

痛并快乐，他在爱与恨之间体味人生百味；幸福了吗？他在成长与困惑中思考人生真谛

白岩松的 人生哲学

—张笑恒—
编著



活着不是非赢即输，得失也不是非有即无。
不管人生如何，总有一些东西让你执着并感动。

**解读中央电视台著名主持人、资深新闻评论员白岩松数十年人生感悟，
献给每一位正在寻找幸福和信仰的人。**

白岩松的 人生哲学

—张笑恒—
编著

图书在版编目 (CIP) 数据

白岩松的人生哲学 / 张笑恒编著. — 北京 : 九州出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5108-4399-0

I. ①白… II. ①张… III. ①白岩松—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 109136 号

白岩松的人生哲学

作 者 张笑恒 编著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张 17
字 数 230 千字
版 次 2016 年 6 月第 1 版
印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-4399-0
定 价 35.00 元

★版权所有 侵权必究★

前言

白岩松，1989年毕业于北京广播学院（现为中国传媒大学）新闻系。这些年，白岩松参与主持了央视很多重大直播节目，1997年他主持了香港回归、三峡大坝截流直播，1998年他参与报道了抗洪救灾，1999年他参加了澳门回归直播、国庆五十周年庆典转播，2001年他参加了北京申办2008年奥运会、中国加入WTO的报道以及多次奥运会、世界杯的报道，他以睿智犀利、深刻而又不乏激情的新闻评论闻名于大众。

白岩松戴着黑框眼镜，荧幕上的他不苟言笑，但是这并不是他全部的形象，他还有着另外的“形象”。他是个资深球迷，每周都要踢几场球，他年轻时还写过流行音乐的评论文章，他还能写书，销量都很不错。更重要的是白岩松对于处在急速变革中的中国社会有自己独特的理解，他对社会现象往往能够有一针见血的解读，他对于当今中国年轻人怀有强烈的希望，他曾经在多所大学发表演讲，分享自己的人生经验，他办起了新闻私塾取名东西联大……

作为一个勤于思考的人，白岩松的人生智慧都体现在他的思考中。尤其是他在思考中形成的语言精华更让人深思，甚至让人忍不住为之拍案叫绝。

白岩松关于青春的哲学思考。他说每一代年轻人都是不容易的，都要有自己的奋斗和缺憾。他说年轻人就要勇敢闯荡，“青春可以犯错，因为有无数的时间可以改，而我已经不可以了，40多岁的人，一定要减少自己

犯错误，因为你改的机会不多了。”他还说：“在大学一定要成为一个热血青年，用你们的热情去激活人到中年的那种落寞，不要在这个年龄里去嘲笑很多人为国为民担忧的那种热情，不要在这个年龄里就变得那么势利，只想到自己。否则在你年老的时候，拍着孙子，给他讲故事时，你会张不开嘴。”白岩松上大学的时候就曾是个热血青年，他跟人打架，也拼尽全力踢球赛。白岩松觉得青春残酷一点儿有好处，因为能让年轻人迅速地成长。青春有苦恼、烦躁，也有灿烂的美好。

白岩松关于信仰的哲学思考。白岩松认为没有信仰就不会有幸福，如今的中国有很多人没有信仰，也有很多人只信仰金钱，这也是现在的社会比较浮躁的一大原因。白岩松说：“人为什么要有信仰，因为对死亡恐惧，再往后就不那么简单了，你要信一些事情，我觉得才会慢慢平静，才会靠近幸福，不信的话挺可怕的。”白岩松认为现在很多国人感到生活痛苦就是因为没有信仰，“我们的确是一个没有宗教信仰的国度，中国只有一亿多人有着各种各样的信仰，剩下的都是临时抱佛脚。”白岩松还说信仰不一定与宗教有关，但一定与我们内心的充实有关。

白岩松关于功利的哲学思考。白岩松认为现在越来越多的人做事变得功利，无论做什么都会先考虑有什么好处，甚至连读书都变得功利起来。无论是读书、交友还是生活，白岩松都不建议大家功利地面对，最好是心无杂念，不带有一丝功利的想法，这样的话，往往能够事半功倍。白岩松还强调不去功利地做事，不要为了结果而忽视过程，他说：“从功利的角度来说，如果没有输，你不会想到去突破，你不会想到老天爷在拿走你一样东西的时候会再给予你另一样东西。”

白岩松关于幸福的哲学思考。现代人生活得忙碌而焦虑，常常加班到深夜，不仅忽略了家人的感受，也忽略了自己的健康，从而缺少幸福感。白岩松建议大家不要光顾着忙，要学会让生活变得悠闲，他坚信只有内心平静才会感到幸福。他眼中的幸福就是如此，与金钱、地位无关，而在于

内心的宁静。俄国大诗人普希金也曾说过：“世界上所有的幸福，都以内心的宁静作为基本特征。”纷繁复杂的社会里，能够在自己的内心找到平静的一隅，这是很不容易的，也是极幸运的。

白岩松关于不抱怨的哲学思考。抱怨也是现代生活中常见的一种现象，太多的人整天怨天怨地，似乎对周围的一切都不满意。白岩松说：“我从来不抱怨，因为抱怨没有用。”

本书将带领读者走进白岩松的世界，通过白岩松的语录、事迹，与白岩松进行一次直击灵魂的对话，品味他的人生智慧，汲取面对生活的正能量。

目 录

contents

第一章 人生就是一场跟岁月的谈判

你向岁月妥协，岁月也会向你妥协半步	002
爱你现在的时光	005
生命不只是使用，还需要奖励	008
储蓄健康，比一味储蓄金钱更实惠	011
要解决人和自己内心之间的问题	014
人到中年，还要有重新出发的心态	017
该有的终将会有，该失去的也终将会失去	020
不较劲，从容面对自己和外界	023

第二章 没有一代人的青春是容易的

每代人都有自己的挣扎和奋斗	026
年轻的最大魅力就是不断犯错误，而有时间去改正	029
先把理想藏起来，理想不必天天想	031
在大学一定要成为一个热血青年	034
心理素质是最重要的	037
在不如意中创造快乐	040

第三章 生活的 90% 是平淡

生活的真相就是平淡 044

经历艰难，才懂得人生 046

不要用浪漫的方式勾勒未来 049

理想是美好的，但现实常遇打击，这就是生活 052

人的一生中，总要做些傻事、疯狂的事 055

回到极简的生活当中，寻找简单的幸福 058

特好的时候要有危机感，特差的时候也要能够平静下来 061

“幸福”其实是算总分 064

第四章 没有信仰，哪来的幸福

幸福没有伴随着物质如约而来 068

无信仰，不幸福 071

读书读久了，你总会信仰些什么 074

不要把金钱和权力当成信仰 077

信那些该信的东西，因为它能改变你 081

信仰不一定与宗教有关 084

第五章 别拿他人的标准定义人生

不是所有人都在“拼爹” 088

努力做自己，而不是扮演别人 091

选择自己感兴趣的，而非热门的 094

漂亮的失败是另一种成功 098

定义自己的成功 101

知道自己几斤几两重，知道北 104

第六章 只要努力，命运总会来敲门

当命运来敲门的时候，你是否已经准备好 108

对不喜欢的工作，要么离开，要么干好 112

认真对待工作，会有意想不到的收获 115

一味地等待，就永远不会到达终点 118

方向是比速度更重要的追求 121

把当前做好，结果自然会好 124

第七章 人生不那么功利，才有更多乐趣

读书本身就是一种最大的乐趣 128

结交一些有趣也许无用的朋友 131

第二条辅助线：问题不会只有一个答案 134

古典音乐提升幸福感 137

做志愿者真的很开心 140

不去功利地争输赢，而是从头拼到尾 143

青春不该这么焦虑和功利 146

漂亮的输本身就是一种成功 149

吸引你的诱惑是你真正想要的吗 152

第八章 只有平静才能靠近幸福

忙就是心死了 156

等等落在后面的灵魂 159

不平静，就不会幸福 162

内心纯净才是真健康 165

慢慢走，欣赏一切路边的风景 168

如果你自信一辈子有挣钱的能力，何必急于一时 171

如何在浮躁的时代，保持内心的平静 174

第九章 做一个和自己赛跑的人

不争第一 178

都在短跑，你试试长跑 181

偶尔自卑的人才可能成功 184

只有不怕输，才能赢 187

杯满则溢，先倒了 190

忘掉奖项，永远把自己当一个新人 193

不要把成功的调子定得那么高 196

第十章 抱怨的世界，我们是原告也是被告

从不抱怨，因为抱怨没有用 200

抱怨别人，更要反省自己 203

与其抱怨，不如改变 206

有委屈也不抱怨 209

不要怕被磨，被磨的那块石头是会发亮的 212

最高明的药方是希望 215

虽然痛苦，却依然要快乐，并相信未来 218

第十一章 外不圆时，内更要方

要学会说“不” 222

自信，治自己的伤，也治别人的偏见 225

理直气壮地坚守原则 229

做一个不顺从的群众 232

无论风怎样动，树静 236

有权保持沉默，但沉默是件更有风险的事儿 239

第十二章 看到人性复杂的一面

1+1=2 还是 1+1=3 244

世界不是非黑即白 247

在“得”的诱惑面前莫忘“失” 250

面对误解甚至是曲解，努力去理解而不是辩解 253

更宽厚地看待各种声音 256

白岩松

的人生哲学

第一章

人生就是
一场跟岁月的谈判

你向岁月妥协，岁月也会向你妥协半步

2014年，白岩松受邀到中国农业大学演讲，他在演讲中深情地对学生们说道：“人生就是一场跟岁月的谈判。很多人过得拧巴，就是单方面想赢，忽略了岁月的力量。人到40多岁头发会白，眼睛会花，你改变生活方式，向岁月妥协，岁月也会向你妥协半步。”

白岩松在自己的著作《幸福了吗？》的序言中讲述了一些“问题”，他说从小求学到三十而立，没有学历、知识、工作、钱、房子等这些东西怎敢叫三十而立，还要面临为人父为人母为人子女、为人上级为人下级、为人友为人敌等问题。白岩松在文中写道：“随着人生脚步的前行，走着走着便依稀看见生命终点的那一条线……不安、焦虑、悲观……接踵而来。”

在现实生活中，一个人常常遇到各种问题，很多人好胜心特别强，总想把所有的事情都做好，做什么都勉强自己，逐渐变得特别“拧巴”。著名作家刘震云认为，“拧巴”的同义词是别扭，是跟自己过不去，也跟别人过不去。在他看来，所有的人和事都别扭着，更大的别扭是，所有人对这个“别扭”无能为力，大家还得按照这种“别扭”走。

这种“别扭”就是总要被“推”着走，不想面对又不得不面对，身心疲惫又不得不打起精神，如果对“拧巴”心态不能很好地处理，就会产生强烈的消极情绪，使人陷入困惑和苦闷之中，甚至颓废和绝望，无力自拔。

“拧巴”不但影响人的正常工作和学习积极性，还会给人的身心健康带来严重的威胁，甚至使人的精神状态趋于崩溃。

《笑傲江湖》中令狐冲说，有些事情本身我们无法控制，只好控制自己。是的，生活里有很多无奈，太多的人忙于工作，一年到头得不到休息只为拼命挣钱，钱赚到了却发现自己失去了很多：健康、家人、愉悦的心情、对世界美好的向往……

忙碌的生活总是让你行色匆匆，不妨停一停脚步，改变一下生活方式，向呼啸而过的岁月妥协半步。看看镜子中疲惫的身体，是不是在健壮的年纪就长了些许白发，你可想过为什么自己总觉得生活“拧巴”，有没有考虑过：其实不是生活“拧巴”，而是你的不妥协让自己活成了“拧巴”。

生活有好的一面，也有不好的一面，意识到这好的是你努力后应得的，这不够好的，是提醒你需要改善的地方。同时对这个完整的生活，心存感恩。因为，正是这不完美的生活，才能容纳一个不完美的你。也正因有这些不够好的存在，你的生命才有存在的理由和价值。因为，我们每个人来到这个世上，就是为了修炼一门功课，那就是“让自己变得更好”。

尝试着改变生活方式就是在向岁月妥协，不再去选择忙碌的生活，让自己的身体等一等自己的灵魂，摒弃掉心理上的焦虑，重新获得积极向上的心态。

1845年，梭罗在距离康科德两英里的瓦尔登湖畔隐居两年，自耕自食，体验简朴和接近自然的生活，并以此为题材写成了长篇散文《瓦尔登湖》。梭罗在这两年里过着简单惬意的生活，他自己搭木屋，开荒种地，一切自给自足，并且写书，这简单得有些离谱的生活让梭罗的思想有了一个质的飞跃。梭罗在工业蓬勃发展的时候向后退了一步，隐居了两年，使自己的思想得到了升华。

俗话说：“强扭的瓜不甜。”其实，强扭的生活也不甜。有很多人在遇到挫折逆境的时候便大发雷霆，认为自己已经努力了为什么还不能成功，

还要忍受失败的痛苦，想不通就时刻纠结于此，一定要让生活顺应自己的意愿，最后反而把生活搞得一团糟。罗马的大哲学家依匹托塔士说：“快乐之道无他，就是不要去忧虑我们的意志力所不能及的事情。”顺应因缘，顺应自然，犯不着跟岁月较劲，犯不着跟工作跟自己较劲。

人生匆匆，别太着急，脚步缓一缓能让你看到更多的风景；岁月无情，别太较劲，后退一步没什么大不了的，这是为了更好地出发。克莱斯勒公司的总经理凯勒先生谈到他如何避免忧虑的时候说：“要是我碰到很棘手的情况，只要想得出办法解决的，我就去做。要是干不成的，我就干脆把它忘了。我从来不为未来担心，因为，没有人能够知道未来会发生什么事情，影响未来的因素太多了，也没有人能说出这些影响从何而来，所以何必为它们担心呢？”

凡事“得之我幸，不得我命”是一种很好的心态，《增广贤文》里有一句话叫作：“命里有时终须有，命里无时莫强求。”也就是不该得到的不要强求，不要对某样东西不择手段、不顾一切去谋取。该得到的没有得到时，要豁达开朗一些，就当是后退一步，让别人先得到好了。

我们活着图的是让自己轻松自在，而不是一些虚妄的名利，所以当你不争不抢时，当你懂得后退一步时，就会获得一片晴朗的天空。岁月很客气，你向岁月妥协，岁月也会向你妥协半步；你若是态度强硬，总是不依不饶，可就要着实吃上一些苦头，所以干吗不后退一些呢，跟岁月友好相处不是更好？

爱你现在的时光

“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是聪明的你，告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”朱自清用深沉的笔触写下这篇《匆匆》，已近知天命之年的白岩松对于时间也有着自己深刻的体会。2014年，白岩松写下一文，告诫大学生们说：“爱你现在的时光，过去的已经过去了，较什么劲呢？未来的还没有来，你焦虑什么？你知道什么叫做真正的恐惧吗？真正的恐惧不是血肉横飞的画面，真正的恐惧是调动你的想象力，把你自己吓着了。最出色的恐怖片的导演，都高明于此，调动你自己的想象力吓唬你自己，人生对未来的恐惧就是如此，都是你自己的想象把自己吓着了。可是有科学家调查，你所忧虑的事情，只有10%最后变成了现实。这个数据给了我很大的启示，你付出了百分之百的忧虑，却有90%是瞎耽误工夫，明天的事交给明天。”

白岩松还说：“而且生命中有一个很奇妙的逻辑，如果你真的过好了每一天，明天还不错。如果你安安稳稳地做好大一学生应该做的事情，你的大四应该不错，可是你大一就开始做大四的事情，我想告诉你，你的大五会很糟糕。”

有这样一个谜语：“世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而

又最珍贵，最容易被人忽略而又最令人后悔的是……”答案是时间，这个谜底很多人都知道，但是并未对此有所重视。

美国著名科学家富兰克林曾经说过：“你热爱生命吗？那么你就别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”诚然，一个人生命的价值在于他为社会创造的价值，但这种创造的价值却是随时间的延续来实现的。试想，历史上那些为人类创造出许多物质财富和精神财富的科学巨匠以及文艺大师们，哪一个不是通过“珍惜时间”让自己的人生过得丰富而有意义呢？歌德是举世闻名的大诗人，他说：“时间是我的财产，我的田地。”这是他对时间的认识的最好注脚。

钱能买到华丽的衣服，漂亮的首饰，一趟浪漫的旅行，但是买不回失去的光阴，尤其人最宝贵的青春年少，每一分每一秒的浪费都会让你在将来后悔莫及。陆机在《短歌行》中曰：“人寿几何？逝如朝霞。时无重至，华不在阳。”人生短短几个秋，说起来也就是弹指一挥间。无论干什么事情都要珍惜时间，切不可慨叹人生苦短，让时间白白地从你身边流逝。

鲁迅先生在读私塾的时候，因为早起为父亲跑药店买药，到学堂时迟到了，被先生狠狠批评了一顿，于是他就在桌子上刻了一个“早”字，提醒自己珍惜时间。后来，鲁迅先生把这种态度用到了治学上，他把别人喝咖啡、聊天的时间都用在工作和学习上。鲁迅还以各种形式来鞭策自己珍惜时间、刻苦学习和工作。在北京时，他的卧室兼书房里，挂着一副对联，上面是我国古代伟大诗人屈原的两句诗，上联是“望崦嵫而勿迫”（看见太阳落山了还不心里焦急），下联为“恐鹈鴂之先鸣”（怕的是一年又去，报春的杜鹃又早早啼叫）。

很多年轻人一毕业就面临就业难的问题，每年都有一大批毕业的大学生等待就业，就业之后又要面临买房安家立业的问题，可谓是重担压身，再加上生活上的不顺心，就会心有不快，甚至特别讨厌当下的生活。

白岩松曾在书中讲过他敬佩的史铁生，史铁生曾有这样一番言论：当