

Xiang Yang Lan

Yiyang Jingying 穆清 / 编著

Xingfu Rensheng

像杨澜一样

经营

人生没有标准
杨澜为我们诠释了幸福的内涵
成功没有捷径
杨澜为我们树立了最好的榜样

幸福人生



澜一样
经营
幸福人生

穆清 / 编著

中国物资出版社

【前言】 Preface



形容女人可以用很多词语：漂亮、优雅、温柔、大方……但是对有些女人来说，这些词语都未免显得苍白，就像杨澜。很少能有女人可以像她一样，占据我们记忆这么多年，也很少能有人像她一样，把平凡的日子过得如此耀眼。

翻开杨澜的人生履历，一个个耀眼夺目的头衔让人眼花缭乱：资深电视节目主持人，阳光媒体投资集团创始人，阳光文化基金会董事局主席，散文集《凭海临风》销量超过50万册，曾被评选为“亚洲二十位社会与文化领袖”、“能推动中国前进、重塑中国形象的十二位代表人物”、“《中国妇女》时代人物”……这些荣誉与成就，就像一个个小亮点，堆聚在杨澜身上，使得她如此光芒四射。正如美国第一新闻主持人、哥伦比亚广播公司的丹·拉瑟对杨澜的评论：“光彩照人，令人难以忘怀。”在大多数人眼里，杨澜的成功就像一个美好的童话故事：考上了好大学，找到了好工作，嫁给了好丈夫，生了好儿女，开创了好事业，所谓幸福的人生不过如此。

但当有记者问道：“你觉得自己成功吗？”杨澜的答案里却丝毫没有提到她所拥有的令人羡慕的一切，她说：“我记得1990年我大学毕业，那时候我们都用手动打字机打论文。后来，一个毕业的留学生给了我一台286的电脑。有一次，也是打论文，打到凌晨三四点钟时，

死机了，内容也没存盘，我就哭了，这篇文章第二天要交的，而且前面写过的东西都想不起来了。当时就觉得末日到了一样，但还是要擦干眼泪重新写出来。这个经历对于我来说非常珍贵。我一直觉得我做到现在全靠我的意志力，我不会承认失败，在这一点上，我觉得我很成功。”在杨澜看来，那些名誉、头衔和财富都算不得成功，人生当中真正令她看重的是一个人经历风雨后练就的坚韧不拔的意志力。

人生是一个深沉又浅显、古老而常新的话题。关于人生的解读，不同的人有不同的看法，我们可能都想过：怎样的人生才算幸福？这仅有一次的生命我们该怎样度过？幸福是个如此激动人心的字眼，我们每个人都在渴望着幸福，但究竟怎样才算得上幸福，答案没有固定的标准。人生是一道多解题，每个人都有自己的理解。按自己的方式生活，追求自己最想要的，做不可替代的自己，方不辜负这仅有一次的人生。

人生没有标准，榜样却有无穷的力量。就让我们跟随杨澜的脚步，见证她成功路上的精彩与磨难，聆听她最真实的人生感悟，重新审视自己的人生，找到正确的位置，拥有属于自己的幸福，更好地实现自己的人生价值。

编者
2010年10月



第 一 篇

关于人生的解读，幸福是最佳的标注

002

Chapter 1

人生是道多解题，答案就在你手里

我们都曾这样想：怎样的人生才算成功 /002

如何才不枉费这仅有一次的人生 /004

杨澜的人生心得：做不可替代的自己 /006

009

Chapter 2

人生的序位，你把自己摆在哪里

人生不是漫无目的地散步 /009

认识自己才能把握人生 /012

找到正确的位置，做好当做的事 /014



第 三 篇

在命运的咏叹调中奏响生命最华美的乐章

018

Chapter 3

青春不留白，拼搏趁现在

“为理想而奋斗是最自豪的事” /018

宁在尝试中失败，不在保守中成功 /019

青春不留白，做你认为值得的事 /021

年轻最大的财富就是犯错的机会 /023

开发出你的潜能 /025

029

Chapter 4

希望，人生路上光彩永现的明灯

只有希望能描绘出幸福的远景 /029

在希望的指引下锐意进取 /030

“希望，让我们在不断的失望后继续前行” /033

037

Chapter 5

美不神秘，美就是找到自己

美丽杨澜：内涵才是我的目标 /037

美是“综合体”，漂亮还不够 /040

杨澜的美丽心经：保持健康 /043

“找到自己，身边的人也会舒服” /046

049

Chapter 6

真正的魅力，源自富有魅力的人格特质

魅力杨澜：“慈善是我的一种生活方式” /049

“不能让失去母亲的孩子，再失去母爱” /051

真正的优雅从内心绽放 /053

在能力范围内，善意友善地对待别人 /055



第 三 篇

成功路上的精彩与磨难

058

Chapter 7

“成功需要自信，也需要他信”

相信自己能飞翔，才能拥有翅膀 /058

一个人的成功离不开他人的信任 /060

诚信是一切成功者的特质 /063

065

Chapter 8

孤独的勇士成不了胜利的王者

没有完美的个人，只有完美的团队 /065

“先为别人创造、建立良好的人际氛围” /068

抓住能带你飞翔的人的翅膀 /071

075

Chapter 9

所谓机遇，不过是自我规划的实现

幸运从来都不会从天而降 /075

别等到“谢幕”时，才下定决心 /077

持续学习才能创造机遇 /079

改变人生只能靠自己 /081

084

Chapter 10

放弃的勇气，选择的智慧

有一种放弃是为了更好地得到 /084

选择是一个痛苦的过程 /086

在人生的关键问题上明确“舍得” /087

选择的依据：“找到你成功的关键点” /091

093

Chapter 11

“不是所有的故事都有美丽的结局”

每一条成功之路都会有挫折 /093

根植现实的理想，才能开花结果 /096

很多时候方法比勤奋更重要 /097

“不是所有的故事都有美丽的结局” /100

103

Chapter 12

成长的意义大于成功

可能有人阻碍你成功，但没人阻挡你成长 /103

“我不会承认失败，在这一点上我很成功” /104

成功并不确定，享受过程才最重要 /106



第 ④ 篇

“爱情和家庭，是我最幸福的满足”

112

Chapter 13

“做女人，光优秀还不够”

爱情是永恒的主题 /112

婚姻的归属感是女人的情感需求 /114

爱情和家庭，女人脚下最坚实的土地 /116

最幸福的生活莫过于携手而行 /118

121

Chapter 14

婚姻最强韧的纽带：“精神的共同成长”

做一个好妻子 /121

别把婚姻当成一把雕刻刀 /122

爱情有时候是一种义气 /125

婚姻其实很单纯，只有丈夫与妻子 /127

131

Chapter 15

做好母亲，是女人最伟大的事业

一个女人做了母亲才能真正成熟 /131

成功母亲，杨澜快乐育儿经 /133

言传身教，培养一个品质优秀的孩子 /136



第 五 篇

幸福的人生，是震荡后找到新的平衡

140

Chapter 16

内心的平衡才是幸福的能量源

幸与不幸，并无本质区别 /140

可以有欲望，但不可有贪欲 /142

“对过去问为什么，对未来要问为什么不” /144

活在当下，尽享此刻的欢欣 /146

149

Chapter 17

“人生的乐趣就在确定与不确定之间”

适应这个变化的世界 /149

幸福本身就是一种动态 /151

“人生的乐趣就在确定与不确定之间” /154

156

Chapter 18

人人肩挑“两桶水”：事业与家庭

事业很重要，完整的人生更重要 /156

平衡挑好“两桶水” /159

回家，把工作关在门外 /161

杨澜的忠告：避免做纯粹的家庭主妇 /163

167

Chapter 19

“她”世纪，开创属于你的财富人生

智慧女人：左手幸福，右手财富 /167

潜在赚钱方式：跟上“炒作”时尚，“曝光”自己 /171

发挥优势，让每一分钱都“信手拈来” /173

金钱是手段，过好日子才是目的 /175



第 六 篇

做真实的自己，过想过的生活

180

Chapter 20

凭海临风，以“大女人”的姿态生活

从容坦然是最优雅的心态 /180

每个年龄阶段都是最好的 /182

“睿智的心灵在于它的开阔与宽松” /184

活在“勇气的氛围”里，不做“寂寞的一群” /186

190

Chapter 21

率真杨澜：“酷也是一种生活态度”

追求心灵的自由和真实的自己 /190

“真实比正确更重要” /192

你不需要得到所有人的认可 /194

永远记住一件事——善待自己 /196

199

Chapter 22

快乐面前人人平等

王妃 or 村夫，快乐面前人人平等 /199

人生是场旅行，分享温暖生命 /201

学会主动营造你的快乐 /203

眼光是为了看到现时的喜乐 /205

208

Chapter 23

心满意足不只从荣耀中获得

别给生活加注过多的期望 /208

智慧女人不抱怨 /210

人生没有完美，只有完整 /212

感恩是上帝赐给我们的良药 /215

218

Chapter 24

找到属于自己的幸福秘诀

以适合自己的方式生活 /218

拥有爱好是我们宝贵的权利 /220

学会放松，化解压力 /222

亲近自然，享受诗意人生 /225

像杨澜一样经营幸福人生



关于人生的解读，幸福是最佳的标注

人生是一个深沉而又浅显、古老而又常新的话题。关于人生的解读，不同的人有不同的看法，我们可能都想过：怎样的人生才算成功？这仅有一次的生命我们该怎样度过？

人生是道多解题，答案就在你手里

我们都曾这样想：怎样的人生才算成功

成功是个如此激动人心的字眼，我们每个人都在渴望着成功，对一个人最终最好的评价莫过于说他的一生是成功的一生。那么究竟怎样的人生才算成功呢？相信很多人都曾有过这样的疑问，但答案却没有固定的标准。

杨澜在回忆大学生活时曾说道：“那是个各种思想杂乱并列的年纪，是认真地思考，也认真地痛苦着的年纪。但归根结底，是个相信至爱至纯的理想主义时代，瞧不起功利，相信不懈的努力就会带来成功，相信最大的成功不是世俗的承认，而是品尝人生的一切，最后达到心灵的安详。这么多年后，我基本还是这样一个人。不是说我做到了这些，而是说我还是坚信这些。这是件幸运的事，我希望今生都能如此。”

我们可以看出，杨澜对人生、对成功有着自己的看法，她把历经风雨后心灵的安详视为人生最大的成功。说到底，成功的人生是一种内心的感觉，一种让我们感觉踏实、安宁、舒适的体验。它不取决于名誉，不取决于地位，更不取决于金钱，它像阳光一样公平地照在每一个人的身上，只要有心，就能感觉得到。我们把这种美好的感觉叫

做幸福。

在繁华的城市中，每天都会有许多人在忙碌中匆匆寻找着自己的方向。一位哲人说，由古至今，人类文明的延伸，唯一的动力和目的即是追求幸福。关于幸福，每个人有着不一样的体验。尽管每个人的生活际遇不同，但命运对每个人都是公平的。外面的世界有泥泞也有星空，就看你能否用自己的心，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星空。

当今社会，科技的迅猛发展迫使人们的工作、生活节奏越来越快，压力也越来越大。在紧张的劳碌中，人们的心灵变得疲惫和脆弱不堪。人们在享受日新月异的物质文明的同时，也面临着时尚、奢华的魅惑，于不断地攀比、盲从中，逐渐地迷失了本性、丧失了自我，心灵被重重烟尘所覆盖，再难寻见往昔的纯净与安宁。渐渐地，人们开始忘记了生活的本意，也忘记了享受该有的幸福。

其实，尽管每个人的幸福不同，但幸福并不是世间的稀缺品，它如同阳光普照大地，惠及万物生灵。它又似一杯透明的水，虽淡然无味，口渴之人却能品咂出其中的甘甜。许多时候，只需换一种心情、换一个角度，本来索然无味的事也许会变得精彩无比。

海伦·凯勒又盲又聋，但是怀揣梦想，积极地走向通往成功的路；贝多芬生活坎坷，但他扼住了命运的咽喉，矢志不渝地成就着自己的梦想。

有些人，他们没有留下名字，他们没有惊心动魄的故事，但是他们同样怀着追逐幸福的梦，走在追逐幸福的路上，他们的人生同样是成功的人生。

无数人的幸福，归结为生活；无数人对幸福的追求，归结为人生。关于人生的解读，唯有幸福堪称是最佳的标注。

如何才能不枉费这仅有一次的人生

杨澜与先生吴征是一对恩爱的夫妻，灵魂的伴侣。吴征曾说自己就是一艘船，而杨澜就是自己的港湾。他曾对杨澜说：“我一直像个水手，浪迹天涯，从一个目的地驶向另一个目的地，几乎没有一刻停歇。一开始是为了生存，后来是为了更舒适、更有保障的生活，再后来是为了证明一个黑头发、黑眼睛、黄皮肤的男孩有能力凭智慧和勤奋在金发碧眼的地盘上取得成功，赢得真正的尊重，甚至钦佩。”不到30岁的他，把这一切都做到了。然后呢？

“我才知道，原来这些都不是我真正想要的东西。人生最宝贵的是感情，它似乎看不见、摸不着，却是世界上最实在、最可靠的。有了它，航行就有了意义，至于具体驶向哪个港湾，其实并不那么重要。”吴征这样对杨澜说。

的确如此，明白自己真正想要的东西是什么，并为之而奋斗，如此才不枉费这仅有一次的人生。英国哲学家伯兰特·罗素说过：“动物只要吃得饱，不生病，便会觉得快乐了。”人也该如此，但大多数人并不是这样。很多人忙碌于追逐事业上的成功而无暇顾及自己的生活。他们在永不停息的奔忙中忘记了生活的真正目的，忘记了什么是自己真正想要的。这样的人只会看到生活的烦琐与牵绊，而看不到生活的简单和快乐。

人之一生，背负的东西太多太多，钱、权、名、利，都是我们想要的，一个也不想放下，压得我们喘不过气来。人生中有时我们拥有的内容太多太乱，我们的思绪太复杂，我们的负荷太沉重，我们的烦恼太无绪，诱惑我们的事物太多，大大地妨碍我们，无形而深刻地损害我们。生命如舟，载不动太多的欲望，怎样使之在抵达彼岸时不在中途搁浅或沉没？我们是否该选择轻载，丢掉一些不必要的包袱，那

样我们的旅程也许会多一份从容与安康。正像杨澜说的：“有时候，环境给人相当大的压迫感，这时候，你一方面要寻求突破，另一方面，你心里要清楚你要的是什么。”

我们的人生要有所获得，就不能让诱惑自己的东西太杂太多，不能让努力的方向过于分叉。我们要简化自己的人生，经常有所放弃，要学会经常否定自己，把自己生活中和内心的一些东西断然放弃掉。

仔细想想你的生活中有哪些诱惑因素，是什么一直干扰着你，让你的心灵不能安宁，又是什么让你坚持得太累，是什么在阻止着你的快乐。把这些让你不快乐的包袱通通扔弃。只有放弃我们人生田地和花园里的这些杂草害虫，我们才有机会同真正有益于自己的人和事亲近，才会获得适合自己的东西。我们才能在人生的土地上播下良种，致力于有价值的耕种，最终收获丰硕的粮食，在人生的花园采摘到绚丽的花朵。

所以，仔细想想你在生活中真正想要的是什么。认真检查一下自己肩上的背负，看看有多少是我们实际上并不需要的，这个问题看起来很简单，但是意义深刻，它对成功目标的制订至关重要。

要得到生活中想要的一切，当然要靠努力和行动。但是，在行动之前，一定要搞清楚，什么才是自己真正想要的。要打发时间并不难，随便找点什么活动就可以应付，但是，如果这些活动的意义不是你设计的本意，那你的生活就失去了真正的意义。你能否提高自己的生活品质，并且使自己满足、有所成就，完全看你能否决定自己真正需要什么，然后能不能尽量满足这些需要。

生活中最困难的一个过程就是要搞清楚我们自己究竟想要什么。大多数人都不知道自己真正想要什么，因为我们不曾花时间来思考这个问题。面对五光十色的世界和各种各样的选择我们更不知所措，所以我们会不假思索地接受别人的期望来定义个人的需要和成功，社会标准变得比我们自己特有的需求还要重要。