

《我的人生观》

只有忠于自己，
才能成为一个独立且完整的人

科学能够告诉我们世界“如何运作”，却无法直接告诉我们“应当如何生活”。身处科学快速发展、传统价值体系动摇的时代，个人应当如何理解世界，并做出价值判断和生活选择？

爱因斯坦文集《我的世界观》呈现了爱因斯坦如何理解世界，《我的人生观》进一步展现了爱因斯坦是如何在具体的人生处境中将这种理解逐步确立，反复检验，并转化为判断、责任与行动，最终落实到具体的生命实践之中的：从个人立场的形成，到思想方法的锻造；从教育与文化的责任，到公共领域中的道德选择，再到和平、民族与人类未来等终极关切。这种修正与判断需要建立在一套稳

定的人生观之上，它决定人如何理解世界和如何安置自身。

爱因斯坦的文字不仅构成了物理学的革命，也构成了一部跨越政治、伦理、文化与知识论的思想史。爱因斯坦本人并非只属于科学史，还同样属于我们这个时代的精神史。他以纯粹的思考掌控自己的命运，也让他看到，人的心智可以成为对抗恐惧和混乱的力量。这也正是今天我们仍需要爱因斯坦的原因。不是因为他代表智力的极限，而是因为他证明：理性可以不冷酷，想象力可以与经验和解，智慧可以承担道德责任，自由的心智可以对这个世界产生决定性的影响。



精彩书摘

生活就像骑自行车

爱因斯坦与第一任妻子米列娃·马里奇育有二子：长子汉斯·阿尔伯特（Hans Albert Einstein, 1904—1973）后来成为著名水利工程学家，次子爱德华（Eduard Einstein, 1910—1965，昵称“泰特”）则在青年时期罹患精神分裂症，余生多在苏黎世的精神疗养院度过。爱因斯坦对此始终深感痛惜，在书信中屡有流露，却从不宣泄，只回以沉默的关切与持续的经济支持。

“生活就像骑自行车”这句话，即源自他于1930年写给爱德华的一封信。如今它被广泛引用，几乎成了20世纪最著名的人生格言之一。但人们很少知道，这并非一句抽象的励志警句，而是一位父亲在得知儿子病情恶化后写下的一句充满忧思、克制与温情的劝慰。

他在信中说：“对人而言，情形正如骑自行车：只有在前行之中，才能从容地保持平衡。”（Beim Menschen ist es wie beim Velo. Nur wenn er fährt, kann er bequem die Balance halten.）这里的“前行”，并非指外在成就或社会意义上的进步，而是指一种持续、专

注、有意义的创造性活动——唯有如此，人才能避免陷入精神失衡、自我沉溺或虚无的漩涡。这是一种行动中的平衡，一种在劳动中守护内在秩序的努力。

在后来的传播中，这句话被简化为英文版：“Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving.”这一转述虽流畅易记，却悄然抽离了原始语境中的父子之情、疾病之痛与存在之思，转而成为一种普适性的励志符号。在明信片、T恤和社交媒体上，它常配以爱因斯坦骑车的照片，轻快、乐观，却失去了那封家书中低沉又温柔的声音。

其实，就在写下这句话前后，爱因斯坦正深陷理论困境：他全力推进统一场论，反复研读瓦尔特·迈尔与埃利·嘉当的著作；与托妮一起重读德谟克利特的残篇，并在同期致友人的信中盛赞这位古希腊哲人对原子、运动和因果必然性的洞察；细读弗朗茨·奥本海默的《论国家》（Der Staat），思考权力、正义与社会结构。这些看似分散的阅读和思考，实则共同构成他精神世界的支柱——一个将科学

探索、哲学信念与道德关怀紧密编织的整体。

对他而言，德谟克利特确立的“原子在虚空中的必然运动”，不仅是一种宇宙图景，更是一种世界观：世界是有秩序的，人生亦可凭理性与劳动维系内在的稳定。这种信念与他对斯宾诺莎的推崇、对“宇宙宗教感”的坚持一脉相承。

因此，这封家书远不止于父爱的流露，更是爱因斯坦人生观的自然呈现。他的哲学不在高台之上，而在日常的承担之中——在对病儿的牵挂里，在对理论的执着中，在对古典智慧的回望间。他所倡导的“前行”，不是为了抵达某个终点，而是为了在不确定的世界里守住内心的平衡与尊严。

正因如此，“生活就像骑自行车”不应只被当作一句流行语。它让我们得以窥见，一位伟大的科学家如何在家庭重压、理论困局与时代动荡中以朴素的行动维系精神的完整——不是靠口号，而是靠日复一日的践行。

收录于《全集》第17卷文件238。爱因斯坦档案编号：[75 - 990]。

柏林，1930年2月5日

亲爱的泰特：

我很高兴你又能恢复日常的工作了。因为对人而言，情形正如骑自行车：只有在前行之中，才能从容地保持平衡。所以，只要你能把工作应付得好，一切就都是好的。我自己也是按这个“配方”来做的，只是我的“剂量”不得不有所减少。

那位维也纳的数学家已经到了。我们每隔几天才能在一起工作一小时，但关键恰恰就在这一小时。等3月你来，我们就带着一个姑娘单独去卡普特的那幢别墅。那是个真正的村庄，环境极美。我对此非常期待。顺便说一句，从那里到柏林，坐一小时车就

能到。虽然理论方面进展缓慢，但我怀着最大胆的希望。法国最出色的数学家之一正在就此与我频繁通信；这虽然费力，却更令人愉快。

在一点上，你其实应当为自己病中的这些表现感到庆幸：没有什么比亲身经历更能使人深刻认识事物。因此，只要你战胜了它，你就有望成为一位格外优秀的“心灵医生”。如果你3月来，我们大概还能同托妮一起做几次愉快的小旅行。我眼下正和她一起读德谟克利特的残篇，此外还在读奥本海默写的一本关于国民经济的小册子。

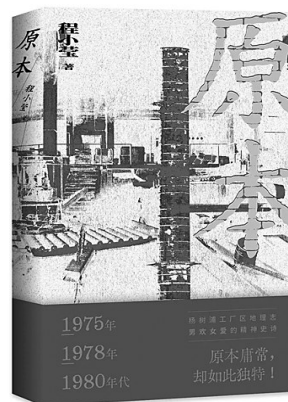
衷心问候你，
你的，
爸爸

新书推荐

《原本》

程小莹著，上海文艺出版社

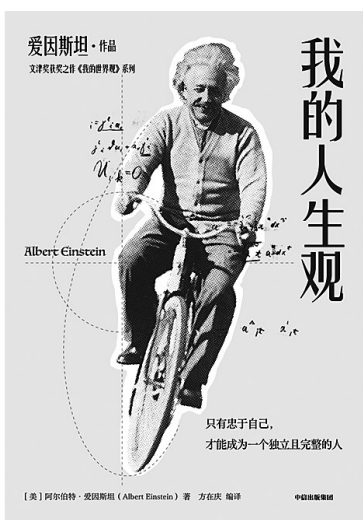
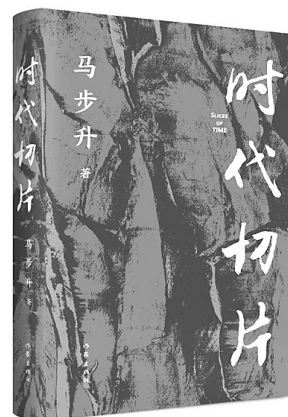
《原本》以上海一个独特城市地域——杨树浦为基本叙述点，以一个年代的回溯——1970年代后期与1980年代的时间线索，构建出全书主人公“我”的个人心灵成长与精神谱系。一个人昂扬的生命史，一个作家的成长路径，就这样与原原本本的蓬勃生活相碰撞，同逐渐开始步入正轨、光明向上的时代互文，在人生命题和时代命题上，凸显出上海的精神气质与文化脉络。



《时代切片》

马步升著，作家出版社

《时代切片》是著名作家马步升最新散文作品集。这部作品题材广泛，视野开阔。从城市到乡村，从自然风光到历史人文，作家以亲切自然的语言、自己的人生感悟，使作品具有独特的艺术魅力和阅读体验。作品中他更多地关注人在新时代里的命运起伏、精神生态，通过历史与现实对照，深刻地解读时代的变迁和社会的发展，留下一个个时代切片。



《我的人生观》，阿尔伯特·爱因斯坦著，方在庆编译，中信出版集团