

孟非的人生哲学

张笑恒
著

淡定从容，
随遇而安

“他不装，不端着，以人心自度，为男女指点迷津，亦让节目更具温度；他幽默节制，以人性为本，为时代传输正能量，亦让观众保持新鲜感。在这个众声喧哗、娱乐至死的年代，他永远以理性之姿面对复杂中国，以善良之心面对个体。”

是最优秀的主持人，
也是最清醒的
社会观察者。

孟子非的 人生哲学

张笑恒 / 著

淡定从容，
随遇而安

图书在版编目 (CIP) 数据

孟非的人生哲学 / 张笑恒著. — 北京: 九州出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5108-5170-4

I. ①孟… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 065905 号

孟非的人生哲学

作 者	张笑恒 著
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010)68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张	16
字 数	200 千字
版 次	2017 年 5 月第 1 版
印 次	2017 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-5170-4
定 价	36.00 元

前言

preface

孟非，江苏卫视著名主持人，主持过《南京零距离》《绝对唱响》《名师高徒》《非诚勿扰》《非常了得》等节目，收视率颇高。1971年10月出生于重庆市，1982年随父母工作调动来到南京，先后就读于南京一中、三中、七中、南京师范大学中文系汉语言文学专业，是江苏省委党校哲学专业研究生。

自2003年至2013年期间，孟非先后获得“中国十大新锐主持人”“中国百优电视节目主持人”“年度节目主持人”“最佳主持人”等重量级大奖。值得一提的是，孟非于2012年与央视著名主持人崔永元并列获得中国最重磅的主持人大奖——金鹰奖“最佳主持人”，由此，孟非也打破了以往六届金鹰奖“最佳主持人”奖被央视主持人垄断的格局，成为首个获得最佳主持人的地方卫视频道主持人。

提到孟非，凡是看过他节目的观众大都对其给予高度评价。不因为别的，单凭他那真实、低调、淡然的处世风格，就已然虏获了众多人的心。

不论是在台上还是台下，孟非表现了自己最自然、最常规的一面，而他的这种主持风格所营造出的氛围，也极大地调动了节目参与者的积极性，使得他们也能大胆地、一览无余地张扬个性，表现“真我”。可想而知，这种“真实”深得人心，也是孟非所主持的节目收视率始终居高不下的重

要原因。

孟非的低调有目共睹，他从来不认为自己是“名人”，从不跟人透露自己的家庭状况，像那些“炫富”“晒幸福”之类的字眼也就更不会与他有缘。即使是站在金鹰奖“最佳主持人”的领奖台上，他也没有表现出欣喜若狂，他那句对观众的“诚惶诚恐无以回报”，以及一连串的“感谢”，充分体现了他低调、谦逊的性格。老子曾说：“不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。”还有个成语叫“静水流深”，象征着为人处世不张扬，态度柔和，拥有着和谐的生命与真正的自由。而这点，孟非就在不经意间做到了。

众所周知，孟非幽默诙谐、妙语连珠，有着一张“铁齿铜牙”的嘴，比如，他的调侃、他的自嘲，以及做新闻点评时的尖锐犀利又不乏幽默的口才，让人往往在忍俊不禁中体会到其中蕴含的真知灼见。而那些无伤大雅的小玩笑，总能让他于无形中拉近与他人的距离，比如，在《非诚勿扰》的相亲舞台上，他的一句随意调侃往往会给紧张的男嘉宾营造出鼓励与轻松的氛围。因此，在大家眼中，孟非是善解人意的。

孟非在自己不惑之年时送了自己一份生日礼物——《随遇而安》。这本书的名字也恰恰印证了孟非淡定从容、顺其自然、不与人争的人生态度。在他看来，他所经历的一切仿佛都是在随波逐流，任性而为，然后不小心得到了生活的奖赏。正应了老子那句“夫不争，故天下莫能与之争”。很多人都晓得“顺其自然”所蕴含的人生哲理，但能真正做到的却少之又少，这是因为人们还不懂得如何放下，并对已然失去的耿耿于怀。孟非用自己

的人生态度告诉我们：功名利禄不过浮云，当你参透了人生真谛，自然对得失就不再放在心上。

孟非说：“幸福如饮水，暖意自知。”据他说，有一夜阅读《史记·吕太后本纪》，开头这样写道：“吕太后者，高祖微时妃也。”他心头一动，又记起清人戴名世那句“两人微时，日相聚于茅舍中”。他走出书房，进了卧室拍醒老婆，望着她，认真地说：“我爱你。”老婆正睡意昏沉，这情话来得突兀。她看着他，脸上有惊讶（想来她的心里应该是欢喜的）。而他的心早已波澜起伏——了解于微时，相爱于腾达。他是这样想的，日后也是这么做的。

孟非是个热爱生活的人，有人曾问他如果有一天不做主持了会做什么，他的回答是，游历四方。从孟非身上，我们看到的更多的是那种随性自然的安宁。在他眼中，生活总是美好些，所以他的生活很简单，很安逸，也很幸福。

一直以来，孟非的处世之道都备受众人喜爱、推崇，那么今天，我们就用一本书将其淡泊从容、宁静致远的为人处世姿态呈现在大家面前，这本书就是《孟非的人生哲学》。本书通过分析孟非在《非诚勿扰》等节目中的表现，并结合其他富有启发性的精彩案例，让您看到一个真实而亲切的智者形象，并从中体悟出真正的处世之道。

目录

contents

第一章 不掩饰，不矫情——孟非的真实哲学

1. 坦率“露丑”，胜过刻意掩饰	2
2. 真诚相对，让别人心无芥蒂	6
3. 有底蕴，但城府不太深	9
4. 有内涵，但不卖弄学识	13
5. 自信不夸张，谦虚不虚伪	17
6. 不装，不作秀	21
7. 不刻意取悦别人	25
8. 不把自己看轻，也不把自己看重	29
9. 做真实的自己，不试图成为别人	32

第二章 不装，不要大牌——孟非的低调哲学

1. 不张扬，知道自己是谁	36
2. 没有名人“包袱”	39
3. 从不盛气凌人	42

4. 才高自敛方是自保之道	46
5. 谦逊为人更受人尊重	49
6. 不对别人的帮助抱有太大的期望	53
7. 即使有功，也不独占	56

第三章 幽默是种生活态度——孟非的幽默哲学

1. 自嘲，自己“骂”自己最安全	60
2. 巧用调侃，为自己救场也给他人台阶	63
3. 无伤大雅的小玩笑，给沟通添光加彩	66
4. 与搭档一唱一和演“双簧”	70
5. 学会说俏皮话	74
6. 适度调侃一下别人	77
7. 巧用比喻制造幽默	81
8. 冷幽默，让人回味无穷	84
9. 正话反说，笑不笑由你	87

第四章 轻松搞定一切局面——孟非的圆融哲学

1. 别人尴尬时给个台阶下	92
2. 冷静面对恶意冒犯者	96
3. 打破冷场的技巧	100

4. 得饶人处且饶人	103
5. “模糊表态”，不给他人留话柄	107
6. 理直气要和	110

第五章 人情味最珍贵——孟非的随和哲学

1. 批评他人，“点到为止”即可	114
2. 善于和持不同意见的人沟通	117
3. 真诚地夸奖别人	121
4. 学会换位思考	125
5. 谈吐有禁忌，不该说的话千万不要说	129
6. 说话也要会“拐弯”	133

第六章 随遇而安，不争善胜——孟非的不争哲学

1. 只需“跟着走”	138
2. 做好自己分内的事	141
3. 只选择适合自己的	144
4. 不与人斤斤计较	147
5. 得失随缘，不过分强求	150
6. 坦然面对生活中的每一次改变	154

第七章 得意失意皆从容——孟非的淡定哲学

- 1. 顺其自然，有时是最好的结果 158
- 2. 名利面前，保持一颗平淡心 162
- 3. 平心静气，没有不公 166
- 4. 学会控制自己的欲望 170
- 5. 波澜不惊也是你的姿态 174
- 6. 不与流言挂上任何联系 178

第八章 要学会生活——孟非的幸福哲学

- 1. 幸福如饮水，暖意自知 182
- 2. 做一个善于欣赏生活的人 185
- 3. 别把希望寄托在别人身上 188
- 4. 把自己放在对的位置 191
- 5. 学会享受生活的乐趣 194
- 6. 平凡，也是一种奢侈的幸福 197

第九章 包容是一种胸怀——孟非的宽容哲学

- 1. 每个人都有表达的权利 202
- 2. 尊重是人与人沟通交流的基础 205

3. 容忍别人的缺点	208
4. 不苛求别人，也不埋怨自己	212
5. 原谅伤害过你的人	216

第十章 将悲悯化作责任——孟非的入世哲学

1. 要有点社会责任感	220
2. 做个有正义感的人	223
3. 要有说真话的勇气	227
4. 针砭时弊，有话直说	230
5. 有时候不能怕得罪人	234
6. 有的放矢的批评和建议	228
7. 不因为别人不高兴，就轻易改变	241

孟子 非

的人生哲学

第一章

不掩饰，不矫情——孟
非的真实哲学

1. 坦率“露丑”，胜过刻意掩饰

将自己最完美的一面展示于众素来是每个人的心愿。但是，生活中本就没有十全十美的人与事，有时候刻意遮掩自己的不足之处反而会适得其反。与其这样，倒不如大方地坦率“露丑”，这样的真实表现，不仅不会让人嘲笑，还会为你赢得好人缘。

孟非曾半开玩笑地说，自己的读书生涯怎一个“惨”字了得！因为自己当年高考惨遭落榜，之后开始了打工之旅（搬运工、印刷工、杂工等临时工作），以至于自己成了宽慰当今高考落榜生的典型例子。孟非说：“每年高考结束的时候，媒体上都有一些类似的报道，会出一些宽慰落榜生的文章。南京媒体每年到了那个时候，都会把我的事迹拿出来，安慰那些当年没有考上大学的人，我每次都在那个榜单上。很多人看到我这样，才勇敢地活下去。”

不仅如此，他还爆料自己当年的语文成绩比较好，但是数理化的成绩特别差，往往三门加起来不如语文一门的分数，高考时费了九牛二虎之力拼命考出来的数理化三科成绩加起来还不到 100 分——这一度成为后来考生的笑谈。

敢于正视当年自己那“不堪回首”的求学经历，从不为自己糟糕的成绩找理由，差就是差，落榜就是落榜了，哪里用得着什么借口！这样的孟非，即使站在万人瞩目的璀璨舞台上，仍旧保持着一贯坦率、真实的作风，毫不避讳将自己的不足之处暴露在大众眼前。但在大家眼里，这个缺点反而为他的形象增添了几分光彩——谁还没有个“传奇”往事呢？坦然献丑远比文过饰非要深入人心。

韩剧曾在国内红得一塌糊涂，众人看得津津有味，但这种好感却也随着剧终而结束。究其原因，不少人纷纷表示：“女主角（男主角）塑造得太完美了，简直不食人间烟火，现实中哪里会有这样的人？太假了。”可见，一个人若是表现得过于完美，倒让人觉得虚伪了。为什么会这样呢？这是因为，一般人与完美无缺的人交往时，总难免因为自己不如对方而或多或少产生自卑心理。试想，谁会愿意和那些容易让自己感到自卑的人交往呢？相比之下，那些不太完美的人，更容易让人觉得可亲、可爱。

有位政治家以“洁身自好、完美无瑕”的舆论评价而闻名，他不仅在民众中享有良好的声誉，同时也引起了新闻界的好奇心。这天，一位记者扛着摄像机、带着笔记本去拜访他，目的是想挖掘出有关他的一些鲜为人知的丑闻资料。面对这位“有备而来”的客人，政治家简单寒暄之后，随意地说：“能够拥有这样惬意的时光，我们可以慢慢谈。”并吩咐佣人去煮咖啡。

过了片刻，佣人将咖啡端上桌来，政治家端起咖啡喝了一口，立即紧张地大嚷道：“哎哟！好烫！”接着“砰”的一声，咖啡杯滚落在地。待

佣人收拾好后，政治家又手忙脚乱地把一支香烟插入嘴中，刚要点火，这时记者赶忙提醒：“您将香烟拿倒了。”政治家一听，立感大囧，又慌忙将香烟拿正，不料却一个不小心将烟灰缸碰翻了。

平时风度翩翩的政治家出了一连串洋相，使记者大感意外。而在此期间，记者原来那种挑衅情绪也不知不觉地消失了，甚至对对方怀有一种亲近感。于是，两人之间开始了一场亲切愉快的谈话。不难看出，政治家这样做是自己事先一手安排的。之所以要精心策划这一出表演，是因为他知道，一个人越是完美得无可挑剔，就越容易激起人们的敌意、挑衅心理；而当人们发现杰出的权威人物也有许多弱点时，那么这种抵触情绪就会消失，而且由于受同情心的驱使，还会对对方产生某种程度的亲密感。

所谓“嫉妒产生沉默的敌人”。当一个人在日常的行为处事中表现得过于完美时，往往是非常危险的。因此，要使别人对你放松警惕，造成亲近之感，需要你很巧妙地、不露痕迹地在他人面前暴露某些无关痛痒的缺点，以这样的举止向对方表明：我并不是“完人”，我也和你一样。这样一来，就能使人在与你交往时松一口气，不与你为敌。

扬长避短固然是我们自我完善的重要途径，但刻意掩饰自己的不足，尤其是形象、性格上的那些不足，却往往欲盖弥彰，倒不如以本色示人，把不足变成特色。比如，电视剧《粉红女郎》中刘若英饰演的角色是一个丑陋的大龅牙，在顶替朋友主持了一次节目后，她连同这档节目都火了，原因就是大家喜欢上了这样一个有个性的龅牙妹。

总之，人无完人，就看你如何巧妙利用你本身拥有的瑕疵资源。只要是不刻意遮掩，相信真诚、坦率的举动不仅不会让你感到颜面无光，还会让你收获到大家的好感与友情。

2. 真诚相对，让别人心无芥蒂

与人顺利沟通的基础是真诚，而真诚的基础是彼此间能做到心无芥蒂。对此，曾经打败过拿破仑的库图佐夫曾说：“您问我为什么有那么大魅力能凝聚社交界如云的朋友，我的回答是‘真实、真情和真诚’。”处世的真谛源于真诚相对，每个人都希望对方能对自己坦露心扉，但只有自己先怀着一颗真诚的心与人交往，才能消除彼此间的拘谨甚至不悦，换来彼此的心灵相通。

曾有山东记者采访孟非：“相对于你所主持的这么多期节目中的嘉宾来讲，山东人，尤其是山东男人，比较拙于言辞，性格偏于忠厚、内向，您感觉适合《非诚勿扰》吗？”孟非给出的回答无比肯定，他说：“我们要的是真诚，《非诚勿扰》是一档婚恋交友节目，真心寻找缘分，真诚表达自己的婚恋观，即使不太会表达，只要能让别人感受到他的真诚，也能够打动所有人。”

接着，孟非还列举了几位在《非诚勿扰》舞台上遇见的令他印象十分深刻的山东男嘉宾。他感动地说：“有一个山东的男嘉宾，在西藏开酒吧，妻子为了他出车祸去世了。他决定一辈子赡养岳父母，让我很感动，虽然