

1

相伴一生的伴侣



欲望是你相伴一生的伴侣，如影随形，挥之不去。有时，它为你带来人性的温润，有时，它令你深感人心的险恶；有时，它为你带来鸟语花香，有时，它令你觉得万物萧索；有时，它引你走进精彩世界，有时，它令你耽于万丈红尘；有时，它为你带来生命的快慰，有时，它令你痛不欲生……

欲望是人类积极有为的原始而强大的动力。一个没有欲望的世界，将陷入一片死寂。欲望是人们许多行为背后的真正主人，如同隐身于浩荡碧波之下的沉沉海洋。正是因为有了欲望，这个世界才显得色彩斑斓，并透出几分不可捉摸的诡异。

欲望是人类一块惹眼的胎记，如同符号一般，它表征着与其始祖最直接的联系与共性。欲望难填，对欲望的放纵，会将人类文明的成果以及思想和良知的灵光，丢失殆尽。这一切，决不是危言耸听。

欲不可灭，亦不可纵。我们所能做和应该做的，是用人类一切的文明与良知，引领着欲望向上升华，再升华。

①欲望是人生的鼠标



欲望的鼠标点哪儿，人就会关注哪儿

按动欲望的鼠标，也许点开的是洒满阳光的道路，也许点开的是万劫不复的深渊。真个是成也欲望，败也欲望。

摆弄过电脑的人都知道，一个小小的鼠标，控制着电脑里的全部程序。只要轻轻一点鼠标，桌面出来了，菜单出来了，程序出来了。你可以上网聊天，可以发E-mail，可以听音乐，可以查阅你所需要的信息和材料。一句话，鼠标是电脑的“阀门”，它让电脑怎么行动就怎么行动，让它工作就工作，让它休息就休息。

那么，控制人的一言一行的“阀门”是什么呢？

有人回答说，人的“阀门”是大脑。这样回答当然是对的，但并不确切。因为，人的行为除了受自觉意识（受大脑指挥）的支配外，还受非自觉意识（并不全听大脑指挥）的支配。有没有集自觉意识与非自觉意识为一体的“阀门”呢？有的，它就是欲望。

欲就是想要，希望。早在我国的《礼记·礼运》中就有这样的话：“何谓人情？喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，七者弗学而能。”就是说，人有七种经常发生的情绪，它是喜欢、愤怒、哀愁、惧怕、怜惜、厌恶和欲望。这七种情绪，不要他人告诉，不要

拜师求教，自己自然而然就可以做得到。

可见，欲望是人生来的特点。游子见到家乡的父老，会激动得热泪盈眶；沙漠中行走的人，看到一株野草，也会浮想联翩。

只要外界的东西，作用于我们的感官，就会引起内心的波动——“有感而动”。每个人都有这样的体会：遇到了一件高兴的事情，心里马上感到愉悦；遇到了一件不公平的事情，心里马上感到愤怒；遇到了一件悲伤的事情，心里马上感到哀愁；遇到了一件可怕的事情，心里马上感到恐惧；遇到了一件爱怜的事情，心里马上产生爱意；遇到了一件恶心的事情，心里马上感到厌恶……这些都是人内心世界对外界事物的自然反映，只不过反映强弱不同罢了。

欲望也是这样，当肚子感到饥饿的时候，就产生了吃饭的欲望；当寒气袭人的时候，就产生了保暖的欲望；当感到劳累疲乏的时候，就产生了休息一下的欲望。这就是荀子所说的“饥而欲饱，寒而欲暖，劳而欲休”。

东汉安帝时，杨震由荆州刺史调任东莱太守。他上任时，路过昌邑县，遇到了在昌邑县当县令的老朋友王密。王密是杨震任荆州刺史时举荐的秀才，他对杨震十分感激，亲自去驿馆拜见。他见杨震穿着一件半新半旧的衣裳，身边只有一个仆从，除了一个书箱和一个盛衣服的旧箱外，再没有什么行李。

王密当天晚上独自一人来到驿馆，见杨震一个人正在灯下读书，左右无人，便从怀中取出黄金十斤，双手呈上说：“感大人恩德，献上菲薄礼物，聊助路费。望

恩师笑纳。”杨震见王密给他送礼，心中很不高兴。厉声说道：“老朋友了解你，你却不了解老朋友，这是什么道理？”

王密以为杨震怕人看见，有损声誉，忙解释说：“现在是晚上，没有人知道，不必过虑，这是学生的一点心意，请大人收下。”说着便把黄灿灿的金子放在案上。杨震看了更加生气，愤然道：“天知、神知，你知、我知，怎么说没有人知道？”一面说，一面将黄金扔给王密。

后来，杨震所说的“四知”被传为美谈。

这个故事都是由杨震和王密的欲望导演的。

在欲望的支配下，还引发出许多怪而不怪的事情。牛顿为了研究一个问题，整天坐在窗台上吹肥皂泡；爱因斯坦看书入了迷，把一张一千五百美元的支票，当书签扔掉了；爱迪生着了发明的迷，居然忘了新婚之夜和新娘子一起吃饭……

所有这些，都离不开欲望一步。

也许，通过这个“阀门”，你走上了洒满阳光的道路，也许，通过这个“阀门”，你滑向了万劫不复的深渊。真个是成也欲望，败也欲望。

欲望确实像电脑的鼠标一样，控制着人的行动。而且这种控制，是无时不在的。大至惊天动地的举措，小至具体的生活。今天想学习，还是想旅游，时时都有欲望的作用。因此，在人生旅途上，想多些幸福，远离痛苦，充满生活情趣，对欲望可不能等闲视之。

② 人生的原始动力



从小到老，人都受到欲望的驱动

强烈的欲望使人施展其全部力量，使一个人的能力发挥到极致，全速前进而无后顾之忧。

人生是一条漫长的路。无论怎样走过人生的旅途，都少不得前进的动力。人生的动力有许多种，但最原始、从某种意义上说也是最强大的动力，是欲望。失去了欲望，人生就失去了前进的动力。

韩日世界杯后，中国国家少年队主教练陈金刚、教练张建国对中国足球和中国球员进行了反思。他们认为，“欲望”是韩日世界杯带给国少队最直接的东西。

中国球员缺乏的东西很多：技术粗糙，战术意识不强，等等。但最缺乏的，却是欲望：踢好球的欲望，进球的欲望，取得胜利的欲望，所以原本平庸的球队，就显得更加平庸。中国国少队的主教练陈金刚、教练张建国认为，要让一个队员提高，就必须让他拥有欲望。国内的球员普遍存在的问题就是欲望不够，非常容易满足。国少队正试图就中国球员这方面的问题进行一些有益的尝试，尝试刺激球员的欲望，让球员拥有更加强烈的欲望。从小开始就给他们灌输这种观点，将来他们的欲望才能够异常的炽烈。如果我们每一个队员在场上都能有土耳其球

员哈桑那种求胜的欲望，中国足球也就不是今天这个样子。考虑到年轻球员的可塑性，国少队在平时训练之余重点进行了欲望训练。

张建国教练回忆说，一位外国教练在给中国教练讲课的时候曾经提问，“选择一个球员最重要的一点是什么？”下面的中方教练提出了很多专业化的标准，比如身高、力量、身体综合素质以及爆发力，等等。但是外教的答案却是欲望，一种向上的欲望。这大概就是我们经常说的上进心。外教的这个答案给张建国留下很深的印象，也让张建国在以后的带队和训练中开始关注所谓的欲望。

美国是一个崇尚个人英雄主义的国家，在美国每个人都有展示自己能力的强烈欲望和冲动。“也许正是这种欲望造就了美国足球的进步，”一位熟悉国际足球的记者说。张建国对于美国人的事情知道得不多，但是张建国却清楚地说，一个人如果有做好的欲望，他五分的能力也许能够发挥八分、十分，而如果一个人没有这种欲望，他十分的能力也许只能发挥五分、六分。韩国人在世界杯上的表现被张建国称道：“韩国在世界杯上表现出来的那种旺盛的斗志和顽强的精神是非常值得我们学习的，韩国足球能够有今天的成就，和他们的这种精神是密不可分的。日本人尽管在场上没有韩国人硬朗，但是日本人对胜利的渴望也是异常的执著，他们在场上的那种前插和向前的意识非常坚决。”

来自国内大的足球环境的国少队员无法摆脱中国足球固有的问题。但是，让张建国感到宽慰的是，这批队员还有非常强的可塑性。陈金刚给队员提出了

三点要求：纪律、作风、热情。其核心实际上就是饱满的情绪和积极的态度。除了三点要求，陈金刚和张建国利用业余时间还经常给队员开会，一般是一周开三次会。与以往开会不同的是，这次集训开会主要是给队员进行“欲望教育”。

张建国教育队员说：“人要有目标，才能够有动力。而且这个目标不要太低，不要小富既安。既然你们投入到这项运动中来，你们就应该希望有所突破，希望能够成为最好的——俱乐部最好的，国家队最好的，亚洲最好的，甚至世界最好的。人要有目标，这样的生活才是有意义的生活。”张建国希望队员能够有一种为我自己刻苦训练的热情，不要像以前一样经常是被动式的。

“我的目标就是让队员形成一个良好的观念。思维观念的改变才是根本的改变，这种改变才是他们受用终生的东西。”张建国如是解释自己的欲望教育。

尽管时间不长，但几次会下来，可塑性极强的队员已经开始在训练中表现自己的欲望。从队员写的世界杯观后感中也能够清晰地感受到队员的确开始学会自己思考，队员的欲望开始升腾。一位来自广东宏远队的队员写道：“我们为什么不能像这些大牌球星踢得一样好？多亏有了世界杯，多亏我们还年轻，我们还有时间，我们将来要和他们一样好。”

强烈的欲望使人施展其全部的力量，使一个人的力量发挥到极致，全速前进而无后顾之忧。“惟欲望论”是不对的，但漠视欲望这一人生的原始而强大的动力，甚至故意视而不见，更是有害的。

③ 世间万象的潜规则



欲望的影响力无处不在

潜规则就是不易被自觉意识认识的规则，它们犹如冥冥世界中无形之手，在操纵着林林总总的世间万象。

人们经常用“世间万象”这个词来形容大千世界的丰富性，当然，其中首先是人性的无限丰富性。现代科学研究尤其是现代社会学和心理学的研究却发现，在这些丰富的表象背后，却有一只“看不见的手”——欲望，正是它制定着一些“潜规则”规定和制约着丰富多彩的大千世界。

美国作家西奥迪尼在他的《影响力》一书中以“外表的吸引力”为题对上述“潜规则”及其作用下的世间万象作了有趣的描述。

大家一般都承认外表漂亮的人在社会上有很多优势。但最近的研究表明，人们对这种优势的广度和深度估计得还远远不够。作者指出：外表漂亮的人会自然产生“光环效应”，即一个人的正面特征会主导人们对这个人的整体看法，而外表的吸引力就是这种正面特征中的一个。

作者进一步指出，研究结果表明，人们经常会下意识地把一些正面的品质加到外表漂亮的人头上，像聪明、善良、诚实、机智等等。更有甚者，当人们做出这些

判断时，他们一点也没有觉察到外表在这个过程中所起到的作用。例如，对 1974 年加拿大联邦政府选举的研究就表明，外表有吸引力的候选人得到的选票是外表没有吸引力的候选人的两倍半。尽管有明显的证据表明，英俊的政治家有很多优势，但投票人并没有意识到自己的偏见。有百分之七十三的选民都强烈否认他们的决定受到了外表的影响，只有百分之十四的人承认也许有种可能性。

作者还指出，在公司雇人的过程中也有类似的现象。在一个模拟面试中发现，申请人是否精心修饰自己是很重要的，即使是主持面试的人也承认被面试者的外表的重要性。而且，外表有吸引力的人的优势不仅表现在是否被录用上，也表现在他们的薪金上。经济学家们在美国和加拿大做的随机抽样调查发现，相貌漂亮的人的工资比他们不漂亮的同事平均要高出百分之十二到百分之十四。

西奥迪尼甚至认为，司法系统也受到了身体尺寸和骨骼结构的影响，因为外表漂亮的人在司法系统也得到了很多优待。例如，在宾夕法尼亚的一次调查中，研究者在审判开始之前先给七十四名男性被告的外表打分，然后再在审判之后比较这个分数与他们的刑期之间的关系，结果发现那些英俊的被告被判的刑明显地比较轻。事实上，外表有吸引力的被告避免坐牢的可能性是没有吸引力的人的两倍。另一个实验则是比较一个模拟的过失宣判中所判的损失费。当一个被告比受害人更英俊时，判定的损失费平均为五千六百二十三元。但是，当受害人比被告更英俊时，平均损失费则达到了一万零五十一元。而且，不管是男性

还是女性陪审员都表现出了这种基于外表吸引力的偏见。

其他一些实验也表明，外表有吸引力的人在需要的时候更可能得到帮助，在要改变人们的意见时更有说服力。而在这里，两种性别的人的反应也是一样的。比如，西奥迪尼举出了一项本森等人进行的实验，表明漂亮的男女更经常地得到了帮助，甚至是从相同性别的人那里。当然，如果这个外表有吸引力的人被看作是一个直接的竞争对手，尤其是在浪漫关系中，这个规则也会出现例外。但除了这种情况外，外表有吸引力的人的确有着巨大的优势，他们更为人喜爱，更有说服力，更经常地得到帮助，而且被认为有更高的个人品质和智力水准。看起来这种优势在人们很小的时候就开始积累起来了。对小学的研究就发现，如果一个长得可爱的小孩有攻击行为，老师不太会觉得这是调皮捣蛋；而且老师也会不自觉地认为长得好看的小孩比不好看的小孩更聪明。

所以，外表吸引力的光环经常被从业者所利用是毫不奇怪的。因为我们喜欢外表有吸引力的人，因为我们更容易服从我们所喜欢的人，所以推销员训练计划中经常都有一些关于怎么修饰自己的小建议，时装店通常都挑选漂亮的人做销售人员，而骗子通常也大多是俊男靓女。

人的欲望有时表现得很直白，但有时又表现得很隐晦，它寄居在我们的潜意识中，而我们许多貌似“自觉”的举动，其实都有它的影子。

④万物之灵的“猴尾巴”



关注异性，人与动物并无二致

不愿正视自己的欲望，就如同孙悟空把自己原本藏不住的尾巴硬要藏起来一样，到头来，只能是自己骗自己。

“人是一件多么杰出的作品！理性是多么高贵，力量是多么无穷，论智慧多么像天神，论行动多么像天使，宇宙的精华！万物的灵长！”自从有了莎士比亚这段著名的台词，万物之灵的称谓就非人莫属了。人有猴尾巴吗？当然没有，不过，人有尾椎骨，它是人身上一块重要的骨头，处于脊柱的尾部，在它上面附着许多块的肌肉。据说，尾椎骨与猴尾巴还是很有些关系的，它是人类的始祖——灵长类动物的尾巴留在人身上的惟一印迹。

说起“猴尾巴”还颇有一段典故。

相传 吴承恩在淮安撰写《西游记》时 自号“射阳山人”。有一天 他乘船去连云港的花果山，途经响水县境的灌河口时，突然遭遇狂风，只好停船靠岸，暂避风浪。第二天清晨，风和日丽，吴承恩登岸观海，只见海边一轮红日蓬勃而出，光芒四射，淡淡的晨雾使他仿佛置身海市蜃楼，他喜不自胜，突然涌现一股灵感，信口吟诗道：“日出沧海东 精光射天地 俄然忽西掷 似是海神戏。”

晨雾渐散，微风习习，吴承恩呼吸着海边的清新空气，继续往前走。一座庙宇出现在面前，这座庙名为二圣庙，庙前竖着一根大旗杆，庙中供奉着二郎神的塑像，三只眼，手执三尖两刃刀，脚踏吠天犬，十分威武。二圣庙后，还有一座土地庙，庙后也竖着一根旗杆，吴承恩感到很奇怪，正在纳闷时，迎面走来了二圣庙和尚秋月，吴承恩便上前与他攀谈。秋月告诉他：相传五百年前，孙悟空和二郎神在这里打过仗，孙悟空尽管有七十二变的本领，但还是斗不过二郎神，被打得一败涂地，无处可逃，只好变个土地庙，但那根猴尾巴没有地方藏，便变成了旗杆竖在庙后。吴承恩对这个传说很感兴趣，连忙记在随身的笔记本上。《西游记》中孙悟空大战二郎神的故事就是这样产生的。

人的欲望是不是很像孙悟空的猴尾巴呢？

清代诗人袁枚，在《子不语》这本书中，讲述了这样一个故事：一个小和尚和老师父在深山里修行。一天，师徒二人下山。小和尚第一次和外界接触，看到什么都感到新鲜。见到牛马鸡犬，全不认识。师父就一一告诉他。忽然一个少女从眼前走过，小和尚又问：“这是什么？”师父怕他动了“凡心”，非常严肃地对他说：“这是老虎，人一旦和她靠近，就把人吃掉，而且连骨头都不剩。”

老师父和尚虽然给小和尚打了“预防针”，还是有点不放心。晚上，师徒回到山上，师父问小和尚有什么喜爱的东西？小和尚回答说：“我最喜欢的还是‘老虎’”。前几年，有人把这个故事改编成一个流行歌曲——《女人是老虎》：

小和尚下山去化斋，老和尚有交待。
山下的女人是老虎，遇到千万要躲开。
走了一村又一寨，小和尚暗自揣，
为什么老虎不吃人？模样还挺可爱。

.....

老虎闯到小和尚心里来。

这只是一个笑话，既没有曲折的情节，也没有深奥之处，它却告诉人们一个普通的道理，人是有欲求的，男女相亲是人的本性，无论是“万物之灵”的光环，还是宗教的训诫，都不足以磨灭这种本性。

孔夫子在《礼记·礼运》里就有这样的话：“男女饮食，人之大欲存焉。”大欲，就是根本的欲望。用现在的话来说就是，男女两性关系，就和吃饭喝水一样，是人最根本的欲望。与孟子同时期的告子也说：“食色性也”。都说的是人不吃饭不能活命，没有两性关系，不能延续后代。

“食色”是人的本性啊！不愿正视自己的欲望，就如同孙悟空把自己原本藏不住的猴尾巴硬要藏起来，只能是自己骗自己。但其恶果还远不止此。要么，就祭出“存天理，灭人欲”的大旗来，把一切的“猴尾巴”愣是要砍掉，要么，就抛出“生活小节”这个筐，把所有见不得人的勾当尽收筐中。可是不管哪一种，都是贻害无穷。

⑤ 人人都有神奇激素



世上没有无缘无故的爱

有时，人会对自己的某些欲念感到神秘莫测。其实，人任何的欲想都不是空穴来风，而是有着客观的生理基础的。

谈及两性关系时，“两性相吸”是常用的一个词。所谓“两性相吸”不光是对现象的描述，更有着严格的科学试验基础。其实，人的每一种欲望，都不只是一种欲念，都有着生理学的基础；“飞乐蒙”就是最典型的代表。

苏联昆虫学家波尔，做了一个有趣的试验，他把二十只雄性梨天蚕蛾，涂上标志，在离雌性梨天蚕蛾八公里的地方放出去，四十五分钟后，涂有标志的雄蛾，全部飞到了雌蛾身边。

科学家们发现，将雌雄两只壁虎的尾巴同时割断，把两只尾巴取下来，放到有一定距离的地方。奇异的现象出现了，两条断了的尾巴会渐渐跑到一处，最后还会拧在一起；若将两只同性壁虎的尾巴，做同样处理，就不会出现这种现象了。

这些奇异的现象说明一个问题，雌雄两性有天然的吸引力。

为什么雌雄两性会相吸？

科学家发现，人能分泌一种叫做“飞乐蒙”的激素，它从腋窝和性器官周围释

放出来。性别不同，“飞乐蒙”的气味不同。这些气味，影响着人的内分泌，调整血压、心率、呼吸和神经系统，使它们处在最佳状态。

不论男性和女性都需要异性“飞乐蒙”的气味。这是异性相吸的根本原因。

去南极考察的澳大利亚科研人员，得了一种怪病，人人都失眠头昏，情绪低落。服用了各种药物，都无济于事。显然，这种怪病影响了南极科研的进展。有关部门派出堪培拉大学的罗斯·克拉克博士前去调查研究。他调查后得出了如下结论：“是考察人员的性别比例严重失调，导致异性气味匮乏造成的。”

在宇宙飞行中，也遇到了同样的问题。大约有百分之六十的宇航员，害有“航天综合症”。表现为头疼、恶心、眩晕、烦躁、失眠。无疑，这种病不能治愈，航天飞行将受到影响。美国著名医学博士哈里勒姆研究后建议，每次宇航飞行时，要选一位年轻、貌美的女性参加。有关方面采纳了他的建议，很快，“航天综合症”消失了。

中国心理学家认为，“男女搭配，干活不累。”在一个只有男人或只有女人的工作环境中，工作缺乏生气，即使条件优越，也容易感到疲劳。工作效率往往不高。一个机构内，男女比例至少要达到五比一以上，年龄相距也不要太远，工作效率马上就提高了。这种现象叫做“异性效应”。

男女在一起会引起双方的心理变化。由于对异性有爱的本能，在与异性接触时，潜意识里存在着“取悦对方”、“自我表现良好”的情绪，自然产生热情、友好

的美好感情。彼此产生互相吸引、互相好感的感情体验，便不知不觉地提高了互补性、约束性与激励性。

可见“飞乐蒙”激素是一种好东西。

国外一些科研人员，用人工方法合成了“飞乐蒙”。嗅觉灵敏的化妆品商人，马上觉察到它的商业价值，便在香水中加进了“飞乐蒙”的成分，并把它标榜为“恋爱催化剂”，在广告中大肆宣扬。这种香水一上市，就受到顾客的青睐。

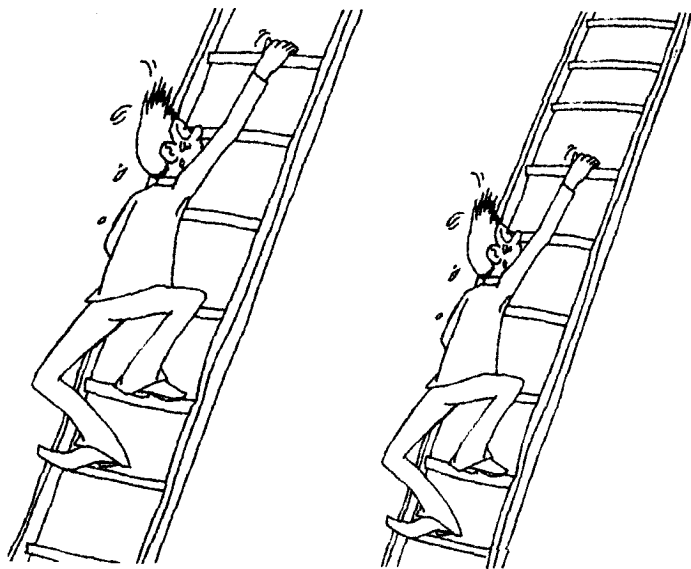
“飞乐蒙”激素的发现告诉我们，人的欲望有直接的生理之欲和间接的生理之欲的区别。

生理之欲也称自然之欲。它是由于生理需要而产生的一种欲望，我们常说，“口之欲食，耳之欲声，鼻之欲味，目之欲色”都属于直接的生理之欲，它们是由感官需要直接产生的欲望。

间接产生的欲望就不同了。它不是由生理直接需要而产生的欲望。如物质之欲、占有之欲、权利之欲，等等，它们产生的基础虽然也是生理需要，但不是生理需要的直接要求，是曲曲折折表现的生理需要。

总之，欲望的产生是由客体（对象）所引起的；“感于物而动，性之欲也”，当人们看到舒适的物质生活，会给人带来物质方面的满足和精神的愉悦时，才产生了“要得到”的欲望。它不是直接由生理需要而产生的，它的产生是由精神的愉悦而转化来的。而精神的愉悦恰恰是人区别于一般动物的本质特征。

⑥给欲望一个向上的动姿



努力向上，只会离善的境界越来越近

“ 动姿 ” 就是不断向上的过程。欲望只要永远处于不断向上的过程中，就会得到美的升华。

人的欲望与动物的本能有共通性。所谓“感于物而动，性之欲也”，这就是说客体作用于人（或动物）的主观世界，因为其原本存在的生理基础，产生了“要得到”的欲望。但人的欲望又与动物的本能存在本质的不同。人的欲望不是直接由生理需要而产生的，它的产生是由精神的愉悦而转化来的。而精神的愉悦恰恰属于人特有的精神和心理活动。所以要给欲望一个向上的动姿，使欲望从生理层面向精神层面提升。

什么是“向上的动姿”？你见过跳高运动员跃过横杆的动作与身姿吗？我想那就是典型的向上的动姿。当面临足以构成挑战的高度时，没有一个运动员确切地知道他是否能越过横杆，索克马约尔也一样。但他们知道如何调动每一块肌肉的力量，向上，再向上。向上，再向上是要克服重力对身体的拉扯的，所以你必须要用劲、再用劲 决不放弃。

这种“向上的动姿”不是很像欲望从生理层面向精神层面的升华吗？

人的各种需求在我们身体的每一部位里潜藏着，它们不时地表现为某些欲望的需要并寻找着满足。饥饿的时候，我们会想法寻找食物；劳累的时候，我们的神经会传导出怠倦的感觉，让身体休息；我们会在孩童时期依赖家庭和父母，又会在青春里产生独立和寻找爱情的念头。从最本初的角度看，这些都是生理之欲，但它们只有升华到精神的层面，人的欲望才能得到积极意义上的最大满足。

美国学者马斯洛在对人类作了多年的研究之后，提出了他著名的梯级学说。他把人的欲望需要分为了从低级到高级五种水平，这五种水平排列起来，有些像阶梯，所以叫梯级学说。梯级学说的主要内容是：人生的第一需要，是生理的需要，例如饥饿和口渴；第二是安全的需要，例如安全感和稳定性；第三是社会关系和爱的需要，例如情感和自居作用（自居作用指当受到挫折时，个体对他人优点及成功经验的模仿，并期待以此走出困境，走向成功的心理作用）；第四是尊重的需要，例如威信和自尊；第五是自我实现的需要。一个人生理上迫切的需要满足以后，才能专心踏实地一步步地去实现高级水平上的需要。

生理需要是人人都有的，是基础性的，所以生理的需要像食、睡、性等就排在必要的第一级。生理的需要也基本上是生物性的需要。较高级的需要就不是人人都需要的了，也是较难达到的，所以不是人人都有的。梯级学说的第一二级基本上属于物质需要，而第三级社会关系和爱的需要，则已经是精神上的需要了。

梯级学说的最高一级是自我实现的需要，自我实现是在前面的需要都得到满足之后，自己选择的人生观和人生价值的实现。生活中很少有人能够达到这一梯级，因为达到这一梯级的人，首先要有前面的需要的满足，然后又不局限停止于前面的需要，在对生存世界的认识上，在对自己理想的实现上，都有充分的保障和力量。

在人类的生存中，我们从简单的听凭自然开始逐渐地有了饭店、高级宾馆、席梦思床垫这些食欲、睡欲的复杂表现，我们也有了在这些基本满足之后的对美、对情感、对艺术、对思想这些无法标价的抽象事物的需要。每个人的人生都带着自己的特点，有着达到需要水平最高点的最初的可能性。但人与人的差异和后天的选择发展也造成了人一生需要和达到的水平不同。有的人注重基础的满足，他们永远走不出物质的欲望，他们没有第二级、第三级的需要；而有的人没有第一级乃至第二级的完全满足，就艰难地超越环境和条件，进行第三级、第四级的需要，他们是一些“先天不足”但理想极高的人，虽然时常有些内心需要的冲突和痛苦，但他们仍在努力地达到生命的最高水平。

需求的阶梯如果能一级一级地实现，固然是再好也不过了，可世上很少有十全十美的事。而停留在欲望的低水平层面——生理层面上不思进取，却是没有理由的。

给欲望一个向上的动姿，这才是最重要的。

2

欲望不是单面人



在抽象意义上谈欲望的善恶是困难的。往往任何一种善恶判断，都注定会遭到来自相反方向的反击。

欲望似川，奔流不息的大川，可以浇灌大地，滋养万物，也可以汪洋恣肆，冲决一切。所以我们说欲望不是单面人。它好比庄子笔下的浑沌，其生命就蕴含在那团浑沌的躯体之中，而一切试图用抽象的善恶尺度来框定生动的欲望的作法，都会像为浑沌开七窍一样，不是杀死欲望，就是被欲望杀死。

因此，放弃对欲望进行抽象的善恶判断，而更多地关注和思考应用什么样的思想观念和精神力量去约束、规范和引领欲望，使欲望有一个向善的发展方向，这才是我们对待欲望的科学态度。

⑦ 别为浑沌开七窍



为浑沌开七窍，结果浑沌死了

欲望如同混沌，其生命就寄寓在那没有七窍的躯体中，非要对欲望本身说出个善恶来，只能是事与愿违。

面对欲望，往往是善恶难定。欲望不是单面人，它很有些像中国古代传说故事中的混沌。

混沌是我国上古传说中的大人物。

据说，天地未开之前，整个宇宙就是一个混沌。有一个巨人盘古，他用一把大斧子劈开了混沌。混沌初开，就有了万物，下则为河岳，上则为日星，中间那部分最富活气的，当然就成了人。可是盘古那一斧子砍得不很彻底，留了一小块儿，于是保留了原来的一点样子，就是这么一小点，后来竟然做了中央之帝。这个家伙相如其人，在《山海经》中有这样一段描述：“……有神焉，其状如黄囊，赤如丹火，六足四翼，混沌无面目，是识歌舞，实为帝江也。”长得真是够困难的。

这混沌一天到晚浪浪荡荡，只知道玩。他最精通的就是表演，所谓“是识歌舞”就是这个意思。他的脸上是没有耳、鼻、喉、舌，但却能唱出动听的歌，也能把外界的动静“听”得真切。只是这样一来，不了解的人就会觉得十分怪异，即便

是朋友，也往往会生出些怜悯之心——没有七窍尚且如此，如有了七窍，岂不更加美妙？

而当时除了中央之帝以外，还有另外两个帝：北海之帝为“悠”，南海之帝为“忽”。这两个人大概是可男可女，可老可少，可美可丑，可俗可雅……反正无法用今天的想法去框定。这两个帝，和浑沌差不多，整天没什么事干，只好到处玩儿。那时候世上只有三个地方：南海、北海和中央。他们都是很有些神通的，万把里地“悠”地一声或者“忽”地一声就能到了。

他们结伴而行，一日来到了浑沌所居的中央之地。远远地，二帝就看到一团泛着红光的东西，在那跳啊跳的，虽然怪异，但也十分优美。二帝看得入了神。

“他是在干什么？”悠问。

“不知道 但是挺好看的 还挺好听。”忽答。

“你说他发出那声音 是高兴的还是被迫的？”悠又问。

“谁知道 看他在空中翻来滚去的样子 好像很苦。”忽又答。

“应该问问他。”悠说。

“只是他好像根本不会说话 也不会听话的。”忽说。

“他也看不见我们 好像是没有七窍的。”悠说。

“真的没有 他连呼吸都没有 他连东西都不吃的。”忽说。

“他一定很苦 只是说不出来。”

“唉 怪可怜的……”

“我们帮帮他怎么样？”

二帝达成共识，于是拿了一个大大的凿子，开始了为浑沌开七窍。第一天，他俩用了一天的时间为浑沌凿开了第一个耳孔。第二天，他们为浑沌凿了第二个耳孔。第三天、第四天他们凿了浑沌的眼睛。第五天、第六天，他们凿了浑沌的鼻孔。到了第七天，他们手持凿子，开始为浑沌凿开嘴。浑沌躺在那里一动不动。他停了歌舞，只躺在那里，不知道在想什么。而悠、忽二帝还在不停地凿。浑沌要有嘴了呀，他会说什么？悠、忽都在心中揣测着。

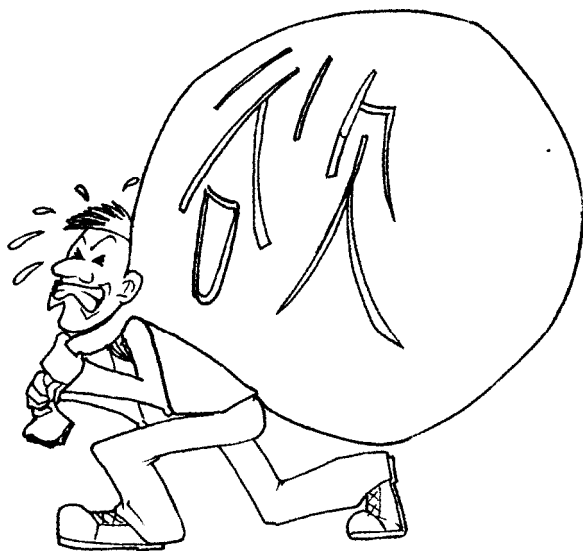
一声长长的“嗤”响了起来。悠和忽目瞪口呆地听到和看到：浑沌把嘴一张，便有一股子像气一样却又好像有形的东西从他嘴里飞了出来。开始时以为不会停，听那“嗤”的长响，直持续了很长时间。

终于，声音停了，那股从浑沌嘴里吐出的似有似无的东西也散去了。浑沌变得扁扁的。他死了。

浑沌的生命，本与浑沌为一体。

欲望本无善恶，横看战岭侧成峰，往往是同一个东西，既可以引你入天堂，也可以诱你下地狱。非要对欲望本身做出善恶的评判，就如同硬要为浑沌凿出七窍来，只能事与愿违。

⑧欲望的奴隶



生命中难以承受之重

即使是智者，也难完全摆脱欲望的役使。不做欲望的奴隶，要做欲望的主人，应成为每个人的座右铭。

人会成为欲望的奴隶吗 可能的 有个成语“心为物役”就是讲欲望对人的役使。

“心为物役”这个词最早出现在《孟子》中 之后 陶渊明又在他著名的《归去来辞》中，为“心为物役”加入了艺术化的诠释。它是说人的精神世界和精神追求退居第二位了，而为物所累的欲望占了第一位，这样的人生就不再高尚和美好，只会变得贪婪与猥琐。“心为物役”是对堕落之欲、为恶之欲的最好注脚。

谁都知道，酒后开车是非常危险的。逢年过节，交通事故激增，其中一个主要原因，就是司机酒后驾驶。所以，交通法规有不允许酒后开车的规定。然而，那些有酒瘾的人，闻到酒香，把交通法规忘得一干二净。为了减少事故隐患，警察突击检查司机有没有喝酒。凡是酒后开车，视情节给以处罚。北京发生过一起让人哭笑不得的事例：一个司机被警察拦住了，他从驾驶室走出来，满嘴酒臭，警察肯定他喝了大量的酒。

警察说：“酒后开车 要罚！”

东倒西歪的司机糊里糊涂说：“我认罚 我认罚 你说罚几杯吧？”

警察听了哭笑不得。

司机已经醉得不省人事了。

这位司机不知道酒后开车有危险吗？不是，不允许酒后开车，是考得司机驾照的最基本要求。他为什么决意要酒后开车呢？那是他抵御不了喝酒的欲望。

烟、酒本身就具有“成瘾性”。一个人长期吸烟的人，或者长期喝酒的人，渐渐形成了生理性的依赖，一旦没有酒喝，吃饭没有味道；一旦没有了烟吸，浑身不自在，好像缺了点什么。

虽然吸烟的人也知道吸烟有百害而无一利，但戒掉很不容易。尤其是吸烟史长的人，戒掉就更难。

说到病态的欲望 没有比“瘾君子”更令人触目惊心的了。在这方面，恐怕很多人都会忘记毕淑敏的小说《红处方》。

美丽端雅的军医简方宁从边疆复员之后，应聘一家戒毒医院任院长。她怀着一种深厚的人文关怀，拯救了不少迷途知返的吸毒者，医院的影响不断扩大，带有独创性的中药戒毒方案的研究实施也已初见成效。但就在这种时候，一个名叫庄羽的女吸毒患者暗设机关，使简方宁也染上了根本无法戒除的毒瘾。简方宁怀有崇高的理想，蓄有高贵的灵魂，受到此种致命的打击，当然不能也不愿

作为一个不能感知欢乐与痛苦的苟活者偷生于世，于是，毅然决然地以自杀的方式身殉自己圣洁的事业，以此昭示人类的意志远超于毒品之上的强力。在整个事件的发展过程中，简方宁的好友沈若鱼以一个“特殊患者”的身份潜入病院，窥见了形形色色的吸毒病人及其演出的光怪陆离的故事，同时也看到了自己好友高洁的情怀与博大的胸怀，在参加好友的葬礼之后，决定继续简方宁的事业，完成她的未竟之志。

这真是一幕“惊心动魄”的壮烈的悲剧，令人为之扼腕长叹！在其中，我们看到了灵与肉的惨烈交战，也看到了不屈的灵魂在无法战胜欲魔的情况下，不惜以自己生命为代价，舍生取义。

欲望有两种，更准确地说，是有两种形态。一种形态是正常的欲望，即这种欲望是为人的自觉意识和精神追求所引领的，如正常的食色之欲，生活之欲，享受之欲，等等，人们希望满足这些欲望，得不到满足时，虽然也不愉快，但人可以用自己的价值判断来“说服”自己，生理上不会有多大影响；一种是病态的欲望状态，或者叫生理依赖的欲望，它已经脱开了自觉意识和精神价值的约束，在某一方面形成了生理依赖，不满足它，生理上的反应就来了，其反应之强烈，不是用单纯的自制力可以控制的，它会使人“欲”令智昏，甚至丧心病狂。所以，有些事是绝对不能做的。

不要做心为物役的奴隶，要做自己欲望的主人。

⑨ 欲望的报复



欲望如海水，喝得越多，渴得越厉害

当不受控制的欲望反过来报复它的主人时，其力量同样是强大和难以抗拒的。

人类社会发展到二十一世纪，许多观念都发生了深刻的变化，对待欲望的态度也不例外。以前，尤其是在工业社会以前，人们基本持有禁欲的态度，连对“欲望”二字，似乎也是羞于启齿的。可是现在，我们不但肯定了欲望的合理性，似乎连“纵欲”也越来越有市场。

欲望永远是柄双刃剑，它可以为人生提供原始而强大的前进动力，也可以反过来进行报复。

有一个大款，挣了很多的钱，住有宽敞的住宅和别墅，行有奥迪、奔驰、宝马汽车。他经营的企业正在蒸蒸日上，早已不是“日进斗金”，而是“日进万金”了。在一般人的眼里，他该是个幸福的人了，然而他的痛苦比谁都大。他的身体很糟糕，患有严重的心脏病。正常人的心脏有十毫米厚，他的心脏却很薄，只有两个多毫米，跟一张牛皮纸的厚度差不多。他的生命已经到了十分危险的境地，咳嗽一声就有可能心脏破裂，大便一用力也可能危及性命。

有个主治医生曾挽救了他的命，因而他们个人关系很好。一天，他们聊天。大款说：“上帝对人太不公平了，为什么把这样大的灾难降到我的身上？”

主治医生说：“其实，上帝对人很公平。给了你同样的身体，本来你可以和他人一样健康的，可你吃山珍海味，喝陈年老酒，行有汽车，晚上还有应酬，不得病倒怪了。”

这个大款感慨地说：“有病的亿万富翁，远不如健康的穷光蛋啊！”

有些事情错了，可以重新来，有些事情却没有再走一回的机会。大款的心脏难以增厚了，但我们却可以从大款的“前车之覆”得到“后车之鉴”。

一个人的欲望可以有很多种，可以喜欢吃，可以喜欢玩，可以喜欢这样，可以喜欢那样，这完全是自己的自由。这个自由又是有限度的，不是绝对的。若跟着感觉走，完全自由地让欲望信马由缰，愿走到哪里就走到哪里，像这位大款那样，那就“悔之晚矣”了。

巴西医生马丁斯，对被控有贪污受贿行为官员的健康状况进行了研究。他对五百八十三名被控有贪污受贿行为的官员，作了十年追踪访问。他发现，不廉洁官员有六成患病死亡，而廉洁官员仅有不到二成患病死亡。在不廉洁官员的一百一十六名死亡者中，癌症占六成，心脏病占两成多，其他占不到两成；在不廉洁官员患病的二百三十二人中，癌症占百分之五十三，心脏病占百分之十五，其他占百分之三十。

特别值得注意的是，其中有十六名福利局的官员，平均年龄仅四十一岁。他们被指控严重渎职、以权谋私被免了职。结果其中有十五人在三年后患病，有六人死亡。其中四人死于癌症，三人是脑溢血后遗症，一人得了帕金森综合症，两人失明。

为什么会出现这种情况呢？

有贪污受贿行为的官员，在他们接受了第一笔赃款的同时，就开始过上了心惊肉跳的生活。他们一方面心存侥幸，希望罪行不会被揭发出来；另一方面，又担心东窗事发。别人小声说两句话，就怀疑人家在议论他；上级来个电话，也怕和他的事情有什么关联；看见个警察，也怕是来抓他。吃饭没有滋味，睡觉多做噩梦。他们的罪行一旦发现了，又抬不起头来，担心将受到怎样的惩罚。他们恐惧、后悔、自责、内疚，坐立不安、食不甘味、寝不安席。这样的精神状态，能不得病吗？

欲望是自由的，又是不自由的；表面上看完全由自己定夺，实质上由客观规律决定。客观规律有一个特点，在没有违背它的时候，感觉不到它的存在，只要一违背它，客观规律的存在，立刻就会有所表现。如同人要喝水，在水分供应充足的时候，似乎这个客观要求没有什么重要，而在沙漠中旅行的人，对这个客观要求的体验就迥然不同了。

任何欲望违背客观规律，必然受到惩罚。

⑩ 欲壑难填



不断被挖大的欲壑，终究是填不满的

欲望如同一盏引路的灯，人们只能跟在它后面走。当你追到它面前时，它又向前走了。

欲望是人的本性。它有一个最大的特点——永远没有满足的时候。成语说：“欲壑难填”。把欲望比喻为大山沟或是大水坑，是很难填满的。

明清之际有一本名为《解人颐》的书——逗人一笑的书，它有一首打油诗，是这样写的：

终日奔忙只为饥，方才一饱便思衣。
衣食两般皆俱足，又想娇容美貌妻。
娶得美妻生下子，恨无田地少根基。
买到田园多广阔，出入无船少马骑。
槽头扣了骡和马，叹无官职被人欺。
县丞主簿还闲小，又要朝中挂紫衣。
若要世人心里足，除非南柯一梦西。

这首诗用生动的语言，描绘了人的贪心不足。这当然是很久以前的事了。

今天的人们是不是有所改变呢？虽然时代在前进，但人们欲望的本质并没有改变，只是“欲”的（希望得到的）内容有所不同罢了。有的人闲来无事，也凑了一首打油诗：

最初起早为温饱，刚有温饱盼衣着。
吃穿两样才有了，又怕孤单欢乐少。
有了对象结了婚，没有房住不“称心”。
有了楼房心不爽，住上别墅才宽敞。
别墅有了不带劲，没有汽车难出门。
尼桑没有奥迪稳，卡迪莱克更诱人。
楼房汽车都到手，缺少“小蜜”携手走。
“二奶”“三奶”全有了，不离糟糠少自由。
何时才能有知足？除非西方有日出。

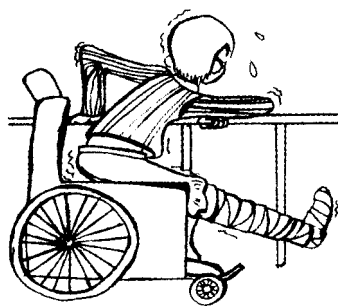
没有满足的欲望，一定会设法去满足。千方百计满足欲望，私心就愈多。私心多了务求利己，务求利己就难免损害他人。于是，生出许多事端和烦恼。

欲望又是人们不断前进的动力。正因为有了人们的不满足，才激发人们有美好的追求。美好的追求变成了人们的行动，使人们的物质生活、精神生活更加丰富多彩。假如人没有无休止的欲望，满足已有的生活，也许现在我们还过着

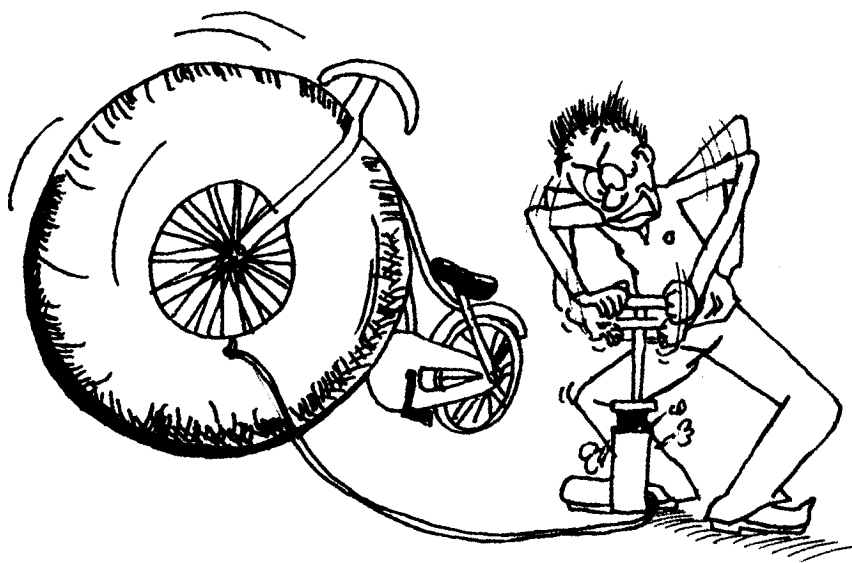
“ 构木为巢 ”、 “ 树叶兽皮 ” 的生活。

无限的欲望追求是人的天性，而欲望的顶端是永远达不会达到的。这不仅因为欲望的方方面面是无法穷尽的，而且在人们心目中追求的欲望，也是不停变化的。二十世纪六七十年代，人们认为有一辆自行车、一架缝纫机、一只手表——三大件就达到欲望了；后来，人们心目中又有了新的欲望，新三大件——电冰箱、电视机、电扇到了今天新的欲望又被更新的欲望代替了，变成了电脑、手机、小轿车了。欲望如同一盏引路的灯，人们只能跟在它后面走。当你似乎就要追到它的时候，它又向前走了。

因此，“ 欲壑难填 ” 不仅仅是说欲望消极的一面。人人有欲望的追求，又永远达不到。人们只能实现一部分欲望，不可能实现全部的欲望。正是这种部分实现的欲望，和不能完全实现的欲望，推动着社会前进。



⑪ 过犹不及



为欲望之轮打气要把握好众

欲望如熊熊燃烧的炉火，既能烹制出美味，也能把食物烧焦
把握好“火候”是关键。

“过犹不及”是中国传统思想中富有辩证思维色彩的思想方法。它是说，凡事都有一个尺度，都有一个量变与质变的平衡点，并不是越多越好，超过这个平衡点与达不到这个平衡点，都是不行的。

欲望是人的七情之一，消灭人的欲望是不可能的。欲望又常常把人引上邪路。怎样对待欲望，就成了古往今来的一大难题。它至今还困扰许多人。然而，它真的是那样难吗？不，解决的方法又非常简单。

我们几乎可以在下面一个民间故事里找到答案：

在一个荒岛上，住着一个主人和两个佣人——一个叫“精灵鬼”，一个叫“大笨熊”。一天，主人非常高兴地对他们两人说：今天要分配给你们土地。“精灵鬼”从这里往南走，只要太阳落山以前赶回来，所有走过的地方，就都是“精灵鬼”的了。“大笨熊”从这里往北走，只要太阳落山以前赶回来，所有走过的地方，就都是“大笨熊”的了。“精灵鬼”听罢，跑步向南方奔去。“大笨熊”不紧不慢地向

北方走了。

太阳还老高老高的时候“大笨熊”就回来了，从主人那里得到了那份土地。太阳落山了；“精灵鬼”还没有回来，深夜了；“精灵鬼”还没有回来。原来“精灵鬼”累死在路上了。

故事告诉我们，“多得”的欲望虽然是无可厚非的，但不能贪得无厌。“精灵鬼”犯了贪得无厌的毛病，不仅什么也没有得到，连性命也搭上了。“大笨熊”就不同了，因为他没有那样贪心，反而得到了土地。

欲望虽然是人的本性，但又不能无限扩张，要在一个“合理”的范围内停下来，这就是对待欲望的基本原则。

这就是“过犹不及”的道理。人不吃饭不能活命，吃得过饱，不仅不舒服，还会得病。没有一定的水分，植物不能存活，但水太多，会把它淹死。正确的观点，过了度，就会走向反面。有一句名言说的好：真理犹如行步，即使是真理，往同一方向多迈一小步，它也会变成谬误。欲望当然不能例外。

《荀子》说：“人生而有欲，欲而不得，则不能无求，求而无度量分界，则不能不争。争则乱，乱则穷。”人是有欲望的，在没有达到欲望目的的时候，不能不进一步争取。假如争取的时候没有一个度量的分界线，不顾一切地去争取，非乱不可，最后只能是一团糟。

“君子爱财，取之有道”也是讲的这个道理。有爱财的欲望是可以理解的，但

是要得到这个“财”，要审视它合乎不合乎规范。若是通过诚实劳动、自己勤奋努力 通过正当的手段和途径 是可以的 若是通过谋害他人、造假行骗、强力夺取，就万万不可行了。

由此看来 欲望必须有个“度”超过了这个“度”欲望就成了邪恶的欲望。

怎样把握这个“度”呢？

不能违法是最起码的要求。违法的欲望肯定是过“度”了。国家的法律是为了保证社会正常秩序制定的，所以，违法的事不能干。谁要是干了违法的事，有关机关就会出来干预，根据违法程度，判处徒刑。什么抢劫杀人啊、贩卖人口啊、偷盗公共设施啊、开假发票啊、偷税漏税啊、卖淫嫖娼啊……所有犯法的人，都是欲望无限膨胀而昏了头，把“止于理”忘得一干二净的结果。

是否合乎现行的道德规范，是“止于理”的较高层次。欲望产生以后，不能不审视一下它的善恶。只是不违法还不够，还要看看它是不是合于道德要求。虽然不违法，但它是一件缺德的事，这样的欲望也应该取消。

是不是有违良心，是把握欲望的最高层次。“感于物，动于情”，产生这样那样的欲望是可能的，但不能不考虑它变为现实以后的效果，如果只是为了自己欲望的一时满足，却对他人造成伤害，自己的良心不受到责备吗？

一个人对自己的欲望能够做上述三方面的思考，做到“止于理”就不难了。

⑫禁欲大失败



禁欲的大棒是会打死人的

那叫嚷了几千年的禁欲口号，到头来却是彻头彻尾的大失败。
谁干违背人性的事，谁就会劳而无功。

不管怎么说，欲望的负面作用是明显的，消除欲望的负面作用，也是极困难的。这么个“坏东西”，留它干嘛？于是，禁欲就成了历史上不少人开出药方中的一味主药。

南宋大理学家朱熹，就是一位禁欲主义的急先锋。他认为，欲望是万恶之源，把“天理”和“人欲”对立起来，提出了“存天理，灭人欲”的主张。他说：“人之一心，天理存，则人欲亡；人欲胜，则天理灭。”因此要求“革尽人欲，复尽天理。”

朱熹提出这样的主张，是有一定的社会历史背景的。

古人早就有“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，七者弗学而能”的说法——认为欲望是人的本性之一。但在现实生活里，看到了很多令人不安的事情，即在欲望的支配下，闹出了许多麻烦，“日出而作，日入而息”，“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的田园般的生活没有了，代之而起的是“今不如昔，世风日下”的现实。

那些对社会负有责任感的先哲们，开始探索解决这个矛盾的方案。

老子提出“不见可欲，使民心不乱”的主张。即，只要使人们看不到不可能实现的欲望，人们心里就不会混乱，自然就不会去干那些缺德的勾当了。“眼不见，心不想”多少有点“愚民”的味道。

先哲们虽然提出了许多解决矛盾的方法，但都没有明显的效果，人的欲望不但没有收敛，大有继续扩张之势。于是，宋代的理学家出现了。他们认为，欲望是万恶之源。他们接过“穷天理而灭人欲”的话，把“天理”和“人欲”对立起来，提出了“存天理，灭人欲”的主张。

可是，虽然朱熹主张“存天理，灭人欲”，他自己就做不到。

朱熹与曾任台州（在浙江）知州的唐与正不合，后来，朱熹以使节行部（用今天话说，就是巡回法庭的法官）至台州，尤其留心打探唐的把柄，便知道了唐在台州做官时与一个漂亮的营妓严蕊有染，于是，一方面向皇帝上奏章，弹劾唐与正，理由是奸邪、无道德（奏章里没有敢讲严蕊的事），另一方面又以“有伤风化”罪，把严蕊给关了起来。

严蕊是浙江省台州地区天台县在营妓（军营中的妓女。宋朝时，把抄了家的官宦之妻女或破了产的良家妇女充做营妓）。严蕊虽然是个营妓，但她“善琴弈歌舞，丝竹书画，色艺冠一时……四方闻其名，有不远千里而登门者”。

严蕊被关起来以后，虽然多次受到严刑拷打，始终没有说唐与正的坏话。狱吏诱他招供，都被严词拒绝。于是“再痛仗之，委顿几死”。以伸发道德之名，行

打击政敌之实，而且为了达到目的，不惜对无辜者滥施刑罚，这岂是一个主张“存天理，灭人欲”的道学家应有的行为？

不久，朱熹调走，一个名叫岳霖的人接任。严蕊名声很大，岳霖也很同情她。趁庆贺节日的机会，让她作词说明自己的情况。严蕊当场吟出一首《卜算子》。

这首词是：

不是爱风尘，似被前缘误。花落花开自有时，总是东君主。

去也终须去，住也如何住！若得山花插满头，莫问奴归处。

一开口就提出自己的抗辩：不是我自己喜欢这种风尘生活，这是前世因缘的错误吧。我不过是个任人摆布的弱女子，生死都攥在一些人的手中，请你们放我“一马”吧。岳霖深为感动，当日判严蕊从良。

这首《卜算子》收进了《宋词一万首》等书，流传至今。

看了这个故事，就知道朱熹鼓吹的“存天理，灭人欲”是要求别人的，不是对自己的。这个小故事就把朱夫子的道德外衣扒光了。在这个问题上，朱熹是个不折不扣的两面派。

人欲是人的本性之一，只要是人，就存在这种本性，所以，欲望是灭不了的。中国历史上那主张了两千多年的“禁欲药方”，到头来不能不说是个彻头彻尾的大失败。看来，谁干违背人性的事，谁就会劳而无功。

⑬物质之欲与精神之欲



人生不摔跤，平衡最重要

物质之欲与精神之欲不能割裂。认为物质之欲是卑下的，精神之欲才是高尚的，是一种片面性。

物质之欲和精神之欲是我们思考欲望问题的第一个角度。

物质之欲与精神之欲说的不是两种欲望，而是欲望的两个层次，或者两种境界。不很严格地举例来说，“吃饱了”就是物质之欲，而“吃好了”就包涵有精神之欲了。“怎么吃”也是精神之欲；既要吃饱、吃好，还要吃得健康，”这就是物质之欲与精神之欲的统一。

故而，认为物质之欲是卑下的，精神之欲才是高尚的，是一种片面性。但是，物质之欲和精神之欲又有着不同的属性。

物质之欲是人们对有形体的物质需要，其基础是人的生理性需求。其对象是摸得着、抓得到、看得见的，衣、食、住、行等生活资料等属于此。由于人们所生活的时代不同，对衣、食、住、行的欲求也是不一样的。以吃为例，不要说古代人同现代人的欲求不一样，中国人和外国人的欲求不一样，甚至，老年人与青年人的欲求也不一样。在麦当劳和肯德基中，主要是些青年和少年朋友，而上了年岁

的人，还大多是喜欢吃中餐的。

精神之欲是人们对有形体满足其需要之后的价值评判，其基础是自觉意识和文化养成。还是以吃为例吧，韩国人有吃狗肉的传统，单纯地从味觉来说，那狗肉做得滑嫩鲜美，不失为满足口腹之欲的上品。可在西方人的观念中，狗忠诚可爱，是人类的朋友，不是可以用来吃的。本来，你做你的朋友，我吃我的狗肉，谁也碍不着谁，当然谁也就管不着谁。可是汉城要办奥运会了，这一下问题出来了。一边是韩国人对着狗肉大快朵颐，一边是外国友人用刀叉摆弄着盘中的牛排，这就得河水犯着井水了。于是韩国政府为了办好奥运，为了韩国的国际形象，为了与国际“接轨”，发起了一场不吃狗肉的运动。

这就是典型的“发于性”（狗肉并没有毒，人家古时候就在吃了，况且人家吃的狗也并非西方人所想象的是宠物狗，而是一种专门饲养的“肉狗”，那意思，与“肉牛”也差不多）；止于理（人家不较真儿，与国际接轨，不吃了）。在一定意义上也可以说，吃狗肉是物质之欲，是“小欲”，不吃狗肉是精神之欲，是“大欲”。精神之欲引领着物质之欲，使人的欲望变得美丽起来。

说到这，不禁使人联想到中国人的吃。

2002年12月初，《羊城晚报》美食版上刊出一则不起眼的广告：“进补 我们吃猫。”没想到，这则小广告却引发了一场轩然大波：数十份表示强烈抗议的帖子飞往金羊网，并由此引发一场论战：我们该不该吃猫？《羊城晚报》记者为此作了

一个调查，从中却有惊人发现：广东人寒冬季节每日要吃掉一万只猫！这些猫相当部分是从外省收购来的或偷来的猫！

传说中猫有九条命，即使这样，猫也没能逃脱被吃的命。在二十世纪五十年代曾被当做“四害”之一的麻雀即使今天已经被列入国家保护动物名单，但这并不能改变麻雀串串烤的命运。长得美丽的孔雀也上了某些餐馆的菜单，一盘葱烧白孔雀价格直奔四位数。如果觉得这些动物不够珍贵，还可以再听听东北虎被迫卖艺累死再剥皮卖肉的事，可以查一下有多少美丽的藏羚羊在枪声中凄然倒下，甚至珍稀的熊猫也被杀了剥皮卖肉……

面对这样的事实，面对我们的邻居韩国人，我们应该好好管管自己的嘴。

任何物质之欲的满足都是需要有物质消耗的，它表现为对物质对象的独占性。物质的消耗遵守物质不灭定律，此处的增加，即是彼处的减少，或者相反。假如有一千块钱，甲要多分一点，乙就得少分一点。精神之欲则不同，每个人都可以同时得到，而不减少其总量。精神的欲求，顾名思义是为了达到精神的满足和愉悦而产生的一种欲求。人在社会中生活，很自然地希望有和谐的家庭关系、夫妻关系、朋友关系、上下级关系、邻里关系，等等。同时，也希望有高尚的情操品德；希望不断地增加知识，希望有一定的娱乐。一曲优美的音乐，两个人听或三个人听或多个人听，没有什么区别。一个人的欢乐被两个人分享，欢乐并不会因此而减半。

⑭个体之欲与群体之欲



一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮

个体之欲与群体之欲是对立统一的关系，合则两利，离则两伤。

个体之欲与群体之欲是对欲望问题进行思考的第二个角度。

个体欲求的主体是个人。个体欲求充分体现了个人的特性，个人的喜、怒、哀、乐。个人的欲求，既包括物质的，也包括精神的。若对个人欲求再进行分解，个人的欲求中有高尚的欲求，有卑下的欲求。高尚的欲求，其典型的特征是“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”；卑微的欲求，就是为了个人的私利，为了个人的享乐。个人欲求常常体现在“实现自我价值”这句话中。但是，如果不顾及他人和群体的要求和目标，实现个人价值，也就毫无意义了。

群体之欲（在组织学中也称为组织目标）的主体是群体。群体又有大群体和小群体之分。社会是个大群体，它包含着全社会的共同利益。但是，也不能因为它是大群体，就断定其欲求都是正确的。小团体的欲求有时是放大的个人欲求，群体欲求正确与否，要靠实践来检验。正确的群体之欲对个体有很大的凝聚力。有正确欲求的群体可以由小到大，由小群体发展为大群体。相反，不正确的欲

求，对群体起着涣散作用。

二十世纪八十年代初，日本经济持续多年的高速增长引起了全世界的瞩目，而支撑经济增长的关键是企业的竞争力。因此，在日本经济高速增长时期，日本企业的国际竞争力迅速提高，到八十年代初，日本企业大量进入美国市场，抢走了美国企业在本土的市场份额。为了迎接日本企业的挑战，美国企业界开始研究日本企业的管理方式。企业文化理论就是这种研究的一项重大成果。企业文化就是企业全体员工所共有的一套观念、信念、价值观和行为准则，以及由此导致的行为模式。

现代管理学认为，企业文化是决定企业核心竞争力的关键因素之一。二十世纪八十年代以来，伴随着市场的全球化进程，快速的变化成为市场的最大特点。因此，企业对市场的反应能力成为竞争中的最大优势。针对这种情况，管理学家提出了适时管理、企业流程再造、学习型组织、敏捷企业等新的管理理论。这些理论都把重点放在企业如何适应市场的变化方面，强调企业的柔性管理，而企业文化就是实现柔性管理的主要手段。首先，企业文化可以起到粘合剂的作用，它可以在不需要命令的情况下协调员工的行为。其次，企业文化可以起到方向指示灯的作用，它可以为所有的员工指明奋斗的目标和行为准则。

企业文化就是典型的群体之欲——企业目标的文化形态。通过企业文化这个例子，我们可以清楚地看出群体之欲与个体之欲关系的实质，是个体之欲与群

体之欲的统一。在这套文化系统中，群体之欲和个体之欲都能得到最大的实现。

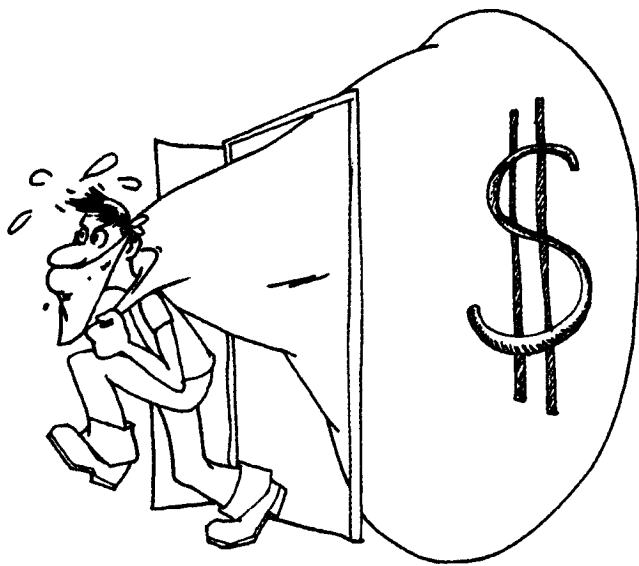
群体欲求不是个体欲求的简单相加，而是个体欲求部分的综合。凡是符合群体之欲的个人欲求，就进入了群体欲求；凡是与群体欲求相抵触的个人欲求，就被群体欲求舍弃掉了。群体欲求包含着个体欲求，或者多一些，或者少一些。群体欲求虽然包含着个体的欲求，但并不是个体欲求的全部。个体总有个人性的、特殊性的欲求，总会有一部分是群体所包含不了的。

群体欲求的实现，是众多个体欲求形成合力、共同作用的结果。离开了一个个鲜活的个体欲求，就谈不上群体欲求的实现。群体依据自己的目标、任务和价值追求，对个体欲求进行引导、约束和整合，求同存异，形成合力。只有这样，群体之欲的实现才有可能。

由此看来，群体欲求同个体欲求，是矛盾的统一，有对立性，也有统一性。当个体欲求与群体欲求对立时，群体欲求成为实现个体欲求的阻力。此时，或者放弃个体欲求，或者脱离群体。当个体欲求与群体欲求一致时，群体欲求成为实现个体欲求的助力。从个人来讲，必须使自己的欲求同社会的欲求相一致，否则自己会成为社会的对立面，最终会被社会所抛弃。从社会来讲，应该主动调整自己的目标，力图更好地满足个人的欲求。

可见，个体之欲与群体之欲是对立的统一，离则两伤，合则两利。我们每一个个人和社会组织，都应尽力谋求个体之欲与群体之欲相协调的“双赢”。

15 合理之欲与不合理之欲



侥幸得到的往往带不进家门

在欲望之上，应有一柄永悬的达摩克利特之剑 —— 合理性。

合理之欲与不合理之欲，是我们对欲望问题进行思考的第三个角度。

判断欲求的合理与不合理，都离不开具体的社会历史条件。在彼时彼社会是合理的欲求，在此时此社会就可能是不合理的。合理欲求是在一定的时间、地点、条件下 才能被科学界定的。

那么，有没有在任何条件下都是合理的欲求呢？答案是肯定的。一个人来到世界上，要求有基本的生存条件，这种欲求在任何时候都是合理的，启蒙主义思想家称之为“天赋人权”这是人的基本权利。如衣、食、住、行和繁衍后代的权利。问题是穿什么样的衣服，吃什么样的东西，住什么样的房子，这是有学问的地方。衣衫褴褛还是绫罗绸缎？糠菜充饥还是山珍海味？土房窑洞还是高楼大厦……不顾客观条件，一味地去实现自己的欲求，就很难说是合理的了。

合理的欲求在时间、地点、条件变化后，也会由合理变为不合理；相反，不合理的欲求，在新的时间、地点、条件下，也可能变成合理的。即便是无可争辩的真

理，只要再多走一小步，仿佛是向同一方向迈的一小步，也可能变成谬误。欲望又何尝不是如此呢？本来是合理的，过了度，就变得不合理了。衣、食、住、行这些欲求本来是合理的，但要求得过了分，没有条件穿得更好，却一定要追求华丽的衣着；没有条件吃得更高级，却一味追求吃高档；没有条件住得更得更舒适，却一味追求大“house”；没有条件坐汽车，却一味追求以车代步……这样的欲求显然就变得不合理了。

三十一岁的田森，原在某银行工作。2001年4月因挪用公款被依法判处有期徒刑十年。刚参加工作时，他非常珍惜这份来之不易的工作，工作认真负责，勤勤恳恳，经常加班加点，多次受到领导表扬。然而他却改变了自己前进的方向，为了潇洒人生，为自己铺设了一条通往监狱的路。请听田森真实的自白：

今天我怀着忏悔的心情，向大家讲述我不光彩的昨天，请大家吸取我的教训，要知道人一旦失去自由是多么的可悲，可我后悔已晚，但愿我迟来的悔悟能给大家在心灵上敲响警钟。

我过去和大家一样，也是银行工作人员，在领导和同事的心目中是一位有上进心的人，上班后从出纳、记账员，很快干上了会计，可是没有想到我会走到今天的结局。我的人生转变是在1995年开始的，当时由于工作关系，经常接触一些大款老板，他们常请我去酒店、舞厅、娱乐场所，我看到他们坐着高级车、挎着手机，出入高消费的场所，一掷千金，

挥金如土，心里就很羡慕，我想我们都是人，为什么我如此寒酸呢？怎么就不能像人家那样潇洒人生呢？一种邪念在我的脑海中萌生，随后就利用工作便利，挪用银行资金去投资股票。唉！人如果一旦有邪念经受不住考验，就像着了魔一样，脑子里始终有种欲望在驱动着你。在侥幸的心态驱使下，我铤而走险，总计挪用公款二十万元炒股票，结果赔了十二万元。正赶上年底，上级会计科要查账，为了逃避法律的制裁，我把剩下的八万元全部提出来开始了逃亡生涯。

法网恢恢，我担心的这天终于到了。2001年初春的一天，突然有人喊田森，我本能地应了一声，回头看时手铐就扣到了我的手腕上。十年的徒刑啊！人生有几个十年，人生的黄金岁月被我断送了，我后悔！但世上没有后悔药。假如再让我重新工作，我将会安分守己，不出丝毫的问题，可这些仅仅是假如，一切都晚了。

不合理欲求的最大危害在于，为了实现不合理的欲求，就要使用不合理、不合法的方法。如果只是把自己的欲求埋在头脑里，也无可厚非。思想、观念是不犯法的，只要是不讲出来，不影响别人，也不违背公德。如果为了实现不正当的欲求，采用违背道德甚至违法的方法，不择手段地获得物质财富，其后果是非常严重的。

16 可能实现之欲与不可能实现之欲



梦想着吃天鹅肉的不只是癞蛤蟆

不可能实现的欲望，虽然永远也实现不了，但它依然存在，所以千百年来，总有一些人重复着前人已做过多次的蠢事。

区别可能实现之欲与不可能实现之欲，是我们对欲望问题进行思考的第四个角度。

什么是可能实现之欲，什么是不可实现之欲，孟子对此有最形象的说法。

孟子有一次见梁惠王，劝他施行王道仁政。孟子讲了半天，可是梁惠王就是装糊涂。于是孟子使出欲擒故纵之术，说梁惠王不行仁政，不是做不到（不能），而是不愿去做（不为）。梁惠王一听，就问孟子怎样区别“不为”和“不能”。孟子说：“如果要一个人挟着泰山从北海上跨过去，这个人说：‘我做不到。’这确实是做不到。如果要一个人为长者摘个树枝，这个人却‘我做不到。’这是他不去做，而不是做不到。现在大王不施行王道仁政，不是挟太山以超北海之类，而是不为长者折枝之类。”梁惠王听后，哑口无言。

挟泰山以超北海，超乎人的能力，违背了客观规律，就是不可能实现之欲；为长者折枝，任何人的能力都能达到，符合客观规律，就是可实现之欲。

所谓可能实现之欲是指经过努力之后，可以变为现实的欲望。不管这种欲望是否合理，也不管它的实现是否值得，或这种欲望合乎不合乎道德，违背不违背法律，只要是能把欲求变为现实，就是可能实现的欲望。俗话说，“癞蛤蟆想吃天鹅肉”，癞蛤蟆想吃天鹅肉的欲求是不可能达到目的的。癞蛤蟆想吃天鹅肉属于不可能实现的欲望。

在生活里，人们把癞蛤蟆想吃天鹅肉多作为男性或女性追求对方的比喻用语，由于双方条件悬殊，把条件差的一方形容为癞蛤蟆想吃天鹅肉，含有自不量力的意思。作为这种比喻，它还是属于可能实现的欲望。男女双方条件悬殊，看似不可能的相爱，由于另外的条件优越，成功也不是没有可能的。

法国浪漫主义作家雨果的小说《巴黎圣母院》，后来被多次改编为不同版本的电影。其中有两个主角，一个是吉卜赛女郎爱思梅哈尔达，她是一个美丽善良的女性，她向往美好的生活，追求炽热的爱情。但她不懂得上层社会贵族的虚伪，结果受到国王禁卫队长法比的玩弄与抛弃，后来又受到巴黎圣母院副主教克洛德·孚罗诺的垂涎、追逐乃至诬陷。最后她被当做女巫判处死刑。另一个主角是教堂敲钟人加西莫多，他衣衫褴褛，行为粗野，还奇丑无比。在常人的眼中，加西莫多想得到爱思梅哈尔达的爱就是“癞蛤蟆想吃天鹅肉”了。但由于加西莫多内心世界的善良与纯洁，英勇无畏，表现出勇于自我牺牲的精神，加上机缘巧合，终于得到了爱思梅哈尔达的爱情。

不可能实现的欲望就是违背客观规律、不顾客观条件，经过努力也是不会成为现实的欲望。这使们想起了陈伯达的共产主义新村实验。

那是 1958 年，陈伯达到湖南省遂平县嵎山人民公社进行“两年进入共产主义”的调查。在调查期间，他突发奇想，萌生了搞共产主义新村试验的欲望。陈伯达把他进行新村试验的地方选在了土山镇，其试验的内容是取消货币，改用交换券。他让群众拿着交换券进行交易。种韭菜的人想吃鸡蛋，有鸡蛋的人想吃韭菜，就可以拿韭菜换鸡蛋。反正就是互通有无，只要彼此有需要的都可以交换。陈伯达的试验没搞几天，矛盾就出来了，种菜的都想吃鸡蛋，就都拿菜去换，可养鸡的人说：“我吃不了那么多菜，不换了。”有人扛几根檩条到供销社，想换双胶鞋，供销社的人说，这么多檩条，无法处理。有位懒汉扛了一袋麦子，愣是要换一身毛呢哔叽。很快，供销社的东西被交换一空，只好关门。

陈伯达不是一般人，其知识和见识本不应演出这样一场闹剧，实在是令人费解。这件事起码向我们说明，违背规律的事，是能不实现的。

不可能变为现实的欲望，虽然永远也实现不了，但它依然存在，千百年来都是一样。所以如果一个人不能对欲望实现的可能与否有清醒的认识，自觉克制它，那么一定会做出荒唐事，贻笑后人的。

⑪ 为善之欲与为恶之欲



不分善恶，欲望就会变得有害

对欲望的渴求似乎永远比对美德的渴求强大，但是，没有美德的奖赏，欲望只能蛰伏于黑暗中。

为善之欲与为恶之欲，是我们思考欲望问题的第五个角度，也是最重要的一个角度。

居家过日子，谁家没有几把菜刀。菜刀是做什么的，无须解释。菜刀，菜刀，切菜之刀。我一向认为菜刀当然是用来切菜的。切菜、切肉，切生肉、切熟肉都要用菜刀。

最近从媒体上看到，一个丈夫怀疑妻子有外遇，用菜刀把她劈死了；两邻居发生口角，越吵越凶，动起了菜刀，有一方被砍成了重伤。

我开始怀疑菜刀切菜的定义了。

菜刀固然可以切菜 还可以杀人。我们不能因为菜刀可以杀人 就要消灭菜刀。

同样的道理，我们不能因为欲望能致使人们干出很多坏事，就要消灭欲望。

对菜刀的办法是，抑制它杀人、伤人的事件发生，发扬它切菜、切肉的功能。

同样的道理，应当抑制人的不良欲望，激发人的善良欲望。

欲望是具体的 是在一定的时间、地点、条件下发生的。我们品评欲望 也不能离开一定的时间、地点和条件。只要把欲望具体化——什么内容的欲望，它的善恶性质就一清二楚了。

一个社会 善良的欲望占了主导地位 邪恶的欲望越来越少 社会风气好 人民安居乐业；相反，邪恶的欲望占了主导地位，善良的欲望越来越少，社会不稳定，人民无心过日子。

个人也是这样，善良的欲望占了主导地位，邪恶的欲望越来越少，日有长进，天天向上，生活充实，感到有奔头；相反，邪恶的欲望占了主导地位，善良的欲望越来越少，日渐堕落，感到没有前途。

在多数情况下，人没有力量消灭他人的欲望，却能够规范自己的欲望。

首先，要坚决反对邪恶的欲望。

什么是邪恶的欲望？只求私欲的满足，全然不计别人祸福，甚至为了达到个人欲望不惜损人利己。这种欲望不论以什么形式表现出来，都是邪恶的欲望。

邪恶欲望并不是无缘无故产生的。它缘于一个人的自私自利，是极端个人主义孕育的一个怪胎。在那些邪恶欲望者的心目中，占有欲非常强，要获得金钱和他需要的一切东西，但又不肯踏踏实实地去劳动。他们相信“马无夜草不肥，人无横财不富”什么道德、法律观念早已抛到了九霄云外 于是 铤而走险 干出没有道德、违背法律的事情。等待他们的只有严惩。

其次，要培养自己的不贪之欲。有欲望而不贪婪，把欲望控制在道德和法律允许的范围之内。如孔子所说：“富与贵，是人之所欲也，不以其道而得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也，不以其道而得之，不去也。”人并不是不想有更多的金钱，富与贵也是他们的欲望，如果不是在合理、合法的范围内得到的，他们是不取的；人并不是不想得到温柔、美丽的异性，如果不是在感情融洽、双方愿意的前提下得到的，他们是不要的；人不是不想有更多的幸福，如果是建立在他人痛苦的基础之上，他们是不干的。

不贪之欲的人，虽然，也免除不了有私欲，但知道这个私欲的获得是有条件的，有合理范围的。超越了合理范围，他们丝毫也不去取。他们给自己立下了严格的规矩：“缺德的事不干，烂肠的药不吃，亏心的事不做，违法的事没有份”。这样的人，比起“奉献”自己的人，境界是差了一点，但能够做到奉公守法，已经是一个好的公民了。这也是做人的基本要求。

欲望的最高境界是为了他人之欲。达到这种境界的人，完全以天下苍生为念，有志于谋求全人类的幸福。

“一个人能力有大小，但只要有这点精神，就是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。”毛泽东的这段话，永远值得我们铭记。

3

一半是海水，一半是火焰



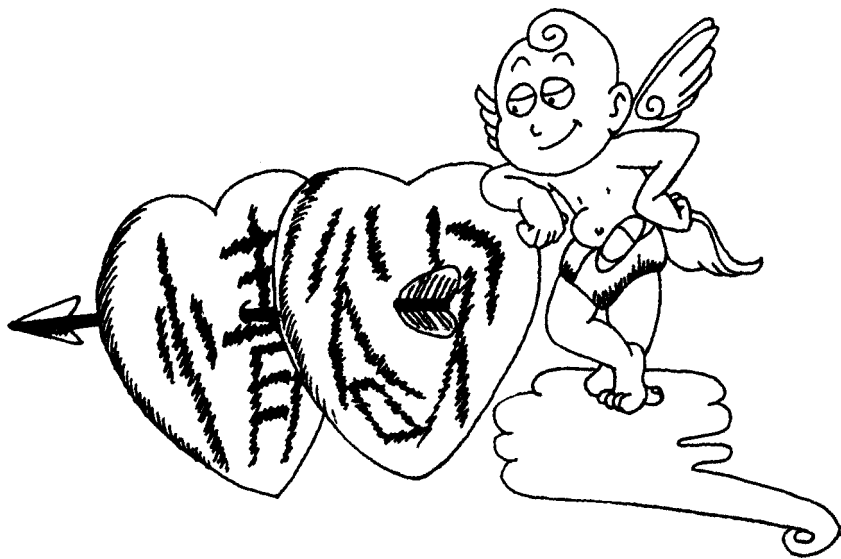
说起欲望，就绕不开爱情。是的，没有欲望的萌动、冲撞和怂恿，爱情那青涩的花蕾，将永远不会开放。可是，爱情又不是欲望自在自为的结果，只有上升到情感的层面，爱情之花才会绽开。爱情既有欲望如火般的燃烧，也有情感如水般的流淌，爱情形成的过程，就是情感对欲望引领的过程，就是欲望升华为情感的过程。

从情窦初开到坠入爱河，从新婚燕尔到日常婚姻，从年轻男女到白发夫妻，在每个不同的阶段，爱情中情与欲的比重与地位都是不一样的。欲望之火不会永远燃烧，但爱情却可以天长地久，这中间，正反映出人的欲求与动物本能的区别。

禁欲主义的年代已经离我们远去。人的欲望不但得到了正视，得到了肯定，有人甚至说，欲望是推动社会进步的动力。“不求天长地久，只求曾经拥有”的爱情观开始时尚起来，而白头偕老的想法，则成了一种奢望，抑或“老土”。

外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。我们生活在一个疾速变化的时代中，所有人们原本以为是“必然”的东西，都要受到新的考验，当然，爱情也不例外。

18 情与欲的变奏曲



对爱情的另一种诠释

情欲犹如炭火，必须使它冷却，否则，那烈火会把心儿烧焦。

说到人的欲望，就一定会有一个绕不开、躲不过的话题，这就是情与欲的统一体——爱情。爱情是一首情与欲的变奏曲。有时，情的旋律成了主题，有时，欲的旋律成为主题……在爱情这首变奏曲中，情与欲哪一个是主题，哪一个是副主题，是个值得讨论的问题。

古希腊的哲人柏拉图一生未娶，却为后世留下了极富想像力的、美好的关于两性情爱的“理论”。

柏拉图认为，人在太古之时原无男女之分，只是无性的单独个体。后来被一劈为两半。这两半分别为男女。人为了找回自己的另一半而苦苦追求。于是就有了那让人死去活来的爱。在人看来，追求与另一半连合为一体就是爱情。

爱情的本源来之于性的欲望，但它又要高于性的欲望。所以称之为爱情，而没有称之为性欲。可见爱情还并不等于性的欲望。爱情包容进了性欲，但是性欲却包含不了爱情。所以只听说爱情可以“柏拉图式”的，却不曾听说性欲可以

“柏拉图式”的。因此爱情必须包括高级精神活动和生理感受两方面。

的确，爱情的发生是跟着感觉走的。我们也许永远无法准确捕捉爱情中欲望的所在，但是我们可以确切地知道，当何种感觉产生时，爱情就降临了。

据说，当以下九种感觉一起袭来时，爱情就发生了。

(1)生理上的性冲动。当我们对一位异性产生兴趣或爱上某个异性时，希望彼此有身体上的接触。在真实的爱情生活里，这种欲望是永远存在的。性冲动并不单单只是行为，它还包含了许多其他亲密的身体上接触，譬如牵手、拥抱等，这种情感会永远都存在于爱人的心里。

(2)美丽的感觉。在有爱情的时候，我们会觉得对方最好看，即使有别的异性比你所爱的对象更好看，但对你而言，他（她）才是最好看的，而且是别人无法相比的。

(3)亲爱的感觉。当你真正爱上一个人，你会有一种很亲切的感觉，他（她）让你觉得很舒服，你可以信任他（她），依靠他（她），他（她）像是一个亲密的家人，甚至可以说，比家人更亲密，这是亲密加上一种温馨的感觉，就是亲爱的感觉。在这爱情国度里，他（她）不会挑剔你的瑕疵，因为他（她）愿意包容你所有的缺点。

(4)羡慕及尊敬的感觉。一种健康的爱情关系，应当有以对方为荣的感觉，我们会去欣赏对方内在和外在的条件和优点。而且对方也处处以我们为荣。

果我们能有这种感觉，不论他是（她）成功或失败，都会使我们欣赏他（她）的才华。

(5)赞许的爱情。当相爱的时候，我们喜欢夸奖对方，而且不仅是欣赏而已，还喜欢对他人夸奖对方，从夸奖对方的热诚之中，我们可以因此感到无比的快乐。

(6)受到尊重的自尊。一个健康的爱情关系，可以提高一个人的自尊心。你会感觉到活得更有价值，因为爱情使你觉得你无人可比的独特性，虽然你有优点也有缺点，但是你的独特性使你受到无比的尊重，生命因此而有了价值。

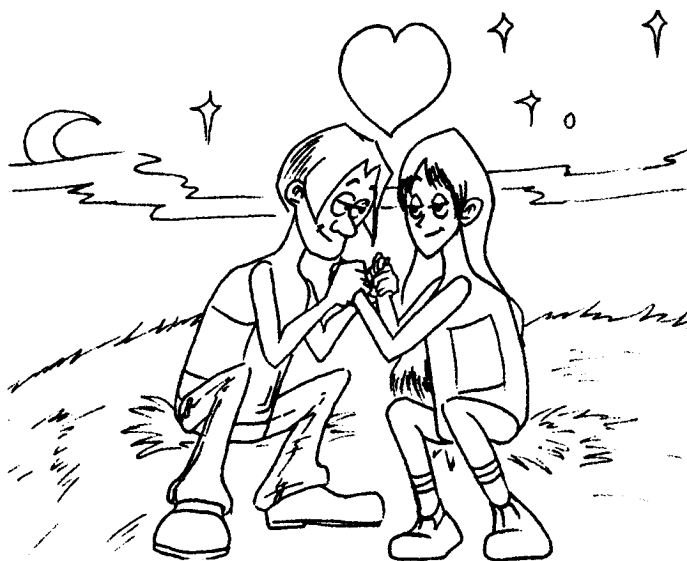
(7)占有欲。爱情是绝对独占的，不能与人分享亲密的男女关系。所以需要以结婚来持续一份爱情，在结婚时彼此相约相许。因此在真实爱情里，互相许诺忠诚是必要的。

(8)行动自由。如果个人有正当的理由，他（她）行动的自由一定要受到尊重，才不会破坏两人之间的爱情关系。

(9)深重的同情心。我们对深爱的人常会有怜惜的感情，经常会为对方考虑，如果对方受到挫折 我们会非常愿意与他 她 分担痛苦和挫折 把对方的苦难当作自己的苦难一样，或者更胜于自己的苦难，因为我们愿意为对方而牺牲自己。

以上九种感觉，情和欲几乎交织在每一种之中。所以，要使自己的欲望美丽起来，最重要的是要使自己的爱情观得到升华。

19 我们体内的“化学鸡尾酒”



世上总有一颗心在期待呼唤着另一颗心

面对生理学出具的“化学鸡尾酒”方程式，人会给出一个超乎生理学意义之上的新解。

如果有人问：男女相爱，有时候会爱得死去活来，是什么原因呢？

回答：“这是人的本性。”

一般人对于这样的回答也就满意了。然而，科学家却偏偏不能到此为止，要进一步再问一个“为什么”。

美国康乃尔大学教授辛蒂·哈赞和著名临床心理学家多罗瑟·劳 在两年的时间里，调查了三十七种不同文化层次的五千对夫妻，并进行了医学测试。

哈赞指出，有证据表明，爱情是大脑中的一种“化学鸡尾酒”激发出来的。这种化学物质是多巴胺、苯乙胺和催生素。这样的化学物质越多，相爱的力量就越大。但时间长了，即使是最容易对异性产生激动情绪的人，也会对这三种化学物质产生“抗体”。两年以后，它们的作用便失效了。然而，当新的异性出现的时候，这种化学物质还会“死灰复燃”，再次产生。它的存在的时间，依然超不过三十个月。

这就是说，异性之间产生的多巴胺、苯乙胺和催生素是其相互愉悦的物质基础，一旦它们消失，对原来异性的兴趣便没有了。只有再接触新的异性，才能产生新的多巴胺、苯乙胺和催生素。由于多巴胺、苯乙胺和催生素起作用的时间又不长，这就决定了人在爱情上必然是喜新厌旧的。

先不说这种结论是否科学，也不说人的大脑中是否真的激发出了多巴胺、苯乙胺和催生素，这些化学物质是不是起了这样的作用。我要说的是，两性之爱，只用化学物质是解释不了的。

男女爱情不同于动物，动物虽然也有异性相吸，但它是生物本能。人具有社会性，解释男女爱情不能离开社会性。男女相爱还有其他许多条件：除了相貌、性格、脾气、道德、观点、体态、风度而外，还有人生观、价值观、品格等等。

由“喜新”到“厌旧”也有众多原因。即使辛蒂·哈赞和多罗瑟·劳的研究和结论都是无懈可击的，也不能光用化学物质来解释男女喜新厌旧的必然性。

令人困惑的是，爱情方面的喜新厌旧，似乎有越来越“流行”的趋势。有人说“喜新厌旧自古有，惟有当前最流行”。“海枯石烂，爱心不变”的话音，还没有落地，又和另一个异性如胶似漆了。结婚证的颜色还没有一点变化，就开始打离婚了。这些事情的发生，使多少青年涕泪涟涟，使多少青年痛不欲生，使多少青年对生活失去了信心。

这确实是一个值得严重关注的问题。

白头偕老、相濡以沫、共度一生是每一对夫妻的追求。如何把这美好的追求变为现实呢，需要了解夫妻生活的不同阶段，在不同阶段里，随时注入新的血液，新的内容。

年轻的夫妻属于性爱阶段。刚结婚的夫妻都是花季年龄，不仅身体健壮、精力充沛，而且“化学鸡尾酒”的分泌也是最旺盛的时候，刚刚开始夫妻生活，各方面都感到新鲜。性爱的要求比较迫切，自然性欲望的满足占了主导地位，其他欲望相对来说就少了。在这个阶段里，一方面有“爱”不够的依恋，另一方面也有不稳定的危险。特别是新鲜感的一再重复，会使人麻木，新鲜变得不新鲜，甚至被厌烦所代替。如果夫妻双方只停留在这个阶段，就会埋下危险的种子。

夫妻生活渐渐地会进入情爱阶段。随着年龄的增长，做了爸爸、妈妈，家庭生活的担子压在了肩上，事业的成败又摆到了面前。生活的艰难，处世的复杂，坎坷的道路，将使夫妻双方的互助、互谅，互相体贴成为主导方面。由于夫妻双方同甘共苦，情爱的成分加大了。

第三个阶段属于爱情。这时候，事业画上了句号，体力走上了下坡路，大小疾病随时会来。这时夫妻间的恩恩爱爱成为主导的了。秤杆儿离不了秤砣，老头离不了老婆。

以上的三个阶段，每个阶段有每个阶段的特点。只有注意了它的特点，才能主动适应不同阶段的需求。

毋庸讳言 ,每个阶段也有它的“ 危险 ”之处。如性爱阶段 ,容易“ 移情 ”,情爱阶段 ,容易互相埋怨 ,爱情阶段 ,容易厌烦。这些都需要双方理解 ,格外体贴。周恩来和邓颖超这对模范夫妻 ,他们提出了夫妻间的“ 八互 ”即“ 互敬、互爱、互信、互勉、互帮、互让、互谅、互慰 ”。这八个方面都做好了 ,不仅能避免婚变 ,白头到老也是有保证的。

面对 “ 化学鸡尾酒 ” 出具的方程式 ,人会给出了一个超乎生理学意义的新解。



②0 夫妻相处的艺术



有时，爱的表达方式甚至比爱本身更重要

再炽热的情感也会冷却，但白头偕老终究不是奢望。

再炽热的情感也是会冷却的，这是时间无情的铁则。所以，在夫妻生活的不同阶段，在处理夫妻关系上应采取不同的方法。大体说来，随着时间的流逝，夫妻关系间的性爱成分会减少，而情感成分会增加，一种其乐融融的亲情甚至是恩情，会出现在“老夫老妻”之间。

作家冰心的丈夫吴文藻，是一个学问家。冰心和他开玩笑，故意把丁香花叫“香丁”，吴文藻也深信不疑。更有趣的是，有一次要去看老丈人，冰心让他去买两件礼物：一件是给孩子们吃的“萨其马”，一件是给老丈人买一件双丝葛的夹袍面子。他兴冲冲地到了“稻香村”和“东升祥”，只是说要买“马”和“羽毛纱”，其他就说不清楚了。他很着急，老板也没有办法。幸亏两家商店老板知道他们家电话，问了冰心才清楚。后来冰心和他开玩笑，作了一首宝塔诗：

马
香丁
羽毛纱
样样都差
傻姑爷到家
说起真是笑话
教育原来在清华

一句“傻姑爷到家”，就把他们夫妻间的深厚感情表现出来了。

热恋中的青年，精神焕发，皮肤也显得额外滋润，再加上不自主地表现自己的优点，掩盖自己的缺点，自然优点多就于缺点，同时，对对方的感受也多是优点。结婚以后情况就不同了。俩人整天厮守在一起，一个锅里吃，一个床上睡，吃的时候可能出声音，喝的时候可能不美观，睡的时候可能咬牙、说梦话、放臭屁。呈现给对方的都是“本来面目”。所有这一切，都有可能使对方感到厌烦、不满。彼此的感情也可能从炽热降到冰点。

“结婚是恋爱的坟墓”的说法 不是没有道理的。

为了避免这样的结局，夫妻双方都要共同努力，使生活充满情趣。

我国语言学家王力写了一首诗，送给妻子夏蔚霞，历数了他们一生的过程：

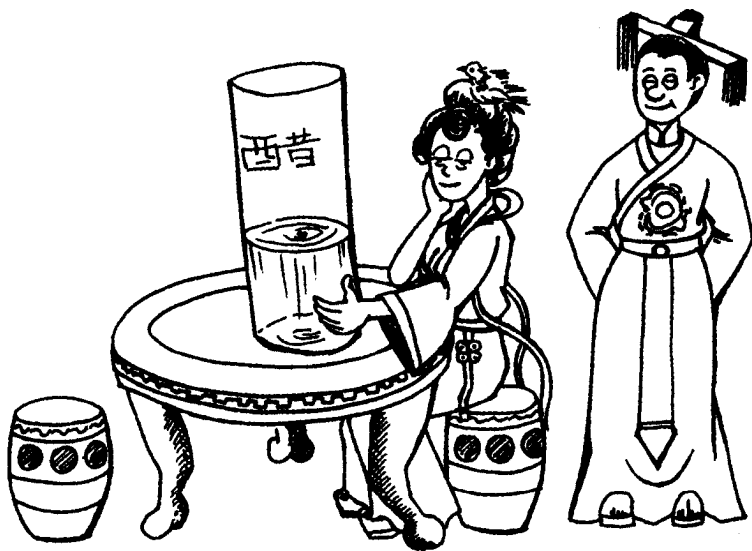
甜甜蜜蜜俩人尝，四十五年情意长。
七省奔波逃险狁，一灯如豆伴凄凉。
红羊溅汝蛟绡泪，白药医吾铁杖伤。
今日桑榆晚景好，共祈百岁老鸳鸯。

王力写这首诗的时候，是他们结婚四十五周年的时候。在四十五年里，苦时一起吃苦，甜时一起吮甜；七省逃难，油灯相伴；疾病缠身，请医煎药。虽然在一起度过了四十五年，还希望百岁相伴。

他们也是一对模范夫妻，但不是没有发生过一点矛盾。他们也有过争执，比如在管教孩子问题上，夏蔚霞对孩子要求一向严格，遇到孩子淘气过火，一气之下，难免要打几下。王力看到这种情况，就要出面干涉，于是出现了矛盾。后来他们交换意见，在管教孩子问题上，当着孩子的面，父母要保持一致。有不同意见，背后商量。又如为了王力戒烟的事，他们也曾吵过嘴。在结婚前，王力已经戒烟了，结婚后他又抽了起来。后来夏蔚霞想了一个办法，每当王力买一包烟，她就相应地存起一包烟的钱。过了一段时间，数目果然可观，王力很受教育，便真的戒了烟。

夫妻之间善于互相体贴，有了矛盾及时化解，每对夫妻都可以白头到老，幸福美满。

②醋意半分刚刚好



醋意有时是爱情的催化剂

没有嫉妒相伴的爱情，多半是假的。但嫉妒心太盛，也会反过来伤害爱情。

欲望都有排他性，爱情要求彼此忠诚。于是，牵出了一个与情爱纠缠不清的话题——嫉妒。没有嫉妒相伴的爱情，多半是假的。但嫉妒心太盛，反过来也会伤害爱情。怎样使嫉妒不伤害到爱情，这也反映出一个人驾驭自身欲望的水平。

房玄龄为建立唐朝统治立下过汗马功劳。论功行赏的时候，唐太宗封他为梁公，并想送他几名美女为妾。房玄龄知道自己的夫人一定会反对，就婉言谢绝了。唐太宗觉得很奇怪，皇帝的馈赠，没有哪一个臣子拒绝，房玄龄为什么会这样呢？唐太宗问清了原因，便让皇后去房府劝说。可是不管皇后怎么说，房夫人就是不同意。

唐太宗只好派人带了一壶“毒酒”向房夫人传话。如果不同意的话，就要吃“毒酒”而死。房夫人没有被“毒酒”吓倒，而是面无惧色。她端过“毒酒”一饮而尽。可是她没有死。

原来壶里装的不是“毒酒”而是浓醋。由此，“吃醋”一词，逐渐成了男女间

“嫉妒心”的代名词。

纯真的爱情，具有排他性、专一性，不允许其他的人插进来。爱情不是一座钢筋水泥桥，允许同时有许多人经过；爱情是一座独木桥，不允许另一个异性通过。假定在爱情之间，彼此接触异性，心平如水，一点嫉妒心也没有，那是不是真正的爱情，就要打个大大的问号了。

但并非嫉妒心越严重越好。嫉妒心严重到限制对方自由的程度，就走向了一个可怕的极端。

——W 小伙子和 H 姑娘，经人介绍已经见面几次了，虽然算不上是“一见钟情”，但双方彼此间的印象都不错。W 问 H：“你过去交过朋友吗？”H 答：“交过，相处了半年多。”W 问：“你们到了什么程度？”H 对这样问话虽然感到不舒服，还是老老实实地回答：“我们看过电影，逛过公园，后来……”

W 没等 H 说完，就愤愤地离开了。H 也闹不清这是怎么回事。

——C 和 Q 结婚后经常吵架，导火线就是 C 在做姑娘的时候，曾经失身于一个纨绔子弟。C 在婚前告诉了 Q，Q 当时表示谅解。可结婚之后，Q 经常骂 C 是个破烂货。虽然他们吵架后还有和好的时候，但最后还是不得不离婚。

上面例子从心理学上看，都是“追前嫉妒”心理的表现。

什么是“追前嫉妒”？在爱情生活中，总希望对方从未接触过别的异性，自己才是第一个；要求对方绝对地清白，否则便产生嫉妒心理，引发心理障碍。

“追前嫉妒”是嫉妒的一种，但它又不同于现实嫉妒。现实嫉妒是不希望对方和任何异性来往。“追前嫉妒”是把嫉妒追溯到建立爱情关系以前。当然“追前嫉妒”和现实嫉妒也是有联系的。因为“追前嫉妒”是由现实嫉妒演变而来。有“追前嫉妒”心理的人，现实嫉妒的心理，也必然是严重的。

爱情的特点之一是排他性。不论男人还是女人，很自然地抗拒其他异性对自己的爱情对象有任何性亲近的表示。如果说由于爱情的排他性，有一定的嫉妒心理是可以理解的话，那么，“追前嫉妒”的存在，实在是大可不必的。歌德有这样一首名诗：

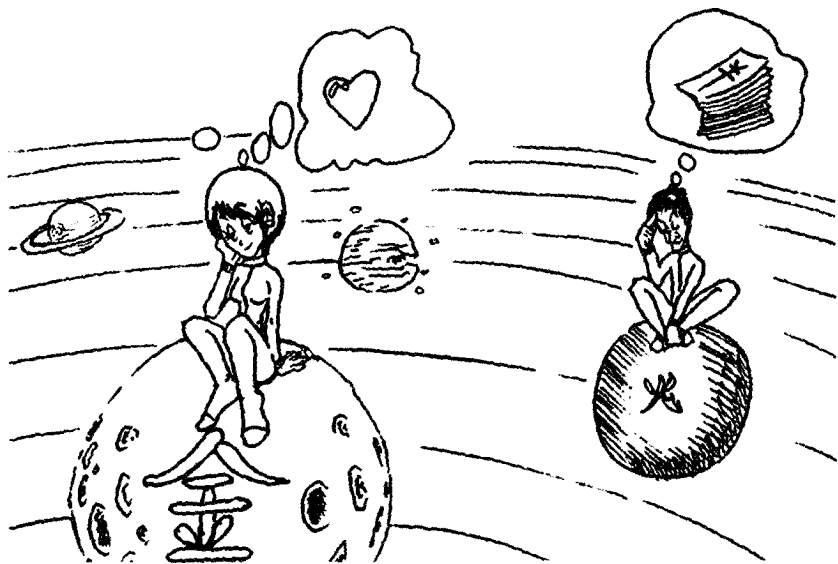
哪个男子不善钟情，哪个妙龄女郎不善怀春。

这是人性中的至洁至纯，为什么此中还有惨痛纷飞？

“钟情”、“怀春”都是对异性的倾慕之心，是青年情窦初开时的必然的心理反应。当然这决不是说青年人就可以放纵自己的情感，对自己不大了解的异性，随便表示爱情或有过于亲昵的表示。

毕竟年轻人有“钟情”和“怀春”的特点，在他们思想不成熟的时候，轻易地打开了爱情的闸门。在进一步交往的过程中，他们同所爱的对象分道而行，斩断了爱情的关系，这是常有的事，我们就不能对这些事耿耿于怀。否则就会在爱情之间，埋上一颗定时炸弹，迟早会爆炸的。

22 男人来自火星，女人来自金星



你说我像云，捉摸不定。其实你不懂我的心

大多数婚姻危机的根源不是没有爱，而是不能用对方所接受的方式表达爱。

前段时间有本颇为畅销的书，是一个美国人写的，叫做《男人来自火星女人来自金星》，说的是男女两性迥然不同的行为方式，及其因为行为方式和思维方式的不同而彼此产生的误解。

在面对情爱和婚姻时，两性同样表现出有趣的差异：

男人爱上女人后，会做诗；女人爱上男人后，会做梦。

女人幸福在于：他真的爱我；男人幸福在于：她值得我爱。

男人要是提出离婚，往往是他已经不喜欢她的妻子了；女人要是提出离婚，往往是她丈夫已经不再喜欢她了。

以上种种说法，虽不是什么科学的结论，也过于显得调侃，但却辛辣地说出了男女在对待感情、婚姻中的许多不同之处。当然，通过科学研究，客观反映男女两性在情感、婚姻中的差异的，也并不罕见。

婚后女性在家庭中表现多优于男性，如主动干家务、生活上关心配偶、注意

丈夫感情需要、生活较节俭、对爱情专一、有事同丈夫商量、经常鼓励安慰丈夫、涵养好，等等，均优于男性。缺点为在家中爱使小性子、发脾气。而女性对婚姻的失望程度高于男性。如女性认为自己的配偶由心中的白马王子变成平庸的人是男性的三倍，同意婚姻是爱情的坟墓说法者为男性的两倍，感到婚后生活由婚前浪漫变为平淡无味者为男性的两倍，这些也表明女性在婚前期望值和对婚姻的理想化程度高于男性。

而男性婚后心理特征明显不同于女性。有百分之十九的男性被妻子评定对爱情专一，百分之八十男性关心妻子遇到的困难，百分之七十的有事同妻子商量，百分之六十九生活上关心妻子，百分之五十六能注意妻子感情需要，百分之五十二主动干家务，百分之四十一较节省，百分之三十八经常鼓励和安慰妻子。但他们在否定项得分高于女性，如有感情转移或第三者介入是女性的三至五倍多，有喜新厌旧的情绪为女性的三倍多，不主动干家务为女性的三倍，自私、遇到困难指责、抱怨妻子，不注意配偶感情需要、有事不能同妻子商量、花钱大手大脚为女性的近两倍。这些都说明部分男性在婚前为追求女性有较好的表现，而婚后则表现不佳，存在大男子主义，或目的达到后放松对自己要求令妻子失望。而且从一至四年追踪调查中发现，导致婚姻不和谐、夫妻冲突的因素中，男性负有较大的责任。

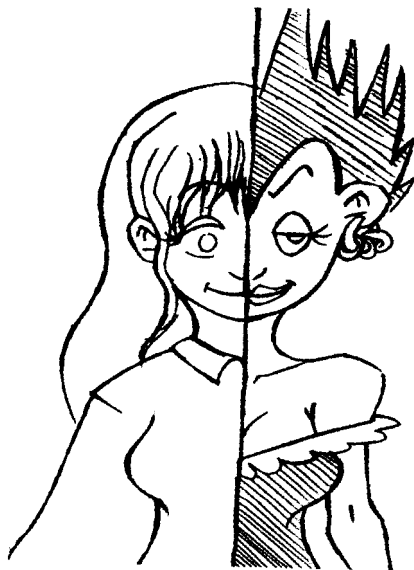
此外，由于思维方式和心理特征的不同，婚姻中的男女有时并不了解彼此的

心意。

他深深地爱着妻子。每次出差回来，他都会送给她很多礼物。平时，街上流行什么，他就给她买什么，而且总是买最好的。亲戚朋友对他赞不绝口，对她则羡慕不已。她却不领情。他百思不得其解，只好请教心理医生。其实，不是她不领情，而是他不懂她的心。心理研究表明，男女在心理上有很大差别。男人重物质，女人重感情；男人长于推理，女人做事凭直觉。两人朝夕相处，必然会产生心理冲突。例如，有些男人只会给妻子买吃的买穿的而很少陪她聊天，自以为做得很不错了，妻子却不满意。因为对她来说，感情交流可能比吃穿更重要。妻子不懂丈夫的心以为他在敷衍，并非真心爱她；丈夫不懂妻子的心，以为她不可理喻，甚至怀疑她另有所爱。碰到这种情况，妻子可能会唠叨个没完，这实际上是对缺乏沟通的一种补偿。碰到这种情况，丈夫可能会更加拼命地工作，一方面是逃避现实，另一方面也是想用事业上的成功来讨妻子的欢心。然而，结果总是事与愿违。这种自以为是和想当然的做法是现代婚姻的头号杀手。

事实证明，大多数婚姻危机的根源不是没有爱，而是不能以对方所能接受的方式表达爱。所以，男士们应该学一点女性心理学，弄清楚妻子到底需要什么，她把什么行为视为爱，她喜欢哪种表达爱的方式，然后用心去爱，一定能够得到加倍的回报。

②3“ 贞洁心理 ”两面观



圣洁的东西也有两面性

贞操是圣洁的，“杯水主义”要不得。但在贞操和生命只能选择一样时，还是生命重于贞操。

报载：一位女青年，被三个流氓围在一个僻静之处，举刀威胁要强暴她，她奋力反抗，终因一个人力量太小，致终身残疾。

另一位女青年，误入老板设下的圈套，被锁在郊区一幢楼里，无奈，屈从了老板的淫威。她逃出虎口之后，向派出所报了案。

两个青年，对待暴徒的方式虽然不一样，他们有一点却是共同的，努力维护自己的贞洁。不论是男性还是女性，都非常注意保护自己的贞操，这种心理，就叫“贞洁心理”。对于那些不轻易失去贞操的人，人们常用“冰清玉洁”这样美好的词句来赞扬他们。

应该指出的是，在贞洁问题上，男女是不平等的。在社会上，女子的贞洁被置于特别重要的地位，而男子是不是贞洁，则无足轻重了。

形成这样的观点，与封建习惯势力有很大的关系。宋代理学家宣称，“失节事大，饿死事小”。本来，这个命题不是一点道理也没有。比如宁可死，也不要出

卖祖国，失去民族气节，这当然是对的。可是他们所说的失节，指的是女人失掉贞洁。失节并不包括男人。在封建社会里，男人死了妻子，再结婚是理所当然的；而妻子死了丈夫，再结婚就会障碍重重了。“好马不配双鞍，好女不嫁二男”就是通行的观念。

在原始社会里，男女没有独占的同居关系，一个男子同时属于许多女子，一个女子同时属于许多男子。那时没有什么贞洁心理活动。私有制产生以后，妇女成为男子的私有财产，女子的一切都属于男子，于是出现了对女子贞洁的重视，在封建时代达到顶峰。在封建社会里，新婚第一夜，若发现新妇不是处女，也不管是什么原因造成的，便可以把女子“休”走。我国早在周秦时期就逐步形成了约定俗成的“七出”——男子“休妻”的七种理由。只要具备这七种中的几条或一条，就可以名正言顺地“休妻”。这“七出”是：

(1)妻不孝公婆者出；(2)妻无子者出；(3)妻与他人淫乱者出；(4)妻嫉妒家庭、族中的成员者出；(5)妻患恶疾、无法参加祭祀，迎送宾朋等典礼者出；(6)妻多言而惹是生非者出；(7)妻盗窃者出。

对女子这样“严格”，而男子有三房四妾、拈花惹草并不认为是多大的缺陷。《红楼梦》里的柳湘莲，虽然为尤三姐的人品倾倒，当他听到贾府下人焦大骂贾府的话：“只有门前的两个石狮子干净”以后，便对尤三姐的贞洁发生怀疑，以至决定分手。尤三姐为了表白自己的“贞洁”，竟用鸳鸯剑自刎身亡。

我们生活在社会主义社会里，当然不能赞同封建社会的贞洁观——把它看得比生命还重要；但也不赞同“杯水主义”者根本不要贞洁的观点——与异性发生关系，如同喝一杯水那样随便。

在两性关系上，要持严肃态度，不能轻浮，不能把自己的一切随便交给别人，要有贞洁观。但也不能把贞洁看得过于严重，宁可失去生命，也要保持贞洁。

回到我们开头举出的两个事例。

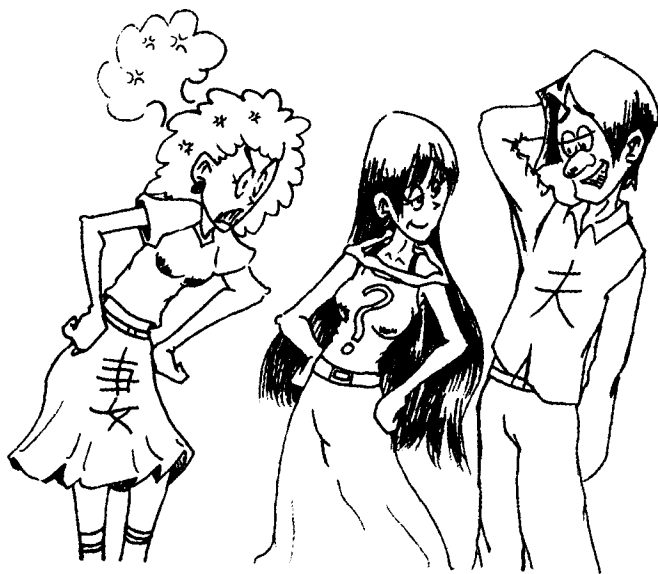
第一个女青年，奋力反抗，既没有保住贞操，又落了一个终身残疾。第二个女青年，在无力抗争的情况下，首先是保存自己的生命，逃出虎口之后再报仇。

青年人最好不要遇到这样的不幸，万一遇到了，应该怎么办呢？我以为，最好采用第二个女青年的办法。

时至今日，贞操重于生命的观念，还禁锢着一部分人的思想。在一段时间里出现过烈女跳楼的壮烈事迹。一些姑娘不屈从坏人的淫威，誓死不肯卖淫，以致跳楼致残、致死。人们对这些姑娘深表同情。对她们反抗歹徒的壮举十分赞赏，认为“其志可嘉，其勇可赞”。对那些逼良为娼的坏人同声谴责，他们应受到法律的严厉制裁。换一个角度看，为了贞操而放弃生命，把贞操看得比生命还重要，这就有点值得商榷了。

在贞操和生命只能选择一个时，还是生命重于贞操。保留了生命，以后还有机会惩罚坏人。留得青山在，不怕没柴烧。

24 第三者插足与第四种情感



爱情是一座独木桥.....

“第三者插足”与“第四种情感”都是婚姻家庭的腐蚀剂。爱人的心是玻璃做的，破碎以后就难以再愈合。

“第三者插足”是近年来才出现的一个新概念。它指夫妻一方，不论是什么原因，在与异性交往的过程中，产生了感情，超越了正常关系，致使出现插足在夫妻之间的第三个人。过去，这种情况虽然也时有发生，但不像现在这样多，也不叫“第三者插足”那时候叫“靠家”、“外室”。

小说、电影、话剧、电视剧 其情节和内容多是虚构的，是作者的想象，但又是时代的反映，反映了真实生活。在小说、电影、话剧、电视剧中，有多少领导、多少专家、多少企业家有第三者，有的还不止一个。如若认为小说、电影、话剧、电视剧不能说明问题的话，我们还可以看看普法教育的案例，其中有相当比例是反映第三者插足的。因为有了第三者，出现了家庭暴力；因为有了第三者，提出了离婚；因为有了第三者，有了非婚生子女，出现了财产纠葛，等等。

人类大体上经历了三种婚姻形式：蒙昧时代的群婚制；野蛮时代的对偶婚制；文明时代的以通奸和卖淫为补充的一夫一妻制。一夫一妻制虽然形成了，却

一直伴有婚外性行为。这种性行为常常是以双方自愿为前提的，不含有一方强迫一方，或施用暴力强迫对方的行为。

“情人”是欧美国家的称谓。在那些国度里，夫妻之外，有情人的现象比较多。夫妻一方有情人，另一方虽也嫉妒，但容忍的程度比较大。夫妻一方，明知一方有了情人，也能和睦相处，甚至和“第三者”的关系也很好。世界名著《查特莱夫人的情人》、《罗丹的情人》都是反映情人纠葛的。

我国也有极个别地区，能够容忍丈夫或妻子和异性幽会。譬如丈夫知道妻子的男友晚上来住宿，丈夫便提前离家了。这种情况多数又和贪图钱财或迫于势力有关。

但多数地区不能容忍夫妻一方有这种行为，它只能在暗地里存在，在秘密状态保持，一旦被发现，家庭矛盾顿时激化，离婚者有之，酿成更大悲剧者也不少见。所以有人说，婚外情是破坏家庭的定时炸弹，是酿成夫妻感情破裂的导火索。法律上不保护婚外情，道德上更是斥责“第三者”。

第四种感情，也是危及夫妻关系的一个方面。第四种感情是亲情、爱情、友情之外的感情，也称边缘感情。即异性之间有一种说不清、道不明的感情。它比友情爱得深，比爱情爱得浅。

有了第四种感情的男女，彼此互相欣赏，互相关怀，亲密无间，非常融洽。一日不见或不通电话，就心存挂念。一旦见了面，相互倾诉的愿望非常强烈。和配

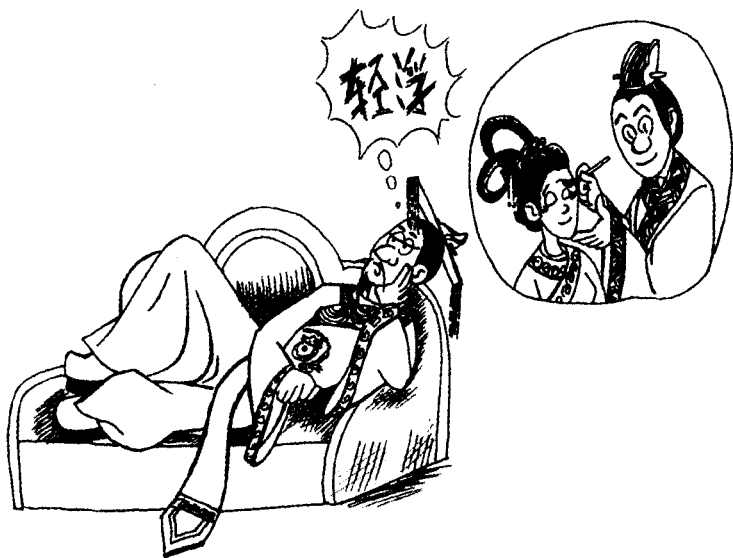
偶不便说出的秘密，也可以向对方和盘托出。一旦一方有难，会竭力帮助，甚至做出巨大牺牲。但他们坚守最后一道防线，没有越轨的行为——不是情人。

虽然，第四种感情没有违背伦理道德，没有触犯法律法规，也没有对家庭成员造成实际伤害，但它是夫妻关系的危险因素，值得警惕。

在现实生活中，与异性接触是不可避免的。而夫妻一方，疑神疑鬼，无中生有的猜忌，也会引发夫妻间的矛盾。在现代社会生活中，夫妻关系具有排他性——容不得另一个异性混居其中。只要有爱情，就难免有嫉妒。嫉妒爱人和其他异性来往密切。没有嫉妒心理的人，也就没了爱情的火焰。因此不能要求一个人没有一点嫉妒心。但嫉妒心超过了限度，不允许爱人与任何异性接触。只要是与异性接触，就怀疑爱人有什么问题。在有关触犯刑律的案例中，有怀疑对方有外遇发生暴力的，有下毒致对方死亡的。他们把爱人看得紧紧的——这既表现了对爱人的极端不信任，也使夫妻关系成为限制自由的牢笼。长此以往，夫妻不仅没有幸福可言，而且感到痛苦难忍，势必影响夫妻关系。

在西方国家，经过二十世纪六七十年代的性解放运动后，到九十年代，又开始了向家庭的复归，他们越来越强调婚姻、家庭的价值。我国现在正处在工业化的前期，改革开放后，出现一些以前没有过的现象，应该说也不足为怪。可是，我们为什么要重蹈别人的覆辙呢？作为一个特别善于以史为鉴的民族，我们应该也完全有能力少走些弯路。

②5 ‘张敞画眉’的联想



小节也能误前程

举止言行是人内在修养的表现。男女之爱虽是内心情感的真实流露，但也要讲究“得体”二字。

这是一个发生在汉朝的故事。

《汉书·张敞传》：“敞无威仪，时罢朝会，过走马章台街，使御史驱，自以便面拊马。又为妇画眉，长安中传张京兆眉妩。有司以奏敞。上问之，对曰：臣闻闺房之内，夫妇之私，有过于画眉者。”

张敞，平阳人，汉宣帝的时候，担任首都京城长安（现在的西安）的第一把手。他在家中，经常给自己的妻子画眉，有人认为，堂堂的京城第一把手，还给老婆化妆，实在太不严肃了。于是在皇上面前告了他的状。皇上问张敞，人家告你经常给妻子画眉，有没有这样的事情啊？张敞回答说：“有！这有什么奇怪的吗？其实，夫妻之间，在闺房之内，还有比画眉更‘过分’的事哩。”张敞回答得有理，原来想指责他的汉宣帝，再没说第二句话好说了。

本来嘛，丈夫在房里帮妻子画画眉毛，有什么不可以的呢！

为什么汉宣帝没能批评得了张敞呢？最重要的原因是张敞画眉在闺房之

中。假如把张敞画眉的地方换一换，改在大街上，在朝堂上，在大庭广众的地方，呵斥他有伤风化也不为过。可见，做什么事情都讲究场合。在合适的场合才是美的，不合适的场合就是丑的了。

2002 年，在陕西省延安宝塔区，发生了一件闻名全国的夫妻看“黄碟”的案件，和张敞画眉有极相似之处，我们不妨来看一看。

延安宝塔区的一个农村，在一个家庭里，张某、李某夫妇，正在家里看“黄碟”派出所的民警突然闯入，立刻把张某带走。在派出所“拘留”了四个月，“取保候审”才放了出来。

事情被媒体曝光以后，在全国引起了一个小小的风波。赞成派出所做法的人认为，对违法者不能手软，该打击就要打击。派出所的这种举动，对于抑制社会不良风气有好处。

反对者认为，人家是在家里看“黄碟”，既不贩“黄”，又没在那些“下三滥”的地方聚众“展黄”，只是夫妻之间来看，再严重也就是个道德修养问题，派出所凭什么想抓人就抓人，想拘留就拘留呢？这是有关维护公民权利的问题，不能轻易就完了。

真理越辩越明。经过了不同意见的交锋，该区领导承认错误，向当事人张某、李某夫妇，赔礼道歉，还一次补偿当事人近三万元。同时，还答应对有关责任人做出处理。

这成了荒唐执法的一个事例。

很清楚 如果张某、李某夫妇 不是在家里看“黄碟 ”而是在公众场合 他们不仅得不到人们的同情，处理的结果也不会是这样的。

现在有些青年，不大注意场合，使人有不舒服的感觉。有的青年男女，正在热恋时期，俩人恨不得化作一人。于是在公共汽车上，在大庭广众之处，拥抱、接吻，甚至还作出其他一些过分的动作。

男女之爱是内心情感的真实流露，难免会有一些亲昵的动作。如果这些举动出现在公共场所，毕竟是不高雅的，不得体的。诚然，这些行为并不有悖道德，更不违反法律。

举止有文明和不文明、美和丑之分。有的高雅、潇洒、大方、稳重、从容、含蓄，也有的低级、委琐、小气、毛躁、急躁、外露。高雅、潇洒、大方、稳重、从容、含蓄的举止 会给人留下美好的印象 而低级、委琐、小气、毛躁、急躁、外露的举止，会给人造成不好的印象。

举止虽然是人的外部表现，但如果认为举止和思想、心理活动没有任何关系，那就大错而特错了。举止是内在活动的外部表现。举止是外形，支配它的却是内心。举止是一个人综合素质的反映。薛蟠举手投足不同于贾宝玉；王熙凤的话语不同于林黛玉，反映的却是他们的内心灵魂、思想境界。

在欲望转化为现实的过程中，人面对的不仅是物，更多的情况是要面对活生

生的人。它比面对物要复杂的多。

因为面对的是人 必然产生‘我’和‘他人’的交互影响。其影响的结果 使两者的思想和行为，都会发生若干改变。其改变不外乎好的印象加深，或者不良的印象加大。显然，好的印象加深，有利于进一步合作，不良的印象加大就有可能使下一步的合作告吹。

青年人切不要小看了举止的作用。有一个工厂，准备与外商合资。双方谈判进展顺利，中方厂长与外商走进会议室准备签订合同了，中方厂长在楼道里吐了一口痰。外商说什么也不肯签字了。外商说：“这样没有教养的人，怎么能管理工厂呢？”功败垂成 难道还是小事吗？

欲望和举止，有着密切的关系。欲望善良再加上举止文明，欲望一定会实现，欲望善良而举止不大文明，善良的欲望也可能化为泡影。

青年朋友，一个人能不重视举止吗！



4

为欲望穿上华衣



正如一切原始而热烈的东西一样，欲望原本是赤裸的。赤裸自然也是一种美，粗犷、奔放、无拘无束……可是，对于许多场合，裸体是不合适的，甚至是不美的，因为任何人的欲望，都不可能不与他人、社会发生关系。

所以我们要为欲望穿上外衣。

在几千年的文明史中，人们为欲望披上过各种式样的衣服。有时，它是一件灰暗的道袍，显得森严、冷漠而粗糙，透出十足的禁欲色彩。在这件外衣下，欲望那原本血肉丰满的身躯，显得那么瘦弱和憔悴。有时，人们为欲望披上的是一件“皇帝的新装”，这件衣服根本起不到遮风避雨、遮盖羞处的作用，只是在一群患有暴露癖和窥视癖的人中，被口是心非地谈论着，称赞着。

我们要给欲望穿上的，是一件美丽的外衣，它由法律、道德和良知这三种不同色彩、不同功用的线织成，庄重而不失活泼，完整而不夸张，质地精良而不显厚重。

穿上这样的华服，欲望显得更美了。

26 量身定制的“三件套”



欲望尽管自私，但也能接受善的劝诫

刚性的法律，柔性的道德，自律性的良知——穿上这样的“三件套”，赤裸的欲望会变得更加美丽。

没有人见过欲望的模样。可以想象，欲望是赤裸的。自然，赤裸也是一种美，自由而奔放，直接而热情。但我还是建议要为欲望穿上外衣，一套美丽的外衣。

为欲望量身定制的外衣 恰好是“三件套”。

欲望的第一层外衣是法律织就的严肃外套。在任何的时间和条件下，欲望都必须受到法律的约束。不能违法是最起码的要求。国家的法律是为了保证社会秩序制定的，所以，违法的事不能干。谁要是干了违法的事，有关机关就会出来干预，根据违法程度，判处徒刑，直至死刑。什么抢劫杀人啊，贩卖人口啊，偷盗公共设施啊 开假发票啊 偷税漏税啊 卖淫嫖娼啊……

只求私欲的满足，全然不计别人祸福，甚至为了达到个人欲望不惜损人利己的欲望，不论以什么形式表现出来，都是邪恶的欲望，必将受到法律的严惩。

邪恶欲望并不是无缘无故产生的。纵观许多触犯法律的人，大多数是法盲。由于法律意识的淡薄，他们在日常生活中的所作所为，根本就没有“不违法”这个

底线。直到听到法庭宣判的时候，才感到了事情的严重性。这能怪谁呢，只能怪自己没有好好学法，不知道用法律法规来规范、控制自己的欲望。

欲望的第二层外衣是社会公德织就的。有时，道德对欲望的约束作用，一点儿不比法律差。

有一个古代的寓言故事，说的是一个国王带一批人去打猎。这位国王射中了一只麋鹿。这只麋鹿带着箭伤拼命逃跑，逃到一位老者的身后。老者看到这只麋鹿带着箭伤，非常同情，就用宽大的袍襟把它掩盖起来。很快，国王的一名部下赶来，不见了麋鹿，就问老者有没有看见。老者闭目修道，理也不理。部将生气了，要杀掉老者。

老者张开眼睛请问部将是什么人？这个部将报告了国王的名号。老者说：你的国王是我奴隶的奴隶。这个部将听了更是生气，一定要把老者杀掉。

这时，恰好国王赶到，问明原因后，转问老者知道不知道犯了罪？老者说，事实上你就是我奴隶的奴隶。

国王说，你的奴隶是谁？你讲得出来，可以无罪。

老者说，我以前给欲望当奴隶，现在我修道了，再不听欲望的指挥了。现在我可以指挥欲望，所以欲望变成了我的奴隶。您现在虽然当国王，却充满了欲望，连一只麋鹿都不肯放过，可见您还在听欲望的指挥，做欲望的奴隶。国王一听，恍然大悟，马上拜老者为师。

虽然当国王，却没有放过一只受伤麋鹿的仁爱之心，说明国王的道德水平不高，但国王接受了老者的批评并“立地成佛”，说明道德制约欲望的力量。

欲望的第三件衣服，是由自身良知织就的贴身穿的衬衣。中国人讲个人修养的高境界，非常强调“慎独”二字。什么是慎独？就是说当一个人独处时，即没有执法部门的监督，也没有旁人的目光，这时怎么做，就靠自己的自觉了，这是对内心良知的考验。

良知不需要别人告诉你什么是善恶，而是人发自内心的道德律令，凭着它，一个人就知道如何避恶而就善了。在欲望列车开动前，良心对一个人的行为选择起着决定的作用，良心此时是“指挥官”；在欲望列车行进中，良心对一个人起着监督的作用，对符合道德要求的行为予以坚持，反之予以纠正，良心此时是“检察官”；在欲望列车到站后，良心对行为的后果和影响有评价作用，特别是能使一个人对自己违背道德要求的行为产生强烈的自责和内疚，并决心用实际行动予以改正，良心此时是“审判官”。

法律、道德的规范与约束是外在的，而良知则是内在的，法律——道德——良知，“好”和“善”从一种“服从”变成了主体性的内在价值取向。有了刚性的法律、柔性的道德、自律性的良知，欲望为恶的一面一定会被大大抑制，而其向善的一面则会被大大伸张。

有了这样的“三件套”，欲望是不是变得更美丽了呢？

27 用爱心克制自私之欲



今天救的是金鱼，明天也许是整个世界

爱心好比阳光，它照到哪里，哪里就没有自私之欲的藏身之所。

自私是欲望的孪生兄弟。我们并不笼统地反对自私。这里所说的自私之欲，主要是指基于生理欲望之上的心理和意识活动。它有两层意思。第一层，是指对自身利益的过分关注，不顾及他人的利益，甚至不顾及社会的公益。第二层，是指一种好逸恶劳的逃避心态，有些人不是不知道是非善恶，而是害怕自己对正义的伸张，会对自己造成伤害，从而作出违背良知的选择。

这样的自私之欲，当然是一种不好的欲求。

要克制自私之欲，最有效的武器就是爱心。

爱有许多种。有对父母的爱，对朋友的爱，对恋人的爱，对大自然的爱，等等。爱的本质应该是博爱，即不以特定对象为目标的爱。德国著名心理学家弗洛姆对此有精辟的论述：

爱首先不是同一个特殊的人的关系，而更多的是一种态度，性格上的一种倾向。这种态度决定一个人同整个世界，而不是同爱的惟一“对

象”的关系。如果一个人只爱他的对象，而对其他的人无动于衷，他的爱就不是爱，而是一种共生有机体的联系或者是一种更高级意义上的自私。

我们所说的爱心，就是指这样一种博爱。

一位曾在中国任职的美国教师，讲了下面一个故事：

在暴风雨后的一个早晨，一个男人来到海边散步。他看到沙滩的浅水洼里，有许多被暴风雨卷上岸的小鱼，回不了大海。不用说，太阳出来后，用不了多久，小鱼便会死掉。这时，男人突然发现前面有一个小男孩，不停地把水洼里的小鱼拣起来，扔回大海。

这个男人忍不住地对小孩说：“孩子，这水洼里有几百、几千条小鱼，你救不过来的。”

“我知道。”小男孩连头也不抬，急忙救小鱼。

男人又问：“你为什么还在扔？谁在乎救不救这几条小鱼呢？”

“这条小鱼在乎！”男孩一边回答，一边继续拾起小鱼扔进大海。

男人的逻辑是，既然救不了大多数的小鱼，救少数的几条小鱼，是无济于事的。小男孩的逻辑完全相反，我能救一条算一条，能救几条算几条。

故事虽小，却提出了一个大问题——怎样看待爱心的价值？

在上面的故事中，男人的价值观是功利主义的，在他的价值体系中，效用的

最大化就是最高的价值定律，那么既然小男孩的行为于事无补，所以就是没有价值的。可是小男孩的行为却透出了另外一种价值观——“态度决定一切”人在面对任何事情时，都要有一个第一性的态度（小男孩的态度就是博爱），而不是先去计较这么做“值不值”，这是一种更有人文关怀的价值观。

小男孩的行为，向我们提出又一个严肃问题：和自己的切身利益没有直接关系的事情，要不要管呢？

不少人的选择可能是，和自己没有直接关系的事情，离得越远越好。小鱼的生死和小男孩没有什么关系，小男孩不是“事不关己，高高挂起”，而是自己全力救助。我们可以肯定小男孩有一颗爱心，有了这颗爱心，他可以救小鱼，也可以救别的许多东西，也许是整个世界。

有爱心的人越多，世界就会更美好。反过来，人人都是“事不关己，高高挂起”；明哲保身”邪恶的东西就会多起来。这使我想起了路易·马丁的一首诗：

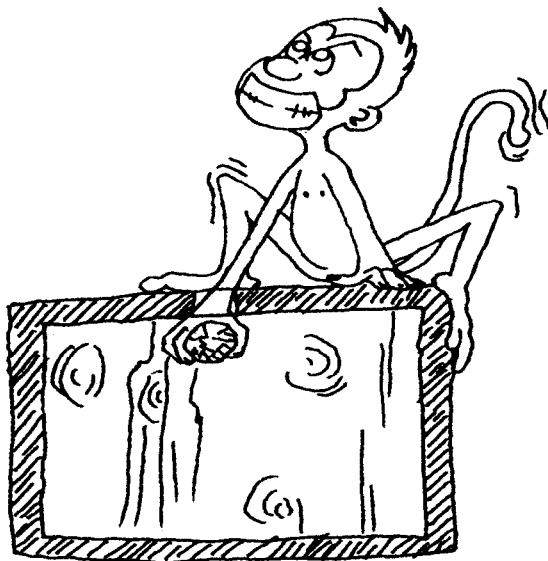
有人举着刀，要杀教徒，我不管，因为我不是教徒。

有人举着刀，要杀犹太人，我不管，因为我不是犹太人。

有人举着刀，要杀工会会员，我不管，因为我不是工会会员。

有人举着刀，向我奔来的时候，也没有人管。

28 用自律克制贪婪之欲



贪婪使聪明的猴子变得很蠢

无私无欲不能，贪婪纵欲有害。如果人的自律被束之高阁，那么贪欲就会横行无忌。

贪婪是欲望一个十分危险的发展维度。欲望是有独占性的，独占性再向前跨半步，就是贪婪。俗话说：“欲壑难填”，实际上，难填的不是人正常的生理欲求，而是正常生理欲求的‘变种’——一种无止境的贪欲。

贪婪常常使聪明变成愚蠢。

印度南部马哈尔丛林里生活着一群猴子，想要捉到它极为不易，因为陷阱、罗网都没奈它何。然而，就是这些聪明的猴子，近年却锐减了八成，且面临“亡国灭种”之灾，原因是人们已经学到了一种捕捉它的简易方法：木箱里放上这些猴子最贪吃的核桃，箱上开核桃般大小的洞口，猴子准会来偷吃，偷窃时伸进洞里的爪子只要抓住核桃，就再也不能从洞里抽出，就这么乖乖地被人套上绳索……贪婪使这些‘聪明’的猴子变得十分愚蠢，悲哉！

然而，更为可悲的却是有些自诩聪明的人与这种猴子十分惊人地相似，结局甚至比猴子更为可悲。

十多年前，只有二十一岁的康丽霞，刚参加工作就到了内蒙古广播电视厅办公室任出纳员。也许天天和钱打交道，慢慢地她竟对这哗哗进出的钞票产生了浓厚的兴趣，拥有这些钱的愿望也时时冲撞着她的心。

1989年12月30日，她大胆地私自填写了两张现金支票，取出两千元，当她把这两千元钱装入自己的包里时，手颤抖起来，但迟疑之际，她还是把钱拿走了。

几个月过去了，领导和同志仍然那样信任她，她那颗悬着的心、总算放到了肚子里。在工作之余，她还是幻想着拥有大笔的钱，她明白，只有钱才能使生活更好。

1991年，康丽霞结婚了。如果说结婚前的康丽霞从单位账上取钱是为了手头宽裕的话，那么有了自己的小家庭后，她的目标就更明确了，那就是为了“生活得更好一点”。于是，内蒙古广播电视厅办公室账户上的钱成了康丽霞实现“奋斗目标”最有力的保障。一笔又一笔的现金源源不断地从单位的账户流向康丽霞的家中。她家的生活也由小康型向富裕型飞快发展。为了实现自己“生活得更好一点”的奋斗目标，她从1993年就加快了攫取公款的速度，这种速度甚至达到了疯狂的地步。从1992年起至1998年，共挪用公款三百一十七万余元。

当双手被那冰冷的手铐铐住的时候，她明白，她的“奋斗”到头了。

贪婪是个人在后天社会环境中形成自私、攫取、不满足的价值观，以及表现出的不正常的行为。若约束贪婪，最重要的是加强自律、自警。

错误的价值观念是导致贪婪的罪魁祸首，所以自律首先要从建立正确的价

价值观入手。孔子说：“富与贵，是人之所以欲也，不以其道而得之，不处也。贫与贱，是人之所以恶也，不以其道而得之，不去也。”这就是一种正确的价值观。去贫求富，是人的自然之性，没有什么好遮掩的，但却要依其道而行。君子爱财，取之有道。建立了这样的价值观，就可以避免正常的欲望陷入贪婪之欲的泥潭。

要克制贪欲，还有很重要的一条就是要“慎始”，不要给贪欲变成行动的机会。有贪婪之心的人，初次伸出黑手时，多有惧怕心理，一怕引起公愤，二怕被捉。一旦得手，便喜上心头，屡屡尝到甜头后，胆子就越来越大。每一次侥幸过关都是一种条件刺激，会不断强化着贪婪心理。所以没有第一次，贪欲膨胀的机会就会小很多。

要克制贪欲，就要警惕攀比心理。有些人原本也是清白之人，但是看到原来与自己境况差不多的同事、同学、战友、邻居、朋友、亲戚、下属、小辈，甚至原来那些比自己条件差得远的人都发了财，心理就不平衡了，觉得自己活得太冤枉，由此也学着伸出了贪婪的双手。

要克制贪欲，还有很重要的一条，就是不能有补偿心理。有些人原来家境贫寒，或者生活中有一段坎坷的经历，便觉得社会对自己不公平。一旦其地位、身份上升，就会利用手中的权力索取不义之财，以补偿以往的损失。

追求财富、追求幸福，这是人的自然之性，是欲望鲜活的反映，也是社会前进与发展的强大推动力。克服了贪婪，人的欲望就能美丽许多。

29 用责任克制逃避之欲



责任感使人并不躲避某些灾难和责罚

在人的价值观念中，责任感应居于重要位置，而不是偏于一隅。这样，就能战胜逃避之欲。

严格说来，逃避和欲望不太搭界。欲望通常是主动性的，主要表现为“作为”，而逃避通常是被动的，主要表现为“不作为”。可是，趋利避害却是人之常情，欲望也不例外。对危害自身利益的东西的躲避，就成为最基本意义上的逃避。

逃避又不仅仅表现为“避害”，它还会向更为消极的一面发展，从而成为一种心理障碍 甚至形成所谓的“逃避型人格”。

只要具有以下特征中的四个，就是逃避型人格：

很容易因他人的批评或不赞同而受到伤害。

除了至亲之外，没有好朋友或知心人（或仅有一个）。

除非确信受欢迎，一般总是不愿卷入他人事务之中。

对需要人际交往的社会活动或工作总是尽量逃避。

在社交场合总是缄默不语，怕惹人笑话，怕回答不出问题。

害怕在别人面前露出窘态。

在做那些普通的但不在自己的常规之中的事时，总是夸大潜在的困难、危险或可能的冒险。

这类人最明显的特点是普遍地疏远他人，甚至有对自我的疏远，他们对自己都持旁观态度，这与他们总的生活态度是一致的。他们的内心还有一种有关键意义的需要：即在自己和他人之间保持感情的距离。更准确地说，他们有意识和无意识地做出决定，不以任何方式在感情上与他人发生关联，无论是爱情、争斗、合作、还是竞争。

现代社会是激烈竞争的社会，具有逃避型人格的人，显然是与之格格不入的，社会不欢迎他们，他们自己也不欢迎自己。

发展到逃避型人格，就不再是趋利避害了，而是走向了反面。所以，同样是逃避，却有着截然不同的结果。但无论哪一种类型的逃避，我们姑且称其为逃避之欲，克服它的最有效的手段，就是加强自己的责任感。

具有逃避之欲的人大多伴随着认知歪曲现象，因此，克服逃避之欲的重点应放在改正认知歪曲现象上。孟子说：“生，我所欲也；义，亦我所欲也。二者不能兼得，舍生而取义者也。”这句名言表现了人的自觉意识和精神追求对自然欲求的校正与提升。是“趋义”之欲，趋义而不避其害，而不是趋利避害的自然之欲。

孟子所谓“义”，我们可以理解为以天下为己任的责任感。

责任感可以是一个很宏大的价值体系，它反映了一个人的精神境界。有责任感的人，突出的优点是他们绝不是个人中心主义者，他人的、集体的、国家的利益总是先于自己的利益。责任感也可以是一个很具体的范畴，责任感落实到日常工作中是责任心。人们都熟悉的白衣天使南丁格尔，她的伟大来自平凡。她把护理工作看成是一种关乎人的尊严乃至人类文明的神圣事业，而这些恰恰是通过诸如采光、通风、消毒、伙食、卧具等等细致周到的关爱体现出来的。

所以责任感并不神秘，也不遥远。

当责任感在一个的人价值观念中有了重要的位置而不再是偏于一隅时，就可以通过一些具体的方面，来一步步地克服逃避之欲了。

在一本名为《实用心理自我疗法》的书中，作者提供了一种反向观念法。

所谓反向观念法是指与自己原有的不良自我观念唱反调，原来是以自我为中心，现在则应逐步放弃自我中心，学习设身处地为他人着想；原来爱走极端，现在则学习从多方位考察问题。逃避型人格者的错误观念可以是这样的：

我必须万事谨慎。

我必须提防别人，这世上不可能有完全知心的朋友。

少介入他人事务，以免麻烦。

.....

反向观念则是：

我必须做事谨慎，但并不排除勇敢与选取，即使失败，亦应当作一次有益的经验。

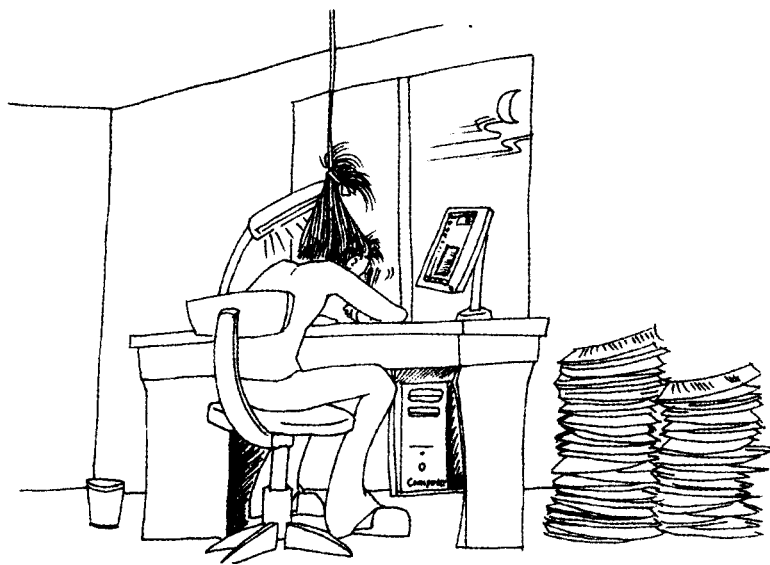
我可以交各种各样的朋友，尽管知音可能很少。

不管他人闲事，但他人有难，我当尽力相助。

采用反向观念法克服缺点可以通过自我分析来进行。先按上述步骤分析自己的错误观念，然后提出相反的改进意见，在生活中努力按新观念办事。这种自我分析可以定期进行，几天一次或一星期一次，也可以在心情不好或屡遭挫折之时进行。认识上的错误往往是下意识的，通过上述自我分析，就可把下意识的东西上升到有意识的自觉的层次上，这有助于改进不良心理状态。



③0 用毅力克制懒惰之欲



懒惰是失败的温床，毅力是成功的翅膀

只要你决心与懒惰分手，并在实际生活中持之以恒，那么，灿烂的明天一定属于你！

懒惰并不是欲望的自然属性。也许会有人不同意这个观点。狮子吃饱了，不是照样整天睡大觉？是的，自然界中有许多现象，从表面上看与人的懒惰很相像，但其实是质有质的区别的。狮子吃饱后的大睡，是为了最有效率地利用能量，这是生物进化物竞天择的结果。

这里所说的懒惰之欲，主要是指人好逸恶劳的惰性。

好逸恶劳的典故出自《后汉书·方术传·郭玉传》。东汉时 郭玉是较有名气的中医，擅长针灸医术。郭玉出生在贫苦之家，曾经沿街乞讨过，所以他在给穷人特别是那些差役杂工治病时，总是一丝不苟，针到病除。然而，他给那些富贵之人诊治疾病时，有时却治不好。有一回，汉和帝刘肇就让一个贵人装扮成杂工，换了个地方，找郭玉去给她诊病。郭玉询问了一下病情，只一针就把她扎好了。过后汉和帝感到很奇怪 就问郭玉是何原因。郭玉回答：“王公贵族处于高贵地位 哪一个人都在我之上 为这些人治病时 心里总有一种恐惧感 非常紧张。总结一下 给这些

人治病有四难，其中一难就是王公贵族长期以来喜欢安逸，厌恶劳动，因此得了病比较难治。和帝刘肇听了之后认为郭玉说的很有道理。

中西方文化虽有不少差异，但对以好逸恶劳为主要内容的懒惰之欲，却是一致贬斥的。在中国古代，儒家是最痛恨懒惰的。一次，朱熹生病，仍不断有客人来视疾问学，朱熹不顾病体，应接不倦。左右请朱熹减少接待客人的时间，朱熹厉声回答：“你懒惰 教我也懒惰。”捷克教育家夸美纽斯极端鄙视懒惰，他称懒惰为“撒旦的蒲团”。认为当一个人饱食终日，无所事事时，就会想入非非，进而做出不道德的事。因此，智者的任务就在于不让任何人懒惰。这里我们又想起孔子的话：饱食终日，无所用心。这就难办了。不是有下棋的吗，干干这些，那还好一些吧！孔子之所以看不得人家无所事事，无所用心，与夸美纽斯一样，洞见到一个人如饱食终日，无所事事，将必然导致道德滑坡。智者所见大略相同。

所以，懒惰之欲是很坏的欲望。一沾懒惰，富可变穷，穷或成恶，至无所不为。我们于懒惰之欲，不可不深戒自儆。法国人居友说：行动即是生命，增长行动即是增长内在的生命火花。从这个观点看，最大的罪恶就是懒惰和惰性。

懒惰之欲的天敌是毅力。这是个再浅显不过的道理。但是，可惜的是，毅力，不是说有就有的。所以，要用毅力来克制懒惰之欲，还是很需要一些窍门的。

首先要专心做一件事。由于人的时间、精力、脑力有限，老天对每一个人的时间是公平的，一天二十四小时大家都一样。所以，就像其他许多品质一样，毅

力如果脱离具体的实践，一样可能变得似是而非。一个能够坚持的人，也许仅仅是一个固执己见的人，而这种所谓的坚持，是一无是处的。但是在适当的条件下，配合其他合适的品德，毅力就会成为一个人克制懒惰之欲并走向成功的重要因素。社会上有一些专才或专家，他们可能连一般的生活常识也不清楚，但他们在某些专业方面比一般人都在行。这就是因为他们节约了做其他事而付出的时间，专心做一二件事，所以成功了，在这方面有了比别人更多的回报。所以最好的方法就是在一阶段专心做一件事，完成以后再设定一个新目标。

此外，克服懒惰还有以下一些有效的方法，不妨可以试试：

做一些难度很小的事或是你最爱干的事，也可以做些你想了很久的事。不要只看结果如何，只要这段时间过得充实就该愉快。

要保持乐观的情绪，不要动不动就生气。正确的做法应该是冷静地查找问题出在哪里，或是自我解脱，或是与别人商量，哪怕争论一番对扫除障碍都有益处。这个过程带来的喜悦能使你信心更加坚定。

学会肯定自己，勇敢地把不足变为动力。做任何事情都要全身心的投入，争取最满意的结果。无论结果如何，都要看到自己努力的一面。

这样经过一段时间的努力，你将发现自己很少为因做了某件事而感到遗憾。你还将发现，以坚强的毅力、乐观的情绪，脚踏实地地实践着由易到难不断更换目标，我们每一个人都可以走向成功。

31 用勇气克制怯懦之欲



战胜怯懦 的以毒攻毒之法

虽然怯懦是人类最大的缺陷，但不应忘记，我们还有勇气以及对勇气执著的追求。

怯懦是一个宽泛的概念。一个小孩子，晚上不敢独自爬上黑暗的楼梯，父亲会说自己的孩子怯懦；一个刚刚走出校门的青年人，当他面对复杂的事情不知所措、进退维谷时，人们会笑话他太“嫩”，这也可以理解为一种怯懦。甚至当一个姑娘，每当电视中出现吓人的镜头时，就会捂住眼睛，塞住耳朵，也有人会认为这是一种怯懦……不过，这些都不是我们在这里要说的怯懦。

这里所说的是怯懦之欲，是一种与人的自然欲望有明确关联的怯懦。

中国有句古话，叫无欲则刚，是说如果一个人能够做到没有欲求，他就会变得刚强无比。人们总是希望自己能从外界得到些什么，这就是欲求。因为害怕得不到，所以有时才违背自己内心认为正确的东西，违心地说一些话，做一些事。这就是怯懦。

有人说，怯懦之欲是人类最大的一种缺陷，而且，是一种会传染的缺陷。

一段时间以来，一些关于有人遇到危险，而众人漠然旁观、见死不救的报道，

屡屡见于报端。如果是面对持刀的歹徒，或是面对歹徒的枪口，我并不赞同所有的人都要不顾一切冲上去，因为在大多数情况下，完全可能有更好的办法。但是，许多情况并不是这样。别人的利益受损了，甚至是生命危在旦夕，而旁人伸出援助之手，并不需要付出（或可能付出）太大的代价，就是在这种情况下，不少时候仍然是没有一个人伸出援助之手。形成上述现象，原因很复杂，但怯懦（不愿自己的利益受损 哪怕只有一丁点受损的可能性）以及怯懦的“传染性”（一种从众心理 别人都不动 我要是动 是不是太出格了）是一个重要原因。

但是我们在正视“人性弱点”的同时，不应忘记，我们还具有勇气以及对勇气的执著追求。勇气是人类克制怯懦的利器。

在人类历史的长河中，这样的例子屡见不鲜。当处于无以复加的困难境地时，似乎所有的办法都用尽了，只剩下了不屈的勇气，最后，就是这不屈的勇气，终于赢得了胜利之神的青睐。二战中的英国首相邱吉尔，就是这样一位用自己的勇气和信念带领英国人民坚持与德国法西斯战斗并取得最终胜利的典型。他在首相上任伊始，就向英国人民发表了他那篇著名的演说——“鲜血、汗水和眼泪”。美国作家威廉·曼彻斯特说：“英伦三岛在最困难的时期，大约只剩下了三种东西：皇家空军的勇气、邱吉尔的声音和莎翁的一句遗言。”（那句遗言说：“我们英国从来不曾跪倒在征服者的脚下，将来也不会。”）这篇演讲，成为激励英国乃至全世界爱好和平的人民与法西斯进行不屈斗争的动力库。

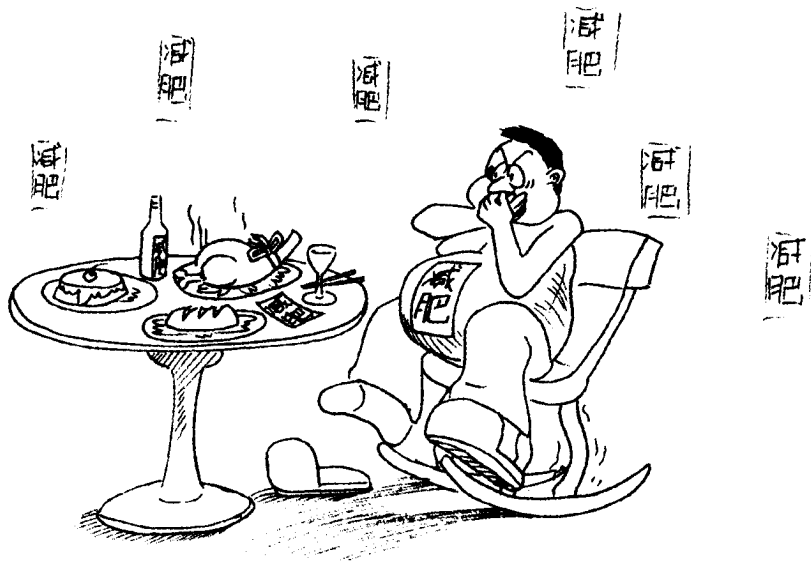
除了以上这种在非常核心的价值层面讨论怯懦的危害以及勇气的意义之外，从心理层面上探讨一下怯懦心理的形成以及如何用有效的方法（当然，其核心还是勇气）来战胜它，也是十分有益的话题。

心理学认为，怯懦心理主要见于涉世不深、性格内向、不善言词的人。由于怯懦，在社交中即使自己认为正确的事，经过深思熟虑之后，却不敢表达出来。这种心理别人也能观察出来，结果对自己产生看法，不愿与自己成为好朋友。在现实生活中，有些人在社交中总交不上朋友，或者是交了朋友没多久，朋友又离他而去，且平时和同事的关系也不融洽。究其原因，怯懦心理是一个主要原因。

对此，有人总结出了克服怯懦心理的“十大法则”：

(1)径直迎着别人走上去，好像他欠了你的钱。(2)训练自己盯住对方的鼻梁，让人感到你在正视他的眼睛。(3)开口时声音洪亮，结束时也会强有力；相反，开始软弱，那么闭嘴时也就软弱。(4)有时，为了在喧哗中让别人听见，有必要轻轻讲话。(5)学会适时地保持沉默，以迫使对方讲话。(6)会见一位陌生人之前，先列一个话题单子。(7)熟记演讲的首尾，那么你从头至尾都会口若悬河。(8)想方设法接触伟人。和比自己年纪大，比自己强的人交往。这样，你会学到知识；同时还可以观察强者的弱点和缺点，从而增强信心。(9)不断给自己出难题，不断实践克服怯懦的方法。(10)注意：这些只是窍门与法则。首先还需精通本职工作，有能力才会有信心，也才有自己作为一个人在社会上的价值。

32 用诚实克制说谎之欲



愈面对诱惑，诚实就愈像金子般的可贵

永远不要在“策略”的层面上，讨论诚实与谎言究竟哪一个更
有用。

说谎也是一种欲望吗？从一定意义上讲，是的。欲望本来不说谎，欲望本来要的是自身的满足，可是终究有一天它发现，直来直去地，却得不到满足，而用一点小“技巧”就得到了满足。于是，欲望“学坏”了，它开始说谎，这样就有了说谎之欲。

毋庸讳言，我们每一个人都见过不少靠说谎带来利益的例子，但也听过诸如“狼来了”、“皮诺曹”之类的寓言。那么，说谎到底能不能为人们带来好处？

这是一个古希腊睿智的寓言故事。

真理和谎言在路口相遇，他们打了招呼。

谎言问真理道：“你近来的日子过得好么？”

真理摇摇头，叹口气道：“唉，别提了，真是一年不如一年啊！”

谎言看着真理，衣衫褴褛，显出同情的样子说：“你这个模样真是够寒酸的了。不过，你说话怎么也这样有气无力的呢？”

真理说道：“我已经三天没有吃饭了，走到什么地方都碰钉子，遇麻烦，简直没个活路啊！”

谎言道：“那只能怪你自己了。请跟我来，只要你不反驳我，保管你穿好吃好。”

于是，谎言带着真理来到繁华都市，走进一座大饭店坐下来大吃大喝。有一个多小时，谎言用拳头敲着桌子，盛气凌人。

老板跑来 毕恭毕敬地问道：“尊敬的先生 你有什么吩咐？”

谎言声色俱厉地大声喝道：“我给堂倌一枚金币，等了这么久还不找钱来！”

老板把堂倌叫来问，堂倌说他压根儿没收到什么金币。谎言一听，大为光火 嚷道：“偌大的饭店还欺侮顾客呀！”

说着 他把一枚金币扔给老板说：“算了 再给你一枚 找钱来！”

老板怕因此败坏饭店名声，不敢收金币，反而找钱给他还打了堂倌一个嘴巴 骂道：“混账 收了钱怎么会忘记呢？”

堂倌吃了冤枉，他不停地呼冤叫屈、解释着。周围的人都不相信他的话，他愤然喊道：“天哪 还有没有真理呀？”

真理听见，从牙缝中挤出只有自己才能听到的声音说：“我在这儿。可是我的舌头被人拴住，不能回答你的话了。”真理和谎言离开了饭店，谎言得意洋洋地说：“这回你可看出我的本领了吧？”

真理气愤地回答道：“我宁愿饿死，也不会学你这种本领的！”

说完，便毅然走了。

从此以后，真理与谎言就分道扬镳，再也走不到一起了。

寓言中的真理，其实与诚实是一回事。

看来，讨论说谎究竟能不能带来“好处”，只有脱开功利论的樊篱才有意义。

美国教育学者威廉·贝内特在《美德书》中写道：

诚实即真实、真诚、守信，不诚实与作假、捏造、伪造或虚假有关；诚实表现的是自尊与对别人的尊重，不诚实者既不尊重自己也不尊重他人；诚实的人生活在真实的世界中，不诚实者则蛰居于虚假的世界中。诚实使人生充满开放、可靠与坦诚，展现的是一种向往光明的性情；不诚实企求阴暗、遮掩或陷落，这是一种走向黑暗的性格。

所以，我们永远不要在“策略”的意义上讨论诚实与说谎的问题。说谎为我们带来无数好处，我们也不说谎；诚实使我们遭遇无数次误解，我们依然诚实。有了这样态度的人，不一定会发达，但一定会幸福；有了这样态度的社会，不一定是富裕的，但一定是美好的。

③ “地狱”不会成“空巢”



前车之鉴并不能改变人们的追逐之心

尽管能为欲望穿上华衣，但因为纵欲而堕入“地狱”的人，过去有，现在有，将来也还会有。

我们为欲望量身定制了由法律、道德和良知作成的美丽外衣，其中包括爱心、自律、责任、毅力、勇气和诚实。相信穿上如此美丽的衣服，出现在不同的时间、不同场合，欲望都会受到欢迎的。

看到这些，人们一定会提出这样的问题：人，自从呱呱落地来到世界上，有苦口婆心的家庭教育，有威力强大的道德规范，有“六亲不认”的法律制约，而且都是为了一个共同目的：激扬善欲，抑制恶欲。这样一来，难道恶欲还有藏身之地吗？

不少人怀有一个非常美好的愿望：经过多方面的教育，道德的培养，法律的警示，会出现一个善良欲望充盈的社会。在这个社会里，没有欺骗，没有以强欺弱，没有相互倾轧，没有偷盗，没有杀人越货。只有互相帮助，互相提携，互相礼让。如同《镜花缘》里描写的那种情况，买东西的时候，虽然也有讨价还价，却是另一种讨价还价。不是压低价钱，而是顾客想多付钱，商家却想少收钱。

顾客问：“这个脸盆多少钱？”

商人答：“三元八角。”

顾客摇了摇头，表示不认可这个价钱。顾客说：“这么好的质量，起码需要五元钱，三元八角太少了，再多加点钱吧，我给你五元钱吧！”

商人说：“三元八角已经很贵了，若加到五元钱那就没有谱了。”

双方继续“讨价还价”……

这样的社会，只能出现在小说里，现实社会是不会有。不但现在不会有，而且将来也不会出现。

欲望有善恶之分，又有永不满足的特点，在发展善良欲望的同时，难免有邪恶的欲望冒出来。对人类来说，对待欲望处于两难境地。只要吃饭，就有挨“噎”的可能，因噎废食是不可取的。同样的道理，只要人存在着欲望，邪恶的欲望就不会没有，欲望误人的事就不会根绝。

人类社会就是与邪恶的欲望斗争中艰难前进的。一方面，千方百计地为善良欲望的出现铺平道路，另一方面要抑制邪恶欲望的出现。而邪恶欲望却像田间的杂草一样，“野火烧不尽，春风吹又生”。锄也锄不掉，剪也剪不净。明明知道邪恶的欲望是消灭不了的，又不能不去消灭它，人类社会注定了要与邪恶的欲望永远斗争下去。人们虽然并不情愿这样做，又不得不这样做下去。

当教育、道德、法律深入人心时，善良的欲望会占上风，邪恶的欲望几乎

没有市场，社会是稳定的，人民是安居乐业的，到处是一派欣欣向荣的景象；当邪恶的欲望占了上风的时候，善良的欲望得不到多数人的认同，社会开始动荡，人心惶惶，社会一定是萧条、衰败景象。

我们提倡精神文明建设，抓打击各种各样的犯罪，从某种意义上说，就是规范人们的欲望。当这些方面的工作抓得比较紧的时候，善良的欲望就得到发扬，当这些方面的工作稍有放松，邪恶的欲望就会浮出水面。因此，什么事情都可以放下 过些日子再做 而规范欲望的事情 却不能歇口气 停下来。

宗教认为，一个人做了善事 会升入“天堂”在极乐世界里生活 没有烦恼，没有痛苦，过着神仙般的生活。而做了恶事的人，就会堕入“地狱”，受到各种折磨和严惩。这样的天堂、地狱是不存在的，现实生活的天堂、地狱却不少见。

幸福的生活就是天堂，苦难的日子自然就是地狱了。

在一个社会里，有人天天上天堂，有人天天下地狱。只有多少之分，没有有无之别。对一个人来说，情况就不同了，完全可以选择上天堂的康庄大道，不走下地狱的死胡同。

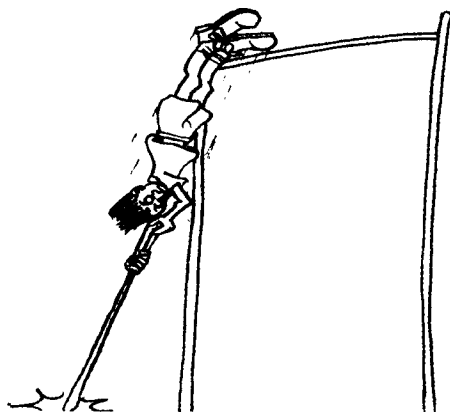
尽管能为欲望穿上美丽的外衣，但“君子国”的理想，只能若有若无地存在于文学作品中。

一个人，只能管得了自己，不一定管得了别人。

朋友，你打算怎么办呢？

5

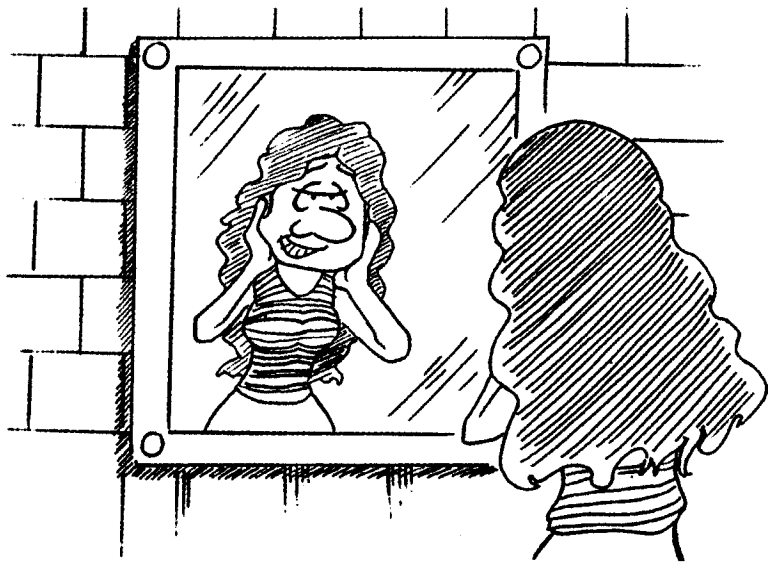
向上 向上 永不放弃



有人将欲望比喻成沉重的肉身。虽然，欲望本身无善无恶，但拖拽着人向下滑落，这恐怕是欲望永远的特性。无论如何，希望欲望会自动向善，这多半是一种奢望。

我们固然不是掩耳盗铃的盲目乐观者，如同禁欲主义那样，幻想着用人的理性与良知替代欲望，毕其功于一役；我们也不是一叶障目的盲目悲观者，认为人生就是在欲望的驱使下，在痛苦（当欲望得不到满足时）和无聊（当欲望满足时）之间摇摆。我们认为，人类理性和良知的伟大，不在于是否能孕育出一个全然纯正的善欲，而在于人类社会的一切文明成果，和人们基于道德感的良知，它们对欲望一刻也不曾间断过的关注、对话甚至斗争，并引领着欲望向上，向上，永不放弃。

34 真诚面对自己



喜欢照镜子，就不能只希望看到靓丽

有人说“态度决定一切”。要使自己的欲望得到提升，真诚面对自我，是一个十分关键的“态度”。

要用自己的价值观念和精神追求，不断使自己的欲望得到净化和升华，首先要真诚地面对自己。

真诚面对自己，不是件容易的事。知人易，知己难，古今中外概莫能外。科学研究表明，所谓真诚面对自己，包括以下七个方面：

(1)自我觉察。指发现、体察到自己的状态、心向，对自己有所顿悟洞察，也就是反观自我的能力，此能力能够帮助一个人全面地、客观地了解自己。

(2)自我探索。指透过自省、日记、人际互动、工作表现、他人回馈等方法探讨“我是谁”、“我是一个怎样的人”的过程，以增加对自我了解的广度与深度。

(3)自我开放。指能勇敢而真诚地面对自己，并愿意与他人分享经历的事物与内心的经验，不防卫、不害怕别人了解自己的内心世界，以拓展自己的心理视野。

(4)自我了解。对于自己是一个怎样的人，别人如何看自己，现实的自己与

理想的自己，有充分的统整能力。这项能力可以使一个人的自我功能健全，“主观我”、“社会我”、“理想我”三者平衡发展，减少冲突。

(5)自我悦纳。接受自己的实存状态，包括长处与短处，不会扭曲或自我欺骗，使一个人对自身有满意感，当别人描述自己优、缺点时能坦然接受与面对。

(6)自我认同。指透过各种生活事件和活动（例如交友、工作）建立自我认知内在的同一性与连续性，对于自己的角色、能力、价值观、抱负有清晰明确的印象，而不是混乱与迷惘。能发展良好的自我认同的人，也将能成为拥有人生目标与价值系统的人，其行为与思想更具有一致性。

(7)自我发现。充分地发展自己、充实自己、实践自己，以求达到尽善尽美，笃实光辉的境界。超越各种对立性而达到统整状态，使一个人发挥潜力，造就有意义的人生。

可见，真诚面对自己，是一个复杂的认知过程。它与任何认知过程一样，首先是要提出问题。

著名的教育家陶行知留学美国时，向杜威学习过实用主义教育。他根据自己的经验写了这样一首诗：

我有八位好朋友，肯把万事指导我。
你若想问真名姓，名字不同都姓何。

何事 ,何故 ,何人 ,何如 ,何时 ,何地 ,何去 ,
好像弟弟与哥哥。

还有一贯西洋派，姓名颠倒叫几何。

若向“八贤”常请教，虽是笨人不会错。

陶行知先生认为，一个人若想成就一番事业，必须丰富自己知识，而丰富自己知识的最好方法，就是随时多问几个为什么，穷根究底，弄清来龙去脉。

把这样细致地提出问题的方法，用在面对自我上，也一定是十分有效的。

要真诚面对自己，还有一个重要的方面，就是求实的态度。

二十世纪三十年代，胡适任上海公学校长的时候，上海泥城桥附近新开了一家餐馆，名叫“四而楼”。

有人问胡适，“四而楼”是个什么典故？这下可把胡适给问住了。他查遍了经典，也没有找到出处。为了弄个明白，他找到“四而楼”的老板，问个究竟。

老板说“，《三字经》上有‘一而十，十而百，百而千，千而万’的说法，我们希望能赚钱，一个变十个，十个变百个，百个变千个，千个变万个，就是赚钱越来越多的意思。”

中国国家足球队的前任主教练米卢有句名言：“态度决定一切。”要使自己的欲望得到提升，真诚面对自我，是一个十分关键的“态度”。

35 坚持“以理导欲”



人生有时须说“不”

欲望之河只能在由道德感和良知筑就的河堤内奔流。

“以理导欲”是中国古代思想家提出的用人的思想观念引导欲望，以使其向善的理论，在今天仍具有价值。

欲望好比一条奔流不息的河流，而人的价值观念和精神追求就好比引导、规范河流向什么方向流动的堤坝。所以，一种欲望是向善的还是为恶的，不取决于欲望本身，而是取决于人的思想观念。

以理导欲绝对不是禁欲主义。人都有欲望，如求生、求学、求健康、求发展……没了欲望，万念俱灰。这样很危险。所以，禁欲主义是错误的，也是做不到的，它如同是想拽着自己的头发，把自己提上天空。

有人说，欲望是人进步的杠杆；压制别人的欲望，就是压制人性，等等。此种说法，貌似关心人，实际上却含混不清，未必正确。即使是人的正当欲望，能否实现也要取决于多种条件。人不是孤立于社会之外的存在物。人的理想、价值，以及种种欲望的实现，都要以社会为载体。不顾现实，笼统地肯定人的一切欲望、

对任何欲望都不加限制、引导，是无益的。

例如，想发财，无可非议。如果不顾主客观条件，不肯艰苦奋斗，只想天上掉下钞票来，那就很容易步入歧途。君不见年节贴红字时，有人把“福”字倒挂，把“财”字横贴，这叫做“不发横财福不到”。这种欲望，这种发横财的心理，就很可能成为越轨行为的始发点。《论语》中有句名言：“富与贵，是人之所欲也，不以其道得之，不处也。”这才是对待求富之欲的正确态度。

再如，强身健体是人的合理欲望，而长生不老、成仙成佛就是非分之想了。有人不正是因为心存此念，才上当受骗的嘛！受了骗，固然应予同情，可是细心分析就可以看到，受骗者自身也是有弱点的。这弱点就是有非分之想。假如自己不想成仙得道，别人又怎能诱你入圈套！

以理导欲还有一个关键，就是所依之理的“理”，必须是客观科学的。这个“理”不能是“存天理，灭人欲”的“理”，不能是“狠斗私字一闪念”的“理”，也不能是“存在者皆合理”的“理”。

根据詹·法斯特的同名小说拍摄的美国电影《斯巴达克斯》中，有这样一个场面：格斗学校的老板定期对合格的角斗士，分配一名女奴，以示老板懂得“人欲”。

当女奴被带到斯巴达克斯的房间时，斯巴达克斯为女奴的美貌深深吸引，他走到女奴身旁说：“我从来没有碰过女人。”

女奴无可奈何地开始脱衣服。

这时传来奴隶主走狗们的嬉笑。

斯巴达克思感到受到了莫大的污辱，于是愤怒地咆哮：“我不是畜生！”女奴也宣称：“我也不是畜生。”

于是，斯巴达克思叫女奴穿上衣服。

这个场面，不仅深刻地揭示了人欲与兽欲的区别，还告诉我们，人的欲望有感性的欲望和理性的欲望的区别。

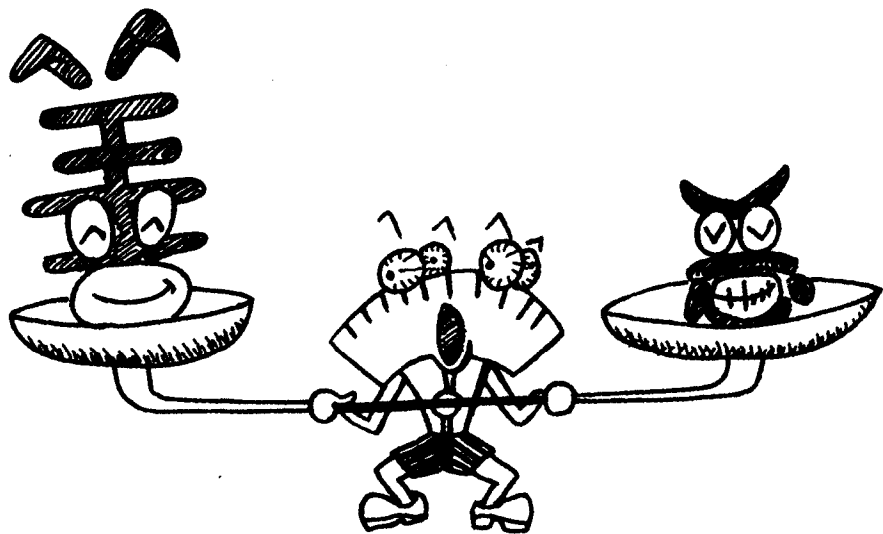
古人说：“智者不为非其事 廉者不求非其有。”身有正气 外邪不侵。讲的都是同一个道理，也都可以说明人最难战胜的还是自己。老子说：“自胜者强”。自胜不是怯懦的表现，而是强者的特征。战胜自己的难点恰在于以理导欲。所以以理导欲是人生修养的重要内容。

古人说：“人之心胸 多欲则窄 寡欲则宽。人之心境 多欲则忙 寡欲则闲。人之心术 多欲则险 寡欲则平。人之心事，多欲则忧，寡欲则乐。人之心气，多欲则馁 寡欲则刚。”

这段话或许未必全对，可是读来却很有些味道。如果把欲之多寡同欲之是非联系起来分析，既重量又重质，可能会更全面些。总之，对欲望要分析引导，人才可能逐步地走向成熟，走向崇高。

人要学习和领悟社会、人生的基本道理、道德，才能正确地以理导欲，爱其所当爱 求其所当求，为其所 能为。

36 善恶勿言大小



在这个天平上没有轻重之别

罗马城不是一天建成的。千里之堤，也可能毁于蚁穴。

某日，山东济南市民王先生，乘坐一辆自北向南 79 路公交车外出，到了解放桥北面的胸科医院站，一名戴着近视眼镜的年轻男子上了车，占了一个座位，从口袋里掏出一张白纸，上面写着鲜红的六个大字：“一元钱让座位”。车上站着的几个人纷纷侧目，年轻人却神态自若，依然高举着他那“一元钱让座位”的牌子。后来，有几个老年人上了车，看到他的牌子直摇头。这些老人，宁可站着，也不肯买座位。

我曾遇到一件与此相似而又不同的一件事情。

在北京，有一次我乘坐 111 无轨电车去西直门，从沙滩站上了车。

在车门口的座位上坐着一位男青年，穿着笔挺的西服，打着绿色的领带，看似有品位、有文化。我猜他是一个大学生，或者是一个公司职员。

就在他身旁站着一个白发苍苍的老大妈。

许多眼神投向这位青年，无声的语言在说：“小伙子！少坐一会儿，让老人坐

吧。”

小伙子真稳当。“岿然不动”是最恰当的形容词。他只当没看见身边的老人，也没看见人们的眼神。

真巧，下一站又上来一个架双拐的老妇人，人们忙着给她让路，她又站在了小伙子的身边。

小伙子照样不动声色，稳坐在位子上。

老妇人实在支持不住了，直接对小伙子说：“请你行行好，我实在站不住，让我坐一下好吗？”

小伙子一声不吭，只当没听见。

老妇人又重复了刚才说的话，小伙子还是不动。

我实在看不下去了，想说小伙子两句。但又想，小伙子违法吗？缺乏道德我不敢肯定，还说不他违法。

我看得出来，周围的人都对这个小伙子不满，也许是怀着和我一样的心情，不好直接去质问小伙子。

我又想，那个坚持不让座位的小伙子，也许真是残疾人，也许他有什么难言之隐？不然的话，少坐一会儿又有什么关系？我目睹小伙子在新开胡同站下了车，而且行动非常灵活。我当时判断这是个没有道德礼貌的人。

两个事例相同之点是，它们都发生在公交汽车上，都发生在青年人身上，都

不肯给老年人让座位，都把座位当作了自己的“专利”。不同之点是，前一个青年把座位当作商品，后一个青年是独占座位。

每个人在确定欲望的时候，不能不考虑公共道德，符合公共道德的才是善良的，否则就是邪恶的了。在所有公共场合，都要优先老、弱、病、残、孕、年轻力壮的人，怎么能不给老年人让座位呢？

前一个青年人认为，我们实行的是市场经济，市场经济的规则是等价交换，出卖座位没有什么不好。他混淆了一个基本事实，市场经济条件下，并非处处都通行等价交换。美国、加拿大等国家，是典型的市场经济国家，优先老人、妇女、小孩比我们做的到家，无偿地帮助他人的事情，比比皆是。

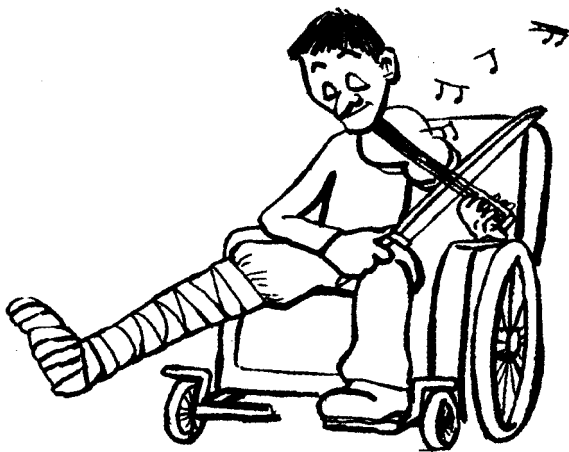
后一个青年人，自然缺乏道德修养。我猜，他一定遇到了什么十分不愉快的事情，想发泄一下，报复一下，不然的话，是不会有这样令人无法接受的举动的。

在中学生的生物课里，有一个青蛙对比试验，用来察看青蛙的反映：一是用一百度的开水，猛然浇到了青蛙身上，青蛙腾地就跳了起来。二是，先把青蛙放在冷水烧杯里，再逐渐加温，青蛙一点反映也没有，它似乎还感到很舒服。等青蛙感到不好受的时候，已经呜呼哀哉了。

一个同学说，咱们旷课吧！另一个同学不一定肯同意。如果这个同学什么都不说，约同学逛街，或者去网吧玩游戏机，渐渐地无心学习了，另一个原来不同意旷课的同学也就自然而然地开始旷课了。

一个青年说，咱们去偷吧！另一个青年一定会断然拒绝。他想，“这不是让我学坏嘛，会断送了我的一生的”。于是，开始疏远这个青年。如果这个青年换了另外一种做法，先陪这个青年下馆子，去舞厅，让对方感到舒舒服服，离不开这样的生活了，为了什么时候都能过上这样的生活，不要说去偷，就是去抢，也可能去做的。

这不禁使人想到刘备临死前对儿子刘禅说过的话：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。罗马城不是一天建成的，千里之堤，也可能毁于蚁穴。



37 生于忧患 死于安乐



健康与勤劳相伴，疾病与安逸相随

面对捉摸不定的欲望，我们要有小老鼠嗅嗅和匆匆防微杜渐式的警觉。

《谁动了我的奶酪》是一本被译成十一种语言的畅销书。它讲了一个寓言故事：

两只小老鼠“嗅嗅”、“匆匆”和两个小矮人“哼哼”、“唧唧”共同生活在一个迷宫里，奶酪是他们要追寻的东西。在很长时间内，他们过着幸福稳定的生活，并建立了一整套优雅的生活方式，因为他们找到了一座巨大的奶酪仓库。有一天，奶酪突然不见了！突如其来的变化使他们的心态暴露无遗：嗅嗅、匆匆头脑简单，随变化而动，立刻穿上始终挂在脖子上的鞋子，开始出去寻找并很快找到了更新鲜更丰富的奶酪；两个小矮人哼哼和唧唧无法接受这残酷现实，他们始终固守在已经消失的美好幻觉中追忆和抱怨，面对变化却犹豫不决。经过激烈的思想斗争，唧唧终于冲破了思想的束缚，穿上久置不用的跑鞋，重新进入漆黑的迷宫，并最终找到了更多更好的奶酪，而哼哼却仍在对苍天的追问中郁郁寡欢……

日本的北海道出产一种味道珍奇的鳗鱼。当地许多渔民以捕捞鳗鱼为生。

鳗鱼的生命非常脆弱，只要一离开深海区，要不了半天时间就会死亡。奇怪的是有一位老渔民，他天天捕捞鳗鱼，返回岸边后，他的鳗鱼总是活蹦乱跳的而其他捕捞鳗鱼的人，返回港时鳗鱼都是死的。

鱼吃一口鲜，鲜活鳗鱼的价格，比死鳗鱼的价格高出许多。没有几年的工夫，老渔民一家便成了远近闻名的富翁，老渔民能保持鳗鱼鲜活的秘密，也就成了人们关注的焦点。

许多人向老渔民请教，他用各种推脱的话应付了过去，就是不肯说出真情。

老渔民临终之时，把秘密告诉了儿子。原来，老渔民只是在鳗鱼中，放进几条叫狗鱼的杂鱼。鳗鱼与狗鱼非但不是同类，还是鳗鱼的死“对头”。几条势单力薄的狗鱼，看到满舱都是对手，便在鳗鱼堆里四处乱窜，这样一来，反倒把死气沉沉的鳗鱼，全部激活了。

鳗鱼安安稳稳地休息，不大工夫便会死去；有了狗鱼这个“死对头”，反而能多活几个钟头。

以上这两个例子 都应了中国的一句古话：“生于忧患 死与安乐。”

我们知道，任何一场变化都不是空穴来风，它总有一个发展过程。安乐的环境，会使人们放松对变化的警觉，就如同一只青蛙被扔到热水里，它会立刻跳出，而扔进冷水里慢慢加热，青蛙却直至死也没有太大的反应。“祸患常积于忽微，智勇多困于所溺”，欲望是向善的方向发展，还是向恶的深渊滑落，往往是一念之

差。面对捉摸不定的欲望，在如何预见其变化这点上，两只小老鼠是我们的榜样。对身边的“奶酪”变化密切注意，居安思危，把跑鞋挂在脖子上，随时准备调整自己的生活方式去寻找新的“奶酪”。 “细听蝉翼静，遥感雁声来。”只有敏锐地注视着局面的细微变化发展，未雨绸缪，我们才能自豪地说，我们是欲望的主人。

从人的生理本性来说，有好逸恶劳的倾向。有人做过这样一个实验：把一个不懂事的孩子单独放在木床上，一边放的是柔软的棉被，一边放的是硌人的硬木，孩子很自然地爬上棉被。但人们的经验和理想又告诫人们，没有忧患意识，必然要吃大亏。懂得了“生于忧患，死与安乐”的道理，就要经常想想自己将面临什么样的困难，这不是“杞人忧天”，没事自找烦恼，而是对可能出现的问题有所准备。有准备和没有准备是不一样的。有准备的人，不论发生了什么问题，都不会惊惶失措，而能从容应付。

有“忧患”意识的人，有时候还需要“逼迫”自己去从事那些自己并不喜欢做的事情。就拿生命在于运动来说吧，几乎人人知道，没有必要的运动，身体健康会受到影响。但对某些人来说，果真运动起来，又能坚持不懈，也不是一件容易的事情。参加运动，比躺在被窝里要难受得多，没有坚强的毅力，是办不到的。

保持一分充足的自醒与自警，我们就不怕欲望的洪流冲决理智的堤坝。

38 给自己找个“马蝇”



“刺痛”可以使人跑得更快

欲望是沉重的。不断拉拽你向下坠落，似乎是欲望“天然”的特性。面对于此，还是有一点“马蝇效应”好。

1860 年的大选刚刚结束，林肯当选总统，正紧锣密鼓地组阁。一天，有位叫巴恩的大银行家，看见萨蒙·蔡斯从林肯的办公室走出来，就对林肯说：“你千万不要让这个人进入你的内阁。”

林肯问：“这是为什么？”

巴恩答：“他认为他比你伟大得多。”

林肯又问：“你知道还有谁认为自己比我要伟大？”

巴恩反问道：“你问这个干什么？”

林肯认真地说：“我要把他们全部进入我的内阁。”

后来的事实证明，银行家的话一点也不错，蔡斯非常狂妄，但蔡斯确实是很有能力。

林肯十分器重蔡斯，任命他为财政部长。

一天，《纽约时报》的主编亨利·雷蒙特来见林肯，谈起了任命蔡斯的事，林肯

讲了一个小故事。

林肯说，我小时候和父亲去犁地。拉犁的马，有时候走得很慢，有时又跑得很快。我问父亲这是为什么？父亲告诉我，当一只马蝇叮在它身上的时候，它就走得很快，马蝇没有了，它也就不肯快走了。

人们把这种现象叫做“马蝇效应”，它成为自我激励的代名词。

有人说，欲望是沉重的。它犹如一块重物，不断地拉着你向下坠落。这是一个比喻，它是说欲望有着某种“天然”的使人溺于欲海的性质。如同当外界有压力的时候，人就勤奋工作，没有压力了，人就有点懒了一样。面对欲望，还是有一点“马蝇效应”好。自己稍有懈怠，就有一种机制在“报警”。为了使欲望得到提升，甚至连口气也不敢喘。这样是有点苦，但过些日子回头看看，自己没有停止不前，而是前进了一大步。

自我激励是有一定的方法的。这方法包括：

一、树立远景。迈向自我激励的第一步，要有一个你每天早晨醒来为之奋斗的目标，它应是你人生的目标。远景必须即刻着手建立，而不要往后拖。只有一个向上、充实的生活，才能保持欲望的健康与向善。

二、离开舒适区。提防自己，不要躺倒在舒适区。因为舒适和安逸往往是欲望出轨的温床。闲暇和舒适只是你心中准备迎接下次挑战之前刻意放松自己和恢复元气的地方。

三、调高目标。许多人惊奇地发现，他们之所以控制不住不良欲望的产生，是因为他们的主要目标太小，而且太模糊不清，使自己失去动力。如果你的主要目标不能激发你的追求的想像力和立即行动的动力，它对于欲望的整合作用就会大大降低。

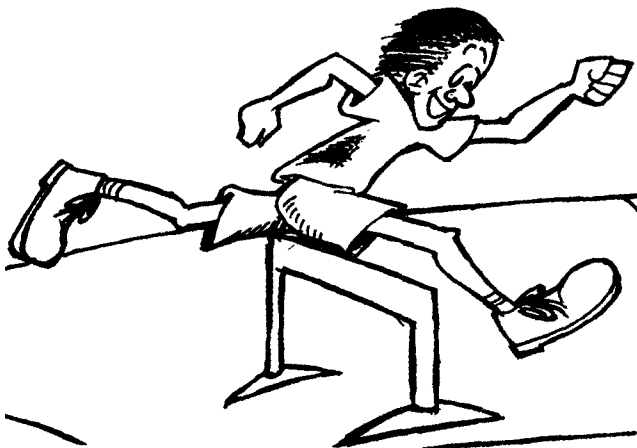
四、加强紧迫感。一个外国作家曾写道：“沉溺生活的人没有死的恐惧”。直面死亡未必要等到生命耗尽时的临终一刻。事实上，如果能逼真地想象我们的弥留之际，我们就会猛然从浑浑噩噩中醒来，筹划人生的大事业。

五、迎接恐惧。克制自己的欲望也会产生恐惧吗？会的，就如同下决心戒毒的人，会生出对吸毒后那种飘飘欲仙感觉的失去而恐惧一样，生理依赖感会使人产生恐惧或一种类似恐惧的心理。如果一味想避开恐惧，它们会像疯狗一样对我们穷追不舍。此时，最可怕的莫过于双眼一闭假装它们不存在。

六、直面困难。不好的欲望是一种不良的嗜好，想根除它，其困难是不言而喻的。如果把困难看作是对自己的诅咒，就很难在生活中找到动力。如果学会了把握困难带来的机遇，你自然会动力陡生。

七、立足现在。锻炼自己即刻行动的能力。充分利用对现时的认知力。不要沉浸在过去，也不要耽于未来，要着眼于今天。当然要有梦想、筹划和制订创造目标的时间。不过，这一切就绪后，一定要学会脚踏实地、注重眼前的行动。要把整个生命凝聚在此时此刻。

八、内省。大多数人通过别人对自己的印象和看法来看自己。获得别人对自己的反馈很有用，尤其正面反馈。但是，仅凭别人的一面之词，把自己的个人形象建立在别人的评价身上，就会面临严重束缚自己的危险。因此，只把这些溢美之词当作自己生活中的点缀。人生的棋局该由自己来摆。不要从别人身上找寻自己，应该经常自省并塑造自我。



39 ‘霍姆斯马车’与‘木桶理论’



决定盛多少水的是木板的长短

面对欲望，“霍姆斯马车”模式并不适用，而“木桶理论”则会提供有益的启迪。

在一本杂志上我看到一篇《“霍姆斯马车”随想》的文章，大意是说，“霍姆斯马车”堪称世界上最理想的设计。所有部件的选材都能互相匹配，恰到好处。当马车使用的大限来临，它的轮子正常地转过最末一圈之后，车轮、车辕、底盘、弹簧、车轴，全部同时崩坏，没有那一个零件比其他零件更为牢靠耐用。就像一双鞋子，鞋底磨穿的同时，刚好鞋面破裂，鞋带也磨断，缝线也开绽。倘若鞋底磨穿之时，鞋面仍旧完好，或是鞋面露出脚趾，而鞋底依然坚固，就都是不匹配的设计，会造成材料的浪费。

作为一种设计理论，“霍姆斯马车”是很值得钦佩的。但它毕竟只是一种理论。就拿一个物件来说，能否设计得这样天衣无缝，每一个零件配置得这样巧妙，是很难很难的。

据说，日本丰田汽车的设计，具有这样的特点。当它的某个零件磨损得需要更换时，其他零件几乎也都到了时限。如果更换零件，那就不胜其换，倒不如买

辆新车。可见，不少企业，正朝着“霍姆斯马车”提供的理论方向努力。

我家有一台“爱妻号”洗衣机，最近出了毛病。离合器坏了，失去了甩干功能。老伴给售后服务部门打电话，答复可以换离合器，但需花费四五百元。儿子知道了说，修来修去还是个旧的。说不定修好这个，别的零件又坏了，倒不如花千把元买个新的。老伴觉得儿子说得有理，便采纳了这个意见。他们虽然不懂“霍姆斯马车”的设计理论，可不自觉地对“霍姆斯马车”的理论进行了运用。可见，人的认识是有规律性的。

把“霍姆斯马车”作为一种管理思想，对我们有深刻的启示。比如说，我们可以把“霍姆斯马车”视为一个企业、一个机关、一个单位，它的零件就是下属单位和个人。要想把这个企业、机关、单位搞好，要求有像“霍姆斯马车”一样的配置，“零件”和“零件”之间，都要有匹配的水平，而且相互配合，相得益彰。它对管理者怎样管理，对被管理者树立全局意识，都是非常必要的。

诚然，“霍姆斯马车”的理论运用到其他地方，也有其明显的不足之处。因为它只着眼于零件的平衡，如果有几个零件的质量很高，则视为浪费。解决的办法当然是把高质量的零件换成低质量的，以求得平衡。显然，它忽略了事物发展的一个基本规律——平衡是相对的，不平衡是绝对的。各个“零件”之间有差异是正常的。解决的办法固然可以把质量高的“零件”换成低质量的；还有一个办法就是把质量差的“零件”换成高质量的。

这使我想起了管理学中有名的“木桶理论”。一个木桶的容积，不取决于木桶的高板，而取决于木桶的低板。管理者要善于发现自己单位的低板。精明的管理者，一旦发现了自己单位的低板以后，不是把高板截短，而是把低板换成高板——找到后进的单位和个人，使之向先进转化。“木桶理论”告诉我们，要不断地发现低板，又要不断地使之成为高板，形成一种无止境的从低板向高板上升的运动，企业的水平就会不断提高。

一个人会有这样那样的欲望，这些欲望也是高低不齐的。有的欲望非常善良，有的欲望就要差一点；有的欲望起点很高，有的欲望起点就低。而决定一个欲望“道德底限”的，恰恰是那块最低的木板。所以，与“霍姆斯马车”理论相比，“木桶理论”显然更适用于人的欲望。我们应当对自己身上那块“最低的木板”，给予格外的关注。

如果能够自觉地把“霍姆斯马车”理论和“木桶理论”结合起来，让那些“差一点”的欲望，起点本来就低的欲望，提升上去，而且不断发现“差一点”的欲望又不停地提升，形成一个善良更善良的良性循环，一个人就会成为一个高尚的人，大有益于人民的人。

6

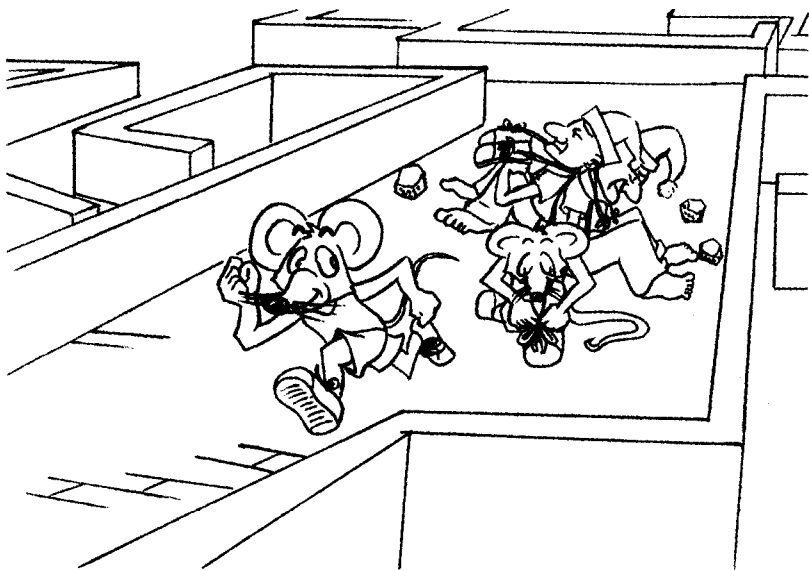
给一双翅膀，让善欲飞翔



善良美好的欲望与邪恶丑陋的欲望，二者是此消彼长的关系。善良与美好的欲望多一点，邪恶与丑陋的欲望就会少一点；善良与美好的欲望进一步，邪恶与丑陋的欲望就会退一分。

善良美好的欲望在开始时，只是一种愿望，或一种可能性，要它变成现实，还有相当长的路要走。在这个过程中，仅仅有美好的愿望和目标是不够的，还要有良好的心态、前进的动力和行动的方法。它们好像一双翅膀，能使美好的欲望飞翔的翅膀。这样，美好的愿望就一定能更快、更好地变成现实。

④0 行动永远是第一位的



在人生的多选题中，行动总是必选项

“有时需要简单地看待问题，以及灵敏快速地行动”——这是人生之旅的经验之谈。

善欲只是一种可能性。如果人生是一道多项选择题，那么行动永远都是正确答案之一。正是在这个意义上，我们说行动永远是第一位的。

《谁动了我的奶酪》就是对“行动永远是第一位的”这句话的生动诠释。

两只小老鼠“嗅嗅”、“匆匆”和两个小矮人“哼哼”、“唧唧”。他们生活在一个迷宫里，奶酪是他们要追寻的东西。嗅嗅和匆匆，总是运用简单低效的反复尝试的办法找奶酪。他们跑进一条走廊，如果走廊里的房间都是空的，他们就返回来，再去另一条走廊搜寻。没有奶酪的走廊他们都会记住。就这样，很快地他们从一个地方找到另一个地方。嗅嗅可以用他那了不起的鼻子嗅出奶酪的大致方向，匆匆则跑在前面开路。然而迷宫太大太复杂，如你所料，他们经常会迷路，离开正道走错了方向，有时甚至还会撞到墙上。

而两个小矮人，哼哼和唧唧，则运用他们思考的能力，从过去的经验中学习。他们靠复杂的脑筋，搞出了一套复杂的寻找奶酪的方法。

哼哼和唧唧的方法比他们的老鼠朋友要高效，因此他们走进死胡同和碰壁的情况要比小老鼠们少得多。他们也因此而时常沾沾自喜很是得意，甚至有些看不起低智商的老鼠朋友。

一天早上，当嗅嗅和匆匆到达奶酪 C 站时，发现这里已经没有奶酪了。对此，他们并不感到吃惊。因为他们早已察觉到，最近好像有一些奇异的事情正在奶酪 C 站里发生，因为这里的奶酪已经越来越小，并且一天比一天少了。他们对这种不可避免的情况早有心理准备，而且直觉地知道该怎么办。

他们对望了一眼，毫不犹豫地取下挂在脖子上的跑鞋，穿上脚并系好鞋带。

两只小老鼠对此并没有做什么全面细致的分析，事实上，也没有足够复杂的脑细胞可以支持他们进行这么复杂的思维。

对老鼠来说，问题和答案都是一样的简单。奶酪 C 站的情况发生了变化，所以，他们也决定随之而变化。

同一天的早些时候，哼哼和唧唧也像往常一样地来到奶酪 C 站，一路上哼着小曲。他们过去一直没有察觉到这里每天都在发生的细小变化，而想当然地以为他们的奶酪还在那里。

面对新的情况，他们毫无准备。

“怎么竟然没有奶酪？”哼哼大叫道，然后他开始不停地大喊大叫：“没有奶酪？怎么可能没有奶酪？”好像他叫喊的声音足够大的话，就会有谁把奶酪送

回来似的。

“谁动了我的奶酪？”他声嘶力竭地呐喊着。

最后，他把手放在屁股上，脸憋得通红，用他最大的嗓门叫道：“这不公平！”

嗅嗅和匆匆在迷宫中找呀找呀。有好长一段时间，他们找得很辛苦却一无所获。直到他们走进迷宫中一个他们从未到过的地方：奶酪 N 站。他们高兴得尖叫起来，他们终于发现了他们一直在寻找的东西：大量新鲜的奶酪。

当嗅嗅和匆匆已经在迅速行动的时候，哼哼和唧唧还在那里不停地哼哼唧唧，犹豫不决。

终于，有一天，唧唧开始自己嘲笑起自己来了：“唧唧呀唧唧，看看你自己吧！你居然等到每天重复同样的错误，还总是奇怪、怀疑为什么情况还没有得到改善，还有什么比你这种做法更可笑的呢？这如果不是荒谬，就是滑稽。”

于是，唧唧终于开始行动了。在复杂的迷宫中行走是异常困难的，当然，更困难和更痛苦的，还是他思想中是进行理论总结还是赶快行动的斗争。“在迷宫中搜寻，比停留在没有奶酪的地方更安全”——唧唧终于认识到了这一点。最后，他也到达了奶酪 N 站，找到了大量的新鲜奶酪。

我们并不否定思考的重要性，也不是要一味鼓励贸然的行为。但是，有的时候事情是异常复杂的，其复杂程度已大大超出了我们思维的有效性，所以，“有时需要简单地看待问题，以及灵敏快速地行动。”这是在寻找奶酪过程的经验之谈。

④ 勤奋永远是最重要的



勤奋导向成功

有了好的愿望，已然确立了目标，如果再有勤奋相助，那么离成功就不远了。

王国维在《人间词话》里把晏殊的《蝶恋花》、柳永的《凤栖梧》、辛弃疾的《青玉案》都抽出一句组成一首新词来表达成功者的三种境界。

第一种境界是“昨夜西风凋碧树 独上高楼 望断天涯路”第二种境界是“衣带渐宽终不悔 为伊消得人憔悴”第三种境界是“众里寻他千百度 蓦然回首 那人却在灯火阑珊处”。

这就是说 人要有“独上高楼 望断天涯路”的大志 然后肯下苦功夫 衣带显得宽了 人瘦了 也憔悴了 仍继续努力 终于会有一天成功了——“蓦然回首 那人却在灯火阑珊处”。在这三种境界里，核心的问题是勤奋——“衣带渐宽终不悔 为伊消得人憔悴。”

赫赫有名的数学家华罗庚，不仅在国内名声很大，就是在国际上，也有很高的地位。照普通人的想法，这样一个有建树的科学家，一定在数学方面极有天才。华罗庚生前，就有不少人提出这样的问题。

华罗庚自己回答说：

所谓天才就是靠坚持不断的努力。有些同志也许觉得我在数学方面有什么天才，其实，从我身上是找不到这种天才的痕迹的。我读小学时，因为成绩不好，就没有拿到毕业证书，只拿到一张修业证书。在初中一年级时，我的数学也是经过补考才及格的。但是说来也怪，从初中二年级以后，发生了一个根本的改变，就是因为我认识到既然我的资质差些，就应该多用点时间来学习。别人只学一个小时，我就学两小时，这样我的数学成绩就不断得到提高。一直到现在，我也贯彻这个原则，别人看一篇东西要三个小时，我就花三个半小时，经过长时间的劳动积累，就多少可以看出成绩来。并且在基本技巧烂熟以后，往往能够一个钟头就看完一篇人家看十天半月也解不透的文章。所以，前一段时间的加倍努力，在后一段时间内却收到想不到的效果。是的，聪明在于学习，天才在于积累。

青年人有许多美好的愿望，有的想当科学家，有的想当艺术家，有的想当企业家 有的……这些欲望都应该得到鼓励。但欲望只是头脑里的东西，并不是现实。把欲望转化为现实，需要付出艰苦的劳动。有的人不这样想，他们认为只要靠自己的天才，就足以把欲望变为现实了，这是一种有害的想法。

人的智力不是天生的，是后天开发出来的。既然智力是后天开发出来的，那么 勤于开发智力 勤于学习 勤于动脑 勤于思考，一个“勤”字 才是最根本的方法。一勤天下无难事。华罗庚在一首诗中写道：

勤能补拙是良训，
一分辛苦一分才。

勤之所以能补拙，是因为勤和拙有着密不可分的关系。

只有勤学习，才能积累知识。我国唐宋八大家之一的柳宗元，从小勤于读书和作文。在他四岁时，母亲卢氏便亲自指导，能背诵古赋十四首。十三岁时，就写出了《为崔中丞贺平李怀光表》。

白居易五六岁时就开始学诗，九岁熟习声韵，十五六岁“苦节读书”；“昼课赋，夜读书，间又读诗。”因为读书太用功了，使他“口舌成疮，手肘成胝（磨出了趼子）”。白居易在少年时就写出了古诗《赋得古原草送别》：“离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生。”等富有哲理的诗。

我国早就有“天才就是勤奋”的谚语。鲁迅说：“伟大的成绩和辛勤劳动是成正比例的，有一分劳动，就有一分收获，日积月累，从少到多，奇迹就可以创造出来。”爱迪生说：“天才是百分之一的灵感，百分之九十九的汗水。”高尔基说：“天才就是劳动。人的天赋像火花，它可以熄灭，也可以燃烧起来，而使它燃烧成熊熊

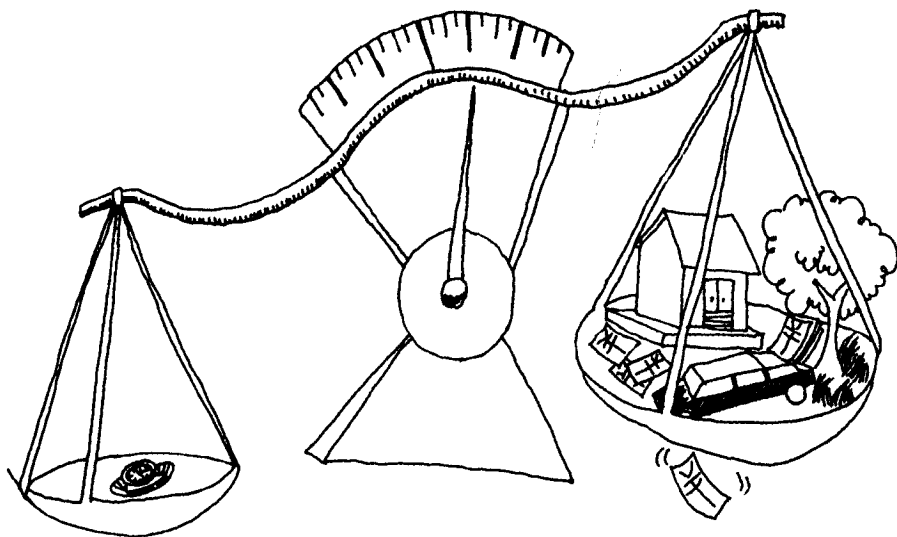
熊大火的方法只有一个，就是劳动劳动再劳动。”

只有勤奋，才能开动脑筋，进行思考。生活中的许多现象人们都见到过，觉得没有什么奇怪的，也就没有进行思考。而有些人则不同，他们能在常见的现象中发现不平常。

伽利略去教堂做礼拜，看到吊灯有节奏地随风摆动，从而受到启发，进而发明了钟摆；牛顿看到苹果落地，发明万有引力学说；笛卡儿坐标的发明者笛卡儿，发明平面坐标时也很有意思。据说，一次笛卡儿生病躺在床上，看见在天花板上爬动的苍蝇，悟出了点、线、面的几何关系，从而发明了笛卡儿坐标。谁都知道，看到吊灯有节奏地随风摆动的不只是伽利略，看到苹果落地的也不只是牛顿，看到苍蝇在天花板上爬动的也不只是笛卡儿。为什么他们有所发明，有所创造？就因为他们勤于动脑。

有善良欲望的青年人，既然已经确定自己的目标，缺乏的就是自己的勤奋了。善良欲望加勤奋，就是成功了。

④2 时间永远是最宝贵的



时间是最稀缺的资源

劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。珍惜每一寸光阴，把美好的愿望变成现实。

对于一个有了远大的理想，也有了果敢行动，并颇为勤勉的人而言，他的善欲的实现，缺少的还有什么呢？当然，他最缺的是时间。

所以 中国古代有一种叫“寒号鸟”的鸟。每当夜里，气温下降，“寒号鸟”被冻得索索发抖，时间非常难熬，它们便喊道：

天婆婆，地婆婆，挨冻的日子真难过，
只要把今夜熬过去，
明天一定搭个窝，
明天一定搭个窝。

天亮了，太阳出来了，有了一丝暖意。“寒号鸟”早已把夜里挨冻的事忘得一干二净，于是，又唱起了它的老歌：

得过且过，
得过且过！

“搭窝”干什么？

我不搭窝！

我不搭窝！

这样的“寒号鸟”自然没有。然而“得过且过”的成语，就是这样来的。它的意思是，过一天算一天，消极地敷衍时日。

青年人除非遇到了难以忍受的打击，才会有这样的人生态度。多数人是不会这样消极对待生活的。但有不少年轻人，自己管束自己的能力不强，或者缺乏毅力，本来有一个美丽的计划，却不能马上变为行动。他们会原谅自己说，明天吧，明天我一定开始。可明天到了，又会原谅自己说，明天吧，明天我一定开始。反正明天以后永远有明天。如同明代学士文嘉“明日歌”歌所描绘的那样：

明日复明日，明日何其多！

日日待明日，万事成蹉跎。

世人皆被明日累，明日无穷老将至。

晨昏滚滚水东流，今古悠悠日西坠。

百年明日能几何，请君听我“明日歌”。

对每个人来说，时间的多少都是一样的，因此，要想挤时间，就必须有勤奋吃苦的精神。雷巴柯夫说：“时间是个常数，但对勤奋者来说，是个变数。用分来计

算时间的人 比用时来计算时间的人 时间多五十九倍。”赫胥黎说：“时间最不偏私，给任何人都是二十四小时。时间也是最偏私的，给任何人都不是二十四小时。”这决不是赫胥黎的自我矛盾，而是说会利用时间的人，同不会利用时间的人，其效果是截然不同的。

杰克·伦敦是美国著名作家，他抓紧时间学习的事迹至今仍被人传颂。在他的房间里 不论是窗帘上、衣架上、床头上、镜子上 到处都挂着一张张小纸片 记录着生动的词汇，有用的资料，闪光的思想。睡觉前，他默念床头小纸片；第二天早晨醒来，他一边穿衣，又一边读墙上的纸条；刮脸时，他读镜子上的小纸片；散步时，随身带着纸片走到哪儿看到哪儿。就这样，杰克伦敦抓紧一分一秒时间，不停地读、不停地想、不停地背诵，为他以后的文学创作打下了坚实的基础。

还是前文提到的那位文嘉学士，还作过一首《今日诗》：

今日复今日，今日何其少！

今日又不为，此事何时了？

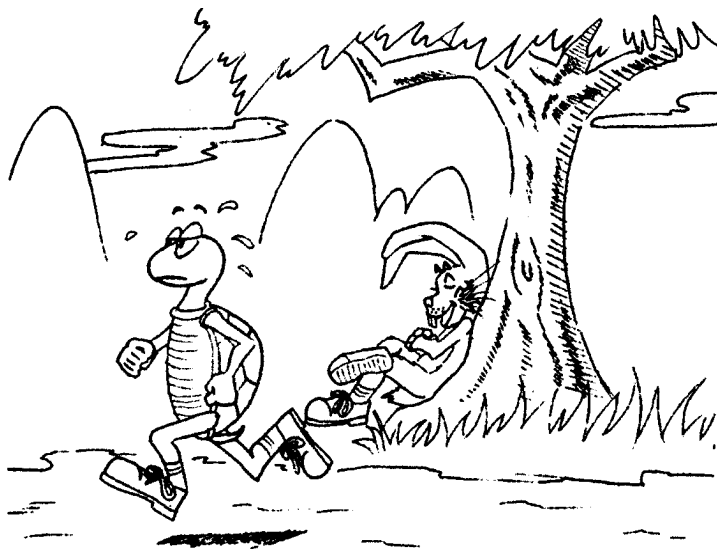
人生百年几今日，今日不为真可惜！

若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。

为君聊赋《今日诗》，努力请从今日始。

让《明日诗》远离我们 而用《今日诗》来彼此共勉吧！

43 快与慢的辩证法



龟兔赛跑的故事永远富涵着人生的智慧

如果小草急急忙忙地拱出地面，它也许永远也看不到春天明媚的阳光。

子夏是孔子的学生。有一年，子夏被派到莒父（现在的山东省莒县境内）去做地方官。临走之前，他专门去拜望老师，向孔子请教说：“请问，怎样才能治理好一个地方呢？”

孔子十分热情地对子夏说：“治理地方，是一件十分复杂的事。可是，只要抓住了根本，也就很简单了。”

孔子向子夏交代了应注意的一些事后，又再三嘱咐说：“无欲速，未见小利。欲速 则不达 见小利 则大事不成。”这段话的意思是 做事不要单纯追求速度，不要贪图小利。单纯追求速度，不讲效果，反而达不到目的；只顾眼前小利，不讲长远利益，那就什么大事也做不成。子夏表示一定要按照老师的教导去做，就告别孔子上任去了。

后来，“欲速则不达”作为成语流传下来，被人们经常用来说明过于性急图快，反而适得其反，不能达到目的。

古代，阿拉伯有这样一则故事。

有一个到欧洲去卖货的阿拉伯商人，他的生意挺兴隆，他带去的一马车的货物不几天都卖完了。他喜滋滋地买了些给家人的礼物装进马车，驾车往家赶。他归心似箭，日夜兼程，深更半夜他才投店休息，第二天一大早又忙着赶路。店主帮他把马牵出马棚时，发现马左后脚的铁掌上少了一枚钉子，就提醒他给马掌钉钉。商人说：“再有十天就到家了，我可不想为一颗小钉耽误时间。”话音未落就赶车走了。

两天后，商人路过一个小镇，被一个钉马掌的伙计叫住：“马掌快掉了。过了这个镇可不容易再找到钉马掌的了。”商人说：“再有八天我就到家了。我可不想为一个马掌耽误功夫。”离开小镇没多远，在一个人烟稀少的地方，马掌掉了。商人想：“掉就掉了吧，我可没时间再返回小镇了。就要到家了。”

走了一段路后，马开始一瘸一拐起来。一个牧马人对他说：“让马养好脚再走吧，否则马会走得更慢的。”再有六天我就要到家了，马养伤多浪费时间呀。”

马走得更跌跌撞撞了，一个过路人劝他让马养好腿再继续赶路，可他说：“老天，养好腿得多长时间？再有四天我就要到家了，别耽误我与亲人见面！”

又走了两天，马终于倒下了，一步也走不了了，商人只得丢下马和车子，自己扛着东西徒步朝家走去。

结果，马车走两天的路程他走了四五天，到家的时间反而比预定时间晚了两

三天，真是欲速则不达。

孔子用“欲速则不达”来告诫他的学生，他本人在这方面就做得很好。

孔子拜师襄子，学习鼓琴。练了十天，仍然练习同一个乐曲。

师襄子认为孔子已经学得很不错了，就对孔子说：“你可以学另一个乐曲了。”孔子说：“不，我只是学会了曲调，还没有掌握它的技巧。”

孔子又学了一些时候，师襄子又对孔子说：“你已经学到技巧了，可以换别的乐曲了。”

孔子又说：“我还没有得到曲中的志趣。”

又过了些时候，师襄子又说了同样的话。

孔子说：“我还没有体会出曲中的人物。”

又过了些时候，孔子表现出虔敬深思的神情，严肃而和悦地望着远方说：“我知道曲中的人了。那是一个面孔黝黑、身材颀长、志趣宏远、眼光远大、受天下四方爱戴的人。那一定是文王。只有他才配得上这个曲调。”

师襄子听了，大为叹服，说：“这就是《文王操》”。

对待学习，不少人浅尝辄止，缺乏步步深入的精神。从人的主观愿望来讲，谁都想学得更快一点，更深入一点，但必须符合客观规律，否则，就要遭受损失。

学习和做事情有相通之处。基础不牢，一味求快，必然事与愿违。快与慢的尺度如何把握，只能在实践中不断摸索。

44 变 压 力 为 动 力



压力变动力，就能得到双倍的动力

变压力为动力，是任何一个成功者必备的本领，也是最有效的方法之一。

人的善欲有一个实现的过程。在这个过程中，你所感受到的，决不只是兴高采烈，还有无形的压力。此外，还会遇到这样那样的困难。有时候一个人会被压力压得喘不过气来，这样，再美好的愿望也可能夭折。所以，变压力为前进的动力，是任何一个成功者必备的本领。

十九世纪四十年代的美国，青年亨特遇上了大家闺秀郝斯达。他们恋爱了。亨特向郝斯达的父亲恳求，允许他们成婚。但亨特家境贫寒，一没有读过什么书，二没有一个像样的职业，所以老郝斯达决意不肯。碍于亨特的多次请求，老郝斯达提出了一个使亨特无法达到的条件：“你必须在十天之内赚来一千美元，不然，我是不会答应你们结婚的。”

亨特想，十天之内赚来一千美元，按通常办法是达不到的，惟一的办法是有一个发明，能卖个好价钱。他冥思苦想起来。想来想去，终于想到了别针。在大喜大庆的日子里，人们胸前必须佩戴缎花，而佩戴缎花，要用许多的别针。

在此之前，人们佩戴缎花时，都用大头针别起来，容易脱落，也不安全。

亨特居然只用了三个小时，就设计出了安全别针。现今仍广泛采用着。

亨特带上他的发明，找到了一家卖锻花的老板。老板看了他的成品，非常感兴趣，愿意买下这项发明。

老板提出的条件是，先付五百美元，以后再享有销售款百分之三的专利费。

要钱心切的亨特说，不！我只要一千美元的现金就够了。

老板再没有讨价还价，笑着就答应了。

看来，压力不是坏事，在一定的条件下，能出现意想不到的奇迹！

现实生活中这样的例子还有不少。

格林尼亚，法国人。他出身于有钱人家，从小过着奢侈的生活，整天出入于酒吧、舞厅、夜总会。在一次盛大的宴会上，他向一个年轻、貌美的姑娘表达了自己的爱意。可是姑娘不屑地说：“请站远一点！你挡住了我的视线。我讨厌你这样的花花公子！”一贯骄横的格林尼亚，有生以来没有受到过这样的侮辱，觉得无地自容。他虽感到羞辱，但没有失去理智，他用最大的毅力克制住了自己。

他开始清醒了，对自己的过去产生了悔恨和羞愧。他给父母留下了一封信：“请不要探询我的下落，容我刻苦努力学习，我相信自己将来会创造出一些成绩来的。”就离家而去了。

八年以后，他果然成了著名的化学家，又过了几年，他获得了诺贝尔化学奖。

后来他收到一封信，信中只有一句话：“永远敬爱你。”写信的就是那位姑娘。

变压力为动力，也是最有效的一种方法。压力是消极的，而动力是积极的，变消极的压力为积极的动力，一出一入，等于增加了双倍的动力。

现代社会，在相当一部分青年中，今天敢花“明天的钱”。现在贷款买房，借钱购物成为一种时尚。这可以说是自己给自己加压力的一个实例。借钱要还，还不了钱，房屋就有被收走的危险，于是拼命劳作，努力挣钱。

自己给自己加压，也要有个限度，并不是压力加得越大越好。加压太小，感到不到压力，加压太大，可能压“爆”了。如何才能变压力为动力，专家们为我们提出了如下一些建议：

一、百分之八十的压力可以用如下办法得到缓解：写下你所看重的和你所背负的责任，然后设置轻重缓急的级别，放下那些不重要的。

二、请记住，超人只存在于滑稽剧和影片中。每个人都有自己的局限。认识、接受你自己的“有限”，并且在达到你的限度之前停下来。

三、伴随着压力而来的有被压抑的感觉，找你所信赖的朋友或者心理辅导来诉说你的感受，直接减轻你压抑的感觉，这有益于你客观、冷静地思考和计划。

四、放弃改变你不能改变的环境。正像一个爸爸告诉他那急躁的年幼的儿子：“除非你意识到并且接受生活的残酷，问题才会变得简单”。学会适应和在抗争两种手段并重的生活，才会使我们成熟地面对压力。

45 问题、兴趣与信心



问题、兴趣和信心是三味良药

做任何事情，有了问题的点拨、兴趣的催化、信心的支撑，那么离成功就不远了。

曾经有一群刚刚大学毕业的学生，给胡适写信：我们即将走上社会，要注意些什么？

胡适考虑以后，做出了答复。答复是一个只有“三味”药的“药方”：一、“问题丹”二、“兴趣散”三、“信心汤”。

首先，胡适认为，问题是一切知识学问的来源。活的学问、活的知识都是为了解答实际上的困难，或理论上的困难而得来的。大学生走出学校之后，离开了做学问的环境，如果没有一两个值得解答的疑难问题在脑子里盘旋，就很难继续保持追求学问的热心。没有问题的人们，关在图书馆里也不会用书，锁在试验室里也不会有什么发现。

美国心理学家杰罗姆·S·布鲁纳的研究表明，难易适中且富有挑战性的问题有助于摆脱思维的滞涩和定势，足以激励学生向下一阶段发展。日常生活学习中，“问题”有时深藏在潜意识或下意识中，“顿悟”、“创新”往往由此而生。阿基

米德为了测定金王冠的纯度，废寝忘食却苦无所得，未料在洗澡时不经意间发现了“浮力定理”。德国化学家凯库勒梦见苯分子像一条蛇咬着尾巴旋转，悟出六个碳原子苯环的概念。

不论想成就什么事业，都需要钻进去，对它产生兴趣。有了兴趣才会热爱它，更愿意钻研它。胡适认为，离开学校之后，同学们总得寻找一个吃饭的职业。可是你寻得的职业未必就是你所学的，或者未必是你所心喜的。在这种状况之下，工作就往往成了苦工。最好的补救方法就是多多发展职业以外的正当兴趣与活动。一个人用闲暇来打麻将，他就成了赌徒；用闲暇来为社会服务，他或许成为社会改革者；或者你用你的闲暇去研究历史，你也许成个史学家。你的闲暇往往决定你的终身。

不论从事什么工作，信心也是不可少的。有信心不等于实现愿望，如果没有信心，愿望就更无法实现了。胡适举例子说，当拿破仑的军队征服普鲁士占据柏林的时候，有一位穷教授叫做费希特的，天天在讲台上劝他的国人要有信心，要信仰他们的民族是有世界的特殊使命的，是必定要复兴的。费希特死的时候（1814年），谁也不能预料德意志统一帝国何时可以实现。然而不满五十年，新的统一的德意志帝国居然出现了。

现在已经二十一世纪了，虽然我们所处的环境有了“翻天覆地”的变化，不论从哪方面来说，与胡适给大学生们提建议的时代，都是大大地不同了。社会环

境、所从事的职业、周围人的思想观念，都不能与过去同日而语。但是，由“问题丹”、“兴趣散”、“信心汤”这三味主药组成的药方，不但对今天已经踏入社会的大学生，甚至对所有想实现美好愿望的人，依然是适用的。

无论做什么，在哪一个行业工作，都需要善于学习，都需要善于钻研问题，都需要对未来充满信心。问题、兴趣、信心，表面上看起来互不相干，实际上它们是互相联系的。人生有问题的点拨、兴趣的催化、信心的支撑，就能展示出不平凡的业绩，就能走出一条充满光明的大道。学者胡适的警喻，可谓是经验之谈，称得上“灵丹妙药”，对踏上人生之旅的年轻人尤为适用。

半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。

问渠那得清如许，为有源头活水来。

半亩方塘能够清澈如镜，能反射天光云影的景色，靠的是源头活水。青年人永不落伍，靠的是不断学习。

在开始走向生活的时候，一般都是信心百倍的，当欲望不断碰壁，遭到失败的时候，信心就减弱了，甚至连一点信心都没有了。欲望变为现实，不但需要信心坚定，还需要讲究方法。不要以为动机好，就能有好的结果。比如准备修一条路，如何筹集资金，怎样规划道路走向，怎样施工，哪一点都不能马虎。否则，都可能导致失败。

写 在 前 面

几年前，我曾写过这样一首诗：

每一个人都有一个终身旅伴，
不是父母，
不是儿女，也不是夫妻。
它无时无刻不陪伴你，
决不因你身处逆境，
而对你疏远；
也不会因你年迈色衰，
离你而去，
即使在你弥留之际，
也会和你窃窃私语。
它能引导你进入天堂，

也能使你进入地狱，
它可以给你带来无限的幸福，
它有这么大的魔力！
它是谁？
它就是人的欲望。

人，自从呱呱落地，直到咽了最后一口气，欲望无时无刻不伴随着你。在你顺利的时候，在你倒霉的时候；在你富有的时候，在你贫穷的时候；在你健康的时候，在你疾病缠身的时候；即使在你弥留之际它一刻也不会离开你。

“终身伴侣”掷地有声的四个字，只有欲望才是当之无愧的。

欲望不仅是你的“终身伴侣”，帮你化解忧愁，寻觅欢乐；帮你获得物质与精神的满足，还能指挥你获取闻所未闻的知识，结交知己的朋友，享有幸福的生活。

如果你是一个男子汉，欲望帮你去找“七仙女”；如果你是一个温柔的少女，它会帮你寻觅“白马王子”。在人的一生里，有哪一件美好的事情离得开欲望呢？

诚然，欲望也能把人带进痛苦的深渊。它能让你游戏人生，让你得过且过打发日子，让你追逐不义之财，让你在“月黑风高天”去干见不得人的勾当……

看来，欲望既可以让人步入“天堂”，也能让人堕入“地狱”。

欲望与人生的关系太密切了！

古往今来的思想家、哲学家，对人的欲望都给予十二万分关心，我们能对自