

读 书 是  
一 辈 子 的 事

Reading  
is  
a  
lifetime  
thing

樊  
登  
著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

读 书 是  
一 辈 子 的 事

Reading  
is  
a  
lifetime  
thing

樊  
登  
著

图书在版编目(CIP)数据

读书是一辈子的事 / 樊登著. — 北京: 北京联合  
出版公司, 2018.1

ISBN 978-7-5596-1279-3

I. ①读… II. ①樊… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第283230号

读书是一辈子的事

作者: 樊登

责任编辑: 牛炜征

封面设计: 门乃婷工作室

---

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)

北京嘉业印刷厂印刷 新华书店经销

字数200千字 700毫米×980毫米 1/16 20印张

2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1279-3

定价: 55.00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

## 上 篇 认识自己

### 关于认识自己的废话 / 002

幸福的方法：事关幸福的积极心理学 / 005

幸福是一种能力 / 006

幸福的四个象限 / 008

决定幸福的思维方式 / 012

正念的奇迹：让焦虑自然消散 / 014

痛苦的根源在哪里 / 015

在生活中修习正念 / 019

正念之行路漫漫 / 022

我战胜了抑郁症：请记住，你并不孤独 / 025

什么是抑郁症 / 026

九个抑郁症患者的故事 / 028

这样战胜抑郁症 / 034

我的情绪为何总被他人左右：让情绪自由 / 042

世上有四种“情绪病” / 043

病态的思维模式 / 045

非理性的人生信条 / 048

四步摆脱情绪控制 / 050

**你的生存本能正在杀死你：如何与焦虑相处 / 055**

为什么我们控制不住自己 / 056

坏习惯到底从哪里来 / 060

与生存本能和谐共处 / 064

**情绪急救：总有一个疗法适合你 / 071**

顶住被拒绝的伤害 / 072

应对危险的孤独症 / 075

在丧失中获得新意义 / 078

内疚、反刍、失败、自卑的良药 / 081

**精神问题有什么可笑的：重塑精神世界 / 088**

生活在新时代的原始人 / 089

负面情绪如何产生 / 090

当我成为我的观察者 / 092

为生活注入喜悦的细节 / 096

# C o n t e n t s

让自己成为变化中的一部分 / 098

消除压力，从大脑开始：用科学的方法赶走压力 / 100

战胜压力是不可能的 / 100

大脑的内部运作 / 102

制造神奇的血清素 / 106

## 中篇 了解未来

### 面对未来的正确姿势 / 110

未来简史：从人类如何胜出到人类的未来命运 / 113

死亡的末日 / 114

智人的胜出 / 118

智人的退出 / 122

未来的可能性 / 132

人工智能时代：未来时代的生活 / 135

人工智能不是人类的仆人 / 136

人工智能带来的冲击 / 139

我们在变化中怎么办 / 145

**指数型组织：打造“独角兽”公司的十一个最强属性 / 150**

线性思维与指数思维 / 150

创业能否成功的分界线 / 155

指数型组织的十一个最强属性 / 157

打造指数型组织 / 164

**共享经济：重构未来商业模式 / 168**

Zipcar 带来了新世界的气息 / 168

人人共享的三大核心 / 172

共享经济创造奇迹 / 175

从零开始，人人参与 / 178

**翻转课堂的可汗学院：未来的学习会是什么样 / 185**

可汗的创业之初 / 186

消灭隐患的精熟教学法 / 187

存在的，未必是合理的 / 190

为现实和未来带来机会 / 192

# C o n t e n t s

## 下篇 精进生活

### 与自己和解直达精进 / 198

离经叛道：做有趣、有胆、有谋的创新者 / 201

创新者的两面性 / 202

如何判断好创意 / 206

获得支持的方法 / 211

创新的时机选择 / 214

创新者的养成 / 218

你要如何衡量你的人生：正确的思维方法比答案更重要 / 221

原理能提前向你描述行为的后果 / 222

确保事业成功的战略与配置 / 223

把心力交给你的家庭和朋友 / 230

100% 的正直比 98% 的正直更容易实现 / 236

少即是多：找到你的小确幸 / 239

简单的生活静水流深 / 240

十八个改变生活的建议 / 242



用舍弃来重新设定生活 / 250

**向前一步：何时觉醒都不晚 / 253**

女性的困惑与恐惧到底是什么 / 254

八个建议让女人的人生丰满、轻盈 / 257

女性觉醒也是亲密关系的礼物 / 265

**这本书能让你戒烟：好办法不需要意志力 / 268**

戒掉小毒虫：尼古丁 / 271

戒掉大毒虫：心瘾 / 273

快乐戒烟并不难 / 275

**非暴力沟通：用爱和理解打开一切 / 279**

力挽狂澜的非暴力沟通 / 279

在生活中隐藏的暴力 / 283

只要四步，开辟新局面 / 287

讲出你未满足的需求 / 295

练习以爱回应世界 / 298

**后记：如何识别一本好书 / 299**

**参考文献 / 303**



## 关于认识 自己的废话

从苏格拉底到现在的哲学家，无数的“大脑袋”所做的最主要的工作就是帮助人们认识自己。从目前“吃瓜群众”的数量来看，这个工作不算成功。所以，就当是废话吧，也不在乎我再多说一些。

首先，我们得知道为什么认识自己是一件困难的事。小孩子在刚出生的时候是困惑的，他们以为整个世界与他们是合一的。小胳膊一挥，好像整个世界都在动。后来，慢慢发现自己哭的时候别人似乎并不难过，才知道自己和世界的不同，但依然倔强地认为世界应该听自己的。所以，所有三岁前的孩子都有过不讲理哭闹的时候，那是因为他们不能理解居然别人没有和他一样的感受。等到受了很多现实的挫折后，他们才学会观察和理解他人。

大部分人会觉得世界比自己强大和重要得多，所以通过世界的反馈来定义自己。为什么让一个孩子看电视长大会情商比较低？因为他对电视所做的事电视没有反馈，所以他无从判断这件事的对错和尺度。大部分人的发育就到这里了，世界怎么反馈我，我就是什么。我的收入排名、学历、出身、社会荣誉，这一切就构成了我的人生和追求。当然，总会有智者停下来问问：这真的是我吗？这真的是我想要的吗？

佛陀为了这件事在菩提树下苦苦思索，突然明白，众生皆具如来智慧德相，皆因妄想、执着不能证得。我们通过大量的人生经验总结出来的那些社会标准，

竟然成了遮蔽我们认识自己的最大障碍。这些妄想、执着究竟是什么？简而言之，就是惯性。就像智者不理解人为什么总在不断地追名逐利，我们也无法理解飞蛾为什么执着地扑火。每个人都有自己的惯性行为，太执着了就会有伤害。比如，一个小时候因家庭贫困而被嘲笑过的孩子，就有可能为了面子活一辈子，顿顿饭都要抢着埋单；一个被父母伤害过的姑娘，就要在男朋友面前各种“作”，以证明对方在乎她；从小被严格要求的学霸，做什么事都不能令自己满意，焦虑得睡不着觉……这就是惯性的来源，你无法选择。

幸好还有智者：老子说要复归于婴儿，就是要修复所有的伤，回归到与天地合一的境界；佛陀说要破除我执，就是要打破惯性，重新认识自己和世界的关系；孔子说自己70岁以后随心所欲，不逾矩，他老人家应该是和自己和解了。如果你觉得这些人离你太远了，你只需要知道怎样才能不用还房贷，那你这辈子恐怕有还不完的房贷了。人最怕生活在一个对痛苦习以为常的世界。麻木并不能减少痛苦，相反，对生活麻木的人往往对痛苦更敏感。比如一个声称破罐子破摔的人，就很有可能因为一次不公平的对待而报复社会。中国古人讲：以理化情。越接近这个世界的原理和真相，就越觉得众生可爱、可怜。

你今天有点儿钱又有点儿闲，这正是认识自己最好的机会。如果你把来之不易的闲工夫只用来玩游戏，那当然无可厚非，只能说那是你当下的选择。但万一，你突然灵光乍现，想要拿起一本书，去了解这些智者都是怎样思考人生的，那请你不要放下这个善缘，也许这一刻就是你人生的转折点。你要对时间有点儿信心，在时间的严格筛选之下，还能够在书店里有一席之地思想载体，多半值得我们了解一下。好的书最终都会把你引导向同一个方向——认识你自己。我为什么会这么想？为什么会那么做？为什么会有这样的感觉？我能不能走上另外一条道路？还有没有不同的道路？

如果一本书中所说的东西都是迎合你的需求、增加你的自我崇拜、放大你的欲望、跪求你的认同的，你一定要小心，它不只是想赚你的钱，还想让你变得更傻。很多人按照惯性生活，这对于想要利用这一惯性的人来讲是再好不过的。当你有了独立的思考能力，开始想自己的惯性和本质了，有人说上帝就会发笑。但谁又知道上帝不是看到你迷途知返而发出会心的微笑呢？

## 幸福的方法： 事关幸福的积极心理学

《幸福的方法》的作者泰勒·本-沙哈尔在哈佛大学被誉为“最受欢迎的人生导师”，他开设的“积极心理学”和“领袖心理学”在哈佛是最受欢迎排名第一和第三的课程，很多学生还带着自己的父母、祖父母一起去听课。

沙哈尔教授 16 岁的时候，在以色列全国壁球赛中夺得冠军，这件事情触发他去思考什么是幸福。

他为打壁球进行了艰苦的训练，他常常感觉空虚，但他认为，胜利最后会给自己带来充实感。他为了比赛，严格遵守饮食限制，他其实特别喜欢吃汉堡。他当时立下一个志向：等到自己拿到壁球冠军的时候，就去大吃特吃。

果然，他拿到了冠军。比赛一结束，他就立即赶去最爱的汉堡店，一口气买了四个汉堡。可是，就在将汉堡放在嘴边的一刹那，他突然停住了。

他居然不想吃了。

就在那天，他发现，胜利并没有给他带来任何幸福，他所依赖的逻辑彻底被打破了。他想，如果在如此顺心的情况下都感觉不到幸福，那么，幸福到底在哪里？

他读遍了和幸福有关的书，在大学里也主修了哲学和心理学。最终，他用

《幸福的方法》帮助大家更好地了解幸福和充实生活所蕴含的基本原则。

## 幸福是一种能力

书中有这样一组对比的数字：

心理学家菲利普·布里克曼及其同事的研究表明：彩票得主在短短一个月的时间里，就已经回到了他们之前的幸福感水平——如果他们在中奖前是不快乐的，那他们就会回到不快乐的状态。同样地，因为车祸而残疾的人，在短短一年内就可以回到车祸前的快乐状态。

我采访过一名钢琴师。他10岁放风筝的时候，因为触电失去了双臂。后来，他尝试过游泳，以超乎常人的付出取得了很好的成绩。本来要代表中国队参加2008年残奥会，结果在残奥会之前他出现了紫癜，不得已只能放弃了游泳。

他曾经努力的一切，唯一所盼就是参加残奥会证明自己，却痛失机会，这是多么大的打击！但他没有深陷于打击中，他再次调整了自己的目标，开始练习用脚弹钢琴。后来，他得到一个比赛的冠军。

当我和他聊天的时候，他没有我们想象的那么敏感，聊起天来也没那么多禁忌，没有什么不能提及的事情。他很开朗，爱开玩笑，他的爱好和其他年轻人也是一样的。

这样的对比让我们看到，幸福与状态无关，幸福是一种能力。

人们总是在渴望拥有和占有，渴望金钱、地位、粉丝追捧，希望自己也是完美的。但是，有人在拥有了上述的一切后，选择了结束自己的生命。我们听过很

多富人、名人自杀的消息，那是因为他们丧失了幸福的能力。

《幸福的方法》中，沙哈尔教授告诉我们，幸福是对幸福的感知力。我们小时候过年多开心，放鞭炮，表弟、表妹都在一起，穿新衣服，有压岁钱。如果是现在，我们来组织一个聚会，每个人穿上新衣服，把表弟、表妹都叫来，大家一起放鞭炮，再有人给发点儿压岁钱，每个人会有当初那么开心吗？如今，过年甚至成了很多人的一种负担。

随着年龄的增长，有的能力在增长，但幸福的能力在减弱，对快乐的感知力也在变弱，所以幸福的反面并不是不幸，而是麻木。

既然幸福是一种能力，我们就可以锻炼，就像你的肌肉没有力量，你可以通过举杠铃来使你有力量，幸福的能力同样也是可以锻炼出来的。当你锻炼出自己幸福的能力的时候，你才会变得更加幸福。

更幸福不来自你挣了更多的钱，也不来自你社会地位得到了更高的提升，甚至不来自你的身体变得更健康。这都未必能够给你带来真正的幸福，真正的幸福来源于在追求这些东西的同时，你还能随时感受到快乐。

沙哈尔教授讲到对幸福研究的独特性在于可以超越时间和地域的限制，比如他也关注到中国的孔夫子周游列国去传播他追求充实生活的理想。

孔夫子特别喜欢的学生叫颜回，孔子说颜回“贤哉回也”。就是说颜回这人真好，因为“一箪食一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”。孔夫子讲到自己“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云”。后来，宋明理学家研究孔颜之乐到底是什么，这成为一个值得反复探讨的谜题。

我不能说自己找到了这个命题的唯一答案，只能说我的看法是：孔子和颜回本身就具备超强的幸福的能力，他们具备超强的对幸福的感知力，才能在任



何情况之下依然保持幸福的状态。

孔子最困苦的是“绝粮陈蔡”，都没饭吃了。子路是一个脾气很直的人，冲过来讲，“君子亦有穷乎”。就是说君子也能“穷”成这样吗？孔夫子这时候很淡定，他弹完琴，放下琴，说“君子固穷，小人穷斯滥矣”。君子就算是穷，也能够依然固守我该有的操守，小人一旦“穷”，就无所不用其极。

穷与通，窘境还是发达，都改变不了他内心的淡定、从容，改变不了来自他内在的喜悦，这就是幸福的能力。要想锻炼出这种幸福的能力，在我们的文化中，可以读《论语》，从而了解孔子的思想，这是一个高要求的方法。西方人的好处是把这个要求降低了，给你一定的工具和方法，这样你就很快会找到幸福的方法。

## 幸福的四个象限

沙哈尔教授给了我们一个幸福的四象限，代表了四种不同的人生态度和行为模式。

第一种价值观是“现在幸福，未来不幸”的及时行乐型。吸毒的人知道自己这一针打下去是没有未来的，但是他们管不住自己，非打不可，这种行为叫作及时行乐。有的人沉迷于网络游戏，他们对自己的评价很低，明知道就算玩到40岁，自己也是没有前途的，但他们非得玩。还有人夜夜笙歌，不学习，不锻炼和提升自己，不管未来会怎么样，只要现在开心就好……这些都是极端的例子。

生活中也有这样的价值观。我在工作中会遇到一些年轻人，我跟一个小伙子讲，你现在一个月才挣3000块钱，你用点儿心就能挣1万块钱了。小伙子说：“你别管我，我觉得挣3000块钱挺好的。我不用租房子，我就是本地人，跟父母一起住，我工作就是为了轻松……”这也叫及时行乐。他在某一天真的需要钱或