

<<开讲啦>>

图书基本信息

书名：<<开讲啦>>

13位ISBN编号：9787550212466

10位ISBN编号：7550212465

出版时间：2013-1

出版单位：北京联合出版公司

作者：《开讲啦》栏目组 编

页数：240

字数：171000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<开讲啦>>

### 内容概要

本书收录中国首档青年电视公开课《开讲啦》完整版内容，陈坤、冯仑、王石等十位青年心目中的榜样倾情演讲，分享他们的人生经历与生活感悟。

嘉宾演讲的主题，均为年轻人当下心中的问号，讲述青年最关心、最困惑的话题。

关于学业，他们忠告，《读书永无毕业》；关于梦想，他们调侃，现实尽管骨感，仍然不应妨碍《理想丰满》；关于选择，他们认定，《坚持与放下》是一种能力；关于生命，他们分享，人生其实是场《加减法》，懂得加也需甘愿减，《人生路，莫慌张》。

没有演讲台、没有演讲稿、没有提示器，这里呈现的是一场别开生面的分享。

《开讲啦》迅速掀起了一股“传播正能量”的热潮，被赞誉为“中国思想好声音”。

## <<开讲啦>>

### 作者简介

《开讲啦》是中国首档青年电视公开课。节目邀请“中国青年心中的榜样”作为演讲嘉宾，分享他们对于生活和生命的感悟，给予中国青年现实的讨论和心灵的滋养。一场场有思考、有价值、有锋芒的思想碰撞。

## &lt;&lt;开讲啦&gt;&gt;

## 书籍目录

- 陈坤：人生路，莫慌张 001  
人生需要自我鼓励 003  
我的少年时期 005  
选择与欲望 010  
内心的力量 013
- 冯仑：理想丰满 031  
理想是人生的一个导航 033  
理想是愿景和价值观的总和 035  
理想的意义 037  
方向对了，速度才有意义 041  
只有自己可以成就自己 043  
王石：坚持与放下 051  
这样的生活怎么会甘心 053  
问道哈佛 057  
突然很有钱，是一件很危险的事 058  
正因为不确定，你才有机会 061
- 杨利伟：与责任对话 073  
为梦想做过的傻事 075  
魔鬼式训练 077  
蔚蓝色的地球 080  
你是什么，中国就是什么 084
- 赵启正：我向世界说明中国 097  
在逆境中成长 099  
向世界说明中国 103  
和外国朋友聊中国 105  
学习是一生的事情 107
- 葛剑雄：读书，永无毕业 119  
为什么要读书 121  
怎么去读书 123  
有选择，有控制，才有收获 126  
条件越艰苦，越不要这样阅读 129  
李少红：人生加减法 137  
你首先要有一个清晰的世界观 139  
走向社会的第一步 141  
梦想的前十年 143  
和自己谈恋爱 145  
坚持与改变 148  
人生加减法 151  
王潮歌：那么，我是谁 163  
人生的三个十年 165  
长板理论 167

<<开讲啦>>

那么，你是谁 170

放松下来，留下什么是什么 171

邓亚萍：转型，从零开始 179

除了当运动员，我还能做什么 181

自信与自我突破 183

不要抱着曾经，要有归零的决心 186

郎朗：指尖上的青春 199

猫与老鼠 201

玩具狗 204

燕尾服 208

人生不只是弹钢琴 212

撒贝宁：《开讲啦》是一个安静的节目 223

## &lt;&lt;开讲啦&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：陈坤：人生路，莫慌张 坤，爱演戏，更爱公益。

2011年，他以“行走的力量”开辟人生新篇章，成为明星公益的新标杆，他给喧嚣的娱乐圈带来清新之气，让偶像概念更具深度。

他内心强大，乐观积极，给中国青年带来正能量。

十二年前，从北京电影学院拿到毕业证书时，他已经小有名气。

毕业十二年，他一直走在公益的路上。

从实现自己的梦想到帮助他人实现梦想，从明星到公益人，陈坤出发了，他说人生就是一场行走，人生路，莫慌张！

人生需要自我鼓励 很高兴来到这儿跟大家见面，大家把掌声送给我的时候，我把我的掌声也送给在座的所有朋友。

为什么呢？

因为我们的人生是需要自己鼓励的。

来，掌声再来一次。

今天，我来这儿没有作任何准备，因为任何准备对我来说都是有的放矢。

上场之前，制片人跟我说，会有十位非常优秀的朋友坐在我面前，我当时觉得我是在参加电影学院的专业课考试，一下紧张起来了。

为什么呢？

因为我最害怕的莫过于竞赛型的或者表现类的东西，我从小到大一直是一个比较蔫儿、比较自卑的人。

2008年之前，我都不是特别爱说话。

没想到2008年之后，我变成了一个话痨，这绝对是真的。

那么这个变化来自什么地方呢？

来自于我内心力量的转变。

每个人都看到了陈坤以前忧郁的样子，“忧郁”这两个字好像已经是我身上扔不掉的后缀词。

但在我内心深处，我要告诉大家，我是多种颜色的，我想要把我身上大家看不见的多种颜色呈现出来。

你们老鼓掌我就没办法继续说话了，但是感谢你们，因为你们的笑容和掌声让我可以讲下去。

我真的不知道要讲什么，因为题目是我的同事跟制片人一起商量的，叫“人生路，莫慌张”。

今天，直到上台前我还跟大家开玩笑说是不是“人生路，莫慌张”啊。

我是“75后”，水瓶座，B型血，非常自恋、非常骄傲，同时也非常脆弱和自卑。

到现在还是这样，经常会感到紧张，有些时候我也会表现出非常轻松的样子，但更多的时候，只要听到大家给我的掌声，我就会觉得很开心。

同样，在某一个角落里面，我的细腻和敏感使我会注意到某一个人没有给我鼓掌，我心里就会难过。就好像前两天发生在我身上的一件很小的事情：我们“行走的力量”团队，想要去帮助一个新疆的小朋友，为他捐几万块钱。

我们在微博中把这件事发出来后，很多朋友都给了我们一些鼓励，但是我在看微博评论的时候，反倒因为有些人质疑我，心里很难过。

这时我弟弟说了一句很棒的话，他说：“你为什么没有看见90%的人在为你鼓励，为你加油，为你呐喊，给你支持，你偏偏要看到一些尖锐的话呢？”

其实这个就是今天我要讲的话题，我们应该用什么样的视角去看待生活中的每一件事情。

而今天我所能讲的，也只是把我自己经历过的一些事情，跟在座的朋友们分享，希望对你们有用。

因为连我都能做得到的事情，大家只要开始做，一定会做得比我还好！

我的少年时期我是看《封神榜》长大的小孩。

小时候，我身边所有同学都在看《红楼梦》《水浒传》《三国演义》，或者是其他世界名著，巴尔扎克的小说、莫泊桑的中短篇小说，而我从小到大都只喜欢看《封神榜》，因为不怎么说话，脑子里老

## &lt;&lt;开讲啦&gt;&gt;

是想一些很奇怪的事情。

我是跟外婆长大的，有两个弟弟，在我们家乡那个小城，我是少有的单亲家庭的孩子，从小不爱说话，人比较蔫儿，加上又长得比较好看，老是被人欺负，这样一个成长的过程给我很大的压力，让我变得软弱。

我不知道自卑来自哪里，可能是来自家里没有父亲，或者我母亲工作也不容易。

但是我非常感激，感激那个时候的软弱，因为我一直沉浸在非常开阔的《封神榜》世界里面。

我经常会在放学走回外婆家也就几分钟的路上，一直在想，如果比干的眼睛被挖掉了之后，给他两个丹药放在眼睛里面，它会不会伸出两只手来，上面还长了两只眼睛，可以上看天庭，下看地狱，太酷了……回到家后，我脑子还停不下来，还在想，一个七岁的孩子，吃了一个桃子，长出了一对翅膀，变成了雷震子，他可以挥起他的棒子，去救他的父亲……还有我非常喜欢的乾坤圈、混天绫的主人哪吒，只晃了两下手中的宝物，就把龙给打死了。

其实那个时候，在我柔弱的外表下，已经孕育出了一个非常强烈的属于自我的世界。

在那个时期，还有一部小说对我非常有吸引力——《基督山伯爵》，它令我萌生了对钱的极大热情。

《基督山伯爵》的故事来自一本我永远都喜欢看的小人书。

每次看到他找到一个宝藏，手上捧了一大把宝石的时候，我都会停在那一页。

因为小时候家里比较穷，我就一直看那一页，一直梦想着有一天自己会非常富有。

我学习成绩在班里一直不错，可同学依然没有停止对我的欺负。

春游的时候，小朋友分组，没有人愿意跟我一组，因为我的外婆比较节俭，家里也穷，我带不了什么东西跟同学分享。

虽然在现实世界里我经常有被孤立的感觉，但是在我的精神世界里面，我一直都是像哪吒那种可以飞到天上的人，或者是那个可以发现宝藏的人，活得非常快乐。

我从小就是一个比同龄人想象力更丰富的孩子，我经常逃避到某种自己假设的世界里面。

我今年三十多岁了，越来越明白其实当初我是在逃避。

小时候，当我脆弱的时候，总感觉每个人都在欺负我，好像每个人对我都不是善意的。

后来，我每天都做一点儿小小的练习，试着用温暖的眼睛来看所有的人。

我想说的是，用什么样的眼睛看你生活的世界，你就会得到什么样的回馈和内心感受。

这是我从小时候逃避到另外一个假想空间再到今天进入现实世界的过程中，一直强迫自己学习和练习的事情。

后来我渐渐发现现实没有那么残酷，所以我现在比以前快乐了。

我就是这么长大的，我感谢我那段较为扭曲、较为拧巴、较为嫉恨、较为脆弱的少年时代，但是我没有选错我的路。

因为到今天为止，我依然不认为当我更有名、成为更大的明星、赚更多钱的时候，我会更快乐。

大学的时候，我依然是一个比较闷的人，但那时候的闷跟小学时期的闷很不一样，大学时候的闷带着一点儿小小的优越感。

这个优越感来自什么呢？

我观察过我自己，也许是因为自卑。

其实我们身边有很多骄傲的人都是自卑的，比如当一个人得到一个好职位的时候，他就会莫名其妙地骄傲，这时一个高管跟他说：“陈总，你怎么样？”

”他会很得意地说：“不错啊！”

”这种骄傲，很大一部分原因来自他内心的自卑。

我在上电影学院的时候，就有一种很自卑的骄傲，为什么呢？

因为其他同学都是从高中直接考上来的，而我那个时候已经在夜总会当过服务员，唱过歌，在东方歌舞团上过一年班了。

进了电影学院，上课对我来说不是很难，但我跟同学不怎么交流。

当我看到一个同学家里条件比较好的时候，我就会想：“有什么了不起，不就家里条件好吗？”

”非常自卑，并且在同学面前还会表现出来，I don't care about that（我不在乎）。

当然这个骄傲到今天还会存在，就好像一个好朋友，他开了一辆很棒的车，到我面前说：“我这个车

## &lt;&lt;开讲啦&gt;&gt;

很棒。

”不就是一辆车吗？

虽然我也想要，但是我发现我的心中有一种很奇怪的、莫名的骄傲。

我为什么讲了这么一堆事给大家听呢？

我是想说，我们每个人在面对其他人的时候，都应该静下心来听听自己的内心，为什么会这么做？

你（现场同学）为什么点头？

你可以回答一下吗？

现场同学：我比较认可你的观点，所以点头了。

我们就来追溯这个思维方式好吗？

为什么我上场的时候非常紧张，因为我怕万一我在上面说的时候，面对的恰巧是一个很严肃的团体，那样他们就不会给我掌声，我的紧张来自这个。

我有一个想要被回馈的诉求，所以我就紧张，是不是？

但是没想到我上来之后，大家给了我很多掌声，我瞬间开始顺畅和放松了。

为什么呢？

我想问一个问题，我的紧张跟放松，这两点都来自你们的回馈，但是我自己的立场是什么样的呢？

你们想过这个吗？

也就是说，如果你的上司对你说你非常棒，你很高兴。

那如果骂你呢？

你就很沮丧。

这样你不是很容易被所有人带着走了吗？

在电影学院上学的时候，我被所有的一切带着走，我被同学的好成绩带着走，故意装作不在乎，另外一个同学想要跟我打架，我很愤怒。

直到现在，我们所有人永远都是：别人扔球，我们在接球。

但实际上，如果你心里定下来的时候，有很多球扔过来，你是可以不接的。

我有一个坏毛病，就是一旦讲得很投入，话痨的本性就出现了，我经常跑题，大家不要介意，好吗？

我特别想做一个很棒的人，不是你们认可的那种人，不是因为我做了“行走的力量”，不是因为我演戏演得好。

我特别想做一个我心里认为的那种很好的人。

在学校的时候，老师经常会说：“你们问过自己吗，你们是谁？”

”好像我们貌似都被问过，当时大都是随便那么一问。

但我还是很希望大家能认真地问一下自己：在你心里，你是谁？

你想成为一个什么样的人？

我很感谢今天这个气场和氛围让我说出来这些话，我希望成为一个让自己都很尊重的人。

因为在现实生活中，几乎所有被我看见的人，我都不能完全尊重他们，我只会尊重他们的某一方面。

今天我之所以要讲这些，是想说，未来你们进入社会的时候，你们见到的每个人，都不要给他设一个完美的框架。

因为在我们的生活里面，不会出现一个完美的人，我们最多只是想成为一个完美的行进者。

所以希望你们在找爱人的时候，或者是面对你们的父母、你们的孩子、你们的伙伴、你们很崇拜的人的时候，都不要给他们一个后缀：他是完美的，这样你才不会那么快失望。

而当你发现所有人都在朝一个好的方向往前走，只是跟你前后脚的时候，你会带着一颗更宽容的心。

你在宽容他们的时候，也在宽容你自己。

选择与欲望 长大之后，我遇见的最麻烦的事情，莫过于2010年我离开原来的经纪公司。

我就像一个面对考试的小学生，我是要做自己的团队呢，还是要加入另外一个可以给我更多酬劳或可以给我更多表演机会的公司呢？

这成了令我连续十五天严重失眠的一个大难题。

那个时候，我完全迷失了。



## &lt;&lt;开讲啦&gt;&gt;

为什么？

因为我被我的贪念、我的欲望、我的所有，还有你们想象不到的一些诱惑，包括我自己心里臆想出来的一些东西完全带走了。

举个例子吧，那时我离开了我的公司，有一个电影圈的朋友给我打电话说：“我给你一点儿股票，你加入我的公司吧。”

”还有另外一个人说：“你到我的公司来吧，我三年保证你多少戏。”

”这些对我都很有诱惑。

我不知道我踏出那一步，对于我意味着什么。

有一天晚上，两三点钟，我站在窗边发呆，安静地看着窗外的世界。

整个城市很安静，很安静。

我问了自己一个问题：陈坤，你想做什么？

没有答案，完全没有答案。

我再问自己：陈坤，你心里到底想要什么？

我突然开始回答我自己了，我的自我对话功能完全启动了。

我说你想要钱吗？

我回答我想。

要多少钱你才开心？

我说要更多的钱。

我继续问自己，你要更多的钱是为什么呢？

我要买更多房子，这样会让我觉得安全。

那安全感带给你的是什么呢？

安全感带给我的是心里的平静。

那平静带给你的是什么呢？

平静让我知道，我真正想要什么。

我说我要保持一颗清贫的心。

其实今天我回过头去看这段自我对话的时候，我觉得我依然是在表演。

为什么在表演？

是因为面对太多诱惑的时候，我不知道该怎么办，我只是在找另外一个借口来面对上一个借口而已，只不过这个借口还比较漂亮。

我想要的是什么呢？

我想让我自己找到我的心，让我的心理力量越来越自然、越来越柔软、越来越强大，我要摆脱环境对我的影响，我希望自己能够境随心转。

可能很多时候，我的脾气、我内心的计较和敏感，依然在我身体里面时涌时现，只不过我要跟大家分享的是，人生路还很长，我才三十多岁，未来还有很长的路。

虽然我们每个人面对的路会不一样，但有些时候，花点儿时间，想想用一个什么样的心态看世界，也不算浪费时间。

内心的力量我非常提倡一个新的方式，叫往回走。

什么叫往回走？

我们的眼睛永远看外面，看到所有人邀请我们，或者拒绝我们。

如果这个人邀请了，给了我一份工作，我非常高兴；如果这个人没有给我工作的机会，去面试了之后，我会非常沮丧。

一切都是来自外部对我们的影响，所以我希望大家朝外看的时候，从别人给我们的反馈、给我们带来的喜悦里面，找到一条新路，通过这条路，我们的眼睛再往里看，看我们的心。

至于怎么看我们的心，我提出了一个新的方法，也就是2010年我们公司东申童画提出了一个关于心灵的，所有的人都认为不应该做的一个项目，叫“行走的力量”。

我们的喜怒哀乐被外面的人影响，我们需要转换一个视角往里面看，看到自己的内心。

我们需要一种适合自己的方法，比如，你可以坐在这里安安静静地听你的心跳；你也可以回到家里面

## &lt;&lt;开讲啦&gt;&gt;

做SPA，能够让你放松，能够听到你心里的声音；你还可以去禅定，让安静的状态进入你的内心。行走的力量是指在行走的时候，把你的注意力放在你的呼吸跟你的脚板心上面，不要看得很远，只看着前面的两步路，简单地行走，就这么简单。

我们提供的是一个关于心灵的方法，我希望通过我们今天的交流、分享，大家能够在未来进行这种尝试。

我们选择了最笨的方式，却能够找到或者听到自己内心的声音。

在我身边永远有非常多的聪明人，其实我在过去十多年的时间里面，也特别想成为聪明人，特别想成为一个了不起的人，被所有人赞扬的人，我希望自己更有名、更有钱，因为这样可以得到更多奖赏。

但是我想说，你安静下来的时候，会发现你尊不尊重你自己是最重要的。

也就是说，当有一天，我成了一个大明星的时候，即使我心里一点儿快乐都没有，也是没有人知道的，只有我自己知道，就是这样。

我现在希望我自己能够在如此快节奏的城市里面，在无数的诱惑和欲望面前，学会笨一点儿、慢一点儿、“二”一点儿、傻一点儿。

因为整个社会随大溜都在往前面走，快！

马上！

立刻！

今天我投了五十块钱，明天拿到两百块，逐利是如此之快。

很多人说我先把财富跟生活、工作安排好了，等我有空闲的时候，再听内心的声音不好吗？

而我提供的方法是说，大家可不可以现在就开始，先把你的心定下来，当你很清晰地看见所有的诱惑和前进方向的时候，你再选择是前进还是退回来。

这个顺序我说清楚了吗？

“行走的力量”是一个完全不需要存在的项目，但是我会在今年进行它的第二季，我希望有一天大家知道，在无数个可以让你的心安静下来的方法里面，行走是一个很本能、很笨，可能让你觉得毫无作为，却是可以找到你内心的方法。

你可以选择要，也可以选择不要。

现在我们又回到今天的话题了，叫作“人生路，莫慌张”，That's all.

我不是一个可以跟大家分享成绩的人，我没有任何东西能够让你们觉得我了不起，或者让我认为自己了不起。

我只是跟你们一样，在我的人生道路上，想成为自己心灵国王的人。

我把这个方法和我自己这个案例放到你们面前，你们能看到前几年的忧郁小生，今天变成一个话痨的样子。

并且，我很快乐地在做着一些我认为有意义的、也许别人认为无意义的事情，而我非常享受这种快乐的感觉。

你们应该为我鼓掌，同样为你们自己鼓掌，因为从找到你们内心平静的时候开始，未来的道路绝对是你们可以掌握的，希望你们把心定下来，掌握属于自己的人生。

## <<开讲啦>>

### 媒体关注与评论

在全民娱乐时代，《开讲啦》看似生不逢时，没有劲歌热舞撑场，没有摠灯带来刺激，没有转椅创造惊喜，没有噱头，没有炫技，不靠煽情，只是把各行业的杰出榜样还原为有血有肉的普通人，用真诚的声音和观众进行心灵的分享，面目清新。

虽是深夜播出，却印证了一句俗语——“酒香不怕巷子深”！

——《综艺报》

<<开讲啦>>

编辑推荐

《开讲啦:人生路,莫慌张》编辑推荐:我们的速度越来越快,应对着世界在瞬间发生变化的一切。同时,我们也开始失去了所有的安全感,面对短暂而漫长的人生,心里没底,不知道何去何从。此时此刻,我们必须停下脚步,重新面对世界和自己。

人生路,莫慌张。

中国首档青年电视公开课,邀请了陈坤、冯仑、王石等十位青年心目中的榜样倾情演讲,分享他们的人生经历与生活感悟,传播积极向上的正能量,给予中国青年现实的讨论和心灵的滋养。

一场场有思考、有价值、有锋芒的思想碰撞。

没有演讲台、没有演讲稿、没有提示器,这里呈现的是一场别开生面的分享。

<<开讲啦>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>