

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



北京联合出版公司

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

北京联合出版公司

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

目录

Contents

陈 坤：人生路，莫慌张	001
人生需要自我鼓励	003
我的少年时期	005
选择与欲望	010
内心的力量	013
冯 仑：理想丰满	031
理想是人生的一个导航	033
理想是愿景和价值观的总和	035
理想的意义	037
方向对了，速度才有意义	041
只有自己可以成就自己	043

王 石：坚持与放下	051
这样的生活怎么会甘心	053
问道哈佛	057
突然很有钱，是一件很危险的事	058
正因为不确定，你才有机会	061
 杨利伟：与责任对话	 073
为梦想做过的傻事	075
魔鬼式训练	077
蔚蓝色的地球	080
你是什么，中国就是什么	084
 赵启正：我向世界说明中国	 097
在逆境中成长	099
向世界说明中国	103
和外国朋友聊中国	105
学习是一生的事情	107
 葛剑雄：读书，永无毕业	 119
为什么要读书	121
怎么去读书	123
有选择，有控制，才有收获	126
条件越艰苦，越不要这样阅读	129
 李少红：人生加减法	 137
你首先要有一个清晰的世界观	139

走向社会的第一步	141
梦想的前十年	143
和自己谈恋爱	145
坚持与改变	148
人生加减法	151

王潮歌：那么，我是谁	163
人生的三个十年	165
长板理论	167
那么，你是谁	170
放松下来，留下什么是什么	171

邓亚萍：转型，从零开始	179
除了当运动员，我还能做什么	181
自信与自我突破	183
不要抱着曾经，要有归零的决心	186

郎 朗：指尖上的青春	199
猫与老鼠	201
玩具狗	204
燕尾服	208
人生不只是弹钢琴	212

撒贝宁：《开讲啦》是一个安静的节目	223
--------------------------	------------

人生路， 莫慌张

陈坤：



陈坤，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！

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：“你为什么不看见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。而今天我所能讲的，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。因为连我都能做得到的事情，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面，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时候，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，话痨的本性就出现了，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。

选择与欲望

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呢？

安全感带给我的是心里的平静。

那平静带给你的是什么呢？

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。