

<<季羨林真实人生>>

图书基本信息

书名：<<季羨林真实人生>>

13位ISBN编号：9787510434198

10位ISBN编号：751043419X

出版时间：2012-10

出版时间：新世界出版社

作者：季羨林

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;季羨林真实人生&gt;&gt;

## 前言

父亲不单有成功的公式，还有长寿秘诀。

他在《养生无术是有术》一文里说，他的养生之术，也可以叫做秘诀，是三不主义：不锻炼；不挑食；不嘀咕。

这当然也是他的经验之谈。

不过，他的这个秘诀却是经过他的人生“实验”验证过的，应该属于科学定理之类。

但是当许多朋友听到这一秘诀的时候，都有些大惑不解：果真这样就可以达到养生的目的，就可以长寿吗？

答案当然不会这么简单。

先说不锻炼。

这当然是不科学的。

其实从理论上讲，父亲并不是真的主张不锻炼，而是反对“锻炼主义者”。

从这个意义上讲，这就又对了。

可是在实际上，他的确是不锻炼的。

他的所谓锻炼，仅只是带着猫咪散步，登上仅有3米之高的小土山，呼吸几口新鲜空气而已。

这应该叫活动，不能叫锻炼。

那么，他的长寿确实是因为不锻炼吗？

不是的。

他的长寿，应该归功于他天生的体质。

他不锻炼，他不喜欢锻炼，这就让他在与寿命的斗争中只能吃老本，而他的本钱也确实让他活到了98岁。

我认为，假如父亲能够有适当的锻炼，他是会活更长时间的！

可是，世界上没有万全的事情。

据我的观察，凡是头脑极端聪明，又专志于某项研究或工作的人，一般都不喜欢体育锻炼。

我熟悉的李政道先生就是另一例。

青年时的他，从来没有觉得锻炼是必要的，只在到了老年才有一点锻炼(其实也是活动)的意思。

而他的所谓锻炼也只不过是躺在床上，将两条腿分别上抬几次，总的时间不过几分钟罢了。

即便如此，他觉得这样的活动对他还是有利的，于是还把这当作经验向朋友们介绍。

可我仍然相信李先生还是能够活大年纪的，因为他的体质好。

至于能够活到多大年纪，那就要看他的本钱有多少了。

另外，父亲还补充了一项经验之谈，那就是要长寿，必须进行脑力锻炼。

“不要让脑筋闲着”就是他秘诀的一部分。

也就是说在不锻炼中有锻炼。

有的朋友会说，我的脑筋从来也没有闲着，那我一定能够长寿吗？

我想，这恐怕取决于你是在想什么。

如果你想的是研究学问，是天下大事、人民疾苦、行侠仗义、为民请命，等等，这是有益的脑筋锻炼，就可助你长寿；相反，如果你不学无术，整天想的是歪门邪道、损人利己，那恐怕只能减短寿命而绝不会延年益寿的。

至于有人真的饱食终日，无所用心，那就离脑痴呆不远了，何谈长寿。

再说不挑食。

这个秘诀是有一定道理的。

这里不去说它。

我的理解，父亲所说“不挑”，是不要刻意挑拣，不要过分讲究。

何况一些人的挑拣并没有科学根据，只不过人云亦云或受某些伪营养学家的蛊惑。

但是，我愿意告诉大家一个秘诀里的秘诀，那就是父亲是不吃剩饭菜的。

一般说来，他都是吃新做的饭菜。

## <<季羨林真实人生>>

这个习惯我想对于人的健康一定是有利的。

至于完全不挑拣，倒也大可不必。

不能来者不拒、给什么吃什么，或者有什么吃什么，想吃什么吃什么，甚至不想吃的也要去吃。

应该说，必要的选择还是有益的。

至于能做到不挑食，这里可能也有一个先天的因素，那就是很多聪明人，勤奋的人，胃口都很好，他们不但食欲好，食谱宽，饭量大，消化吸收能力也强，很少挑拣食物，这或许是人类进化所赋予这些强脑力劳动者的配套条件。

第三，说一说不嘀咕。

对于人的长寿，这显然很重要。

可是很多人会说，怎么能不嘀咕呢？

人生一世，遭遇纷繁，阳关大道，独木小桥，三亲六故，七朋八友，造谣中伤，恶意谩骂，阴谋诡计，打击报复，怎能事事顺心，毫无挫折？

又如何能不嘀咕！

其实，父亲的秘诀在于遇到事情，不过多嘀咕，而是善于排解，善于自我化解矛盾，使自己的心情经常处于平静缓适状态。

果真如此，那如何能不长寿。

譬如对于死这一人生重大问题，父亲也是嘀咕的，不过他有一个化解的咒语，就是陶渊明的那几句诗：纵浪大化中，不喜亦不惧。

应尽便须尽，无复独多虑。

君不见，父亲在生命的最后时期，是经常念这个咒语的。

总之，你只要这样看待父亲的长寿秘诀，它的确可以适用于每一个人。

说句官话，只要你能正确理解，正确使用，他的这一秘诀的确可以让你长寿。

季承 2010年5月

## <<季羨林真实人生>>

### 内容概要

一个世纪的跋涉 东西千年的求索  
纷繁散去 真理在素朴的心中

季羨林是这个时代人们所熟知的“文化符号”、“学术大家”，也是一位著作高产的知名散文家。  
本书中的60余篇随笔由其子季承亲自选定，可谓精品中的精品。

季羨林先生为人所敬仰，不仅因为他的学识，还因为他的品格。  
他说：即使在最困难的时候，也没有丢掉自己的良知。  
晚年他力辞“国学大师”、“学界泰斗”“国宝”三顶桂冠“，用他自己的话说：“还我一个自由自在身。

”在经历大起大落的人生之后，他以最坦率、真诚的态度，在本书辑录的文章里，把自己对人生世相，友情、爱情以及读书、做人的体悟与认识娓娓道来。

他是低调的、真实的：

每个人都争取一个完满的人生。

然而，自古及今，海内海外，一个百分之百完满的人生是没有的。  
所以我说，不完满才是人生。

人世间的真理都是明白易懂的。

可是，芸芸众生，花花世界，浑浑噩噩者居多，而明明白白者实少。

然而却蕴含着许多深沉的智慧：

一个人活在世界上，必须处理好三个关系：第一，人与大自然的关系；第二，人与人的关系，包括家庭关系在内；第三，个人心中思想与感情矛盾与平衡的关系。  
这三个关系，如果能处理很好，生活就能愉快；否则，生活就有苦恼。

可惜把别人当傻瓜的现象，自古亦然，于今尤烈。

救之之道只有一条：不自作聪明，不把别人当傻瓜，从而自己也就不是傻瓜。

哪一个时代，哪一个社会，只要能做到这一步，全社会就都是聪明人，没有傻瓜，全社会也就会安定团结。

他的文字是平实的，然而魅力也就在这平实之中。

从17岁开始写作散文，看似普通的文字背后是一生辛勤耕耘的磨练。

“中国民俗之父”钟敬文曾赞他的文字“如同野老话家常”，这是对写作者至高的赞赏。

他的几部散文集子多年来长踞畅销书排行榜，也证明了读者对这种文字风格、这种人生态度的追随和认可。

书后附录了15条人生箴言，是季羨林文中哲理的精华，也是被其粉丝和追随者反复传阅吟诵的。  
值得品味、值得收藏。

## <<季羨林真实人生>>

### 作者简介

季羨林（1911.8.2 ~ 2009.7.11）：国际著名东方学家、印度学家、梵语语言学家、文学翻译家、教育家。

北京大学东语系一级教授，在语言学、文化学、历史学、佛学、印度学和比较文学等方面建树卓著。曾任中国科学院哲学社会科学部委员、北京大学副校长、中国社科院南亚研究所所长。

通英语、德语、梵语、巴利语、吐火罗语，是世界上仅有的几位从事吐火罗语研究的学者之一。

其著作已汇编成24卷的《季羨林文集》。

上世纪80年代以来，季羨林热心社会事务，以公共知识分子的身份投身社会。

生前曾撰文请辞三项“桂冠”——国学大师、学界泰斗、国宝。

<<季羨林真实人生>>

书籍目录

父亲长寿的“秘诀”季承

Part 1 不完满才是人生

不完满才是人生

人生

再谈人生

三论人生

世态炎凉

求仁而得仁，又何怨

糊涂一点，潇洒一点

死的浮想

笑着走

Part 2 要有自己的故事

八十述怀

虎年抒怀

迎新怀旧

九十述怀

九三述怀

长寿之道

反躬自省

温馨，家庭不可或缺的气氛

我的心是一面镜子

梦游21世纪

Part 3 尽人事而听天命

缘分与命运

做人与处世

走运与倒霉

牵就与适应

谦虚与虚伪

知足知不足

有为不为

满招损，谦受益

长生不老

Part 4 静下心来想问题

忘

三思而行

坏人

毁誉

傻瓜

隔膜

容忍

论朋友

论压力

论恐惧

论怪论

论正义

<<季羨林真实人生>>

老马识途

Part 5 把眼光放远一点

爱情

时间

成功

论“据理力争”

我们面对的现实

用历史的眼光看待一切问题

从宏观上看中国文化

21世纪：东方文化的时代

希望在你们身上

Part 6 多一些书香气

“天下第一好事，还是读书”

论书院

从太学到北大

芝兰之室

我害怕“天才”

我不能封笔

我最喜爱的文学作品

对我影响最大的几本书

藏书与读书

如何搜集资料

一寸光阴不可轻

思想家与哲学家

真理愈辨愈明吗？

## &lt;&lt;季羨林真实人生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：《糖史》的写作完成以后，我又把阵地从大图书馆移到家中来。

运筹于斗室之中，决战于几张桌子之上。

我研究的对象变成了吐火罗文A方言的《弥勒会见记剧本》。

这也不是一颗容易咬的核桃，非用上全力不行。

最大的困难在于缺乏资料，而且多是国外的资料。

没有办法，只有时不时地向海外求援。

现在虽然号称为信息时代，可是我要的消息多是刁钻古怪的东西，一时难以搜寻，我只有耐着性子恭候。

舞笔弄墨的朋友，大概都能体会到，当一篇文章正在进行写作时，忽然断了电，你心中真如火烧油浇，然而却毫无办法，只盼喜从天降了，只能听天由命了。

此时燕园旖旎的风光，对于我似有似无，心里想到的、切盼的只有海外来信。

如此又熬了一年多，《弥勒会见记剧本》英译本终于在德国出版了。

两部著作完了以后，我平生大愿算是告一段落。

痛定思痛，蓦地想到了，自己已是望九之年了。

这样的岁数，古今中外的读书人能达到的只有极少数。

我自己竟能置身其中，岂不大可喜哉！

我想停下来休息片刻，以利再战。

这时就想到，我还有一个家。

在一般人心目中，家是停泊休息的最好的港湾。

我的家怎样呢？

直白地说，我的家就我一个孤家寡人，我就是家，我一个人吃饱了，全家不饿。

这样一来，我应该感觉很孤独了吧。

然而并不。

我的家庭“成员”实际上并不止我一个“人”。

我还有四只极为活泼可爱、一转眼就偷吃东西的，从我家乡山东临清带来的白色波斯猫，眼睛一黄一蓝。

它们一点礼节都没有，一点规矩都不懂，时不时地爬上我的脖子，为所欲为，大胆放肆。

有一只还专在我的裤腿上撒尿。

这一切我不但不介意，而且顾而乐之，让猫们的自由主义恶性发展。

我的家庭“成员”还不止这样多，我还养了两只山大小校友张衡送给我的乌龟。

乌龟这玩意儿，现在名声不算太好；但在古代却是长寿的象征。

有些人的名字中也使用“龟”字，唐代就有李龟年、陆龟蒙等等。

龟们的智商大概低于猫们，它们决不会从水中爬出来爬上我的肩头。

但是，龟们也自有龟之乐，当我向它喂食时，它们伸出了脖子，一口吞下一粒，它们显然是愉快的。

可惜我遇不到惠施，它决不会同我争辩，我何以知道龟之乐。



<<季羨林真实人生>>

媒体关注与评论

智者乐，仁者寿，长者随心所欲。  
曾经的红衣少年，如今的白发先生。  
留德十年寒窗苦，牛棚杂忆密辛多。  
心有良知璞玉，笔下道德文章。  
一介布衣，言有物，行有格，贫贱不移，宠辱不惊。  
——2006年度“感动中国”人物颁奖词

## <<季羨林真实人生>>

### 编辑推荐

《季羨林真实人生》为“人生之思”丛书之一。

与另外两本（朱光潜、冯友兰）书相同之处在于：都是学贯中西的大家之笔，都是纵横人生的经典文章。

但本书又自有其特色。

季羨林杂文长于从自己出发，侧重书写个人的人生阅历和所思所感，字里行间，包含大学问家历经沧桑后的真知灼见。

书名“真实人生”也是一语双关。

一则作者为人求真、行文朴实，连温总理都称赞他“讲真话”。

“真实”是他给予人们的人生启迪，是他的特色。

二则随着老人的离去，围绕他的各种纠纷未来也总有一天会尘埃落定，还给世间一个真实的季羨林。

纷扰散去，是学问和人生的撞击，是情与理的交融，是一代知识分子的良知与责任感。

这是学养，更是一种当世已经稀罕、但绝对需要的精神。

浮华背后，是活生生的内心矛盾、是“世故老人”孤独的内心里，是所有人都一样的对生命的渴望。

季羨林作为名人，在普通民众尤其年轻人中粉丝众多。

而人们对他的了解大多通过书籍文章。

这里篇篇精选的文章，一个个宏观或微观的人生话题，也能带给年轻人不一样的人生启迪，成为他们常读常新的枕边读物。

<<季羨林真实人生>>

名人推荐

<<季羨林真实人生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>