

接下去，我将讲“人生哲理”

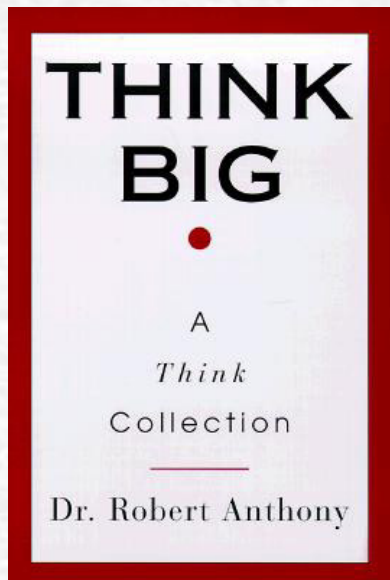
1) 生命是一段旅程

2) 如何面对纠结？

——把握好得和失的关系

3) 听从自己内心的召唤（真性情）

## 哲理#1： 生命是一段旅程



“Life is a journey, not a destination.”

在旅途中获得的经历、感悟、成长和磨练，比到达目的地更重要。

## 生命是一段旅程

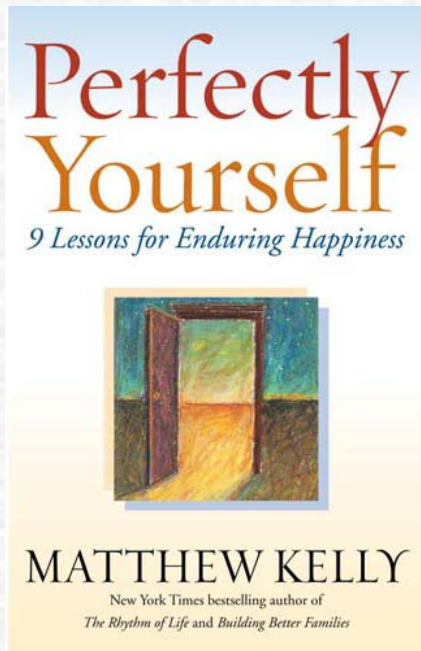


父亲被人杀了  
部落被坏人领导了  
自己差点被杀  
妻子被人抢了  
结拜兄弟决裂了  
打仗失败了  
自己被关押了  
.....  
统一了草原

(再举些例子：读了硕士再出国；没有留校读博士)



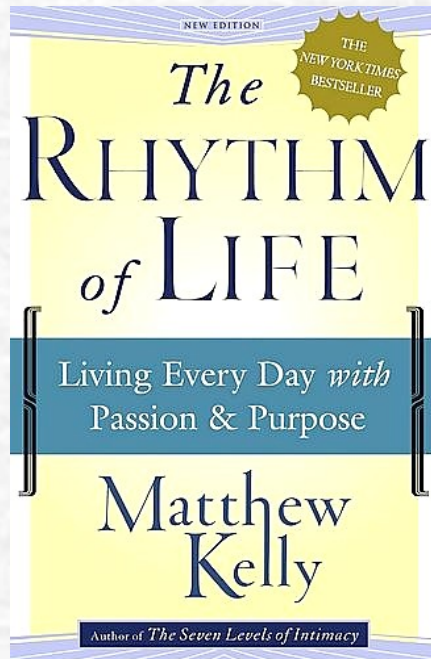
## Life is about “becoming”



p. 6, “Life is not about doing and having; it’s about becoming.”

人生不在于做了什么、拥有什么，而在于成为什么。

## Life is about “becoming”



p. 29, “Who you *become* is infinitely more important than what you *do* or what you *have*. The meaning and purpose of life is for you to become the-best-version-of-yourself.”

注：“成为谁”并不是指当什么官，有什么职称，而是指成为什么样的人。

启发1：同学们的简历

启发2：研究生文凭vs.成为什么样的人

启发3：什么是好工作？

## 但求成长，不求成功

很多人都想多快好省地达到自己的目的，而忽略了成长的过程。

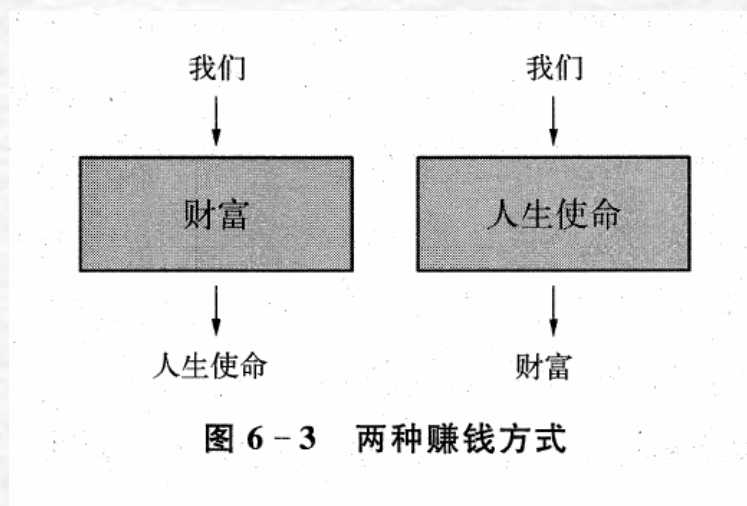
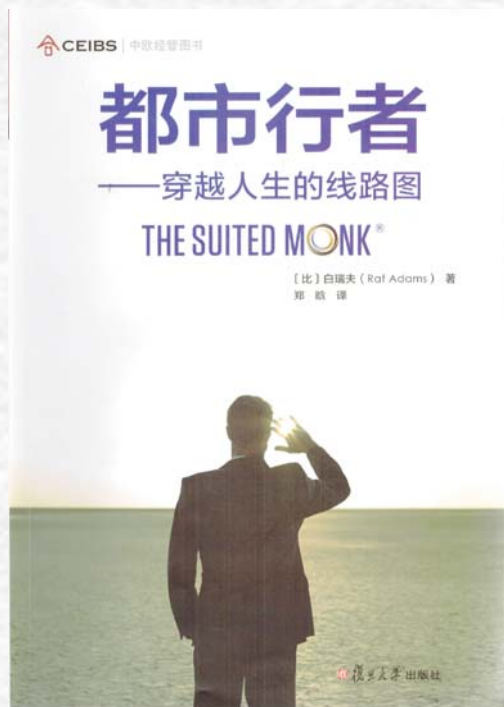
》但求成长，不求成功，让成功成为成长的必然结果。——俞敏洪  
（只管耕耘，不问收获。——曾国藩）

》人生在世首先应当追求的是优秀，而非成功。成为一个优秀的人，在此前提下，不妨把成功当做副产品来争取。——周国平

举例：“教授的头衔就像是路边的一块石头、一个电线杆。”



## 两种不同的境界



## 哲理#2：得和失的关系

向左转，向右转？——“纠结”、“天人交战”





## 纠结什么？

- 1) 要不要转专业、修读第二专业？
- 2) 毕业后跟女友回家乡工作，还是在上海？
- 3) 读研究生跟大牌教授还是年轻教师？
- 4) 出国还是不出国？
- 5) 回国还是不回国？



纠结的本质原因是什么？太在乎得，而不愿意舍。

## 没有全得

“得即是失，失即是得。得中有失，失中有得。”



例子：考复旦



例子：回国任教

## 没有全得

“得即是失，失即是得。得中有失，失中有得。”



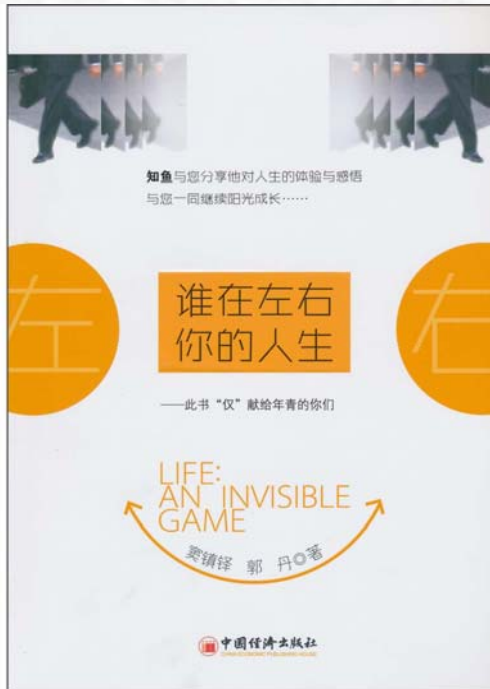
例子：在上海找工作



例子：家中添了小孩

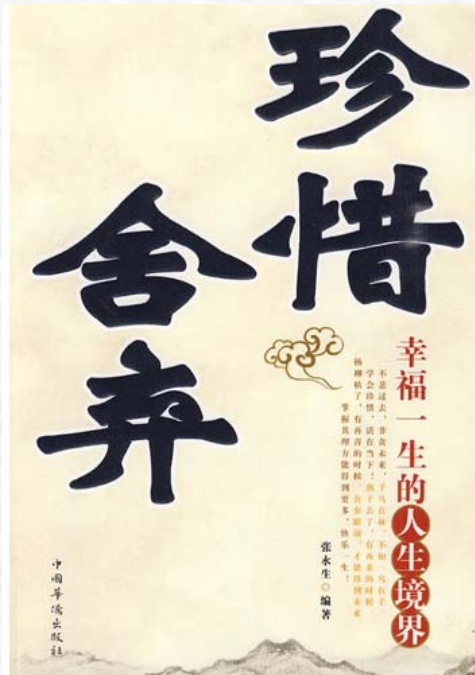


## 坦然面对得和失



“很多事情，都好像是一枚硬币的两面。它们看似对立，却又必须统一存在。当我们渴望拥有它美好一面的时候，也必须做好接受另一面的准备。否则，任何想把好事占尽，却又不愿意为之受到任何委屈的做法，都是一种贪婪……”

## 没有全得，只有舍得



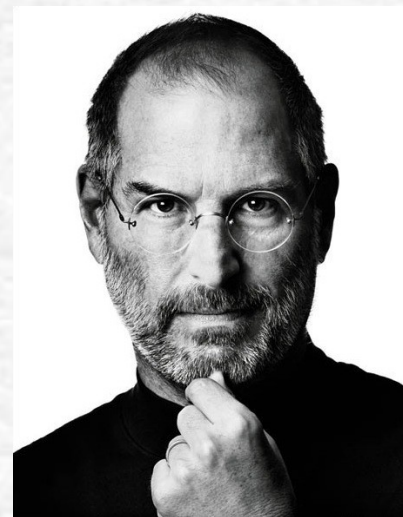
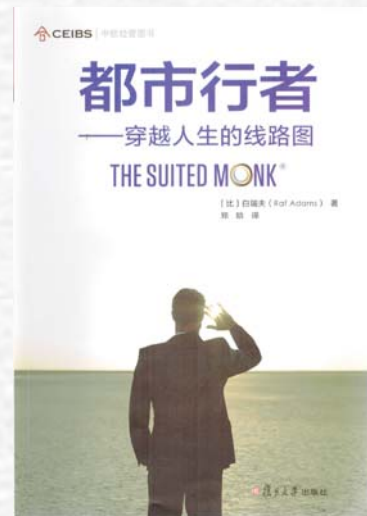
“世间，人们往往面临多种选择，取舍往往乱人心扉，令人难以抉择。从古到今，有无数著名人物取得了彪炳史册的丰功伟绩。他们的成功无不得益于对‘舍得’二字的把握和体悟。”什么意思呢？“没有全得，只有舍得。舍得舍得，有舍才有得。”

## 举例：有舍才有得





### 哲理#3：听从自己内心的召唤



# 怎么发现自己真正需要什么？

独处，静思



散步时静思



每天兴冲冲地  
赶到学校工作



## 分辨真心喜欢还是为利所诱

情景1：学生纠结于要不要参加某个社团

情景2：学生纠结于要不要参加读书小组

情景3：本科生想进实验室

推而广之：

如果他不是“高帅富”，我还会爱他吗？

如果我得了癌症，你还会和我在一起吗？



## 不要被利益这个“鱼钩”钩住



诸菩萨摩诃萨

应如是生清净心

不应住色生心

不应住声、香、味、触、法生心

应无所住而生其心

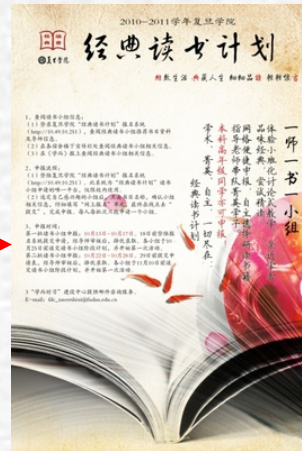
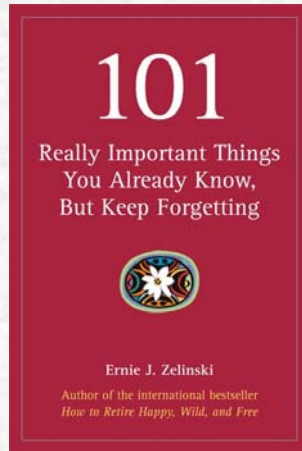
做事不要求得利益，没有利益也做，这才是真性情。

## “真性情”



“我的人生观若要用一句话概括，就是真性情。一个人在衡量任何事物时，看重的是它们在自己生活中的意义，而不是它们能给自己带来多少实际利益，这样一种生活态度就是真性情。”

# “真性情”自然会带来机会



申请新的课程



## 一些文章-1

文/马 捷

## 战胜“心魔”



机曾主持人 马伟, 复旦大学环境科学与工程系副研究员, 电子邮箱: [zhuwenping@fudan.edu.cn](mailto:zhuwenping@fudan.edu.cn).

读中学时，我自信心很强。但出国读研后，不知怎的，自信心忽然消失了。我常问妻子：“老板觉得我厉害吗？我有没有光吃不下面？”如果哪天博得夸奖几句，我就如沐春风，睡觉也安稳了；而如果领导说了几句不中听的话，我一天的情绪也坏了。我还常和别人比较，看到有的同学出了很多文章，就会忧虑自己的科研进度慢了。当妻子把多产文章同学当作正面典型笑我时，我简直都快崩溃了。

偏博之后时,我还是缺乏自信。在办公室伏案写论文时,我想,老板大概不愿看到我放下实验,则坐在电脑前写文章吧。老板叫我和别人去测数据,但在检查工作时只问我自己的科研做了吗,我就想,帮别人跑龙套,算不算工作量啊。老板看得见功劳苦劳吗。最好他每天拍着我的肩膀说,“你的贡献很大,你的确带动了我们的课题组。”在走廊上看到老板脸色不好就疑心嫉妒地想是不是有人打小报告了。

后来，读了几本书，了解到上述自己出现的自己的行为是由于“心魔”作怪引起的。书中介绍了缺乏自信心的症状、产生原因和纠正方法。读着读着，我不仅清楚地认识到了自己的问题，逐渐丢掉了心理包袱，而且对周围的人和事情形成了新的视角。以下，我结合生活中的现象和书中的说法，罗列几种与缺乏自信心相关的“心魔”。

-心魔- 之一是自我疑虑 (self-doubts)。例如, 参加考研面试的同学想,

-我不是重点大学的学生。面试官会不会看不起我。考上后,同学们会不会嘲笑我。-拿到外企企业 offer 的学生想。-我真的能进外企企业吗。他们会不会把 offer 撤回。我能胜任这份工作吗。-想回国任教的留学生想。-我的博士后经历是不是太短了。我文章那么少。能找到工作吗。-说到底,自我疑惑是不相信自己能力和实力的表现

心虚之下是早求定章 (approval-seeking)。例如,有的学生有过一个小时向导师请示,就这样做吗?、需要导师不给他打气吗?很好;就这么做下去,你会得到伟大的发展;有的出国申请者到BBS上发帖子,收到两个大牛 offer,同学说去大城市,大学排好名,就申请美国,就是奖学金偏少,B大学学位不如马根山的内沟,大学排名 200,奖学金较多。我有点偏向于去 A 大学,征求大家指点 (reply)!

Robert Anthony in *The Ultimate Secrets of Total Self-Confidence* 中说:“追求你真正的自我,通过不断成功和肯定,从而塑造了你自己,你创造价值和幸福”。

的责任，把自己的幸福完全地置在别人的肯定上面，他成了别人的心理奴隶。

·心魔之三是我欲得自 (self-justification)，即自己无法释怀，而需要向别人解释自己选择的合理性。高考结束后，考生的亲友会关切地询问状况。考上重点大学冷门专业的同学在报出专业名称后，会主动补充说自己的专业不等同于职业，学该专业出身的将来也能进国际会计师事务所。有的出国申请者，在 BBS 上把自己的申请结果公

于斌说, 决定自己已离开学校的原因, 不是某某学校拒绝自己, 非马后炮似地分析为什么自己拒掉的学校不好。再解释说, 老师和父母都同意他的选择。报纸报道-海归-, 常常强调当时多家外国公司都抢着想来高薪聘请他, 他不是在国外找不到工作才回国的。Andrew Matthews 在 "Making Friends" 中写道: "自信, 自我决定的人是不会把他们的生命耗费在解释自己上面的。他们该怎么办, 就怎么做。"

Alexandra Stoddard 在 “Things I Want My Daughters to Know” 中写道: “不要试图对任何人证明任何有关你的事情。这没有必要。你自己的职责是成为你自己, 对自己保持真实。”

·心·——你是和别人攀比 (self-comparison)。实验室里，学生们比来比去，看谁得到导师的偏心。网上常有那些帖子，说谁谁考上了，谁谁出国了谁谁论文发多了。各位看客看的是作伴吗？看的持怀疑态度。看的羡慕嫉妒恨。看的有酸不知。一些隔国、隔海、隔国的配偶，一会嫉妒在美国的同学水平也不怎么样，却是在美国，一会又嫉妒国内的同学们早就有车有房了。Ernie J. Zelinski 在 "101 Really Important Things You Already Know, But Forget" 中，把你，把你的状况和别人比较，会带来糟糕的结果和因得不到而产生的愤怒。最爱你的人把你和别人想得太多，你不要自己比，一作着比较的心。如果嫉妒是嫉妒别人的基础建设，还不如嫉妒你嫉妒的裤子流鼻涕。

星云大师的《透悟之间》里有篇文章“入土”：我独抱大悲哀，花老，不要与松树比高；草枯，不要跟石头比大；花老，不要与松树比高；溪流，不要跟海洋争大；平民，不要跟富贵人物比高低。因为松石的精美，花草的芬芳，溪流的奔跃，平民的潇洒，都不是大石、高松、海洋、权力所能比的，因为各有所得，各有损失，一尺有所长，寸有所短，不要光羡慕别人的长处和自己的短处，自己折磨自己，不要只看到别人光鲜的一面，别人不会告诉你他的痛苦，你也不知道别人将来的命运如何，别人只是别人，无论是崇拜别人还是自己缴械投降，都无法替代自己努力，唯有认清自己的方向并不断努力，才能实现自己的梦想。

人最大的敌人不是别人正是自己。是自己的不良习惯、不好心态，限制了自己的潜能，影响了自己在学业和职场上的发展。只有战胜“心魔”，才能在成功的道路

(責任編輯 李宇)

科技导报 2010, 28(10) 127

文 / 馬 維

### 自我修炼,不必急功近利



作者通信人 马雄, 复旦大学环境科学与工程系副教授, 电子信箱: [sherman@fudan.edu.cn](mailto:sherman@fudan.edu.cn).

很多人做事，总渴望得到立竿见影的效果。例如，我和别人开展科技合作，最想做的主要合作内容就是开发他们负责的实验数据。把文章写好，然后我为他们做一简图地测试几个样品，把一筒空装一筒好，马上就装桶，这样看起来好了；复旦大学出版社出版的《我心中的好医生》中有篇专访，形象地指出这种急功近利的心理：—这就像人们往自动售货机里投入硬币后，就吼巴地等着看下面的金属横滚出一卷糖果来。

一日，我在整理书箱时随便，有上进心、目的明确总比混日子的好，但很多事情，如看书、读英语、听报告、锻炼身体、自我反省，不是做了就马上有效果的。对于这些事情，不能因为得不到立竿见影的效果就不去做。做事要自己真正喜欢做，充满激情，且不要过多憧憬未来，才行。只管用心去做，最后当然会一分耕耘一分收获，功利性太强，想东想西，反而会急躁和失望。

我在安徽博士后期,理想是成为一名大学教授。在科研之余,我收购了大量和科研课题相关的书籍原文,一开始搞的是怎么申请教职,管理实验室,建立科研合作书;后来学着写英语书和科技写作书;此后成了介绍时间管理、人力资源、管理、沟通协调、激励理论的书;再后来就创作人生励志和职业技能书籍,把读书当作一种自然获得的方式。这些书,既不能产生立见实效的效果,也不构成得到教职的必要前提,别人不读这些书也能当教授。但是我觉得这些书有开闻见道

发智力、提高素养、激励斗志的作用。特别是西方有些人生励志书，它们不像国内的成功学书那样千篇一律、矫揉做作，不厌其烦地复述古今中外的故事，而是单刀直入地揭示作者自己悟出的人生道理。书中

Matthew Kelly 在《Perfectly Yourself》中写道：「人生并不在于做了什么，得到了那个，而在于成为什么。」他在《The Rhythm of Life》中更清楚地写道：「你成为谁，绝对比你做了什么，得到了什么更重要。人生的意义和目的在于成为最美好

自己。”Robert Anthony 在《Think Big》中写道：“在你能够做事之前，你必须成为。在你得到之前，你必须做事。你到达终点时成为什么样的人，比你到达终点时得到什么东西更重要。”Brian Tracy 在《Flight Plan》中写道：“要实现你从未实现的事情，你必须成为一个你从未成为的人。你必须发展你从未有过的品质和特点。你必须习得你从未有过的才华和技能。要取得大的成功，你必须成为一个伟大的人。”

在这些书中，成为什么、成为谁、成为什么样的人，并不是多么什么职称，当上什么官，赚到多少钱，而是成为、最好的自己。一个从来成为的人。一个伟大的人。这反映了一种由内而外，自我成长，自我完善的人生哲学。中国古代文人也把修身放在齐家、治国、平天下之首。可在现实生活中，人们往往注重得到什么东西，变成什么名，而忽略了这些道理。例如，有些临近毕业的大学生临到临聘地却心平、面试技巧、刻意包装自己，却不注重在日常生活中提高自己。

修养和综合素质。有些研究生更关心早点拿到毕业文凭,而没有注意到社会上对论文的质量和生存状态,更关注能看得上论文的第一作者,而不愿为他人“指龙戴帽”。选择职业时,只考虑工资、福利和将来的升职,却不选择那些有助于提升职业技能的工作。

我坚信,人生是一段旅程,不是终极目标。重要的是过程,而不是结果。找工作并非是一个段简历,参加面试的简单流程,而是一个提高自己、再创造自己的过程。即使到了工作,也要不断地完善自己。

更何况, 生活不仅仅包括写作、练字、评画, 还包括很多美好的事物, 不能光看世界上的各种炫耀、特、而忽略了人活在这个世界上的人文。从另外一个角度来看, 一个人做事是围绕自己的兴趣、价值、意义进行的。看书、读英语、听报告、锻炼身体、内查、写博客等自我修炼的过程虽然未必能对应世俗的梦想, 如考上大学、找到工作、评上教授、带来金钱的立竿见影的效果, 但却进行了自己的人生追求, 达到了一种“爱我所爱、无憾无悔”的境界。

无独有偶,科学出版社出版的《大学生成才不难》一书,那些社会公认的成功人士无一不是学人的“通性”,他们在“求知欲强、自我修炼”方面有着常人难以企及的造诣;尽管那些不成功的人也有努力,手段家头也常常做了一些成功学的教条,但离成功越来越远。如果不能以自我成长的心态去超越,所有的努力也只能是梦魇。作者告诫说,“自我修炼”看上去是一个很深奥的命题。其实,我们每人每天无时都在进行着自我修炼。求学、成家、考驾照、出远门、参加社团活动、帮助同学……平日里的每一种行为都在下意识里自觉地进行着知识积累、技能学习、心态培养和自我成长,这就是自我修炼。

由自然选择达到一定“量变”的时候，就成便是自然选择的结果。山西经济出版社出版的《谁都可以进外企》一书，对某些 500 强的工作“写道：虽然我们还没有完全成为职业人士之前，但我们需要一个成长和改变自己素质的机会，而一旦我们自身已经具备了良好的职业技能和个性素质，那么求职的过程，也就是我们自然展示自身素质的过程，其结果不也就顺理成章发生的事吗？Other 也自然就会来应聘，这才是从根本上提升自己职业竞争力的正确路径。

参考文献

[1] 程基伟. 高中毕业生在职业规划认识上的误区[J]. 科技向导, 2008, 26(10): 106.

[2] 马强. 在申请录取中—再造—自己[J]. 科技向导, 2009, 27(19): 127.

(责任编辑 陈广仁)

科技导报 2010, 28(13)

## 22







## 24

## 总结：读书的体会



》读书不能指望带来立竿见影的效果。

“随风潜入夜，润物细无声。”

》读书改变人的见识、情怀和气场。

》读书、践行、感悟、分享。

博客：搜索“科学网，马臻”

联系方式：[zhenma@fudan.edu.cn](mailto:zhenma@fudan.edu.cn)