

《你是一粒微尘，也是一个世界》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787503478529

编辑推荐

太阳为你升起

花儿为你开放

鸟儿为你歌唱

时光陪你流逝

世界与你同在

你是世界不可或缺的那一个

人生貌似有无限可能

真实道路只有一条

内容简介

这是一本讲述人生感悟的心灵励志类图书，作者以生活的广度为经，生命的深度为纬，用轻松但不随意的语气，为我们展示我们无比熟悉却也许从未仔细端详过的生活大画卷，将我们世俗烟火的生活存在，苦乐唏嘘的人生感受，抽丝剥茧，一一道来，与您共同领悟平凡生命的深邃浩大，日常生活的丰富美好，以及任何当下生活都值得感激与欣慰的人生真谛。

作者简介

张大河，男，1969年生于内蒙古土默特左旗，青少年时期在故乡敕勒川度过，1991年毕业于东北大学冶金工程系，曾从事工程师，媒体传播策划，EAP心理咨询等工作，2009年在中科院心理学所研究生班学习，后参与未成年人涉罪社会调查和心理热线志愿者工作。

目录

目录

影响我们生活感知和人生感受的因素探讨
对生活 and 人生我们可能有些什么领悟？
影响我们生活理解和人生领悟的因素种种
不同生命阶段和处境下的人生领悟
生活与人生自主性的表述和衡量
影响生活中自主自决性的因素种种
不同生命阶段和处境下的自主自决
我决定做一个什么样的人，决定要怎样的生活？
我们与环境 and 世界的联接及其表述
生活中我们与环境联接度的影响因素
不同生命阶段和处境下我们与环境 and 世界的联接

结束语

不识庐山真面目，只缘身在此山中：

我们何以成为今天的自己？

：我们如何从蛮荒远古绵延不绝到今天？

稻粱谋—我们安身立命的生计和生产的本质

各美其美—世界不同群体人的生活及差异

：玉鉴琼田三万顷，著我扁舟一叶：我们对生活的感知和人生感受

不同生命阶段和处境下的人生感受

我们可以怎样评估自己的人生价值？

：试问岭南应不好吾心安处是故乡 我们如何生活在世界的怀抱
我们与环境 and 世界的联接及其表述生活中我们与环境联接度的影响因素

[显示全部信息](#)

前言

我们的人生，不需要解释吗？

我们与生活、家庭、社会、世界的关系，就像鱼和水的关系一样，虽然日复一日须臾不离，却很少体会其存在，更少思考它们是怎么回事。美国作家大卫·华莱士在凯尼恩学院毕业典礼的9分钟演讲《This is water》里，生动而不厌其烦地陈述了成年人庸常甚至乏味的生活，提醒同学们做好面对现实的准备，理解平凡生活的不可抗拒，试着理解他人相似的无奈与精彩，理解人生的意义与价值，就包裹在日复一日，平常庸俗的生活里，并提醒我们珍惜解释生活和选择生活态度的权利和自由。有人说，意义是虚的，看不见摸不着，但我觉得感知一个生命一个事物的温度，了解其来龙去脉，对其产生喜爱与否的态度，是非常实在的东西。

此时此刻

我坐在一个阳光斑驳众声喧哗的房子里，回忆，思索。回忆和思索的还是那几个老问题：什么时候世界上有了人？没有人的世界什么样？有了人，世界多了什么？“我”到底是什么？我从哪里来？我何以成为今天的我？四十年前的那个自己还在吗？什么东西让我们愿意活在这个世界上？除了活着，我还可以做什么？我喜欢帕特里克·房龙，以人的视角解读世界，我想尝试，以一个普通人的视角解读我们的生活。

我常常想，如果有一位天神站在云端，看人间的生活，乱乱纷纷，像一场盛大无比的游戏，也许觉得悲惨又好笑；又搞不清纷乱些什么，不免好奇纳闷，而活在其中的我等凡人，反倒有幸亲身经历和体会这纷繁浩大的生活……如果再幸运一点，还可能把它整理成一幅简单而缤纷的画卷……

中国公认的文学巨著《红楼梦》有900多个人物，虽然笔墨不一，但每个人都有独特的性格和命运，在我看来，就是作者在完成对这些人物及其生活的叙述、解释和欣赏。我们的人生道路，看似有无限可能，其实最后走过的只有一条路，这条路有时幽暗有时光明有时狭隘有时宽广，除了本人，谁又能知其所以然？

当我懂得追问生活是怎么回事的时候，也早已生活很久很久了，不管收获什么，也是从前生活所赐，以前的生活不但继续算数，以后的生活和从前也未必有什么不同。

当我懂得追问家庭和社会是怎么回事的时候，才发现自己早已被家庭和社会所塑造，以

家庭的一部分，社会的一分子而存在，而家庭和社会作为系统，也有其本身发展的规律和周期。当我懂得追问“我”是怎么回事的时候，看着镜子里那个时而欢乐，时而悲伤，时而害怕，时而勇敢，时而愠怒，时而温和的形象，不知从何说起，他如何因缘际会诞生于世，又如何半明不白活到今天？他常常如一粒微尘淹没在人流中，不敢想象他怎么还可以是一个世界？我们与生活、家庭、社会、世界的关系，就像鱼和水的关系一样，虽然日复一日须臾不离，却很少体会其存在，更少思考它们是怎么回事。美国作家大卫·华莱士在凯尼恩学院毕业典礼的9分钟演讲《This is water》里，生动而不厌其烦地陈述了成年人庸常甚至乏味的生活，提醒同学们做好面对现实的准备，理解平凡生活的不可抗拒，试着理解他人相

似的无奈与精彩，理解

。有人说，意义是虚的，看不见摸不着，但我觉得感知一个生命一个事物的温度，了解其来龙去脉，对其产生喜爱与否的态度，是非常实在的东西。

我坐在一个阳光斑驳众声喧哗的房子里，回忆，思索。回忆和思索的还是那几个老问题：什么时候世界上有了人？没有人的世界什么样？有了人，世界多了什么？“我”到底是什么？我从哪里来？我何以成为今天的我？四十年前的那个自己还在吗？什么东西让我们愿意活在这个世界上？除了活着，我还可以做什么？我喜欢帕特里克·房龙，以人的视角解读世界，我想尝试，以一个普通人的视角解读我们的生活。

通过我的叙述，我们可以一起感知数亿年前的生命，数百万年的先祖，数亿平方公里的世界与我们同在，体认到生命的博大精深，生活的悠远丰美，如果还能对平凡的生活多一点惊奇、多一点热爱、多一点主动，那就好上加好了。

有人说我是一个两面派，我觉得很准确传神，在后面的内容里，你会不时看到我的这种两面性。具体生活中，我也常常如此，有的地方自私有的地方无私，有时节俭有时奢侈，有时勤奋有时怠惰，有时全然相信有时充满怀疑。很可能，这也是普遍人性的反应，就像一天当中有昼夜，一年当中有寒暑，一件衣服有正反一样。如果我看到了这种两面，理解甚至欣赏了这种两面，那说明我经历了真实的生活，体验了人生的某种完整。

[显示全部信息](#)

媒体评论

不管有怎样的出身或命运，每个生命都是宇宙几十亿年连续传承和进化的成果，其物质和精神还将继续传承下去。从这个意义上说，每个人的生命都是博大而永恒的；同时，几十年的生命因为短暂而更显宝贵，它属于我们只有一次，这独特的、唯一的经历和故事，也是这个世界不可或缺、不可替代的一部分。

像中年人一样忘掉生命的意义，还是保持赤子之心去发现生活之美？这本书，可以带你去了解俗世生活的意义。

——推荐网友：大湖未漾

散文的形式和亲切的文笔，鲜活的标本与例证，一段段智者的妙语，让读者在笑与泪之间，找到自己人生解释的些许脉络。

——推荐网友：晓溪

活在这个世界并非我们的选择，而对人生的思辨，可以让我们活得更好，更安心。

——推荐网友：五色暖茶

在线试读部分章节

生活，你到底是简单，还是不简单？我很晚才开始追问和思考什么是生活？有人说生活很简单，有人说生活很复杂，我都同意。同意简单，是因为如果把生命先放一边，人类一切外在活动，甚至所有动物的生命活动，都可以分成两部分：一部分是生产，其余的全是生活。也有人把生产或者现在所谓工作也划入生活（广义的生活），那也没问题，那就更加简单，生命的外在全部是生活。在英语里

，人生，生活，生命，甚至生计都是一个词，叫做Life。

关于生产，有一个叫亚当·斯密的英国人写过一部名著《国富论》，汉译就是“国家的财富”，似乎与草根百姓无关，但从英文原名来看，An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth，财富本质与要素的研究，与追求创造财富的每个普通人并非无关，揭示了“财富是生产和交换的结果”这个朴素的真理，帮助我们用少量简单的概念，理解生产和财富的本质，并探讨了增进财富的方式，与我们勤劳致富、流通致富、服务致富的常识相吻合，并开创了经济学这门学科。

本书中提到的生活，大多数是指上面提到的狭义生活，当用作广义的时候，相信智慧的你也能领会。在汉语的语境里，生活这个词偏向于描述一个阶段，一个片段，一个状态，更加具体，容易感知和理解。生命这个词也比人生具体一点，主要指内在本体。而人生这个词，作为既包括过程也包括状态，既包括外在也包括内在的存在，更加抽象和宏大、不容易感知和理解，所以常常被很多人回避、拒绝，甚至嘲笑。

我记得意大利球星巴洛特利（巴神），射门犹豫没有进，媒体调侃他“在对方的球门前突然开始思考人生”。在1980年代，人们很热爱“人生”这个词，当时有一本书《培根论人生》，非常畅销，相信和我同时代的很多人都看过。本书讨论的内容，也可以说是Life，既包括生活、生计，也包括生命、人生。

我赞同生活的复杂，至少表现在以下三个方面：

首先，生活的内容相当琐碎，一天当中，我们可能做几十种不同的事，和几十个不同的人打交道，接受目不暇接的信息，在琳琅满目的超市里，光怪陆离的大街上，万能的互

联网上，为本来简单的衣食住行玩等生活大事，做出具体微小的选择，有人竟然患上了选择恐惧症；即便在20世纪七八十年代机械化水平较低的中国农村，一天当中，除了上工上学，也要生火做饭，缝洗衣服，喂猪喂鸡，走亲访友或接待宾客，赶上逢年过节，娶亲盖房，生老病死，就更加忙碌……更不要说一个月一年十年中要经历多少事，接触多少人，生活中所有的人、事、物，须臾不离地包围着我们，烦扰着我们，也滋养着我们。

其次，生活的复杂也表现在我们生活的环境、发生的事，天天年年都在变化，昨天艳阳高照，今天大雨滂沱，我们以为今天爱我的这个人会永远爱我，陪伴我，明天或者明年可能就不会了，直到有一天天人永隔……可是长歌当哭，生活还要继续啊。佛教说万事无常，也是一种善意的提醒和安慰吧。

我很晚才开始追问和思考什么是生活？

有人说生活很简

单，有人说生活很复杂，我都同

意。同意简单，是因为

。也有人把生产或者现在所谓工作也划入生活（广义的生活），那也没问题，那就更加简单，生命的外在全部是生活。在英语里

，人生，生活，生命，甚至生计都是一个词，叫做Life。

本书中提到的生活，大多数是指上面提到的狭义生活，当用作广义的时候，相信智慧的你也能领会。在汉语的语境里，生活这个词偏向于描述一个阶段，一个片段，一个状态，更加具体，容易感知和理解。生命这个词也比人生具体一点，主要指内在本体。而人生这个词，作为既包括过程也包括状态，既包括外在也包括内在的存在，更加抽象和宏大、不容易感知和理解，所以常常被很多人回避、拒绝，甚至嘲笑。

我赞同生活的复杂，至少表现在以下三个方面：

其次，生活的复杂也表现在我们生活的环境、发生的事，天天年年都在变化，昨天艳阳高照，今天大雨滂沱，我们以为今天爱我的这个人会永远爱我，陪伴我，明天或者明年可能就不会了，直到有一天天人永隔……可是长歌当哭，生活还要继续啊。佛教说万事无常，也是一种善意的提醒和安慰吧。

不管简单，还是复杂，每个人的生活，作为一个整体来看，都是一个非常巨大非常浩大的存在，审视自己的生活，本身就是一件并不简单，但很有意义的事。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)