



# 趣品人生 寻找真正的幸福

**提问:**您的书和您的讲座给很多人一种心灵洗涤,您的理想生活状态方式是什么样的,您的生活中是否有一些抱怨您怎么解决?

**于丹:**我的理想的生活状态,其实我这本书,也是我这几年跟大家交一份卷子,这里真说到理想的状态,我说人在忙碌,在工作的时候创造的是意义,在休闲在玩的时候创造的是意思,当意义与意思能平衡的时候,这就是生命的意境,其实我认为生活全是意义,一点没意思的话,是没意境的,但是你要是游手好闲一点意义都不创造的话,我觉得那也说不过去,所以我所期待的意境就是意思与意义的平衡,这就是我理想的状态。

**提问:**关于您的新书,是讲中国古代琴、茶、酒,更多在现代人来看是偷得半日闲的一种生活状态,但是我不知道

为您一直是想中国传统文化的,您讲这个东西,对于现在读者来说,是不是一种讨巧,您赞同这种观点么?

**于丹:**我不知道您说讨了什么巧,也就是说你是期待我继续讲墨子或韩非子,或你希望我讲托尔斯泰,当然我也很感谢,你说大家对我是有期待的,但也许你刚才进来晚了,我跟朋友们已经说了很多我的初衷,就是我想此前我做的探索是阐释中国古人的思想,我现在做的是给思想找一个载体,我之所以写这本书,是为了找到一些生活的仪式感,给思想找一个载体,我自己本乎我的真诚,我把自己的感受拿出来和大家分享,如果你觉得这个书太讨巧了,没关系,我继续努力,我希望我能写出来让你觉得不讨巧的书,谢谢。

**记者:**现在社会贫富差距拉大,对于那些生活贫困的人,比如上不起学

的人们,还有毕业工作养不起自己的人,您想说什么?

**于丹:**今天这个社会,大家都生活在两条线的体系之内,第一条是以法律为核心的制度保障,它保障公民的公平与安全,最上面一条线是以伦理为核心的道德体系,他提升我们的内心自律和幸福,其实从我以前讲的内容,都属这次的生活方式,都是上线的,都属于确保了生命的安全和基本尊严之后,我们在生活当中调节自我的情趣,要不太怎么叫趣品人生,因为是有意思的事,但是我们现在更需要的是在整个社会层面上去完善底线,其实这是我们每一个人的责任,就是呼吁,我们建设,我们力所能及的事情,看这个国家制度的更改,让它更公平,更完善,更去尊重每个公民的尊严和自由,更公开,更透明,确保我们的底线更扎实一点。



书名:《上班族最需要的美颜保养书》  
作者:谢春玲  
出版社:湖南科学技术出版社  
出版情况:已上市

女人对于美丽的追求就像是一种毕生的功课,持之以恒,坚持不懈,有魅力的女人不一定是美丽的,但是美丽的女人却一定很有魅力。想做个既美丽又独具魅力的女人么,美颜保养自然是必须的。这本书的作者以中医学原理为基础,结合上班族的生活和各种规律,来量身定制的美颜计划书。比如说,上班族的厨房美容术,还有上班族的应急养颜小技巧,上班族的低成本美颜法。各种各样的美颜方法足够上班族一直没下去。



书名:《职场那点事儿,从看穿HR开始》  
作者:张勇  
出版社:浙江人民出版社  
出版情况:已上市

对求职者来说,求职犹如众里寻他,怎么“寻”?求职过程还需要“算卦”?求职者要进行自我评估才能选到合适的岗位,那么薪酬该怎么提?本书用简洁又风趣的语言,配合漫画,一一呈现给读者。在轻松阅读的同时,通过对HR的剖析,将职场上那点事儿一网打尽。对企业来说,人力资源很重要,怎么设置考核才能留住人才?在求职者招聘者最关心的问题上,本书一定会给你提供全面且实用的答案。



书名:《我知道你不知道的自己在想什么》  
作者:果壳网  
出版社:浙江大学出版社  
出版日期:2011-10

你的名字能透露什么特别信息?闹市中打手机是该堵耳朵还是捂嘴巴?暖昧真的能增加吸引力?相亲最应该穿红色是有科学道理的?为什么在关键时刻掉链子?……对身边发生的种种常见现象,人们通常有约定俗成的说法,而在心理学家看来,其中却蕴含另番科学解释。你不知道自己究竟在想什么,“我”知道!

## 句读之间

人生是一条有无限多的一个岔口,每个人都要不停地做选择,而不同的选择也必定造就不同的人生。所谓的江湖,我们可以看到,最早讲的就是洞庭湖加长江,讲的就是范蠡如何泛舟于江湖,但是慢慢它变成了文人们想像中一个抽象的江湖世界。但是一个好的小说,不能够只是让人物在一个抽象的江湖世界里面泛舟,同时还更需要有一些具体的江湖场景,这样子虚中有实,小说才能好看。



书名:《一只IPHONE的全球之旅》  
作者:曾航  
出版社:辽宁教育出版社  
出版时间:2011-10

人们之所以说iPhone乃至苹果公司,乔布斯改变了他们的生活,是因为这部重

## iPhone全球之旅的背后故事

文/郑渝川

新定义了智能手机的创新产品,可以为人们带来各种有趣古怪的程序应用。但人们有所不知的是,经App Store 下载的程序应用,也有相当一部分在中国完成开发。iPhone全球之旅的这第三道轨迹,正是全球化时代通过宽带、无线网络强化互联的突出体现。

《一只iPhone的全球之旅》这本书展示了乔布斯创意、设计之外的“另一个”苹果公司,粉丝们不了解的苹果公司。实际上,苹果公司创建之后,就一直以特立独

行的创新、创意著称,乔布斯的大胆想象力在1980年代就在业界内外闻名。问题是,当时的苹果公司和乔布斯除了设计水平,别无长物,乔布斯的想象力不能转化为让消费者满意乃至尖叫的产品,反而慢吞吞的在生产线上出不来,由此直接导致了乔布斯视为奇耻大辱的被苹果公司公开驱逐。数年后,乔布斯重返危机重重的苹果公司,也仍然通过多重磨练,才真正优化了从设计到制造到销售,再到品牌理念和形象管理的全流

程。因此,与其强调iPhone从设计层面的卓越性,倒不如真正审视这部革命性产品背后,由乔布斯和苹果公司在全球布局的供应链管控体系——这正是《一只iPhone的全球之旅:苹果幕后全产业链运作完全解密》所致力揭示的。书作者用鲜活的访谈事实,辅以缜密翔实的数据,向人们说明,iPhone绝不仅仅是一款全球性的流行商品,消费符号,更可以称为全球化产业协作、贸易、网络互联等多重紧密关系的代表。

## 高级实用主义(书摘)



书名:《时尚的江湖》  
作者:苏芒  
出版社:中信出版社  
出版情况:已上市

朱德庸的《涩女郎》中,有一段很是经典,男人婆问万人迷:你到底要买多少衣服才够呢?万人迷迷垂双眉,万般无奈地回答:衣服够了,衣橱不够;衣橱够了,衣服不够——这便是女人哈姆雷特式的烦恼。

是的,我们有一万条买衣服的理由:风起的时候,太累的时候,意气风发的时候,换季的时候……但如今令人悲伤的是,我们似乎越来越难寻觅到一件心爱之物了。是我们变得成熟了,还是心儿变老了?即便能够随心所欲地披挂些去年的流苏,也不太够胆穿上今年的迷你。百忙当中,再也不能像从前试遍千衫万店,为一身搭配倒翻整个衣橱。这时候,你问自己,成功啊,成就啊,成熟啊这些听上去就老气横秋的话语,慢慢成为对自己的赞许时,你需要什么来安慰自己疲惫的身心呢?“高级成衣”又一巧合的“成”字,也许正是你真正的需要?

我们选择高级的实用主义。真的,它真是为你而存在的,也许不为青春年少的你,那时你貌似桃花,但囊中促狭,它为现在和将来的你而日复一日存在着,它有着深刻的涵养,宽容的性格,安静地化身为一一些此刻你最需要的东西:一条柔柔贴身的裙子,一双舒服精致的鞋子,轻软的皮子,轻柔的真丝,轻暖的羊绒,高级就是这样轻而易举地俘获了我们的审美,滤化了我们的生涩。那些便宜的时髦,讨巧的好看,精心策划的简洁,到了高级实用主义的时装界,都忽然显得有些做作了。



书名:《没想到我也能》  
作者:道幸武久  
译者:鲁艳霞  
出版社:古吴轩出版社  
出版情况:已上市

什么你的人生总是遇到困难和麻烦?为什么你的想法都无法实现?为什么你倾注一生在追求的快乐从未出现过?那些困惑的背后往往藏着一堵堵无形的高墙,固定观念的高墙、恐惧心理的高墙、习惯化的高墙、骄傲的高墙拆掉四堵墙,寻找思维背后的另一个你;打开幸福的门,你就可以获得不一样的人生。



书名:《不在梅边在柳边》  
作者:张欣  
出版社:江苏文艺出版社  
出版日期:2011-10

故事虽然表面上写树仁大学物理学教授与梅金、柳乔乔的情感纠葛,实际上是写大都市男女在浮躁的社会环境中,所遇到的心灵、情感与精神危机,梅金明艳的光环下,隐藏着怎样的苦楚与寂寞?蒲刃的风度翩翩中,隐藏着一颗怎样残缺的心灵?柔弱的柳乔乔,怀着最美的期待,却遭受了最残忍的打击!这,也许才是《不在梅边在柳边》所要表达的社会本真的色彩。



书名:《原谅我不懂你的心》  
作者:一路花开  
出版社:新世界出版社  
出版情况:已上市

在这个开放的年代,青春的叛逆已经成为全社会共同关注的话题。而问题的关键在于,孩子们并不了解父母的用心良苦,他们认为父母对他们的爱是一种压迫,是让他们做违背他们自己意愿的事。所以他们会以各种各样的方式来显示自己的自由和特立独行。而本书是一本字里行间都浸透着爱的书,是一本青少年与父母相处的参考指南,也是一本以理解为注脚的书。