

# 我在

◎徐知園 著



# 我 在

徐知園 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我在 / 徐知園著. —杭州: 浙江大学出版社,  
2014.8(2015.1 重印)

ISBN 978-7-308-13567-2

I. ①我… II. ①徐… 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 (2014) 第 159305 号

## 我 在

徐知園 著

- 
- 责任编辑 李峰伟(lifwxy@zju.edu.cn)  
特约编辑 涂 洁  
出版发行 浙江大学出版社  
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)  
(网址: <http://www.zjupress.com>)  
排 版 杭州林智广告有限公司  
印 刷 浙江省良渚印刷厂  
开 本 880mm×1230mm 1/32  
印 张 9.75  
彩 插 8  
字 数 203 千  
版 次 2014 年 8 月第 1 版 2015 年 1 月第 2 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-308-13567-2  
定 价 39.00 元
- 

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcb.tmall.com>

## 这个世界会好吗？

十年前你还在一家公司做职业经理人时，因为你同事对你的极力推崇，我慕名拜访，自此结缘。十年的相处，对我而言你时而是老师，时而是朋友，时而是教练，时而又是亲人。虽然我从事企业的教育培训工作，可是身为高校的老师，我自身从未有过企业工作的经历，与企业始终隔着一堵墙。认识你，我得以有机会近距离地了解大型企业的规范运作，企业里怎么管理人、怎么激励人、怎么挑战人以及怎么辅导人。尤其是你在团队里所创造的那些感动，你所塑造的那些平凡的英雄，都深深地吸引着我。你在我们的讲台上娓娓道来、传道授业解惑时，你是我们学生的老师；你在谈企业培训与企业管理的感悟时，你是我的老师；当我作为一个部门负责人，在管理上碰到困境得到你的悉心辅导与指点时，你是我的顾问与教练；当我面对人生的挫折与伤痛时，你是我最贴心的朋友，是我心灵的导师，更是我的亲人。我因为你而懂得了一点管理，更因为你而走上了心灵成长之路，我的家人也因为你的帮助而活得更开心幸福。所以，你不仅是我的老师，也是我家族的导师。你总能在每个人身上看到她未曾发现的那个最精彩的自己，通过你的发现，他们都活出了真实而又美好的自己，让平凡变成了不平凡。我相信这也是许多人心目中的你！



当我觉得如今这个世界让我们有太多不安、有太多担心时（食品问题、环境问题，以及心理问题导致伤害事件频繁发生），我经常 would 问，这个世界会好吗？

每次，我一想到你，就对这个世界有了信心，有了一份希望。我相信这个世界会好的，因为这个社会还有你这样的人，心怀爱意，无私付出，成就着许许多多平凡的英雄，使他们相信自己可以拥有不平凡的梦。有多少人，痛苦而来，开心而回；又有多少人，因为你，愿意放下怨恨，与他人和解，与世界和解，放过了自己，也放过了他人。

不知谁说过这样一段话：“师，不是一个简单的称呼而是一条路，更多的是一条心灵之路。在心里走上师之路的人，等于在世界上选择一条最为艰苦的生存之道——TA 用成就他人的方式来养活自己和成就自己，那意味着无数的黑暗之处要自己先到达，而后指引着、鼓励着、推动着他人再到达。所以，苦的不是身而是心，甜的不是身而是灵魂。”

由此，想起丰子恺先生曾说过的一句话：这个世界上的人，可以生活在三个层次，有人生活在物质层面，有人生活在精神层面，而有的人一定要爬上三楼，去看看灵魂层面的生活。

亲爱的，你就是这样的一位老师，一个充满着理想主义色彩的老师。你的严谨与包容，你的执着与柔软，你的严厉与慈爱，这些矛盾的词，竟能在你身上如此完美地结合在一起。

在我心中，你是山中那低调的兰。在深山里，无论这个世界如何星移斗转，如何寂寥寒冷，你都默默地散发着自己独特的芬芳，回馈着这个世界。



当我管理的团队越来越大时，作为一个管理者的困惑也越来越多。看了你对管理者心智模式的体悟，知道许多的困惑需要自己的心智模式有所突破才能超越，遇到要做决定又充满纠结时，要厘清是组织中的自己该做的，还是仅仅是个体的喜好！

最近，常常是含着泪水阅读你书中的一篇篇文章，读它，对我不仅是一种很好的疗愈，更是生命的一种滋养！

谢谢你，给我一个平凡的人写序的机会，用你独特的方式再次来成就我，以出其不意的方式给我的人生送上一份如此珍贵的礼物。

如果生命是一条漫漫流动的长河，那么 40 岁后的人生就像是这条漫漫长河的中游。回首上游，它一路走来波澜壮阔，奔腾不已；遥望下游，它水面宁静，平缓无波；只有在颠簸起伏，变化多端的中游，才是长河中最精彩绝伦的部分。

所以，亲爱的，我要代表那么多经由你活出来的平凡英雄，深深地祝福你，愿你这颗流沙，在一个美丽清澈而又温暖的港湾，停下来与许多的沙在一起，让肥美的水草滋养你！而你只需：静候春暖花开，尽享岁月的美好！

李笑月

2014-02-06 于杭州

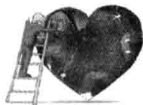
## 那些年，我们追过的女人

在“那些年，我们追过的××”句式流行的时候，我就想写篇文章，题目就叫《那些年，我们追过的女人》。既标题党做派，紧跟潮流抓人眼球，又恰到好处地传递了我想表达的主题——那些生命中影响过我的女人们。

第一个影响我的女孩，是五角丛书《一个女大学生的手记》的作者曹明华，那个时而洋溢着青春朝气，时而又莫名低落的年轻女孩，她用清新的文字述说青春的困惑、天马行空的想象。那些心底隐秘又无可言说的烦恼，让高中时代的我因为有人共鸣而得到了宽慰，如漂荡的船，慢慢找到了航道起航。

再后来随大流追琼瑶。在情窦初开的年龄，恰逢琼瑶爱情小说风靡大陆，被书中天崩地裂的爱情挟裹，以为我的人生必定会有一个“眼底一簇小火花”的男人，或阴郁或霸道地对我说“爱好爱你”，爱情观从此“误入歧途”。琼瑶阿姨带给我的正面影响是让我迷上了宋词——《寒烟翠》、《月满西楼》、《碧云天》，诗词信手拈来便成了她的书名。书中男女主角低回轻叹时徐徐念出的诗词，让他们脱俗而有内涵。那时没有互联网，没法用一个关键词就找到出处，为此我遍翻诗词丛书，寻找她书名和书中出现的诗词，得以一窥古典诗词之美，开启最初的人文滋养。

琼瑶阿姨绚丽的爱情泡沫很快破灭，席慕蓉悄然登场。那



个把我们心底的各种小心思都变成了诗句的女子，让我们在一切都还在想象中时，借由她的诗句，体会心动、缘分、错过、失落、坚定、决绝等情绪。她教会我懂得珍惜当下，可以追忆但不必追悔，让一个小女生的心，提前在时光的隧道中穿梭体验，日后经历一些场景和情绪时，心头总会涌上她的诗句……

不得不承认，对我影响最大的是三毛。追着她一本本书，怀揣一颗驿动的心，这一生就此烙下浪迹天涯的梦，三毛的独立不羁、善良率真也慢慢成为我个性的一部分。日后自己人生道路也可谓经历了“万水千山”，沧桑之后自以为再看三毛会如重翻女大学生手记一样，当初的感动和冲击已被雨打风吹去。可前几天重拾她的《万水千山走遍》，依然被她的字里行间的真情所打动，恍惚间就想到《海阔天空》这一句：原谅我这一生不羁放纵爱自由……

接踵而至的张爱玲，笔下那些没落大家族中郁郁不得志的女子，感情上步步为营、小心翼翼的知识女性，或是挣扎于世俗中不能舒展的女子，偶有尖酸刻薄企图在那个逼仄的空间挣扎的，最后也是机关算尽依然落得黯黯离场。或许在人生灰暗的时刻，也总能在那些无助的背影中，找到自己无力挣脱的影子。

等到视野更开阔，龙应台的社会批判精神和开放的跨文化视野，让我超越了小女子的多愁善感。借由她的启蒙，我对家庭、国家、社会都有了更深层次的体会和思考。

这些才情俱佳的女人们，在人生各个阶段陪着我，我身上带着她们的各种印记，从“为赋新词强说愁”的少女，走过“却道天凉好个秋”的季节，走到“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的



今天。

不夸张地说，是她点亮了我的人生。

初识她时，她已经是公司里最受尊敬的老师，在这个领域素有专业权威之名，而我是个刚入职的基层员工。周围同事说起她，都是以一副不容置疑的敬畏和崇拜之色，那神情差不多是三十年前小百姓谈论中南海一样。那时候的她，是一个传说。

第一次领略她的专业功底，是在某次公司内部培训上。她并非培训组织人员，也没有授课的任务，只是临时到现场看看培训进展。她坐在边上与另一同事一直在低声说着什么，而我们中有人向授课老师提了一个关于“如何化解压力”的问题。那个躊躇满志的老师洋洋洒洒地说了一通后，明显感觉大家都不是很买账，于是，话锋一转把这个问题推给了她：对这个问题，我们问问徐老师是如何看的？她从另一个世界恍然回神，听了我们的问题，站起身，抄起一支白板笔，直接在白板上画图开讲——从理想到现实的距离，从意愿到能力的落差等，有条有理有据，大半个小时的生动阐述，让我们至此都成了她最忠实的粉丝。

跟她第一次近距离地亲密接触，是她到我们单位来督导工作。陪她同来的是我在公司里的另一位闺蜜，因此晚上我便在她们下榻的宾馆，海阔天空地畅聊。那些看过的书、听过的音乐，还有当年我追过的女人们竟然也是她的爱，这些成了我们的接头暗语，成了打开我们心门的钥匙，就这样莫名有了亲近之意。

后来，机缘巧合，我终于有机会和她共事，她是我的直接领导（我就是奔着这个去的）。在一个下午，她找我谈话，用一张白



纸,跟我分析“我是谁”——我的定位,“我要到哪里去”——我的目标,“要怎么去”——需要什么技能和资源,还有哪些欠缺等。这是平生第一次有人替我这么清晰分析,做职业生涯规划。当时懵懂的我并不知道,而这一个普普通通的下午,为我构建起了全新的思维模式,直接影响了我的的人生。在困惑迷惘时,在面临人生岔路时,我一次次问自己:我是谁,我要到哪里去,于是未来的道路就在这样的叩问中一次次重新变得清晰。

在我心里,她是女神,不食人间烟火,事事追求完美,把浪漫的设想付诸现实;她不谙世事,却洞察人心;她参透人间险恶,却永怀接纳悲悯;她也不屑阿谀奉承,却凭坦荡真诚赢来各路“鬼神”的敬重。

她是职业经理人,严格自律,处处训练有素。任何工作拿到手,就能迅速厘清目的,设定目标,计划、标准、流程一样不少。她所带的部门,可以不是最核心的部门,却往往是最有影响力的团队。

她是教练,能一眼看穿你的逃避。她知道你的软肋,什么时候该呵护,什么时候该捶打,她拿捏得分毫不差。被她“蹂躏”过、雕琢过的人,在哪个岗位都能独当一面,做什么事都能游刃有余。因为她不光授人以鱼,还授人以渔,教会你如何顺势而为、如何逆风飞扬。

她是天才,阅遍人间奇书,哲学经济社会文化统统涉猎,三教九流奇门遁甲样样好奇;深谙管理之道,精研心理疗愈;看问题总是入木三分,切要害绝对一针见血。

她是“弱智”,能记得住很多经典的出处,却记不住电脑的各



种密码；随手拿张纸、拣支笔就能和你条理清晰做规划，转身总是丢三落四永远需要找东西；任何复杂的问题到她手上，就像庖丁解牛一样迅速轻松开解，但一坐到驾驶位上却高度紧张、神情专注还是分不清方向。

她是女儿，跟大多数人的童年一样，都有来自原生家庭的伤。我看到她对年迈母亲深深的理解和怜惜，也看到她对固执母亲的控制和越界而无奈和愤怒；有对逝去父亲无限的尊敬与思恋，也有很多的遗憾与后悔。

她是母亲，有个特立独行的女儿。小丫头是个被放养的、纯天然无污染的绿色娃娃，配上个天才思考头脑、弱智生活能力的妈妈，女儿仿佛就是她的守护神，守护着她最柔软的部分。小丫头又是她的克星，嘴里冷不丁蹦出的话，常常一针见血到让你怀疑她的年龄。

她是女人，一样渴望爱与被爱，一样对爱情与婚姻有自己美好的设想，纵是读万卷书，纵是行万里路，美好的设想也总是止步于复杂的现实。世事不如意者十之八九，睿智如她，聪慧如她，一样适用。但纵是华佗再世，也敌不过世间生老病死的规律。欣慰的是，借由她的努力，让很多人变得更加舒展美好，让世界多了一些阳光和希望，而她也因此有了更宽广博大的爱。

但是你千万不要认为，她是不懂生活的。

闲暇时她可以莳花弄草，焚香品茗，还可以下厨炒两个小菜，凡是跟情调有关的，她随便一摆弄便有了那个感觉。但凡我想装文青、扮小资，看话剧、听演唱会、去旅游，她永远都是女伴的不二人选。



她家不乏好茶，我最喜欢的，便是沏一杯茶，然后跟她海阔天空，把自己所有的困惑都扔给她，听她抽丝剥茧般地解剖一个个表象后面的真相，常有痛并快乐着的彻悟。和她在一起，你可以享受生活的美妙，更可以享受交流的愉悦。

而今天，翻开这本书的打印稿，一篇篇看过去，仿佛又一次次酣畅淋漓的畅聊，总有那么多的话，戳中你的痛处，挠到你的痒处，点亮你的盲区，让你不时放下书卷，若有所悟。我曾对她说，这么多年来，她就如一盏灯，一直在前方照亮我，温暖我，陪伴我。陪我走过无星无月的夜，陪我走向柳暗花明的今天。书中很多的话，我甚至都觉得是特地写给我的，书中的案例，说的就是我的故事。当然，我知道不是，我也知道，很多人看这些文字时，也都小小地惊惶一下——自己心底深藏的那些脆弱，都被她一一击中。

写这些文字时，刚好翻到《幸福就是与梦同行的日子》，那首《我想去桂林》的歌，也曾是多年前常唱的，用来哀叹没钱也没时间的日子。当这首歌快被我遗忘时才发现，我也如她文中的朋友一样，当时间和金钱都有的时候，想去“桂林”的心，却不在了。

那么，借由这本书，我们一起返回内心，去寻找遗失的梦想、失去的心，然后，与幸福同行。

2014-03-09 于杭州

## 熟悉的陌生人

抬笔千言，落笔无声，每一次想为她写点儿什么的时候，总是这样的感觉。

对我而言，她是一个熟悉的陌生人。

我们曾经靠得很近，近到床头挨着床头地相处了四年，然而那些熟悉，却很难用语言将分散于记忆中的有关她的片段勾勒出一个清晰的轮廓；我们曾经离得很远，远到几年中鲜有一声问候，然而这种陌生，却可以毫无预兆地在某个深夜被寥寥几条短信轻易穿透而直抵彼此最私密的幽径。

大学时代，我们因失眠而同病相怜，忧郁和深邃碰撞在一起的结果，就是发现彼此的内心都有着一双同样忧伤孤独的眼睛。我们因此惺惺相惜而成为亲密的朋友，也因为这一点我们无法一直靠得太近。就像生长在同一棵树上的两根树枝，出于挣脱束缚和渴望新生的本能而改变了各自的生长轨迹，却因最深的根脉相连而拥有相似的内质和气息。我们如同彼此的镜子，照出生命中的因果与真相，照出各自心中的另一个自己！我们曾从同一个起点出发，曾在同一个终点结束，曾在同一个城市致青春，曾从同一个站台伤离别！如果某一天我们还能在深秋或雨季的长堤相遇，就依然可以是围炉品茗、临岸低语，忘了日影光阴的闺蜜。

如果说悲伤是一种与生俱来的痛，那么面对这种痛，我们都



曾深陷其中不能自拔。不同的是，她选择了执着于寻找这痛苦的源，由此活出真实的自己，在痛苦的土壤中开出了最美的生命之花。而她经历的所有困苦和煎熬，就是今天我们之间那段叫做“陌生”的距离。如果每个人来到这个世界上都要承载某种使命，那么她注定是属于那些极少数的探索者，注定要走一条比别人更加艰辛、孤独而漫长的路，领受别人体会不到的痛苦，也因此能够抵达别人无法理解的更加广袤的慈悲和幸福。

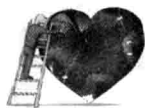
这些年，隔着万水千山任她长袖善舞，距着千里万里看她逆风飞扬，都好像是看着另一个自己，虽然我知道，那是我一直眺望却未曾登临的彼岸。然而不管这些年她走得多远，飞得多高，我们总能在内心的某个路口相遇。只是，一个行走于当下，一个停留在过去；一个抽离于现实，一个置身于现世；一个困惑于迷失，一个执着于求索。重要的是，无论我身处何方，是继续沉沦，还是蓦然顿悟，是徘徊不前，还是踌躇前行，她一直都是我内心深处愿意对话和交付的那个“自己”，是寒冷的冬夜里永远都静静矗立在长街尽头的那盏灯。

她有着超越年龄的深刻与洞察，也有着不谙世事的孩童心性。她智慧老人一般沧桑睿智的眼神里，却映照出一颗纤尘不染的赤子之心。她是女汉子也是小女人，她是修女也是达人。她是各种电子产品的小白痴，也是无所不知的生活大百科。就像有些人只是喜欢自己秀美的眼睛却不喜欢憨憨的鼻子和傻傻的嘴唇，其实那些不喜欢的部位，正是让我们拥有了可爱能量场的来源。而她的出众与优秀，也恰是因为兼具了超乎寻常的智慧和匪夷所思的傻气而变得格外具有亲和力和生命感。



这本书的写作真正开始于今年春天，而最初的缘起，却可以追溯到三年前和她的某次畅聊。那时她已是圈内极受尊敬和爱戴的培训导师，讲台上的她总是蕙质兰心、妙语连珠、出口成章，流泻而出的智语警言常常令她的学员们如饮醍醐，豁然开朗。但却一直苦于自己在说与写之间的巨大障碍，这些精彩的瞬间总是无缘固化成笔下的珠玑。在和她通话的过程中，我常常有按下录音键的强烈冲动，但每一次都被她“复述”时那转瞬即逝的“健忘症”弄到抓狂，于是坚决地鼓励她开始不带任何负担和目的的写作，不用拘泥于形式和内容，不用在意文字的好坏和旁人的观感，就如拍照是为了记录影像一样，将写仅仅当作记录的另一种方式就好，只需自问，写出来的内容，是不是真实的自己，唯此足矣。

此后她开始以勤奋到惊人的速度写博客，从生活、工作到情感，从身体、思想到灵魂，从艺术品鉴到自然百态，从课堂随笔、职业理念到人生信仰……涉猎之广，信息之杂，笔力之深，令阅读其中的我在拍案惊奇之余不禁对其所谓“写作障碍”的说法深表质疑。尽管我依然觉得她的文字不及她的口才，她的口才不及她的思想，她的思想不及她的内在，她笔下涌出的也只是她内心丘壑的点滴。然而这些点滴，却可以汇聚成一汪清澈通透却蕴含丰富的矿泉，给予每一个沐浴其中的人不同程度的滋养。在挑选、整理和编辑这些文章的过程中，我便深刻地经历了这样的身心疗愈。游弋在这些文字之中，或莞尔一笑或会心点头，或泪盈于眶或忍俊不禁，或如芒刺在身或似醍醐灌顶，或轻盈欲飞或心重如铁，但更多的时候，是想一泻千里地痛哭一场……因



为,我无法逃避地看到了自己,那个彷徨的、孤独的、挣扎的、逃避的、抗拒的自己,那个被丢弃的、寻找的、遗忘的、眷恋的、排斥的、深爱的自己!

她曾对我说:“其实现在的我,已经不会写这其中 80% 的文字,因为内在的人生观已发生很大的改变。每次看这本书,总是需要勇气才能打开,它让我无法逃避,一步步面对自己的过去,而在内心,过去总是有我不堪回首的部分。”

我想告诉她的是:“你面对的不是你的过去,而是‘你的在’。不论是过去、现在还是未来,你面对的都是你生命旅程中每一个必须途经的‘当下’,你因此而完整。书中的所说、所做、所思、所觉,都是你与世界‘同在’的结果,经由身体、心脑、灵魂一一呈现。而对于我,有着比你更加不堪面对的部分,那就是‘我的不在’。它让我直面的是那些曾经燃烧过的人生渴望,是那些曾经压抑在心底未曾发出的声音,是那些不知何时失落的梦想的心,是多少次停下来走向自己内心的路……凡此种种,我在你的文字里都一一看到,它让我直面另一个世界中无以遁形,却一直在生命中缺席的‘自己’!”

从痛苦开始,从直面开始,从当下开始,她以自己的方式,在“向痛而生”的漫漫长路上,找到了关于幸福的真相:这个世界上本没有通往幸福的路,因为幸福本身就是那条路!在这条路上,不因痛苦而怨恨,不因悲伤而沉沦,不因失望而绝望,不因挫折而止步,不因艰辛而放弃。接纳生命给予的所有经历和体验,放下内心的挣扎,臣服于命运中的一切发生,因为,所有这一切才是幸福最完整的意义!



这不是一段人生总结，而是一段旅途的“看见”。为这本书做特约编辑并作序，与其说是想为她做一件事，不如说是想为自己和每一个有缘读到这本书的人做一件事。因为我相信，每个人都是这个世界的行者，当你读到它，就像是听一位似曾相识的老友和你聊起她的旅途，聊起她“看见”的世界，“看见”的他人，和最终“看见”的自己！当这些文字落在你的心底，便成为你的“看见”。总有一些相似的场景让记忆泛起涟漪，总有一些相识的画面撩动深藏的心弦，总有一些熟悉的故事直击尘封的伤口，总有一些相通的感受在内心一一印证！就让我们和她一道，打开自己所有的感官去感知这个世界吧，用眼，用耳，用鼻，用嘴，用脑，用心，用魂……

《我在》，不是过去时，不是将来时，而是现在进行时，唯其如此，所以“我在”。从改变自己，实现自己，颠覆自己，到最终成为自己，一个始终执着于与自己同行的人，一个身、心、灵内外合一的人，将会释放出一种强大、完整、坚定、无惧的力量！而我相信，在本书中，这种念念不忘的执着，也定会唤起源源不绝的回响。

“当我们行走，我们要努力地与世界相处；当我们盛放，我们要努力地与自己相处。唯有如此，外在与内在的一切，无论是苦是乐，都不会成为我们的滞碍，而只会成为我们的力量。”将扎西拉姆·多多的这段话送给亲爱的沙，送给自己，送给有缘邂逅此书的人。

愿每一个人都能在本书中“看见”真正的自己。

渝洁

2014-04-16 于北京