



岁初之际，找几个朋友聊聊人生，是很多人计划中的事情。其实看本书，听听书中的人谈他们各自的人生感受，处事哲学，也不失是一桩有意义的事情。

《对白：让我们和更好的你聊聊》是一档演讲节目，旨在“关注非名校学生的精神世界”，邀请国内一线文化名家走入“非著名高校”，与他们面对面交流，提供宝贵的精神资源。邀请到的演讲嘉宾包括白岩松、周国平、刘震云、马未都、陈鲁豫、李昌钰等。话题聚焦求学、择业、责任、情感、心理等与青年人密切相关的主题，嘉宾分享各自的成长经历与生命感悟。自2019年11月节目上线播出后，引发积极的社会反响。2020年底，这些演讲实录，被长江文艺出版社出版。

这些演讲嘉宾都是社会名人，但名气不是我们选择聆听他们的原因。这几位名人在各自领域着实产生了不俗的影响力，他们的经验、分享、建议即使成不了我们的人生指南，也一定有其值得深思的可取之处。比如白岩松在演讲中提到，原来“我们的很多危险、困惑或糟糕的境遇就在于问题太多而读书太少”。

岁初之际，这本书想找你聊聊 “华人第一神探”讲生死 哲学家点拨“弱点”

马未都：
鼓励年轻人要“自胜”跨过人生的坎儿



马未都

古董鉴赏家马未都是很多人喜欢的文化学者，他在分享的题目《人生的意义》中，重点琢磨人生的坎坷究竟应该怎么过。他首先分享了一个悲剧故事。一位在工作上不如意的年轻人，用非常好看的字体写了一封手写稿纸信，以照片的形式，发到了马未都的微博私信里。在信里这位年轻人讲述了自己不幸的成长环境，不如意的工作。马未都很欣赏他这封信，给他推荐了工作。但是他试了后说岗位不合适。一个月以后，马未都收到“他”的账号发来的一条微博私信。内容是：“斯人已逝，谢谢你在你人生的最后时刻，给他的安慰。”

马未都急切地通过所有可能的途径，希望跟他的家人取得联系，但是没有联系上。然后他的微博就永久关闭了，内容全部被清空。马未都说，“我们每个人的一生，在生理上、心理上，或者周围环境中，肯定会遇到坎儿。每个人内心的坎儿一定是靠自己战胜的，无论别人怎么帮你，你都需要自己迈过这道坎儿。这个孩子，仅凭这手好字，都有无尽的价值。我当时还想，正需要这样能靠手写做一些抄录工作的人。因为我们有很多信件，手写就比电脑打印显得更加亲切。但是没想到，他不在意自己有这样一个本事。如果我今天还有机会跟他沟通，一定要告诉他：我们读过那么多先贤的书，读过那么多诗词，李白就说过‘天生我材必有用’啊！在今天这个社会，我们一定是有用途的，世界需要我们每一个人。更不要说，你又接受了很好的教育，一个人完成十六年的教育，时间是非常漫长的。走了这么远的路来到这里，你至少要学会直面人生的困难。如果你能够跨过这道坎儿，你的世界一定会更开阔。所以古人说‘自知者英，自胜者雄’，‘英雄’这个词是这么来的。我们每个人都要做生活中的英雄。”

周国平：
要把弱点变成“根据地”，从这里走向胜利



周国平

周国平是学者，作家，哲学家，中国社科院哲学研究院研究员，哲学家尼采的著名研究者。在演讲文《只有一个人的人生》中，他现身说法应该“如何活出真实的自我”。他说，“活出自我”是艰难的，随大流是轻松的。“我从小就开始了对于死亡和思考，而这也就是人生的一个大问题。通过这些思考，我才意识到人的生命是很宝贵

的，我只有这一个人的人生，所以一定要好好地过。其实，我们都应该经常想一想这个问题。要真正做自己人生的主人，活出一个真实的自我，这是我们每个人都面临的任务。”

周国平还勉励年轻人，“有时候弱点也能够成为发展的基础。比如我这个人身体比较弱、性格又内向，不太善于与人交际，所以就会造成一种自卑的心理，但是这种自卑在我的身上发挥出了激励的力量。所以，我后来说过一句话：‘把你的弱点变成你的根据地，从这里出发走向胜利。’这实际上就是扬长避短。我不善于跟人打交道，那就不做需要频繁与人打交道的工作，我可以去读书、写作，做些自己一个人就可以做的事情。你要认识自己的性情和特点，然后给自己找一条路，这也是我最初所讲的：你只有一个人的人生，它是十分宝贵的，所以人要凭着志气让自己活得有价值，要做自己人生的主人。”

李昌钰：
面对困境有一条路不能走，那就是放弃的路



李昌钰

李昌钰，刑事鉴识专家，全美第一位出任州级警界最高职位的华人，曾获国际鉴识学会终身荣誉奖、世界杰出华人奖等奖项。曾参与侦破辛普森杀妻案、肯尼迪遇刺案、尼克松水门事件等多个世界瞩目的大案，被誉为“当代福尔摩斯”和“华人第一神探”。

见惯大案要案的李昌钰讲述的是“生死之间”的故事。他说：“作为一名刑事鉴识工作者，我一生中有很多次向死亡挑战。生死之间，完全在于一个人、一瞬间的决定，有时足以影响一生。很多人说我是‘当代福尔摩斯’，但是福尔摩斯是个虚构的人物；很多人说我是‘现场之王’，也谈不上，任何一桩案件的破解都离不开一支优秀的团队。我一生与47个国家的优秀刑警人员合作过，大概参与侦破了8000多宗案件。这些案件中，有很多悲惨的故事，有很多血淋淋的现场，所以我对人生的领悟有些不同。”

人的一生是个很漫长的过程。但在李昌钰看来，“也是个很短的瞬间。我们终其一生，就算活到了八十岁，也只有两万多天，人生的每一次决定都很重要，有时甚至事关生死。我看了多少案件，都在生死之间。我希望年轻人从我身上学到一件事，就是如何做选择，做一个正正当当的人。因为天网恢恢，善恶都是有报的。每一个人的智力和体力都有个先天条件，所以不要去羡慕人家、挑战人家，我们要挑战自己。只要今天的我比昨天的我好一点，明天的我比今天的我更有进步，就可以了。每个人对自己一定要诚实。要知道自己喜欢什么，能够做什么。在你的能力范围之内，不断努力，不断突破，你绝对会成功。”

坚持也是人生的必修课。李昌钰讲述了一个1965年的故事，“那时候真是辛苦，生活面临着很大的挑战。很多同学不念书了，出去开餐馆、做生意，每个人都发达了，买了大汽车。我跟我太太还有两个孩子，经济负担很重，还要不要继续读书？我妈妈就对我说：‘面对困境，只有一条路不能走，那就是放弃的路。一旦放弃，你就什么都没有了。只要敢于挑战不可能，那你就有希望。’于是，我就继续念书。最后，在那一批同学里，只有我一个人念完了博士学位，那就是妈妈对我的教诲。假如那时候我放弃读书，也许能像很多同学一样变成百万富翁，但也有很多同学生意失败了，投资失败了，甚至结束了生命。这也是一个人的关键选择。”

陈鲁豫：
人生尽量不留遗憾，爱情也不是必需品



陈鲁豫

从倾听者到讲述者，陈鲁豫选择解读职场与情场，认为人要努力“活成自己喜欢的样子”，尽量不要留下遗憾。“如果怎样，又会怎样？这在英文里就是‘What if’这个词组，它是最折磨人的。人的一生是否圆满，不在于你取得了多少成就，抑或经历了多少失败。如果当你到了晚年，还总在想

着‘What if’，那才是最遗憾的时刻。”

爱情是现代年轻人的一大课题，但是爱情也是一大难题。陈鲁豫说，她多次遇到年轻人找她咨询感情问题。她讲了几个故事，破除很多人对爱情的过度迷思，“爱情并不是每个人在所有人生阶段的必需品，有的时候，它是奢侈品。我曾经去南开大学采访过叶嘉莹先生，她这一生特别坎坷：少年丧母、中年丧女，自己的丈夫也曾入狱。她能够把中国的古诗词讲得那么美，但是她对我说，自己这一生其实没有尝到过爱情的滋味。我当时问她：‘叶先生，您心目中特别理想的爱情是什么样子的呢？’她想了想，引用了一句民国女诗人吕碧城的诗——‘不遇天人不目成’。也就是说，在我还没有遇见那个令我心仪的、惊为天人的爱人的时候，我的心不会为谁停留，我也不想去谈一场将就的恋爱。这是她心目中的那种爱情。”

封面新闻记者 张杰