

幸福直通车

人生可以  
美得如此意外

周士渊◎著

这是一段美得如此意外的人生 🌻

这是一个历经沧桑，却满怀感恩，愿意把心都掏给读者的长者 🌻

这是一幅来自清华园、以败至尽头仍回首的精神走出的精彩人生画卷 🌻

清华大学出版社

# 人生可以 美得如此意外

周士渊◎著

清华大学出版社

北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。  
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

人生可以美得如此意外 / 周士渊著. —北京: 清华大学出版社, 2012.11  
(幸福直通车)

ISBN 978-7-302-29874-8

I. ①人… II. ①周… III. ①人生哲学—青年读物  
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第197423号

责任编辑: 张立红 史 涛  
责任校对: 杨 阳  
责任印制: 沈 露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 刷 者: 北京富博印刷有限公司

装 订 者: 北京市密云县京文制本装订厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm×210mm 印张: 7.5 插页: 4 字 数: 166 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

---

产品编号: 045698-01

本书尽可能还原作者演讲的原貌和风格，以便让每一位读者都仿佛与这样一位善良智慧的长者面对面地交流，身临其境地感受他从心灵深处喷涌而出的希望与每个人分享幸福之路的满腔热忱！

## 败至尽头仍回首

### 奇迹是怎样产生的

近年来，一些肩负使命、观念前沿的教育专家在国内掀起了一股习惯培养的热潮。其中有“用脚做学问”的林格，有发表了许多具有重大影响力的教育观点的孙云晓……他们出版了一系列关于习惯培养的优秀畅销书。我发现，在这些优秀的畅销书中，都不约而同地提到了同一个人——周士渊；而在他们有些书的前言中，还尊他为“我国习惯研究第一人”。

……

这位周士渊是谁？

他称自己是败得最惨的清华学子——当年，清华毕业刚留校一年多的25岁的他，不幸陷入绝境，重度抑郁症的折磨使他几近九死而无一生。

这是多年前的周士渊！

曾经的他身心一片废墟，如今他的演讲影响了每一个听众。在听他的演讲之前我很纳闷：一个灌下浓硫酸后胃部被切掉十分之七的人还能说话吗？

为免听不清楚，我满腹狐疑地坐在了第一排，却听到了一个男中音歌唱家一般浑厚嘹亮的声音，令人不可思议的是这声音没有一丝的沙哑。他讲完后请我提意见，我唯一的意见就是请他讲课时声音稍微小一点，实在是有一种震耳欲聋的感觉！但是，他讲的每句话都让我恨不能永远牢记在心。我无法用言语表达我心灵所受到的强烈冲击和震撼！只能在这里借用王晓静的一段话：

“读周老师的书，第一个要说的是老师的激情。我以前听过恨不得点上一把火来烧的励志课，但也没有周老师的激情这么有感染力。周老师的激情来自对自己的发现（习惯配方）所起到的震撼性作用，来自自己得益于习惯给他带来的重生的喜悦，来自对这个能产生奇迹的宇宙和生命的惊讶，来自无时无刻从他内心中涌出的美好的陶醉，来自他想和所有的人一同分享一同赴幸福之路的热切。”

### 人生，真的可以美得那么意外

从败至尽头，再无任何可能，到精神矍铄、影响了每个听众的演说家。到底是什么让周老师有了如此巨变？是什么让周老师重启毫无生机的人生、重塑已成死灰的生命？

按周老师自己的话说，这里涉及很多因素。但这其中最关键的是两点——

一是在他败至尽头时，他得了无数白衣天使、亲朋好友的爱；可以说，没有人间这种最珍贵的爱，他要拥有今天的一切，那是绝无可能的。

二是在败至尽头，寻常路他一条都走不通时，他发现普通得不能再普通的“习惯”二字中，竟蕴藏着使人“知必行，行必恒，恒必达”的秘密。而他正是依靠了这一“知必行，行必恒，恒必达”的伟大力量，攻克了一道又一道人生难题，创造了一个又一个人生奇迹，从而彻底改写了自己的人生。

看了这本书，我最大的体会就是，要达到周老师所说的“当身心完全透明，就再也不会会有阴影留下”的幸福至境，并不是遥不可及的。周老师为我们设计好了一条美妙的道路，而他正是走过这条路并收获颇丰的第一人。成为“过来人”之后的周老师恨不得与周围每个人分享这一切，感染他们并使他们受益匪浅。

很多大学生给周老师留言，看得出来阅读了书中内容的学生都悄然发生了变化。其中一个大学生说：“看了周老师的文章就觉得好有力量，人生原来真的也可以美得那么意外——太神奇了！”

不仅周老师的人生可以美得那么意外，相信读了他这本极富感染力的书之后，你的人生也一定将有很多意外惊喜！

张立红

# 目录

## 第一篇

### 给你一个支点

清华有“三宝” / 003

清华园败得最惨的人 / 005

大难不死，找到方法，必有后福 / 007

怕就怕你们擦肩而过，失之交臂 / 012

“上帝唯一的恩赐” / 015

我用“轧死”三个警察换来的教训 / 018

我在美国的一次真实经历 / 022

我所熟悉的一位状元 / 024

两次可怕的车祸 / 027

虽愚必明，虽柔必强 / 030

## 第二篇

### 不要做那个“唯独不爱自己的人”

塞尔玛的故事 / 037

选择阳光 / 041

为什么说这几乎是最重要的习惯 / 044

如何介绍我的姓名“周士渊” / 048



- 变自卑为自信 / 050  
天生我材必有用 / 052  
如何征服忧虑 / 055  
如何征服烦恼 / 059  
如何调整心态 / 061  
如何度过人生黑暗岁月 / 066  
争取活120岁 / 068  
我和115岁鹤发童颜的长江大侠 / 071  
从今天起，我要拥有阳光心态 / 074

### 第三篇

#### 如何成为心中真正“有爱的人”

- 一道耐人寻味的人职考题 / 081  
那些深深的误解 / 083  
有趣的趋同现象 / 086  
小毛毛兴奋点试验 / 089  
究竟何谓“尊重” / 093  
一打玫瑰花 / 095  
天下事最难挣信誉 / 097  
滕田田的故事 / 099  
花季少女的“千字遗书” / 102  
还能有比这更感人的父亲吗 / 107

人性深处，人们最渴望的是什么 / 110

什么是永恒的主题 / 114

败至尽头 / 119

重塑生命的密码 / 123

#### **第四篇**

#### **如何善待自己的学业和事业**

一个对学业、职场至关重要的习惯 / 133

两个业务员的人生歧路 / 137

一位被争相抢雇的阿姨 / 140

有关学习优异的一句至理名言 / 144

从高中生一跃成知名专家 / 146

如何培养“称心”的孩子和员工 / 149

离开了“习惯”，“自动自发”就是一句空话 / 153

#### **第五篇**

#### **拯救最没有毅力的人**

毅力是无法替代的 / 159

我曾经是最没有毅力的人 / 162

现在我应该算是有毅力的 / 165

我的人生彻底改写 / 167

培养习惯是培养毅力的最佳途径 / 172

## 第六篇

### 知必行，行必恒，恒必达

知道，更要做到 / 177

打造超强行动力 / 181

如何讲究策略 / 185

统筹安排，逐一击破 / 188

关键的“前三关” / 192

习惯仿佛一根缆绳 / 195

借东风 / 200

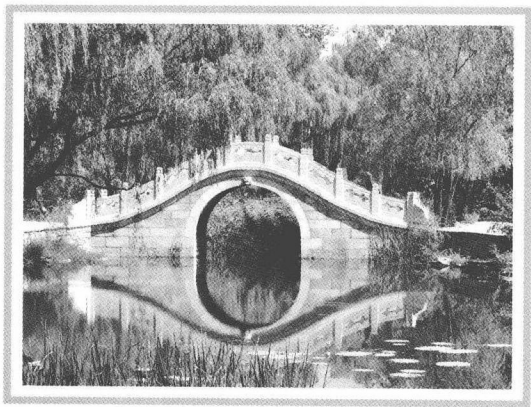
“一分钟傻瓜日记” / 205

最后一个诀窍 / 212

附录 “一分钟傻瓜日记” / 216

我们离幸福只有一个习惯的距离 / 222

特别致谢 / 226



近春园小桥

第一篇  
给你一个支点

记得阿基米德有一句名言：“给我一个支点，我就能撬起整个地球。”

那对于我们人生，是不是也有类似能将整个人生撬起的“支点”呢？如果有，那该多好啊！

根据我的研究和实践，我发现我们人生的这个“支点”是存在的，而且极为神奇。即使把它比喻成《一千零一夜》中的那盏神灯，也一点不过分。有了这盏神灯，我们每个人仿佛就能变得要什么，有什么；我们的人生就会好事连连，甚至还会发生一个又一个自己以往根本想都不敢想的奇迹！

那这岂不成了真正的《天方夜谭》了吗？你们听了一定既好奇又怀疑。

那这一神奇支点、这盏奇妙神灯究竟是什么呢？

它真能给我们每个人的人生带来如此奇妙的变化吗？

你又是如何发现它的呢？

如果这神灯真那么神奇，那我们如何最高效地去利用它呢？

……

要解开这个谜团，就要从我人生中一个个真实得令人难以置信的意外开始！

而所有这一切几乎都发生在我们清华园——这个人人向往、人人对其充满了神秘之感的清华园。

## 清华有“三宝”

一谈到清华，我很想考大家一个问题。

大家知道不知道，清华有“三宝”？

（不少人摇头）

如果大家不知道，作为一个清华人，就有点遗憾了。不是说，“进了清华门，就是清华人”吗？因此我得赶快给你们补课，这是我们清华校长在我校一百周年校庆时说的一句话。

那这“三宝”究竟是哪“三宝”呢？

“三宝”之一，是我们清华校训——“自强不息，厚德载物”。

“三宝”之二，是我们清华校园。

为什么？

因为2010年春，美国著名财经杂志《福布斯》评选“全世界最美

丽的大学校园”，一共评上了14所，而清华是亚洲唯一上榜的一座大学校园。那它究竟美丽在何处呢？美丽在8个字——“水木清华，钟灵毓秀”，即我们清华校园是凝聚了天地灵气、孕育优秀人才的一块宝地，而所谓“清华”本身，就是“清幽美丽”之意。

那这“三宝”之三是什么呢？

是我们清华校友。

你们知道吗？我们国家表彰的23位两弹一星勋章获得者中，有14位是我们清华校友；在整个中国科学院院士和工程院院士中，分别有四分之一和五分之一左右是我们清华校友；当然还不用说我国政界的许多重量级清华校友了。

因此大家看，如此优秀、成功，值得清华人骄傲和自豪的清华校友们算不算是清华一宝？

（众点头，微笑）

但说到这里我想问——

是不是所有的清华校友都达到这般高度，走向了他们人生的辉煌？

“不一定！”

（有人低声说，不少人摇头，表示否定）

是的，确实“不一定”。为什么？因为在清华校友中也有失败的，甚至败得惨不忍睹。而我要告诉大家，今天站在讲台上给大家演讲的周老师，也就是我本人，就曾经是清华所有校友中败得几乎最惨的人！

（众听了愕然，气氛刹那间变得凝重）

## 清华园败得最惨的人

各位，我说我是“清华所有校友中，败得几乎最惨的人”，甚至走出清华园，我也差不多是整个社会败得最惨的人之一，这一点也不夸张，是完全真实的历史。我1970年清华毕业留校。大家想，当年我一个农家子弟，能考上清华，并且能留在清华，是多么令人羡慕！但没想到，一年多后，我竟痛苦万分地地下决心要离开这个世界，而且在一个漆黑的深夜，我真这样做了！

在那个很多年来我不敢想起的深夜，重度抑郁症让我产生了轻生的念头。我在一个昏暗的实验大厅里，三次上吊未遂，摔得头破血流，在浑身鲜血、奄奄一息之际，我又将沙子往嘴里塞，将头往水泥墙上撞；最后竟还有一口气，在黑暗中我又摸到一个瓶子，也不管里面是什么，拧开了就往嘴里倒；没想到一倒进去，身体里面就像点起了一把熊熊大火，我一下



子昏倒在地。

第二天早上工友发现后才把我送到医院……很久很久之后，终于活过来的我才知道，当时我倒进嘴的竟是——

98%的浓硫酸！

（全场都惊讶得说不出话来）

各位，我以上讲的完全是真实的情形，详细的情节我将会在后面告诉大家。因此大家想，按照常理，我这个人是不是早就应该不在人世了？！医院的救命恩人虽然把我全力抢救了过来，留下了微弱的生命，可我再回到清华园，就成了那种出了难以启齿问题的人，成了一个抬不起头来的人。那当时我多大呢？才25岁！而在25岁到35岁这10年，也就是在人生几乎最好的10年黄金岁月中，我成了清华园有名的重病号——我先后累计病休了四五年、住院了两三年、身上开了三刀，九死一生。

各位，我说我身上开了三刀，你们看（从讲台走向前排，解开上衣领扣），这就是当年抢救时，切开气管所留下的。你们一定知道，“非典”那年最厉害的就是切开气管抢救（而且大多都没有抢救过来）。我这里还有一个刀疤（用手指着腹部），我的胃被切除了十分之七。大家想，对于当时的我，还有什么前途可言，还有什么希望可言，可以说我上天无路、入地无门，身心已化为一片废墟，人生已跌入万丈深渊！

各位，以上就是年轻时的我，25岁到35岁按理应是最好年华的我。我说我是“清华所有校友中，败得几乎最惨的人”，“甚至走出清华园，我也是整个社会败得最惨的人之一”，是不是一点都没有夸张？！