

中国好声音

人生，比乐坛更需要好声音

姚远 / 著

态度决定一切。所谓混得好的，一定有不为人知的痛苦与要付出的代价；所谓混得不好的，也有属于自己的幸福和平静。就看你怎么看待它，怎么善待拥有的好

平平淡淡才是真。而生活的比较精彩，也只有5%的比较精彩，90%都是在平淡中度过。而精彩勾引着，忍受着5%的90%的平淡之中。

做最好的自己。每个人都有自己的兴趣、激情和能力，并在自己里充分发挥自己的潜力。

发挥自己的潜力。仁者不忧，智者不惑，勇者不惧，内心的强大可以化解生命中的很多遗憾。做事要积极，说话要谨慎。孔夫子提出“慎言”，就是说话要小心，不要说自己做不到的事。

主动进取。只有积极主动的人才能在瞬息万变的竞争中获得成功，只有善于展示自我的人才能在工作中获得真正的机会。

跟有思想的优秀人交朋友。要理性地去选择朋友，社会中的人脉不要轻易交朋友，但是想交朋友要付出真诚。

学会忍耐与宽容。生活中会遇到很多不公平的事，也会遇到很愤怒的人，与其愤怒地大声指责，不如平和的心态给对方一个微笑，任时间证明一个善良的人。学会忍耐与宽容。

试着发现生活里的美。相信明天一定比今天会好，只要你努力了，社会一定是公平的，不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。

不要抱怨生活。不要抱怨生活，否则只能证明你自己没有真正去努力。



成就强大自我，提升成熟心智，在人生舞台上唱出自己的好声音！

分享好声音
传播正能量

华夏出版社

他们发自肺腑的
声音，才是真正的
「中国好声音」

蔡康永 俞敏洪 于丹 杨澜 李开复 马云 白岩松

成就强大自我，提升成熟心智，在人生舞台上唱出自己的好声音！

姚远 / 著

((中国好声音))



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国好声音 / 姚远著. —北京: 华夏出版社,
2013.7

ISBN 978-7-5080-7458-0

I. ①中… II. ①姚… 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 (2013) 第016231号

出品策划:



华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

中国好声音

著 者 姚 远

责任编辑 曾 华 王二永

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

封面图片 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 16

字 数 215千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7458-0

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

((导读))

当今中国，从来不缺少声音，但唯独缺少真正有影响、有内涵、有动力的好声音。

《中国好声音》汇集了白岩松、杨澜、马云、李开复、周国平、于丹等50多位人生导师发自肺腑的人生感言，他们的声音令人回味，他们的智慧给人启迪。这些声音，是我们个人成长路上值得相伴一生的好声音，更是我们生活的这个时代不可或缺的最强音。

本书时代风格鲜明，语言通俗易懂，并以清晰明确的板块划分提示主题内容，便于读者阅读、理解和自我提升：

◎ 导师履历——翻看导师个人档案

该板块分别介绍了50多位名人导师的主要履历和性格特征，这些名人导师对当下中国颇具影响力，他们是最知名的文艺翘楚、创意精英、实业家、意见领袖，是所从事行业的代表人物，他们有着丰富的人生经历，因而他们的声音更加具有指导性和建设性。

◎ 幸福好声音——分享好声音，传播正能量

人生漫长，道路注定不会太平坦，有时候难免走错路，也难免有所迷茫，这个时候，最需要听一些好声音，这些好声音是我们人生路上的

一盏明灯，是我们心智得以成长的良师益友。

在该板块，既有深入浅出的分析，也有精彩的事例，让我们在不知不觉中，为导师的个人魅力所折服，并从他们身上学到做人做事的智慧。

他们虽然取得了令人瞩目的成就，但他们却没有高高在上的做派。相反，他们平易近人，真诚地与我们分享、探讨他们对成功和幸福的感悟，这些感悟对我们来说无疑是一笔千金不换、万金难求的财富。此外，在该板块中，还对众导师的一些简短有力的话作了着色强调，这些话是本书的精华所在，也是导师们最想告诉我们的好声音。深思这些话，也许在当下，也许在将来的某个时候它会不经意间起到巨大的作用，让我们得益。

如果我们有心的话，还可以通过微博等平台把这些话分享给身边的朋友，这不会花去我们太多的时间，却能向朋友传递出正能量，相信朋友会因我们分享的某句话而受益匪浅。

◎ 导师训练营——开发潜能，提升成熟心智

该板块言简意赅，具有显明的指导性和实用性。

针对我们身上存在的一些不足，导师们提出了简单且行之有效的改善方法，而我们要想在人生的道路上走得更好更远，就要学习并贯彻这些方法，这样才能有效地开发自身潜能，收获属于我们的成功和幸福。



聆听好声音，收获好人生

每个人的成长与发展都离不开他人的提醒和指导，想要把生活过得好一些、美一些、成功一些，就得竖起你的耳朵，认真倾听和借鉴智者的经验和教训。

人之所以要学习，要读书，要从师，要了解别人的成功之道，就是要吸取别人的成功经验，为自己所用，即人们常说的“三人行，必有我师”。因而，倾听别人的话，倾听别人的故事，特别是倾听成功人士的“好声音”，是我们成长的需要，是我们蜕变的开始，也是我们提升自己的有效方式。

因此，在这里，我们特别选取了50多位在社会上已做出一番成就或者胸有大智慧之人作为大家的人生导师，探讨人生之道，发出正面的、向上的、积极的、乐观的“中国好声音”，帮助大家认清人生中的挫折和困惑，同时去其糟粕取其精华，迎接幸福美满的新生活。

每个人都是不完美的，不管是男人还是女人，有些人不喜欢自己，

挑剔这个，又挑剔那个，总觉得自己不好。可事实上，世上本就没有什么绝对完美之人，我们根本不用去刻意追求完美，如果不知道这一点，那么只会把自己弄得疲惫不堪、郁郁寡欢。对自己太过苛刻的人，一般难以快乐起来。可人活一世，不就是为了能多快乐一点、充实一点、幸福一点吗？盲目地追求完美，只会把你本来拥有的幸福一点点地剔除掉。所以，多听一听成功人士对幸福和人生的理解，学会接受不完美的自己，好好爱自己，学会审视自己，才能幸福快乐地生活。

人生是一段漫长的旅途，沿途有不同的风景，好看的、丑陋的、灿烂的、落魄的……每一处风景都有它别具一格的美，都有它独特的地方。带上这些淡然平静、不浮不躁的好声音上路，学会欣赏每一段路程中的美，你便没有白白走过，没有白白摔过跟头。

学会倾听爱的好声音。爱，是我们人生中极为重要的一部分，爱情、亲情、友情让生活有了温度，有了活力，也有了精彩。其实，我们每个人都各种爱包围着，只是有的人内心冷漠，感受不到他人的爱，更无法给他人爱。他们不知道，爱其实就在我们身边，只要我们用心去感受，就能听到、看到和感受到。每一段感情都需要经营，不论是爱情、友情还是亲情，如果不懂得它的经营之道，就算是有血缘关系的人也会渐渐淡薄。这是你的悲哀，也是爱你之人的悲哀，所以，学会倾听爱的好声音，学会经营自己的感情，学会经营与他人的关系，就能让自己的生活更充盈，更温暖，就能让每一天都“面朝大海，春暖花开”。

我们还要学会倾听自己内心的声音，每一个人都应有自己的人生观和价值观，自己的人生态度，而你的态度，决定了你做人的高度。思想决定行动，行动决定成败，读懂自己的心，端正自己的人生态度，用良好的心态去迎接未来，这是我们每个人都该具备的意识。

每个人都希望自己有所不同、有所突破，生活能过得美满幸福，各种关系能处理得娴熟自如……要做到这些，必须让自己变得更加成熟，让自己的内心丰富起来。

总之，这是一本能抚慰和感动你的心灵之书，在50多位人生导师真诚的经验分享之下，在他们无与伦比的好声音之下，你会慢慢学会该如何看待自己，如何面对生活的挫折、彷徨和迷茫，如何培养一颗可以自由飞翔的心，以及如何创造属于自己的幸福生活。

现在，就让我们来认真倾听这些人生导师的好声音吧，这里没有耀眼的灯光，没有疯狂的尖叫，有的只是良言隽语。沉下心，倾听让你感触的一个个“中国好声音”吧！这些人生导师发自肺腑的人生感言，来自心灵、来自思考、来自关爱的声音，这些声音影响着人们的信念，这些声音饱含智慧和关爱，使我们懂得了什么是坚持和奋斗，什么是失败和成功，在人生路上，有幸听到的人，便可高得上去，低得下来。这些声音是经验，是财富，是少走弯路的箴言；这些声音，才是当下人们最需要的“中国好声音”。



| 传播正能量的声音，才是真正 的中国好声音 |



世界是否美好，生活是否充实，自己是否可爱……一切的一切都在于我们怎么去观察，怎么去体会，怎么去看待，而这就要求我们从心出发，用心去听、去看、去理解。人，对于自己的观察，对于自己的解析，对于自己的判断以及对于自己的期望，都要人自己用心去探知。用心去看，我们会发现，每个人都不是完美的，包括我们自己。





PART 1

自我的声音

自己的人生自己撰写

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 杨 澜 | 不仅要爱自己，还要懂得如何爱自己 | 002 |
| 史铁生 | 此岸永远是残缺的，否则彼岸就要坍塌 | 006 |
| 吴淡如 | 人生不快乐就划不来 | 012 |
| 靳羽西 | 独立是女人最大的自由 | 016 |
| 林清玄 | 简单，让我们快乐地活在当下 | 021 |
| 李 静 | 自我审视，与自己的心灵对话 | 025 |
| 梁 冬 | 爱惜身体是领悟生命之美的一个方面 | 030 |

PART 2

经历的声音

每段路都不是白走的

- | | | |
|-----|-----------------|-----|
| 吴小莉 | 人生处处是风景，珍惜每一份体验 | 036 |
| 几 米 | 在冰封的深海里瞥见绝美的阳光 | 040 |

史玉柱	失败是一种隐形财富	044
张 欣	拿得起来也要放得下去	049
席慕容	每一步都不可缺少	053
周国平	大不了从头再来	056

PART 3

方向的声音

态度决定做人的高度

白岩松	做人要有一个端正的态度	062
于 丹	让自己具有正能量	067
张 璨	做人要反着做	071
亦 舒	既非正式比赛，松一点又何妨	075
张 兰	没有人能随随便便成功	079
邰丽华	重要的是你看到了什么	083

PART 4

感恩的声音

爱，弥足珍贵

刘德华	“笨”的过程很开心	088
刘 墉	总有颗想你想到垂泪的心	092
毕淑敏	朋友就像文物，越老越珍贵	097

迟子建	当谁也不想亲近时，就去亲近自然	102
星云大师	宽恕无法改变过去，却能改变未来	106
濮存昕	帮助别人，也就是帮助自己	110

PART 5

珍惜的声音 经营就是拥有的过程

王海鸰	婚姻就是包容与妥协的过程	116
张怡筠	懂得自己，懂得爱人	120
乐嘉	丰富的内涵让人经久不忘	124
苏岑	女人太心细总会患得患失	127
梁凤仪	成功的妻子管得了丈夫的人和心	130
陶思璇	爱是心灵的相伴	133

PART 6

坚持的声音 人生是一场漫长的博弈

王树彤	把握自己的能力往前走	138
吴士宏	不是别人强迫的就不觉得冤	141
李开复	主动表达自己的意见和看法	146
周华健	世界上没有苦劳只有功劳	149

蔡康永	没有积累就没有成功	153
李彦宏	年薪和职位都是靠努力得来的	158

PART 7

奋发的声音 让自己再优秀一点儿

叶 莺	为自己命名	164
徐静蕾	尽最大努力把事情做到最好	167
庄淑芬	让自己每天都在成长	170
陈鲁豫	为自己的人生负责	173
李亦非	人生不设限	176
闫丘露薇	将自信散发出来	180
胡舒立	不做事人生就没有价值	184

PART 8

沉淀的声音 让自己跟人生一起成熟起来

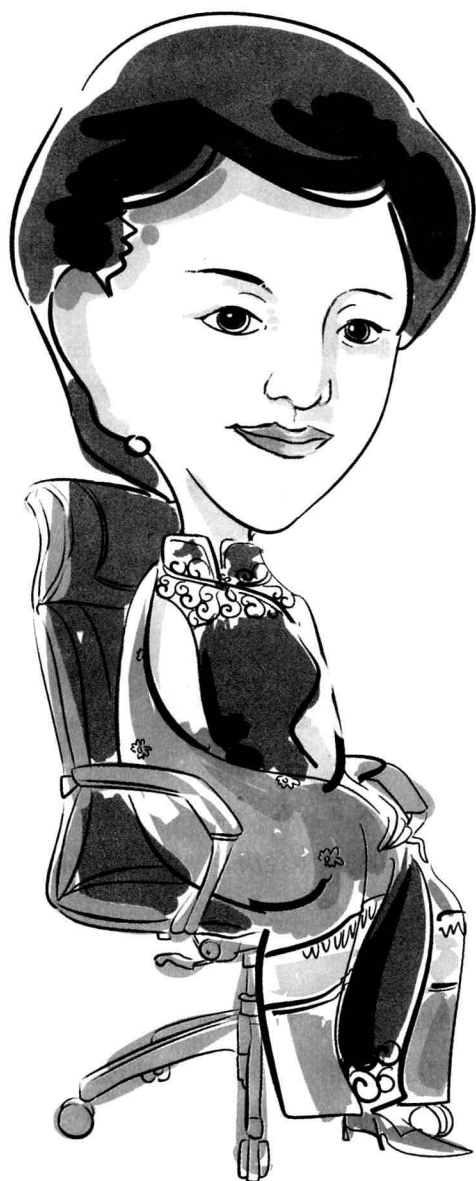
李嘉诚	有很多事都需要钱来解决	190
韩 寒	不要太在意别人的看法	194
任正非	明智的妥协是一种适当的交换	197
张晓梅	随时注意保持良好的形象	201

牛根生	发射自己的光，但不要吹灭别人的灯	205
张曼玉	心态变了，看法也就变了	208

PART 9

掌控的声音 自我掌控的力量

冰 心	梦在黑暗里替人解明	214
周星驰	做自己喜欢做的事是最好的生活方式	218
马 云	想要实现梦想，就要懂得坚持	221
柳 岩	该有怎样的人生要自己去撰写	226
俞敏洪	每一步都给自己一个良好的交代	230
兰小龙	好好活着就是做有意义的事	234



自我的声音

自己的人生自己撰写

不仅要爱自己， 还要懂得如何爱自己

【导师履历】

杨澜，她是国内著名的资深电视节目主持人，她那极具亲和力的主持风格备受广大电视观众的喜爱，她曾主持《正大综艺》《杨澜访谈录》等电视栏目，被评选为“亚洲二十位社会与文化领袖”“能推动中国前进、重塑中国形象的十二位代表人物”等。她是一个懂女人，也懂得一个女人应该怎样生活的传奇女子，她给无数现代女性点起了一盏灯，更让无数女性学会了独立、自强、果敢、温柔。

幸福
好声音

爱自己，女人本来就是天使

杨澜端着一杯清茶，深情款款地从《天下女人》走来，娓娓地向世人讲述着大时代里的女子传奇。一步一个脚印的人生经历，一点一滴的心灵体会，让这个睿智剔透的女子对我们说出这样一句温暖人心的话——女人本来就是天使，每个女人都要爱自己。

听到这句话的嘉宾感动了，因为她们知道，这句话不是简单的叮咛，不是草率的称赞，它是杨澜一路走来的心灵感悟。杨澜，这个离过婚的女人能够再次寻找到她的幸福，就是因为她懂得如何爱自己。是的，女人就是天使，一个让身边的世界灵动起来的天使，女人要爱自己才能让世界充满爱。如果女人想要感到世界因自己而美丽，那么，从现在开始女人就要爱自己。

你有美丽的笑容，你有健康的身体，你有健全的人格，你有动听的声音