



中国最具影响力的文化名家

◎ 最受欢迎的作品 最受关注的社会话题 ◎

刘震云、莫言、著名主持人王宁倾情作序

于丹	钱理群	王蒙	刘震云	周国平	余秋雨	吴淡如	席慕蓉
莫言	毕飞宇	毕淑敏	林清玄	刘墉	关仁山	梁晓声	马未都
王海鸰	严歌苓	贾平凹	蒋子龙	徐贵祥	铁凝	陈忠实	张承志
赵赵	曹文轩	王立群	刘心武	陆天明			

图书在版编目（CIP）数据

读书/河北卫视《读书》栏目主编.--北京:新世界出版社,2010.7

ISBN 978-7-5104-1032-1

I.①读...II.①河...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（2010）第099929号

读书

作者：河北卫视《读书》栏目/主编

责任编辑：杜力

责任校对：胡文静

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街24号（100037）

发行部：（010）68995968 （010）68998733（传真）

总编室：（010）68995424 （010）68326679（传真）

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86106899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：279千字

印张：19.25

版次：2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1032-1

定价：32.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：（010）68998638

（序一）当代的颜回

刘震云

两千多年前，孔子欣赏一个人：颜回。别人说颜回有点二，孔子说颜回最贴谱。贴谱不是说他高尚，是说他能苦中作乐和自得其乐：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”

如今中国的电视台，还在做“读书”栏目的，就有点二。

因为，当中国由“严肃社会”向娱乐社会转化的过程中，人们首先放下的，就是手中的书。

与时俱进的电视台，都在争先恐后地做“超女”，“快乐男声”，选美，歌手大赛，还有婚姻速配。连婚姻都能在电视节目中速配，这个时代真是太娱乐和太可爱了。

河北电视台还有一帮人在做“读书”节目。

没钱，没利，有的就是困难和低收视率。

为个啥呢？

因为他们有些二，因为他们是当代的颜回。

如今“颜回”把他接触和谈过话的人集合到了一起，成了现在这本书，让我作序。我想说的是，在生活中，我欣赏二的人。我还想说，一个民族，不能只有快和乐的时候，也得有慢和静的时候；不能总是在动作，也得有思考；不能总是“用”，也得读书和发现。

这是“颜回”和河北电视台《读书》栏目存在的意义。

也是这本书的意义。

2010年5月于北京

（序二）杂谈读书

莫言

上世纪八十年代初，我在河北保定当兵，业余时间学习写作。写出稿子，不敢往大的刊物投。保定市文联有一家文学双月刊——《莲池》，是小刊物，距我最近，心存近水楼台之侥幸，于是便将稿子接二连三地投过去。有一天终于投中了。《莲池》一连发了我五篇小说，其中包括那篇得到孙犁老人青睐的《民间音乐》——1984年夏天，我就是拿着这篇小说与孙犁老人的评点文章去拜见了解放军艺术学院文学系首任主任徐怀中先生。在报名早已结束的情况下，徐主任网开一面，将我列入了名册，让我参加了考试，使我得到了进入学院学习的机会。徐怀中先生是河北峰峰人。——后来我又将稿子投到保定地区文联所办刊物《花山》，在那上也发表了两篇散文，多年之后我才知道，编发我这两篇散文的编辑是铁凝。又后来，我像一只小野兽一样战战兢兢地扩大地盘，将稿子投往河北省的刊物《长城》，在这刊物上发表了我的第一部中篇小说《雨中的河》——我之所以先写了这么多与读书无关的话，旨在表明，我与河北的密切关系以及我对河北人的深厚感情。

2006年暑期，我去石家庄参加一个与读书有关的活动，河北电视台《读书》节目的主持人王宁采访过我。此前数年，因为小说《檀香刑》，我也曾接受过《读书》节目主持人周小姐的一次采访。王宁和周小姐的采访，都让我感到谈兴甚浓，原因是，她们有很高超的访谈技巧，更重要的是，她们在做节目前，认真地读了我的书，这是藏不了假的。所以我想说，主持电视读书节目的人，首先应该是个非同一般的读书人。

我的读书生活，起始于少年时期。那时中国的乡村普遍贫困，能借到的书很少，自家拥有的书更少。我把班主任老师那几本书和周围

十几个村子里的书借读完后，就反反复复地读我大哥留在家里的那一箱子中学课本。数理化看不懂，读语文、历史、地理、动物。读得遍数最多的自然是语文。那时中学的语文教材分成《汉语》和《文学》两种。《汉语》是古文、语法，《文学》则是古今中外的文学名著的节选。那几册《文学》课本，极大地开阔了我的文学视野。普希金的《渔夫与金鱼的故事》是在那上边读到的，安徒生的《卖火柴的小女孩》也是在那上边读到的。茅盾的《林家铺子》、老舍的《骆驼祥子》、鲁迅的《从百草园到三味书屋》、郭沫若的《屈原》、曹禺的《日出》也都是在那上边读到的。还有我们河北的徐光耀老师的《平原烈火》也是在那上边读到的。读了很多遍，过了许多年，书中的情节都牢记不忘。

在保定当兵时，我曾兼任单位的图书管理员，管理着三千多册图书。这也是一个比较疯狂的读书时期。三千多册书中，文学类图书约占三分之一，其他均是哲学、政治、历史读物。读完了文学类图书，就读哲学、历史，像黑格尔的《逻辑学》和马克思的《资本论》也都是那时读过的。虽然读不太懂，但他们那种绕来绕去、摇曳多姿的句子，给我留下了深刻印象，也许还影响了我的文风。

我上学时不是个好学生，但读书几近成痴的名声流播很远。我家门槛上有一道光滑的豁口，就是我们三兄弟少时踩着门槛，借着挂在门框上那盏油灯的微弱光芒读书时踩出来的。那时我额前的头发永远是打着卷的，因为夜晚就着灯火读书，被燎了。

读书的最好时期，当然是少年，那时心无旁骛，读得快也记得牢。但很可惜，我少年时，有时间读书但没书读，现在的孩子们，有许多书，但没有时间读。青年时期当然也是读书的好时光，但面对着浩如烟海的书籍，如何选择，也是一大难题。比较常见的说法是读经典，这当然是对的，但也不妨做些另类的尝试，那就是，少读一些经典，多读一些很少有人读过的冷门书，甚至稀奇古怪的书，这对于从事文学创作的人，也许更有用处。

我现在的读书质量和速度已经大不如前，但即便如此，也还是每日捧读不辍。古人云：“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明。”书如灯光，引导着我，也温暖着我，尽管我母亲曾经对我说过：“饿死不吃嗟来食，冻死不烤灯头火。”但暗夜里的一灯之火，总还是能带给我们些许温暖，也许还能引发熊熊烈火，照亮我们未曾去过的世界。

最后，祝贺河北电视台《读书》节目开播十周年，也祝贺这本记录着十年风雨历程的集子出版。

2010年4月14日

（序三）心的房间读书——我和读书

王 宁

忘记是谁曾经说过：“我只有办法爱上读书的男人，爱上他们突然向上扬起、来自远方的柔和眼神，眼神里蕴涵着他们对世界和自我的认知。”如果我们的的心灵拥有无限的能力，我想，当我们读书的那一刻，时间一定会用最温柔的姿势停留在我们的脸上，人格的成长将变得迅速和强大，我们和周围的一切都将显得无比亲密，包括爱情。

一直都很喜欢弗拉戈纳尔的一幅叫做《阅读中的少女》的油画：午后的阳光温暖着她的侧影，艳黄色的衣裙映衬着安静的面庞，她只用四根手指把书托起，小指微微向外伸出，无比轻松的阅读姿态让人感觉俨然是悠闲的时光里微微漫步。而画家细腻地捕捉到了少女阅读之际两种完全不同的目光：凝聚在字里行间的专注和伴随着阅读漂浮起的情感和梦幻……愉悦在阅读中的女人，真的很美。

总会在不经意间想起这样的神情。这是上天才会赐予我们的只有在阅读时才会有的绝妙神情。通过阅读，我们会变得越来越聪明，越来越懂得享受纯粹个人的乐趣，越来越善于独处。这种神情像是一种冥冥之中的指引，就在我走进《读书》节目演播室的时候，蓦地，就此和它相遇。

“如何让你遇见我/在我最美丽的时刻”。在《读书》的日子，我记下了毕淑敏的“体验就是最好的文字”，莫言的“我们的村庄不说话却深刻”；我记下了曹文轩贴在床头用来书写灵感的硬纸板，毕飞宇写完《玉米》之后像和爱人离别一样的泪流；我记下了张洁始终如一的自己煎牛排享受生活，张抗抗皱纹旁边随风飞扬的黄色丝巾；我记下了铁凝一丝不苟的守时，梁晓声一心一意的念旧……还有，很多，很多。在这里，我在他们的名字后面隐去了“老师”的尊称，因为，是他们让我懂得了“人生就是用自己来照亮别人的一段旅程”。

“我好像答应过你，要和你，一起，走上那条美丽的山路。”十年，《读书》经历了阅读习惯的裂变，爬过了传统和流行的曲折，穿透了

电子和速食文化的阴霾，却始终坚持着内心对文字的崇敬，丝毫不敢懈怠；十年，《读书》经历了无数次电视节目的改版和洗牌，抚平了无数人对安静读书节目收视率和回报率的质疑，始终坚守着“至乐无如读书”的初衷，不能放弃。我知道，人的生命过程不可能完美，所谓的完美只是心灵的状态。而坚持做到心如止水，不离不弃，仍是所有的完美中最艰辛的跋涉。感激我的同伴，很想对他们说：“明明知道你已为我跋涉千里，却又觉得芳草鲜美，落英缤纷，好像你我才初初相遇。”

不知从何时起，安静地读会儿书已经成了行走在都市里的我们备感奢侈的事情。有人说，读书就是对视月亮的微笑，而此时，月光的憔悴早已没有人问津。如何才能寻找到忙碌生活中内心的安宁和平静？如何才能在众多花样翻新的娱乐节目中安然地开放？如何用电视手法来分享阅读，这些远比我们想象的还要孤独。

读书，是一个人的事情，注定孤单。而读书节目，只是想为这一个人的孤单，奏起生动的旋律。同样的孤单，分开的旅行。最近在读约翰·彭伯西的《蜜蜂的哲学》——蜜蜂的蜂房比你的格子间狭小多了，它们永远不变的工作方式比你的复制粘贴乏味多了，可是，它们日复一日的快乐，写下了一句话：“过好你的生活，用你的人生轨迹而非话语去影响别人。”

《读书》，正匍匐在文化的大地上，收集所有书写的轨迹，滋养每个心灵。

《读书》十年了，一直低调的我们从来没有想过吸引纷扰。但是为了纪念我们走过的不易，还是很想写出一本书。只为了，能够彼此搀扶，走更远的路。

2010年5月1日于北京

目 录

于丹：采集圣贤光芒，照进温情世界	1
钱理群：用思想的温度，照亮青年的路	11
王蒙：七十三年成数卷，凭君解释凭君听	20
刘震云：寻找《一句顶一万句》的知心话	29
周国平：善良，丰富，高贵	37
余秋雨：《借我一生》去找寻	50
吴淡如：时间·管理·幸福	67
席慕蓉：原乡·梦土·草原路	76
莫言：穿越《生死疲劳》，觉悟身心自在	86
毕飞宇：《推拿》人生的残缺与整全	94
毕淑敏：走近平凡《女工》，拷问苦难与尊严	102
林清玄：人间有味是清欢	110
刘墉：破解“新新人类”的教育秘笈	119
关仁山：对接《白纸门》内外和谐守望的魂	127
梁晓声：青春无悔 笔“热”心“香”	137
马未都：收藏，是一种人生态度	145
王海鸰：“中国婚姻第一写手”的《新结婚时代》	155
严歌苓：歌唱中国农村女性的命运史诗	164
贾平凹：悲凉慢板听《秦腔》	173

蒋子龙：文学的慧眼，现实的责任	181
徐贵祥：《历史的天空》且美且真诚	190
铁凝：《笨花》飘过，良善永恒	197
陈忠实：寻找属于自己的句子	206
张承志：文学在路上，今生很幸福	214
赵赵：动什么，别动感情！	223
曹文轩：《天瓢》化雨，唯美永恒	231
王立群：纵贯古今道，重读秦始皇	238
刘心武：四棵“创作树”，盛开应时花	247
陆天明：“反腐作家”很光荣	257

于丹：采集圣贤光芒，照进温情世界

每个中国人心里面都有要找孔子的愿望，而且他们要找的可能不是孔子这个人，他只是个符号，他们真正要找的就是中国人心里头血脉上的这点牵挂，中国文化的源头，中国人自己是谁？他们想找的就是这个东西。

——于丹

于丹，北京师范大学教授，中国古代文学硕士、影视学博士。为人师表、传道授业是于丹教授的第一重身份。同时，她还是知名的影视策划人和撰稿人，是《东方时空》、《今日说法》、《艺术人生》等诸多品牌栏目的幕后推手。随着《〈论语〉心得》的人气陡增，其古典文化研究者和传播者的身份也彰显出来。

说起《论语》，我想很多人心中都会漾起一缕温情。仿佛影像的回放，鲁迅先生笔下“三味书屋”中的经典画面不觉浮现于眼前。隐约在天光并不十分清朗的老屋里，循着先生抑扬顿挫的戒尺声，稚气满满的孩子们摇着头、背着手，比赛似的大声念着：子曰，三人行，必有我师焉；子曰，学而时习之，不亦说乎；子曰，敏而好学，不耻下问。对于孩子，读书不过是游戏的一种，而那些古圣先贤皓首穷经、孜孜以求的人生大道就在这样的“游戏”中春风化雨、百代相传。

今天，我们一起来分享这本于丹教授的《〈论语〉心得》，不只是为了唤起那些温暖的记忆，更是希望在圣贤的光芒中为我们今天的生活寻找一份智慧的引领和精神的抚慰。

|| 王宁：于丹老师您好，特别高兴能采访到您。其实看到您的新书大卖，一天签售 8000 册的新闻时，我就有一个感觉，这么温文尔雅的女教授受得了吗？当时现场的感受是什么样子的，能不能给我们描述一下？

|| 于丹：那天我的感觉只能用“震撼”来形容，我是下午一点多到的，那天北京非常冷，零度上下的天气里，那个广场上的人群整整齐齐排了六圈。他们说这个队伍如果捋直了的话，可以从中关村一直排进未名湖，就排到北大里面了。有两个民工，戴着塑料的安全帽就来

了，穿着那种粗粗的还没有洗干净的工作服，脸上满是风霜，他们一人抱着五本书在那儿站着。后来中华书局的发行部主任就出去问他们，说你们买这书都是干什么的？他说，我们看啊。你买这么多啊？他说，还给我们那些工友看呢。这些人，他们的生活已经很艰难了，他们需要心灵上的这种抚慰。

于丹“火”了，因为她独辟蹊径的深刻见解、优美活跃富于女性特质的个性表达；因为孔夫子“天不生仲尼，万古长如夜”的照彻古今与生生不息；更因为辗转于碌碌红尘中的芸芸众生对未知的迷茫和信仰的渴望。

《百家讲坛》这方讲台，如今已如“一桥飞架南北”，使学术普及于民间，“天堑变通途”。一个又一个在象牙塔中百炼成钢的学者大家，在反送的镜头里重新发现了自己。而观众也在他们耳目一新的演绎中感受着经典平易近人的魅力。当被誉为“美女学者”的于丹，“巧笑倩兮，美目盼兮”地开讲《论语》的时候，观众和读者报以空前热烈的激情回应。

|| 王宁：我觉得《〈论语〉心得》和《百家讲坛》的一些名作一样，它能够受到市场如此的礼遇，这么隆重，而且能够得到大家这么热切的关注，除了学者非凡的个人魅力之外还有一点，就是大众希望能够回归经典，（希望）能够在经典当中寻找到自己修身、养性、创业的精神动力。

|| 于丹：其实这个不是我能给他们的动力，是他们自己对自己内心的一种尊重和认真。84岁的老人排到你面前，他就为了说一句话，他说，老师谢谢你，给中国人把孔子找回来了。其实我想我没有这个能力，但是每个中国人心里面都有要找孔子的愿望，而且他们要找的可能不是孔子这个人，他只是一个符号，他们真正要找的就是中国人心里头血脉上的这点牵挂，中国文化的源头，中国人自己是谁？他们想找的就是这个东西。

孔子名丘，字仲尼。春秋末期鲁国人。十五岁“志于学”，“三十而立”开始授徒讲学。作为教育家，孔子“有教无类”的主张打破了学在

官府的垄断，促进了学术文化的下移。作为政治家，他毕生带着“礼”、“正名”和仁政的信念，执着往返于理想与碰壁之间。尽管那个礼崩乐坏的年代并未因孔子的努力而和谐清明，但他深邃的哲学思考却成为儒家思想最夯实的奠基。

‖ 王宁：我们从中学的时候就知道，《论语》是记录孔子及其弟子言行的书，一共也就两万字。古人说半部《论语》可以治天下；而您说，半部《论语》以修身。到底这部成书于两千五百年前的儒家经典它的魅力何在呢？

‖ 于丹：其实儒家根基的东西，我觉得用今天的话来说就是“以人为本”，就是用你想确立自己和谋求发达的心去成全别人。在最近的地方伸手去做事，这就是“仁义”的方法。这像你刚才说的，到这个世纪了，这个世纪应该说物质极其繁华，面对一个繁华的物质世界，人心有准则这是一种奢侈，人心无准则这是一种灾难，因为你会迷失的。所以我一直说我们现在在古圣先贤面前需要建立的是内心的觉悟。“觉悟”这两个字很有意思，你看“觉”字下面是一个“看见”的“见”；“悟”是“忄”旁一个“吾”。“觉悟”直白的意思就是看见我的心。儒家的思想是什么？就是让我们从增加每一个人内心的这种仁、智、勇开始建立一个有信的人生，然后再去面对整个世界。这就是儒家所谓的格物、致知、修身、齐家、治国、平天下。从一个人生的修养起点直到平天下，一脉相承。

迷失于历史的雾障与尘埃中，圣人的面孔及思想也不免显得遥远而疏离。某种意义上说，于丹的《〈论语〉心得》完成了一次古老经典与现代生活的磨合与对接。她再次提醒人们，人生课题的正确秩序是这样的：格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。忽略了身心的陶冶、人格的塑造，一味地冒进贪功，于个人于社会都不是福音。

‖ 王宁：您说，其实经典的意义在于它作用于个人生命的时候能够最大程度地提升个人的幸福感，那我们应该怎么来理解这个“幸福感”？

|| 于丹：幸福感是每一个人对自己价值观的一种回答。因为人这一生所谓“仁者见仁，智者见智”，幸福在每一个人的想法中都是不一样的。现在你如果问一些小“白领”，他认为幸福就是让他睡到“自然醒”，不要再听见闹钟这就是幸福。其实每一个人的幸福是什么呢，就是在他自己心中最渴望的那个地方得到一种满足。而这些呢，是需要我们知道（的），（需要）首先认清你内心的愿望是什么。我认为幸福感，它会有一种调性，首先它应该是朴素的，因为只有返璞才能归真，不见得奢华的东西会带来幸福；其次幸福的温度应该是温暖的，能让你内心有一种驱散苍凉的力量；那么第三呢，幸福感应该是天真的，就是一个人能永远用孩子的心去看世界，他永远是惊奇的，永远是怀有一种未知的探索，他知道未来还有希望。所以我觉得幸福感是简单的，是从容不迫的，从来不是急功近利的，它是内心恒定的一种很朴素的东西。所以我觉得每一个人都在建立内心这样的一种体系，那么这种体系最终的标准答案是什么？在每一个人的心里。

|| 王宁：您从三四岁开始接触《论语》，然后到大学里面讲《论语》，再到《百家讲坛》去讲《论语》，那是不是说您这么多年来一直都生活在和谐平衡的世界里，《论语》所创造的幸福感当中？我想知道《论语》这部书对于您成长的影响。

|| 于丹：其实（如果）一个人在很年轻的时候学一种知识，他已经不会把它当成一个外在于他的知识体系或者执业方式的东西了，更重要的是他会把这个当成是他的一种生活方式，一种思维惯性，一种价值判断的标准。孔子曾经说过，人这一生有三戒：“年少之时血气未定，戒之在色”，人在感情上是最容易出问题的，所以人在很年轻的时候只要遇到感情问题，（就一定要）把握住，别的事基本上是不会出大事的；“及至中年血气方刚，戒之在斗”，之后人在社会上安身立命，中年的阶段就这一个字，不要有争斗之心，要斗跟你自己斗，看看你是不是不够好，这段就过去了；“及至晚年血气即衰，戒之在得”，因为“患得”才“患失”，所以就老觉得儿女啊薪水啊，所有这些东西我现在得到的是不是还不够好啊……所以孔子说，人的每一段上

都有它相对应的心结，只要你抓住了主要矛盾，其它的问题会迎刃而解。其实《论语》是相伴一生成长，（需要）去慢慢参悟的，我觉得我现在只走到一半，以后还会用一心所得认认真真再不断地去解读和体会，这个真是活到老你会感悟到老的。

《〈论语〉心得》第一章为《天地人之道》。于丹教授从盘古开天“一日九变”的神话故事讲起，变通地阐述了理想主义与现实主义的关系。“神于天，圣于地”，这六个字恐怕代表了人类共同的人格理想：既可以超越一切现实的羁绊和束缚，在理想的天空中自由驰骋，又能够在现实的大地上建功立业、挥洒自如。然而，天时地利人和的境界毕竟是可遇不可求的，那人生的理想到底是该仰望于天空还是俯身于大地呢？

《论语·先进》讲了这样一则故事。一天，孔夫子召集四位学生座谈人生志向。前三位撸起袖子热血沸腾：给俺一个国家，不论大小，不出三年肯定旧貌换新颜。“夫子哂之”，孔夫子撇嘴一笑，不以为然。问第四位：“点，尔何如？”正在弹琴的曾点从容优雅地起身说：我和他们不一样。

|| 于丹：老师说，那你说吧。他说，“暮春者”，在一个阳春三月，暮春时节，“春服既成”，大家穿上新衣服，约上四五个朋友，带上六七个学生，“浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”。大家去把自己的头发洗干净，吹一吹风，唱着歌干干净净地回来。没想到孔子喟然长叹，“吾与点也”。其实你说年轻的立志是什么？不是说我们不要去外在世界闯，但是如果我们没有内心觉悟的建立，那么你在外在世界中是很容易被挫折感给打败的。每一个年轻人，当你想要建功立业，想要在这个社会上大展鸿图的时候，首先你要有一个丰富的内心，你所有外在的技能都是带在你身上的，这样你才可能做到所向披靡。

于丹说，一个人的视力有两种功能：一个是向外无限宽广地拓展世界，一个是向内发现内心。而现代人的通病是看世界太多看心灵太少。因此，专注于内心体验与快乐的曾点不仅受到孔夫子的表扬也受到于丹教授的嘉许。同样，面对“一箪食，一瓢饮，在陋巷”的学生颜

回，孔夫子大声赞美“贤哉，回也”，在如此缺衣少食、简陋无比的环境中，颜回也能安之若素、乐在其中，是多么难能可贵啊！

‖ 王宁：在《论语》里面我们经常能够读到一种主张，就是“安贫乐道”，其实现在的人们很难在物质极大丰富的同时去把握自己内心的清高和自我价值的判断。

‖ 于丹：其实孔子也说，为政还要有“足食”，而且中国古训有一句话叫“君子爱财，取之有道”，并不是说物质世界对我们今天就是完全不需要的，而是说君子要取之有道。也就是说，你建构物质世界的同时应该有内心的一种完美跟它互为表里。中国知识分子的一个典型代表就是苏东坡，苏东坡被林语堂先生称为“不可救药的乐观主义者”。我之所以喜欢他就是因为这个人多大的福都能享，多大的罪也能受，而且受了这个罪他还高兴，他在好地方，比如在杭州当官的时候就修苏堤，可以去赏“映日荷花别样红”，他可以发明东坡肉、东坡肘子，享尽天下美景、美色、美食。但是一转身，贬官了，贬到天涯海角了，这时候怎么办呢？他说“九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生”，这地方好啊，没来过这么好的地方啊。那吃不着东坡肘子了可以吃别的啊，他说“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。所以这样一个人不会到处去说“日暮乡关何处是，烟波江上使人愁”。我家在哪啊？苏东坡说“此心安处是吾乡”，我到什么地方，心有安顿，这就是我的家了。所以实际上刚才说到的，现代社会，我们在追求物质繁华的时候，真正（值得羡慕的是）这些人的风骨，羡慕死啦。你说当你住着一个 30 平米的小房子，然后你看着人家 300 平米的别墅的时候，你能说这个小屋子是“此行安处”吗？你有这种快乐吗？比如说我们的心总在漂泊，我们能把每一天都过成一个绚烂节日吗？所以我说林语堂说的这句“不可救药的乐观主义者”，起码是我人生的一个理想，我什么时候可以乐观成这样，就是不再受所有物质烦扰（的时候）。当然我们必须得有基本的物质生活，但我相信物质生活对我们的幸福感是锦上添花，但不是雪中送炭。

聆听着圣贤的教诲，人们不免心存惭愧地窃窃私语：人生好比一场马拉松，谁能无视那些擦肩而过、一往无前的背影呢？李白说：夫天地者，万物之逆旅；光阴者，百代之过客。岁月匆匆、生命短暂啊！而当流逝的光阴把那种望尘莫及的沮丧压迫成不能承受之重时，只有孔圣人还在从容地为自己和别人筹划着人生。遗憾的是后人的解读往往迥异于圣人的初衷。

|| 王宁：《论语》当中其实还有一句话一直被奉为励志的格言，就是“三十而立”。大家都用这个来鼓励自己，三十岁的时候我要什么都得到，房子、票子、椅子、位子，自己要得到这些谈何容易？所以就会很累。

|| 于丹：其实你比如说“三十而立”是什么？我是认为人在三十岁的时候，这个“立”是一种内心的确立，就是人一定要在这个时候明确你自己的很多东西。比如说我自己的三十岁，我是在三十岁这一年选择回到大学的，就是我觉得我会知道我这一生做什么样的职业会让我感到幸福。我把职业分成四个层次，我认为最高一个层次就是你选择这个行业，这个行业可以成全你的生命，而且会因为你在这个行业中的出色表现再去提升这个行业，人在这个行业中会有有一种大幸福，就是生命被成全的快慰，这是最高的境界，是一种理想主义的境界。比它低一个层次的就是你可以没有幸福感，但是你要快乐，就是你很enjoy这个职业，你不厌倦，你想起它的时候还会有一些创造力。那么比这个再低一层呢我称之为“职业化”，也就是说你做不到那么幸福和快乐，但是你能保底完成任务。比这再低一层就是低于“职业化”，你想起要去上班就会唉声叹气，一想起老板要批评你同事要跟你竞争你就觉得这个工作给你好大的压力。所以人在这个状态下是必须要调整的，不调整的话你浪费的不仅是时间，还有你生命的品质，你生命被消耗了。我觉得我这辈子其实挺奢侈的，就是我做的恰恰就是我最热爱的职业，不是一般的喜欢，真是热爱，就是你在这中间不断地被激发着。我在三十岁的时候内心其实有一个明确的坎儿，就是我的准则变了，三十岁以前我用加法过日子，三十岁以后我用减法过日子。