

# 读书是一辈子的事

樊登

著

马东、尹建莉、张德芬  
敲黑板推荐

樊登于2013年创立樊登读书会  
4年，7 000 000会员  
全球1000余家分会  
阐释事业、家庭、心灵的认知与成长

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

  
樊登读书会  
SPIRITUAL WEALTH CLUB

精装  
纪念

# 读书是 一辈子的事

Reading  
is  
a  
lifelong  
thing

樊  
登  
著



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

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, 2018.7

ISBN 978-7-5596-2136-8

I . ①读… II . ①樊… III . ①成功心理—通俗读物  
②人生哲学—通俗读物 IV . ①G792-49②B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第110309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 )

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数200千字 700毫米×980毫米 1/16 20印张

2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2136-8

定价: 68.00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

## 自 序

亚当和夏娃受了蛇的教唆，要吃智慧果。这个时候，人类的命运其实是有转机的，那就是他俩去跟上帝商量一下，问上帝究竟该不该吃。因为上帝对他们很不错，而且上帝经常在伊甸园里散步，很容易就能碰上。可这俩孩子为啥就不问呢？各位不要以为这是无聊的猜想，这里面隐含着对人类原罪的认识，因为这是人类犯下的第一个错误，而这个错误在其后不断地重新上演。这个错误就叫作懒惰。

懒惰是原罪？没错！懒惰的背后是恐惧——对未知的深深恐惧。甚至连问一问上帝，哪怕被拒绝也没什么损失的情况下，人类依然会恐惧于面对这个结果。沿着这条懒惰的动力线看下来，知道自己为什么生活得那么按部就班了吗？小学、初中、高中、大学、硕士、博士，然后停止学习！大部分人学习只是为了拿到按部就班的成果，至于为什么要这么做，懒得去想。因此，人生中最需要克服的阻力就是“惯性”！我在讲书时最常用的例子是堵车，明明知道堵车的时候生气是无济于事的，我们还是特别缺心眼儿地生气，暴躁地按喇叭。为什么？惯性！不用动脑子，按照大部分人、大部分场景的内容设定，此处应该暴躁。不要觉得好笑，

我们每个人的大部分时间都是生活在惯性设定的程式当中的。上学的时候，读书是惯性的安排，拿到文凭后不读书了也是惯性的安排。只有极少部分人愿意停下来想想：为什么一定要遵从惯性的安排？我可不可以不这么懒惰和恐惧？这些人就叫作智者。

佛陀要挑战的是生老病死的惯性轮回，他思考、苦修、证悟、成佛；孔子挑战的是弱肉强食的丛林法则，他周游列国，承上启下；庄子要摆脱功名利禄的惯性诱惑，齐物、逍遥、超然世外……亚里士多德对宇宙的解释和界定统治了西方世界两千年，牛顿突然觉得不对劲，他的思考让人们重新认识了宇宙；当人们说出“我们不需要上帝，有牛顿就够了”的时候，爱因斯坦又用相对论重新设计了宇宙的样子……我是不是说得太远了？很多人说：“我只是凡夫俗子，也并不认为自己可以成为牛顿、爱因斯坦，能不能别跟我扯这些没用的？”（老实讲，听到这样的话我就会心痛。）孩子，你为什么甘愿做一个普通人？明知道生活中有特别多的痛苦还假装乐观地奋斗？是谁阻止了你每天超凡入圣的可能性？仔细想想，其实，除了我们为自己设定的惯性栅栏之外，再没有别的什么东西了！这就是佛教讲“放下屠刀立地成佛”的原因，你一旦开始思考惯性这件事，这道栅栏就开始消失了。

接下来，你要做的，就是读书、思考、践行。你未必要成为影响全世界的伟

人，但你一定可以成为更好的自己。能够纯然成为一个生活中的艺术家和高手，也是一件了不起的事。至于知名度？那只是另一种惯性。学校为我们设定了什么是该学的，什么是不该学的，哪些是要下功夫的，哪些是看看就行的。但只要你问一句为什么，这些设定就会土崩瓦解。有太多人拿了很好的文凭，却无法应付简单的家庭生活；有太多人考试很厉害，但做人特别猥琐；还有人赚到了很多钱却说自己毫无价值，不想活了……简单点儿讲，就是按照别人安排的知识结构生活，你是无法过上幸福生活的。能不能拿出一点儿力量，想一想自己想要什么？你去图书馆看看，到网上搜一搜，在樊登读书会里找一找，找高人请教请教，你的知识结构需要你自己设计和打造。在这一点上，我和埃隆·马斯克的意见一致——不懂就去学。如果你还有一点儿自信的话，学习不丢人，不学还自以为是才丢人。

我有一段时间觉得自己不幸福，想知道怎样才能幸福。这个问题可能比研究地心引力还要复杂。我没有苦苦思索到想死的地步，我选择了读书。特别幸运，有本书就叫作《幸福的方法》，作者是哈佛大学的本·沙哈尔教授，他在书里告诉我：幸福与状态无关，幸福是一种能力！多么醍醐灌顶的一句话！我一下子明白了为什么孔子说“君子忧道不忧贫，君子谋道不谋食”。幸福的能力就像肌肉一

样，是可以锻炼的！这本薄薄的小书让我幸福了很多，没有考试，也不计学分，甚至也不是为了办读书会，但这本书带给我的幸福感受是实实在在并伴随终生的。

后来，我有了孩子。在孩子还没出生的时候，我就把能找到的家庭教育的书都买来看了一遍。对我（其实是对我儿子嘟嘟）影响最大的书是《你就是孩子最好的玩具》和《如何培养孩子的社会能力》。那时，我在 IBM 讲授领导力的课程，我发现教育孩子的方法和管理团队的领导力方法竟然一模一样！核心都是尊重和信任，方法都是沟通、倾听、反映情感、授权、激励、辅导、反馈……从当上爸爸的第一天起，我就成了全家的教育专家，就连孩子不肯睡觉我都有办法搞定。这不是我天生就适合当爸爸，而是因为我相信学习可以解决无助的问题。有很多人在家里喜欢发脾气，无论对孩子、配偶，还是老人。发脾气就是懒惰的表现，以为发脾气可以走捷径，而且也懒得去学习更有效的方法。看看，又回到原罪了不是？

我真庆幸读过《论语》，而且对孔子的观点深信不疑。他说：“不如学！”发脾气、生闷气、喝闷酒、找个红颜知己、离家出走、依靠诗和远方，这些奇怪的方法都是绕个弯子的懒惰。认认真真地读书、学习，用学到的知识改变自己、改变社会，压根儿不需要那么多虚头巴脑的口号和心灵鸡汤。所以，我后来读了不

少能赚钱的书，比如《疯传》《哈佛商学院最受欢迎的领导课》《指数型组织》《销售洗脑》《让大象飞》……还读了不少让我成为半个生活专家的书，比如《幸福的婚姻》《亲密关系》《母爱的羁绊》《叛逆不是孩子的错》……还有一些书可以让我冒充半小时的国学专家，比如《梁漱溟先生讲孔孟》《王阳明哲学》《僧侣与哲学家》《孟子》《魏晋风华》……后来，我办了樊登读书会，成了能用读书赚很多钱的读书人。

读到什么时候是个头呢？那得取决于你对生活什么时候失去好奇心。好奇心不死，读书不止。

## 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
<b>向前一步：何时觉醒都不晚 / 253</b>
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
<b>此书能让你戒烟：好办法不需要意志力 / 268</b>
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
<b>非暴力沟通：用爱和理解打开一切 / 279</b>
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
<b>后记：如何识别一本好书 / 299</b>
<b>参考文献 / 303</b>



## 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要强大和重要得多，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会导致他长大后的情商比较低？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。

幸好还有智者们：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的思想载体，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？