

赵启光作品

微智慧

简短实用之人生智慧

赵启光 著

微



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

赵启光作品

微智慧

简短实用之人生智慧

赵启光 著

图书在版编目(CIP)数据

微智慧：简短实用之人生智慧 / 赵启光著. — 北京：海豚出版社，2014.3

ISBN 978-7-5110-1856-4

I. ①微… II. ①赵… 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(2014)第027597号

微智慧：简短实用之人生智慧

作者：赵启光

责任编辑：孟科瑜

出版：海豚出版社

地址：北京市西城区百万庄大街24号

网址：www.dolphin-books.com.cn

经销：全国新华书店及各大网络书店

版次：2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5110-1856-4

定价：25.00

总发行人：俞晓群

责任印制：张羽

邮编：100037

电话：010-68998879（总编室）

010-68997480（销售）

印刷：北京昊天国彩印刷有限公司

开本：16开（710mm×1000mm）

印张：10

自序

本书选自历年来我在优米网和观众的对话。几年前我每过北京都应王利芬女士之邀到优米网与优米会员谈话，话题多针对青年人面临的生活、就业和家庭等问题。京城之夜，窗外宝马香车鱼龙穿梭，室内如切如磋五里春风。观众谈人生聊信仰，更多的是问及日常生活中所遇到的实际问题，希望听到我的分析与建议。我有何德何能，岂能有问必答更不能有答必准，不过是认准一个诚字，从过来人的角度，敞开心扉争取和青年心心相印。我希望把所读中外书籍的心得，见过的一些奇观异人妙事，尽量捧出，为青年提些思考的角度。结果是言语交错之中，时有智慧的火花迸发激荡，此非我之功也，乃众人拾柴火焰高也。

本书所谈题目多为日常小事，不过小事情大道理，大事情未尝不源于小道理。我想把这小事情大道理或大事情小道理之间的转圜叫作“微智”或“微智慧”。我们从每天起床，每晚就寝，甚至在卧床时都有无数小道理反复出现。小事洋洋洒洒流淌不息，最终归属于浩浩荡荡的大道理。小事常常起于私人，终于身边。齐家治国平天下固然不错，但军国大事自有军机处，您又不是南书房行走，不必天天有操不完的雄心，解不开的官司。

微智慧是应用智慧。高深道理应用在实践中，解决了问题，对我们来说就如同一个科学家用实验证明了一则定律。

读书听讲有所心得，应用在现实中证明正确，悠然心会，妙处难与君说，就如同发现了一颗恒星，证明了哥德巴赫猜想。

微智慧是短智慧。简洁的道理，往往是正确的道理。中国人爱简单明了，因为汉语就是如此简单明了，这就是为什么在古代中国，诗词占据文化中心的位置。莎士比亚话剧演员的本事是滔滔不绝，哈姆雷特“活还是不活”洋洋洒洒几百言，表现的是记忆力的功夫，于是台下掌声雷动。中国老农跟不上这许多，悠然说道：“好死不如赖活着。”你说丹麦王子和中国老农谁智慧呢？

微智慧是私人智慧。想改造世界，先改造自己，与其愤世嫉俗，不如以身作则让世界看看谁是健康快乐、特立独行的智者。

微智慧是自然智慧。融入自然，享受自然——这是我们周围大自然的天然。得之坦然，失之泰然——这是听其自然的自然。两个自然有所不同又息息相关。

微智慧是小事情中的大道理。此老子所谓“合抱之木，生于毫末”，“千里之行，始于足下”。上电梯，打招呼，一颦一笑都是小事，可有大道理管着呢。

微智慧是大事情中的小道理，此老子所谓“大小多少”。譬如生死可谓人之大事也。君知否：一餐饭、百步行、五分钟静思都可以影响你寿命几十年。

老子《道德经》第63章说“大小多少”，可以理解为：大出于小，多出于少，或者大事化小多事化少，或者以小为大以少为多。这里“大”和“多”都是动词，“大小”就是

把小看为大，“多少”就是认识少里的多。事有大小，物有方圆。西谚有“Square peg in a round hole”，意为把一个方形的木桩放进圆形的洞里，不如把圆型的木桩放到圆形的洞中来得自然合适，所以这短语延伸出来的意思就是要“对症下药”。换言之，我们应该以方对方，以圆对圆。所以“微智慧”也是方圆智慧，是处理“小事”的“大智慧”，旨在把大道理化成短小精悍的小道理，应用于具体而微的时间与生命的管理中。

一个人若是内有身心健康，外有井井有条，上有古今哲人，下有脚踏实地，则必光彩照人，大事小事得心应手都不在话下。

若是自己的衣食住行、娱乐读书、修身交友、时间掌控、生命管理都做好了，您就是天下栋梁之才，至少是世界积极力量的贡献者。

若是人人健康快乐，全球就会发出异彩。那时有外星人观察地球，会发现地球上有亿万独立闪亮的光点，这些光点进而连成辉煌壮丽的彩带，旋转飞舞，于是外星人就会将地球称作茫茫宇宙中的智慧与光明之星。

感谢优米网的王利芬、杨博琦二位女士为我提供交流平台，感谢海豚出版社俞晓群社长、朱璐主任的鼓励，感谢孟科瑜编辑的辛勤缜密的工作。

赵启光

2013, 6, 28

于新疆喀什慕士塔格峰峰下

目 录

第一讲 人生应该怎么活 / 001

活在当下 / 001

人生是反墨菲定律 / 002

人生无需四大遗憾 / 003

付出才能快乐 / 005

人生是“杯具”还是“洗具” / 006

身心健康最重要 / 007

人生需要留白 / 009

要有自己喜欢的工作 / 012

为事业付出心甘情愿 / 015

不要不尝试就放弃 / 016

不要被时间吞噬 / 017

要不断修正自己的生活方式 / 017

要活在傻蛋和懒虫之间 / 018

性格决定你做什么 / 019

做自己喜欢的事人生才能和谐 / 020

帮助别人越多人生价值越大 / 021

奋斗能够赢得机遇 / 022

该不该出国读大学 / 022

年轻人改变一下是好事 / 023

做与众不同的事 / 024

第二讲 年轻人如何寻找自己的方向 / 026

解决忙、茫、盲的对策志、智、知 / 027

年轻人要努力跨过自己的“阴影线” / 030

选择要遵从自己的内心 / 031

坚持目标还是修正目标 / 032

最美的地方不一定是终点站 / 033

精神享受也很重要 / 036

做适合自己的事情 / 036

爱生活，爱工作 / 038

活着要有美感、责任感、历史感 / 040

做事分清轻重缓急 / 042

开慢一点，才能扩大视野 / 044

要主动适应社会 / 046

第三讲 年轻人如何认识世界 / 048

从内心与外界两个方面看待世界 / 048

你的时代并不比古人更难 / 049

要有历史感和国际文化感 / 050

痛苦与否取决于你的心胸 / 052

你可以跟别人想得不一樣 / 053

美国富二代与中国富二代 / 057

怎样处理物质追求和精神追求的关系 / 058

生活要有多样性才会快乐 / 060

大城市，去还是留 / 062

面对选择学会潇洒 / 063

日本人各就其位各施其职 / 065

美国人不在乎别人的眼光 / 065

该不该当阿Q / 066

有忧虑未必是坏事 / 068

确定方向就大胆朝前走 / 069

放弃不见得是错的 / 070

人生三幸 / 070

幸福是什么 / 072

第四讲 信仰如太阳照耀我心 / 074

什么是信仰 / 074

中国人的信仰 / 077

信仰的东西是真实存在的吗 / 081

信仰如灯，缺失将堕入黑暗 / 084

如何看待社会对金钱的崇拜 / 085

人得学会自我调节 / 086

自我暗示的力量 / 088

信仰会让你相信未来更美好 / 089
信仰高于理想 / 090
信仰森林法则还是大自然 / 091
如何找到自己的信仰 / 093
信仰是一种指导原则 / 093
我们应该树立怎样的信仰 / 094
信仰不止来源于生活 / 096
信仰是对原则的总结 / 097
如何在中西文化碰撞中找到信仰 / 097
小结 / 098

第五讲 电梯里的人际博弈 / 099

电梯中的三等员工 / 099
躲避与领导同乘电梯是什么心理 / 101
四种电梯乘客 / 102
电梯中四种上下级关系的场景演绎 / 103
领导和员工谁更尴尬 / 109
面子有时没那么重要 / 111
电梯里与领导谈工作 / 112
如何在电梯里跟人搭讪 / 114
电梯里的性骚扰 / 116

不要在公开场合谈论工作中的人和事 / 117

沟通是聪明之举 / 119

“30秒电梯理论” / 121

电梯里的愚者、智者、成功者 / 122

电梯礼仪 / 125

第六讲 帮你少奋斗30年的肢体语言 / 128

什么是肢体语言 / 128

肢体语言在说什么 / 130

与人交流时眼睛的肢体语言 / 133

肢体语言会暴露你的秘密 / 134

领导者不要以居高临下的姿态故作谦虚 / 137

怎样正确与人握手 / 139

公众场合下放手的学问 / 140

如何控制微笑 / 141

翘腿也分场合 / 142

吐舌表达什么意思 / 143

摇头不一定是说No / 143

手势V在不同文化中的不同含义 / 144

在公共场合演讲时的肢体语言分析 / 145

怎样锻炼公众演说能力 / 147

第一讲 人生应该怎么活

【主持人】各位好，今天我们请到了非常热辣的赵启光，这位赵启光就是奉献了很多经典语录的赵启光老师。今天要探讨的话题是“人生应该怎么活”，我们首先欢迎赵老师。赵老师是美国卡尔顿大学亚洲语言文学系教授。

在回答今天所有青年人的提问之前，来说一个投票最多的问题，这位观众叫“在路上的小猪”，他说：“人生应该怎么活是谁问的问题？我不就是我的文化、我的传统塑造出来的吗？现在是什么？就是此刻，就是生命。”这位观众说，因为没想明白，所以才产生了这个问题。赵老师您怎么看他的说法？

活在当下

【赵启光】他的问题听起来很绕，但思路很清楚，他说自我是他的历史和生命形成的，但是他的生命和现在有什么矛盾？这是一个在国际上流行的话题。有个著作叫《当下的力量》，说的是自我和当下处于一种对立的状态。怎么处理好现在和本人的这个关系？我认为，很多人不会享受当下，享受现在这一分钟。比如说现在，主持人主持，大家坐在一块儿高高兴兴地聊，这种情况不会再出现了。

希腊艺术家说过“一个人不能两次跨入同一条河流”，也许你不珍惜现在的宝贵，但是请注意，人把时间分为三部分：一个是过

去，很遗憾过去大学没上好，工作没找好；一个是未来，我又忧虑，以后工作怎么找，在职场怎么奋斗？另一个是现在，对过去遗憾和对未来忧虑，这样就把现在的时间挤压到无限小，之后我又矛盾了，不能够与现在产生共鸣与和谐。“在路上的小猪”的问题是，我过去的负担使我不能够享受当下，怎么办？所以这个看似很混乱的问题，它的思想已经很深了。这个很抽象，但我们慢慢会把这个扣子解开。

人生是反墨菲定律

【主持人】很多人说人生应该往前看，往前看是理解自己的未来，怎么理解这个往前看和享受当下的关系？

【赵启光】这个问题很多人没回答好，人的思想应该分为两部分，一部分是分析，另一部分是感觉。你可以分析未来，但是你不要因为分析而感觉痛苦，而且不用忧虑。中国有一句话“车到山前必有路”，西方有句话“到了桥再过桥”。一个人经历痛苦经常要经历两次，第一次是想到我遇上这件事很痛苦，事情还没来先想到了痛苦；第二次是实际中的痛苦，想象中的痛苦比实际的痛苦大。人往往生活在幻想中，想象未来一定会出现这样或那样的问题，出现了问题怎么对待？人们往往想不清楚。有一个墨菲定律，是美国一个叫墨菲的工程师发明的，墨菲定律就是一个笑话，这个笑话的意思是如果你担心一件事情要出问题，它就一定出问题。有一个乞丐，在河边要钱，有一个人给他钱，他一看是金币，但是他想金币掉下来一定会滚到河里，所以最坏的情况一定出现。你拿一个蛋糕在新地毯上走，蛋糕掉地上了，会出现什么问题呢？一定是奶油落地，一定是最不好的现象出现，很多人这样认为。人生是反墨菲定

律，因为事情真正到来的时候没那么可怕。等这个事情真正到来的时候再来处理，不会像你想象得那么可怕。

人生无需四大遗憾

【主持人】就是说心和头脑有不同的功能，一个负责享受，一个负责分析，这个真的说服了我。咱们现在说说实际的问题，聊聊人生中的遗憾，你认为人生中最大的遗憾是什么？从以下四种答案中选其一。

A 贫穷：不识鱼翅熊掌之味，终生蜗居于陋室，不敢奢求温饱以外的生活。

B 平庸：没有特别的贡献和专长，既没有落魄过，也从来没有出彩过。

C 不被爱：情感路上只有付出，没有回报，最终遗世独立。

D 不快乐：虽然财富充裕，爱人傍身，但仍然不快乐，因为这一切不是我所追求的。

【赵启光】让我选我可能倾向于B，但是我不能说就选B了，我帮大家分析分析这几个选项。第一，贫穷。如果你是年轻人，贫穷并不遗憾，因为人生是个过程，像过山车一样，从低到高是很幸福的过程，所以你现在贫穷到将来富起来这是非常幸福的。以前我当工人的时候，下班没事干，打乒乓球，跟冠军打比赛。我打得不好，但最遗憾的人是这个冠军，他觉得没意思，总也进步不了。而我们20多个攻擂的人呢，过几天进步一点，一点点往上走。大家知道戴安娜王妃为什么飙车致死吗？因为她到了生活最高点，得到王妃这个位置，她没有任何付出。她嫁给王室，但以前没有为这个地位付出过，属于先得到结果后付出的情况，她感到已经没有地方可

去了。假设你先从大花园游览，再看小花园，等到把花园游完了，就会觉得没意思。所以“富二代”大家不要羡慕，他已经富了，他的生活没有普通人不停地往上走有意思。既然觉得贫穷不好，你一定想往上走，你有这个动力估计走不上去的可能性极小。你有一双手，你有这个愿望要往上走，所以将来就不会比现在差。

第二，平庸。你意识到自己平庸就不算平庸，想到自己平庸说明跟别人比你觉得自己需要往上走。其实绝大多数人都平庸，没有一个人是全能的。你一定有某一点比较强，只不过你自己没有发现。你跟世界杯的球员比踢球，肯定比不过他们；你跟星光大道唱歌的人比唱歌，你显得平庸。但是在某一种组合下你一定不平庸，只是这种组合你没有找到。另外你没有下大功夫。过去有一个一万小时定律，意思是人和人差不多，只要你花一万个小时在某个事情上就会摆脱平庸。有一个琴手做得非常好，因为他在德国演奏的时候被老板用得也太狠，每天十几到二十个小时都在练琴。他曾经很平庸，结果达到一万个小时的时候他就摆脱平庸了。一般你花一万个小时在某件事情上，肯定会摆脱平庸，至少你花了一万个小时就会超越以前的自己。

第三，遗憾不被爱，这个遗憾最不应该，什么是爱？爱是付出，爱是不要求回报的，你希望回报那就不是爱，爱不是做买卖。能付出是最大的幸福，你爱看舞蹈家跳芭蕾舞，你爱听歌唱家唱歌，这就够了，你并不能要求他们感谢你，爱不是做买卖。

第四，财富充裕，爱人傍身仍然不快乐。

那是因为你没找到目标。皇帝可能是最快乐的人，后宫佳丽三千，但他还是不快乐。你多少培养点生活中的爱好，比如说你喜欢游泳、滑冰、观赏树林，在这些小事中可以找到快乐，那就去

做。你说自己不快乐，一定是你想达到的目的都达到了，我想考的试过了，我想结婚结了。你需要把心放在你想达到的目标上。

付出才能快乐

【赵启光】人们容易有一个共同的特点，就是语法上有个否定式：“不”、“没有”、“虽然”。任何否定都是建立在肯定的基础上，你脑中一定有一个“正”在那儿。你硬说别人有熊掌，别人快乐；别人有贡献，别人快乐，我不快乐。其实“别人”是不存在的，是你幻想中的人。这种人的共同点是有匮乏感，总感觉缺点东西，缺少社会对他的回报。换句话说，这种人都是比较自私的，需要社会回报，但是殊不知在你给社会付出的过程中就会得到幸福，你缺少的正是付出。比如说，我付出的爱没有得到回报，那你为什么不可以继续爱？我虽然穷但我继续付出，这个轮子就转起来了，在旋转中你就能得到满足和幸福。生活犹如大水车，你的水往外出，别人的水往里进，你的生活之轮在转动，这就是幸福。如果你觉得不快乐，可以往外走，和社会融为一体，跟生活说我信任你，生活就会以意想不到的方式报答你。所以，如果你认为自己是穷人，不妨给出1%的财富，这时候你会发现有意想不到的收获。如果你不被爱，但你爱别人，长此以往就会有奇迹发生。

【主持人】在某一个领域匮乏，还要在这个领域付出，的确不容易，能否从别的方面做补充？比如我很贫穷，但我可以奉献我的爱心给别人；我很富裕，就可以施舍钱财？

【赵启光】非常好，这个是可以从别的角度置换的。有钱出钱，有力出力，有感情出感情。比如，我今天见了一个生人，送给他一个美好的祝福；我今天见了一个扫地的阿姨，也送给她一个美好的

祝福，这都是爱。如果你只想别人爱你，没想爱别人，这样水都是往一个方向流，就不会快乐。不快乐的人往往是自私的，因为他觉得世界对不起他，可是他又给世界做了什么呢？特别是年轻人，做得很少。我在美国有个朋友，他有个优点，每次跟他的同性恋朋友散步，都每人拎一个包，看见垃圾就捡。他们不缺钱，但是他们觉得通过捡垃圾为社会做些事也很好。我带美国学生到中国来，到了一个山里，上山前每个人背包里都是半空的，回来之后每个人包里都装着垃圾，这也是一种小小的付出，而生活总是需要有所付出的。

付出和回报是成正比的，而稍微付出一点就可以不断放大。一个人不愿付出就会和社会隔断联系，所以我们应该和社会建立起联系，哪怕是装的，你觉得你爱的人不够爱你，你假装一下，说来说去就变成真的了。

【主持人】“将欲取之必先予之”。

【赵启光】对，“将欲取之必先予之”，这是老子的话。

人生是“杯具”还是“洗具”

【主持人】现在特别流行一个网络词“杯具”。叔本华的观点是“人生是悲剧”，只有审美和伦理的追求能获得缓解，您怎么看待这个问题？人生真的只是一场悲剧吗？

【赵启光】人生不是“杯具”，最大的“杯具”是死亡。死亡是非常不合理的事情，你创造了生命的美好，最后有一天全没了。人不能回答为什么会死亡这个问题，所以是一个“杯具”。莎士比亚笔下的哈姆雷特因此就说“这是一个脱节的世界”。世界是脱节的，最后是无法解释的。但悲剧是由很多喜剧构成的，人生是大悲剧，