准则

- 准则一：食物多样，合理搭配
- 准则二：吃动平衡，保持健康体重
- 准则三：多吃蔬果、奶类、全谷、大豆
- 准则四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 准则五：少盐少油，控糖限酒
- 准则六：规律进餐，足量饮食
- 准则七：会烹会选，会看标签
- 准则八：公筷分餐，杜绝浪费

以上准则来自中国居民膳食指南（2022），详见
https://www.kepuchina.cn/article/articleinfo?business_type=100&classify=0&ar_id=95984

2.充足睡眠

俗话说，不会休息的人，不会工作。晚上睡不好，人第二天完全不在状态，注意力难集中，更别说高效运转，自然也就不可能高效利用时间了。而且，一个人长期睡眠不好，身体机能总得不到恢复，会严重损害身体健康，对于这种情况，应及时就医寻求帮助。

影响人睡眠质量的因素通常有以下几个：
a.心里有事，无法入睡。可把事情想通给个了结。
b.环境太吵，老被打扰。可投诉沟通或带耳塞或换个安静的环境。
c.喜欢熬夜，又得早起。可调整作息保证总的睡眠时间。
d.急事处理，占用睡眠时间。可在日常中注重轻重缓急，以防拖出来急事；突发急事那没办法。

3.有氧运动

有氧运动就是相对不剧烈的运动，既可以锻炼到人，又不至于让人有所损伤，所以有氧运动几乎适合所有的人。快走，慢跑，爬山，乒乓球，羽毛球等都是很好的有氧运动方式。当然，有氧运动也要注意关注身体感受，控制运动时间。如觉得身体不适，就应立即停止，千万不要过分使用意志力去强迫自己继续。运动适合循序渐进，给身体慢慢适应的时间。从不运动的人，突然跑10公里，先不说能不能跑下来，即便跑下来，可能最后也不是有氧运动了，保不齐还带来身体的损伤。另外，运动前要热身，不要一上来就运动，特别是有点强度的运动，一定要先调动起身体的状态。

运动有诸多好处，比如增强体质、改善心理、提升睡眠、增强社交、健美塑身等等。不爱运动的人必须知道，无论你多么不爱运动，运动完的感觉都是开心满足的。一旦运动坚持一段时间，你可能会慢慢有点喜欢，甚至享受大汗淋漓或胀红了脸。冲动之下，或许你也开始愿意成为一个体育爱好者。

4.大脑运动

生命在于运动，生命更在于脑运动。如何脑运动呢？多思考，多问问题，多解问题。生活中遇到的一切事情，人都可以思考，这种思考就是大脑在运动。思考有两个方法很管用，一是写下来，由于人的临时记忆容量很有限，把思考的内容用文字写出来，这样能大幅提升思考的效率；二是积累思维方法，做任何事都有各种方法，思考也不例外，只要掌握了更多更好的思维方法，人就更容易把事情理顺弄清并给出好的解决方案。这里说的思维方法就是指之前《行动》章节里示例的万能方法论，以及各个专业领域前辈们积累的思维方法。

5.管好欲望

人有很多欲望，于是要这要那，但别看平时要这要那，一旦生病持续疼痛，他唯一的愿望就是别疼了。你以为他能悟出点人生的道理，可一旦病好利索了，他又开始要这要那。尤其是物质，它给人的诱惑是那么实际，它能供应人的身体所需，它能便捷人的生活，它能丰富人的生活，

它能为人带来优越感，它还具有社会价值。从社会的角度看，鼓励发展物质非常必要，这样才能保证物质总量上的充足和丰富，进而让每一个人都有可能过上体面的生活。从个人的角度看，则需明白健康，物质和精神都是人所需要的，要兼顾平衡好，在物质需要已经得到很好满足的情况下，只为自己能够拥有更多物质，而不惜牺牲健康荒废精神，是不值当的，如果还不择手段铤而走险，那真是利令智昏。

如何有尊严的谢幕

第89天了，人还躺在监护室里，戴着呼吸机，全身插满了管子，不能吃不能喝，靠药物饲养着，意识时有是无，有知觉时太痛苦，止痛后又犯迷糊，床边有人说话，也无力分辨是谁，不想继续了，但又无法表达，不知何时是终点。最后的时光，你想自己的至亲这样度过吗？其实不重要，关键是当事人怎么想。这便需要跟当事人进行一场艰难的谈话。

- 如果得了重病，所剩时间有限，对你来说最重要的是什么，你的优先考虑事项是什么？
- 你可以忍受的生存水平是什么样的？比如可能出现身体瘫痪，不能呼吸，或者不能饮食等
- 当病情发展到什么情况，你愿意采取安宁疗护，把尽可能过好当下当作首要目标，而不再积极尝试可能的医疗方案？
- 如果身体某项功能彻底丧失，比如永远不能自行呼吸，或者进食，或者排尿，你愿意采用呼吸机或插管等外部机械手段吗？
- 什么情况下，心跳停搏，你不希望做心脏复苏？
- 在离开世界的时候，你希望自己是什么样子？你对自己的葬礼有什么想法？
- 在过世后，你希望怎么安排自己的资产和物品？
- 关于重病后的生活，你还有什么别的想交待或安排的，或别的担忧？
- 如果遇到没有讨论到的事情，而那个时候你又不能表达，你希望谁来替你做这些决定？

当知道当事人的意愿和生活目标后，周围亲人需要抉择的时候，才能有的放矢，让事态尽可能符合当事人期待，力求在生命最后的阶段，有尽可能最好的时光。另外，我们还需要知道或理解一些要点。

- 除了单纯地延长生命之外，重病患者还有其他的优先考虑事项。调查发现，他们的主要关切包括避免痛苦、加强与家人和朋友的联系、意识清醒、不成为他人的负担，以及实现其生命具有完整性的感觉。
- 因种种因素而放弃有效治疗，可能会对生命造成毁灭性影响；而不权衡利弊，一味采取更多医疗措施，对生命具有同样的毁灭性。
- 在“顾客永远是对的”这一时代背景下，医患关系越来越错位了，医生尤其不愿意摧毁病人的期望，不到完全束手无策，不会轻言放弃。作为患者方，应尽可能去跟医生沟通，获悉病情最客观真实的情况。
- 社会学家尼古拉斯·克里斯塔基斯（Nicholas Christakis）主持的一项研究访谈了近500位绝症患者的医生，询问他们认为病人会活多久，然后追踪病人。63%的医生高估了病人的存活时间，只有17%的医生低估了病人的存活时间，平均过高估计达530%。医生越熟悉病人，出错的可能性就越大。
- 医学的存在是为了抗击死亡和疾病，这当然是医学最基本的任务。死亡是我们的敌人，但是如果这个敌人拥有优势力量，注定是最后的赢家。在一场无法获胜的战争中，你不会想要一个战斗到全军覆没的将军。
- 三种医患关系：家长型（就吃这个药，这个对你好），资讯型（目前有A，B，C三种药，看你要选哪一种），解释性（你的目标需求是什么，好，那我推荐A B C三种药，各有利弊，但A药最能优先达成你的目标，那你看我们就选择A）。理想的情况是，选择解释性的医生，患者和医生共同决策。

可见，面对重大疾病，不单需要患者本身意愿的清晰明确，还需要医生的专业判断和同理心。只有医患双方相互理解，共同努力，实事求是，

理性分析，才能做出最适合的选择。

相比以前，现代人生活水平大幅提升，寿命也随之大幅增长，大多数死亡不再那么突然，而变成一种缓慢的过程，在能保障病人生命质量的前提下，延长生命无可厚非，而在生命质量得不到保障，只剩痛苦和屈辱的情况下，依然采取物理手段进行维持治疗，这样延长出来的生命，对当事人又有何意义？阿图·葛文德的《最后的告别》中提到了西方国家的一些解决方案：姑息治疗与善终服务。

从2017年开始，我国也在积极试点推广类似的方案，叫做安宁疗护。据国家卫健委发布，截至2019年底，全国设立安宁疗护科的医疗卫生机构有354个，上海市已有74%的社区卫生服务中心开展了安宁疗护服务，多层次、多形式的安宁疗护医疗服务体系正在形成。

愿每一个生命都能有尊严地谢幕。

最后，一句话总结，吃好睡好运动好，身体健康不得病。

2）物质——物质充裕不匮乏

> 人的物质需求根本上是要衣食无忧。

客观的物质

物质的东西是客观的，它可以独立存在，不依赖于人的意识。随着对物质世界和人类生命认识的深入，人类可以利用科学技术来建造更适宜自己生存的环境，供应自己更安全更丰富更有营养的食物。毫无疑问，能保障人生存的营养物质是最重要的，其次是能让人舒适生活的环境物质。人的物质需求根本上是要衣食无忧，而人的贪婪嫉妒又让人陷入物质匮乏无止境的魔咒，所以人对自身与物质的认知很重要，特别是对物质需要程度的认知。除了生命必需的物质外，其它物质都是人认为需要才需要，人认为不需要就不需要。当人认为自己需要时，一定要想清楚为什么需要，原因最好不是别人要所以我也要，这岂不是让别人的脑袋主宰自己的脑袋。这里不是说别人要的自己不能要，而是说自己要一个东西时要明白自己真正的需要在哪里。如果是嫉妒想攀比，那这就不是物质需要是精神需要，而精神需要根本上是要自我肯定，而自我肯定的标准最好也不要依赖他人的定义，因为这样才是做真正的自己。

一个客观的东西意味着人需要做功才能得到它，光靠想是没有用的。人需要的物质都要靠人去获取，有的需要付出长期艰苦的努力，比如盖一栋楼；有的需要付出短期一般的努力，比如做一餐饭；有的需要付出看似不费力的努力，比如呼吸。而且，做功一定要做正功，方向错了，做功白搭；还要做够功，功夫不够，目的也达不成。

物质的重要性

一个人生活是需要足够物质来支撑的。当物质不足够时，人会本能地担忧；当物质足够时，人就能免除这种担忧。物质的重要性是不言而喻

的，物质不但能保证人的生存，还能让人的生活更便捷更舒适。一键就能将房间温度降下来，一键就能安排机器人把地给扫了，一键就能喝上45度的温水。只要你刷刷商品推荐的视频，就可以发现很多精致实用的好东西，感叹人类的物质创造能力和物质的极大丰富。一个人物质充裕意味着他对自己的环境有了更强的掌控力，可以去住自己想住的房子，去自己想去的地方，吃自己想吃的东西，做自己想做的事情，特别是能拒绝自己不想做的事情。奈何当前世界绝大多数人并不富裕，世界丰富的物质只能用来看而不能真正选择享用。人的很多烦恼跟物质有关，一旦物质上去了，烦恼就不存在了，虽然还会遇到新的问题，但发展物质对人的成长还是非常必要且有效的。对一个人最大的善就是帮助他解除此生对物质的担忧，这样他便可以更容易地活出完整的自己。人在贫穷的时候，就应该大力追求物质，将自己融入市场，贡献出自己的价值，然后不断提升自我，想办法最大化自己的价值，摆脱贫穷给人带来的烦恼。现代经济社会，物质基本上等于钱，物质重要就意味着钱很重要。缺钱，人活不好；没钱，人没法活；负债，人难受活，当然这里不是说那些负债多到银行需要供着的人。所以，赚钱是一个人非常重要的人生课题。

赚钱的逻辑

一个人赚的钱是另一个人花的钱。别人为什么心甘情愿把他腰包里的钱给你，是因为你提供了他想要的东西。在常规市场经济下，一个东西很多人想买，自然会有很多人来卖，这时候就会产生竞争。那么什么样的卖家能在竞争中胜出呢，主要有这么几个因素，买家们认为东西好，价格实惠，售后服务好，购买也方便，卖家人也好。同质化的东西，只要你把以上因素都做到第一，并持续做到第一，那么就会一直赢得买家们的信任，你的东西就会始终是他们的首选，前提是在需求未发生变化的情况下；而差异化的东西，对于买家们来说，最重要的就是东西给人的价值，价格只要觉得值就是可接受的，当然售后、渠道和文化也要做得好。

所以，想要赚钱，就要去满足市场需求，要么提供差异化的东西，定合理的价格；要么提供同质化的东西，定实惠的价格；无论哪种，买家们都是高兴的，自然心甘情愿地掏钱给你。

由于现代金融体系的便利，你也可以不直接提供东西，而去购买上述两类企业的股票，来间接服务市场需求，待到这些企业赚了钱，每股收益上涨了，你也就跟着赚了钱。这也就是所谓的价值投资。当然，这样赚钱是比较难的，因为需要人能发现并识别出优秀的企业，并以相对便宜或不贵的价格买入，能保持数年的耐心，能克服股票价格波动对个人理智的影响，并能在股票价格远超公司价值的时候卖掉。但这的确是现代赚钱的方法之一。注意，这里不是要引导大家去投资股票，事实上绝大多数人不适合直接投资股票，投资往往都变成了投机，而长期投机是不赚钱的甚至会巨亏的。股市有风险，入市需谨慎。

一句话总结，赚钱就是要或直接或间接地向目标市场提供好东西。赚钱的根本就在于能提供市场认可的价值，提供的市场价值越多，赚的钱自然也就越多。

现代社会的经济，给人提供了丰富多样的工作机会，你可以去公司上班，你可以去研究机构，你可以去律师行，你可以去电视台，你可以去医疗单位，你可以去学校，你可以去金融机构，你可以去国家机关，你可以写作，你可以从艺，你可以做自媒体，你可以送外卖，你可以跑滴滴，你可以开实体店，你可以做投资，你可以做独立开发者等等。无论做什么都要记得，给人提供点好东西，人会记得你的好，你吃不了亏。

必须知道的是，如果你提供的好东西是你生产的产品，那就能被量产，意味着你的潜在贡献价值为市场需求数量*单个产品的价值，可见哪怕一个小的数量，一份价值也是可以卖多份的，潜在收获自然广阔；如果你提供的好东西就是你自己本身，由于人都没有分身，就只能贡献你自己这一份价值，潜在收获十分有限。可见，提供自己的蛋，要比提供自己，有更多的赚钱可能。实际上还广泛存在的是，你提供的好东西是别人的蛋，比如内容创作平台；或者你提供的好东西就是别人本身，比如劳务派遣公司。

当然，不管以何种方式提供好东西，这只是从贡献价值大小这一个维度来说，并没有绝对的好坏，因为每个人的能力不同，价值观不同，拥有的资源不同，人生追求也不同，所以人还是要根据自己的实际情况来选择适合自己的赚钱方式。

另外，在整个商品或服务的流通过程中，生产产品和销售产品这两个环节是相对更为重要的。产品是价值之所在，你能生产出市场所需要的产品，就具备了一项非常硬核的能力。产品好还需要把它推向市场，让客户愿意掏钱把它买下来，特别是对一些竞争比较激烈的同质化产品，如果你能把商品销售给客户，就具备了一项更为重要的能力，它往往决定着项目的生死存亡。优秀的产品，清楚市场需要什么，能打造出满足市场需求的产品；优秀的销售，懂产品也懂客户，能连接起产品和客户。产品的价值在于针对问题提供了解决方案，销售的价值在于把解决方案给到客户解决了客户的问题。做产品，积累的是实实在在的产品技能；做销售，积累的是价值连城的人脉关系。销售创业更容易起步，产品创业更容易吸引资本，销售加产品创业最容易成功。

钱会贬值

钱作为货币，主要被需求方用于从供应方手里购买所需的商品。价格则等于钱的总量除以商品总量。当商品总量不变，市场上流动的钱总量增加了，商品价格就会上升，反之，商品价格就会下降。理论上，假设一个国家人口保持不变，供应商品种类和数量也保持不变，市场上流动的货币总量也不变，人们的收入也保持不变，那么钱是不会贬值的。但实际情况是，国家要发展，人们也要发展，满足人们需求的商品会越来越好也越来越丰富，商品对应的价值多了，而如果货币供应跟不上，市场上就会缺钱，缺钱商品就会涨价，当然央行会根据经济发展情况发行相应量的货币以满足市场对货币的需要。如果需要多少发行多少，那商品价格自然也不会涨太多，但事实上央行一般都会超发货币让流动性略为充裕，以刺激经济的运转，让市场感觉自己手里钱比以前多了，自然企业愿意考虑长远一点去投资扩产，提升供应商品的水平，人们也更愿意消费甚至去透支购买自己需要的商品，这样就形成了经济的正向循环，

虽然经济的长期发展靠的是生产力的提高，但货币的适度超发可以缓解经济的波动水平，提高市场中供需双方的积极性，一定程度也激励了人们的创业创新创造，进而也实际带来了生产力的提高。这是货币贬值物价上升的主要原因。另外，如果央行为一堆人们本不需要的商品释放了大量货币，但其实人们根本不会购买这些所谓的商品，那么货币就额外的多出来了，这样的货币在市场上流动就会导致商品价格上涨。这也是货币贬值物价上涨的原因之一。当然，如果多出来的货币集中到少数富人手里，则富人抢着购买的商品的价格上涨会更快；如果多出来的货币分散到大多数人手里，则多数人抢着购买的商品的价格上涨会更快。但不管货币流向哪里，单位货币购买力下降是确定的，除非社会生产力得到大幅提升，也就是商品的数量变了，大幅增加且形成实实在在的交易，这样就可以吸纳多余货币，压住价格上涨从而稳定单位货币的购买力，但这生产力的飞跃通常是不能指望的，因为它是一个长期的事情。总之，钱的购买力只会下降，且越来越不值钱。个人需要学习理财和投资，管理好自己的财富，把钱配置到能高效创造价值的地方。

物质的精神功用

物质和精神是不冲突的。当物质上取得进展时，人会收获自我肯定，精神上也有了收获，所以，人在物质上的收获都有其精神价值，不过随着人拥有的物质足够多，收获更多物质带来的精神价值会边际递减到无关痛痒。这个时候人若能调转方向，不为自己而为尚不满足的更多他人来赚取物质时，更多物质带来的精神收获将会再次飞跃，因为满足了人要利他的精神需要，进而收获到更大的自我肯定。

赚到相当的物质财富，它能解除人对未来生活上物质的担忧，它能让人在支配金钱时更加随心所欲，它有益于人的身心放松与自由。赚到不菲的物质财富也是社会成功的表现，它能让人赢得更多来自社会的尊重、赞许与肯定，它能让人更受社会欢迎更被社会需要。这些也都是人赚到物质财富后能进一步得到的精神收获。

精神气质浓烈的人，容易瞧不上物质，觉得物质转瞬即逝，不高级。这种看法实乃大错特错，完全是顾此失彼，看不到一个显而易见的事实，那就是没有物质哪来精神。其实，越是精神气质浓烈的人，越是需要多关注物质以平衡，尤其是自己还没有完全解除物质束缚时，更要去多赚取物质财富，不受物质束缚后的精神追求才是更自由的精神。当然，物质气质浓烈的人则需要早点发现精神收获的魅力以平衡，以获得人生体验最终全面完整的胜利。

物质生活的四层次

- 第一层: 挣扎生存，收入刚够支出，不能没有收入生活超过一个季度
- 第二层: 舒适生活，收入大于支出，可以没有收入生活超过一年
- 第三层: 自由生活，收入远超支出，可以没有收入生活超过十年
- 第四层: 超自由生活，收入远远超出支出，可以没有收入生活超过百年

最后，一句话总结，源源不断供好货，物质富裕不匮乏。

3）精神——精神富足不空虚

> 人的精神需求根本上是要自我肯定。

主观的精神

精神的东西是主观的，它依赖于人的意识。人一旦完全丧失了意识，你再问他感觉怎么样，有什么需要，人生追求是什么，是没有意义的。只有当人健康地活着的时候，他精神层面的东西才真正存在。在精神上，认知是对人最重要的；在认知里，自我认知是对人最重要的；在自我认知里，自我评价是对人最重要的；在自我评价里，事物的利害对错标准是最重要的。人的高自尊是源于长期地自我肯定；人的低自尊是源于长期的自我否定。那么高自尊好还是低自尊好，答案是理性自尊好。自我肯定时要自我怀疑，我有那么好吗；自我否定时更要自我怀疑，我有那么差吗；让自尊维持在一个促人成长的水平，让要自尊的我服务于统管一切的我；自我怀疑也是为了得到统管一切的我的自我肯定。人的精神需求根本上是要自我肯定，所以一个人自我评价的标准就格外重要。人应察觉自己自我评价所依赖的标准，这标准是自己定义的，还是别人定义的。虽然自己定义的不一定好，别人定义的不一定坏，但自己的人生自己做主，自我评价的标准还是要自己定义，即便最终自己的定义和别人的定义完全一致。

一个主观的东西意味人是它的主宰，这件事情是个人完全可以独立说了算的。比如，你的想法，你的心情，你的追求等等，所有精神层面的东西，在任何时间任何情况下你都拥有对它们的绝对控制权力，继续，暂停，选择，更换等。为了让自己控制得更舒服一点，人需要理性加持，给自己一个理由，而这个理由最好是自己脑海里真正的认知，基于认知的控制决策，每一个自己都会遵从的。人提升认知的好处之一就是贡献给自己更多主观选项，让自己在精神层面更加理性，不至于一根筋到

底。总之，人在精神上的收获，都依赖于人的主观判定，随着人经历的丰富与认知的成长，人的判定标准也在发生着变化，一方面能带来精神收获的事物越来越丰富，一方面贡献精神收获的事物越来越集中。同样的，精神伤害也具有主观性，只要自己认知里认为它不是问题伤害不到，就可以大幅度的避免伤害。

七大精神营养

同人的身体需要七大营养一样，人的精神也需要七大营养，即情趣美得能知我。人的精神由真情，趣味，美感，得到，能力，新知和全我构筑滋养。真情给人归属，趣味给人快乐，美感给人满足，得到给人自尊，能力给人自信，新知给人世界，全我给人意义。反过来说，一个人的归属在哪里，就看他的情在哪里；一个人的快乐在哪里，就看他的趣在哪里；一个人的满足在哪里，就看他的美在哪里；一个人的自尊在哪里，就看他的得在哪里；一个人的自信在哪里，就看他的能在哪里；一个人的世界在哪里，就看他的知在哪里；一个人的意义在哪里，就看他的我在哪里。

真情是真心付出。情，最重要的是真。一个人真心盼你好，且愿意体现在付出行动上，你也相信这个人的确是这样的，这时候你就收获了真情。真心的对象可能一个人可能一群人也可能所有人，不管是哪种，自己身在其中可谓幸事。从小到大不缺追求的美女们可能不同意，那么多真情我都烦死了，殊不知这些让你烦的恐怕不是盼你好的真情，而是别人为自己好的意志。真情的付出行动可能高频可能低频，取决于两人各自的个性和两人之间的互动模式，但没有发生过付出行动，一个人的真情是几乎不能被传递和感知的。事实上，两个人之间的情感就是在一次次相互的付出行动上累积的，也是在一次次相互的期待落空中消耗的。最后得到真情还涉及一个信任问题，如果你信任对方，有些事情不在意，有些事情可以包容，建立的真情就很稳固，新来的真情就容易接收，你容易相信对方的真心和付出，自然也容易得到真情。反之，如果信任不足甚至信任危机，人就很难以为对方的付出是真情，这是人之常情。但把不了解的人都先假设很坏，进而保持封闭状态，人是不容易得

到真情的。人要得到真情，一方面要对外界有开放的心态，一方面要敢于付出真情。人得到了真情，就会认为自己是与他人有连接的，进而有了一种归属感；人得不到真情，就会认为自己是孤独的，格格不入的。

趣味是新鲜特别有意思。趣，最重要的是味。你能发现一个事物的味道，而且还觉得挺有意思时，这时候你就得到了趣味。事物的味道在于它对人来说新鲜特别。当一个事物十分寻常但当事人是初见时，它的味道就容易被这个人捕获；当一个事物与众不同时，它的味道便容易被更多的人捕获；当一个事物的味道蕴藏着文化在里面，它的味道则更容易被熟悉这种文化的人捕获。人觉得事物有意思，通常是事物的变化出人意料，在人的脑海建立了奇怪但说得通的回路。同样一个事物的变化，不同的人可能对它得出不一样的结论，有人觉得无聊，有人觉得有趣；同样一个事物的变化，一个人在不同时间不同阶段的感觉也不都一样；所以有意思跟事物的变化有关，也跟人的兴致和认知有关。人要得到趣味，就要让自己在一个放松的状态下，然后去探索发现尝试。人得到了趣味，就会奖赏自己，让自己快乐；人得不到趣味，就不容易快乐。

美感是刹那间的深深吸引。美，最重要的是感。你通过感官连接到事物的一刹那，便被它所深深吸引，这时候你就得到了美感。美感发生时，人是没有占有欲的；美感发生后，人或萌生占有欲。一个人认为美的事物，哪怕事物并没有明显变化，随着人对事物的熟悉，他从事物上得到的美感是呈下降趋势的。人若长期不接触新事物，是很难持续收获到美感的。另外，一件艺术品，有的人能看出它的美，有的人却看不出它的美，说明美的发生跟人的审美能力也有关系。人要得到美感，一方面要给自己接触发现美的事物的机会，一方面要不断提升审美能力。人得到了美感，意味着人从事物中收获到一份持久的精神满足；人得不到美感，就少了这种直觉的精神滋养，不容易体会内心的满足感。

得到是自己达到了目标。得，最重要的是到。你想要达成一个目标，然后你通过行动达到了这个目标，这时候你就得到了得到。人要拿起一杯水，这个轻而易举；人要赚到10万块钱，这个可以做到；人要摘天上的星星，这个是异想天开。太寻常的目标，人已习以为常，不以为意，精

神收获较小；跳一跳够得着的目标，人努力后最终能够实现，精神收获较大；不可实现的目标，人白费力气，精神收获无从谈起。人要得到得到，就要提升自己的认知和能力，追逐可达成的目标。人得到了自己想要的，就会肯定自己，进而收获自尊。人求而不得，就会否定自己，进而丢失自尊。

能力是能做到一个事情。能，最重要的是力。你有力量做到一个事情时，这时候你就得到了能力。能力成长在人的成长里至关重要。不管外在的东西，还是内在的东西，人想得到一般都需要能力支撑。能力成长了，人才有可能做到很多事情，以满足自己不同成长阶段的需求。人要得到能力，就要敢于尝试，掌握方法，不断练习；人的能力，越用越熟练，老不用则会生疏甚至荒废。人得到了能力，意味着人对环境的控制力在增强，人的能力越强越丰富，就越能解决处理好各种问题，进而增强了自己的自信；人得不到能力，意味着自己对环境的掌控力不会增长，甚至还会相对萎缩，遇到问题老处理不了，就会减弱自己的自信。

新知是新的认知。知，最重要的是新。你对一个事物有新的认知，或者你认知到新的事物，这时候你就得到了新知。认知成长在人的成长里同样至关重要。人与环境的良好互动，离不开正确的认知。认知成长了，也有利于人获得其它精神营养。人要得到新知，就要学习、体验和思考，特别是思考尤其重要，不经思考是得不到真正认知的。人得到了新知，意味着对事物及其变化的理解又多了一些；人得到的新知越丰富越深刻，他构建起的世界就越广阔越真实，就越能理解周边的事物；人若得不到任何新知，他的世界就会停滞，就越理解不了身边的事物，特别是新生事物。

全我是完全的自己。我，最重要的是全。你对自己的认识，从肉体的自己，到精神的自己，到灵魂的自己，都认识全了，这时候你就得到了全我。这样一个人，是理性主导的爱的存在，是内外和谐的自由存在，是使命指引的价值存在。他能让自己生存，他能让自己发展，他能让自己结果；他能享受本能，也能感受精神，也能觉察自我的本质与追求；他的秩序比非全我时期更稳，他的痛苦比非全我时期更少，他的满足比非

全我时期更多。人要得到全我，就要不断认识自己，贡献自己的力量，用行动诠释自己。人得到了全我，就找到了自己人生的意义；人得不到全我，就体会不到自己人生的意义。

对于以上，需要特别注意的是，不像身体营养身体自然就懂，精神营养必须自己认知感受到，才能被自己吸收并发挥作用。明明有人真心为你付出，你就是不以为意；明明事物的变化很有意思，你就是视而不见；明明佳人美景在身边，你就是不去珍惜；明明自己得到了很多，你就是认为理所当然；明明自己取得了很大进步，你就是觉得还差得很远；明明收获了很多新知，你就是觉得不值一提；明明认识自己多了一点，你就是不以为是收获。如果不察觉甚至否定这些精神营养，人是无法得到它们的好处的。

另外，变了质的营养也是滋养不了精神的，摄入之后难免让人精神上遭遇挑战，比如假真情，恶趣味，丑美感，被得到，抄能力，错新知，伪全我。虚情假意当真情，一时收获终流失；错把恶趣当真趣，想不长偏都很难；老被丑陋所吸引，过去一定有症结；不用付出就得到，自己很难尊自己；花拳绣腿伪能力，有多心虚天知道；错误认知学不少，其实不如不上学；以为最好的自己，可能还未及核心。

损害精神的毒药

如果一种东西，不但不能给人的精神提供营养，而且还破坏人的精神系统的核心——自我，那这种东西就是精神毒药。

- 企图让人失去自我的信息。比如：你是属于我的，你是为我服务而生
- 企图让人忽视自我的信息。比如：你不用思考的，就完全听我的就好
- 企图让人欺骗自我的信息。比如：用了我这产品，你想想是不是超值
- 企图让人否定自我的信息。比如：你资质比较差，你想想自己是不是

- 企图让人膨胀自我的信息。比如：你人这么优秀，你身边人配不上你

爱

一般而言，人能从无条件得到的物质或精神营养中感受到外界事物对他的爱，进而他也会由心底萌发出对这些事物的爱，如果他一路生活中这种无条件的爱非常充足，那么他自然会萌发出对超出给他营养的事物的更广泛事物的爱。一个人若因客观原因得不到无条件的爱，或因主观原因识别不出无条件的爱，那么他是很难在心里有爱的对象的。爱根本上是因为感恩，具体特别的爱是因为感恩目标对象带来的美好，抽象一般的爱是因为感恩过去经历的美好。爱能让自己与他人更好地生存，爱让自己与世界能更加和谐统一。人的生活因为有爱而有了意义，一个人的人生意义就在于如何最大程度地去表达爱。试想，如果人与人之间谁也不去表达爱，那么谁也得不到爱，人的心得多么冰冷；而只要每个人都多一点爱的表达，就能让爱流转起来，人人都能得到温暖。爱的增加是个人进步的标志，也是社会进步的标志，也是人类进步的标志。

喜欢和爱都跟心有关，但它们还不一样。喜欢是心动，因感受到外界事物的好；爱是动心，因想要外界事物好。喜欢是我好开心，我好兴奋，我感觉很好；爱是盼所爱好，给所爱好，为所爱好。人喜欢越多，爱就越多，喜欢能促进爱；一个人喜欢的多了，意味着得到的滋养就多，收获的精神能量就多，自然就更有爱了。如果万物不是偶然，那么人喜欢的发生都可视为世界对自己的爱（注意是世界爱你，而不一定你喜欢的正好爱你），而人能有爱则源于得到了太多爱，所以爱的原理正如歌里所唱，因为爱所以爱。常说没有无缘无故的爱，如果找到这个爱的缘故，那一定也是爱。人对一个事物，可以只喜欢不爱，也可以只爱不喜欢，但往往喜欢和爱是共存的，人会因为喜欢一个事物而开始爱这个事物，也会因为爱一个事物而开始喜欢这个事物。喜欢会让人靠近，以让自己得到更多好；爱会让人付出，以让目标对象得到更多好。感性的爱会给一切自认为好的，理性的爱则会给目标对象自己需要的。

如果只限于人与人之间讨论，我们喜欢一个人是因为我们感受到这个人的美好；我们爱一个人则想要这个人一切都好，背后原因或者是感恩这个人为我们带来的美好，或者是我们本是就持有人与人之间应该和谐有爱的理想信念。爱一个人，心里就会记人好盼人好；行动上就会为人好给人好。我们对一个人爱得越深，越愿意付出，越能做到付出若得；也越能够包容，越能做到真得不计较和原谅。爱一个人就要由衷地肯定他。马克吐温说：“一句称赞的话，可以让我活两个月”。肯定的言词能让人感受到真情与自我，它能带给一个人惊人的精神能量。作为被爱的人时，无疑是荣幸的。但有时可能也是负担，如果爱的人能够多点理性，能真正地站在被爱的人的角度去考虑，把被爱的人当作一个独立的平等的个体来看待，爱的充分但不过分，无疑是更符合爱的精神的。提高一个人爱人的能力，最重要的是要提高他感受美好的能力，要让他学会感受体会物质的美好，也要让他学会体会情趣美得能知我的美好，并明白这些美好的珍贵以及背后的来之不易，这样人自然容易收获到美好并有能量也乐意向他人输出美好。

会爱人会爱物对人很重要，但不要忘了，还有一个对象也值得爱，也必须得到爱，那就是自己。爱自己就要接受自己，肯定自己，让自己心态舒适，不让自己持续陷入痛苦烦恼的状态；爱自己就要成长自己，发挥自己，让自己取得进步，不让自己持续陷入荒废无聊的状态；爱自己就要找到自己，实现自己，让自己活出自己，不让自己持续陷入随波逐流的状态。爱自己就不要否定自己，认为自己没用。从社会角度看，每个人都具有独特价值，你的积极行为至少会给跟你接触的人带去积极的影响，不要看不上这点滴的价值，非得让自己影响千万人才觉得是价值；从宇宙角度看，每个人都是一堆元素的聚合，每个人都在参与宇宙演化，人同万物一样，天生具有宇宙价值，存在就是价值；从个人角度看，人只要自我认识，理清自己的价值观，去做那些自己认为更加重要的事情，人就不会感觉没有价值；此外，不管遭遇多少无情与不公，都不要否定自己的存在，外界操蛋是外界的错，不要让它们伤害精神分毫，你的精神你可以说了算，让自己的精神永远坚强独立不可战胜，如果遇到想不通的痛苦，一定要想办法或寻求帮助把它想通，不要放任累

积这种自我否定。当然对于另一类人，需要注意的是，爱自己就不要自大自满觉得自己顶天了，这会阻碍人的成长和生命觉醒。

爱与被爱，对一个人非常重要。它是一个人生存与发展的核心支撑与动能，它能给人力量救人性命指引人方向，特别是在人遭遇巨大困难或挫折的关键时候。

什么是精神财富

精神是一个人的内在，精神财富则是能滋养满足支撑人内在的那些东西。这种东西表现为精神能量和精神载体。精神能量指人因得到各种精神营养而自我肯定在内心中累积起来的能量。精神载体是指承载着精神能量的载体，它有四类，一是过去自己得到能量的事物，人想一想还能从中感受到被爱进而再次获得能量；二是过去自己贡献能量的事物，人想一想还能从中感受到自己进而获得能量；三是那些现在能为自己提供能量的事物，人只要与之互动就能获得能量；四是未来可能兑现的希望，人只要想一想就能从中透支自我肯定。精神载体包括信念，文字、语言、行为、故事、商品、艺术创作、人本身等等。判断一个东西是否是你的精神载体，就看它是否能唤起你的精神能量。

人的精神都需要能量支撑，不管这个能量来自哪里，存款，孩子，自己，还是什么别的东西。人在精神层面非常重要的一个任务就是不要让能量流断掉。人没有精神能量且找不到能量来源时就会精神奔溃。一个人的精神营养越全面，精神越健全，越不容易发生奔溃。人成长过程中得到的精神营养及其来源构筑起了这个人的精神财富。一个人的精神财富越富足，他越能摆脱精神匮乏的束缚。

项目\财富	物质财富	精神财富
形式	现金+资产	能量+载体

项目\财富	物质财富	精神财富
转换	资产可以换现金，现金可以换物质	载体可以唤能量，能量可以唤精神
关键	现金流	能量流
作用	摆脱物质匮乏的束缚	摆脱精神匮乏的束缚

精神能量的消耗

人的精神活动需要消耗物质能量和精神能量。物质能量消耗多了，身体会感觉饿；精神能量消耗多了，心里会感觉累。面对不同的事情，人的能耗水平是不一样的。人的能耗水平主要取决于两方面，一是事情本身的难易；二是自己内心的难易。事情难主要消耗人的物质能量，它需要人调动付出更多的体力、智力和情感；自己难主要消耗人的精神能量，它需要人克服更多内心矛盾带来的阻力。

自己难主要是事情的现实与自己的期望不符合引起的，比如现实自己必须做的事情，但内心其实非常不想做；现实自己控制不了事情走向，但内心期望自己掌控局面；现实人际关系复杂明争暗斗，但内心期望人与人能温柔相待；现实事情进展严重不顺一波三折，但内心期望事情一帆风顺一气呵成；现实自己表现平平，但内心期望自己完美无瑕；等等。自己难根本上是对事物的判断认知不正确，自己内心建立了不切实际的期望。

人在精神能量消耗严重的情况下，尤其要多补充对自己高能量的精神营养，以保持精神能量处于一个正常水平。在自己能量不足时，人不宜跟自己太较劲，应避免精神能量的继续消耗。降低或者不设期望可以让人减少甚至避免可能的精神能量消耗。不过，也必须知道，欲望强烈虽然可能给人带来短期的痛苦，但如果人对事情长远的认知判断是正确的，强烈的欲望会给人带来强劲的动力，也有利于事情的最终成功。

精神的自我实现

马斯洛说：“同自然界的其他生命一样，人也具有自我实现的天然趋势”。人身体饿了，就会闹着要吃饭，以满足身体的自然发育和成长；人精神匮乏了，就会闹腾必须得到什么东西，以满足精神的自然发育和成长。人在精神层面的自我实现，让人坚定地向着为自己和他人更好存在的方向而去。你越努力发展自己，顺着它自我实现的方向，你就越能得到自我肯定，而你越懒惰越逃避发展自己，精神就会越停滞不前甚至开倒车，人就越容易碰到各种问题。个人为自己为同类而努力，也符合生命自然演化的逻辑，这样能最大程度地保存延续人类这个种族。

虽然人在精神层面具有自我实现倾向，但跟身体发育好一样也是有条件的，那就是营养要跟得上。如果人能得到全面丰富的精神营养，人的精神自然走向自我实现的方向；如果人长期缺乏某种或某些精神营养，人的精神自然发育不好，延误自我实现的进程，甚至偏离自我实现的方向。所以，人在生理需求以外的追求，要注意情趣美得能知我各种精神营养的平衡，以满足自己的精神所需。

精神的物质功用

人在精神上的收获也有其物质功用，但它不会立刻生成物质，而是以能量的形式促进了人物质财富创造的活动。一个人精神富足时便会理所当然为自己选择物质朴素的生活，这样的人在自己物质生活有一定保障的情况下，为自己创造更好的物质生活很难为其提供强劲动力，如果发现他创造物质财富的动力再次强劲，那他一定是在为改善更多人的生活而奋斗，这样的人在外人眼里就变得高尚伟大起来，于他自身讲则理当如此，因为这是他为自己找到的人生价值与意义。

物质气质浓烈的人容易瞧不上精神，觉得精神这些虚的，不能吃不能喝有什么用，不知道自己遇到的很多烦恼正是因为精神上发展的不够，这也是为什么现代人比以前物质生活好了但幸福度并没有增加多少，物质的改善给人的幸福不言而喻，只是随着物质改善精神层面暴露出了更多

新的问题。但事实是，物质的问题人可以用物质解决，而精神的问题人也只能用精神解决，而现代人的问题更多是精神层面的问题，很多看似是物质问题其实是精神问题。所以，物质气质浓烈的人，要多摄入“得到”以外的各种精神营养，以让自己的精神成长更加平衡健康。

如何量化精神财富

获得物质财富，重在提供市场价值以交换金钱。劳动、商品、服务是常见的物质财富交换对象。物质财富的确认依赖于外界，它可以用货币来量化。一个人获得了多少物质财富，看看所得的收入便可知晓。获得精神财富，重在获得自我肯定以交换能量。认知成长、能力提升、作品创作是常见的精神财富交换对象。精神财富的确认依赖于自己，它可以用“值”来量化。一个人获得了多少精神财富，要看自己认为付出时间所值的程度。

定义：值的范围1-100，100为最大值，1为最小值；日奖励值0-100，日惩罚值0-100。

假设：有一个人一天的活动事项及值的打分如下所示

- 5%晨练 100 = 5
- 5%早餐 100 = 5
- 10%练字 100 = 10
- 5%画画 80 = 4
- 5%午餐 100 = 5
- 20%工作 80 = 16
- 10%晚餐 80 = 8
- 10%休闲 60 = 6
- 30%睡觉 100 = 30

另，因工作取得重大突破，日奖励值100；无重大不满意事项，日惩罚值0。

所以：这个人这一天的精神收获值为189。

这个人的一天在外人看来，有的可能觉得值100，有人觉得值50，有人觉得值0。但这都对当事人无关紧要，因为精神财富的确认是依赖于自己的。一个人的精神收获值，主要受两个方面进展影响，一是其生活的价值观契合度，二是关键要务的进展。一个人的生活越是契合价值观，其精神收获值也就越多；而其在关键要务上不断取得进展，是获得最大化精神收获值的关键。这也是价值观差异大的人讨论价值很难讨论到一起的原因，以及为什么要在人之间强调相互理解，求同存异。

一个人越觉得人间值得，就活得越带劲，极端就是自我实现；一个人越觉得人间不值得，就活得越没意思，极端就是自杀。人为什么会觉得值，是因为人发现了料；越有料，人觉得越值。人为什么会觉得不值，是因为人发现了屎；越有屎，人越觉得不值。

精神生活四层次

- 第一层：娱乐自己，寻求外部认可
- 第二层：认识自己，寻求自我肯定
- 第三层：发挥自己，寻求自我实现
- 第四层：应尽便尽，寻求顺其自然

最后，一句话总结，人爱物爱自己爱，精神富足不空虚。

六、人生迷雾指南

> 人非生而知之者，孰能无惑？---韩愈

1）人生的价值和意义是什么？

我以为的人生的意义在于传承与发展。放大点说，将文明一代一代传承下去，让一代人比一代人幸福。实际点说，每个人的日常生活本身就有它的意义，如果经过自己的努力，过上了自己最想要的生活，能够尽情地发挥自己的天赋与才能，那便是意义最好的呈现。

价值和意义的背后都是因为爱，人的生活也是因为有爱才有了意义，所以说一个人的人生意义就在于如何最大程度地去表达爱。这个爱既包括别人也包括自己。正如《塔木德》里所说：“人是为保存自己和帮助他人而生”。古时的拉比们也都认为，人不可只为自己或只为别人而活，因为光想自己的人是卑贱的，而光想自我牺牲的人则是狂妄的。

2）普通人有人生价值和意义吗？

有。只要一个人与他人互动发生关系，就或多或少对别人有影响，而每一个积极的影响都是人价值和意义的体现，社会正是因为这样一个个积极的影响而变得更好的。你生了个孩子，不用说，那价值和意义就老大了；你的一个微笑，可能让人感觉人间温暖，这价值和意义也不小；你的一句肺腑之言，可能会让人受用启发，也是价值和意义；你穿了漂亮衣服出门，可能给到很多人美的感受，都是价值和意义；等等。有人问了，那人的消极影响呢？那就是在做负功，是在消除自己的价值和意义。

3）什么是幸福？一个人如何才能幸福？

幸福是长期的内心的满足。它管的时间，短则几月，长则数十年。幸福是一种结果，是一种主观感受，不能直接追求。人只能认识并追求自己幸福的因，这才是幸福之道。

一个人要幸福，一方面要尽可能远离穷病烦，避免内心被痛苦占据，另一方面要去多做能给自己带来长期满足的事情，增加内心的满足源。

远离贫穷，就意味着要为他人贡献更多的价值。要把时间花在贡献价值上，接人气。
远离疾病，就意味着要维持好身体的动态平衡。要把时间花在保持健康上，接地气。
远离烦恼，就意味着要降低期望要允许不如意。要把时间花在提升智慧上，接天气。

长期满足就意味着人要认识自己，搞清楚自己想要什么样的生活，想成为什么样的人。围绕这些内心最核心最重要的需求来做事，人才会主观上高度肯定自己，进而收获到更为持久的满足感。

4）为什么现在物质生活好了，但人们并没有太幸福?

人生有三大支柱，健康，物质和精神。物质好了，只能免除物质的烦恼，如果还感觉不幸福，那问题一定在健康和精神方面。鉴于大多数人的健康没有大问题，那么大多数人感觉不幸福的问题就主要在精神层面。如果生活中各种期待又多又高，那就很容易陷入总是不如意的状况；如果能做合理的期待甚至低的期待，同时又去提升自己的认知和能力，事情不如意的概率就会大大减少；当然人生在世难免碰到不如意，要允许并接受自己不如意，这是人人都会碰到的事情。

5）人没有信仰，怎么办?

没有信仰，人也能生活，只是心里秩序还不够；有了信仰，人心里的秩序会更加井然。

信仰即不管怎么样始终相信的事情，随着人不断地经历和不断地成长，自然而然人会对一些事情越来越信，直至无条件相信。只是每个人的价值观不同，最终形成的信仰也不尽相同。有的信仰真善美，有的信仰适者生存；有的信仰精神，有的信仰物质；有的人信仰好人好报，有的人信仰都是扯淡；有的人信仰结果，有的人信仰过程。信仰是一个难的事情，因为需要人思考才能得出结论。现实中，人们可能已经有了信仰，只是从未总结。

6）人的成长意味着什么？

抛开身体的成长不谈，人的成长即认知的提升和能力的增长，一个是想事情的能力，一个是做事情的能力。

不同的认知能把握不同的事情。认知首先要正确，错误的认知不但无益还有害。认知越深刻，越能正确掌握并利用事物为我所用；认知越广阔，人能把握的事物越丰富进而收获的智慧也相应越多。要突破认知的束缚，人需要不断地学习思考以提升认知的深度与广度。

不同的能力能做不同的事情。能力圈小，能做的事就少；能力圈大，能做的事儿就多。做自己能力圈内的事情，容易成功；做超过自己能力圈的事，容易失败。要突破能力圈的局限，人需要反复地练习实践以掌握各种软硬技能。

7）什么是真善美？人为什么要追求真善美？

真是科学真理，心理活动偏重逻辑，关心的是对错。
善是实用价值，心理活动偏重意志，关心的是利弊。
美是内心满足，心理活动偏重直觉，关心的是美丑。

真善美的前因后果：

- 真诚--->真实--->真相--->真理
- 善良--->善意--->善行--->价值
- 感恩--->美感--->美好--->满足

真善美专治人生问题穷病烦，真善美也是自我实现的大方向。一个人真善美的能力越强，越容易远离穷病烦，也就越容易通向持久的幸福。利己可以体现为发现真，得到善，感觉美；利人可以体现为分享真，给予善，分享美。

8）人性本善还是本恶？人性里善多还是恶多？

人性本无善恶，善恶是后天习得的生活方式。一般来说，善会唤起善，恶会唤起恶；善无用则促人向恶，恶无用则促人向善；善的环境人倾向于善行，恶的环境人倾向于恶行。

9）为什么很多善良的人命运并不太好？

善良的人心理太脆弱，很容易被外界刺激刺穿击垮；善良的人理性都不强，容易被感性主导积累情绪伤害。所以，越是善良的人，越要注意发展自己的理性，越要多去提升对事物的认知，越要注重增长生活的智慧。

10）精神生活的本质是什么？一个人如何丰富自己的精神生活？

物质生活是满足人生命需要的生活，本质上是照看生命，满足自己的本能，其目标是成为一个体面的人，免于难堪。
精神生活是满足人内心需要的生活，本质上是修炼灵魂，发展自己的人性，其目标是成为一个理想的人，自我实现。

所以，一个人要丰富自己的精神生活，就要多花时间接触追求那些富含“情趣美得能知我”精神营养的事情。

11）人有灵魂吗？人的灵魂是一直不变的吗？人的灵魂会死亡吗？

人有灵魂。灵魂就是我是一个什么样的人。这是一个人性发现的问题，一个人只要去认识自己，并且足够诚实，就可以回答的。当然，即便一个人还无法回答，但不妨碍他的人性在深度影响着他的行为。一个人的内在品质，再加上他的人生追求，聚合起来，就是他的灵魂。

灵魂变不变，其实是人性变不变的问题。人性是受先天和后天两方面影响的，在后天，人是可以主动发展自己的人性的，所以人的灵魂是可以自己塑造的，也就是说，你想成为什么样的人，是可以为之而奋斗的。

人的灵魂会死亡，因为灵魂只存在个人的意识里。人一旦死亡便没了意识，其灵魂就不再存在。但其灵魂所展现出的精神，早已在人生路上显露无遗，毫无疑问会被其他人所接收并传承，继续影响着别的灵魂。

12）灵魂对人有什么用?

灵魂是一个人内在品质和人生追求的聚合抽象，就是说自己认为自己是什么样的人。什么样的人，就有什么样的灵魂，就会做什么样的事；什么样的灵魂，就有什么样的追求，就会做什么样的事。灵魂对人的行为有一种强支配作用。

13）人生最重要的东西是什么？人生最重要的事是什么?

人生最重要的东西是，生命、精神、灵魂。人生最重要的事是，照看生命，发展精神，修炼灵魂。

14）无聊和空虚是怎么回事?

无聊是不知道干什么，是灵魂饿了，这时候需要瞄准自己的目标，行动起来。
空虚是心里不充实，是灵魂饿惨了，这时候需要审视自己的追求，重新出发。

15）如何缓解精神上的痛苦?

精神痛苦本质上是自己对自己不满意，无法掌控事情。精神痛苦跟肉体痛苦一样，通则不痛，痛则不通。所以，要把导致痛苦的事情想通，通常写下来会很有帮助。

不就具体事情来说，缓解精神痛苦，可以尝试这么想：
a.芝麻大的小事，实无所谓，根本不值得痛苦

b.虽然事儿不小，但放到整个世界，放到整个生命里，也不过是杯中风暴而已，不必太过痛苦
c.人无完人，我要接受自己表现不好，对自己要宽容点，而且只要继续努力，总会有进步
d.事情若还有改变的可能，想想怎么尝试去努力一下
e.外在事物，我改变不了，如果不想了，我总可以选择躲开
f.外在事物，我改变不了，也躲不开，只能接受现实，可以想想事情至少没有更糟；为改变不了的事痛苦是不明智的；尽可能减少接触频率。
g.让人痛苦的不是事情本身，而是人对事情的看法。我来看看这件事的另一面
h.过分痛苦是非常伤身的，我不能这么对待自己，我要对自己好一点

另外还可以，睡觉，让精神自动修复；运动，刷新自己的大脑；找朋友倾诉，得到精神支持与能量。

16）理智战胜不了情绪怎么办？

首先，要相信自己是有能力可以控制自己的；然后，为容易起情绪的事情定一些的停止规则，比如感觉情绪要来立马就暂停；再然后，养成对各种大小事情理性思考的习惯；最后，适当少接触激励情绪特别是负面情绪的东西。

17）人的追求有哪几类？人的追求有高低之分吗？

一、追求生命健康，比如衣食住行等生活必需品，成为一个体面的人。
二、追求外在认可，比如名权利等可彰显优越感的东西，成为一个有地位的人。
三、追求内在认可，比如真善美灵魂爱等自我价值意义的东西，成为一个自己理想的人。

人各有志，人的追求没有高低之分，但其价值有大小之分，其影响有久远短暂之分。追求生命健康，无可厚非，是人的基础；追求外在认可，动力在外，满足感短暂；追求内在认可，动力在内，满足感持久。

18）如何为自己的未来做准备?

第一想清楚自己的未来目标，第二逐步分解未来目标到日常计划，第三把时间投入到日常计划的行动中去。当日常行动与想要的未来建立起了有效连接，剩下能做就是耐心等待了，这个往往比较难，因为要战胜的是人性的弱点。

19）人为什么在他人面前会不自信，甚至自卑?

不自信是觉得自己没人家好，自卑是觉得自己太差了，都是在跟人比。这种都是在拿外在条件来比较，比如财富、等级、名气、相貌等。外在不如人就认为自己不如人，这是把外在等同于人的全部了，但人还有内在，比如情感、理智、品质、追求等。那么什么才是人的核心呢？无疑是人的内在。一个人身外之物不在了，我们会认为这个人还是这个人；一个人身体残疾了，我们会认为这个人还是这个人；一个人内在思想大变了，我们会认为这个人变了；一个人内在品质大变了，我们会认为这个人简直变了一个人。所以，人的根本在内在品质。只要自己品行端正，就没有什么好自卑不自信的，只有那些品行卑劣的人才应该不自信。人要慢慢把定义评价自己的权力由外部转向内部，任外面如何风雨飘摇，也不能让它动摇里面丝毫。

20）如何防止自己被骗?

1.永远不要相信天下掉馅儿饼
2.害人之心不可有，防人之心不可无
3.多训练多发展理性的自己
4.多学习人的思维偏误
5.多了解新型骗术

总之，自我不强要多警惕被人骗，自我太强要多警惕被自己骗

21）令人鼓舞的精神是如何传递的?

比如董存瑞为了新中国舍身炸碉堡，这样一个具备精神的非凡行为，传递出一种精神信息，被精神接收人接收到后，产生了精神共鸣，进而感受到一股精神能量。非凡行为和精神共鸣是精神传递的关键。行为越非凡，能量越强劲；精神越普世，受众越广泛。

```
精神行为--->精神信息--->精神接收人--->精神共鸣--->精神能量
```

这里的精神是指一种价值和意义的追求，而精神共鸣的背后则是对价值和意义的认同。

22）为什么人对时间的感觉不一样？有的时候时间过得快，有的时候过得慢

专注到事物上，注意到事物的变化，自己的思维随之而流动，人就会忘记时间，回过头来觉得时间过得好快；心猿意马胡思乱想，投入不到某个具体的事物中去，自己的思维陷入一片混乱，人就会得到时间，回过头来觉得时间过得好慢。

23）物质世界和精神世界的对象分别有哪些?

物质世界是客观的，其对象由小到大有：

- 夸克
- 质子
- 中子
- 电子
- 原子
- 分子
- 微生物
- 动物
- 植物

- 人类
- 地球
- 太阳系
- 银河系
- 本星系群
- 本超星系团
- 邻近的超星系团
- 可观测的宇宙

精神世界是主观的，其对象由表及里有：

- 视觉
- 听觉
- 嗅觉
- 味觉
- 触觉
- 记忆
- 感受（审美，爱）
- 想法
- 认知（观念，理念，思维）
- 意识
- 需求
- 信念
- 使命
- 理想
- 价值
- 意义
- 信仰

24）如何跟爱人相处?

结婚前睁大眼睛。搞清楚自己长期生活对伴侣的所有需要，看人是否匹配你的需要。不要奢望人会改掉他的毛病，人的本性难移。不要问人能

不能为你改变，重要的是问自己愿不愿意包容，有没有能力包容。

结婚后睁一只眼闭一只眼。多看人的优点。发现了人的问题，看长远一点，用爱包容一点。虽说本性难移，但万事万物都在变化，也许时间一长人还真移了呢，觉悟造化都是一瞬间的事儿。万事万物对人来说都是一种修炼，何况这么近距离朝夕相伴的修炼，获益自然不会太少。

25）自我实现是什么意思?

一个人在对世界有足够认知的基础上，认清了自己，然后明确了人生目标，并且通过长期不懈的努力，最终实现了自己的人生目标，进而得到了影响深远的内心满足感，觉得自己将生命活了出来。

26）认知和知识有什么区别?

认知是一个人经过思考理解之后得到的深层次的有关事物利害、本质及其发展规律方面的东西。知识是一个人学习到的东西。信息、知识和经验是人获得认知的基础材料。

27）什么样的事情该坚持，什么样的事情该放弃?

事情不对，要及时放弃。事情对的情况下，当你放弃后不知道自己要干啥时，就先别放弃；当你放弃后知道自己要干啥时，那就理性比较一下两件事情，哪一件更能让你成为想要的自己就去做哪件事情。

28）如何看待社会上的黑暗?

唯物辩证法的对立统一规律告诉我们，世界上的任何事物都包含着互相反对的许多对立方面，没有矛盾的事物是不存在的。黑暗与光明是人类社会的两个对立面，这是正常现象。重要的是，我们要看到社会的变化趋势，谁会变强谁会变弱，谁会是未来谁会是过去。很显然在当今世界特别是中华大地，光明才有未来。作为个人，首先要站在光明的这一边，要为光明而奋斗，be the change you want to see in the world。列宁说，“发展就是互相对立方面的斗争”，所以，选择了光明的人在路上也免不了需要跟黑暗作斗争。

29）为什么计划想做的事情，最后没有做到？比如计划一个月读完一本书，但一个月下来没做到。

一件事情，人计划了做不到。要么这件事不重要，要么这件事太难了，要么有别的事干扰。

如果这件事根本不重要，那就没必要做它；如果是这件事情太难，那要想办法把它拆的简单一点，正向反馈会让人更容易持续；如果是被别的事情干扰，那就要为做这件事创造更好的环境。

另外，要想清楚自己做事情是为了什么。人很多事情做不下去，是因为不知道为了什么。如果读书是为了让自己成为一个有学问的人，那完全没必要为偶尔做不到担忧，因为重要的是长期不断地做功，而不是短期不断的做功。如果读书是为了下个月初的考试，那就要通过上面来分析了。

30）人如何得到归属感？

一个人在一个共同体中，有自己长期的位置，而且大家彼此关心在乎，那么他就会感受到归属感。所以，要得到归属感，需要将自己融入一个长期的友好关系中去，比如和睦的家庭关系，亲密的朋友关系，和谐的社群关系等。

另外还要看到，每个人都是构成这个整体世界的一部分，自己这一部分和其它别的部分本质上没有差异，只是存在形式不同，归根结底是一样的。我们天生属于这个整体，这个不容否认，从这个角度看，我们从来就不缺归属感。

31）人有哪些重要的能力？

一、学习，学习能收获认识。不学习啥都不知道，学习则能快速增加认识。
二、思考，思考能收获认知。不思考只有本能，思考则能提高判断力和人生智慧。

三、动手，动手能收获技能。不动手只有理论，动手则能提升实际操作能力。
四、整合，整合能连通资源。不整合独立分散，整合起来则能办好大事情。

32）人为什么要有目标？目标为什么要具体？

目标是你愿意为之付出行动去达成的事情。没有目标的人，就好比无头苍蝇，只会四处乱转。问问自己，你到底想要什么。一时搞不清答案也没有关系，隔一段就尝试再问一下自己，只要你不放弃，答案总会有的。人没有目标，会把一切当作目标，根本没有方向性。人没有目标，相当于自己不掌控自己，是对自己的不负责任。

目标一定要具体，比如我想当一个老师，这个就比我想在学校工作具体，但显然还不够具体，要当什么老师呢，物理老师，英语老师，还是什么老师，所以一定要再进一步到我想当一个物理老师，但还是不够具体，什么时间当上，去什么学校当，还是不清楚，最后一定要具体到，我想三年后去我们县城一中当一个物理老师。这样具体的目标就对人有真正牵引作用了，才好判断目标的进度与合理性，不然很可能是目标在那里但行动上却不能有效开展起来。

33）需要和追求的区别是什么？追求的本质是什么？

人的需要可分为必需和非必需。必需的就是人离了没法活的，必须优先满足；非必需的就是人的追求，就要问自己为什么要追求这个，为什么它对你如此重要，还有没有自己认为更重要的追求，毕竟人的时间是有限的。必需需求未被满足，值得人烦恼忧虑；而为非必需需要烦恼忧虑实在是不值当的，人应该追求自己真心想要的东西，但需要明白人追求的东西根本上对自己也是没那么紧要的，慢一点也不用着急，得不到也不必烦恼，只要真心想要就继续追，不想要了换别的追也一样，人的追求表面上是为了东西，背后其实是为了亮明自己是什么样的人，所以，人追不到东西不用烦恼，追的过程你其实已经亮明了自己，只要你做自己，在根本上是不存在失败的。

34）人要不要跟人比较?

人发展可以有两种目标，一种是做人上人，另一种是做更好的自己。只要有利于自己成为更好的自己，跟人比比也无妨。需要注意的是，跟人比较，不要为了成为人上人，而要为了成为更好的自己。人如果只是一味地人上人，很容易迷失自己，自己的需求总是来自外部，而不发源于内心，长期必然会遮盖内心最真实的渴望，将最内核的自己推开疏远。

35）为什么人不喜欢被否定?

如果是对人的否定，人是自然不喜欢的，因为整体上人都是自我认同的，外界的否定是在打破一个人的自我认同，怎么可能喜欢。

如果是对事的否定，则要看对事的否定原因是否符合人的认知。如果否定原因符合人的认知，人就相对容易接受点，接受否定意味着别人说的是对的自己错了，但人会把在别人面前犯错视为丢脸，会倾向于避免这种局面，自然就不喜欢听别人的否定了；如果否定原因不符合人的认知，否定则动了人大脑认知稳固的内在利益，人自然是不会喜欢的。

不过，否定也对人有好处，可以帮助让人更理性的认识自己和自己的认知。认知上的重大进步往往伴随着对旧认知的否定，所以，人如果意识到，否定是一个自己可能要发生进步的契机，否定也有它的积极意义，这样就容易不那么讨厌被否定，甚至慢慢喜欢听到强烈的不同声音，因为自己可能又要成长进步了。注意：这里不是鼓励人一味地认同别人对自己的否定，这样容易被PUA，而是说人要理性地去分析判断外界的声音，要善于发现其中正确的部分，吸收消化加速自己的成长。

36）成年人可以被教育吗?

几乎不能。成年人已基本形成属于自己的一套经验认知体系，很难真正通过外部教育来实现成长，除非是他自愿主动接受教育来让自己成长，也就是说成年人只能靠自我教育来实现成长。所以有一句话说，能让成年人回头的，往往不是说教，而是南墙。外界能有效帮助成年人成长的方式是，要在他想要的时候给予帮助，而不要在他不想要的时候企图给

他上课。作为成年个体来说，则要有自我成长的意识，理性看待外界给自己上课，尤其要养成一套自我教育成长的方法。

37）怎样才算理解了使命感?

当你对下面曹禺的这句话开始认同的时候。

“我有一种谬论：战士应该死在战场上，作家应该死在书桌上，演员应该死在舞台上……不然，他总会感觉到遗憾，浪费了有限的生命。” --- 曹禺

所以，使命感即一个人有了愿意死在上面的事情。

38）人能不能改变自己的性格?

性格是人与外界互动形成的习惯方式。这个方式存储在大脑里，只要你想改变，就能改变。虽说本性难移，但不是说不能移，特别是自己想移的时候。

39）路越走越窄，感觉自己快活不下去了，怎么办?

不管遇到什么事情，记住，暴风雨会过去。过分的精神痛苦，通常是自己对自己的认知出了问题，严重地低估了自己。自己要给自己爱，自己要肯定自己。去改变能改变的，去适应不能改变的，人天生具备这种能力。去跟爱你的人聊聊，去做点喜欢的事情，爱就是人生命的意义。

40）这世界上的人千奇百怪，只有变优秀才值得被爱吗?

不，千奇百怪都值得被爱。

我们爱一个人通常是因为感恩这个人为我们带来的美好，并想要这个人一切都好。人只要向外供应美好，就一定会得到爱。供应方式有3类，一、人本身自带的气质被发现；二、人给予或帮助他人得到精神营养（情趣美得能知我）；三、人给予或帮助他人得到需要的物质或金钱。所以，人天生被动就在供应美好，也能发挥主动供应美好，人要得到爱

尤其要主动给予他人爱。优秀有助于人去向外供应美好，但再优秀的人如果不主动向外供应美好，得到的爱也是有限的。

另外，对于那些持有人与人之间应该和谐有爱的理想信念的人来说，爱人是理所应当的，不存在不优秀就不值得爱的事情。

不过话说回来，人可以不优秀，但不断成长的意识和行动还是要有的。

41）是接受自己更重要一点，还是改进自己更重要一点?

答案是相信自己更重要一点，这样既能接受自己，又能改进自己。

42）为什么我26岁还一事无成?

可能原因在于，一、事不具体，根本不具备指引性；二、事太难，根本在26岁无法实现；三、事没推进，根本自己不想要或者不聚焦。

43）学历和能力，哪个更重要?

能力是用来实践的，学历是代表一定的认识水平。这个问题涉及到认识和实践哪个重要，认识发展需要不断地实践，只有实践才能得出真知，认识的最终目的就是实践，解决实际问题往往既需要有深的认识，也需要有强的实践。所以，学历和能力都很重要。在具体面临的实际问题中，哪个更能帮助解决问题，哪个就更加重要一点。但长远看，一个人要持续成长，认知和能力需要一直不断提高，而学历要不要提高则看个人意愿。但必须知道的是，很多发展路径都是有学历要求的。

44）个人如何应对AI人工智能的挑战?

现在AI能学习利用人类积累的一切经验，并且基于这些经验能进行排列组合式的创新。在太多领域，AI能比人更高效地提供高质量解决方案，在虚拟世界能生成文案，图片，视频，文档，代码等，在物理世界结合电子机械能成为智能机器人干几乎一切有范式的事情，比如扫地拖地，无人送餐，无人驾驶，无人超市，黑灯工厂等等。这意味着千行百业的生产力将得到大幅提升，整个社会将会被AI重构，人类的生存生活将发

生翻天覆地的变化。但不论科技怎么发展，人的根本需求不会变，人要衣食住行，人要情趣美得能知我。从职业角度看，个人的机会或在于，利用AI为人类生产出更好的物质和精神产品，或者置身于AI不擅长的新问题新发现新探索方面，或者投身于AI永远无法替代的人类精神互相温暖事业上。从爱好角度看，人则完全不必考虑AI，爱下棋就下棋，爱画画就画画，爱开车就开车，管它AI有多厉害，听从自己的内心，玩就好了。

45）自己老容易跟人生气是怎么回事?

情绪的本质是人对大脑认知连接增删改查的反应。生气则是因为外界跟自己的认知发生了严重的矛盾冲突，老生气则代表老发生冲突。首先，马克思告诉我们矛盾存在在一切事物当中，没有矛盾的事物是不存在的，所以有矛盾是正常现象；其次，事物的发展离不开矛盾对立面的斗争，所以生气反而是认识自己发展自己的最佳契机；再次，找出让自己生气事件的主要矛盾，是自己的认知有误还是自己的环境太糟糕；最后，如果自己的认知有误则调整更新自己的认知，如果自己的环境太糟糕则尝试改变环境或换个新环境。另外，对于自己当下无法改变的事，不要较劲要接受，要看得远一些，要用发展的眼光去看，现在的事儿未来可能完全不算事儿。对于自己永远无法改变的事，更要选择接受它，接受它也是接受自己，硬要较劲则是太过缺乏智慧的表现。

46）总想逃避现实，不愿意面对现实怎么办?

阿德勒说，人生有三大课题，工作课题，交友课题和爱的课题。所谓的逃避现实，基本上是在逃避人生课题，但自己也知道彻底逃避不了，要能永远逃避就没有问题了。逃避是因为在具体事情上面遇到了挫折和痛苦，一而再再而三的失败打击到人的自信，人出于自我保护收缩了起来，把个别事件的看法延伸到整体，得出了我做不了人生课题的错误结论。之所以这样，往往是因为人对自己和人生课题的看法存在着认知偏误。一个人一次或几次遇到困难，总是战胜不了，想歇会儿是没有问题的。但务必清楚的认识到工作顺利，交友顺利和爱的顺利最重要的是匹配。那么多的岗位，那么多的人，总会有与自己匹配的，人只需要鼓起

勇气不断地去尝试。如果实践发现自己的目标总是够不着，则需要提升自己以让自己配得上或者也可以考虑降低一点自己的目标。总之，人要生存发展进步，一帆风顺是不存在的，总会遇上各种现实的困难与痛苦，但这其实是人成长的契机，突破它人也就成长了。很多时候人缺乏的不是能力，而是勇气。

47）如何理性客观地看待金钱?

钱的本质是一种资源调动能力，它的前提是资源丰富充足且有成熟的市场。如果资源很稀缺，就不单是谁出钱就能调动的了的问题；如果没有健全市场，有钱也调动不了或者调动不着资源。

由于人的生命维持离不开物质资源，而现代社会要获取到这些资源，通常都需要用钱去市场上购买，即便是自己种地也需要购买种子化肥，所以钱是现代人离不开的东西。如果人生存下来，还想生活玩耍，去做一些事情，更离不开钱，特别是想做成大一点的事情，需要调动各种资源协同，就更是离不开钱的支持与保障。

但钱也不是万能的，很多东西不是你想要就能买到的，特别是人在精神层面的东西，钱是不能解决根本问题的，比如钱买不来别人对自己的爱，也买不来自己对世界的爱，而这关系到人的生命体验，也关系到人的自我实现。

所以，对个人来说，钱这个东西，不够不行，没够也不行。所以，不可低估它，视金钱如粪土；也不可高估它，视金钱为一切；钱是人达成某些目标的工具。

48）过程重要，还是结果重要?

没有过程就没有结果，而这个结果在更宽的视野里往往也是过程。人的一生，除了开始与结束，就是一个“过程——结果——过程——结果”的循环。人有时候觉得得到结果重要，人有时候又觉得享受过程重要，这完全看人当时到底最想要什么。其实，过程和结果都是人的经历，只要人从中能得到成长，就都是有价值的，特别是如果能为后面的循环打下基

础提供支撑，那就更有价值。当然，人最好的情况是，过程和结果都有，既能享受做事的过程，又能拿到想要的结果，这也是人应该追求的状态。不得不提的是，人对于自己不热爱的事，很多时候也能拿到差不多的结果，但长远看是很难拿到特别好的结果的。

49）一个人如何过上悲惨的生活?

查理·芒格先生是这样回答的：

a.为改变心情或者感觉而使用化学物质；
b.妒忌；
c.怨恨；
d.仇恨；
e.自怜；
f.反复无常，不虔诚地做事；
g.不从他人经验吸取教训；
h.遭遇失败后一蹶不振；
i.尽可能减少客观性。

一个人只要深陷其中一条，就会很悲惨，如果凭实力全部命中，那就是悲惨中的战斗机。

50）什么是哲学?

哲学，英文philosophy，来源于古希腊，就是“爱智慧”的意思。人生在世，若想一直进步，就需要不断地认识自己、认识世界。认识自己得到的智慧构成了人生哲学，认识世界得到的智慧构成了世界哲学。最伟大的人生哲学只能问向自己，最伟大的世界哲学则要看马克思主义哲学。

七、常识常识常识

> 常识往往最重要。

做人

- 认识你自己
- 找到自己的使命
- 领略分享真善美
- 让自己不断成长
- 真诚地待人待己
- 发挥自己的价值
- 感恩拥有的一切
- 不要纠结过去和未来
- 不要非什么不可
- 不要过高期待

做事

- 首先做对的事，然后把事情做对
- 做事情第一要考虑风险发生是否可承受
- 关注现象背后不变的本质
- 关注想要结果的原因
- 找高人找方法找工具
- 团队协作重在多点复合
- 使用检查清单确保万事具备
- 管理事情发展的过程
- 及时适应环境新变化
- 学会等待花开

相处

- 彼此尊重
- 相互理解
- 求同存异
- 真情往来
- 坦诚交流
- 互惠互利
- 珍惜缘分
- 不要轻易许诺对方
- 不要妄自评判对方
- 不要擅自干涉对方

智慧

- 无我无烦恼
- 看得远一些
- 占有是负担
- 坏事有好处
- 失去会再来
- 好坏皆相对
- 人要有个够
- 应尽便需尽
- 没什么大不了
- 指挥你的大脑

人性

- 趋利避害
- 喜新厌旧
- 贪婪恐惧
- 懒于思考

- 利令智昏
- 看人上菜
- 我很重要
- 沉迷上瘾
- 投机取巧
- 本性难移

社会

- 没有人是一座孤岛
- 生产力是社会发展的最终决定力量
- 既要发展物质，又要发展精神
- 既要想整体，又要想个体
- 秩序不够则乱，活力不够则滞
- 法无禁止即可为，法无授权即禁止
- 讲规则是文明社会的特征
- 社会问题是社会进步的根源
- 价值观和文化指引着社会的方向
- 关键时候还是要靠那些精神崇高的人

世界

- 含人在内的物理世界是从来就是一如既往的整体
- 表象千变万化，实质始终如一
- 青山依旧在，几度夕阳红
- 周而复始，循环往复
- 事物彼此联系相互影响
- 事物自身一直在变化
- 事物自身都有矛盾
- 量变会引起质变
- 万物皆有其寿命
- 适者生存

八、附录

1）优秀人物对人生的看法

<马克思：选择最能为人类幸福而劳动>

在选择职业时
我们应该遵循的主要指针是
人类的幸福和我们自身的完美
不应认为，这两种利益是敌对的、互相冲突的
一种利益必须消灭另一种
相反，人的本性是这样的
人只有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作
自己才能达到完美
如果一个人只为自己劳动
他也许能成为著名学者、大哲人、卓越诗人
但他永远不能成为完美的、真正伟大的人物

历史把那些为共同目标劳动
因而自己变得高尚的人
称为最伟大的人物
经验赞美那些为大多数人带来幸福的人
是最幸福的人
宗教本身也教诲我们
人人敬仰的理想人物
就曾为人类而牺牲了自己
有谁敢否定这类教诲呢?

如果我们选择了最能为人类幸福而劳动的职业
那么，重担就不能把我们压倒
因为这是为大家而献身
那时我们所享受的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣

我们的幸福将属于千百万人
我们的事业将悄然无声地存在下去
但是它会永远发挥作用
面对我们的骨灰
高尚的人们将洒下热泪

<雷军：最大多数人的最大幸福>

小米模式所主张的性价比模型
并不是追逐片面的便宜
而是一种价值回归
从商业效率角度看
是一种对"最大多数人的最大幸福"的追求
关于幸福感的理论众说纷纭
其中最打动我的是经济学家保罗·萨缪尔森著名的幸福方程式
幸福感 = 效用/欲望
这个简洁的公式说明
一个人的幸福程度与获取的效用成正比
而与个人的欲望成反比
效用是一个经济学术语
一般指"消费者对各种商品和服务的消费或投资的相对满意度的度量"
在效用一定的情况下
欲望越小，人们感到越幸福
在欲望一定的情况下
效用越大，人们感到越幸福
小米模式打破了不合理的溢价
通过对效率的不断改进、对品质的极致追求
在同样的价格下为用户带来用料更足、设计更好、品质更高的产品
让用户有理由充分信任我们
从而将交易成本降到最低
让全球所有人都可以用最低的综合成本

享受到科技创新带来的美好生活
得到最大的效用

<沈从文：生命的意义和价值>

一个人活下去真正的意义和价值
不过占有几十个年头的时间罢了
正仿佛多数人的愚昧与少数人的聪明
对生命下的结论差不多都以为是
“生命的意义同价值是活个几十年”

次一等的聪明人，同次一等的愚人
对生命的意义同价值找出第二种结论
就是“怎么样耗费这几十个年头”
然而生活得失取舍之间
到底也就有了分歧
聪明人要理解生活
愚蠢人要习惯生活

而心性绝顶聪明，为人却好像傻头傻脑的人
看出生命的意义同价值，原来如此如此
却想在生前死后使生命发生一点特殊意义和永久价值
这种人自然也只能活个几十年
可是，他的意见，他的风度，他的文章
却可以活在人类的记忆中几千年
一切人生命都有时间的限制
这种人的生命又似乎不大受这种限制

“前不见古人，后不见来者”
这是一个真正明白生命意义同价值的人所说的话
能说这话的是个伟人，能理解这话的也不是一个凡人
说这话的人生命的耗费，同懂这话的人生命的耗费，异途同归
完全是为事实皱眉，却胆敢对理想倾心

他们的方法不同，他们的时代不同
他们的环境不同，他们的遭遇也不相同
相同的是他们的心，同样为人类向上向前而跳跃

<李录：真知即是意义>

人生的意义就是获得真知
并以此让个人、社会、世界
变得更加富足、公平、进步、美好

所谓真知，并不是百分之百的真理
世界上也不存在百分之百的真理
但是真知一定要有足够的正确性
使其能够有用（enough truth to be useful）
而且可以不断被证实、证否
不断被修正，不断进步、完善

一个成功的社会
必然会有一种宽容、批判、容错的文化
让真知得以存在、发展和进步

我们看到，在人类的文明史上
当这种有解释力的知识转化成技术
并和一种特殊的社会组织方式——贤能制结合时
无论是政治贤能制还是经济贤能制
产生的力量会把人类的个人创造力和集体创造力充分发挥出来
这就是我看到的意义

<朱光潜谈不朽>

许多轰轰烈烈的英雄和美人都过去了
许多轰轰烈烈的成功和失败也都过去了
只有艺术作品真正是不朽的
数千年前的《采采卷耳》和《孔雀东南飞》的作者

还能在我们心里点燃很强烈的火焰
虽然在当时他们不过是大皇帝脚下的不知名的小百姓
……
悠悠的过去只是一片漆黑的天空
我们所以还能认识出来这漆黑的天空者
全赖思想家和艺术家所散布的几点星光
朋友，让我们珍重这几点星光！
让我们也努力散布几点星光
去照耀那和过去一般漆黑的未来！

作者注：不太认同“全赖思想家和艺术家”，各领域的“大家”前辈都有散布星光

<乔布斯的动力>

我认为
大多数的创造者
都想为得益于前人的成就
而表达感激

我没有发明语言或数学
我做饭很少 做衣服更是没有
我做的每件事都依赖于人类的其它成员
站在他们的肩膀之上

我们很多人想回馈
为人类做一点贡献
为历史长河增添点东西
便会以大众的方式
试着去表达一些东西
因为我们不会写鲍勃·迪伦的歌
或是汤姆·斯托帕德的剧

我们试着用我们仅有的天分
去表达我们深层的情感
去对前人所做出的所有贡献表示感激
去为那历史长河增添点东西
这 就是我的动力

I think most creative people want to express appreciation for being able to take advantage of the work that's been done by others before us.

I didn't invent the language or mathematics I use. I make little of my own food, none of my own clothes. Everything I do depends on other members of our species and the shoulders that we stand on.

And a lot of us want to contribute something back to our species and to add something to the flow. It's about trying to express something in the only way that most of us know how—because we can't write Bob Dylan songs or Tom Stoppard plays.

We try to use the talents we do have to express our deep feelings, to show our appreciation of all the contributions that came before us, and to add something to that flow. That's what has driven me.

<季羡林：人生的意义与价值>

如果人生
真有意义与价值的话
其意义与价值就在于
对人类发展的
承上启下、承前启后的
责任感

<胡适的社会不朽论>

总括看来
不朽有三
灵魂不朽
三不朽说
社会不朽

灵魂不朽
灵魂不灭
死后接受末日审判
做好事的上天堂
做坏事的下地狱

三不朽说
立德的不朽
立功的不朽
立言的不朽

社会不朽
我不是独立存在的
是跟无量数我
有交互关系的
小我会死
但小我的一切作为
一切功德罪恶
都直接间接影响他人
都存在于社会大我之中
社会大我是不朽的
故一切小我的事业
人格
一举一动
一言一笑
一个念头

一场功劳
一幢罪过
也都永远不朽

2）人生地图

人与人

- 对象
  - 个人（亲人、友人、爱人、老师、同学、学生、同事、上司、下属、供应商、客户、同乡、同志、路人等）

    - 群体（家族、学校、单位、社会团体、兴趣小组、活动组织、互联网平台、家乡、城市、国家、人类等）
- 收获
    - 金钱、权力、名声、性、知识、经验、认知、能量
- 方式
    - 沟通、协作、服务等

人与物

- 对象
    - 美食（**菜**：粤菜，川菜，鲁菜，苏菜，浙菜，闽菜，湘菜，徽菜等；**主食**：米，面，馍，饼，粉，薯等）
    - 运动（**竞技**：田径，游泳，足球，篮球，乒乓球等；**非竞技**：慢跑，瑜伽，太极，健身，棋牌，游戏，玩具等）
    - 文明（**精神**：音乐，诗歌，哲学，文学，科学等；**物质**：服饰，建筑，汽车，电脑，工具，机器人，互联网，AI等）
    - 自然（**日常**：草原，大海，高山，公园，动物园，植物园等；**宏观**：太阳系，银河系，本星系群，本超星系团，邻近的超星系团，可观测的宇宙；**微观**：微生物，分子，原子，电子，中子，质子，夸克）
- 收获
    - 实用、技能、力量、知识、经验、认知、能量
- 方式
    - 享用、学习、练习等

人与自己

- 对象
    - 自己（**思想**：灵魂，信仰，三观，方向，目标，路径，策略，最小化追求，爱好，感受，想法，认知，意识，需求，目的，动机等；**身体**：耳，眼，鼻，舌，头，脸，屁股，胳膊，手，腿，脚，胸，背，腹，腰等）

- 收获
    - 全我、经验、认知、能量
- 方式
    - 感受、记录、思考等

<人生路上>

人生路上
有可爱的人
有好玩的物
有待挖掘的自己

人生路上
有体验
有认知
更有信仰

人生路上
好东西太多
时间却太少
怎能不有所选择

享用过美好
自然想回馈美好
遭遇过丑陋
更要贡献美好

3）生命之美

不要怀疑
你完美无缺
不要以为
你天下第一
不要企图
你变得更美
你想的一切都是花蕊
你做的一切都是花朵
不要怀疑
你的美与生俱来
不要以为
你的美与众不同
不要企图
你变得更美
你的放空都是草原
你的放手都是天空
不要怀疑
你不穿衣服很美
不要以为
你化了妆会更美
不要企图
你变得更美
你的出发都是星辰
你的到达都是大海

4）资源推荐

《宇宙有道理》- 纪录片
《易经的奥秘》百家讲坛 - 曾仕强
《大众哲学》- 艾思奇
《人体简史》- 比尔·布莱森
《最好的告别》 – 阿图·葛文德
《自私的基因》 – 理查德·道金斯
《谈美》- 朱光潜
《干法》 – 稻盛和夫
《最重要的事，只有一件》 – 凯勒/帕帕森
《诗里特别有禅》 – 骆玉明

后记

在书写本书内容的同时，我经常听到老婆看综艺节目时不可抑制的大笑。不禁让我自问，写的这些东西真的对人有用吗，我总是能得到肯定的回答，进而自己已提前收获了价值感，这是做自以为有价值的事的好处之一。对于这半生的人生经验，我既希望它能经久管用，助我更好地度过下半生；也希望它尽快过期失效，让我领略人生的丰富多彩。

之所以能写完这本书，跟我想写这么一本书（干点正事）的强烈意愿有很大关系，当然不可否认，之前自己积累的物质基础也起了重要的支撑作用。然而，更重要的是，我写着写着体会到一句话，哲学创作是一种自我成长的方式。本书的绝大多数内容，我在写作之前是不知道的或不清晰的，都是在过程中自己提问自己回答出来的。这种几乎可以以天为单位的认知进步与收获，为我增添了不少创作动力。

是什么让我斗胆敢写人生这个大主题？做人近四十年，算是目前我干的最长的事情。锁定这个经验最丰富的领域来书写，我以为自己还是明智的。任何一个人活几十年，有点人生经验和感悟是很自然的，只不过我愿意把它写出来与大家分享。其背后是，我相信人与人本质上是差不多的，一个人遇到的问题，所有人都可能遇到；一个人有用的方法，所有人都可能适用；一个人深处的思想，所有人都可能共鸣。人与人是完全相通的，我们每个人都不孤单。

致谢

感谢所有有缘相遇且真心待我的人
是你们让我感受到人间温暖
是你们让我内心活跃跳动
是你们让我能积极乐观
是你们让我爱这世界
是你们让我愿意下蛋