

生活家

胡剑云

SHENGHUOJIA

HUJIANYUN

胡剑云◎著

二十一世纪出版社
全国百佳出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

生活家胡剑云 / 胡剑云著.

-- 南昌: 二十一世纪出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5391-8361-9

I. ①生… II. ①胡… III. ①胡剑云-自传 IV. ①K828.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 009873 号

生活家胡剑云 胡剑云 / 著

出 版 人	张秋林
责任编辑	李一意 张 周
特约编辑	袁 茜
美术编辑	黄 瑾
出版发行	二十一世纪出版社 (江西省南昌市子安路 75 号 330009) www.21cccc.com cc21@163.net
承 印	江西华奥印务有限责任公司
开 本	889mm × 1194mm 1/32
印 张	6.75
版 次	2013 年 5 月第 1 版
印 次	2013 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5391-8361-9
定 价	28.00 元

赣版权登字 -04-2012-233 版权所有·侵权必究

(凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行公司负责退换, 服务热线: 0791-86512056)



北航

C1644720

责任编辑：李一意
张 周
特约编辑：袁 茜
美术编辑：黄 瑾

013036902

K825.42

87



生活家

胡剑云

SHENGHUOJIA

HUJIAN YUN

胡剑云 著

二十一世纪出版社

全国百佳出版社



北航

C1644720

卷首语

当城市上空的雾霾笼罩住天空的蓝色，当黄浦江边翻滚的灰浪吞噬了清澈的江水，当城市里的你戴着口罩穿行在人群中，你的内心是否同样呈现出灰色？工作压力，家庭重担，生活烦恼是否都让你的心情无法放飞？这是现代都市人的一种常态。我们习惯将自己内心世界的不美好归咎于太多外部因素。而实际上，只要拥有一样东西，一切其实都可以更美好，这就是——你的生活态度，也是胡剑云在本书中所倡导的——做个生活家。胡剑云是我的良师也是我的益友，他的乐观主义精神一直激励着我，而我也一直试图成为他描述的那种“生活家”。在工作之余，我强烈建议你也和我一样，泡上一杯香茗，静静地翻开这本小书，播放一点音乐，享受生活中的各种美好。

——《国际金融报·基金周刊》主编 胡芳

序：做个生活家

政治家、军事家、哲学家、数学家、天文学家、企业家、书法家、航海家、社会活动家……人类社会有许多美好的“家”的称谓，专门奉献给功成名就的人。

这些称谓激励着我们每个人把童年和青春献给学校。

可是我有两个问题。

第一个问题：可不可以人人都是一个“家”？比如，我就想是个“家”。

第二个问题：为什么离开学校之后，人们通常变得不太爱学习？

可不可以这样想象一下答案。

第一个答案：别人会告诉你，“家”和你无关。因为能成为“家”的人只能是少数，少数到罕见，如凤毛麟角、铁树开花。大多数人，要很乖地做普通人，做老百姓，做群众，甚至，做草根，做地皮。

第二个答案：离开学校之后，人们开始成家（娶或嫁）立业（其实就是上班打卡），之后在生活中越来越明白，曾经的梦想（“长大了要当科学家”之类）都是童言无忌，比自己强的人多了去，算了，混呗，让下一代去拼搏吧。（“爸妈是没戏了，咱家全靠你了，孩子！”）

你会问我，为什么要考虑这些无聊的问题。

那是因为，这里面藏着坑——既然我们无法成“家”，那就“平平淡淡才是真”，做个俗人也挺好——当我们到了一定的年纪，就排着队，迷迷糊糊地往下跳。

我想在这个坑边上竖一个告示，告诉人们别跳了：这是在浪费生命！

当然是浪费！人一辈子就是几十年，除去睡觉和被迫做事的时间，实在是短暂。可是作为一个人，又是如此神奇，潜力无限，说不定还可以通过修行去往无限境界，为什么要混着过完？！

我在《金牌调解》节目里打过一个比方。我问一位年轻的当事人（拍摄时他总在玩手），科学如此发达，能不能造一双和你的手一样精巧的机械手？然后，人造手可不可能在有小创伤之后，自己长出新皮肤？可不可以在被抚摸的时候，触发丰富的情感？现在你拥有一双如此神奇的手，是不是应当学会珍惜眼前一切，萌发开创神奇人生的新梦想？！

所以，我愿意强调至少两个建议。

第一个建议：每个人都有责任拒绝一切灰暗、消极和自卑，有条件、有潜力让人生永葆朝气，特别是要在开发自我潜能的过程中散发生命的光芒，并以此照亮他人、温暖世界。这正是生命的意义所在。

第二个建议：也许我们不能成为流行的某某“家”，但这并不意味着我们低人一等，以阴暗的心态宣布人生的失败。凭着对生活的热爱，我们可以成为——“生活家”！虽然，在今天，“生活家”并不是一个通用名词，在词典和互联网上也查不到定义，然而有人知道，这是一个无须权威解释的美妙词语！

只要你学会接受并关注当下生活，学会发现生活的美、欣赏生活的美、创造生活的美，从中获得审美体验、满足感与奉献感，你就是“生活家”。

简单说，把生活咂出个滋味来，并乐于将喜悦分享给众人，就是“生活家”。

其实，在发现、运用、奉献的逻辑上，“生活家”与所有的“家”是一模一样的。

因为“生活家”同样是一个内涵丰富的名词，它关联“生活”，关联“家”，并关联我们存在的价值、意义与尊严：怎么着，我们也能是个“家”！

也许你今天如此普通，在时尚面前已经落伍，暂时不得志，甚至可能永远贫寒——可是这个世界有一个神奇的事实是，每个人距离美都只有一步之遥。对于功名利禄的追求只是一个光亮有趣的弯道，最终的归宿，仍然就在起点处的背面。

这个事实给予生活家们一种暗示：瞧，做人如此有趣，简洁，优美。

因此，当许多人问我家庭如何才能充满吸引力的时候，我最乐于提出的建议是：如果你的家庭至少有一位生活家，一切就好看了。这位生活家将源源不断地为你的家庭带来欢乐和变化！他将同化一切有积极梦想的人——爱人、长辈与孩子！

一家一位生活家。这是江西省幸福文化研究传播中心的梦想，也是我一生的梦想！

目录：

contents

003 卷首语

005 序：做个生活家

011 一、我是一个样本

012 一路朝向《金牌调解》

013 出生地

016 上学

021 大学往事

026 这样想，那样活

027 工作中的我

036 生活感悟

081 我的散文我的诗

086 读书随笔

103 学生眼中的我

106 二、我的朋友们——我身边的生活家

107 李宁？李宁！

112 曹宏与他的生活禅

116 郑洁：爱的印迹

120 张瑄芮：生活的态度

124 三、我的团队——生活家方阵

125 金牌调解的成立——初识《金牌调解》

128 调解，其实可以如此优雅

134 章亭笑谈胡剑云

137 生活家方阵谈：我们应该对婚姻抱多大期望？

143 专访胡剑云

151 四、热爱生活这么做，我们可以这样活 ——胡剑云的那些“语录”

152 恋爱篇

154 婚姻篇

161 大家庭篇

165 子女教育篇

167 生活感悟篇

174 五、生活家的“家庭学堂”

176 生活家五准则

180 生活家的家规

185 幸福女人十张牌

193 六、全民微博大讨论

► 我和哥哥小时候

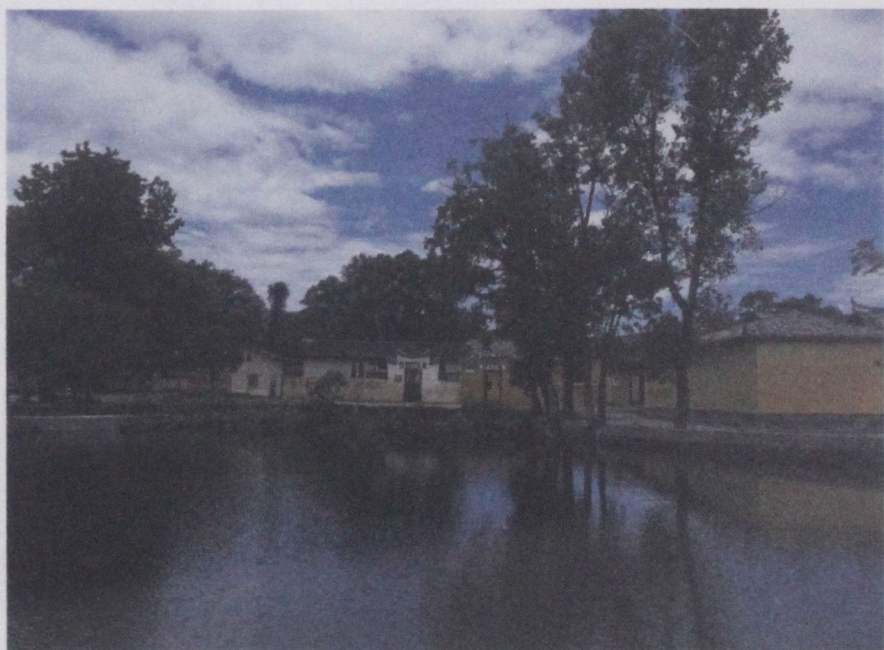


一、我是一个样本

我出生在 1973 年 5 月 22 日，童年时期活跃于江西省瑞金市一条叫作上湖洞的小巷子里，经常跟随母亲到福建东山岛父亲军营中度假。小时候是故事大王和孩子头，中学在瑞金一中加入文学社，参加辩论赛，曾经留级。在江西师范大学政法系上大一时开始经常参加辩论赛。毕业后留校工作，历经干瘦的校办秘书 6 年、折腾的学生处干部 6 年、清贫的校友办副主任 1 年、提心吊胆的学院学工书记近 1 年，并在江西省教育厅研究室挂职 1 年。期间上过几年心理学课程，最后攻读伦理学获硕士学位。2011 年加盟江西卫视《金牌调解》。

一路朝向《金牌调解》

这是我自己隐藏在“贫民”状态之下的那些快乐往事。在这个过程中，因为快乐被发现了，所以贫寒被忽略了。这也许是生活家们认可的精神世界构建法。



▲ 瑞金

出生地

我是一个幸福的小城少年

题目的意思是说，我一向感觉还算快乐，虽然不是特别走运。

成年人的幸福感往往源于小时候的快活劲儿。我特同意这句话。

我的家乡在江西瑞金（以前是县，现在是市），地属赣南老区，这里经济一度不宽裕，所以我小时候家境相当一般——其实应该算紧张或比较拮据，至少在填写家庭成分的时候，都很熟练地写上“贫民”。可是在父母那儿，我们兄妹仨从来没有听到过对经济生活的抱怨或担心——父亲曾经是福建军区某部的一名营职军官，后来转业到县文化局任职，懂事之后我们都深刻感



◀ 一周岁的我

受到,那是一个相当“两袖清风”的单位。母亲一直是小学教师,而且曾经长时间只是代课教师。

但是在我粗心大意的记忆中,常常会出现因为母亲得到了几块钱的监考费,全家都挺开心的画面。我们还常常因为可以横跨赣闽两省,坐上火车和汽车,去到福建东山岛上,在父亲的驻地住上老长一段时间而沉浸在幸福感中。



▲ 我的父亲母亲

我的父亲算是军人中的文人,因为爱好文艺。那些年,从部队到地方,我们跟着他看了无数的露天电影和非露天电影、录像片,看了无数的采茶戏、京剧、黄梅戏、越剧,看了无数的杂志和中外小说。

我的母亲是数学老师,但似乎更擅长烹饪,总是能变戏法似的做出一堆煎饼、炸果子、蛋饼、馒头、肉包、土制蛋糕(比较坚实而有料的那种)、煨地瓜……特别是过年的时候,她一准儿积极投入到繁忙而丰富的食品运动中去。凡是瑞金人会弄的,大人们都带领我们弄过。印象最深刻的是现在绝迹了的“打切糖”:一大早兄弟几个拎着几斤大米到桥头去,那里有个师傅像神仙一样每年必定来一回,他会把米塞进有压力表的黑炉子里,一声炮响,把我们的大米变成喷香的爆米花。这些香物在大锅里拌上熬好的糖浆,冷却后切成条状,用纸包好藏到缸里,就成了家里楼上勾死人的美味,引无数少年英雄竞折腰。