

第一章 生命的追赶

生命的年轮不停的增加。似水流年的岁月启示我们：有什么样的学习就有什么样的认知，有什么样的认知就有什么样的观念，有什么样的观念就会有什么样的思维，有什么样的思维就会有什么样的方法，有什么样的方法就会有什么样的结果。性命由自造，幸福自我求。只有当生命的自然属性与社会属性完美结合，方知生命的丰富多彩原来如此。

第一节 成长成熟成功

人生本来无意义，人生不能无意义，要想人生有意义，必须自己给定义，十有八九不满意，只为一二去努力。同在人世间，人生各不同。成长有快慢，成熟有前后，成功有大小。成长成熟是一个漫长艰苦的磨练过程，成长成熟中有成功，成功往往仅是瞬间的感受，不断的成功能建立起强大的自信，自信无比宝贵。

1. 成长是向成熟发展阶段

先说学习助长。终身学习，一生长成，向书本学，向他人学，向实践学，一旦思想在差异里回旋的时候，介入的视角、维度与前不同，你学的越多，碰撞就越多，联想就越多，获得的东西就越多，长期坚持，日积月累，就会发生化学反应，把别人的东西转化为自己的东西，加快了有文无化向有文有化的转化过程。再说实践助长。当人的心智和求知欲的积累达到一定的程度并具有了一定的基础能力后，实践也许是我们成长最大的助推力，实践转化成为一条极其重要的路径，其他任何力是无法替代的。我经常听到这样的话：现在的任务不是一个接一个，而是交织叠加起来的。为了做好工作，吃不好饭，睡不好觉，梦里都是工作。有时不寒而栗，害怕恐惧，不知所措；有时担忧心慌，心乱如麻，静不下来；有时焦虑不安，心神不宁，如坐针毡；有时控制不了，放松不下，快要疯了；当然也有高兴万分和无比幸福快乐的时光。有人说，这是受罪，没有必要；有人说，这才是真实的生活。列夫·托尔斯泰告诉我们：“人生不是享乐，而是一桩十分沉重的工作”。事实上，也许谁也不喜欢这样，但这是我们

真正成长必须的历练。哪一位有建树的科研人不是这样：扛过第一次或痛苦、或迷茫、或苦涩的考验后，才会真正走上自我淬炼的新征程。如此经历后的气质、气场和自信从骨子里流淌出来，这是我们用金钱买不来的宝贵财富。还有总结助长。规律是在事物的背后。毛泽东主席说过，我们就是靠总结吃饭的。不断学习，强化实践，善于总结，肯定成绩加加油，查找问题归归零，这样使我们汲取经验教训，增长智慧，少走弯路，这一点个人通常容易忽视，重视的还不够。成长之路从来就不会笔直平坦，有荆棘，有坎坷，有泥泞，有沼泽，这是人才成长的常态，也是人才成长发展的重要规律。

2. 成熟是向完全成长或达到接近完善发展的阶段

成熟可用指标体系体现，抽象可用自我控制能力表达，具体用成熟度表示。用管理学的视角来看，实质就是把“我是谁？”“我的处事原则是什么？”“我要到哪里去？”和“我如何到那里去？”的问号拉直。“我是谁”解决自己的基本定位，明确使命任务，决定了自己做什么、不做什么，是自己行动的依据。“我的处事原则”是核心价值观，是我们拥护和信奉的最重要和永恒的信仰，是不随时间的变化而改变的原则，是我们竞争的优势，界定了我们的支持和主张。“我要到哪里去”是回答愿景和目标，给我们一个努力奋斗的方向，知道会变成什么，要变成什么，坚信自己梦想成真。“我如何到那里去”涉及路、船、桥等，关系实现愿景、目标的战略和途经方面的问题，也可以说是一种行动方案，树立需求为本、执行为重和效益为终的理念，把握机会，创造机遇，避开威胁，分析优劣长短，实现外界环境中所存在的机会与威胁同自身能力的一种现实结合，保证我们与环境的最佳匹配。以上四位一体做得越好，成熟度自然就越高，适应能力就越强，自信心就越大，你就越成熟。当然成熟不止一种表达方式，只要方向正确，内容设计合理，路径科学合理，努力永远不会错的。

3. 成功是指获得了预期的结果

如果把登到了山顶作为成功，那么登顶可以以东西南北四个方向，采取多种途径，乘交通工具或自行攀登或两者结合，一般是根据自己的需要和爱好等实际情况，选择合适的方式和途径，因此，选择对于成功至关重要。成功由小到大、各式各样、因人

而异，没有固定的模式，但其成功的背后道理是一致的。简言之，学习 - 明理 - 做人 - 做事 - 积德 - 运气 - 福气 - 成功。即通过学习，逐步明理，学会做人，善于做事，不断积德，获得运气，带来福气，那么多优秀之人帮你不成功都难。以此类推，还有很多，如：学习 - 视野 - 规律 - 方法 - 创新 - 成功；学习 - 观念 - 行动 - 习惯 - 性格 - 成功；学 - 做 - 悟 - 弃 - 了 - 成；好奇 - 竞争 - 创造 - 固执 - 运气 - 成功；好奇（生存） - 兴趣（名利） - 欲望 - 热爱 - 兴奋 - 力量 - 成功。就这么简单，尽管不幸的人各有各的故事，但成功的人极为相似。我想这也许算是成功人士遵循的一条规律吧。

我虽不是什么成功人士，我一直在努力在奋斗在梦中，这样的感觉真好，这样的生活很充实，这样的生命有支撑，这样的人生呈色彩。我们的亲身经历使我们明白：当我们处于安于现状、有所放松或迷失方向时，应为自己点一盏自强不息的灯，指引我们永远坚定不移、持久以恒、老实做人、老实做事，顽强成长、不断成熟，走向前方，走向一个又一个的成功。

本篇最初发表于《驻璧文化专刊》2014 第 1 期 p19。

第二节 生命性命使命

“命”在人们的意识中，本身就有着丰富的想象空间和神秘的各种色彩，特别一旦和其他的字组成词，就在此基础上增长了新的意义。我最欣赏莫过于生命、性命和使命，此时此刻，心中流淌着一种感动：感谢生命来源，祝福性命去向，践行使命担当。

1. 生命是什么

现在有许多定义，可我还是喜欢 100 多年前恩格斯的首次解释：“生命是蛋白体的存在方式，这个存在方式的基本因素在于它周围的外部自然界的不断的新陈代谢，而且这种新陈代谢一停止，生命就会随之停止，结果便是蛋白质的分解。”其实，生命就是活着！生命只是一个过程。植物、动物是这样，病毒、细菌是这样，人的生命本质上也是如此。人无法选择自己生命的开始，要知道：我们哭着、挣扎着离开了母体，来到这个偌大的世界，然后奔波忙碌了几十年，又无声地怀着许多留恋而离开这个人世间，人生真的好短，真的好快。如果真的就是这么活着，那么人就白活了，人生

就没有意义。事实上，活着本来就不是一个人的事情，本来就应该感谢生命的来源。感谢就应该热爱生命、珍惜生命和呵护生命，创造生命的无限价值，领略生命的无限风景，追求生命接近永恒。

2. 性命是什么

我直接理解性命为认命地活着！命是什么？命由“口”和“令”组成，是给予的，是被动的。对人而言，命就是天生不变的东西，“上帝”安排好的东西。例如，自己的父母是谁，自己生日何时、出生地、官几代、星几代、工人家庭、农民家庭等等，也就是说这些都是不能逃避和抗拒的，靠个人怎么奋斗都不会改变的东西，这就是命，认命是人生活动的基础，否则就会脱离实际。性是什么？性是可变可不变的东西，对人而言，通过自己的改造、改良和改变以及不懈地努力，认识了机遇，发现了机遇，创造了机遇，抓住了机遇，你就能获得人生的辉煌。当然，也有怎么努力没有获得成功的例子。换言之，努力使自己成长成熟，并具有了丰富的精神情怀，也许就能成功，不奋斗就不存在成功之说。自己不努力，那就是活着，性若不会发生改变，性命可视为生命。人们常说的“认命尽性”也许就是这样简单的理解。只有认命的活着，有尊严地活着，生命才有地气，只有尽性的活着，生命才可有生机，祝福性命的去向就有了资本。

3. 使命是什么

理想、任务、命令或决定等类词汇就会浮现在眼前。用最简单的话来回答就是负责任地活着或有要求地活着！作为军人，肩章就是使命，帽徽就是责任。使命是决定的，个人不能自主，要用生命去践行；使命是客观赋予的，是时代赋予的，是组织赋予的，不能不遵循的天命；如果把激情比作燃烧的烈火，那么使命就是引燃这烈火的火星。以使命为导向的思维模式和行动方式，能让人突破任何瓶颈，可以帮助人的生命更有价值，因为您清楚地知道：您要什么？想做什么？扮演的角色是什么？为什么这么做？使命感是对军队任务目标的一种感知和认同，既然选择军人，就是为战争、战场、战斗而生，一旦战争爆发，军号响起，我们血热似火，骨硬如钢，举刀拔枪，冲向战争最前方。现在我们选择防化科研事业，我们就选择了奉公、奉命、奉献，选

择了风险、危险、恶险，选择了探索、探求、探路，选择了艰难、艰苦、艰辛，选择了坚持、坚决、坚定。我们选择了防化科技高峰，我们就用最好的心态和最积极的状态，日夜兼程、奋力攀登。用“望远镜”洞察科学前沿的军事前景，选好正确的科研发展方向；用“显微镜”透过现象看本质，从小处入手，挖掘问题导向；用“放大镜”研判科研中的瓶颈和关键技术，确定可操作性科研路径方案，提升创新的含金量，真正实践使命的担当，把自己培养成为有灵魂有本事有血性有品德的新一代革命军人来回报培养自己的组织团队和战友。

无数人的人生经历告知世人，人生不是那么容易的事情，没有追求的人生不能叫真正的人生，要能有追求的人生才能有更好地有追求活着的人生！人类之所以与其他动物不同，就是因为人生的追求有高低层次。人生可以有三条命：生命、性命和使命。生命似骨架，人生追求之基。性命似神经，人生追求之径。使命似重托，人生追求之魂，是魂把人生有机地联系起来，体现了人生的精气神，牵引着我们奔向远方！

本篇最初发表于《驻壁文化专刊》2015 第 2 期 p5。

第三节 关于幸福快乐的闲话絮语

——孙玉波、孙今

1. 引言

幸福快乐既是一个古老的话题，又是现在出现频率很高词汇的一个常新的话题。对幸福快乐，每个人都有特定的想法、看法和说法，只是未必说出来而已。人世间充斥着罪恶、欺骗、偏见、折磨与残暴，人世间更充满着爱的阳光。幸福快乐与磨难痛苦共生共存，关键在于心灵的成长与心智的成熟。今天我们不必刻意引经据典抛学术的书袋，只试图从一些生活常识说起，再从这一老生常谈的话题中咀嚼出点新意来，渴望揭开它那神秘的面纱。

2. 幸福快乐因感受而不同

幸福快乐不与金钱或财富呈正比，不与权力呈正比，不与色相呈正比……，幸福

快乐主要取决于本人的感受！笔者就“幸福快乐的样子？”曾做了随机调查，实录如下：小学四年级一10岁男生想都没想说：“天天玩，天天学，学就是玩，玩就是学”。一位19岁的中秋节值勤哨兵说：“仰望明月，手握钢枪，守卫大家安宁甘于奉献，一家不圆万家圆。心在一起就是团圆”。研二24岁女生眨眨眼说：“稳定的工作，稳定的收入，稳定的家庭，稳定的生活”。31岁农村小媳妇插话说：“我的幸福快乐就是老人平安、康健，老公、两个孩子和我，一家人其乐融融，相互包容，理解。钱够用，想吃啥就吃啥，想穿啥就穿啥足以”。在外工作20多年45岁的男士说：“想家的时候也幸福。孩提时代的天真烂漫，青年时期的意气风发，现在的老成持重。家人用爱建造的小屋温馨暖人。在家能轻松卸下满身疲惫，随心回归童真童趣。不必伪装，无需掩饰，替你着想，给你宽慰，为你分担。每一次困境，亲人焦急担心；每一次进步，亲人无比欣慰；每一点成就，亲人倍感荣耀”。53岁科研男推了一下眼镜说：“找到了存在的本质问题、建立了实用的实验方法、获得了惊喜的研究结果等过程的节点。特别是取得了论文的首发权”。退休73岁老同志告诉笔者：“孩子事业有成，家庭和睦团结，自己身体健康”。

幸福快乐的表述各有千秋，每个人的状态不同、心境不同、年龄不同、感受不同和幸福快乐的能力不同，就是同一个人的不同阶段也不同，确实也很难找到通用的语言将每人内心的幸福快乐的感受完整描述出来。那么，难道在这个美丽的世界里都是幸福快乐吗？肯定不是！难道我们过得都很遭罪吗？肯定也不是！当今的社会生活好多了，人员也自由多了，活动的空间也多了，可是忧郁症患者越来越多。不丹这个国家经济那么落后，2004年经济排在192个国家中第134位，而不丹的幸福快乐指数排在全球第8位、亚洲第1位。这不争的事实既对社会管理提出了挑战，也对社会中的个体提出了要求。

对生活，每个人都有不同的诠释，对人生，每个人都有自己的追求，是好坏，是对错，皆是选择而已。幸福快乐需要血性也需要理性，它是一个无标准化定义的概念。它的生成和提升既非一蹴而就，也非持续上升，当然不会一劳永逸，而是在内外因素影响下出现兴奋状态和低落状态，这是幸福快乐运动发展固有的客观规律。一方面幸福快乐生成过程需要其诸要素无缝衔接；另一方面随着内外条件需求的变化，其生成过程中出现不良反应，引发幸福快乐出现复杂变化。因此，幸福快乐更是一个多元的

方程。最终你自己得设法寻求自己唯一的解，自行选择人生道路，忍受前进中的艰辛磨难，达到真正的幸福快乐——财富自由、时间自由和精神自由，做有兴趣的事！

3. 奉献助人最幸福快乐

幸福快乐是一种比较后的知足。有人说，没有蓝天的深邃可以有白云的飘逸，没有大海的壮阔可以有小溪的优雅，没有原野的芬芳可以有小草的翠绿，生活中没有旁观者的席位，我们总能找到自己的位置，有了美的胸襟，就活得坦然，就学会了如何比较，在自我向下比较中得到了幸福快乐的体验。也有人说，人与人之间的吸引力是你的容颜、你的财富、你的才华，但最重要的吸引力却是你传递给对方的温暖和踏实以及传递给对方的那份正能量，肯付出，肯去为别人打伞，为大家庭服务。正如你不为他人遮风挡雨，谁把你高高举起呢。

人生在世，并不是仅充满竞争和利益，更多的是共赢，你为别人奉献的愈多，你得到的帮助就愈多，尽管有人不讲“义气”，但大多数人反馈你的之和远远大于你付出的，你付出时幸福，你获得回馈时快乐，尽管你只管付出不问获取。可当你有了这种人格，定会收获物质和精力的双重财富。笔者一亲戚在老家汽车站做保安，非常普通的工作，可他做了许多好事。一天他在车站外看到一精神恍惚的老人，主动上前、反复询问，并联系家人，才知千里之外的家人寻找老人一周快急疯了。他帮买票并把老人送上回家的车上。当老人的家人感谢、事迹上报时，身边的人才知道他做的好事。他在奉献中收获了尊重，唤醒了体内处于休眠状态的精妙力量，获得自己的幸福快乐，他的亲属也收到了一份喜悦。

还有人说，我们无法逃避压力，有压力并非坏事，没有压力易空虚、怠惰、厌倦，一定的压力使我们振奋，激发创造力，感受到生活的充实。可以锻炼意志，使人不致于脆弱。传导压力，释放活力。激情的火花一旦闪现，创造的源泉将不可阻挡。只把困难压力当成实现人生价值的一个有效载体，顶住压力、战胜困难必然付出；帮助别人，迎接挑战，在无私奉献中同样带来乐趣。当一个人能懂得知恩感恩报恩，感谢在克服困难中的所给予一切时，从懵懂到睿智，从幼稚到成熟，我们都在属于自己的成长之路上脚步渐稳。成长才是迈向幸福快乐的开始。2015年春，笔者回老家探亲访友，家里人陪同前往景区游玩，看到了那么多人烧香求佛。当时大脑瞬时产生了一个疑问：

那么多人求福，真的有福吗？真有那么福吗？我想通了，答案是真的！当大家求佛的心真诚时，就会获得觉悟，对自己的言行更加自控、更加自律和更加自信，就会在克服困难中奋力前行。互相理解、互相关心、彼此相爱、互相给予、互相谅解和互相服务成为一种自觉，当这样的人愈来愈多时，社会生态就愈来愈好，生活在愈来愈好的社会生态中自然会得到益处，幸福快乐也随之而来，我们大家都是受益者，个人的福祉依赖于社会的福祉，不是吗？把无私服务奉献给一项事业，必将带来平静的幸福快乐。

4. 梅花香自苦寒来

幸福快乐有时很简单，有时因艰辛等因素影响而姗姗来迟。幸福快乐永远藏身于一粥一饭、一颦一笑和一言一行之中。笔者之一已退休了，摆脱了劳作，算是对自己比较满意，该有的都有了，生活无忧无虑，没有多么需要牵挂的事情。读读书，想与书中圣人聊聊天，让你在历史、未来、现实、虚空中来回穿梭，确是一个享清福的感觉。这样竞争的社会，什么可以使自己的灵魂和心灵安宁，就是读书。读好书，好读书，书读好，和好书为伴，就有了幸福快乐。

幸福快乐总是要承受自我拓展和自我完善的痛苦磨练。有时在想，也不知道从小在江苏苏北小村庄里长大的经历对自己的人生起到什么作用。但有一条不用考虑就出现在眼前，吃苦的过程！那种吃不饱、穿不暖，还不惜体力，累得贼死地劳作，一天仅挣几毛钱。这样的生活在脑海里始终作了一个奋斗参照坐标。凡是遇到困难时，特别是遇到瓶颈时，都会想这还有自己在农村时的难吗？这一点直到现在还激励自己更加努力。真是学到了很多，成长的很快，唯累过，方得闲。唯苦过，方得甜。说来有意思，现在回想起那天的日子，心里头还会有一些特别的怀念。怀念几个好友上山摘松籽、刨树根卖得几毛钱买双丝袜的心满意足；怀念为自家天不亮上山打草拾柴，回来吃早饭后去队里劳动，干什么由队里分配，只管出力气的简单脑力的体力劳动；甚至怀念生活忙碌，吃什么不到下顿饭时就饿了的消化功能；也许还怀念我们那么辛苦，四处奔波劳累，什么时候才能忙出头的那种向往。现在来说，尽管书本中学到不少，城市教给我许多，但永远忘不了土地给我那细腻而丰富的情感，故乡给我那原始的是非观，总会作为一种思想的源头，影响着自己的一切。奋斗的推迟的喜悦，这难道不是一种幸福快乐吗？！

当今，物质生活舒服多了、便利多了，谁也不愿意再回到那个年代！可是现代生活的紧迫感和疏离感又往往令人发怀古之幽思，缅怀那种纯朴的乡村生活，那种邻里乡亲的人情，只不过现在这个乡村世界的感觉在老家也基本不存在了，连怀旧情绪本身也成了记忆。

笔者一退休亲戚，看了这一微信内容后说：“……吃苦耐劳的过往，沉淀后留在骨子里是坚韧和善良，这是历练后的馈赠，一辈子取之不尽，用之不竭。”真的，幸福快乐由自己心灵说了算！内心丰盈，生活简洁，当心灵获得了力量，进步带给我们的愉悦感难以言喻。

5. 幸福快乐要把自我放下

幸福快乐要自我放下，用心灵的成长把痛苦降到最低。人生一世，花开一季。我们都有独立的人生和命运，幸福快乐的路上没有人为你买单，需要自我管理、约束和突破；我们都想让自己人人生了无遗憾，所做的事永远正确，使自己幸福快乐；我们总是活在对未来的美好期望中，想要更多的金钱、更高的地位和更多的受人尊重，构架一个完善更好的自己。因此，我们不可能不做错事，不走弯路。关键是做了错事走了弯路后怎么办，是积极的后悔和反省，减少或减轻对人不亏欠、对事不愧疚的程度，还是思想懒惰，死要面子，不求进步，得过且过。幸福快乐使人自觉选择前者，因为反思，所以深刻；因为憧憬，所以希望。

幸福快乐要自我放下、把握当下、不怕不悔、不喜不惧、勇敢面对。有件事终生难忘，让笔者时常想起时常难过。即使在2017年初，将这件事作为素材提供给清华大学大三学生参加该校“改革开放口述史”活动，也难以释怀。事情是这样的，在1979年5月，当时，党和政府给军队从事某些岗位科研的人员每人每月0.5斤的豆油票，俗称保健油。许多战友自己根本舍不得吃，有攒下来带回家的，也有作为重要礼品的。因为油票当月有效，有时战友之间进行调剂，这月给他，下月给她，集中办点事情。当时，同一宿舍住3个人，他们俩均是1970年地方大学毕业分配来的。一个老婆孩子在山东，一个老婆孩子在北京市区。我们单位驻地在昌平乡下，离天安门50公里。宿舍仅有14平，我们相处得很好，亦师亦友，从他们身上学到很多东西，对我帮助很大，非常庆幸刚毕业就能与他们住在一起。一天，笔者进城查资料，老婆孩子住城区的战

友交给笔者贴好了邮票的一封信，反复叮嘱我到城里一定把信寄出。这么举手之劳的事，我满口答应。城里跑了一天，可却把寄信的事忘得一干二净，晚上到家后，战友问信寄了，我还撒了谎。第二天一早赶快跑到乡里把此信寄出。可是人家收到信后，信封里的 1.5 斤油票刚过期作废。无法想象一个人 3 个月的保健油票如何凑到 1 个月来，如何从家庭生活中抠省下来。这封信不是寄给家里，而是寄给他当时生病的大学同学。后来他转入地方工作。现在一想到撒谎这件事及其影响，至今都不能原谅自己。更为遗憾的是，当我 35 年后向他道歉请求原谅时，他谁也记不得，患老年痴呆已多年了，无语……。反复说这件事，对笔者而言，不是说改革开放 40 年的巨大变化，而是想要自己进一步放下。

幸福快乐要自我放下，用灵魂思考幸福快乐之路。自我放下有多种途经，对人善良，对己自律。人生所有的问题靠成功来解决；人生所有的成功靠成长来解决；人生所有的成长靠学习来解决；人生所有的学习靠自己来解决！没有谁有空管你的喜怒哀乐，也没有多少人会在意你的想法。尽管生活里有不公，但对待工作生活不能没有一个正确态度，不要自我打击，不要怨天尤人，把目光放远。好像有一个身患重病的女孩说过：改变不了环境改变自己；改变不了事实改变态度；改变不了过去改变现在；控制不了别人掌握自己；不能预测明天可以把握今天；不能样样顺利，可以事事尽心；不能延长生命长度，可以决定生命宽度；不能左右天气，可以改变心情；不能选择容貌，可以展现笑容。在人生成长实践中，确有这样的记忆：无比复杂的问题变成了难得的机遇，令人痛恨的障碍变成了值得的挑战，头脑中可怕的念头变成了有益的启示，令人恐惧的内心感受变成了活力的来源，沉重的精神负担变成了上帝的恩赐。原谅生活中的不公，因为它像天空一样，不会永远纯净透明。晴空万里时，它会让你欢笑，乌云密布时，它也会使你忧郁。它不会让你一直幸运幸福，它会让你尝遍酸甜苦辣咸。

笔者一亲戚说：“关于人生幸福与否，简单理解就是，人生就是一枚硬币，有正反面，正面是幸福、美好、快乐等，反面是痛苦、丑陋、悲伤等，如果只盯着一面看，就会陷在片面的状态中，得出片面的评价。直到有一天，当我们从这枚硬币中跳出来，就看到了这枚完整的硬币，真实的人生，其实是幸与不幸、欢乐和苦痛的融合体，并非喜忧参半，只是每个人的感知力不同，存在真实的个体差异。”假如你总盯着反面，一定会痛苦不堪，总感到生活在“水深火热”之中，郁郁不乐。当你面对反面，接受人生反面的不完美，你就有所收获，使心灵得到了安放，享受生命存在的每一天。

心简单，世界就简单，幸福才会生长；心自由，生活就自由，到哪都有快乐。得意时要看淡，失意时要看开。人生有许多东西是可以放下的，只有放得下，才能拿得起。多一些宽容，多一些包容，才会使自己从容，甚至动容。最好的年华做最好的自己，不负自己，不负此生。

6. 幸福快乐重在心地善良

自然风景处处在、时时有，而且就在身边，实实在在；人生风景处处在、时时有，而且就在心灵，实实在在。心若迷失，无论走多远，也无风景而言。人的心一时清静，一时就有阳光，时时清静，时时有阳光，风景就在身边。微笑是心灵绽放的花朵，爱语是善良结出的果实。“心中若有桃花园，何处不是水云间”。

心地善良是一种品格，澎湃在心灵深处，鼓励着人的高尚，展示着生命的活力；心地善良是一种品位，不贪心易满足，关心爱护别人，用纯净的双眼看世界，流出真诚的微笑或泪水，沉淀浮躁，过滤浅薄，让生命充满阳光，照亮别人温暖自己；心地善良是一种品牌，使山川草木有了秀丽，有了气质，有了灵犀；心地善良是一种品质，使孩娃有了立身的依靠，有了做事的灵气，有了无比幸福，而且会一代一代“遗传”下去。没有心地善良，就没有人的感觉，人的情感，即便有自然，也没有自然的美，即便有幸福快乐，也没有幸福快乐的感觉，没有向善的人生，无法成为真正幸福快乐之人。

人生是一场战役，一场革命，一次转化，我们一直决心找到自己，寻找心路历程。中国汉字里蕴含着很多哲理。笔者选了几个和人有关的汉字，囚——闪——俗——茶——仙——佛和化。那就从“茶”说起，“茶”由“艹”、“人”、“木”组成，上有草，下有木，人在中间走，闲情逸致，注重生活品味，喜欢高雅气质和浓厚文化传统，放开自己的感官，这是一定层次上的幸福快乐，故称“茶人”；从“茶”往上走，何处去？古人云，人往高处走，哪儿“高”？山高，人往山上走，一人一山谓之仙，启示着自己不断修行，人往高山登，不畏惧困难。“会当凌绝顶，一览众山小”，控制自己的感官，尽享世界的美妙，这是较高层次的幸福快乐，成为“仙人”、神仙；若继续前行，涅槃是最高境界，闻慧、思慧、修慧，迷者众生，觉者佛，觉亦无增，迷亦不减，一切现成，实现了做主的大自在，放弃了感官享受，消退了快乐欲望，是

最高层次的幸福快乐，成“佛”了！“佛”由“人”和“弗”组成。也有人选择从“茶人”往下走的，哪儿下？山谷也，人往“谷”下走，放弃对心意保持警惕，就会渐成“俗人”，“俗”由“人”和“谷”组成，一般人也；再往下走，就进入一个门，欲望的心意到处游荡，成为“闪人”，闪逛、闪赚、闪掬，有时会发发“神经”，会制造点麻烦的人；若再往下走，就会放纵感官的享受，心意迷惑，理性毁灭，危害社会，就把此人关起来，成为了“囚人”。由此可见，一个人不管向上成“佛”，还是向下成“囚”，还是或上或下，都离不开“化”字。这个“化”由“人”和“匕”组成，意为变化、造化、教化之过程之意。雕塑和修行自己的过程，必定伴随着疼痛与辛苦，可那一步一步成为罪人，一锤一凿的被人“敲打”，不也是用“匕首”割肉似的。从这一逻辑上说，人生就是选择，选择向上是主动，选择向下是被动。如何选择，取决于心。德不配位，必有灾殃。让我们收获一个更好的自己，做幸福快乐人，善美最动人，乐于成人之美，善于推己及人；做幸福快乐人，不是表演出来的，要有亏欠感，用自律解决思想和心智问题；做幸福快乐人，简单的人用脚走路，复杂的人用心走路。最后，做个复杂的人很简单，做个简单的人很复杂！谁也不是与生俱来就强，也不一定是比别人幸运，都是从小事做起，向上选择，以苦为乐，为人向善，主动修行，所以才成为幸福快乐人！

笔者陕西农民亲戚，他看了上面的内容，写下此感言：“幸福只有经历过的才能有体会，才能领悟到生活的深邃、付出的艰辛、收获的喜悦以及对人生的尊重，于是，幸福自然就兑现成了付出与奉献——无私的、无求的付出与奉献。其实人内心的深处都是善良的，正所谓性本善，只是太多人忽略了自己的善良，然而善良是不可泯灭的，再恶毒的人，只要他做了一件善良的事，他的内心都会有一阵欣慰，这种欣慰感就是幸福。没有幸福感，其实其本质就是没有付出，那怕是为了衣食住行基本生活的付出。奉献就比较一些高层次了，由付出到奉献，由有所求到无所求，是一个逐渐转变的过程，是人生的进步，精神的升华。幸福全部透露在付出与奉献的字里行间，幸福幸福，因幸而福，当我们遇到不幸降临时，能够转危为安，遇难呈祥，这就是福，就是幸福，而福又是我们在以往的生活中靠无私无求的付出与奉献积累而来的，正所谓大难不死，必有后福。明白付出（劳作的辛苦）、奉献（对周围人事物的关心爱护）是幸福人生的开始，也是积福，福厚了，幸就降临了。”笔者为之感动，一个心地善良的中年农民！

7. 幸福快乐要遵循其生成规律

现实生活中，我们往往有一个错觉：幸福总是别人的。我经常听到，你看人家多好多优秀，人家孩子多努力多有出息，人家那么多钱，我们就这么点，唯有烦恼属于自己，这方面不好，那方面不行，一天天感受着所谓的烦恼。不知道你现在拥有的，也是很多人渴望的，就是不知道自己寻找追求的幸福快乐就在身边！知福惜福，真的不要等到你所谓的完美，才让自己开心，实际上，你现在就该幸福快乐着！幸福快乐的本质是心态定位。不走出去，家多大你的世界就多大，走出去，世界多大你的家就多大。思想开放对自己的格局、眼界极其重要。如果你不下功夫去创造你想要的幸福快乐，你将被迫花很多时间和功夫去应付你所不想要的生活。要幸福快乐，要自尊自爱，要敢于打破并重建自己的知识、认识、见识和胆识体系，懂得选择进步，善于把握其生成规律，巧妙利用其规律体现生活智慧，弄清影响幸福快乐的关键因素，构建自己幸福快乐变化临界体验机制，加强幸福快乐生成重点环节管理，强化幸福快乐变化的风险管理，检验幸福快乐建设效益，促进幸福快乐提质生量。

在此不得不说，幸福快乐人之所以成为幸福快乐人，就在于别人看不到、看不清人和事的本质，找不到幸福快乐的方法时，他能看清本质、找出解决问题的办法、架起理想与现实的桥梁、厘清奉献与收获的关系、搞好小我与大我的契合、扛起位子与责任的担子，用智慧勇气豪情无私服务别人点燃自己的热血，去争做幸福快乐的实践者、奋斗者、推动者。

在此不得不说，“幸福都是奋斗出来的！”快乐就在奋斗的点滴过程中！幸福快乐就在不经意的日常生活中！奋斗必须尽心尽力，尽心远远胜于尽力，实现那尽心尽力奋斗后的顺其自然！如果这个世界厚待你，你的心意释为好，否则释为坏，自然不厚待任何人。那些给你带来幸福快乐的事物有可能造成他人的痛苦，一旦遭受报复，自己又是受害者。建立在别人痛苦的基础上的“东西”不叫幸福快乐。

在此不得不说，说了这么多，肯定还没说清楚。天赋标定上限，努力决定下限。没有对立之物，就没有现象世界，善恶相生相伴，苦乐如影随形，它们永远存在。随着人类命运共同体的共建共享，需要一种与时俱进的文化心量与文化态度，这种态度必含有开放的历史态度、现实态度和面向未来的态度。我们应通过履行自己的职责摆脱生命的束缚获得幸福快乐。

8. 结语

你的世界就是一个知觉，领会你的知觉，感受他人的知觉，自私自利阻碍真实知觉。影响幸福快乐的因素很多，各人看法各异，尚无统一的定论。上述结合笔者的生活体会，论及了关于幸福快乐的拙见，触及了人类道德和灵性该如何成长，以求教于大家，净化我们的心智，迎接新时代的挑战，让幸福快乐之永恒真理清澈流淌！

致谢中国人民解放军战略支援部队航天系统部胡文祥教授。

此篇最初发表于 <https://doi.org/10.12677/ISL.2018.23015>。

第四节 浅谈幸福快乐

——孙玉波、孙今

世界面临重大变革，美国优先战略影响突出，贸易与技术战同时反复发难撕裂国际关系，高新技术竞争愈演愈烈。理想的丰满掩饰不了骨感的现实。极大可能塑造全新的安全事态、安全势态、安全时态、安全世态。

我国科技面临重大挑战，跟跑没有出息，也跑不远，没有出路；并跑心有不甘，往前一步看不清，不是画延长线，还很担心；领跑就是往哪个方向跑不清楚，没有路可循，进入无人区，九死一生。如红军长征就是九死一生，绝大多数都牺牲了。搞 0 到 1 的科研是小概率事件，这是我们必须要走的路。

我们面临“十三五”冲刺收尾阶段，“十四五”谋划设计关键时期，我们科研人以什么的心态，来练就一个火眼金睛，识别趋势、识别前沿、识别方向、识别技术、识别人才和识别基础，发现领域、发现原理和构建技术，以抢抓机遇，迎接挑战，我们认为最好的途径就是在美好的人生奋斗中创造幸福快乐。

幸福快乐是人生的向往，是一切工作的动力源，科研活动更离不开幸福快乐的滋润。

1. 幸福快乐是什么

关注人生历程，聚焦幸福快乐。少年有期盼，青年有浪漫，中年有担当，老年有澹淡。敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦的过程体验。它包括什么要素，一直在思考。

春节期间看到春联横批上的“五福临门”，我上百度查了一下，很兴奋，古人早就告诉我们，什么叫幸福快乐——五福。

大意是：“五福”原出于《书经》和《洪范》。“五福临门”成语家喻户晓，但“五福”所指内容不一定都知晓。在中国传统文化中，蝙蝠是好运和幸福的象征。人们经常说的“五福（蝠）临门”，由五只蝙蝠组成。代表着5个吉祥的祝福：寿比南山、恭喜发财、健康安宁、品德高尚、善始善终。传统习俗中，五福（蝠）合起来就构成幸福美满的人生！衷心祝愿各位把下面的“五福”搬回家！

五福是什么呢？第一福是长寿，长寿是福寿绵长，谁都期盼。第二福是富贵，富贵是有钱财有尊严，人人向往。第三福是康宁，康宁是身体健康而且心灵安宁，质量追求。第四福是好德，好德是生性仁善，并做好本职，人生基础。第五福是善终，善终是能预先知道自己的死期，对轮回的无私畏惧，人生的过往一眼望见尽头。没有遭到横祸，身体没有病痛，心里没有挂碍和烦恼，安详而且自在地离开人间。

2. 幸福快乐的主要表征

幸福快乐应有自身的表达体系方式。简言之，其主要表征就是好德（学习——明理——做人——做事——积德——福气）。好德是人生一切活动的基础。德不配位，必有灾殃。富人需要它，穷人喜爱它，可创造快乐，赢得好感。昂起你的头，露出你的笑，连着你的心，当人的德性愈来愈高，得到别人的帮助愈来愈多。重点是：

2.1. 好孝顺

古人说得很清楚。子曰：“孝子之事亲也，居则致其敬，养则致其乐，病则致其忧，丧则致其哀，祭则致其严。五者备矣，然后能事亲。事亲者，居上不骄，为下不乱，在丑不争。居上而骄则亡，为下而乱则刑，在丑而争则兵。三者不除，虽日用三牲之养，犹为不孝也。”由此可见，孝顺是有层次的，从低往高是：

第一层孝身：衣食住行陪，穿得暖、吃得饱、住得合适、行得方便和陪得舒服；第二层孝心：放心、安心、不操心，有出息，事业有成，家庭和谐；第三层孝顺：按照老人的志向去做，帮助父母实现愿望，努力使老人少有遗憾；第四层孝慧：耐心帮

助老人，陪伴学习进步，保障父母紧跟社会前进步伐。若仅是处于第一层跟养牲口有什么区别。

2.2. 好婚姻

说说这几个名人，我们从中应得到一些启示。

第一个是郭沫若。这位二十世纪中国文学大师一生有四个女人，两人上吊自杀，两人对他怀恨终生；共有十几个子女，但有的拒绝认他做父亲，晚年比较孤独。

第二个是老舍。老舍年轻时家境贫困，一位刘姓善人资助了他，送老舍出国读书。老舍爱上了刘善人的女儿。可等他学成归来，这位大善人已散尽家财，剃度出家后去世了。他的女儿因为家道中落。当他找到后已病得不行，第二次找她时已经过世。老舍直到 34 岁通过朋友介绍成婚。但老舍对婚姻始终缺内心激动。在“文革”来临时，其妻竟然发表大字报揭发老舍。因多种原因，未经住折磨和打击，最后自沉太平湖而死。

第三个是沈从文。青年沈从文对大家闺秀张兆和一见钟情，写了几百封情书。张兆和最后慢慢被他的专情和文采俘虏，在胡适撮合下两人成婚。因为背景悬殊，经常吵闹。经种种努力，相互改变，两人的感情终于还是占了上风。据说张兆和对沈从文可谓尽责，但对他的不理解，也一样持续到了人生的尽头。直到丈夫死后，她才赫然发现两人的感情之深。

第四个是钱锺书。钱锺书和杨绛这一灵魂伴侣，他们在对的时间，遇见对的人。他们浪迹天涯、陪伴成长，相濡以沫、玫瑰盛开，互敬互爱、白头偕老，只求本心、五福人生。他们的爱情，好评如潮。钱钟书成为好男人的典范。

鉴于此，真正好婚姻应包含了有德、有才、有爱与有趣。

2.3. 好习惯

自律自由至关重要，没有自律哪来自觉，没有自觉哪来自由。成功 = 好习惯 = 自律 + 时间。

有个微信，即：一件事坚持 30 天。大意是国外有一个叫摩根的青年，有天突发奇想——连续吃 30 天麦当劳会怎样？他说干就干，一日三餐都吃麦当劳，连吃 30 天。他还用摄像机记录下了这一过程。30 天后，摩根的体重增加了 25 磅（约 23 斤），而且还患上了轻度抑郁，并出现了肝脏衰竭现象。要知道，之前摩根可是非常健康的，真是不作不会死。摩根连续 30 天吃麦当劳的视频引起了另一个人的关注。他叫马特·卡茨，是著名的谷歌工程师。他告诉自己，既然 30 天可以改变一个人，那为什么不朝好的方向改变呢？于是他给自己列了一份 30 天挑战计划。要完成的 4 个任务：骑车上上班；每天步行 10000 步；每天拍 1 张照片；写一本 50000 字的自传。要克服的 4 个习惯：不看电视；不吃糖；不玩推特（相当于我们不刷朋友圈）；拒绝咖啡因。除了那本 50000 字的自传，其他 7 项都是非常小的挑战。然而就是这本自传，平均到每天也只有 1667 个字。

30 天后，马特·卡茨从一个肥胖的宅男工程师变成了一个拥有健康、乐观、文采等多种美好品质的人。他说：“做那些小的、持续性的挑战，30 天后你会感谢自己。”这故事告诉我们：人拼到最后拼的是习惯。一个养成好习惯的人，做科研人的基础不会差，会遇到伯乐的。朝着正确的目标持续下去，就一定成为更好的自己，幸福快乐永伴随自己。

2.4. 好心态

心宽福常在，知足乐常来。心态好，行为就好，行为好，结果就好！形态好，印象就好，印象好，人缘就好！状态好，激情就好，激情好，感染力就好！幸福其实很简单，只要尽情的享受现在拥有的一切。只是我们拥有的时候，要懂得珍惜。做一个懂得珍惜的人吧，珍惜才能感知幸福，惜福方能留住幸福。发牢骚、爱埋怨、不能控制情绪的人不但自己不快乐，还给周围的人带来负面效应。

好孝顺、好婚姻、好习惯和好心态，没有一样不重要，互为关联，但好孝顺是所有一切的基础。好孝顺体现的是爱，爱的本质属于心地善良。心地善良的人“风水”不会差，事业不会差，他们懂感恩、会感恩，爱奉献、肯努力，有福报、易成功，具有体验幸福快乐的能力。

3. 如何提升幸福快乐

人生的意义在于不负人的自然属性和社会属性。我们都在前行的路上，须要有贡献、有尊严、有真爱、有事做、有朋友、有依靠、有阳光、有鲜花等陪伴，这就要求本身做到重在善良、贵在德行、美在心灵、懂得珍惜、真会感恩和善待他人，最基础的办法是不断提高修炼自己心地善良的本领。

3.1. 用善良托起期待

看到世界，想到政治，联系战争，涉及文化，幸福快乐，究其本质叫善良。“择其善者而从之，其不善者而改之”，“勿以善小而不为，勿以恶小而为”。事实上好事坏事均有放大效应。宇宙靠规律支撑，社会靠文化支撑，人靠善良支撑。只有富有善良的期待才是最本质的期待，否则一定是不切实际的。

《新序·杂事四》中的梁亭夜灌瓜，故事的大意是梁国有个大夫叫宋就，曾担任过边区县令，接壤楚国。梁国这边人勤劳，为瓜浇水次数多，瓜长得好；楚国这边人懒惰，浇水次数少，瓜长得不好。楚国的人嫉妒梁国这边人，于是夜里偷偷破坏楚国这边的瓜。梁国的人发觉此事，向县尉请示，也想偷偷破坏。县尉请示宋就，宋就说：“——如果我教你们，一定每晚派人去，偷偷地为他们的瓜浇水，不让他们知道。”就这样梁国的人照办了，瓜长得一天比一天好。楚国的县令高兴地报告楚王，楚国请求与梁国结交。最后结论是梁国以德报怨，促进了两国关系。

故事原文：梁大夫有宋就者，尝为边县令，与楚邻界。梁之边亭与楚之边亭皆种瓜，各有数。梁之边亭人劬力数灌其瓜，瓜美；楚人窳而稀灌其瓜，瓜恶。楚令因以梁瓜之美怒其亭瓜之恶也。楚亭人心恶梁亭之贤己，因夜往窃搔梁亭之瓜，皆有死焦者矣。梁亭觉之，因请其尉，亦欲窃往报搔楚亭之瓜。尉以请宋就，就曰：“恶！是何可？构怨，祸之道也。人恶亦恶，何褊之甚也。若我教子，必每暮令人往，窃为楚亭夜善灌其瓜，勿令知也。”于是梁亭乃每暮夜窃灌楚亭之瓜。楚亭旦而行瓜，则又皆以灌矣，瓜日以美。楚亭怪而察之，则乃梁亭之为也。楚令闻之，大悦，因具以闻楚王。楚王闻之，赧然愧，以意自闵也。告吏曰：“征搔瓜者，得无有他罪乎？此梁之阴让也。”乃谢以重币，而请交于梁王。楚王时则称说，梁王以为信，故梁楚之欢由宋就始。语曰：“转败而为功，因祸而为福。”老子曰：“报怨以德。”此之谓也。

夫人既不善，胡足效哉！

北京大学长江特聘教授杨震是化学合成国际大咖。在国外实验室为了更快更好学真本领时，他平静地说：“那时在实验室里，任何人需要帮忙都愿意找我，我无代价地给他们干活，帮他们备料，做各种各样的反应。我当时在想，我在这里时间不多，必须要学到我希望学到的东西。怎么学？跟人家讲你教我？这样是不会有教我的。那怎么办？我帮你干活啊！这个是最有效的，因为他要想让你干活，他必须把真的东西告诉你，否则你把它就给做坏了，这个时候你学到的知识就全是真正的好知识。”

在十七世纪中期的欧洲曾爆发黑死病，一年不到欧洲人口减少到一半。而英伦半岛的北部却幸免于难，神奇就在于此：在英伦半岛南北接壤处，有一个叫亚姆村，一天有一个从伦敦来的商人把黑死病带进村里，很快这个只有 344 人的小村庄就人心惶惶，村民们想朝北部逃离，一个叫威廉莫泊桑的牧师站了出来，他坚持反对村民们朝北逃离，他对村民说，谁也不知道自己是否感染，如果已经感染了，逃与不逃都是死，但逃出去一定会传染给更多人，留下来让我们把善良传递下去。村民们在牧师的劝说下表示愿意留下，牧师率村民在村北出口筑起了一道石墙堵住出路。但接下来情况非常不妙，村民们纷纷死去，直到黑死病消失，这 344 人小村庄仅活下 33 人，其中一多半是未成年孩子。威廉牧师也死于黑死病。但就是这个亚姆村，却成功地阻绝了黑死病朝北传播，为英伦半岛留下了一个后花园。威廉牧师让每个人都写好了自己的墓志铭。于是今天去曼彻斯特亚姆村的游客，都能看到那 300 多个墓碑上那催人泪下的语言。威廉牧师的墓碑只写了一句，请把善良传递下去。一位医生写给回娘家的妻子是，原谅我，不能给你更多的爱，因为他们需要我；矿工莱德写给女儿的是，你见证父母和村民的伟大，这就叫信仰的力量，即便是死，也要善良，也不能丧失对人的爱。（注：此段是 2020.02.09 校稿时根据抖音添加）

做人靠自律滋润，自律靠爱心打拼，爱心靠善良引领，善良永远是爱的魂，是个人做人做事幸福快乐的源，是组织有序发展的中枢，是国家治国理政发展的根，是实现世界大同的硬核关键！

3.2. 用期待设定目标

人最怕失去希望，最幸福的就是有所期待。

有期待的人眼里都有光，有了榜样就附上了能量，浑身有力去扩展更加精彩的人生。人若无欲无求，自然随波逐流。人有期待，方有行动，日子才有盼头。没有期待难定目标。

我们对待一份工作，现在看来不必用喜欢或者不喜欢来评判，何况喜欢与否也会变化的。我们应该因人而异，全面考量这份工作意义、前景、个人成长和薪资等。任何工作没有喜欢不喜欢，只有能干不能干。我大学一位同学说：“为什么要读书？在我看来，读书和吃饭是一回事，吃饭是为了胃，读书是为了大脑。胃不能空，会饿死，大脑不能空，会蠢死。有人说，读书的人也会蠢，是啊，吃饭的人也会得病死啊。读书并非高尚事，是平常事。至少 99% 的问题从书里能找到答案或有所启示，剩下的 1% 就靠自己了。”他很善良，好孝顺，有期盼，为了目标，不愿意过一般人认为的舒服日子，而是愿意过被折磨而不舒服的日子，也许企业家、科学家等通常如此。

3.3. 用目标统一思想

由于人员背景、认知、学识、经历等不同，世界观、人生观和价值观“三观”不一致很正常，“三观”不一致不能结伴行也不一定，“三观”一致容易相互理解但未必就是兴趣相投的人。从微信群就能感同身受：无论同学群，老乡群，亲友群，只要一涉及到“三观”的话题，马上各执一词，争论不休，最后不欢而散，友情的小船说翻就翻。彼此谁都想说服对方，但都不想被对方说服。

有人说：人生的精彩来自目标的精彩。一个人之所以能够拥有一个精彩的人生，就在于他们有一个精彩的目标。“人讲人生苦，我说人生甜；苦甜任君择，不苦哪有甜”。在实践活动中，除了用理论武装头脑统一认识外，还有一条重要的路径就是用目标统一思想，统一认识。团队想定的目标，大家还是容易认同的。设计目标要可行，要分阶段实施，每一段的收获对人产生愉悦效应，激励你勇往直前，就会收获更好的效果。长跑锻炼的人最清楚，若目标是 10 公里，子目标为 1 公里，1 公里 1 公里地跑，跑步人的感觉是不一样的。

用目标统一思想的团队往往是幸福快乐的，目标更加可望实现。

3.4. 用思想管理学习

有了统一的认识，获得正确的思想，用正确思想管理学习，学习是有的放矢。

授人以鱼授人以渔故事有人再戏说。说一位智慧的长者看见了两个饥饿的人，有一根鱼竿和一篓鲜活硕大的鱼。只允许他们一人要其中一样，我们想想有几种可能结果：

一是要鱼的人立刻架起篝火煮起鱼，不多时他便连鱼带汤的吃完了。鱼吃完后，时间长了，还是没吃的，肯定被饿死。要鱼竿的人强忍着饥饿，向海边走去，因筋疲力尽倒下再也没有起来。

二是那两个饥饿的人虽每人各要了一种，但却没有分道扬镳，他们一起架起了篝火，一起吃鱼喝汤，一起去寻找大海，一起幸福地生活。

三是要鱼杆的人死了，要鱼的人煮了一条鱼吃了，把另外的鱼卖了，用钱买了多个鱼杆分给多人，钓了更多的鱼，最终发了财。

“授之以竿”的“思维技能”发展于“授之以饵”的“思维倾向”回归于“授之以渔”的“知识理解”，智慧、思想永远是最重要的。重要的是你通过有效学习如何将你的选择变成正确的选择。

3.5. 用学习清除垃圾

学习本身就有意义，在学习过程中会得到最好的体验与回报。学习决定一个人的文化素养，文化素养决定一个人的品德，品德体现一个人的素质，全民素质决定社会的文明程度。

家家都有垃圾桶，清理垃圾是项常规的事；我们的电脑、手机均产生垃圾，要经常清理；我们一些工程控制系统在运行过程中也会产生漏洞，需要不断补漏，保证本质安全。同理，我们的身体也不断产生垃圾，肝脏等组织来帮我们清理。以上产生的垃圾均可清除。那么，我们思想上也会产生垃圾，如消极、痛苦、迷茫，这些垃圾怎么回收，怎么清理？而且回收和清理的能力不一样，承载压力的大小也就不一样，我们的状态就会产生差异化，有的人变得消极，有的人甚至会走极端，这就是不能清理思想垃圾导致的后果。加州大学教授诺贝尔奖获得者，伊丽莎白·布莱克本出版《端

粒效应》一书。此书揭示了负面情绪和压力，可能会让人短命。因为人的体内有一种叫做端粒的东西。端粒越长，越年轻健康，端粒越短，人则会衰老。而且，端粒是动态变化的。清理思想垃圾是多么重要。怎么才能清扫我们的思想垃圾。生活中发现，不爱学习的人容易变得消极，爱挑别人的毛病，依赖性很强，而且还容易产生埋怨。爱学习的人不一样，他们不断地学习，活到老学到老，从不中断，源源流长，汹涌澎湃，激情四射，向书本学，向实践学，向他人学，清除了垃圾，增强了营养，获得了知识。更为重要的是提升认知，扩展视野，拓展格局，永保健康心态，解决问题的能力得到提升，使他们变得更具创造性。若这样的人越来越多，必将凝聚起磅礴力量，这是我们民族复兴、文化复兴和文明建设最为本质的意义。

4. 结束语

我们所在的时代是奋斗的时代，更是幸福的时代。“Be yourself”“I am what I am”。就用此译文结束这次分享。“我们决不拷贝别人的青春，做好自己，去创造自己的“五福”人生——幸福快乐”！

2019.09.27