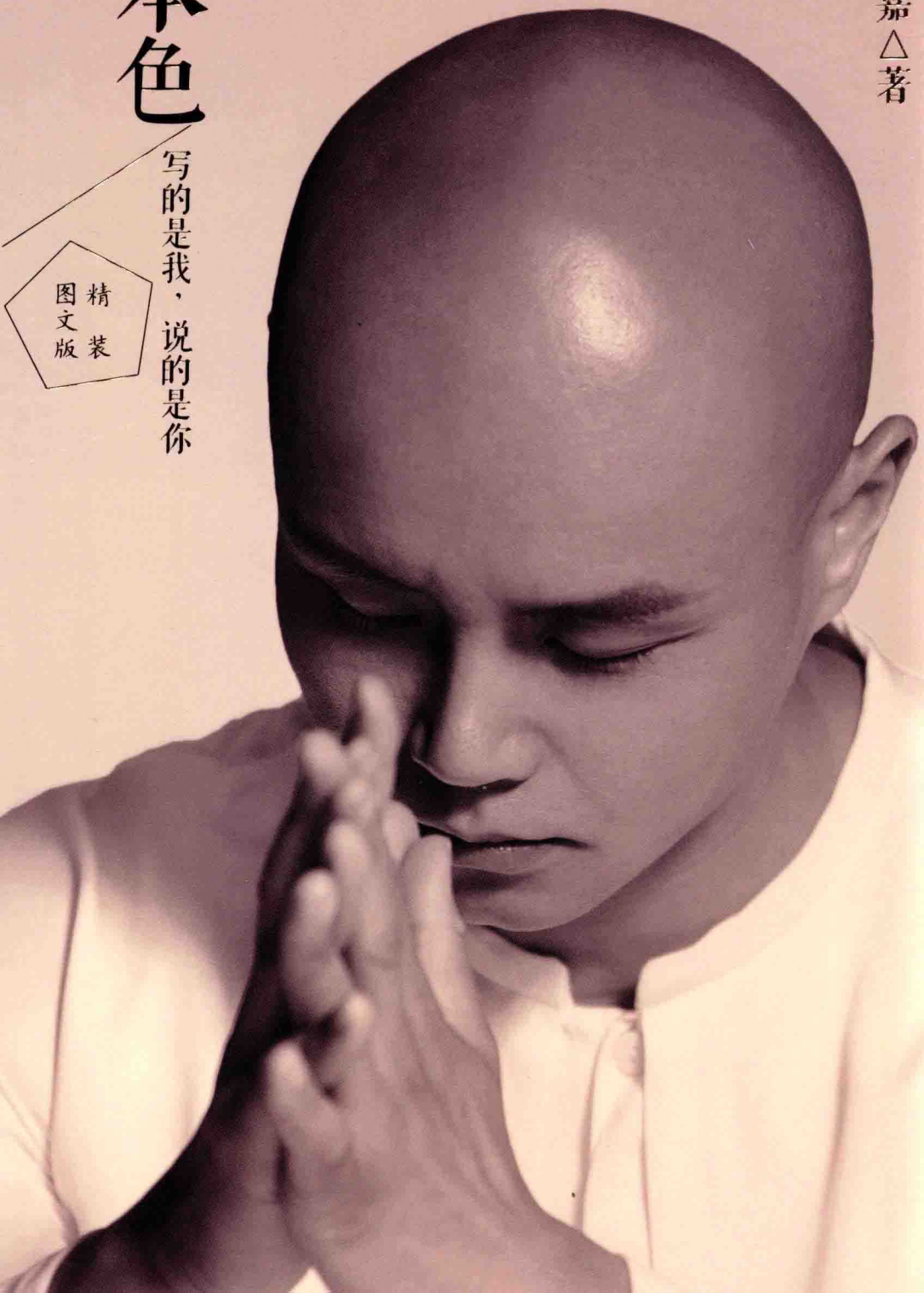


乐嘉△著

# 本色

写的是我，说的是你

精装  
图文版



- 写的是我，说的是你 -

# 本色

乐嘉……著

中国友谊出版公司

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

本色 / 乐嘉著 -- 北京 : 中国友谊出版公司,  
2015.5

ISBN 978-7-5057-3521-7

I. ①本… II. ①乐… III. ①人生哲学 - 通俗读物  
IV. ①B821-49

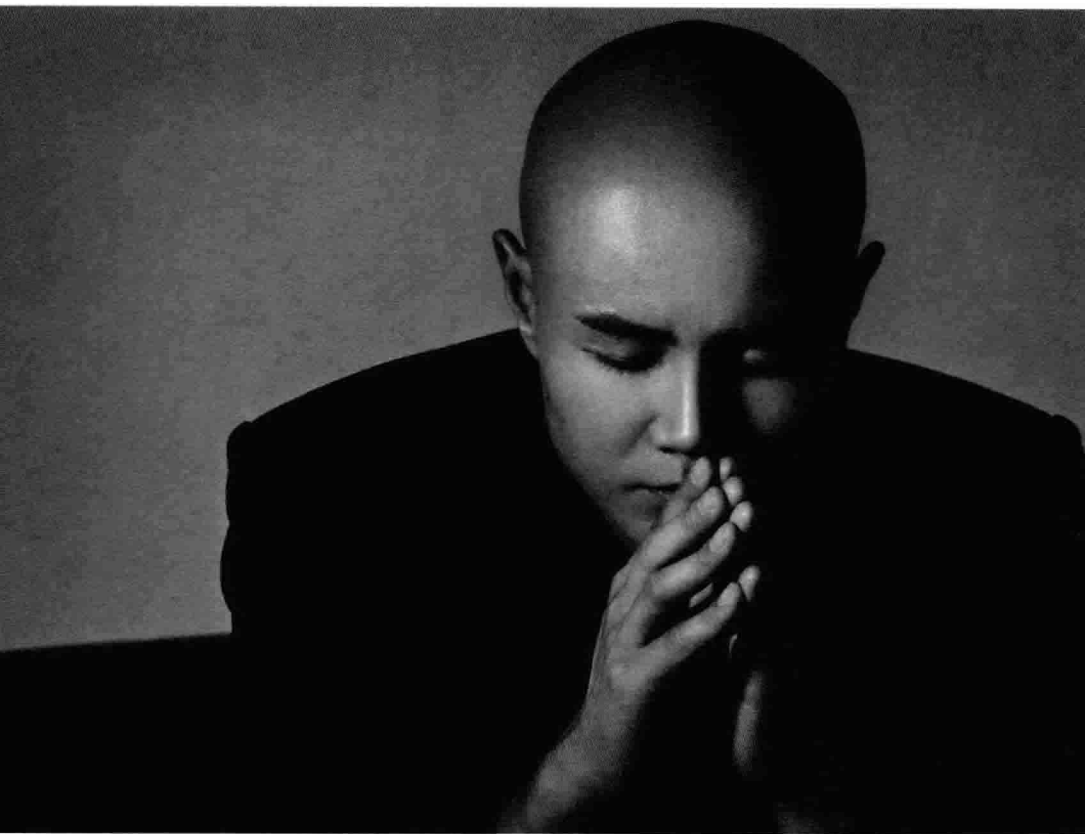
中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第089699号

书名	本 色
作者	乐 嘉
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京中科印刷有限公司
规格	710×960毫米 16开 24.5印张 315千字
版次	2015年5月第1版
印次	2015年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3521-7
定价	68.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

自序



写的是我，说的是你 >>



这是一本我的自剖录，通过自剖力图让你看清一些人性的真相和世事的真相。虽然本书之阐述，未必涵盖你所关心的全部，但我现身说法，横刀切腹，只为真实。

这本书，表面上谈了我的故事，其实是在说你的人生，因为我很清楚，如果我不下狠手先剖自己，你是断然不肯自剖的，因为有些事你已经忘了，有些事你不愿回忆，有些事就算回忆了你也未必肯下手，有些事你就算回忆了肯下手也不知怎么下手，自剖这事，实在是极痛。

这本书，我会写些我自己的故事，但这些故事，与传记毫不搭边，只是自剖的素材。我一直认为，有资格出传记的人物，要么做出些惊天动地的大名堂，要么前无古人后无来者，要么对人们有过深远的影响，如果啥都没有，为你写传记的人着实下手辛苦；而如果你选择写自传的话，在体现你对自己所取得成就的骄傲和保持自身谦逊的腔调之间保持平衡，是太难的命题。我既没有什么了不起的大名堂，也常常喜欢自吹自擂，故此，传记与我无关。

“传记”也许是大人物的事，但世上每个人都有资格写自己的“回忆录”。只要你期待去影响多少人，“回忆录”，再好不过，任何时候，你有话要讲，你就可以对某段日子某段经历做定时、定点的回顾，谁对那段经历有兴趣，谁就去看，比起后人的臆测和评论，亲历者能更客观地还原历史真相。一位历史哲学家说过，历史是由一系列的误会、盲从和将错就错构成的；解释历史的学者又加上他们自己的误会、盲从和将错就错；接受历史的大众再加上各自的误会、盲从和将错就错；经过层层混杂，渐

渐形成了人们心目中的历史。有时真相会被那些不希望真实的人们隐瞒、歪曲甚至作假，所以，你自己写回忆录至少可保持真实。可是，这又会带来一个新问题：如何确保写回忆录的本人是客观的？难道他就一定能够真实地面对自己吗？为了防止我自己不够真实，所以，这本书也不是我的回忆录。

虽然本书中，你时常会看到我对不同阶段的回忆片段，但这对我的种种过去而言，只是冰山一角。我总觉得，除非我的经验对你有所借鉴，除非你能从我的身上得到对你有滋养的力量，除非你觉得我所说的让你觉得有相识已久的感觉，否则，你毫无必要对我的人生八卦好奇，那些只是昙花一现，嚼后索然无味，我对你的真正价值，必定只存乎于借鉴、力量和感觉。可能，你我二人对“有价值”的定义不同，你认为“娱乐和开心”就是价值，而我认为“成长”才是价值，大家定义不同，无所谓对错。不过，本书并不是为了那些寻找好玩的朋友而来，而是为了那些从未停止追求个人成长、精神喜悦和内心共鸣的朋友而来，我相信，这些人，可以懂我。

这本书我想借回忆之名，行自剖之实，起人性笔记之效。我希望，当你起先开始阅读时，也许存有窥私的欲望；但当你放下本书时，你已忘记了初心，你得到了超越期待的久违的激动。如果作者的人生无法与你交汇，那永远只是他的人生而已，不是你的。很多可怜的人总是通过观赏和羡慕别人的生活来意淫自己得到满足，从未想过自己要去经历一些事情，我鄙视这样的人生。这本书，我希望你能完成自我体验之旅，如果你经常带着自己的心去旅行，就让本书带你走条别样的路。

现在，你可能会问，为何我要自剖？

2007年，我对自己的生活状态很不满，某个清晨，晨勃结束后，写了篇文章忏悔。文章发出没多久，收到学生熊的短信，“看了你那篇《何以驱魔障》，把它删了吧，你是很多人心中的老师，要给大家信心。”我回复她：“谢谢，不能删，我是人，不是神。”

我知道她说的是什么，在那篇文章中，我有如下字句：

魔障，我有很多。

我常看武打片，从《大唐双龙传》到《覆雨翻云》，从《神雕侠侣》到《天下第一》，从电视到小说。我发作起来毫无控制，看武丧志。我日出而息，日落而作；生物钟颠倒，与天地抗衡。

我脾气暴躁，容易冲动。我时常被人撩拨得怒从胆边生，杏眼圆睁青筋密布。我擅长将屁事变为大事，兴师动众，气势汹汹，肾上腺分泌经久不衰。

我欲望无限，虽不算贪婪却想法太多。我于上天之恩赐少有满足和感恩，常对比他人之奢华心生不平；我不怪天地不怨爹娘只恨自己能力欠缺努力不够，本质里是不打折扣的工作狂；我在欲望勾引之下，乱了方寸忘了自己要的是什么；我教导他人要知生活中所需到底为何，自己却在行走中被万千琐事迷惑双眼。

我表面皮笑肉也笑充满积极乐观，骨子里流淌着颓废消极；我在演讲时充满阳光将快乐留给他人，私下里感慨自己生不逢时；我冬天的早上赖在床上，一方面原谅自己昨天干到深夜，今天可以不用早起，另一方面我痛骂自己是混蛋，忘了“少壮不努力老大必伤悲”的古训。

鼯多年前，参加过我的培训，常有共鸣，交流不断。鼯和我性格不同，此生从未向任何人示过弱，任何袒露内心声音的作法，在她看来，都有弱者之嫌，而我却常常向周围大倒苦水，号啕自己的郁闷。鼯为我着想，担心这样的自白会有损我“师尊”的形象，放眼望去，她在培训界见到的台前诸人，没人用此招行走江湖，大抵多以圣人自居，这样容易建立神坛威权，因为生活中人力不可及时，人们经常需要有个比自己强大得多的可顶礼膜拜的偶像。

我和鼯说，你还不了解我的歹毒阴险。

我的歹毒在于，正是因为很多人都力图呈现自己完美的一面，而我研

究性格多年，清楚再大的“老师”也不是完人，就连孔子先生也难免被视为“老愤青”，60多岁还冲动无比，但这丝毫不影响他对历史的意义和人们对他的尊崇。我很清楚，自己身上的臭毛病一堆，在别人指责我之前，我先将自己分析到最底处；我说你，是因为我每次先说我自己；我指出你身上的问题，是因为我在痛斥自己的问题时，更心狠手辣。

我的阴险，完全出于我的无奈。要知道，任何人的个性修炼，都是极其漫长和痛苦的，我从不说我自己修炼得很好，但从来就知道自己身上的恶习有多少，欣喜的是，和世上大多数人相比，我已经知道“我是谁？我在哪里？我将去往何方？”当我看到生活在混沌和痛苦中的人们，还不知路在何方，每天如无头苍蝇般用尽各种方法寻找方向时，我为能按照真实的自己生活而欣慰。

我不想告诉别人，我个性圆满，修炼至圣，我想告诉每个朋友，我修炼得还不够好，正在这条路上艰辛地前行，可是，虽然有很多还没过去的坎，但我有更多已经走过的坎，我愿意把我怎么走过那段痛苦的过程，说给你听。我会告诉你，如果你准备走的话，可能会经历什么，可能会在哪些地方摔跟头，可能会遇见哪些勾引，可能做了不同的选择会得到怎样的结果。我想起，很久以前，我很穷，我想赚钱，但我去看很多的书，书中的那些人告诉我，他多么有钱，他的生活多么像国王，他以前多么苦，现在已经苦尽甘来了，他说那些，除了让我感觉他在炫耀他已经高我一等外，还是无法让我到达我想要的生活，只会让我沉浸在深深的嫉妒、无奈和自责之中。毕竟，我还是不知道他到底是怎么做到苦尽甘来的，我不知道在他落魄悲伤，看不见人生希望的时候，是否会如我一样顾影自怜，躲在一个角落靠着A片麻痹自我混沌度日？我真的需要有个人能告诉我，他是怎么做到的？我真的能做到吗？我很清楚任何人的成功都要付出代价和努力，我只是在想，如何可以少走不必要的弯路，早抵彼岸，我知道他没有义务告诉我这些，但是我仍旧一边在努力，一边在寻找。

我传道十三年，性格色彩的日复一日，让我初窥洞悉人心的规律和



活出真实自我的关键。我写《何以驱魔障》，是因在个性修炼的途中，遇见强大瓶颈，尽我所能也无法突破。然而沮丧之后，又豁然开朗，这种欣喜，如果以五千言定律示人，我又不是老子，又有何用？我只能选择用最原始的方式，把自己庖丁解人，让众人看到我的软肋，然后渐渐演示如何把软肋变成硬骨。我知道这一过程可能会被人误解，引为笑柄，及至遍体鳞伤，然而，是其所愿。

本书中最早的文字，一眨眼，已经十年了。十年前，我三十岁。

本书我写了自己走过的一些路段，写了内心隐秘的龌龊与不堪，写了一路来自我斗争时的煎熬与痛苦，写了追求事业和生活平衡过程中的迷茫与困惑。本书自剖的二十个话题，我自己对它们的理解如下：

最能说明我是个什么东西的，是《证明》，如果你觉得我描述的每一步的心理感受和我陈述的这一路过来都在干什么的事实，都和你有相通之处，毋需多言，你我性格相同，是一路人，前世有缘。这篇文章是本书中我写得最痛的。

而《人性》是本书最具社会性的一篇文章。作为一名资深网友，我亲手打理并且一条一条地码字，谨慎地和网络人际关系保持一定距离，即便如此，还是难免有时躺着中枪。文中详细分析了网络上那些和你相识或不相识的人，他们做的每个举动，都有人性最基本的诉求在其中；更重要的是，你一直以来，可能以为自己是个大善人，就算不是，也至少是个善良的好人，却不知，你这个好人常常做坏事，是的，说的就是你。这篇文字，从开始构思到成型，用了一年半，是我写得最久，思考最多的。

即便你和我是两个世界的人，我们的性别、年龄、经历、背景、现状和性格没一样相同，在《梦想》中，我们定会交叉相拥。因为谁都有梦想，只是大小不同，欲望不同而已，我尝试用割梦的方式，逐一解析，描述追梦和圆梦的心路历程。正餐太大，一口消化不了，配了三道辅菜，分别是《目标》《欲望》和《热爱》，没这三样，梦想都是空想，这三篇，都是短打，

不需前奏，开门见山，每篇十分钟看完，自己看一遍，嚼一遍。

人们最常见的两种心理状态是《自卑》和《自尊》。我的自卑和自尊，一路上，成全了我，亦让我饱受其害。自卑源于对比，一个总在对比而又无力改变的人是自卑的；而自尊的最底部其实就是自卑，自尊心强的人，既意识不到自己的自卑，更无力积极地转换。在自卑和自尊中，首先你需意识到是你自己伤害了自己，而非别人伤害了你，你才有可能重生。

《养儿》和《育女》代表了我在子女教育中的基本态度，我很遗憾，过去多年我耳濡目染太多家庭教育的悲哀，很多个性压抑或者性格扭曲的朋友，绝大多数首先都是拜其父母所赐。与其说，这两篇是写给孩子的，不如说，是写给父母的。

《野史》和《传道》，是本书中两篇和性格色彩相对最有关系的。我不想让这本书像过去的八本作品一样，让你再去了解“红、蓝、黄、绿”是什么意思。《野史》更多是给想创业的朋友们看我这段创业的过程，也许会给任何一个像我一样没有背景、只有梦想、愿意努力的朋友一丁点儿启发；不在舞台或讲台工作的朋友，《传道》不看也罢；就像《跨行》，不需要上电视说话露脸的朋友，不需看。

《内幕》是专门写给《非诚勿扰》的观众，帮你探清你看了几年都没看明白的奥妙。双眼所见，亦会骗人，世间一切好和坏都是相对的，我要说的都在里面了。那是我公众声名的发源地，我对她的情感极其复杂，之前我做过告别声明，本文也可算是我对自己交代的终结仪式。

《崇拜》这篇很不讨巧，会得罪些各行业的大众偶像，但我有时见了很多粉丝，完全是活在没有任何希望的臆想之中，麻醉自己，欺骗当下，每每目睹心中凄凉，有些话不说不快。这篇文章是写给所有有偶像的人看的，不管你的偶像多大。

《写作》纯属励志，你如果知道我从前是怎样的熊样，你必定看完以后，雄心万丈。

《情爱》这篇，可能会让那些过去疯转过“乐嘉语录”奉若至宝的朋

友们羞愧，那些我被人栽赃的“爱情语录”，听上去一腔正气铁骨铮铮，其实全是乌龟王八蛋的混账话，除了挑拨刺激男女之间的仇恨和强化封建礼教的毒害，你在没事时若是常常搬出来，以此劝你的朋友“男人都是坏东西”，只会让你很少读书的事实显露无遗，所以，读前请敷张面膜，以防脸红。我知道，这话对那些盲目喜欢我的朋友会是种打击，但请你相信，你这一生真想找到靠谱的对象，真的要靠此文。

《修行》《断食》和《独行》都是我生活的一部分，除了工作，我选了一些会和你有共鸣的你平时可能也喜欢玩的把戏，分享所见所想。虽然我是工作狂，但绝非枯燥乏味之人，还算是一个有精神追求的有一定品位的青年，哪怕平时玩的东西不够时髦不够入你法眼，这三款里，定有所钟爱。至于本来想写写锻炼的心得，但看看自己近年来由于忙碌而疏于锻炼日益缩小的“杯数”，就不拿出来献丑了。

这本书虽然无法形成完整的学术体系，文字也未必优美，但代表了我希望自己所能达到的最高真实点。这是我对自己的要求，它见证了我对自己内心绝对忠诚和要求拥抱真实内心的准则。

在做《演说家》第一季导师的时候，我将自己的团队命名为“本色”。我对队员说，这个时代，活着艰辛，想活出本色、活出真我、活出快乐，更不易，愿你们每个人有朝一日都能享受到本色的幸福。我希望这本书，助你达到你自己应有的“本色”。



## 自序

——写的是我，说的是你  
……001

## 1 梦想

——那些你想实现的和未曾实现的  
……001

## 2 目标

——早鸭子的跨海自白  
……027

## 3 欲望

——纪念我的地铁长腿  
……033

## 4 热爱

——天天做爱烦不烦  
……039

## 5 证明

——信任我的，我为你死；  
不信我的，我让你悔  
……045

## 6 自卑

——面对豪门斗争的日子  
……067

## 7 自尊

——你是如何伤害自己的  
……075

## 8 育女

——给15岁女儿的信  
……091

## 9 养儿

——给18岁儿子的信  
……105

## 11 传道

——我是送奶工  
……145

## 10 野史

——性格色彩的前世今生  
……123

## 12 内幕

——《非诚勿扰》公案

……153

## 13 跨行

——上电视说话须知

……187

## 14 写作

——我能写，你也能写

……197

## 15 崇拜

——如何从偶像身上吸奶

……215

## 16 人性

——网络江湖的腥风血雨

……237

## 17 情爱

——你被这些“爱情格言”的鸟话害惨了

……273

## 18 修行

——闭关记

……295

## 19 断食

——飞仙不成，排毒瘦身

……339

## 20 独行

——自驾江湖的乐趣

……349

## 后记

——自剖越深，活得越真

……365

## 致谢

……373

1

» 梦想

⋮

——那些你想实现的和未曾实现的

如果你问一个人：“小时候你想长大了以后做什么啊？”有类人会回答：“你该问，小时候你想长大了以后不做什么吗？”我就是这种人。从小到大，只要看到别人能做到的，脑海中都会闪过，要不我也试试？由于想法太天女散花，以至于我自己也搞不清孰真孰假。

我全力回顾了自己曾有的梦想，对比已实现的和没实现的，终于发现，梦想都与行动有关——不动就是幻想，动了就是梦想，动到底，梦想就实现了。也许有些我做的梦，刚好也是你的梦，果真如此，此刻开始，你我就算同梦中人了。

既是同梦中人，不知你是否会有这样的感受？在我们成长的过程中，传统教育体系不教我们梦想，也不知道怎么教我们。譬如怎么敢想自己的梦想？怎么量化自己的梦想？怎么相信自己的梦想？怎么珍惜自己的梦想？怎么保护自己的梦想？怎么激励自己的梦想？怎么实现自己的梦想？我只知道，我的梦想训练，就是听大队长在台前高声唱诵他的范文，范文通常气贯长虹，句型有力：“保尔·柯察金的影子，时时在我的脑海中浮现，他鼓励我要像他一样做个坚强勇敢、百折不挠的人，他的一生是伟大而光辉的一生，都在为崇高的理想而奋斗，为人民和祖国做出了自己的贡献。我一定要好好学习，天天向上，成为像他那样的人。”



## 第一类 / 已经实现的梦想 ▷

我常常遇见很多没自信的朋友，询问我如何变得更有自信。我觉得他们真是眼光毒辣，找到组织了。你去问一个从头到尾就霸气冲天自信爆棚的人，他无法与提问者感同身受，只有找到我这种赤脚医生，才能得到自疗的土方。我告诉他们，秘诀就是内外双修。所谓内力，是你必须要做成事，无论大事还是小事；所谓外力，是你要找到别人鼓励你，给你信心。这两者，内力最关键。实现了你想实现的，事再小，也会有信心；相反，想做的事从没做成，即便你天天被灌蜂蜜，也没自信。事情的大小不重要，只要完成一件小事，就会相信可完成第二件，小事不断累积，逐渐变成大事，当你的很多想法都能实现时，你不能，也能了。

我第一次初试云雨时，堪称灾难。两军交战，战前浑身紧张，手忙脚乱，明知敌军暴露在眼前，也不知攻向何方，偏偏对方也没经验，急到最后，尚未开战，弹药已尽数付之东流。这种经验，狼狈不堪，噩梦如影随形，下次再战时，情不自禁地就会想起那不堪回首的往事，总会想：“上次都不行，这次能行吗？”未战先疑，当然又会败下阵来。再也找不到比这更伤自尊的事儿了，几次过后，心如死灰，毫无再战的勇气。此时，就算你师从葛洪，遍读玄素，也皆为虚空。连个真正开始的机会都没有，懂再多理论也纯属扯淡，还不如好兄弟以过来人的身份过来给个拥抱，说他自己也是这么过来的，更能慰藉我那颗受伤的心灵。后来，老天也看不下去了，让我遇见一个善解人意的好姑娘，她从开始就不停地告诉我，我很棒我有多棒我怎么个棒法。她让我相信她并非仅仅是以战之名给我鸡血，重要的是，在她如沐春风的鼓励和孜孜不倦的引导下，我居然破天荒地大功告成了。虽然第一次的战绩不算骄人，但和昔日无功而返损兵折将相比，那简直是个历史性的转折。这次胜利，对我人生的意义是那么深远，我不仅在当时清晰明了地感受到了庖丁第一次杀完一头牛后的踌躇满志，