



一场让万千逐梦青年心变软、骨头变硬的营养盛宴

意林

看不清未来， 就把握好现在

《意林》编辑部 编



不要让未来的你，
讨厌现在的自己！

当下
把握

没有什么来不及，现在，就是最好的开始。

未来不远，当谨慎前行
青春易逝，要认真地年轻



吉林摄影出版社

意林励志系列

青年励志馆



看不清未来， 就把握好现在

吉林摄影出版社
· 长春 ·

图书在版编目(CIP)数据

看不清未来,就把握好现在 / 《意林》编辑部编. — 长春:吉林摄影出版社, 2015.12

(意林青年励志馆)

ISBN 978-7-5498-2427-4

I. ①看… II. ①意… III. ①人生哲学—青年读物IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第261610号

看不清未来,就把握好现在 KANBUQING WEILAI JIU BAWO HAO XIANZAI

出版人 孙洪军
主 编 孙洪军 顾 平
责任编辑 施 岚
丛书策划 徐 晶
丛书统筹 吕 娜
执行编辑 吴可嘉
封面设计 李 倩
视觉设计 资 源
美术编辑 孔凡雷
开 本 889mm×1194mm 1/16
字 数 350千字
印 张 11.5
印 数 1~20000册
版 次 2015年12月第1版
印 次 2015年12月第1次印刷

出 版 吉林摄影出版社
发 行 吉林摄影出版社
地 址 长春市泰来街1825号
邮 编: 130062
电 话 总编办: 0431-86012616
发行科: 0431-86012602
网 址 www.jlsycbs.net
经 销 全国各地新华书店
印 刷 香河华林印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5498-2427-4

定 价: 22.90元

启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系,在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)

电话: 010-51900482

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)

公元787年，唐封疆大吏马总集诸子精华，编著成《意林》一书6卷，流传至今

意林：始于公元787年，距今1200余年

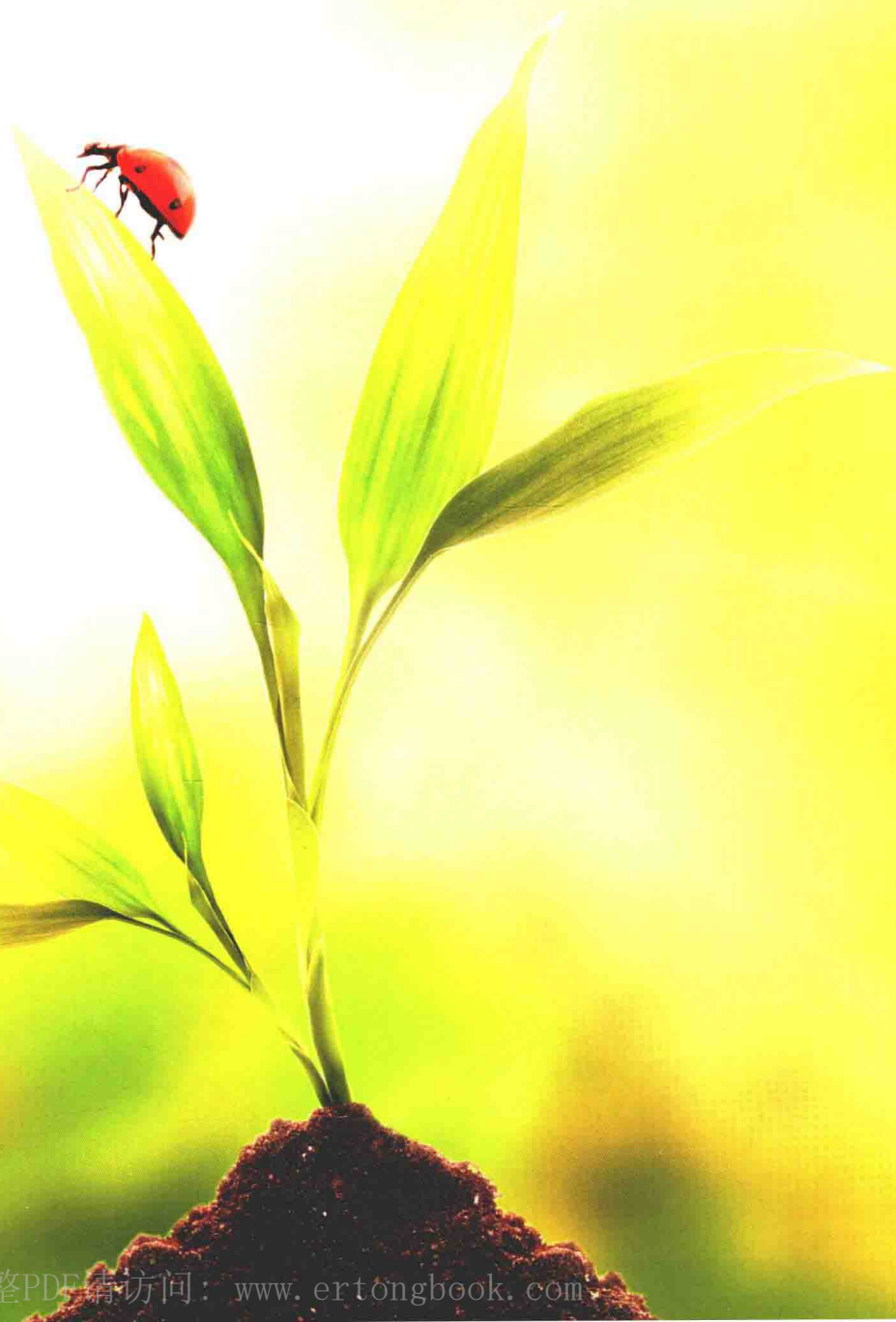


一则故事 改变一生

看不清未来，就把握好现在

想拥有一个美好的未来？
去勾勒，去憧憬，去规划……
然而这就够了吗？

一个人未来能去哪儿，能做些什么事儿，不是
靠想象，而是看今天你都干了什么，干得怎样。
为了让将来的你，感谢现在拼命的自己。
你，必须把握好现在。





余点

忙是治疗一些“神经病”的良药。

有的时候，“没时间”是种特别的保护措施。没时间钩心斗角，没时间去体味某人的恶意，没时间迷茫，没时间害怕，没时间停滞不前。

芝士就是力量

人这一生不是要努力，是要先努力。

先努力，你会早一些看到这个世界真实的样子，然后才有可能找到适合自己的位置。

早一些看到，你才有选择的余地、才有调整的空间、才可能有急流勇退和金盆洗手的资格。

早一些看到，你才能分辨得出，谁给的是经验、谁喂的是鸡汤、谁提炼经验里的鸡精来忽悠你、谁拿浓汤宝当经验自己洗自己。

否则，你会每天都见识到更大的世界，在一惊一乍的不淡定与对未知的卑微中，度过自己的一生。

第一，你必须了解：人，为什么要努力。

曹雪芹

高中课本里面王安石说：“世之奇伟、瑰怪、非常之观，常在于险远，而人之所罕至焉，故非有志者不能至也。”

所以要去加倍努力啊。

不是为了去换取成功，不是为了去超越别人。

是一种想去体验一个更大的世界的欲望。

梧桐

你不努力，谁也给不了你想要的的生活。

你要踏实，你要努力，为了成为自己内心想要成为的那个人而坚持，你的一切辛苦，总有一天会因此回馈到你身上。

时间不欺人！

一个二十几岁的人，你做的选择和接受的生活方式，将会决定你将来成为一个什么样的人！我们总该需要一次奋不顾身的努力，然后到达那个你心里魂牵梦绕的圣地，看看那里的风景，经历一次因为努力而获得圆满的时刻。

小贴士：有了这些APP（手机应用软件），妈妈再也不用担心我的成绩了。



PhotoMath ——考生必备

最令考生们头疼的，莫过于你不认识题，题也不认识你了。PhotoMath（数学照片）的最强大之处，就在于手机一扫即可得出数学算式的结果，而不用拿着计算器满世界地按来按去了。虽然目前的版本还不支持手写识别，但拿来扫个卷子、习题册什么的还是妥妥的。最重要的是，PhotoMath除了可以给出答案，还能同时提供解题步骤，绝对是考生们的最爱。



印象笔记

它是一款提供自由格式的笔记APP，适用于各种终端。你只需打开应用，记录老师的课上发言，或是给讲义拍照然后上传到APP。你还可以给笔记添加标签，让整理归类变得更加轻松。印象笔记还能让你将笔记分享至社交平台，或是通过电邮与他人分享。



24Pi ——时间都去哪儿了

很多时候我们都在谈手机依赖症，但具体依赖在哪里？恐怕没几个人能说得清。“24pi”是一款APP统计软件，能够为我们统计单一类别应用的具体使用频率及时间，统计结果将自动汇总成表。这两项数据足以让你表明了，你平时都把时间花在哪儿了。

此外24Pi的时间碎片化也很有趣，可以直观地发现自己都在哪个时段用手机，至于合不合理，自己掂量吧。



verylovely

我本来是学计算机的，结果找了一个证券公司的工作，隔行如隔山，真是啥都不懂啊，股票基金都傻傻分不清楚，更别提什么期货、期权、权证……公司下的规定，必须一个月内考下证券从业资格证，考不下来就卷铺盖闪人。好几本书啊！最后，在公司旁我租的房子里，整整宅了十多天，连吃泡面都觉得好浪费时间，每天两点睡觉，七点起来，除了睡觉，眼睛没有离开过书，肩膀也肿了，想捶又够不到，就拿雨伞狠狠地敲，不过后来我还是顺利地完成了这个艰难的任务……

豌豆与花呢

准备考研，每天差10分6点起床，接近凌晨1点睡觉，坚持了8个月，暑假的时候上海刮台风，学校的树连根拔起来好几棵，水漫到和图书馆的台阶齐平，我穿拖鞋去图书馆看书，整个图书馆只有4个人，就是我在的考研小团队。呵呵，最后大家的成绩可以说是惊人的高了。

第二，让我们看一看，那些牛人大咖最拼命的时候，是一种什么样的状态。

然后考CFA（特许金融师），准备时间不充分，考前5天总共睡了10个小时，飘去考场，再飘回来，回来以后鞋都没脱睡了16个小时

这是我最拼的几次了，接下来又要考CPA（注册会计师）了，学习和考试简直是无止境的……

maomj

我最拼的那会儿应该是高考的时候。

每天早上5点30分左右起床，到学校跑步。6点跑完步，开始上早自习，中间去买个早餐，然后继续自习。白天上课，中午除了吃饭和午休30分钟外继续自习。下午下课后就吃个晚饭在学校继续自习到晚上11点

学校熄灯，然后回家，洗漱，继续自习，一般学到晚上一两点，睡觉，然后第二天早上5点30分起床……

每天从学校到家里的路程大概有十几分钟，那我都嫌浪费时间，自己做了学习小卡片路上边走边看。每周大概周六是休息的，其他的时间都是按照这个作息。就这样坚持了快1年，最后高考成绩是我们班的第一，是我整个读书生涯中成绩最好的一次。

soleine2009

考SAT（美国学术能力评估测试）的时候……那时候还在学校上课，每天晚上一点睡，第二天再6点爬起来去班里上课，一个月做掉了一千多页的书，顺便干掉了GRE（美国研究生入学考试）红宝，每天唯一看的课外读物就是china daily（《中国日报》），考完后一周看见英语就想吐，至今没有再背过一个单词……

现在弄美国历史，一周一本全英文的教材，可能也是我阅读速度比较快。

能真正为自己的理想奋斗就是快乐的事。

第三，如何最大限度地利用当下的时间？

为什么你总是觉得时间不够用？正是这些逻辑，正在偷走你的时间。

1. 拖延



2. 不会休息



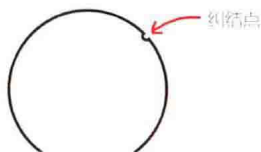
3. 不会分类



4. 不会集中注意力



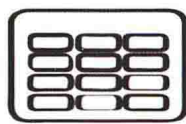
5. 完美观



6. 不区分任务级别



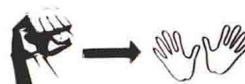
7. 不做工作计划



8. 不会记录时间



9. 不会授权



任何人只要专注于一个领域，5年可成为专家，10年可成为权威，15年就可成为世界顶尖人物。也就是说，只要你能在一个特定领域，投入7300个小时，就能成为专家；投入14600个小时就能成为权威；投入21900个小时，就可成为世界顶尖人物。但如果你只投入3分钟，你就什么也不是。

——博恩·崔西

世界这么大，先过好当下。比起遥不可及的未来，过好当下才是你最重要的课题。你要努力，要奋斗，要珍惜每一分每一秒。

找到了问题的症结，你还需要了解著名的“一万小时定律”。

惜时：追赶吧， 就像没有明天那样去生活

“当下”稍纵即逝，与其站在原地恐慌，不如迈开双脚追赶时间；与其等待宣判庸碌一生，我们更愿以命相搏，给梦想一个出路。等到的是命运，自己走出来的才是人生。

我喜欢.....	1
人生最大的捷径，是用时间和生命阅读一流的书.....	2
母狼餐馆.....	3
世界这么大，我要去看看.....	4
与老妈学同一个专业是什么体验.....	4
社交时代，我们都是敏感体质.....	5
愿你永远青春，愿我永远不老.....	6
等风来的时候，你的姿态够好看吗.....	7
脑内投篮.....	7
一个人的毕业照，炫酷到没同学.....	8
万科的跑步管理学.....	9
在“岔路”上找回自信.....	10
为什么我们会忍不住发朋友圈.....	10
为猫减肥.....	11
舌头决定笔头.....	11
我要实现46个心愿.....	12
最好的人总是活好今天.....	13
做好一件事就够了.....	13
半途而废的人生很美.....	14
听出来的亿万财富.....	14
嵇康：世界只是他的相框.....	15
走在“蛇尖”上的人.....	16

地主.....	16
我的另类高中生涯.....	17
被“学霸”碾压是一种什么样的体验.....	18
不要和过去纠缠.....	19
保持“头脑简单”.....	19
朕就是颜色不一样的烟火.....	20
一个皇帝的二次元梦想.....	21
四爷，有时候我会同情你.....	21
别人学校的选修课.....	22
如何成为中国好室友.....	22
宫崎骏：我们的纯真和失落.....	23
“偷听”北大.....	24
一个食物诗人的文学修养.....	24
少年斯德哥尔摩综合征.....	25
连体女孩，生死与共.....	26
少年“护城河”.....	27
所有你乐于挥霍的时间，都不算作浪费.....	28
李希霍芬：颜值甚高的地质学大咖.....	28
特里的100个疯狂人生目标.....	29
“视觉超人”的隐秘世界.....	30
吵出一部《鲁滨孙漂流记》.....	30

奋斗：零借口， 没有怀才不遇这种事儿

世界上所有的痛苦都来源于对自己无能的愤怒，被动中等来的往往不是幸运的眷顾，而是幸福的流逝。自由是能力要比欲望大，从容是努力要比抱怨多。找到自己的路，全心全意走下去。不疯魔，不成活。越努力，越幸运。

走运的人和努力的人.....	31
我是一个十分平庸的人.....	32
你做梦的时候，总有人在努力.....	33
贵族首先是精神的.....	33
猛人杜甫：一个小号的逆袭.....	34
五万次死亡表演.....	35
小时候想做但没能做的事.....	36
找一个替身去听课.....	37
天赋不够，努力来凑.....	38
七个方法，逼自己优秀起来.....	38
语言天才售货员.....	39
博士QQ群.....	39
我为什么宁愿在“北上广”受苦.....	40
别喊我CEO，我是首席逗乐官.....	41
国外名牌大学的学习强度到底有多大？.....	42

挑战“看脸的世界”，被哈佛提前录取.....	43
贝爷荒野求“金”.....	44
决定境界的不是知识.....	44
栽跟头要趁早.....	45
世界的模样在于你凝视它的目光.....	45
“学霸”前传.....	46
如何治好这“看见别人好就不幸福”的病.....	47
雅虎团队里的最富少年.....	48
花开不败：一个复旦女生的高三生活.....	49
学神和“学霸”的区别.....	49
郭列，让脸萌起来.....	50
天才住在我家隔壁.....	51
没有一扇门能挡住我.....	52
找一个迷人的理由.....	53
报名.....	53

提不动就滚	53	低调的嘉吉家族	60
走过捷径的青春	54	《煎饼侠》中那些让你笑中带泪的台词	60
所谓坏事，其实隐含了美好的礼物	55	谷歌从你的输入错误中盈利	61
最伟大的女性，最失败的妻子	56	我年轻的时候	61
难忘太空生活的55个昼夜	57	一场奇迹式的表演	62
你给我脸，我给你命	58	把雪卖到温暖的地方去	63
当我们读书的时候，我们在读什么	58	比哈佛还牛的印度理工	64
总个姑娘拥有世界上最美的身体	59	知道这些，你也能进哈佛	64
报复	59		

追梦：你好呀， 有种的少数派理想青年

儿时追的梦，年少时吹的牛你都还记得吗？明明有着倔强不羁的灵魂，却始终沉默着，总有人要赢，那人为什么不是你？即使没有天分，但也要梦得天真，握紧手中的坚定，我们赤脚不害怕。骄傲放纵尽情展现，青春创造无限可能。勇敢微笑，勇敢挥手吧！

周星驰的配音演员	65	人生是拼图，不是蓝图	80
你要有改变世界的梦想	66	18岁的选择	81
所有的动力都来自内心的沸腾	67	世界名剧我来导演	82
顶尖人才是怎么学习的	68	人生永远没有太晚的开始	83
哪怕在太空也要让你知道我爱你	69	美妙小姐的美妙生活	84
慢慢实现的三个愿望	70	感动千万人的微小说	84
不期然的收获	71	地球，摆个POSE	85
北大最帅双胞胎	72	点赞	85
决不做一个无趣的年轻人	72	天才少年的时间	86
人生太短暂，去疯去梦去追寻	73	怎样培养沉稳的气质	87
爱折腾的美女风投人	74	再小的梦想也会带给你一个春暖花开的未来	88
我那生命不息折腾不止的妹妹	75	一只怀揣梦想的蜗牛	89
一个“文艺复兴式”天才的成长	76	詹姆斯·哈登：不想投篮的超级球星	90
穿越时光爱更深	77	这世界，让人目瞪口呆	91
天才就是比人多一个二	78	跟着马戏团去旅行	92
人生是如此艰难	78	乘着“筋斗云”的小子	93
中了“学习好”魔咒	79	“炒”火的“烹饪书店”	94
喝过一半的咖啡不能退	80		

心态：健康派， 心若向阳岁月无恙

青春带给我们种种伤痛。你的玻璃心，我懂。但逐步长大的你是否意识到，与其抱怨不如改变。心态向上，诸般不美好皆可温柔相待。现在开始不较真儿、不纠结，让自己开心；从今往后不悲伤、不畏惧、不放弃，给别人快乐。

别人为什么愿意跟你相处	95	全不输人便输命	105
“梦想篇”与“基本款”，每个人都应当有的“两手人生”	96	不想玩摇滚的科学家不是好影帝	106
我们两个人都在行动中	96	生物版《同桌的你》	106
唱歌跳舞的面包	97	为别人的过错道歉	107
班主任	97	输入法：我和你什么仇、什么怨	107
那些闪闪发亮的生物	98	为什么你得不到90度的温暖	108
愿你用行动征服世界	99	泰戈尔年轻的心态	108
那一天我站上了演讲台	100	友谊哪怕动机不纯	109
我有权利说“不”	101	心明媚，世界才明媚	109
夸人只夸一厘米	102	用最柔和的语气来讲最重的话	110
当目光有了嫉妒以后	102	你该增加你的人生技能了	110
再见了，八卦集团	103	跑个步，赚点小钱	111
“说话之道”的浓缩胶囊	104	帮助别人读懂你的小贴士	111
从收拾房间开始	104	我克服了自卑	112
是谁在翻试卷	105	朱武为何无用武之地	113

蹭明星	114
世上没有永远不被诽谤的人	114
童心未泯的大师	115
你的烦恼源于你自己	115
怎么知道对方不喜欢你	116
最短的路	116
中国古代最“拽”刺客	117

我只想抱一抱小时候的我	118
贪食蛇：如同游戏的人生	119
和狼对话的人	120
别人比你聪明的10个特征	121
古代任性土豪排行榜	122
告密者	123
毁了一幅画，救了一座城	124

坚持：别矫情， 你的耐力远不只这些

本应坚持的东西我们放弃了，于是我们没得到差一步就计算出的正确答案，没收获多跑几步就能塑造的好身材。青春不怕岁月长，你不能把世界让给你所鄙视的人。我们都清楚地明白自己想要的是什么。坚持好每个当下，梦想就会如约而至。

等待3天，美好就会出现	125
世界属于有企图心又勤奋的人	126
你敢躺在一根钉子上吗	127
从90后身上学到的	128
你有生的欲望，就没有什么能让你死	129
励志的公式	129
那是什么	129
天生好运可能吗	130
沉住气，厄运的筛子就会把你留下	130
我是医学生	131
李贤：沉默的最终胜利者	132
曾国藩也是“微博控”	133
倘若才华得不到承认	133
用石头摆出人间奇迹	134
一直做到成功为止	135
年轻时，我们看到的世界都不是真相	136
重口味的科学家	137
教养真的不是你读过多少书	138

18世纪的“阳光宅男”	139
大仲马的厨艺	140
空难拯救了拉链	141
最可怕的是牛人还那么努力	142
小器晚成	143
要么刷新纪录，要么粉身碎骨	144
集中时间和精力也是一种天才	144
一认真你就赢了	145
50张骨牌的考验	145
刻在霜花上的名字	146
一张曝光千年的相片	147
文学史上的退稿信	148
走，把口香糖粘到艺术家脸上	149
英国最小急救员，给妹妹的22个生命之吻	150
霸道皇帝王莽：爱发明，也爱科学	151
开着拖拉机去南极探险	152
行者	152

自信：乐观派， 且骄且傲且努力

那只叫作“不高兴”的猫随便摆个臭脸就能红遍全球，你的一次怅然却只会换来他人的冷眼偷笑。是的，这个世界不公平，既然生而为人，就赶快昂首挺胸活出个人样儿，把自信亮出来，把野心走出来！不怕千万人阻挡，就怕自己投降。你的才华终有一天能撑起整个世界。

挺胸	153
丁拉基：小个子有颗巨人心	154
没有好声音的青春也很美	155
叫你“怪物”的人不能定义你的人生	156
小裁缝的66封信	157
“别人家的孩子”赢了吗	158
把嘲笑当动力	159
奥斯卡？不稀罕！	160
在太空发推特的话痨宇航员	161
全职妈妈创剑桥包	161
你不必成为爱因斯坦	162
弱者生存	163
做一个恰到好处的人	163
我是如何从233米跳下去的	164
一棵树的哲思	164

和你说说我当年有多丑	165
搞笑签名欢乐多	165
攀比魔咒	166
用在一时	167
我很胖，我很美	168
林斤澜的“笑”话	168
写给那些年不追我的男孩	169
请做一个勇敢、坚强的怪胎	170
抑郁之后我完胜人生	171
建立超强自信的6个秘诀	171
成功只因一句话	172
不弯腰的习俗	173
干洗店	173
我就是天才	174
谁说长得丑的人就不能想得美	175



我喜欢

□ 张晓风

我喜欢在清风中踏过窄窄的山径，我喜欢抬头看树梢尖尖的小芽儿，极嫩的黄绿色里透着一派天真的粉红。

我喜欢梦，喜欢梦里奇异的享受。我总是梦见自己能飞，能跃过山丘和小河。我梦见棕色的骏马，发亮的鬃毛在风中飞扬。我梦见荷花海，完全没有边际，在远远地炫耀着模糊的粉红。

我喜欢看一块块平平整整、油油亮亮的秧田。那细小的禾苗密密地排在一起，像一张多绒的毯子，总是激发我想在上面躺一躺的欲望。

我喜欢花，喜欢清瘦的秋

菊、浓郁的玫瑰、孤洁的百合以及幽娴的素馨。我也喜欢开在深山里不知名的小野花。我相信上帝在造万花的时候，赋予了它们同样的尊荣。

我喜欢的另一种花儿，是绽开在人们脸颊上的。当寒冷的早晨我走在巷子里，对门那位清癯的太太笑着说“早”时，我忽然觉得世界是这样亲切，连缩在皮手套里的指头也不再感觉发僵。在车站等车的时候，我喜欢看见短发齐耳的学生。我喜欢她们宽阔又明净的额头，以及清澈活泼的眼神。

我喜欢看书，特别是在夜

晚。在书籍里面，我不能自己地喜爱那些泛黄的线装书，握着它们就好像握着一脉优美的传统，那涩暗的纸面蕴含着一种古典的美。

我喜欢朋友，喜欢在出其不意的时候去拜访他们，尤其喜欢在雨中去叩湿湿的大门。当她连跑带跳地来迎接我，雨后的阳光就忽然炽热起来。

我喜欢松散而闲适的生活。我喜欢许多不实用的东西。我喜欢充足的沉思时间。我喜欢晚饭后窝在沙发里的时光。

我喜欢活着，而且深深地喜欢能在我心里充满着这样多的喜欢。

□王强

人生最大的捷径， 是用时间和生命阅读一流的书



北大出了许多企业家，这让我非常自豪。我经常想，北大为什么会产生企业家？我一直以为只有清华才有可能产生企业家，因为它搞科技。北大是学术的殿堂，是精神自由的三角地，是让灵魂再生的地方。企业、上市等好像与北大无关。但是经过这么多年后，我明白了北大为什么会产生企业家。

以北大的32楼为例，当年我和俞敏洪作为北大的青年教师，住在该楼的第二层。后来俞敏洪创办了新东方，成了伟大的企业家。

第三层楼，当年住着一个来自山西的叫李彦宏的青年，天天在水房里光着上身用冷水冲澡，唱着“夜里寻他千百度，你在哪儿呢”，天天念

“百度”两个字，于是后来创立了百度公司。而从知识储备来讲，李彦宏无论如何都不可能做企业，他读的是图书馆系古典文学编目专业。

第四层楼住着北大中文系的“愤怒诗人”黄怒波。这些年来，黄怒波令人刮目相看，成为中坤集团的创始人，在冰岛购置了土地。

更令人匪夷所思的是，在北大中文系的女生楼里，有一个长相非常平凡的人——龚海燕，她充满激情，创办了“世纪佳缘网”。

英文系、图书馆系、中文系都是与金融、融资、管理完全无关的专

业，但是学这些专业的人怎么会成功地创办企业？我想，这是因为北大给予了我们一样东西，就是怎样塑造生命的东西，使得我们对知识的渴望超过一切。

我有一个座右铭：“读书只读一流的书。”真正值得我投入智力、值得我尊重、花费精力的大概是两大类——读书一定要读一流的书，做人一定要做一流的人。

正是读经典，读那些能够改变我们生命轨迹的书籍，成为北大离开校园后，不管走到哪个领域，都能比别人走得稍微远一点儿的保证。因为那些书不是字，而是生命，这些生命对读者的生命来说，是一种引领。

我所读的作品的创作年代越来越

早，因为我觉得越是早期的人，他们写下的文字越是生命的写照。

读一流的书，就要衡量这位作家写这本书前的状态是什么。他是为满足市场的需求而写，还是倾其心血、生命和经历而写？如果你读的不是真文字，遇到的不是真语言，那么你最后见到的也一定是虚幻的世界。读书真正对读者产生作用的时候，就是读者和书中的生命融会在—起的时候。千百年来，没有被淘汰的著作是人类一代又一代人选择的结果，而不是现在市场的选择，更不是广告词的选择，这是非常关键的。

为什么读经典的书籍能改变我们的生命呢？文学的功能是什么？在我看来，文学的功能就是：真正有力量的文字，一定能够对我们的审美进行奇异的再造，对我们在“真、善、美”的追求上有奇异的启示，有充电的感觉。所以，那些具有人类最高价值的东西，就会融入我们的血液里。一旦人的身体里有这三样东西，在现实社会中就不会轻易被世俗的、流行的、暂时的甚至非常糟糕的价值观扭转所改变。

读那些经典的、人们熟悉的甚至很多人因为追求时髦而不屑一读的文字吧。这些文字会使我们对生命、审美、真理、语言与世界的关系有更直接的感受。我认为我人生最大的捷径就是，用时间和生命阅读和拥抱了世界上一流的书。

我还有一个看法——读书和吃饭一样，不能偏食，要膳食平衡。

第一，是不是要读读宗教和神学方面的书？我觉得一定要读。读神学著作我们才能理解超越人性的东西，才能获得一种上帝般的眼界，才能达到一种超凡脱俗的境界。我时不时会翻出《大藏经》来没有目的地读，还有《圣经》《古兰经》，及其他宗教、神学的理论著作。

读完神学，我觉得我理解了宇宙的神秘；反观宇宙，我更加清醒地意识到了人的渺小，这使我不得不变得谦卑。不要把宗教、神学等同为迷信。

第二，一定要读哲学书。哲学从某种意义上说，是关于人之为人的存



母狼餐馆位于普罗旺斯山区的一个小村庄里，在顾客至上的服务行业，这家店很霸道，它严格恪守的营业时间是12点到13点半，20点至21点半，一周还仅仅营业四天。

可顾客为什么蜂拥而至？而这么苛刻的餐馆为什么经营了百年却依旧如此吸引世人的眼球呢？这得感谢彼得·梅耶尔在他名扬天下的普罗旺斯散文集里写到了这家小餐馆，从此这家餐馆名扬天下。

其实，这家餐馆持久的生命魅力，不仅仅是文豪带来的声誉，

更有它独特，却深入人心的经营之道。白发苍苍的老板当年可是一名旅行家，他游走在世界每一个角落。年纪大了，开始守着这家小餐馆，和从世界各地来的旅行者交流聊天儿。他的经营之道很有意思，大部分旅客来吃午餐只有一个四道菜的霸王套餐，唯一可供选择的是酒水：是价格昂贵的依云矿泉水，还有老板推荐的当地红酒。这么奇特的经营之道却也成了餐馆的特色，让顾客们欣然接受。

可是，也有一类顾客来到餐

馆，会受到不一样的礼遇。那就是穷游的青年人，每每遇到这样的顾客，老板都会乐呵呵地说不必吃套餐，可以单独点前餐或者正餐。于是，这些一路劳顿、穷游的青年人，毫不客气地享受着廉价的前餐，饮用免费的纯净水。年轻人不停地吃着，盘子刚吃空，老板就立刻给他们增补。他们说说笑笑，吃了源源不尽的前餐和一大堆免费的面包，喝了两瓶免费矿泉水，快乐地离开了，只给老板留下几枚小硬币。而坐在一边的成年人们，则乖乖地吃着指定的昂贵的霸王套餐，喝着昂贵的饮品，竟然还一个个心平气和，赞许地向着老板微笑。

原来，母狼餐馆最美的经营之道在于，它体现了欧洲文化的人性之处。老板在凭良心赚钱，顾客在凭良心消费。那些暂时没有消费能力的青年人，会永远记住这家餐馆的温馨和体贴，或许未来的某一天，他们还会来这里加倍回报。

在根由的一种诘问。作为一个人，我们不得不问我们是从哪里来的，我们要到哪里去。

第三，不能不读历史著作。历史对人类到目前为止的所有生活场景，进行了最接近真实的描述。人的生命有限，如果想领略人类经历的酸甜苦辣、成功和失败、生命和死亡，就只能去读历史。

第四，心理学方面的书要读。像弗洛伊德这样的心理学家，他拆解的是人类意识的存在，探寻的是一个人的意识和心灵究竟是怎样协调运行的，是如何保持人之为人的内在本质的。

人是感情动物。那些穿透情感层面、展示情感宇宙奇景的一定是好诗。所以为了使情感丰富，一定要读诗。在这个世界上，只有两种东西是接近上帝的：一种是诗，另一种是音

乐。

文学作品不可不读。作家通过语言挑战人的想象力，这是文学的基本功能。比如村上春树，他的作品的话题和写法奇诡诱人，有人把他视为通俗作家中的摇滚乐手，但我认为他一点儿也不缺乏深刻性——实际上他是在试图捕捉现代文明里飘浮的现代人存在的本质和表征。我喜欢的作家有卡尔维诺、君特·格拉斯、雷蒙德·卡佛、博尔赫斯、米兰·昆德拉，接下来就是村上春树了。

我有村上春树的日文原版书、英译本、台湾赖明珠译本和国内的林少华译本。我是村上春树迷。为了读懂村上春树的作品，我开始学习日文。

科学领域的一流读物也要读。我坚信在科学思想和人文思想方面，存在着某种意义上平行发展的东西。

人的日常阅读应该融合以上种

种内容，要学会做出一盘有利于精神和心灵健康的“沙拉”。我称这种读书为“饮食平衡法”读书。这样人的生存才能不偏颇，精神的林木才不会因营养匮乏而枯萎或畸形。当然这是“读书人”的读书，专家学者另当别论。从终极目的上说，读书是建造一个完全属于自己心灵的世界的过程。

人读书越多，越不会被外在的环境所困扰，越不会被寂寞孤独这样可怖的东西所折服。因为书籍逐渐在人的心灵里，建造了一个完全独立于外界力量的王国，这个王国是被心灵完全拥有的，在这个世界里栖居着令人神往的古今中外丰富而伟大的灵魂。

当一个人的内心拥有这样一个王国的时候，他灵魂的承受能力会有多么强大！因为他完全不需要依靠任何外力来支撑他的生命。

□舒丹丹

世界这么大，我要去看看



十几岁的时候，有一天，我忽然特别想见阿拉法特。当时这位头上总是缠着黑白或红白相间方格头巾的巴勒斯坦领导人在新闻中出镜率很高。我想不出想见他的理由，也想不出不想见他的理由，也没有人告诉我可不可以见到他。我没想那么多，背起背包就出发了。到了阿拉法特家门口，正好碰上他和以色列总理及美国前总统克林顿开商讨会议。我见到了阿拉法特，却发现自己不知道该跟他说些什么，似乎没什么可说的。于是，我在阿拉法特家的院墙下站着照了张相。回家后，我告诉别人我见过阿拉法特，他看上去就是个普通人。

二十几岁时，有一天，我在报纸上读到一条新闻。一对年轻情侣结伴横穿了撒哈拉沙漠。我忽然也好想去看看撒哈拉沙漠，于是，我又背起包出发了。到了撒哈拉，我跳上一辆卡车。看见了好多沙子，我的前后左右都是沙子。车子在沙漠里开了一天一夜，看到的还是沙子。我问司机：“前面是不是还有很多沙子？”司机点头：“还有很多很多。”我觉得看够了，就下了车，背着包又回来了。

有一年，我去欧洲旅行。没带多少钱，没带换洗衣服，身上穿的一件白T恤衫已经脏得看不出颜色了。走到巴黎卢浮宫附近的一条商业街时，我被一家西装店橱窗里的西服吸引住了。我走进店里，试穿了那套西服，并搭配了衬衫、领带和腰带。穿戴完毕后，我走出了试衣间冲镜子里一看：“哇，眼前这个小伙儿简直帅呆

了！”我立刻下决心穿着这套西装走出这家店。可是当我看了一眼吊牌，情不自禁地倒吸了一口冷气，那套西装折合成韩元大约要120万，我身上刚好只有120万，要是买了那套西装，我就身无分文了。可是那套西装实在太好看了，仿佛就是为我量身定做的，它在橱窗里翘首以盼的就是我这个主人。

我坐在那里，经历了一番激烈的思想斗争。我最终决定，将镜子里那个穿着西装的帅小伙儿带出去，不能让他留在店里。

我买下了那套西装。当天晚上，我就穿着那套西装露宿卢森堡公园。第二天早上一睁眼，我就开始焦虑自己的生存问题。动了一番脑筋之后，我跑到一家酒店，找到老板，对老板说：“要是我能拉来三位客户，请让我免费住一晚上；要是能拉来三位以上客户，分点儿提成给我。”老板欣然同意。当天，我一口气拉来了30位客户。后来从这家酒店离开时，我的兜里有了大约一千万韩元。

这就是韩国“DDANZI日报”的社长金语俊在“青春季”节目上的一次演讲。演讲最后，他说：“幸福不是一笔储蓄，可以留待以后提取。某一时刻的幸福会在那一刻就失去，一旦失去就再也无法找回。所以，我们必须立刻幸福，牢牢把握住当下的幸福。”

与老妈学同一个专业是什么体验

□灿妞儿

我本科学的是物理，我妈也是。她现在是物理学教授。

初三的时候，人教版的物理教科书后面的编者那儿写着我妈的名字。我妈没和我说，有一次我翻到那页（也不知道哪根筋搭错了）然后和我妈说：“老妈，你看，编者里也有个人叫×××。”我妈说：“干啥？这是我编的，钱还给得特别少。”

高中的时候开家长会，我特别害怕，不是因为成绩不好，是因为都是我妈给我开。

每次开家长会的时候，老师都会很客气地问：“各位家长还有什么话要说吗？”我妈在就会这样：“我来说两句，你看我出的这个卷子，明明都是基础，班上平均分才××，我女儿说她错了的地方是因为平时没怎么做过这种题型，我觉得你们平时布置的题目还是太少，教学方法要改……”

第二天，班主任看我的眼神都是异样的。再然后我大学学了物理。于是我人生的噩梦才开始。

我妈的口头禅开始变成：“你作为一个学物理的，你应该……”

大学四年和她学一样的专业，就是一个黑暗的历史。有一次，我兴高采烈地拿着电动力学满绩点的成绩给我妈看。

“妈！你看！满绩点耶！最高分耶！”（一脸期待）

我妈说：“怎么才94分，我当年考了98分，你还扣了6分，是不会还是咋地？”从此我再也不告诉我妈我的分数。

你们都在经历“别人家的孩子多好”之类的打击。我妈只要一句，我当年……就能完结和我的对话。

我在大学一年级时，毫无悬念地把自己吃成了一个胖子。

首先，我皈依了减肥。我可以整整一天滴水不进，然后第二天中午，一个小时之内连续去三个食堂吃午饭，像一个人形孢子分裂出了三个暴食症患者。其次，因为要么饿得百爪挠心，要么撑得寝食难安，我变成了一个昼夜颠倒的人，再加上觉得自己很邋遢、很难看，不愿意见人，逃掉了很多课。最后，逃课的空虚让我花了大量的时间网购，买的大多数是衣服，衣服又穿不进，羞愤难当，继续皈依减肥。

总之，那是我非常不快乐的几年。因为难以接受自己，所以蜷缩着，拒绝他人。

我很久之后才知道，人用来自憎的大脑边缘系统，在童年时就已经形成。可是，用来开导自己、原谅自己、使自己变得强大的智慧，却往往在我们本该成熟的年纪，依然不具备。

电影《楚门的世界》中提出了一个假设，以及相应的解答：当一个人活在所有人的窥探之下，他应该怎么办？答案是，他逃走，获得自由。然而，如果所有人，活在所有人的窥探之下，那么，又该如何逃避？这不是假设，而是正在悄然发生的现实。

我们无时无刻不在朋友圈、微博、个人主页上展现自己的生活，同时，也在同样的平台上窥探他人的生活。我们无时无刻不在评估他人，同时，也在接受他人的评估。“个性张扬”只是狐假虎威的外衣，为了掩饰自卑与自恋此起彼伏、相爱相杀的脆弱。我们羡慕嫉妒着他人，也努力地把自己的生活修饰得让他人羡慕嫉妒。

我们对他人的意见过于敏感，

无法忍受不被“点赞”的人生。社交网络的核心在于“社交”，社交的动力，是出于人们无法忍受孤独；人们之所以无法忍受孤独，是因为人们无法拷问自己。

可是，总有一天，我们要站在镜子前，发现我们并不是自己创造出来的那个有趣、可爱、有吸引力、有能力的人。那么，你还喜欢镜子里的自己吗？你是否对自己足够诚实，并且接受诚实之后的不完美？

□ 蒋方舟

社交时代， 我们都是敏感体质



我偶尔去大学演讲，每次交流的环节都会遭遇“怎么办”的问题——“理想与现实有差距了，怎么办？”“兴趣和解决温饱矛盾了，何去何从？”总结成一句话，就是：人生的路啊，怎么越走越窄？可是，人生的路啊，你没走怎么知道窄不窄？

真正的矛盾，并不在于什么“理想”与“现实”，而在于人的不安与胆怯：既要得到路终点的奖品，又不愿去走那条路；既要去爱，又害怕爱所带来的混乱与伤害。

失去的痛苦、被拒绝的痛苦、被伤害的痛苦、分别的痛苦，它们如此显眼地横在前行的路上，让人想逃遁到那个充满了“赞”的虚幻世界里。然而，我们是人，走在一条从摇篮到坟墓的路上，年轻在途中，老在途中。必须和真实的世界发生联系，而不是兀自为尚未发生的事情而恐惧。必须和真实的人发生各种关系，而不是如一座座只能遥远眺望的孤岛。

那些杀不死我们的痛苦，有时会更让我们更加强大。就像令我们受益最多的人，往往并不是良师益友，而是那些努力伤害我们但最终未能如愿的人。

时代让人变得更敏感，但人难以逆转时代的变化，只有在自己身上克服这个时代。这并不是指嘲笑同时代者，或是自我放逐到无人之境。而是趁年轻，输得起，去经历。并且让一切愉悦与不愉悦，都能滋养内心，产生沉稳的判断能力。

坚持自我的前提是找到自我，这样才能够抵抗住琐碎生活对人的消磨。同时，抵抗住敏感，抵抗住敏感带来的恐惧与动摇，更为柔软而坚韧地活在当下，毫无疑问地走过这个世界。



愿你永远青春， 愿我永远不老

□陈文茜

人过了青春期，好像一部该淘汰的老车，留下来做什么？纯粹等死吗？

人正当青春，一无所有，在滚滚尘埃中，连吸口空气都得计算PM2.5，活着的意义又是什么？

一个人活着，无论老去还是年轻，不知道如何快乐地活着、珍惜地活着，其实都是辜负了生命的意义。罹患淋巴瘤第四期的李开复，他人生最大的转折点与反省，不是拿了全美NO.1的资讯工程博士，而是从获知自己罹癌的那一刻开始。淋巴本来遍布全身，淋巴瘤是最难根治的癌症之一。李开复感觉异常，检查时已经“满腹金轮”，满肚子的癌细胞，在正子影像下，亮晶晶的。那是2013年，他刚获得美国某权威杂志颁发的“百大思想人物奖”。带着自嘲，李开复说：“我还很高兴地跑去美国领奖。”

没多久，事实就告诉李开复，他得到的最大奖项是“淋巴瘤，第四期，毕生不能根治”。那一年，他五十三岁，离“青春”已有一段距离。前几年的他还不服老地想保持一颗青春的心，搞了一家“创新工场”。

名片上的职位：微软前全球副总裁、谷歌前中国区总裁……没有一项履历救得了他，“癌症面前，人人平等”。那一年，他开始反省自己的人生，真正有了最深刻的“创新思想”：除了养病之外，他把大多数的时间留给了家人。那部每天划啊划的手机，偶尔玩玩，彻底失宠，不像往日寸步不离。曾经一天发二十条微博，夜里回三次E-mail（电子邮件）……李开复说他曾引以为豪的“效率”，现在变身成亮晶晶的肿瘤待在他的肚子里。

李开复所受的家教使他轻易杜绝了“利欲熏心”这回事，但“名”等同影响力，这是中国传统价值教导的生命意义。李开复在论坛上诚恳地告白：“我追逐影响力，因此依此标准选择朋友、选择出席的场合、选择说话的对象……我没有做到摒弃‘名’的诱惑……这是得癌症后，我的省思。”

论坛分好几个段落，其中一段我们谈到青春的定义。什么是青春？二十岁到三十岁？十五岁到二十五岁？二十岁到四十岁？依照日本文学家三岛由纪夫的定义：青春就是未得到某种东西的心理状态，于是形成渴

望，形成憧憬，形成可能性。尽管眼前埋伏着广袤的原野和恐惧，尽管还一无所有，但在幻想中，感觉自己拥有一切，那就是青春。

所以，青春无关年龄，有关恐惧和计算，有关安逸与逃避。因此若你才二十岁，便已没了幻想，你的人生其实已经没了青春；若你已六十岁，仍在创新，仍想改变自己，拥抱新的生活方式，你还拥有青春！

这可不是我们两个加起来超过一百一十岁的人自我安慰的谈话，我常常看到“不快乐的年轻人”，心疼也遗憾。青春多么珍贵，一去不复返。对我而言，最贫穷的青春莫过于怠慢。怠慢拥有人生最美的青春，怠慢可以闯荡天涯的机会。

或许此刻，青春的你正经受生命从开始萌生到稳健成熟这期间的种种苦恼、挣扎、失望、贫穷、焦虑、怨仇和哀伤，但你也容纳了它们的欢乐、得意、胜利、收获和颂赞。生命的过程本来注定是由激越到安详，由绚烂到平淡。一切情绪上的激荡终会过去，一切色彩喧哗终会消隐。如果你爱生命，你该不怕去体尝，甚至珍惜那激越绚烂的快感。

罗曼·罗兰有句惊人的名言：大半的人在二十岁或三十岁就死了！因为人一过这个年龄，就容易变成自己的影子，以后的生命不过是用来模仿自己的。把年轻时代曾经说过的，曾经做过的，曾经想过的，曾经喜欢的，一天天地重复，而且重复的方式越来越机械，越来越荒唐走板。

在已错过青春的人眼里，青春是无限的可能；在困守于青春、茫然愤怒的人眼里，青春是一种缺陷。人们初次品尝青春的滋味，并不知道只要抱持幻想，在青春时期哪怕贫穷的滋味也是甜的；而永远离别青春后，对青春的渴望、遗憾、追念……那个滋味，即使坐拥财富也是苦的。

青春是一棵树，爱与希望是它的根，需扎扎实实地扎根土里，长出智慧与愉悦的枝叶，才能招展于无论是风雨还是蓝色的天空之下。

愿你永远青春。

愿我永远不老。

火烧赤壁大约是中国历史上最著名的关于“等风”的故事。率领八十万大军的曹操气势汹汹，由长江来袭，可以说是孙权和刘备的殊死关头。在这样的情况下，诸葛亮虽有对策，但他们只能“听天由命”，若上天刮西北风，他们必将惨败在曹操刀下；若上天刮东南风，他们才能反败为胜，有一线生机。

同样在等风的诸葛亮和周瑜，表现却大相径庭。周瑜焦虑不安，忧急成病，以致卧床不起；诸葛亮神态自若，好整以暇，最终的结果，虽然是东吴方面如愿以偿地等到了东风，但是从这两个人等风来的姿态

来看，周瑜已经远输诸葛亮。

无论成败，周瑜“等风”，等得气急败坏，诸葛亮“等风”等得气定神闲，单凭这样一份波澜不惊，一定会等到能让他起飞的风。因为那些为“风”患得患失的人，早已在这样消磨意志的等待中，丧失了对风的信心，最后很可能等不到风来，便放弃了希望。

自古便有“胸有惊雷，但面若平湖者，可拜上将军”这一说法。这份不露声色的静气，往往为凡人所缺，恰是等风的过程中必不可少的素质。

风是机缘，是来自天外那一点儿缥缈不定，是凡人无法捕捉的运气。等是常态，人经常处在等待的位置，这个时候，等风的心态是否平和，姿势好看与否，有时能直接决定成败。

春夏之交，漫天飘舞的都是杨柳洁白的种子，它们乘风起落，抵达未知的远方。它们的姿态安宁好看，它们按照季节，不疾不徐地在枝头结出洁白的种子，然后，便只剩下一件事：等风来。但凡有一棵柳树失去“等风”的耐心，先于风而抖掉了身上的柳絮，它便得不到任何回报。

风若不来，它们不离不弃；风若来，便从容自若地凭借风力，送自己上青天。

人们有时，也该有跟风媒植物一样的觉悟，虽然万事俱备，只欠东风，但不要乱了姿态，失了平衡，只要能耐心地在一望无际的碧波上跟风帆一起安静地垂首，总有一天，可以等得到乘风破浪，济沧海。

等风来的时候 你的姿态够好看吗

□黑豆梨



一位心理学家曾做过这样的实验，把一些身体状况基本相同的学生分成三组，进行不同方式的投篮技巧训练：

第一组学生坚持在20天内每天练习投篮，并把第一天和最后一天的投篮成绩记录下来。中间练习时，不提出任何要求，顺其自然。

第二组学生也记录下第一天和第二十天练习投篮的成绩，但在此期间不再做任何投篮练习。

第三组学生记录下第一天的投篮成绩，然后每天花20分钟做想象中的投篮。如果投篮不中时，他们便在想象中对此做相应的纠正。

实验结果令人吃惊：第二组投篮进球率没有丝毫长进；第一组的进球率增加了24%；第三组的进球率增加了26%！

脑内投篮

□于光



与投篮实验相似，英国的一些社会学家对上万人的成功原因进行了调查，结果显示：在决定一个人能否成功的重要因素中，80%在于个人的“态度”等主观因素；只有7%属于运气、机遇、环境、时间、天赋、背景等所谓的客观因素。他们的调查结论是：成功主要是因为态度！

有什么样的期望，就会有什么样的信念；有什么样的信念，就会有什么样的态度；有什么样的态度，就会有什么样的行为；有什么样的行为，就会有什么样的结果。

你试过在脑内练习投篮了吗？