

# 幸福了吗？

一个人，和一个时代的成长与困惑  
这个人，也是你

白岩松 著



# 白岩松

丨 白岩松 / 著 丨

# 幸福了吗？

浙江出版集团  
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字3号

图书在版编目(CIP)数据

幸福了吗/白岩松·著

武汉:长江文艺出版社,2010.08

ISBN 978-7-5354-4632-9

I.①幸...

II.①白...

III.①随笔-作品集-中国-当代

IV.①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第147273号



新浪读书强力推荐!

选题策划:金丽红 黎波 安波舜

责任编辑:陈曦

助理编辑:刘莉

封面摄影:王小宁

装帧设计:谭锴 苗苗

光盘协作:郎世溟 罗小洁

媒体运营:赵萌

责任印制:张志杰

---

|     |                              |                 |
|-----|------------------------------|-----------------|
| 出版: | 湖北长江出版集团                     | 电话:027-87679310 |
|     | 长江文艺出版社                      | 传真:027-87679300 |
| 地址: | 湖北省武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼 |                 |
| 邮编: | 430070                       |                 |
| 发行: | 北京长江新世纪文化传媒有限公司              |                 |
| 电话: | 010-58678881                 | 传真:010-58677346 |
| 地址: | 北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室   |                 |
| 邮编: | 100028                       |                 |
| 印刷: | 北京京师印务有限公司                   | 北京人教方成彩色印刷有限公司  |

---

开本:700×1000毫米 1/16

印张:17.5

版次:2010年9月第1版

印次:2010年9月第1次印刷

字数:260千字

定价:29.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:010-58678881)

(图书如出现印装质量问题,请与本社北京图书中心联系调换)

我们承诺保护环境和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商,逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标前进迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来,认购环境友好型纸张印刷的图书。

一个人需要隐藏

多少秘密

才能巧妙地

度过一生

这佛光闪闪的高原

三步两步便是天堂

却仍有那么多人

因心事过重

而走不动

——六世达赖喇嘛仓央嘉措诗



# 目录

## CONTENTS

代序：幸福在哪里 · 004

01 我在CCTV，是主人也是过客 · 012

02 身在名利场 · 029

03 让敏感的不再敏感 · 047

04 中国病了 · 061

05 我们都是灾民 · 073

06 与泪水相关的故事 · 091

07 古老中国的成人礼 · 107

08 十年“球事儿” · 124

09 三进台湾 · 142

10 靖国神社与垃圾分类 · 166

11 美国，美吗？ · 185

12 感动，有没有用？ · 202

13 我也是“80后” · 216

14 成长的营养：好听的好看的 · 236

15 谁，影响并改变着我？ · 253

代后记：明天，开始信仰 · 273

## 幸福在哪里（代序）

### 一

走在人群中，我习惯看一看周围人的手腕，那里似乎藏着一个属于当代中国人的内心秘密，从不言说，却日益增多。

越来越多的人，不分男女，会戴上一个手串，这其中，不乏有人仅仅是为了装饰；更多的却带有祈福与安心的意味，这手串停留在装饰与信仰之间，或左或右。这其中，是怎样的一种相信或怎样的一种抚慰？又或者，来自内心怎样的一种焦虑或不安？

手串有助于平静吗？我们的内心，与这看似仅仅是装饰的东西有什么样的关系？人群中，又为什么几乎没有人谈论过它？

沉默之中，埋藏着我们怎样的困惑？

这是一个传统的复归，还是一个新的开始？这是因祈福而产生的下意识行为，还是因不安而必然的求助？

### 二

2006年的最后一天，我去301医院看望季美林先生。到达时是上午，而很早就起床的季老，已经在桌前工作了很久，他在做的事情是：修改早已出版的《佛教十五讲》。他说：“对这个问题，我似乎又明白了一些。”

话题也就从这儿开始，没想到，一发不可收，并持续到整个聊天的结束。

“您信佛教吗？”我问。

“如果说信，可能还不到；但我承认对佛教有亲近感，可能我们很多中国人都如此。”季老答。

接下来我好奇的是：快速前行的中国人，现在和将来，拿什么抚慰内心？

季老给我讲了一个细节。有一天，一位领导人来看他，聊的也是有关内心的问题，来者问季老：主义和宗教，哪一个先在人群中消失？

面对这位大领导，季老没有犹豫：假如人们一天解决不了对死亡的恐惧，怕还是主义先消失吧，也许早一天。

看似平淡的回答，隐藏着一种智慧、勇气和相信。当然，“早一天”的说法也很留余地。

和季老相对而谈的这一天，离一年的结束，没几个小时了，冬日的阳光照在季老的脸上，也温暖着屋内的其他人。

那一天，季老快乐而平静。我与周围的人同样如此。

### 三

又一天，翻阅与梁漱溟先生有关的一本书《这个世界会好吗》，翻到后记，梁先生的一段话，突然让我心动。

梁老认为，人类面临有三大问题，顺序错不得。

先要解决人和物之间的问题，接下来要解决人和人之间的问题，最后一定要解决人和自己内心之间的问题。

是啊，从小求学到三十而立，不就是在解决让自己有立身之本的人与物之间的问题吗？没有学历、知识、工作、钱、房子、车这些物的东西，怎敢三十而立呢？而之后为人父为人母为人子女，为人夫妻，为人上级为人下级，为人友为人敌，人与人之间的的问题，你又怎能不认真并辛苦地面对？

但是随着人生脚步的前行，走着走着，便依稀看见生命终点的那一条线，什么都可以改变，生命是条单行道的局面无法改变。于是，不安、焦虑、怀疑、悲观……接踵而来。人该如何面对自己的内心，还是那一个老问题——我从何而来，又因何而去？去哪儿呢？

时代纷繁复杂，忙碌的人们，终要面对自己的内心，而这种面对，在今天，变得更难，却也更急迫。我们都需要答案。

### 四

如果更深地去想，又何止是人生要面对这三个问题的挑战？

中国三十余年的改革，最初的二十多年，目标很物化，小康、温饱、翻两番，解决人与物之间的问题，是生存的需求；而每一个个体，也把幸福寄托到物化的未来身上。

这些物化的目标陆续实现，但中国人也逐渐发现，幸福并没有伴随着物质如约而来，整个人群中，充满着抱怨之声，官高的抱怨，位卑的抱怨，穷的抱

怨，富的也抱怨。人们似乎更加焦虑，而且不知因何而存在的不安全感，像传染病，交叉感染。上面不安，怕下面闹事；下面也不安，怕上面总闹些大事，不顾小民感受；富人不安，怕财富有一天就不算数了；穷人也不安，自己与孩子的境遇会改变吗？就在这抱怨、焦虑和不安之中，暴力因子也在人群中快速增长，让人更加不安。幸福，终于成了一个大问题。

这个时候，和谐社会的目标提了出来。其实，这是想解决人与人之间的课题，力图让人们更靠近幸福的举动。不过，就在为此而努力的同时，一个更大的挑战随之而来。

在一个十三亿人的国度里，我们该如何解决与自己内心之间的课题？我们人群中的核心价值观到底是什么？精神家园在哪里？我们的信仰是什么？

都信人民币吗？

我们的痛苦与焦虑，社会上的乱象与功利，是不是都与此有关？

而我们除了幸福似乎什么都有，是不是也与此有关？

幸福，成了眼下最大问题的同时，也成了未来最重要的目标。

可是，幸福在哪里？

## 五

幸福在哪里暂且不说，痛苦却是随时可以感受得到。

这个社会的底线正不断地被突破，奶粉中可以有三聚氰胺；蔬菜中可以有伤人的农药；仅仅因为自己不舒服便可以夺走与自己无关人的性命；为了钱，可以随时欺骗，只要于己有利，别人，便只是一个可供踩踏的梯子。理想，是一个被嘲笑的词汇。

这样的情形不是个别的现象，而是随处可见。

没有办法，缺乏信仰的人，在一个缺乏信仰的社会里，便无所畏惧，便不会约束自己，就会忘记千百年来先人的古训，就会为了利益，让自己成为他人的地狱。

有人说，我们要守住底线。但早就没了底线，或者说底线被随意地一次又一次突破，又谈何守住底线？可守的底线在哪里？

一天下午，我和身后的车辆正常地行驶在车道上，突然间，一辆豪华车逆行而来，鸣笛要我们让路，可是正常行驶的我们无路可躲，于是，感觉被怠慢的那个车主，在车挤过我们身边时，摇下车窗痛骂一番。那一瞬间，我惊呆了。

了：为这辆逆行而来的车和这个充满愤怒的人。车主是一位年轻女子，面容姣好，像是有钱也受过良好教育，然而，这一瞬间，愤怒让她的面容有些扭曲。

被指责的同时，我竟然没有一丝的愤怒，倒是有一种巨大的悲凉从心中升起。因为我和她，不得不共同生活在同一个时代，而且有的时候，我们自己也可能成为她。我们都无处闪躲。

## 六

如果是简单的坏，或是极端的好，也就罢了，可惜，这是一个人性最复杂的时代。

医生一边拿着红包，一边接连做多台手术，最后累倒在手术台上；教师一边体罚着学生，坚持应试教育，另一边多年顾不上家顾不上自己的孩子，一心扑在工作上；官员们，也许有的一边在腐败贪污着，另一边却连周末都没有，正事也干得不错，难怪有时候百姓说：“我不怕你贪，就怕你不干事！”

其实，说到我们自己，怕也是如此吧。一半海水一半火焰，一边是坠落一边在升腾，谁，不在挣扎？

对，错，如何评价？好，坏，怎样评估？

岸，在哪里？

## 七

有人说，十三亿中国人当中，有一亿多人把各种宗教当做自己的信仰，比如选择佛教、天主教、基督教或伊斯兰教，还有一亿多人，说他们信仰共产主义，再然后，就没了。也就是说，近十一亿中国人没有任何信仰。

这需要我们担心吗？

其实，千百年来，中国人也并没有直接把宗教当做自己的信仰，在这方面，我们相当多人是怀着一种临时抱佛脚的态度，有求时，点了香带着钱去许愿；成了，去还愿，仅此而已。

但中国人一直又不缺乏信仰。不管有文化没文化，我们的信仰一直藏在杂糅后的中国文化里，藏在爷爷奶奶讲给我们的故事里，藏在唐诗和宋词之中，也藏在人们日常的行为礼仪之中。于是，中国人曾经敬畏自然，追求天人合一，尊重教育，懂得适可而止。所以，在中国，谈到信仰，与宗教有关，更与

宗教无关。那是中国人才会明白的一种执著，但可能，我们这代人终于不再明白。

从五四运动到“文化大革命”，所有这一切被摧毁得荡然无存，我们也终于成了一群再没有信仰的孩子。这个时候，改革拉开了大幕，欲望如期而至，改变了我们的生活，也在没有信仰的心灵空地放肆地奔腾。

于是，那些我们听说和没听说过的各种怪异的事情，也就天天在我们身边上演，我们每一个人，是制造者，却也同时，是这种痛苦的承受者。

幸福怎么会在这个时候来到我们的身边呢？

## 八

钱和权，就越来越像是一种信仰，说白了，它们与欲望的满足紧密相连。

曾经有一位评委，看着台上选手用力地表演时，发出了一声感慨：为什么在他们的眼睛里，我再也看不到真诚和纯真，而只是宝马和别墅？

其实，这不是哪一个选手的问题，而是时代的问题。人群中，有多少个眼神不是如此？夜深人静时，我们还敢不敢在镜子中，看一看自己的眼睛？

权力，依然是一个问题。

个人崇拜减少了，可对权力的崇拜，却似乎变本加厉。

不知是从哪一天开始，上下级之间充满了太多要运用智慧和心智的相处，是从什么时候开始，领导面前，下属变得唯唯诺诺，绝对没有主见？一把手的权力变得更大，顺应领导的话语也变得更多，为了正确的事情可以和领导拍桌子的场景却越来越少。

其实，是下属们真的敬畏权力吗？

你仔细观察后就会发现，可能并非如此。或许是下属们早已变得更加聪明和功利，如果这样的顺从可以为自己带来好处或起码可以避免坏处，为何不这样做？

但问题是，谁给了下属这样的暗示？

## 九

每一代人的青春都不容易，但现今时代的青春却拥有肉眼可见的艰难。时代让正青春的人们必须成功，而成功等同于房子、车子与职场上的游刃有余。

可这样的成功说起来容易，实现起来难，像新的三座大山，压得青春年华喘不过气来，甚至连爱情都成了难题。

青春应当浪漫一些，不那么功利与现实，可现今的年轻人却不敢也不能。房价不断上涨，甚至让人产生错觉：“总理说了不算，总经理说了才算。”后来总经理们太过分，总理急了，这房价才稍稍停下急匆匆的脚步。房价已不是经济问题，而是社会问题政治问题。也许短期内房价会表态性地降一些，然而往前看，你会对房价真正下跌抱乐观态度吗？更何况房价动不动就三万四万一平方米，它降不降还跟普通人有关系吗？所以，热了《蜗居》。

而《暗算》的另类流行，又暴露着职场中的生存不易，论资排辈经过短暂退却，重又占据上风，青春，在办公室里只能斗智斗勇不敢张扬，不大的年龄却老张老李的模样。

至于蚁族们，在高涨的房价和越来越难实现的理想面前，或许都在重听老歌：“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈……”当你觉得外面的世界很无奈，或许逃离北上广，回到还算安静的老家才是出路？

浪漫固然可爱，然而面对女友轻蔑一笑之后的转身离去，浪漫，在如今的青春中，还能有怎样的说服力？

如果一个时代里，青春正万分艰难地被压抑着，这时代，怎样才可以朝气蓬勃？如果人群中，青春中的人们率先抛弃了理想，时代的未来又是什么？

## 十

改革三十余年，我们进步了太多，这一切，都有数据可以证明。

而新闻进步了多少？又用怎样的数据证明着？

当然，这并不是一个可以用数据证明的东西，但是，依然有太多的标准。比如，是否有真正优秀的人才还愿意把自己的理想在这里安放；再比如，不管经历日复一日怎样的痛苦，仍然隔一段时间，就会在社会的进步中，感受到一点小小的成就感。

假如并非如此呢？

假如真正有理想有责任的新闻人，永远感受的是痛苦，甚至在领导的眼里，反而是麻烦的制造者，并且这样的人，时常因理想和责任而招致自己与别人的不安全，那么理想与责任可以坚持多久呢？

而如果理想主义者都在生活巨大的压力和诱惑之下，变成现实主义者；

如果现实主义者都变成功利主义者，而功利主义者又变成投机分子……  
希望会否变成绝望？理想是否成为空想？

当然，这仅仅是一种假设。然而，它依然如同噩梦一样，虽然虚构，却会让醒着的人们，惊魂未定。

新闻事业的前行，同样需要信仰。

## 十一

社会有社会的问题，我们又都有自己的问题。

在2000年即将到来的时候，上海一家报纸约我写了一篇新千年寄语，当时，我选择了两个关键词，一个是反思，一个是平静。

反思，不难理解。由于生存都堪忧，荒唐岁月一结束，过去一路上的伤口只是草草地遮盖了一下，来不及更负责地处理，我们就匆匆上路，这没什么可指责的，这是生存遭遇危机时近乎唯一的选择。

然而，三十多年走过，生存已经不再是最大的问题，或许有一天，我们该停下脚步，把伤口上的浮尘擦去，涂上酒精或消炎的东西，会痛会很刺激，然而只有这样，伤口才可以真正愈合，之后才可以真正轻装上阵。

这是对历史与未来负责的一种态度。

而之所以另一个关键词是平静，原因也并不复杂。因为安抚我们的内心，将是未来最大的问题。

上世纪的战乱时代，偌大的中国，放不下一张安静的书桌，而今日，偌大的中国，再难找到平静的心灵。

不平静，就不会幸福，也因此，当下的时代，平静才是真正的奢侈品。

想要平静与幸福，我们内心的问题终究无法回避。

## 十二

古人聪明，把很多的提醒早变成文字，放在那儿等你，甚至怕你不看，就更简单地把提醒放在汉字本身。拆开“盲”这个字，就是“目”和“亡”，是眼睛死了，所以看不见，这样一想，拆开“忙”这个字，莫非是心死了？可是，眼下的中国人都忙，为利，为名。所以，我已不太敢说“忙”，因为，心一旦死了，奔波又有何意义？

然而，大家还是都忙，都不知为何显得格外着急，于是，都在抢。在街上，红绿灯前，时常见到红灯时太多的人抢着穿过去，可到了对面，又停下来，等同伴，原来他也没什么急事，就是一定要抢，这已成为我们太多人的一种习惯。

在这样的氛围中，中国人似乎已失去了耐性，别说让生活慢下来，能完整看完一本书的人还剩多少？过去人们有空写信、写日记，后来变成短信、博客，到现在已是微博，140个字内要完成表达，沟通与交流都变得一短再短。甚至140个字都嫌长，很多人只看标题，就有了“标题党”。那么，下一步呢？

对此，一位老人说得好：人生的终点都一样，谁都躲不开，慢，都觉得快，可中国人怎么显得那么着急地往终点跑？

### 十三

在墨西哥，有一个离我们很远却又很近的寓言。

一群人急匆匆地赶路，突然，一个人停了下来。旁边的人很奇怪：为什么不走了？

停下的人一笑：走得太快，灵魂落在了后面，我要等等它。

是啊，我们都走得太快。然而，谁又打算停下来等一等呢？

如果走得太远，会不会忘了当初为什么出发？

## 我在CCTV：是主人也是过客



- 一位中年女性很愤怒地推开我办公室的房门，手指颤抖着指向我的脸，“不是说只要有大事就能看到你吗？昨天为什么没有看到你？”
- 那是一个发生在美国的“9·11”事件，却遗留了一些“伤口”在遥远的中国。
- 身在央视，我总会有一种莫名的危机感，我想，央视自身，也该有。因为真正的危机感，不仅是一种动力，还是一种新生。

从1993年进入中央电视台，到现在，已经整整过去十七个年头。十七年，说短也长，把自己从一个二十五岁的青年变成了一个四十二岁的中年，这样的十七年，说是生命中最宝贵的年华不为过；可十七年说长也短，到2010年，中央电视台建台五十一周年，我的十七年，仅仅占了三分之一，对于CCTV这艘大船来说，我可以骄傲地说自己是主人，但更清醒地明白自己也就是个过客。主客之间，总有难言的情感萦绕，就从那一个上午说起吧！

### 沉默的“9·11”

2001年9月12日上午，大约十点半左右，一位中年女性很愤怒地推开我办公室的房门，手指颤抖着指向我的脸，开门见山地质问我：不是说只要有大事就能看到你吗？昨天为什么没有看到你？

这一瞬间来得突然，我沉默着站立，办公室里的其他同事也惊呆了，没人回话，沉默进一步在空间里弥漫。这一瞬间显得格外漫长。

这位大姐看样并不打算久留，只为不吐不快，话音落地，又盯着我看了两眼，气鼓鼓地转身走了。

那个时候，我们并不在台内办公，而是在电视台西门对面科技情报所的楼里办公，楼外没有森严的警卫，楼内还有众多其他的办公单位，因此才会有大姐闯入我们办公室的场景出现。

这位大姐我并不认识，奇怪的是，我之后也没有再见过她。或许是被指责时的心虚让我未能记住她的容貌，又或者她只是为谴责而来，平日里并不在这座楼里办公；甚至，是我根本无法记住她的面容，因为她的话语已经让我终身难忘。

这指责有道理，我无从还嘴；或者说，她指责的不是我，是我供职的中央电视台。

之所以有这个场面出现，是因为头一天晚上发生了举世震惊的“9·11”事件，而在这个事件的传播中，CCTV 除去小小的一条新闻，几乎失语。与此同时，包括凤凰在内的媒体却全程直播，让 CCTV 陷入尴尬的境地。

这该是怎样一种沉默与失语呢？

“9·11”事件发生几分钟之后，我在家中，便接到同学从福建打来的电话，他或许是从台湾媒体中获取的信息，他告诉我：美国发生了大事，火速关注媒体。又问：你们会直播吗？

我第一时间打开电视，全面搜索了一遍，当时还没有任何一家媒体开始报道。

我马上拿起电话，给两位主任打了过去，一位是时间，时任《东方时空》总负责人，一位是陈虬，时任新闻评论部副主任。

电话很简短，更像是请战：美国出事了，看样子是真的，如果要直播，请火速通知我，我已准备好，随时可以出发。

电话放下不久，电视上开始出现相关的直播报道，上海东方卫视、凤凰卫视，我印象中还有内地的一家卫视。像大片一样震动人心的新闻画面，直白地展现在电视屏幕上，我为此变得更加着急，直觉告诉我：这是历史性的重大事件，按理说，我们不该缺席。

我的家，离电视台五到十分钟的车程，只要定下直播，我会迅速到位。

然而，电话却迟迟不响。新闻事件进一步发展，一分钟的错过，便意味着新闻快速地死亡，正步入历史的阵营。这个道理很多人都懂，沉默电话的那一边，该是另一通电话的此起彼伏，争取、说服、焦虑、盼望……都是新闻人，都有着同样的冲动和担心，我相信时间与陈虬，我也相信中央电视台在面对大新闻时最本质的冲动。

电话依然不响，我打开电脑，网络上已是众声鼎沸，让人痛心的是：几乎一边倒的网上留言都在幸灾乐祸。当时，还不知到底有多少生命逝去，也不知这些生命中，会有多少华人。可能是美国误炸中国驻南联盟大使馆的事情才刚刚过去几年，因此，一种愤怒本就无从消解，“9·11”意外地到来，给了很多人一种解恨的感觉。然而，这是多么可怕的一种情绪，在这种情绪之中，又蕴藏着怎样的一种对生命的漠然。看着这些留言，我在想：如果一会儿直播，我该怎样说，又该怎样去追悼生命？