

做一个有趣的人

如何成为对世界充满好奇、对生活充满热爱的人
成为更好的自己

青年榜样为你讲述

赵季平、韩美林、麦家、刘强东、朱和平、聂卫平、阿来、谢飞、夏伯渝、大杨扬、李宁、中国女排、王晨、孙宝国、李小龙、王晨



人文卷



做一个 有趣的人



文卷



中央电视台综合频道节目部 编著

中信出版集团 · 北京



图书在版编目 (CIP) 数据

做一个有趣的人 / 中央电视台综合频道节目部编著 .

-- 北京 : 中信出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5086-5402-7

I. ①做… II. ①中… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063860 号

做一个有趣的人

编 著 : 中央电视台综合频道节目部

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 8.5 字 数 : 167 千字

版 次 : 2017 年 4 月第 1 版

印 次 : 2017 年 4 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-5402-7

定 价 : 39.80 元

版权所有 · 侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

序

一档节目和它的价值观

“中国核潜艇之父”黄旭华 30 年来隐姓埋名、无怨无悔，用自己的故事阐释了有信念、有梦想、有奋斗、有奉献的人生，才是有意义的人生；戚发轫、毛万标、范瑞祥、杨宏、李东、胡旭东，一代又一代坚持不懈的航天人披荆斩棘、勇往直前，告诉我们什么是“志当存高远”；而通过不懈努力、顽强拼搏最终站到了里约奥运会最高领奖台上的女排姑娘们，则为全国的青年人完美诠释了“道不可坐论，德不能空谈”，只有立足自身，于实处用力，才能迈稳步子、夯实根基、久久为功……《开讲啦》的独特之处恰恰在于由个体的“小我”到中国梦的“大我”，由个人奋斗的个体励志到家国情怀的中华民族励志。

从节目形态来说，《开讲啦》可称为“安静”——没有廉价的

笑声和简单的感官愉悦。但“安静”的背后是并不安静的思想碰撞和心灵涤荡。曾经有一位青年代表在节目中说过：“哪有那么多岁月静好，只不过有人在为你负重前行罢了。”青年人通过节目中嘉宾的分享与交流，领悟到所谓“静好”正是无数人艰辛的努力与付出，“中国梦”是无数人为之奋斗的崇高理想。这种“润物细无声”的气质正是《开讲啦》的魅力所在。

习近平总书记强调，“实现中华民族伟大复兴的中国梦，需要一代又一代有志青年接续奋斗。广大青年要以国家富强、人民幸福为己任，胸怀理想、志存高远，积极投身中国特色社会主义伟大实践，并为之终生奋斗”。^①开播五周年的《开讲啦》一直以习近平总书记系列重要讲话精神为根本遵循，一直坚持弘扬主旋律、传播正能量，保持主流媒体的品格和风范，讲责任、讲品味、讲格调，每一期都当作开篇之作去精心打磨、精细制作。我们坚信“种树者必培其根，种德者必养其心”，为此，我们将不懈努力！

中央电视台综合频道

^① 出自习近平同志 2016 年 4 月 26 日在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话。——编者注



画一辈子不重样， 因为我双脚踏在土地上

清华大学美术学院教授，韩美林

精彩语句：

为什么我敢说我画一辈子，都不会画重样的，因为我在最基层，我的脚就踏在土地上，我跟这样的人民在一起，同吃、同住、同哭。

目录

序 / VI

画一辈子不重样，因为我双脚踏在土地上

清华大学美术学院教授，韩美林 / VIII

汉子就要顶天立地 / 2

艺术家就要到基层去 / 4

让中国文化“杀”到西方去 / 7

让梦想回到开始的地方

京东集团首席执行官，刘强东 / 10

我出身于穷苦的农村 / 12

怀揣周游世界的梦想 / 14

渴望公平的农村娃 / 17

物质上的匮乏难掩精神上的愉悦 / 19

故乡，世界的起点

著名作家、茅盾文学奖获得者，阿来 / 22

想逃，却逃不出的故乡 / 24

书写，让我与故乡达成和解 / 27

家风，从《谢觉哉家书》谈起

中国著名导演，谢飞 / 34

我从未真正了解我的父亲 / 36

父亲的乡愁 / 37

清廉的家风 / 39

亲情的根本 / 40

在不被人注意的角落起飞

著名作曲家，赵季平 / 44

心胸有多大，世界就有多大 / 46

逆向思考并持之以恒 / 49

我想重新出发，坐船去伦敦

当代著名小说家、编剧，麦家 / 54

有时候，慢比快更考验一个人 / 56

在可以顺流而下的时候，依然逆流而上 / 60

人类为什么输给了机器

中国著名围棋职业运动员，聂卫平 / 64

人机大战，颠覆了我对电脑的看法 / 66

无论做什么，平常心最重要 / 69

你为什么学不好数学？

哈佛大学终身教授、国际知名数学家，丘成桐 / 74

做什么学问都要凭兴趣 / 76

不懂不怕，慢慢就会懂了 / 78

灵感不是无缘无故来的 / 80

每个人都应该走进博物馆

中国国家博物馆副馆长，陈履生 / 84

博物馆是国家和城市文化的窗口 / 86

博物馆应该成为公众的文化依赖 / 89

博物馆的“中国梦” / 90

命悬一线的选择

全国知名排爆专家，王百姓 / 94

30 多年，20000 多枚炸弹 / 96

背负亲人的牵挂，一路前行 / 101

我为什么要再出发

勇攀珠峰的无腿老人，夏伯渝 / 106

做出放弃的决定比登山还难 / 108

什么也阻挡不了梦想的脚步 / 112

信仰的力量

中国人民解放军高级将领，朱和平 / 116

信仰就是一个人前进的明灯 / 118

把握信仰高地，传承我们的中国魂 / 120

不要轻易放弃

奥运冠军、李宁品牌创始人，李宁 / 124

梦想，贵在坚持 / 126

奥运会点火，对我来说是个挑战 / 129

体育让我成为一个更好的人

国际奥委会委员、我国首枚冬奥会金牌获得者，杨扬 / 134

改变不了别人，就改变自己 / 136

重回国家队，重新看待体育 / 140

掀翻东道主，我们不设退路

中国女排队员，惠若琪、丁霞、袁心玥 / 146

惠若琪：两次手术，两次从头开始 / 148

丁霞：团队让我忘记紧张 / 153

袁心玥：大嗓门背后的背水一战 / 155

拥抱世界，共享未来

“21 世纪海上丝绸之路”特别节目第一站 新加坡（之一）/ 160

陈祝全：打破你内心的局限 / 162

高福：合作助推创新 / 168

创新发展，引领未来

“21 世纪海上丝绸之路”特别节目第一站 新加坡（之二）/ 174

董明珠：创新，改变中国制造 / 176

徐冠林：创新，新加坡不可抗拒的动力 / 182

触摸历史，对话未来

“21 世纪海上丝绸之路”特别节目第二站 埃及 / 188

扎西·哈瓦斯：古埃及的秘密 / 190

王巍：中华文明 5000 年，并非“只是个传说” / 195

仰望星空，筑梦未来

“21 世纪海上丝绸之路”特别节目第三站 希腊 / 204

吴季：仰望群星，筑梦未来 / 206

色诺芬·莫塞斯：穿越时空 2000 年 / 210

你有责任让自己健康

原卫生部副部长，王陇德 / 214

你的身体不仅属于你自己，更属于这个社会 / 216

生活习惯和行为是影响健康和寿命的首要因素 / 219

负重锻炼是保住肌肉的最好办法 / 221

医学是科学，更是人学

中日友好医院院长，王辰 / 224

医学不是万能的 / 226

20 世纪最不争的医学结论就是，吸烟危害健康 / 228

医患关系是人间最美好的关系之一 / 231

舌尖上的安全

香料与食品添加剂专家，孙宝国 / 236

味料同源 / 238

正确认识食品添加剂 / 241

一个医生的内心独白

解放军总医院老年心内科主任医师，李小鹰 / 246

好医生就是把病人放到第一位 / 248

病人有事，随叫随到 / 251

学成归来酬故土 / 252

好医生，要有爱 / 255



人物小传：

韩美林，清华大学美术学院教授，国家一级美术师。

他在绘画、书法、雕塑、陶瓷、设计乃至写作等诸多领域都有很高的造诣，大至气势磅礴，小到洞察精微，艺术风格独到，个性特征鲜明，尤其致力于汲取民间文化艺术的精髓，并体现为符合现代审美理念的艺术作品，是一位孜孜不倦的艺术实践者和开拓者。

2015年10月14日，他被授予“联合国教科文组织和平艺术家”称号。这是中国美术界获此殊荣的第一人。授予理由是为了表彰他“在中国长期致力于推动艺术和艺术教育的发展，尤其是通过设立韩美林艺术基金会支持为青年人提供优质教育，以及为实现教科文组织的理想和宗旨所做出的贡献”。

我们出门的时候兜空空的，晚上回来得鼓鼓的，这才叫汉子，这才叫有本事，男汉子、女汉子都得这个样子。

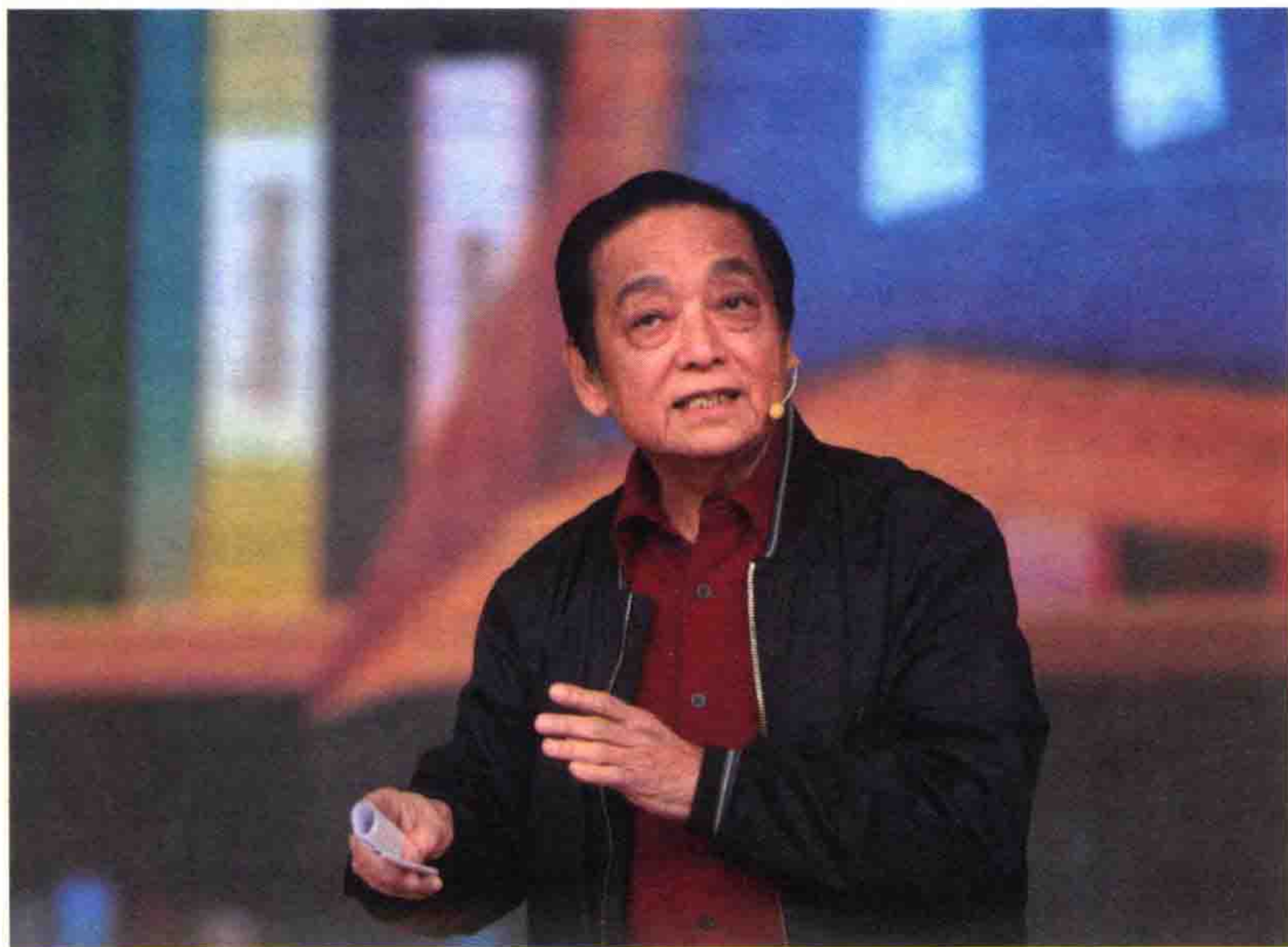
我把我的作品全部捐献给国家，我不卖。为什么呢？我感谢国家培养我，我是在这个土地上长大的，我应该来报效这个国家，报效我们这些受苦受难的人民，他们不容易，他们也很难买到我的画，那我就捐献给国家。



独立演讲

汉子就要顶天立地

我敞开心扉讲讲我的心里话。我教我的学生要有生存本领。那天我见了孟非（著名主持人）就讲了，你怎么弄一些歪瓜裂枣上来（指参加相亲节目），一些男的不是喜欢旅游就是喜欢唱歌，一唱能把你吓死，比杀猪还难听。这样的男人还要来娶媳妇，没有一个有正儿八经的职业的，这些歪瓜裂枣上去，能代表我们中国男人的形象吗？男人要直立天地才行啊！不能一点儿生存的本领都没有。我是个吃货，这丢人吗？不管你是个吃货，还是喜欢旅游，都得拿出点儿真本事来。我们出门的时候兜空空的，



晚上回来得鼓鼓的，这才叫汉子，这才叫有本事，男汉子、女汉子都得这个样子。

我一抬头看到树，拽下枯树枝子给它“啪啪”撇下两根来，回来干吗？拿刀给它切成一骨碌一骨碌的，把它掰一掰，把皮一剥，拿刀子“唧唧”一削，再拿个自行车条或者是螺丝帽，烧红了以后，这一点，那一点，一个树枝做的猫头鹰就出来了。“噔噔噔噔”四个点，猫头鹰毛也出来了。同志们，拿它来当钥匙串，你卖它两元钱也能活啦！你到了海边，到处都是鹅卵石，真好，挑它一样大的小长条，磨一个槽就是筷子架，我卖它5元钱一个，这不就可以生存

吗？我们人都是活着喘气的人，我们赚不了钱，光靠啃老丢不丢人啊？在座的啃老人的人，我建议你们红红脸，以后不要再红了，就红这一次吧。

艺术家就要到基层去

我这个心态到什么程度呢，我跟年轻人一样，他们心跳，我也心跳，一定要跟上时代的节奏，跟时代同步你才能当一个现代的艺术家的。艺术家必须要关心这个世界，不是从前那种“躲进小楼成一统”的时代了。再说，现在小楼你也待不住了：外面唱歌的像喊山一样，打太极拳的，甩鞭子的，还有那些唱戏的，吵得你根本就坐不住看一本书，放不下一张画桌。我经常听到外面这些敲锣打鼓的，在那儿跳“老妈舞”的，每当这时候我就“啪”的把笔一摔，我气得不得了，画不下去了。

所以现在干什么呢？站起来，走向世界吧。艺术家必须要关心世界。说实在的，我们应该有这样一个理念：我们给后代的遗产应该比现在更多、更丰富、更多彩。可是我们现在完全相反，给我们后代留点儿财富吧！我们一定要想到我们这个国家，千万不要只想着自己。你知道有这个国家给你打了底气，你才能站起来直立天地；你走到国外，不至于低着头做人。为什么呢？你的文化在哪里？我们这个国家是有文化的国家，真正的智慧在基层。

同志们，我们的（艺术）大篷车已经下去38年了，我看到那些老乡跟咱们同吃、同住、同劳动、同唱、同哭。为什么我敢说我会画一辈子，都不会画重样的，因为我在最基层，我的脚就踏在土地上，我跟这样的人民在一起，同吃、同住、同哭。为什么同哭呢？没饭吃啊同志们。

我们唱着人家的歌，演着人家的戏，人家饿得没饭吃。我们到了洛川，就是那个“山丹丹开花满山坡，咱陕北变成金银窝”的地方，就唱这个歌的老头没饭吃，他穿着一件破棉裤，里面也没有穿内裤。他年纪大了，裤子里面满是尿滴子，那个裤子臊得厉害。跟着我们下去的副县长是个女的，她嗑着瓜子，哪个地方有镜头，就凑到哪儿去，结果我们整个（片子）拍完了以后，根本就不能用，全是嗑瓜子的声音，“叭叭”的。结果她受不了这个老人的尿臊味，跑了。但是我和这个老人可连在一起呢，我给他1000元钱，他给我磕头。同志们，那时候1000元钱还是挺值钱的，我把他拉起来，我说我跟你说句心里话吧，我是来向你学习的。

那时我在下面看戏，看《霸王别姬》。我们走到陕北横山县，横山是个老革命根据地，“横山下来一些游击队”说的就是那里，那里的人唱秦腔。我们跟好几个电视台的人在一起，一看有演戏的就赶快停下来，停下来我们就下去看戏。看戏的地方一溜烟儿都是干的土，没想到这些小孩子大人都坐在这个土窝里看戏，顶着7月份的太阳，他们渴望文化到这个程度。上边的舞台怎么布置的呢？铺

一层高粱秆，放一层香烟盒子，再撒上一些土，再铺一些高粱秆，再铺上一些香烟盒子，就在这上边唱戏，唱《霸王别姬》。要说这个条件，可真是够呛。一天多少钱？我们是十几年前去的吧，也就是20元钱，20多个人怎么活？靠着这些“兰花花”和“四妹子”，这些老太太给他们贴饼子吃，他们就是这么活下来的。

但是你再看他们的艺术水平呢，可就不是这样了：那个化妆，说实在的是最粗糙的油彩；衣服破得露着胳肢窝，虞姬身上露着红背心；但他们唱得演得都非常认真，大家听得也很认真。这说明什么？人民和艺术的血肉关系，人们被艺术感动。虞姬抹了脖子（自杀）以后，霸王上来了，他一看，“叭叭叭叭”把头发一拧，一下子叼到嘴上，双手一托一个单腿。这个三角，哪个艺术家也设计不出来，再加上那个秦腔，呼天抢地。他真是厉害，他跑好多步，一下子投了乌江了。他是有真功夫，那个悲壮不得了。那个舞台算什么舞台？但他是艺术家，他可不是艺人，也不是卖唱的戏子。我们一起唱，一起捏，一起画，一起写，我还向他们学舞蹈。我唱歌也能唱得音很高。我向他们学一切，听他们讲故事，这里面的学问可大了。

我一辈子画不重样就因为这，我的底气太足了。我的储藏，我心中的各种形象，我在民间的搜集够我用好几辈子。