

CCTV 1

中国首档青年电视公开课



人生路 莫慌张

主编：《开讲啦》栏目组

《开讲啦》完整内容首度呈现，随书附赠10位嘉宾DVD演讲光盘

10场有思考、有价值、有锋芒的灵魂演讲！

陈坤：在我们身边永远充满着非常多的聪明人，我愿意选择最笨的方式……我们能不能做一点儿不是马上就能看到意义的事情呢？

冯仑：因为不满，所以有梦想；因为没有，所以才需要。

王石：我和很多人最大的不同，不在于我比他们聪明，也不在于我比他们更有运气，而最重要的在于，我认准一个目标，就坚持了下去。

与陈坤、冯仑、王石、李少红、王潮歌、邓亚萍、杨利伟、赵启正、朗朗、葛剑雄、撒贝宁一起分享人生。

北京联合出版公司

开讲啦：人生路，莫慌张

图书在版编目（CIP）数据

开讲啦：人生路，莫慌张/《开讲啦》栏目组主编. —北京：
北京联合出版公司，2012.12

ISBN 978-7-5502-1246-6

I. ①开… II. ①开… 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（2012）第291050号

开讲啦：人生路，莫慌张

主 编：《开讲啦》栏目组

责任编辑：刘 凯

内文排版：大汉方圆

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

廊坊市兰新雅彩印有限公司 新华书店经销

字数：171千字 889毫米×650毫米 1/16 印张：15

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN：978-7-5502-1246-6

定价：35.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-82069000



陈 坤：人生路，靠自己

人生需要自我鼓励

我的少年时期

选择与欲望

内心的力量

马 云：理想与奋斗

理想是人生的一个导航

理想是愿景和价值观的总和

理想的意义

方向对了，速度才有意义

只有自己可以成就自己

王 石：奢侈与放下

这样的生活怎么会甘心

问道哈佛

突然很有钱，是一件很危险的事

正因为不确定，你才有机会

杨利伟：与责任对话

为梦想做过的傻事

魔鬼式训练

蔚蓝色的地球

你是什么，中国就是什么

赵启正：我向世界说明中国

在逆境中成长

向世界说明中国

和外国朋友聊中国

学习是一生的事情

曹剑雄：读书，永远毕业

为什么要读书

怎么去读书

有选择，有控制，才有收获

条件越艰苦，越不要这样阅读

李少红：人生的减法

你首先要有一个清晰的世界观

走向社会的第一步

梦想的前十年

和自己谈恋爱

坚持与改变

人生加减法

王翰凯：那么，我是谁

人生的三个十年

长板理论

那么，你是谁

放松下来，留下什么是什么

邓亚萍：等等，从零开始

除了当运动员，我还能做什么

自信与自我突破

不要抱着曾经，要有归零的决心

郎 郎：指尖上的青春

猫与老鼠

玩具狗

燕尾服

人生不只是弹钢琴

撒贝宁：《开讲啦》是一个安静的节目

陈 坤：人生路，莫慌张

坤，爱演戏，更爱公益。2011年，他以“行走的力量”开辟人生新篇章，成为明星公益的新标杆，他给喧嚣的娱乐圈带来清新之气，让偶像概念更具深度。他内心强大，乐观积极，给中国青年带来正能量。十二年前，从北京电影学院拿到毕业证书时，他已经小有名气。毕业十二年，他一直走在公益的路上。从实现自己的梦想到帮助他人实现梦想，从明星到公益人，陈坤出发了，他说人生就是一场行走，人生路，莫慌张！



很高兴来到这儿跟大家见面，大家把掌声送给我的时候，我把我的掌声也送给在座的所有朋友。为什么呢？因为我们的人生是需要自己鼓励的。来，掌声再来一次。

今天，我来这儿没有作任何准备，因为任何准备对我来说都是有的放矢。上场之前，制片人跟我说，会有十位非常优秀的朋友坐在我面前，我当时觉得我是在参加电影学院的专业课考试，一下紧张起来了。为什么呢？因为我最害怕的莫过于竞赛型的或者表现类的东西，我从小到大一直是一个比较蔫儿、比较自卑的人。2008年之前，我都不是特别爱说话。没想到2008年之后，我变成了一个话唠，这绝对是真的。那么这个变化来自什么地方呢？来自于我内心力量的转变。每个人都看到了陈坤以前忧郁的样子，“忧郁”这两个字好像已经是我身上扔不掉的后缀词。但在我内心深处，我要告诉大家，我是多种颜色的，我想要把我身上大家看不见的多种颜色呈现出来。

你们老鼓掌我就没办法继续说话了，但是感谢你们，因为你们的笑容和掌声让我可以讲下去。我真的不知道要讲什么，因为题目是我的同事跟制片人一起商量的，叫“人生路，莫慌张”。今天，直到上台前我还跟大家开玩笑说是不是“人生路，莫慌张”啊。我是“75后”，水瓶座，B型血，非常自恋、非常骄傲，同时也非常脆弱和自卑。到现在还是这样，经常会感到紧张，有些时候我也会表现出非常轻松的样子，但更多的时候，只要听到大家给我的掌声，我就会觉得很开心。

同样，在某一个角落里面，我的细腻和敏感使我会注意到某一个人没有给我鼓掌，我心里就会难过。就好像前两天发生在我身上的一件很小的事情：我们“行走的力量”团队，想要去帮助一个新疆的小朋友，为他捐几万块钱。我们在微博中把这件事发出来后，很多朋友都给了我们一些鼓励，但是我在看微博评论的时候，反倒因为有些人质疑我，心里很难过。这时我弟弟说了一句很棒的话，他说：“你为什么没有看见90%的人在为你鼓励，为你加油，为你呐喊，给你支持，你偏偏要看到一些尖锐的话呢？”其实这个就是今天我要讲的话题，我们应该用什么样的视角去看待生活中的每一件事情。而今天我能讲的，也只是把我自己经历过的一些事情，跟在座的朋友们分享，

希望对你们有用。因为连我都能做到的事情，大家只要开始做，一定会做得比我还好！

我的少年时期

我是看《封神榜》长大的小孩。小时候，我身边所有同学都在看《红楼梦》《水浒传》《三国演义》，或者是其他世界名著，巴尔扎克的小说、莫泊桑的中短篇小说，而我从小到大都只喜欢看《封神榜》，因为不怎么说话，脑子里老是想一些很奇怪的事情。我是跟外婆长大的，有两个弟弟，在我们家乡那个小城，我是少有的单亲家庭的孩子，从小不爱说话，人比较蔫儿，加上又长得比较好看，老是被人欺负，这样一个成长的过程给我很大的压力，让我变得软弱。我不知道自卑来自哪里，可能是来自家里没有父亲，或者我母亲工作也不容易。但是我非常感激，感激那个时候的软弱，因为我一直沉浸在非常开阔的《封神榜》世界里面。我经常会在放学走回外婆家也就几分钟的路上，一直在想，如果比干的眼睛被挖掉了之后，给他两个丹药放在眼睛里，它会不会伸出两只手来，上面还长了两只眼睛，可以上看天庭，下看地狱，太酷了……回到家后，我脑子还停不下来，还在想，一个七岁的孩子，吃了一个桃子，长出了一对翅膀，变成了雷震子，他可以挥起他的棒子，去救他的父亲……还有我非常喜欢的乾坤圈、混天绫的主人哪吒，只晃了两下手中的宝物，就把龙给打死了。

其实那个时候，在我柔弱的外表下，已经孕育出了一个非常强烈的属于自我的世界。

在那个时期，还有一部小说对我非常有吸引力——《基督山伯爵》，它令我萌生了对钱的极大热情。《基督山伯爵》的故事来自一本我永远都喜欢看的小人书。每次看到他找到一个宝藏，手上捧了一大把宝石的时候，我都会停在那一页。因为小时候家里比较穷，我就一直看那一页，一直梦想着有一天自己会非常富有。

我学习成绩在班里一直不错，可同学依然没有停止对我的欺负。春游的时候，小朋友分组，没有人愿意跟我一组，因为我的外婆比较节俭，家里也穷，我带不了什么东西跟同学分享。虽然在现实世界里我经常有被孤立的感觉，但是在我的精神世界里面，我一直都是像哪吒那种可以飞到天上的人，或者是那个可以发现宝藏的人，活得非常快乐。

我从小就是一个比同龄人想象力更丰富的孩子，我经常逃避到某种自己假设的世界里面。我今年三十多岁了，越来越明白其实当初我是在逃避。小时候，当我脆弱的时候，总感觉每个人都在欺负我，好像每个人对我都不是善意的。后来，我每天都做一点儿小小的练习，试着用温暖的眼睛来看所有的人。我想说的是，用什么样的眼睛看你生活的世界，你就会得到什么样的回馈和内心感受。这是我从小时候逃避到另外一个假想空间再到今天进入现实世界的过程中，一直强迫自己学习和练习的事情。后来我渐渐发现现实没有那么残酷，所以我现在比以前快乐了。

我就是这么长大的，我感谢我那段较为扭曲、较为拧巴、较为嫉恨、较为脆弱的少年时代，但是我没有选错我的路。因为到今天为止，我依然不认为当我更有名、成为更大的明星、赚更多钱的时候，我会更快乐。

大学的时候，我依然是一个比较闷的人，但那时候的闷跟小学时期的闷很不一样，大学时候的闷带着一点儿小小的优越感。这个优越感来自什么呢？我观察过我自己，也许是因为自卑。其实我们身边有很多骄傲的人都是自卑的，比如当一个人得到一个好职位的时候，他就会莫名其妙地骄傲，这时一个高管跟他说：“陈总，你怎么样？”他会很得意地说：“不错啊！”这种骄傲，很大一部分原因来自他内心的自卑。

我在上电影学院的时候，就有一种很自卑的骄傲，为什么呢？因为其他同学都是从高中直接考上来的，而我那个时候已经在夜总会当过服务员，唱过歌，在东方歌舞团上过一年班了。进了电影学院，上课对我来说不是很难，但我跟同学不怎么交流。当我看到一个同学家里条件比较好的时候，我就会想：“有什么了不起，不就家里条件好吗？”非常自卑，并且在同学面前还会表现出来，I don't care about that（我不在乎）。当然这个骄傲到今天还会存在，就好像一个好朋友，他开了一辆很棒的车，到我面前说：“我这个车很棒。”不就是一辆车吗？虽然我也想要，但是我发现我的心中有一种很奇怪的、莫名的骄傲。

我为什么讲了这么一堆事给大家听呢？我是想说，我们每个人在面对其他人的时候，都应该静下心来听听自己的内心，为什么会这么做？你（现场同学）为什么点头？你可以回答一下吗？

现场同学：我比较认可你的观点，所以点头了。

我们就来追溯这个思维方式好吗？为什么我上场的时候非常紧张，因为我怕万一我在上面说的時候，面对的恰巧是一个很严肃的团体，那样他们就不会给我掌声，我的紧张来自这个。我有一个想要被回馈的诉求，所以我才紧张，是不是？但是没想到我上来之后，大家给了我很多掌声，我瞬间开始顺畅和放松了。为什么呢？我想问一个问题，我的紧张跟放松，这两点都来自你们的回馈，但是我自己的立场是什么样的呢？你们想过这个吗？也就是说，如果你的上司对你说你非常棒，你很高兴。那如果骂你呢？你就很沮丧。这样你不是很容易被所有人带着走了吗？

在电影学院上学的时候，我被所有的一切带着走，我被同学的好成绩带着走，故意装作不在乎，另外一个同学想要跟我打架，我很愤怒。直到现在，我们所有人永远都是：别人扔球，我们在接球。但实际上，如果你心里定下来的时候，有很多球扔过来，你是可以不接的。

我有一个坏毛病，就是一旦讲得很投入，话唠的本性就出现了，我经常跑题，大家不要介意，

好吗？我特别想做一个很棒的人，不是你们认可的那种人，不是因为我做了“行走的力量”，不是因为我演戏演得好。我特别想做一个我心里认为的那种很好的人。在学校的时候，老师经常会说：“你们问过自己吗，你们是谁？”好像我们貌似都被问过，当时大都是随便那么一问。但我还是很希望大家能认真地问一下自己：在你心里，你是谁？你想成为一个什么样的人？我很感谢今天这个气场和氛围让我说出来这些话，我希望成为一个让自己都很尊重的人。因为在现实生活中，几乎所有被我看见的人，我都不能完全尊重他们，我只会尊重他们的某一方面。

今天我之所以要讲这些，是想说，未来你们进入社会的时候，你们见到的每个人，都不要给他设一个完美的框架。因为在我们的生活里面，不会出现一个完美的人，我们最多只是想成为一个完美的行进者。所以我希望你们在找爱人的时候，或者是面对你们的父母、你们的孩子、你们的伙伴、你们很崇拜的人的时候，都不要给他们一个后缀：他是完美的，这样你才不会那么快失望。而当你发现所有人都在朝一个好的方向往前走，只是跟你前后脚的时候，你会带着一颗更宽容的心。你在宽容他们的时候，也在宽容你自己。



长大之后，我遇见的最麻烦的事情，莫过于2010年我离开原来的经纪公司。我就像一个面对考试的小学生，我是要做自己的团队呢，还是要加入另外一个可以给我更多酬劳或可以给我更多表演机会的公司呢？这成了令我连续十五天严重失眠的一个大难题。

那个时候，我完全迷失了。为什么？因为我被我的贪念、我的欲望、我的所有，还有你们想象不到的一些诱惑，包括我自己心里臆想出来的一些东西完全带走了。举个例子吧，那时我离开了我的公司，有一个电影圈的朋友给我打电话说：“我给你一点儿股票，你加入我的公司吧。”还有另外一个人说：“你到我的公司来吧，我三年保证你多少戏。”这些对我都很有诱惑。

我不知道我踏出那一步，对于我意味着什么。有一天晚上，两三点钟，我站在窗边发呆，安静地看着窗外的世界。整个城市很安静，很安静。我问了自己一个问题：陈坤，你想做什么？没有答案，完全没有答案。我再问自己：陈坤，你心里到底想要什么？我突然开始回答我自己了，我的自我对话功能完全启动了。

我说你想要钱吗？

我回答我想。

要多少钱你才开心？

我说要更多的钱。

我继续问自己，你要更多的钱是为什么呢？

我要买更多房子，这样会让我觉得安全。

那安全感带给你的是什么？

安全感带给我的是心里的平静。

那平静带给你的是什么？

平静让我知道，我真正想要什么。

我说我要保持一颗清贫的心。

其实今天我回过头去看这段自我对话的时候，我觉得我依然是在表演。为什么在表演？是因为面对太多诱惑的时候，我不知道该怎么办，我只是在找另外一个借口来面对上一个借口而已，只不过这个借口还比较漂亮。

我想要的是什么呢？我想让我自己找到我的心，让我的心理力量越来越自然、越来越柔软、越来越强大，我要摆脱环境对我的影响，我希望自己能够境随心转。可能很多时候，我的暴脾气、我内心的计较和敏感，依然在我身体里面时涌时现，只不过我要跟大家分享的是，人生路还很长，我才三十多岁，未来还有很长的路。虽然我们每个人面对的路会不一样，但有些时候，花点儿时间，想想用一个什么样的心态看世界，也不算浪费时间。



我非常提倡一个新的方式，叫往回走。什么叫往回走？我们的眼睛永远看外面，看到所有人邀请我们，或者拒绝我们。如果这个人邀请了，给了我一份工作，我非常高兴；如果这个人没有给我工作的机会，去面试了之后，我会非常沮丧。一切都是来自外部对我们的影响，所以我希望大家朝外看的时候，从别人给我们的反馈、给我们带来的喜悦里面，找到一条新路，通过这条路，我们的眼睛再往里看，看我们的心。至于怎么看我们的心，我提出了一个新的方法，也就是2010年我们公司东申童画提出了一个关于心灵的，所有的人都认为不应该做的一个项目，叫“行走的力量”。

我们的喜怒哀乐被外面的人影响，我们需要转换一个视角往里面看，看到自己的内心。我们需要一种适合自己的方法，比如，你可以坐在这里安安静静地听你的心跳；你也可以回到家里面做SPA，能够让你放松，能够听到你心里的声音；你还可以去禅定，让安静的状态进入你的内心。行走的力量是指在行走的时候，把你的注意力放在你的呼吸跟你的脚板心上面，不要看得很远，只看着前面的两步路，简单地行走，就这么简单。

我们提供的是一个关于心灵的方法，我希望通过我们今天的交流、分享，大家能够在未来进行这

种尝试。我们选择了最笨的方式，却能够找到或者听到自己内心的声音。在我身边永远有非常多的聪明人，其实我在过去十多年的时间里面，也特别想成为聪明人，特别想成为一个了不起的人，被所有人赞扬的人，我希望自己更有名、更有钱，因为这样可以得到更多奖赏。

但是我想说，你安静下来的时候，会发现你尊不尊重你自己是最重要的。也就是说，当有一天，我成了一个大明星的时候，即使我心里一点儿快乐都没有，也是没有人知道的，只有我自己知道，就是这样。

我现在希望我自己能够在如此快节奏的城市里面，在无数的诱惑和欲望面前，学会笨一点儿、慢一点儿、“二”一点儿、傻一点儿。因为整个社会随大溜都在往前面走，快！马上！立刻！今天我投了五十块钱，明天拿到两百块，逐利是如此之快。很多人说我先把财富跟生活、工作安排好了，等我有空闲的时候，再听内心的声音不好吗？而我提供的方法是说，大家可不可以现在就开始，先把你的心定下来，当你很清晰地看见所有的诱惑和前进方向的时候，你再选择是前进还是退回来。这个顺序我说清楚了吗？

“行走的力量”是一个完全不需要存在的项目，但是我会在今年进行它的第二季，我希望有一天大家知道，在无数个可以让你的心安静下来的方法里面，行走是一个很本能、很笨，可能让你觉得毫无作为，却是可以找到你内心的方法。你可以选择要，也可以选择不要。现在我们又回到今天的话题了，叫作“人生路，莫慌张”，That's all。

我不是一个可以跟大家分享成绩的人，我没有任何东西能够让你们觉得我了不起，或者让我认为自己了不起。我只是跟你们一样，在我的人生道路上，想成为自己心灵国王的人。我把这个方法和我自己这个案例放到你们面前，你们能看到前几年的忧郁小生，今天变成一个话痨的样子。并且，我很快乐地在做着一些我认为有意义的、也许别人认为无意义的事情，而我非常享受这种快乐的感觉。你们应该为我鼓掌，同样为你们自己鼓掌，因为从找到你们内心平静的时候开始，未来的道路绝对是你们可以掌握的，希望你们把心定下来，掌握属于自己的人生。

姚旭（青年代表）：

我是复旦大学国际政治专业的学生，已经去过两次西藏。去年八月的时候，我花了二十多天的时间，从成都沿川藏线骑自行车到了拉萨。你之前说过希望能够通过行走，来获得正能量。那我想问一下，正能量对于你而言，究竟可不可以被具象化？毕竟正能量对于每个人而言都是不同的。

陈坤：

我要做的“行走的力量”是一个方法，先让你们找到内在的安静，这只是第一步。我现在无论走

到哪儿，都要忘记所有的事情，我要把我的注意力放到呼吸上，简单地一心行走。

我还是没有办法帮你具象化，因为我是一个抽象思维的人。我一再强调“行走的力量”是你自己要行走，并且只有你自己知道走了之后的结果是什么。你不要问我，我走了之后是什么感受。我不知道，我也说不出来我走完了之后是什么样，但是你可以看到的是，两年前的忧郁小生变成了今天的陈坤。这个结果看得见吧？很多事情都没办法具象化，不具象并不表示不存在，就好像拿遥控器控制电视机一样，中间那条线你看不见，但是它存在。

正能量需要你相信它，并且通过你的方法找到它。

撒贝宁：

我认识的一个人，“行走的力量”给了他正能量，他的名字叫崔永元。很多年了，他睡不着觉，前几年，他在电视上做了一个节目叫《我的长征》，带着很多人把长征路重走了一遍。走下来之后，他睡得比谁都香，这就是正能量。

卞雅雯（青年代表）：

你觉得在别人眼中的陈坤更重要，还是你自己内心的陈坤更重要？

陈坤：

事实上，我们都是在别人的认可或者批判当中成长的。我们会因为别人的批判而难过，因为别人的赞美而高兴。我希望大家让自己的内心平静下来，找到内在力量之后，别人高兴捧你，你平平静静；别人抨击你，你也会平平静静。比如我们演员，在网络上经常会出现一些对我们不好的评论。刚出道的时候，网络还不是很发达，以前看见别人说我的坏话，我还在家里哭，太生气了，怎么能这么说我呢？要是这个人在我面前，我一定抽他一巴掌！这个绝对是我心里想的真话。有一段时间，我几乎不看这些，因为我很脆弱，我不敢看，我只能不看。

后来，做演员的时间长了，越来越成熟了，我心里开始平静下来，我只看大家对我的鼓励、给我的掌声，我感恩。看见别人骂我的时候，我心想没事，再过一两年还真没事了，然后发现，骂得挺好的，两年后你骂的还是我吗？

撒贝宁：

内心的力量强大起来以后，外界的很多东西就无所谓了，但不是说我们不在乎外界的东西，因为人是一个社会性的动物，我们永远不可能把自己关在家里自己坐着，我们永远要和社会接触，所以外界的反馈永远是重要的，关键是它能给你什么样的力量，是正面的还是负面的，这个要看你的内心。

许多（青年代表）：

我看过你写的书，就是《突然就走到了西藏》，对那里边的东西感受很深。我很想问你一个问题，你说在拍《画皮》之前，你对表演或者说做演员其实没有那么大的热爱，这些对你来说没有那么大的吸引力。那么，你在拍《画皮》之后，开始喜欢演员这个职业了，是因为你在过去几年里已经做出了相当不错的成绩，得到了观众的认可，还是因为真正从内心开始热爱它的，跟其他外界因素毫不相干呢？

陈坤：

因为我比普通人贪婪。你说的这些都是我之前面对的，我根本不想当演员，却红了。我做了一段时间之后发现了一个问题，这个问题你迟早也会面对的。如果你静下心来问自己的话，就是“快感在哪里”。你那么容易就得到了掌声，但你其实没有很用心地演戏，也没有在现场很享受拍戏的过程。你可以骗别人，骗得了自己吗？

很多我非常尊重的演员，他们比我演得更好，却没有我有名，其实我心里是有落差的。你明白吗？我就是个付出很少却得到很多的人。也许很多人在这个时候会庆幸、高兴，但我是一个喜欢较劲的人，我不想像接受嗟来之食一样平白无故得到一个荣誉。我的贪婪首先来自我必须要对等，第二个层面才是我内心的贪婪：“我的快乐在哪里？”当你开始把心定下来，认认真真演戏的时候，这个戏卖得好不好跟你没关系，因为在这个过程中你全部享受过了。

吴佳轩（青年代表）：

你认为你现在是一个好演员吗？

陈坤：

越来越好。我不能跟你保证我现在是个好演员，但我现在起码比以前做演员的时候更享受演员这个职业本身了，难道这不比以前好吗？

吴佳轩（青年代表）：

你刚才一直提到，我们要达到一个内心的平静，但是我觉得二十几岁的时候是特别难达到内心平静的。因为你总是在幻想很多的东西，你要去达到一个什么样的高度；你希望你十年以后能够成为一个什么样的人；你希望你以后住什么样的房子；你希望你的家人过好的生活……这些都是在二十多岁爆发出来的激情，但是你又说要让自己归于平静，你不觉得这两者有一定冲突吗？

陈坤：

就是因为难，才要做。所有人都做同样的事情，都在从一个地方拿东西的时候，你拿的东西会越来越少，是不是？欲速则不达。并不是说所有人都在那儿争取的时候，你也在争取，你就赢了。就是因为现在你二十岁，心里难以安静下来，你才要做，如果很容易就做到了，我今天还跟你讲什么呢？不要横向比较，总是去看你的同学怎么样，你必须要学会不着急。为什么我今天的话题叫作“人生路，莫慌张”呢？就是要大家不着急。

邹一鸣（青年代表）：

我来自一个很偏远的山区，在上海读大学。每次回家，先坐三十八小时火车到成都，再坐十一小时火车到西昌，然后换乘两个半小时中巴车到我们县，最后还要步行半小时。到目前为止，我不知道我自己想干什么、能干什么，以后将在什么样的地方发展，很迷茫。

陈坤：

你现在面对的一切，你未来要做什么，你的老板是谁，你的爱人是谁，有没有房子、车子，所有这些我们都可以当成是外部的环境，对吗？我只教你一个方法，也是我自己想出来的很笨的方法，就是先安静下来。你现在对未来的迷茫就好像在跟一个人吵架一样，你跟他吵得很迷茫，乱七八糟的，而且吵得非常紧张。这时候，你可以选择先休息五分钟，然后再来跟他吵，很多事情就都可以解决了。

我要送你三个词，也是送给我自己的，这三个词对我非常重要，第一个是发现，第二个是接受，第三个是转变。首先，发现你自己的弱，你发现自己会因为别人的否定和批判而难过时，你要认识自己内心的弱。然后，开始接受，也许他说的是对的，比如别人说陈坤你很二，以前大部分时间我都在反驳说不是，现在我变成了说我是，顺了，仅此而已。接着，你要转变，你要让自己变得强大。

撒贝宁：

在心理学上有一个面对突发事件和激烈冲突的法则，叫“黄金十秒钟”法则，就是深呼吸十秒钟，十秒钟后所有一切豁然开朗，因为当你处在那个焦点上的时候，你的头脑是混乱的。我还想告诉现场所有的同学，我做过调查，绝大多数大二的同学，甚至大三、大四的同学，不知道自己要干吗，未来会怎么样，对未来一片迷茫。现在，完全没有计划的同学请举手，你们可以看看，都一样！但是我跟他们不一样，我是研究生毕业了之后依然不知道自己要干吗，所以不要着急、不要紧张，慢慢来，人生路，莫慌张。

陈坤：

对，人生路，莫慌张。还有就是，并不是现在有了工作和事业的人，就不迷茫了。你问我未来要做什么，我也不知道，但我可以说，不管发生什么，我希望我能高兴地面对，也许突如其来事情还

是会让你沮丧，但我会时刻提醒自己。

胡凤娇（青年代表）：

我是最近在网络上面看到陈坤在做公益的，在西藏行走十天。但是，你关注的是能不能得到内心的安静，我不觉得这个跟做公益有什么直接联系，是不是你花点儿钱捐给一些学校、赞助一些贫困学生会更有意义一点儿？我想问一下，你真觉得“行走的力量”有意义吗？公益在哪里，我没有看出来。

陈坤：

我很感谢她提了这个问题，刚好我想把一些话说出来。第一，捐钱我没有少捐过，只是增加了一个“行走的力量”，并不是我做了这个没做那个。第二，我跟所有人说过，“行走的力量”是一个不需要存在的事情。我们这个世界上所有的人都在做着应该做的事情，但是请你告诉我什么是应该的。比如说慈善就应该做，是吗？一家人需要钱建房子，一个人需要治病，一群小孩需要吃饭，我给他们捐钱了，这是公益。还有一个方式，有些人需要衣服，我把自己穿过的衣服洗干净捐过去，这也是一种公益。他在危难的时候，我对他微笑说“你很棒”，这难道不是一种公益吗？第三，我跟大家分享的叫心灵平静，让你们自救。我的意思是，在行走的过程里面，你们为自己行走的时候，让自己内心觉醒，难道这个还不是心灵的慈善吗？

我的每个朋友，在看到我这个项目计划书的时候，都跟我说：“陈坤，你干吗呢，这事吃力不讨好，你做一个更有爆点的事不是更好吗？”我到现在，不需要作秀了，我是在做我自己觉得应该做的事情，但没有一个人跟我说你应该做这个或那个，因为每一分钱都是我自己钱包里的钱。如果现在我跟你说：妹妹，你包里面的钱拿给他二十块，拿给他五十块，你做吗？我在做着我认为对的，对社会、对我自己内心或者对某些朋友有用的事情，不需要或者说我不接受质疑，我不接受！

我们能不能做一点儿不是马上就能看到意义的事情呢？

撒贝宁：

实际上捐助物质的公益是一种方式，但是中国自古以来有一种说法，叫“授人以鱼不如授人以渔”，你给他一条鱼，不如告诉他怎么去打鱼。

所以陈坤他这种行走的活动，表面上看没给我们带来什么物质上的东西，但是如果有人能够从这个力量当中感受到，原来我还可以用这样的方式去回望一下自己的人生，寻找一下内心的正能量，也许他未来的道路会更广阔。

那建勋（青年代表）：

我跟您一样，单亲家庭，是跟着奶奶长大的。从小到大，家人对我的期望太高了，如果我不是第一名的话，奶奶就会去找班主任来分析我的试卷。直到我来到上海上大学，每次打电话，她都会先问成绩，第二句才是“身体怎么样”。所以我觉得难以承受这种压力。去年我背着家人去了一趟西藏，用自己打工一个学期赚的钱，买了站票，站了四十四小时，从成都到了西藏。我觉得内心非常缺乏安全感，我非常想摆脱现实的高压，去寻求内心的渴望。为什么我在一定程度上非常理解“行走的力量”这个项目？因为我也是一个非常爱走、非常想走，也非常需要行走的人。

我从高原回到了高楼大厦之间，真觉得内心的宁静又被现实中家人的期盼影响得完全消失了。你说我们可以不去面对外界给我们的评价，我们去追求自己的内心，但是这种评价、这种期盼是来自我们最爱的人，没有办法回避。

陈坤：

当环境不能被你改变的时候，用改变自己去适应环境，这也是一个很简单的道理。因为你以前一直认为他们给你的是压力，所以你要转换一下思维，感谢他们的推动，你才能有今天。人真正的成长和成熟来自感恩，感恩的不仅仅是给你机会的人。我知道很难，我也学得很难。你要感谢那些给你压力，包括你觉得是给你负能量的人，你必须要学会感谢他们。

撒贝宁：

年轻人有时候做事情是因为冲动，会因为一时的情绪而忘记了顾及周围的人，尤其是你身边最亲密的人。也许他爱你的方式你接受不了，但是那一瞬间他会因为你的任性甚至自私的做法而受到伤害。所以在我们去发泄自己的情绪、去寻找自己内心的时候，一定不要让爱我们的人担心，这是年轻人首要的责任。

王晓亚（青年代表）：

您好，我是来自清华大学的王晓亚，刚才听到几位同学提到他们行走的经历，但我觉得跟您刚才提到的情况完全不一样。我不知道大家有没有跑过马拉松，如果没有，可以想一下我们在大学里跑三千米，当我们能够听到自己的呼吸的时候，能够听到自己的心跳的时候，我们会觉得非常累。我想知道您在行走的过程当中，会觉得累吗？

陈坤：

累不是应该的吗？累是必然的。但我们不是都要较这个劲吗？即使累了也要坚持到达终点。就好像不可能最好的工作都给你做，不可能最好的房子都给你住，不可能什么都如你意，我们无非就是想挑战这个。

而且好玩就好玩在我不行了，但我就要跟你玩。只有这样的方式才会让你觉得蛮有收获，不然你跟在地上行走有什么差别？所以，累不累不是重要的事情，重要的是你在心里不断发现力量，倾听它、接受它、转化它，然后继续行走。我给你打一个比方：我们上一次爬山，所有人把力量都放在爬山上，可是爬到顶峰往下走的时候，大家都不行了。我们的人生里面，三十岁之前都是在爬坡，财富、名誉，所有的一切都在爬坡，但实际上，你要知道我们最应该作的准备是如何下山，比如我陈坤要准备的是：有一天我衰老了，没有工作了，我什么都不是了，只是一个过气演员的时候，我的心态还会不会像今天这么健康。所以我才要跟大家分享“人生路，莫慌张”。

撒贝宁：

今天的年轻人和我们那会儿不一样，但是有一些东西不会改变——心灵的力量。怎么去发现这些一直就存在的能量，怎么让它释放出来？曾经有人在微博上说：“如果你一天到晚拿着手机刷微博，坐在家里宅着看电视，天天上网，做着那些八十岁以后都能干的事，你要青春干什么呢？”

用现在的时光，找一个时间去行走、感受，把力量激发出来，和陈坤一起，我们在路上。趁年轻，莫慌张。



冯仑，商界思想家，带领万通前进二十年，守正出奇、践行理想，成为中国房地产业的标杆人物。他是青年心中的老师，他的语录被广为流传，他的言论被青年追捧，他的故事激励着青年奋斗的决心。三十年前，毕业于西北大学的他，寻思着要从事一个对国家未来有利的职业，这个职业叫老师。毕业三十年，他经历野蛮生长，却仍然理想丰满，他说理想让他看见了别人看不见的风景。

人生需要自我鼓励

很高兴来到这儿跟大家见面，大家把掌声送给我的时候，我把我的掌声也送给在座的所有朋友。为什么呢？因为我们的人生是需要自己鼓励的。来，掌声再来一次。

今天，我来这儿没有作任何准备，因为任何准备对我来说都是有的放矢。上场之前，制片人跟我说，会有十位非常优秀的朋友坐在我面前，我当时觉得我是在参加电影学院的专业课考试，一下紧张起来了。为什么呢？因为我最害怕的莫过于竞赛型的或者表现类的东西，我从小到大一直是一个比较蔫儿、比较自卑的人。2008年之前，我都不是特别爱说话。没想到2008年之后，我变成了一个话痨，这绝对是真的。那么这个变化来自什么地方呢？来自于我内心力量的转变。每个人都看到了陈坤以前忧郁的样子，“忧郁”这两个字好像已经是我身上扔不掉的后缀词。但在我内心深处，我要告诉大家，我是多种颜色的，我想要把我身上大家看不见的多种颜色呈现出来。

你们老鼓掌我就没办法继续说话了，但是感谢你们，因为你们的笑容和掌声让我可以讲下去。我真的不知道要讲什么，因为题目是我的同事跟制片人一起商量的，叫“人生路，莫慌张”。今天，直到上台前我还跟大家开玩笑是不是“人生路，莫慌张”啊。我是“75后”，水瓶座，B型血，非常自恋、非常骄傲，同时也非常脆弱和自卑。到现在还是这样，经常会感到紧张，有些时候我也会表现出非常轻松的样子，但更多的时候，只要听到大家给我的掌声，我就会觉得很开心。

同样，在某一个角落里面，我的细腻和敏感使我会注意到某一个人没有给我鼓掌，我心里就会难过。就好像前两天发生在我身上的一件很小的事情：我们“行走的力量”团队，想要去帮助一个新疆的小朋友，为他捐几万块钱。我们在微博中把这件事发出来后，很多朋友都给了我们一些鼓励，但是我在看微博评论的时候，反倒因为有些人质疑我，心里很难过。这时我弟弟说了一句