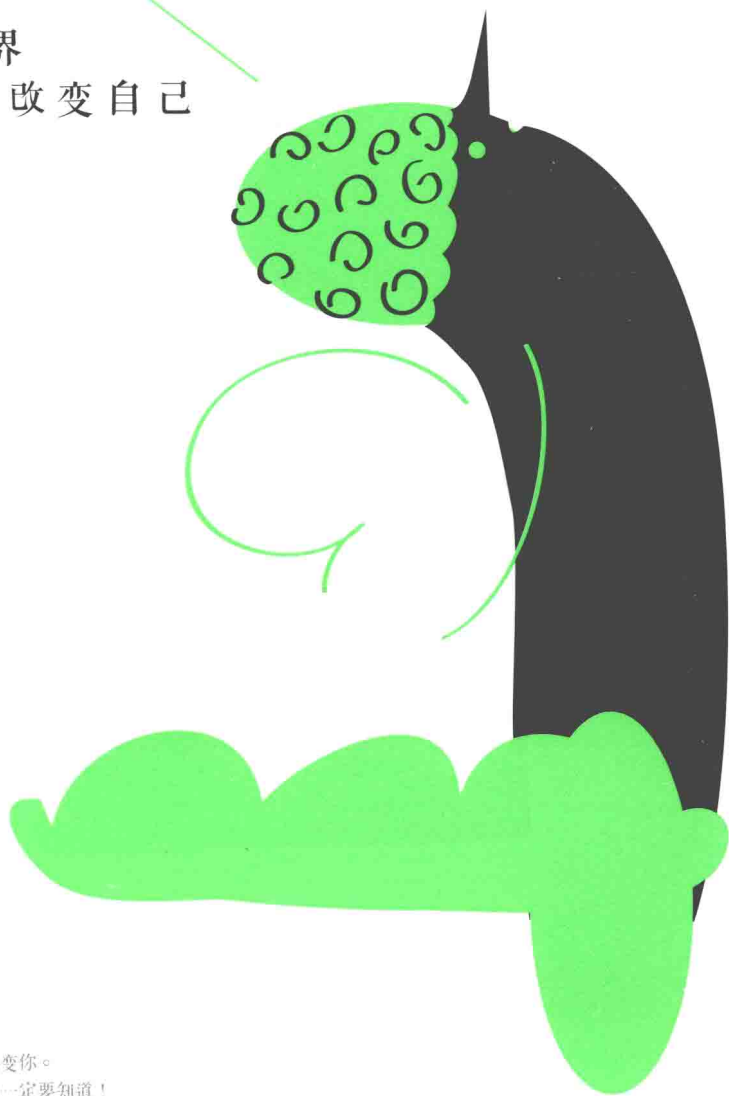


星云大师 等著
水 格 主编

正青春

改变世界
要先改变自己



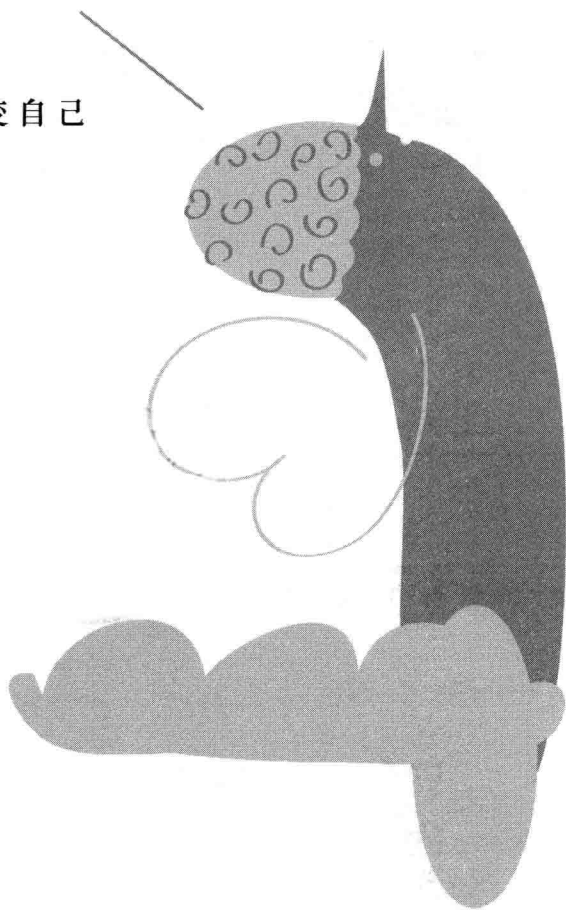
他们改变世界，这套书改变你。
他们的青春怎样度过，你一定要知道！

辽宁人民出版社

星云大师 等著
水 格 主编

正青春

改变世界
要先改变自己



图书在版编目 (CIP) 数据

改变世界要先改变自己 / 星云大师等著. —沈阳:
辽宁人民出版社, 2014.8
(正青春 / 水格主编)
ISBN 978-7-205-07985-7

I. ①改… II. ①星… III. ①人生哲学—青少年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第097309号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpublish.com.cn>

印 刷: 环球印刷 (北京) 有限公司

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 19.25

字 数: 300千字

出版时间: 2014年8月第1版

印刷时间: 2014年8月第1次印刷

责任编辑: 时祥选

封面设计: 门乃婷

责任校对: 王晓秋 耿 珺 郑 佳

书 号: ISBN 978-7-205-07985-7

定 价: 84.00元 (全三册)

// 目录

CONTENTS

001 在醒着的时间里,追求你认为最有意义的 | 福斯特

- 不论是绘画、生物还是金融,如果你不去尝试做你喜欢的事;如果你不去追求你认为最有意义的东西,你会后悔的。人生之路很长,总有时间去实施备选方案,但不要一开始就退而求其次。

011 悠着点,慢着点 | 莫言

- 在人类贪婪欲望的刺激下,科技的发展已经背离了为人的健康需求服务的正常轨道,而是在利润的驱动下疯狂发展以满足人类的——其实是少数富贵者的病态需求。人类正在疯狂地向地球索取。我们把地球钻得千疮百孔,我们污染了河流、海洋和空气,我们拥挤在一起,用钢筋和水泥筑起稀奇古怪的建筑,将这样的场所美其名曰城市,我们在这样的城市里放纵着自己的欲望,制造着永难消解的垃圾。

023 当时机来了,就迎上前去 | 李安

- 许多人好奇我怎么熬过那一段心情郁闷时期。当年我没办法跟命运抗衡,但我死皮赖脸地待在电影圈,继续从

事这一行，当时机来了，就迎上前去，如此而已。

031 世界因你而不同 | 奥普拉

- 无论已实现怎样的成就，有时你还是会跌倒，因为如果持续地做着现在我们所做的事，不断提高标准，如果我们总是要求自己做得好一点、再好一点，不用说伊卡洛斯（Icarus）能预测到你我的失败。当你跌倒时我想让你知道，请记住：世间并不存在“失败”，所谓“失败”只是生活想让你我换个方向前进罢了；当你处在人生谷底，那看起来像是失败了而已。

047 做最好的自己 | 杨澜

- 要做最好的自己，我觉得就是要承认每一个个体差异。在这个世界上成功没有绝对的标准，而是有很多相对的标准，古人说天生我材必有用，所以在这个世界上我们做到的最重要的事情，不仅仅是要赢得别人，更是要赢得自己。做最好的自己，阐述了一种可能性：就是我们每个人要对自己的命运负责，同时我们又能够有机会超越自身和环境的局限，做到生命价值的最大化。

095 我们为什么要上学 | 奥巴马

- 没有哪一个人一生出来就擅长做什么事情的，只有努力才能培养出技能。任何人都不是在第一次接触一项体育运动时就成为校队的代表，任何人都不是在第一次唱一首歌时就找准每一个音，一切都需要熟能生巧。对于学业也是一样，你或许要反复运算才能解出一道数学题的正确答案，你或许需要读一段文字好几

遍才能理解它的意思，你或许得把论文改上好几次才能符合提交的标准。这都是很正常的。

107 没人能替你奋斗 | 成龙

- 很多人讲大哥你是superman（超人），我不是superman，我只是肯拍，对我自己、对电影、对观众负责。

115 读书永无毕业 | 葛剑雄

- 有些学生在学校里是非常优秀的，有的一直是共青团的干部，或者学生会的干部，成绩都非常好。我们经常开玩笑，这个同学要找他缺点，还真不容易：全面发展，球也打得不错。但是往往到了社会，他并没有走在前面。相反地，我们在学校里面有的人比较调皮的，或者我们老师看不大上眼的，过几年，就做出一个什么突出成绩来了。

123 此生未完成 | 于娟

- 30岁之前的努力更多是因为自己有着太多的欲望和执着，从没有“只要活着就好”的简单。我不是高僧，若不是这病患，自然放不下尘世。这场癌症却让我不得不放下一切。如此一来，索性简单了，索性真的很容易快乐。

145 改变命运的方法 | 星云大师

- 有的人凡事抱着积极、进取、乐观的看法，遇到任何不幸的打击，都能从困难中找到奋斗的途径，从哀伤中体会生命的喜悦。有的人消极、颓废、悲观，人生

充满了灰色，整日生活在忧伤之中，对他来说，生命是多余的。

153 在北京大学毕业典礼上的讲话 | 胡适

- 佛典里有一句话：“福不唐捐。”唐捐就是白白地丢了。我们也应该说：“功不唐捐！”没有一点努力是会白白地丢了的。在我们看不见想不到的时候，在我们看不见想不到的方向，你瞧！你种下的种子早已生根发芽开花结果了！

163 七个问答题的人生考卷 | 小野

- 人生的答案只有通过一次又一次的回答，才能拨云见日，越来越明朗。你越早去面对并思考这些问题，越不会让自己像一团被弄乱的毛线球，理不出头绪来，也不会绕了许多冤枉的路，最后被乱了的毛线球捆绑住自己，无法继续前进。

福斯特

——在醒着的时间里，追求你认为最有意义的——

——哈佛首位女校长福斯特在2008年毕业典礼上的讲话

德鲁·福斯特，哈佛大学现任校长。她是1672年哈佛大学建校以来第一位非哈佛毕业的校长，也是哈佛大学373年历史、28位校长中第一位女性校长。

记住我们对你们寄予的厚望，就算你们觉得它们不可能实现，也要记住，它们至关重要，是你们人生的北极星，会指引你们到达对自己和世界都有意义的彼岸。你们生活的意义要由你们自己创造。

这所备受尊崇的学校历来好学求知，所以你们期待我的演讲能传授永恒的智慧。我站在这个讲坛上，穿得像个清教徒牧师——这身打扮也许会把很多我的前任吓坏，还可能会让其中一些人重新投身于消灭女巫的事业中去，让英克利斯和考特恩父子出现在如今的“泡沫派对”上。但现在，我在台上，你们在底下，这是一个属于真理、追求真理的时刻。

你们已经求学四年，而我当校长还不到一年；你们认识三任校长，我只认识一个班的大四学生。所以，智慧从何谈起呢？也许你们才是应该传授智慧的人。或许我们可以互换一下角色，用哈佛法学院教授们随机点名提问的方式，让我在接下来的一个小时里回答你们的问题。

让我们把这个毕业典礼想象成一个问答式环节，你们是提问者。“福斯特校长，生活的意义是什么？我们在哈佛苦读四年是为了什么？福斯特校长，从你40年前大学毕业到现在，你肯定学到了不少东西吧？”（40年了。我可以大声承认这个时间，因为我生活的每一个细节——当然包括我获得布尔茅尔学院学位的年份——现在好像都能公开查到。但请注意，当时我在班里还算岁数小的。）

可以这么说，在过去的一年里，你们一直在提出问题让我回答，只不过你们把提问范围限定得比较小。我也一直在思考应该怎样回答，还有你

们提问的动机，这是我更感兴趣的。

其实，从我与校委会见面时起，就一直被问到这些问题，当时是2007年冬天，我的任命才宣布不久。此后日渐频繁，我在柯克兰楼吃午饭，我在莱弗里特楼吃晚饭，在我专门会见学生的工作时段，甚至我在国外遇见毕业生的时候，都会被问到这些问题。你们问我的第一件事不是问课程，不是教师辅导，不是教师的联系方式，也不是学生学习生活的空间。实际上，甚至不是酒精限制政策。你们反复问我的是：“为什么我们很多人都去了华尔街？为什么我们哈佛毕业生中，有那么多人进入金融、咨询行业和投资银行？”

要思考并回答这个问题，有很多方式。比如威利-萨顿式的。当他被问及为什么要抢银行时，他回答：“因为那儿有钱。”你们中很多人都在经济学课上见过克劳迪娅-戈尔丁和拉里-卡茨两位教授，根据他们从70年代以来对学生择业的研究，得出的结论大同小异。他们发现，值得注意的是，虽然金融行业有极高的金钱回报，还是有很多学生选择了其他工作。

确实如此，你们中有37个人已经和“为美国而教”签约；有一个会去跳探戈，去阿根廷研究舞蹈疗法；还有一个将投身于肯尼亚的农业发展；一个拿了数学荣誉学位的人要去研究诗歌；另一个要去美国空军受训当飞行员；还有一个要与乳癌做斗争。你们中有很多人会去读法律、医学或其他研究生。但是，绝大多数人选择了金融和咨询，这与戈尔丁和卡茨的调查结果不谋而合。《克里姆森报》对去年的毕业班做了调查，结果表

明，参加工作的人中，58%的男生和43%的女生做出了上述选择。虽然今年经济不景气，这个数字还是达到了39%。

高额的薪水，几乎难以拒绝的招聘方，能与朋友一起在纽约工作、享受生活，以及有趣的工作——有很多种理由可以解释这些选择。你们中的一些人本来就决定过这样子的生活，至少在一两年之内是这样。另一些人则认为先要利己才能利人。但是，你们还是问我，为什么要走这条路。

在某种程度上，我觉得自己更关心的是你们为什么问这些问题，而不是给出答案。如果戈尔丁和卡茨教授的结论是正确的；如果金融行业的确就是“理性的选择”，那么你们为什么还是不停地问我这个问题呢？为什么这个看似理性的选择，会让你们许多人觉得难以理解、不尽合理，甚至在某种意义上是出于被迫或必须，而非自愿呢？为什么这个问题会困扰你们这么多人呢？

我认为，你们问我的其实是生活的意义，只不过你们提出的问题是经过伪装的——提问角度是高级职业选择中可观察、可度量的现象，而不是抽象的、难以理解的、令人尴尬的形而上学范畴。“生活的意义”是个大大的问题，又是老生常谈——把它看成蒙提派森的某部电影的讽刺标题或者某一集《辛普森一家》的主题就容易回答，但是当作蕴含严肃意义的话题就把问题复杂化了。

但是，暂时抛开我们哈佛人自以为是的圆滑、沉着和无懈可击，试着探寻一下你们问题的答案。

我认为，你们之所以担心，是因为你们不想自己的生活只是传统意义上的成功，而且还要有意义。但你们又不知道如何协调这两个目标。你们不知道在一家有着金字招牌的公司里干着一份起薪丰厚的工作，加上可以预见的未来的财富，是否能满足你们的内心。

你们为什么担心？这多少是我们学校的错。从一进校门，我们就告诉你们，你们会成为对未来负责的领袖，你们是最优秀、最聪明的，是我们的依靠，你们会改变整个世界。我们对你们寄予厚望，反而成了你们的负担。其实，你们已经取得了非凡的成绩：你们参与各种课外活动，表现出服务精神；你们大力提倡可持续发展，透露出你们对这个星球未来的关注；你们积极参与今年的总统竞选，为美国政治注入了新的活力。

而现在，你们中有许多人不知道如何把以上这些成绩与择业结合起来。是否一定要在有利益的工作和有意义的工作之间做出抉择？如果必须选择，你们会选哪个？有没有可能两者兼得呢？

你们问我和问自己的是一些最根本的问题：关于价值、关于试图调和有潜在冲突的东西、关于对鱼与熊掌不可兼得的认识。你们正处在一个转变的时刻，需要做出抉择。只能选一个选项——工作、职业、读研——都意味着要放弃其他选项。每一个决定都意味着有得有失——一扇门打开了，另一扇却关上了。你们问我的问题差不多就是这样——关于舍弃的人生道路。

金融业、华尔街和招聘已经变成这个两难困境的标志，代表着一系列

的问题，其意义要远比选择一条职业道路宽广和深刻。某种意义上，这些是你们所有人早晚都会遇到的问题——当你从医学院毕业并选择专业方向——是选全科家庭医生还是选皮肤科医生；当你获得法学学位之后，要选择是去一家公司工作，还是做公共辩护律师；当你在“为美国而教”进修两年以后，要决定是否继续从事教育。你们担心，是因为你们既想活得有意义，又想活得成功；你们清楚，你们所受的教育是让你们不仅为自己，为自己的舒适和满足，更要为你们身边的世界创造价值。而现在，你们必须想出一个方法，去实现这一目标。

我认为，你们之所以担心，还有另一个原因。和第一个原因有关，但又不完全相同。那就是，你们想过得幸福。你们趋之若鹜地选修“积极心理学”和“幸福的科学”，想找到秘诀。但我们怎样才能找到幸福呢？我可以给出一个鼓舞人心的答案：长大。调查表明，年长的人——比如我这个岁数的人——幸福感比年轻人更强。不过你们可能不愿意等待。

我听过你们谈论面临的种种选择，所以我知道你们对成功和幸福的关系感到烦恼——或者更准确地说，如何定义成功，才能使之产生并包含真正的幸福，而不只是金钱和名望。你们担心经济回报最多的选择，可能不是最有意义或最令人满意的。但你们想知道自己到底应该怎样生存，不论是作为艺术家、演员、公务员还是高中老师；你们想知道要怎样找到一条通向新闻业的道路；在不知道多少年之后，完成研究生学业和论文，你们想知道会找到英语教授的工作吗。

答案是：只有试过了才知道。但是，不论是绘画、生物还是金融，如果你不去尝试做你喜欢的事；如果你不去追求你认为最有意义的东西，你会后悔的。人生之路很长，总有时间去实施备选方案，但不要一开始就退而求其次。

我将其称为择业停车位理论，几十年来一直在与同学们分享。不要因为觉得肯定没有停车位了，就把车停在距离目的地 20 个街区远的地方。直接去你想去的地方，如果车位已满，再绕回来。

你们可能喜欢投行、金融或咨询，它可能就是你的最佳选择。也许你们和我在柯克兰楼吃午饭时遇到的那个大四学生一样，她刚从西海岸一家知名咨询公司面试回来。她问：“我为什么要做这行？我讨厌坐飞机，我不喜欢住酒店，我不会喜欢这个工作的。”那就找个你喜欢的工作。要是你在醒着的时间里超过一半都在做你不喜欢的事情，你是很难感到幸福的。

但是，最最重要的是，你们问问题，既是在问我，更是在问你们自己。你们在选择道路，同时又质疑自己的选择。‘你知道自己想要什么样的生活，只是不确定自己所选的路对不对。关注你的生活，对其进行反思，思考怎样才能好好地生活，想想怎样对社会有用，这些也许就是人文教育传授给你们的最宝贵的东西。

人文教育要求你们自觉地生活，赋予你寻找和定义所做之事的内在意义的能力。它使你学会自我分析和评判，让你从容把握自己的生活，并掌

正青春——改变世界要先改变自己

控其发展路径。正是在这个意义上，“人文”才是名副其实的——自由。它们赋予你开展行动、发现事物意义和做出选择的能力。通向有意义、幸福生活的必由之路是让自己为之努力奋斗。不要停歇。随时准备着改变方向。记住我们对你们寄予的厚望，就算你们觉得它们不可能实现，也要记住，它们至关重要，是你们人生的北极星，会指引你们到达对自己和世界都有意义的彼岸。你们生活的意义要由你们自己创造。

我迫不及待地想知道你们会变成什么样子。一定要经常回来，告诉我们过得如何。

【青春正能量】

的确，在醒着的时间里超过一半时间都在做你不喜欢的事情，你是很难感到幸福的。我们应该找个自己喜欢的工作，听从自己的内心。

苏格拉底说过：“我只是专心致志地做自己的事。”真心做自己喜欢的事，倾听内心深处的声音。从失败中学习，尝试了一些东西，有了失败的感觉，才知道自己喜欢什么。否则，一个人即便是有了钱，看上去很成功，他的内心也是不大可能得到平静和满足的。

还有，如何定义成功，才能使之产生并包含真正的幸福，而不只是金钱和名望？福斯特给的答案是——只有试过了才知道。但是，不论是绘画、生物还是金融，如果你不去尝试做你喜欢的事；如果你不去追求你认为最有意义的东西，你会后悔的。人生之路很长，总有时去实施备选方案，但不要一开始就退而求其次。

如果不开始行动，我们就无法知道结果。除非你停止尝试，否则就永远不会是失败者。失败固然痛苦，但更糟糕的是从未去尝试。不断前进，那么你在某件事上栽跟头可能是预料之中的

事；但是，我从来没有听说过，任何坐着不动的人会被绊倒。莎士比亚说：“本来无望的事，大胆尝试，往往能成功。”福斯特作为哈佛大学第一任女校长，本身就开了先例，实现了男女平等。女人一样可以做好学术顶级名校校长。

2010年美国奥斯卡金像奖颁奖仪式上，有个人的发言很有意思。桑德拉·布洛克，得到了奥斯卡最佳女主角奖，也得到了金酸莓奖，一个搞笑的、评选最烂的奖。她说经过了大喜大悲，想起妈妈曾经告诉她，别听他们的，做你自己就好。你看，成为影后之前，她也获得了这样的认识结论。有人说你最烂，也有人说你最佳。截然相反的评价，居然都集中在一个人身上。说明这个世界上，太多东西真伪不定，取决于外界的游戏规则。

人只能认可自己，生活的意义要由我们自己创造。