

古典◎著

从IMPOSSIBLE到I'MPOSSIBLE

新一代人生设计大师古典，  
俞敏洪、徐小平作序推荐

# 拆掉 思维里的墙

原来我还可以这样活

中国书店



# 拆掉 思维里的墙

原来我还可以这样活

古典◎著

中国书店

## 图书在版编目 (CIP) 数据

拆掉思维里的墙：原来我还可以这样活/古典著. —北京：  
中国书店，2010.8

ISBN 978 - 7 - 80663 - 886 - 6

I. ①拆… II. ①古… III. ①思维方法 - 通俗读物 IV. ①B804 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 153915 号

## 拆掉思维里的墙：原来我还可以这样活

古 典 著

---

责任编辑：刘文娟

出 版：中国书店

地 址：北京市宣武区琉璃厂东街 115 号 100050

发 行：全国新华书店经销

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

开 本：787 × 1092 1/16

版 次：2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

字 数：250 千字

印 张：13.5

书 号：ISBN 978 - 7 - 80663 - 886 - 6

定 价：29.80 元

---

敬告读者

本版书凡印装质量不合格者由本社调换，  
当地新华书店售缺者可由本社邮购。

古典是这个浮躁时代中为数不多的独立思考者。任何困于现状无法突破或者试图追求更大成功的人，都应读一下这本书，它将有助你改变习以为常的思维定式。推倒束缚自我的思维之墙，就会发现改变命运的钥匙。

——远洋地产董事局主席兼行政总裁 李明

在这本有趣而内容丰富的书中，古典给出了易于理解的“心智模式突破法则”。遵循他建议的简单方法，把脚镣解开，你将享受飞翔的快感。对于初涉职场的新丁，这本由CCE全球职业教练（CBCC）首席顾问酝酿的精彩不容错过。

——北森测评总裁 王朝晖

“如果你没有活着，你不过是在死去。”这是中国式开启教练们常说的一句话。不期待的行动是活在当下，无行动的期待则是拖延死去，相信这本书会让你开启一个幸福、高效的人生。

——《开启的世界》作者、东方心灵开启导师 阿勋

骄阳似火的夏日，这是一杯冰彻心脾的冷饮。

数九年寒的冬夜，手捧一本好书，这是一杯浓香的好茶。

刚刚步入人生之旅途的年轻朋友，你会遇到太多太多的惆怅、困惑、无奈……

读读这本书吧！你现在所走的路，他走过了，尽管并不太容易！

但，他坦诚地告诉你一切……让你长成为希望长成的自己！

——古典的爸爸、妈妈

古典是如此多才多艺的专业人士和优秀的企业家，更是如此真实而有着旺盛生命力与热忱的朋友，文如其人，他写的东西和他的人一样，值得欣赏与回味。

——全球职业规划师（GCDF）中国地区首席培训师 钟谷兰

古典老师的《拆掉思维里的墙》宛如一股清泉，缓缓打开了我的心扉。他举重若轻地将心灵的奥妙娓娓道来，风趣幽默地解码一个个思维的秘密。我时而被感动，时而拍案赞同，读罢已是醍醐灌顶，恍然大悟：更幸福地去生活，不正是我们想要的吗？

——新精英学员 窦科敏

人们经常艳羡别人功成名就，抱怨自己时运不济、遇人不淑。其实按照本书的介绍试着换个角度去思考，换个方式去行动，换个心情去感悟，“拆掉思维里的墙”，你就会发现“墙”外的世界更华丽，也许成功就是这样简单。

——当当特约评论员 粉红猪猪侠

第一次有一本书能占用我两天以上的业余时间，包括一半的睡眠时间。古典，你做到了。我梦见你拿着一把巨大的锤子，站在我家门口，我那叫一个害怕呀。但是，当我醒来，看见这本书静静地放在我枕边的时候，我知道，拿起这把锤子的人应该是我。

——北京 佟海宝

真好看，超好看！特别是那些迷糊的人、责任感过强的人和容易不爽的人，更应该看一看。总之，这是一切“被幸福了”的和“被不幸福了”的人的必读之书，可以帮助他们建立有序、轻松、高效、快乐的生活。

——哥伦比亚大学全球中心东亚项目发展官员 王培

当大部分书籍告诉你如何获得“成功”时，古典的这本书告诉你如何获得幸福。而幸福，不正是我们终其一生所追求的么？读完这本书，有一种世界被打开的感觉，许多之前不敢想、不敢做的事情会一个个跑出来，人生的格局也开始变大。可以说，这是一本让人阅读时充满激情、放下时开始行动的好书。

——1·1艺术品牌推广工作室 陈一一

## 古典其人很古典

---

徐小平

我在新东方的年轻同事古典要我为他的新书《拆掉思维里的墙》写序，我不假思索地答应下来。新东方青年教师很多，但古典给我留下独特的印象，因为下列原因：

——古典的名字很古典。这是爸爸妈妈给他的真实姓名，而不是笔名、艺名、化名、假名。孔子说：名不正，言不顺。古典的名字，有点像“小平同志”我老人家的名字，听了他的大号，大家都会过耳不忘。事实上，这也是我在见到古典之前他的名字就被我牢记的原因。

——古典的形象很古典。在新东方那些著名的不以形象外貌取胜的教师群中，古典是一个具有古典气质的美男子。我倒不是在这里为了写字而故意夸他。见过他真人的人，都会兀自仰慕古典。外表好不算什么，但外表好，又能够表现得文静优雅，慈眉善目，他是古典。

——古典的讲课很古典。他曾经是北京新东方国外部托福、雅思、GRE词汇速记首席讲师。听他的课，词汇与故事并进，激情与严谨共飞。一整天下来，学生形容听他的课“累并快乐着”。古典是新东方优秀教师。

——古典的追求很古典。他在新东方声誉日盛的时候，没有沿着词汇、英语的路子走下去，而是选择到中科院读了一个心理学硕士。他读心理学硕士，是看到社会对人生咨询巨大的需求以及自己对咨询事业的强烈兴趣。古典的这个选择，使他和有了精神上的共鸣，事业上的呼应。

从英语培训名师，到职业发展专家，古典并没有在具体事务上找过我。他只是听到自己心灵的召唤，看到了自己激情燃烧的方向，选择了心理学作为专业，把职业发展作为事业，创办“新精英生涯”咨询公司，为社会提供着极

I'M

IMPOSSIBLE POSSIBLE

\* 成功，就是越走越近 / 083

\* 你现在就很成功 / 085

## 第五章

### 如何找到热衷一生的事业

\* 不要只和要结婚的人谈恋爱 / 091

\* 职业选择的一见钟情、两情相悦和白头偕老 / 092

\* 如何找到最适合的工作——这样选择职业不后悔 / 094

\* 警惕职业的艺术照 / 096

\* 如何给职业的艺术照卸妆——看穿职业背后的隐藏面 / 099

\* 不递简历也能入职的八种求职法 / 101

\* 千万别做太完美的职业规划 / 105

\* 计划赶不上变化，我们还是别做计划吧 / 108

\* 什么是一个好的职业规划 / 110

\* 不要为一个水杯约束你的生命 / 110

\* 如果你为失去太阳而哭泣，你也将失去群星 / 113

\* IMPOSSIBLE和I' MPOSSIBLE：  
你离成功只差一点 / 116

## 第六章

### 原来我还可以这样活

\* 是谁在让你不开心 / 123

- \* 受害者与掌控者损益表 / 125
- \* 你有没有去过受害者天堂 / 129
- \* 拒绝受害，现在就掌控你的生命 / 136
- \* 这个世界不公平——出国会让事情变好吗 / 138
- \* 找到那个你能改变的不公平 / 142
- \* 美版俞敏洪的故事——我们如何面对不公平 / 143
- \* 小人物也能有大掌控 / 146
- \* 如何拆掉受害这堵墙 / 148

## 第七章

### 幸福是一种转换力

- \* 你活在父母的剧本里吗 / 153
- \* 父母爽-我不爽的双输游戏 / 156
- \* 我爽-父母不爽的双赢模式 / 157
- \* 在人生的董事会上，你永远是最大的股东 / 160
- \* 做自己，还是演自己 / 161
- \* 我们的幸福感是怎样流失的 / 163
- \* 谁动了我们的幸福 / 164
- \* 我们把自己弄丢了 / 166



# I'M

# IMPOSSIBLE POSSIBLE

## 第八章

上天不需要你成功，它只需要你尝试

- \* Waiting for life is waiting for death / 171
- \* 与其在等待中枯萎，不如在行动中绽放 / 173
- \* 花费你的一部分过去，去购买一个未来 / 175
- \* 坏的开始等于成功的三分之一 / 177

## 第九章

成长为自己的样子  
——给残酷世界的温暖规划

- \* 因为贵，所以好吗——价格与价值这笔账 / 181
- \* 工作是不能用钞票算的 / 183
- \* 感情是不能放在秤上面称的 / 186
- \* 幸福不是用来讲的——口是心非原则 / 187
- \* 性格不是测出来的——我怎么知道我是谁 / 188
- \* 向自己的生命发问 / 189
- \* 别用生命点燃别人眼中的光环 / 191
- \* 给残酷世界的温暖规划 / 194

## 跋

拆掉思维里的墙，看到光

- 各位不见房子不撒儿女的中老年父母们，各位无房绝不裸婚的男男女女们，谁才是真正的股神？巴菲特的媳妇苏珊！她为巴菲特做了这一辈子最重要的一次投资决策：投资自己，而不是投资一套房子！
- 你的潜能就好像你的咨询顾问，如果一开始你信任它，它就会越来越努力，为你做越来越多的事情。但是如果你一开始就不信任它，而去依赖其他的东西，它就会慢慢远离你，在你需要用的时候，它也不会再来。
- 恐惧就是这样一个懦夫，当你触及它的底线，接受事情最坏的结果，然后开始准备和它大干一场的时候，它早就不知道躲到哪里去了。

I'M 拆掉思维里的墙  
IMPOSSIBLE POSSIBLE

女孩，他们没买房。结婚4年后，小飞的事业终于有了点起色，他成为一个投资公司的合伙人。第6年的时候，他在新的公司站稳了脚，收入也开始稳定起来。他花了大概30万在当地买了套一般的房子，全家搬了进去。等他32岁的时候，终于赚到了自己的第一个100万。虽然朋友们都住上了更好的房子，但小飞也不准备用这笔钱来买更大的房子，他想继续做他的投资生意。

你觉得这样的生活，你可以接受吗？

这样的生活，比起选择了直接买房子的版本，怎么样？

这是一个真实的故事。小飞和小苏其实是你认识的人，他们叫巴菲特和苏珊。

1951年，巴菲特在哥伦比亚大学毕业，由于在纽约找不到工作，他回到了老家奥马哈做股票经纪人，就相当于今天证券公司的一名普通员工。

1952年，蚁族巴菲特遇到了自己喜欢的姑娘苏珊。据说老巴在结婚的时候跟他老婆说：“亲爱的，我现在给你两个选择，我工作一年攒下来了一万多美金。现在一是可以花1万美金买套小房子，二是让我拿这1万美金去投资，过几年买套大的。”苏珊说：“好，我相信你。”

1952年，蚁族巴菲特裸婚，与老婆苏珊租下两房一厅，晚上都能听到老鼠在天花板上开派对。

1953年，他们的第一个女儿出生了。

1956年，租房子住了4年后，26岁的巴菲特成立巴菲特联合有限公司（Buffett Associates, Ltd.），开始创业。

1958年，他的投资开始稳定获利，他花了3.15万美元买下位于奥哈马的一座灰色小楼，至今仍住在那里。

1962年，10年后，巴菲特赚到了自己人生的第一个100万。

2008年，财产620亿美元，成为世界首富。

各位不见房子不撒儿女的中老年父母们，各位无房绝不裸婚的男男女女们，谁才是真正的股神？巴菲特的媳妇苏珊！她为巴菲特做了这一辈子最重要的一次投资决策：投资自己，而不是投资一套房子！如果当年苏珊选择的是买房子，估计巴菲特一辈子就废了。因为即使是股神这样的天才，也需要给个十年的发展时间啊。从职业发展来看，一套房子消灭一个巴菲特。

	买房子的人 (小强)	不买房子的人 (小明)
收入	5000	5000
必须支出	3000 房贷 1200 生活费 + 衣服日用品等 500 机动费用 共 4700	1500 房租 1200 生活费 + 衣服日用品等 500 机动费用 共 3200
月剩余	300	1800 元 正现金流

小强每个月只有 300 元节余，他小心翼翼地避免所有的大额消费，避免所有的出游活动。他心里这么想的：反正有房子了，熬一熬就能过去的！小明则开始把更多的钱花在自己身上，他觉得这个时候投资职业才是最重要的。他看上了几个认证和能力培训班，找经理要了一个书单，购买自己需要的书。同时他还拿出一部分钱作为活动基金，因为他知道，在课程中结识人脉的收获往往和课程一样重要，但是人脉需要持续的活动来维系。看看这个决定会让他们的职业有什么不同？

	买房子的人 (小强)	不买房子的人 (小明)
投资	投入 200 元/月进入学习 1 年自我提升费用 2400 元	轻松投入 1200 元/月学习 1 年 1.4 万
能力 提升	单位培训 认证培训 上不起 能力课程 1 个 2000 元 购书 18 本 400 元 活动基金 无	单位培训 1 个认证培训 4000 元 2 个能力课程 4000 元 购书 30 本 1500 元 活动基金 400 元/月
人脉	50 人 无维护 保持 5%，5 人	认证、培训课程平均认识 200 人 通过活动费用维护，保持 30%，60 人

小明的投资很快收到了成效。他的简历上每年都会稳定地增加一个认证，他的能力也越来越突出，越来越多的机会降临到他的头上。他的人脉圈子每年是小

我妹也没买房，但我俩都走遍了全世界。”

与他们持类似观点的还有国内房地产业大佬王石。2008年初，国内楼市初现调整之时，王石抛出了惊人之语：“对于那些事业没有最后定型，还有抱负、有理想的年轻人来说，40岁之前租房为好。”

在我看来，以今天的房价，排除那些富二代不说，普通人买房卖梦想只有两种情况，一种是双方父母出钱资助，这种人的前途和发展基本上被父母控股。经济不独立就一定意味着梦想不独立——你住着别人的房子，还有什么好说的？第二种人是牺牲了太多的发展机会，典当梦想来成就一套房子。

美国人平均31岁才第一次购房，德国人42岁，比利时人37岁，香港人是32岁，欧洲拥有独立住房的人口占50%，剩下的人都是租房。我们凭什么要一毕业就结婚？一结婚就买房？而且还要为之卖出我们的发展与梦想？

我曾经分别在2003年的深圳、2006年底的北京看上过两套房子。第一次我无力支付，不愿意让父母给我出钱。2006年那次，因为有了一点积蓄，我大概能付得起40万的首付。那天看完房子，那种拥有一个自己的房子的想法让我兴奋，开车回家的路上，我特别激动地给我的朋友挨个打电话。直到有一个朋友对我说：“古典，你准备好安定了吗？如果你买了房子，这一辈子基本上就定下来了。你的房子会驱使你找人结婚、生子……因为那就是在房子里面该干的事情。当然，那其实很好。”

我放下电话，那种兴奋感慢慢褪去，我内心做了一个决定，我不要过有房人的“安定”生活，我的生命不仅仅至此。（友情提示：开车打电话是坏习惯，不要学！交警叔叔请自动跳过这一段！）

这些年来，每次开车经过那个楼盘，我都深深地感谢我当天的决定。因为如果我每个月有着6000多块钱的月供，我绝对不敢开始思考离开新东方这个对我待遇优厚的地方，创办新精英生涯，这样我将错过我这一辈子最想要过的生活、最希望一起共事的一群人和一个最大的梦想。所有这一切，都是一个房子所无法比拟的。

回头看看这群过早的购房者：他们花掉了自己未来10年转换工作方向与创

房子让我有归属感！



业的机会，花掉了年薪高3倍的机会，他们到底买回来什么？

他们购买的，其实是自己内心深处的“安全感”。他们不相信自己的能力，于是觉得有一套房子，会让自己内心安全一点。毕竟，在这个大城市，有一个栖身之地，会让人觉得心里踏实。

但是安全感真的可以来自于一套房子吗？这正是我们要拆掉的“思维之墙”。在这个房价、股票日益动荡的社会，在这个跌跌碰碰加速进入信息时代的社会，我们的安全感真的可以安全地来自于一件物品吗？即使说房子真的可以换回来安全感，那么出卖梦想来换，真的值么？

为了消费安全感，我们付出了这么大代价，典当自己的梦想，典当自己最快发展的时光。

我们真的应该好好地看看，这堵墙背后是什么。

## 职业安全感奴隶

我是一个小城市的老师，我的周围，人们都有个工资不高但是稳定的工作，结婚，生孩子，然后守着微薄的工资到退休。我的路子不应该是这样的，我害怕我会和他们一样。我想过去城市里面工作，但是我又害怕在城里面找不到好工作。我曾经想过通过考研来摆脱我现在的状况，但是我又担心如果复习一年又考不上怎么办？我还想过，实在不行，我谈一段恋爱结婚算了，但是我又害怕他成为我未来发展的阻碍，我该怎么办？

该怎么办？

你一定也有过这种感觉，自己陷入那种好像什么都有一点可能，但是又什么都做不到的恐惧中，自己突然很弱小很弱小，禁不起任何的失败。世界很大，我却没有力量去任何地方。那是一种好像被什么东西囚禁住了的感觉。这个时候你多希望有一个权威的声音说，去吧！你一定可以成功！但是没有任何人会这样说。

职业规划师们也不会，他们知道，这不是一个职业规划的问题，而是一个心理问题——即使他们帮这个人找到最优化的道路，这个人也会继续和自己玩 yes, but 的游戏：“是的，但是……”这种人被自己的安全感囚禁，关在看不见的牢笼中间，我把这些人称为 yesbutter，大部分的 yesbutter 都是安全感奴隶。

安全感是一个力量强大的主子，它用一个看不见的牢房来囚禁它的奴隶们，这个房间用恐惧做墙，用恶毒的信念做水泥。看看上面那个小城市的女孩子：她既害怕枯燥，也害怕找不到工作，还害怕考不上研，又害怕爱情。仅仅是四个恐

掌控的无穷焦虑。《不要和陌生人说话》中丈夫的变态掌控，全都来自内心安全感主人的耳语：“你掌控不了他，你没有资格。”终于有一天那个原本深爱你的人也会不堪重负，尝试从你的掌控中间松一口气。

这个时候，你的安全感主人会让你绝地反击：“他果然不可靠！我不能没有你！我一个人活不下去！”于是你的疯狂行动就开始了。

“我不能没有你！”我们在很多疯狂的关于爱情的血案、情仇、报复和自残背后都能听到这样一句话。他们每一个人都坚信自己虽然手段恶劣，但是出发点高尚，因为——为了爱情。

事实上，亲爱的，那不是爱情，而是恐惧。

这个世界没有了谁都能活得下去，而你不知道什么时候，陷入了这种深深的恐惧。你坚信自己需要被别人认同；你坚信离开了另外一个人，你无法生活。所以如果那个人不在，你都无法活下去。这其实是一种恐惧。

在《南方人物周刊》（2010年03期）的报道中，讲述了这样一个爱奴越狱的故事：

李欣频，台湾文案圈最知名的创意者之一。这个被誉为“文案天后”的优雅又从容的女孩子，她一手塑造出来的“诚品书店”品牌已经成为台湾的文化地标。“一家民营书店能开到吸引游客、增加外汇收入、刺激经济、提升当地形象的地步，放眼全球，除了台湾的‘诚品’，恐怕找不出第二家。”

她21岁步入广告圈，28岁出了她的第一本书，然后在接下来的7年中，她写了26本书。但正是这7年时间，却是她幸福感不多的时候，因为“害怕一个人待着，没有安全感”。“我是一个非常、非常依赖别人的人，就是因为太依赖别人，导致人际关系出了很多问题。”李欣频回忆说。因为情绪的不畅，导致健康也出现问题，一年要跑三十几次医院。她开始怀疑自己为什么活在这个世界上。她去寻求心理医生的帮助，“他们只会给我开药”。

李欣频放下一切，去了印度。在那里，她遇到了自己的男朋友，更遇到了自己，她把这种方法称为“与自己独处的能力”。她说：“人在最痛苦的时候，在你身边的只有你自己。”

.....

李欣频现在的男友在台湾。拥有了独处的能力后，哪怕分居两地，她也可以享受到爱着的幸福，她现在的方式不是索取，而是给予。

“很多人想通过婚姻找到一种安全感，可现在你会看到很多离婚的

我们在前面已经看过这些人，他们是房奴、职业安全感奴隶和爱奴。

## 6 招快速提升安全感

### 一、小范围地冒一冒险

特蕾莎修女说：上帝不是要你成功，他只是要你尝试。

在安全的环境，小范围地冒一冒险吧！这是一个对你那些“思维之墙”很好的试探，看看它们是不是只是看上去坚固，其实虚弱？

比如说在一个不着急的时候，尝试关上 GPS 走一段路。

试试看只用你们家房子的一平方米的钱，给自己安排一段旅游。

试试看在一两个你永远不再去也不可惜的小群体里面做做自己一直不好意思做的事。

试试看给那些可去可不去的职位打电话，试着推销一下自己。

试试看拿出来一件不准备要的衣服，按照你的心意剪成自己喜欢的样子。

总之，在安全的地方，让自己冒一个小险吧！

### 二、远离那些太容易获得的安全感

我听养鸟的行家说，如果抓回来的小鸟野性太足，千万不要一下子关起来。你需要把小鸟关在一个软的网里面，让小鸟无法休息，也无处撞死。等小鸟力竭掉在网底的时候，慢慢地给它一些食物，如果还是不从，就放弃驯养。但是大多数鸟儿会被食物吸引，慢慢地开始进食。等到一个多月后，这种小鸟即使飞了出去，也会飞回来，否则就会死在某个地方，因为它们已经被植入一个信念：我是无法靠自己生存下去的。

人是不是也是一样？

我以前在北京租住一个三室两厅，住惯了宿舍，我喜欢热闹。所以除了我和同房宝华以外，另一个书房常年空着，有朋友来就住着——因为是兄弟，也不需要付钱，吃饭一起吃就好了。上网可以全天上，满屋子的书可以看，几乎是零成本地在北京待着。自从到了北京，这个房间陆陆续续地搬进来过6个人。

前几个月我们搬家，大家在一起一聊才发现，这6个人在这间房子住的期间都没有太好的发展，他们中间的4个人找不到合适的工作，还有一个人黯然回家。宝华开玩笑说：“这个房子前宽后窄，风水不好。”我品出来这里面的道理：这些人不是没有条件，而是感到太安全了。在这里吃住不愁，精神充实，心情愉



还记得启动安全感模式的核心是什么吗？就是你的自信。

成功日志就是一个启动自信心的方式——每天记得告诉自己，我曾经有多好！

《小狗钱钱》里关于成功日记的记录：

1. 你拿一个空本子或者日记本，给它取名叫“成功日记”，然后你把所有做成功的事情记录进去。你最好每天都做这件事，每天至少写五条你个人的成果，任何小事都可以。开始的时候也许你觉得不太容易，可能你会问自己，这件或那件事是否真的可以算是“成果”。在这种情况下，你永远应该做出肯定的回答，过于自信比不够自信要好得多。

2. 假如我对自己的能力多一份自信的话，事情就会简单得多。我差一点又掉入昨天的陷阱中了，于是我决定马上写自己的成功日记。

3. 你的成功日记呢？你昨天在里面写什么了？许多人爱犯一个错误，他们总是有那么多着急的事情要做，以至于没有时间来关注重要的事情。

4. 困难总是不间断地出现。尽管如此，你要每天不间断地去做对你未来意义重大的事情。你为此花费的时间不超过10分钟，但就是这10分钟会让一切变得不同。大多数人总是在现有的水平上停滞不前，就是因为他们没有拿出这10分钟。他们总是期待情况能向有利于自己的方向转化，但是他们忽略了一点，那就是，他们必须首先改变自己。

这10分钟就是你用来改变自己的最好方式。你最好现在就大声对天发誓，从现在开始，不间断地记录你的成功日记，并且不间断地设想你的未来。而且无论在任何情况下，都坚持每天这么做。

5. 成功日记让我学到了很多，我不仅仅写我取得的成绩了，还有取得成绩的原因，比如我发现自己很勇敢，就算当时害怕也无妨。勇敢的人也会害怕，一个人虽然害怕但仍勇于前进，这才叫勇敢。

## 六、面对恐惧，触底反弹

当故事一旦被讲出，过去的事情就会被烫平在生命的衣服之上，不会像空中的幽灵一样袭击着你。

在一次职业规划的工作坊上，来自台湾的黄素菲老师这样说。