

文娱

假日名人访

于丹沉寂三年重回公众视野,接受本报专访——

我不担心国学热会寂灭

本报记者 师文静

于丹装束简单,从容优雅,自信中又有一份闲适。于丹是会享受生活的人,她的语言让人释然。离开大众视野3年后,于丹带着她的“小书”《于丹趣品人生》回归,讲过《论语》《庄子》的大道理后,于丹思考更多的是人生如何闲适、从容等问题。经历过前几年的大红大紫以及随后诸多流言蜚语,于丹称她要让自己的行为处事问心无愧,并长长久久地无愧下去。日前,于丹在北京接受了本报记者专访。



如果从容不迫就能举重若轻

齐鲁晚报:几年前,你说要把想法寄托于文字,可能再也不上电视了。为何又选择在电视上讲你的《于丹趣品人生》?

于丹:其实这次也是机缘巧合。北京卫视希望有一档有文化品位的节目在国庆期间播出,我这几年正好也在思考人生的一些问题,接到邀请后我就答应录制节目。这次之所以叫做“趣品”,就是让大家在中国人的生活里找到一些趣味。这个趣味不见得非得有财富的门槛,就是一种生活中的元素、点缀和感悟方式。

齐鲁晚报:近两年,文化界很多人出书来反思“幸福”这个话题,你们这个时代为何需要大家集体寻找幸福?

于丹:这两年社会上的成功学越来越流行,大家越来越追求一个公众目标上的成功。但幸福是个体的事情,它是对个人生活的评价。成功与幸福之间未必完全画等号,不见得成功就能完全带来幸福。我觉得大家在社会标准之外,更应追求内心的东西。我们往往忽略了心灵的感受。

“幸福”这个话题不只作家、知识分子关注,政府工作报告中也提到了幸福这个主题,现在到了中国全民寻找幸福的时候了。能不能在往一个目标奔跑的时候停下来看看路上的风景呢?停下不是为了安顿下来,是为了再出发。

齐鲁晚报:大家都说只在大学做学术就不易,你又做电视策划又讲古典文化还出书,怎么做到游刃有余?

于丹:孔子说:“古之学者为己,今之学者为人。”古代做学问是为了养心境的,而现在做学问是为了养心境的,而做学问是为了让别人看的,学问已经不能再养身心了。“从容”最大的敌人不是外在的节奏紧张,而是内心的状态。我们忙,但要忙而不乱。如能从容不迫就能举重若轻,我觉得生活还是能找到一些办法的。

电视上文化节目减少或许是种持久的理性

齐鲁晚报:如今古典文化似乎没有2006-2007年热了,那股热潮的文化效应如何,你有没有思考过这个问题?

于丹:一方面,我不太喜欢“热潮”这个词,另一方面我不担心古典文化的学习或国学热会寂灭。它热不热也不体现在电视栏目或者其他媒体上。

古典文化热一开始以传媒产品的形式出现,它也许只是在唤醒大家,但大家都拥有了自身的感受方式后,就有了效果。有人去学古琴了,有人去喝茶了,有人去国学班学原典了。这时媒体上的文化栏目就少了,这可能就是静水流深,也许这就是一件好事。

我觉得文化不需要大火大热,也不是能一下子被扔得很远。对于文化的觉悟有两个阶段,人要在生活中慢慢悟,遇到机缘的时候它即刻有所觉,有所觉之后,再慢慢悟。真正的感悟是每个人生命中的事情。

我并不认为,电视上文化节目少了,大家对于文化的热情就低了。也许它转化成了一种持久的理性。不再是瀑布一样的喧嚣,而变成了细水长流了,那就是一件更好的事情。

要拼就拼生命的本真 气场强大可应万变

齐鲁晚报:北师大有位教授警告学生40岁挣不到40万不要去见他,大家对成功的认知越来越物质化,你怎么看当下对成功的评价?

于丹:评价一个人需要一个体系,成功只是其中一个重要目标。一个木桶的水容量是由高高低低不同的板子来决定的,成功是其中一块板子,之外还有健康、家人、个人爱好等。有些人以为成功的板子已经92分了,再努力一下就可以95分了。可是他们的健康可能是59分。

不求哪一块板子特别高,但是一定不能有板子特别低,人要是意识到最低的板子在哪儿,并且有能力去平衡这些板子。人生幸福的努力就是在不断地提升人生生命的短板。

齐鲁晚报:可是外界社会传递了很多信号,告诉大家需要努力拼命工作才有可能追上外界的评价标准。

于丹:我不太喜欢“拼”这个词,因为人在拼的时候是绷着的。但是一定要让我拼一种东西的话,我就拼一种本真,看看生命本质的状态能够保持到什么程度。

我觉得拼外在的任何东西,都不如拼自己的内心。内心的生命气场强大了,在面对外界千变万化的时候,你才可以做到气定神闲。“天之道,利而不害;圣人之道,为而不争。”这是《老子》的最后两句话,这两句说出了我们所期待的世界的状态。人间的道理是,每个人有所作为而不与人争。天之道应该是利万物而无一害。

而自己生命的本真,又不应该是过分跋扈,强硬的,它应该是柔软、从容的,是让自己去获得天真烂漫的生活格调的。

读书为心思透彻 而非助长狂妄

齐鲁晚报:在别人看来,你如此超脱,生活中是否会被烦恼难倒?

于丹:经常有人问我,你还有烦恼吗?还有看不透的事情吗?我还有很多很多。周末工作不能陪老小,我就会感到疲惫不堪,有很多很多的烦恼我参不透。转念一想,有参不透说明我还有大把时间去懂这个世界的好多道理。要是事事都明白了,生活就没有悬念了。有烦恼,那么翻过了这个烦恼就能达到一个更好的状态。

齐鲁晚报:现在很多女孩子一不小心就活成了大龄剩女,你觉得女孩子应该怎样成长,怎样成熟?

于丹:我的学生中女孩子是很多的。我希望她们成家、生孩子,不要耽误生命此刻应该抓住的时机。

我常给我的女学生推荐女性的传记,如西蒙·波伏娃、苏珊·桑塔格以及玛格丽特·杜拉斯等人的传记。一是,让她们知道一个女人的生命可以多么精彩,你自己可能达不到,但是不能不知道。这些女性的生命演绎了几近生命边界的精彩,重要的是它是真实的而非虚构的。

第二,正因为你自己不是她们,看到她们所承担的超乎常人的痛苦和代价,你就应该珍惜你当下这种琐碎的生活。

读万卷书,行万里路,是让我们心思透彻,更懂得惜福,而不是助长我们的狂妄。不要因为我读书了,我就可以去挑战和违背这个世界的规则,若读书不能使人明智,那就没读到点子上去。

沪股(600321-600890)									
代码	名称	最新价	涨跌幅	成交量	成交额	换手率	市盈率	市净率	总市值
600321	华海药业	12.50	-0.80	120000	1500000	0.05	15.2	1.2	1250000000
600322	天药股份	10.20	0.10	80000	800000	0.03	12.5	1.1	1020000000
600323	瀚蓝环保	15.80	0.20	50000	790000	0.02	18.7	1.3	1580000000
600324	上海医药	18.90	-0.50	150000	2820000	0.06	22.1	1.4	1890000000
600325	上海家化	22.10	0.30	30000	663000	0.01	25.3	1.5	2210000000
600326	上海石化	8.70	-0.10	200000	1740000	0.04	10.8	1.0	8700000000
600327	上海机场	35.20	0.50	40000	1408000	0.02	38.5	1.6	3520000000
600328	上海临港	12.80	0.10	60000	768000	0.03	14.2	1.1	1280000000
600329	上海电气	16.50	-0.20	100000	1650000	0.04	19.8	1.3	1650000000
600330	上海城投	9.50	0.00	180000	1710000	0.05	11.5	1.0	9500000000
600331	上海水务	11.20	0.10	70000	784000	0.02	13.1	1.1	1120000000
600332	上海能源	14.30	-0.30	90000	1287000	0.03	16.4	1.2	1430000000
600333	上海金融	17.60	0.40	50000	880000	0.02	19.9	1.4	1760000000
600334	上海证券	20.10	0.20	30000	603000	0.01	22.3	1.5	2010000000
600335	上海期货	23.50	-0.10	20000	470000	0.01	25.7	1.6	2350000000
600336	上海信托	26.80	0.30	10000	268000	0.00	28.9	1.7	2680000000
600337	上海资管	29.20	0.10	5000	146000	0.00	31.2	1.8	2920000000
600338	上海创投	32.60	-0.20	2000	65200	0.00	34.5	1.9	3260000000
600339	上海私募	35.90	0.50	1000	35900	0.00	37.8	2.0	3590000000
600340	上海公募	39.30	0.10	500	19650	0.00	41.1	2.1	3930000000
600341	上海对冲	42.70	-0.30	200	8540	0.00	44.4	2.2	4270000000
600342	上海套利	46.10	0.40	100	4610	0.00	47.7	2.3	4610000000
600343	上海量化	49.50	0.20	50	2455	0.00	50.0	2.4	4950000000
600344	上海高频	52.90	-0.10	20	1058	0.00	52.3	2.5	5290000000
600345	上海做市	56.30	0.30	10	529	0.00	54.6	2.6	5630000000
600346	上海融券	59.70	0.10	5	264.5	0.00	56.9	2.7	5970000000
600347	上海转融通	63.10	-0.20	2	126.2	0.00	59.2	2.8	6310000000
600348	上海股指期货	66.50	0.40	1	63.1	0.00	61.5	2.9	6650000000
600349	上海国债期货	69.90	0.20	0.5	31.55	0.00	63.8	3.0	6990000000
600350	上海商品期货	73.30	-0.10	0.2	14.76	0.00	66.1	3.1	7330000000
600351	上海期权	76.70	0.30	0.1	7.38	0.00	68.4	3.2	7670000000
600352	上海场外期权	80.10	0.10	0.05	3.69	0.00	70.7	3.3	8010000000
600353	上海结构化资管	83.50	-0.30	0.02	1.845	0.00	73.0	3.4	8350000000
600354	上海家族信托	86.90	0.40	0.01	0.9225	0.00	75.3	3.5	8690000000
600355	上海保险金信托	90.30	0.20	0.005	0.46125	0.00	77.6	3.6	9030000000
600356	上海慈善信托	93.70	-0.10	0.002	0.230625	0.00	79.9	3.7	9370000000
600357	上海公益信托	97.10	0.30	0.001	0.1153125	0.00	82.2	3.8	9710000000
600358	上海慈善基金	100.50	0.10	0.0005	0.05765625	0.00	84.5	3.9	10050000000
600359	上海公益基金	103.90	-0.20	0.0002	0.0230625	0.00	86.8	4.0	10390000000
600360	上海慈善捐赠	107.30	0.40	0.0001	0.01153125	0.00	89.1	4.1	10730000000
600361	上海公益捐赠	110.70	0.20	0.00005	0.005765625	0.00	91.4	4.2	11070000000
600362	上海慈善众筹	114.10	-0.10	0.00002	0.00230625	0.00	93.7	4.3	11410000000
600363	上海公益众筹	117.50	0.30	0.00001	0.001153125	0.00	96.0	4.4	11750000000
600364	上海慈善众筹	120.90	0.10	0.000005	0.0005765625	0.00	98.3	4.5	12090000000
600365	上海公益众筹	124.30	-0.30	0.000002	0.000230625	0.00	100.6	4.6	12430000000
600366	上海慈善众筹	127.70	0.40	0.000001	0.0001153125	0.00	102.9	4.7	12770000000
600367	上海公益众筹	131.10	0.20	0.0000005	0.00005765625	0.00	105.2	4.8	13110000000
600368	上海慈善众筹	134.50	-0.10	0.0000002	0.0000230625	0.00	107.5	4.9	13450000000
600369	上海公益众筹	137.90	0.30	0.0000001	0.00001153125	0.00	109.8	5.0	13790000000
600370	上海慈善众筹	141.30	0.10	0.00000005	0.000005765625	0.00	112.1	5.1	14130000000
600371	上海公益众筹	144.70	-0.20	0.00000002	0.00000230625	0.00	114.4	5.2	14470000000
600372	上海慈善众筹	148.10	0.40	0.00000001	0.000001153125	0.00	116.7	5.3	14810000000
600373	上海公益众筹	151.50	0.20	0.000000005	0.0000005765625	0.00	119.0	5.4	15150000000
600374	上海慈善众筹	154.90	-0.10	0.000000002	0.000000230625	0.00	121.3	5.5	15490000000
600375	上海公益众筹	158.30	0.30	0.000000001	0.0000001153125	0.00	123.6	5.6	15830000000
600376	上海慈善众筹	161.70	0.10	0.0000000005	0.00000005765625	0.00	125.9	5.7	16170000000
600377	上海公益众筹	165.10	-0.30	0.0000000002	0.0000000230625	0.00	128.2	5.8	16510000000
600378	上海慈善众筹	168.50	0.40	0.0000000001	0.00000001153125	0.00	130.5	5.9	16850000000
600379	上海公益众筹	171.90	0.20	0.00000000005	0.000000005765625	0.00	132.8	6.0	17190000000
600380	上海慈善众筹	175.30	-0.10	0.00000000002	0.00000000230625	0.00	135.1	6.1	17530000000
600381	上海公益众筹	178.70	0.30	0.00000000001	0.000000001153125	0.00	137.4	6.2	17870000000
600382	上海慈善众筹	182.10	0.10	0.000000000005	0.0000000005765625	0.00	139.7	6.3	18210000000
600383	上海公益众筹	185.50	-0.20	0.000000000002	0.000000000230625	0.00	142.0	6.4	18550000000
600384	上海慈善众筹	188.90	0.40	0.000000000001	0.0000000001153125	0.00	144.3	6.5	18890000000
600385	上海公益众筹	192.30	0.20	0.0000000000005	0.00000000005765625	0.00	146.6	6.6	19230000000
600386	上海慈善众筹	195.70	-0.10	0.0000000000002	0.0000000000230625	0.00	148.9	6.7	19570000000
600387	上海公益众筹	199.10	0.30	0.0000000000001	0.00000000001153125	0.00	151.2	6.8	19910000000
600388	上海慈善众筹	202.50	0.10	0.00000000000005	0.000000000005765625	0.00	153.5	6.9	20250000000
600389	上海公益众筹	205.90	-0.30	0.00000000000002	0.00000000000230625	0.00	155.8	7.0	20590000000
600390	上海慈善众筹	209.30	0.40	0.00000000000001	0.000000000001153125	0.00	158.1	7.1	20930000000
600391	上海公益众筹	212.70	0.20	0.000000000000005	0.0000000000005765625	0.00	160.4	7.2	21270000000
600392	上海慈善众筹	216.10	-0.10	0.000000000000002	0.000000000000230625	0.00	162.7	7.3	21610000000
600393	上海公益众筹	219.50	0.30	0.000000000000001	0.0000000000001153125	0.00	165.0	7.4	21950000000
600394	上海慈善众筹	222.90	0.10	0.0000000000000005	0.00000000000005765625	0.00	167.3	7.5	22290000000
600395	上海公益众筹	226.30	-0.20	0.0000000000000002	0.0000000000000230625	0.00	169.6	7.6	22630000000
600396	上海慈善众筹	229.70	0.40	0.0000000000000001	0.00000000000001153125	0.00	171.9	7.7	22970000000
600397	上海公益众筹	233.10	0.20	0.00000000000000005	0.000000000000005765625	0.00	174.2	7.8	23310000000
600398	上海慈善众筹	236.50	-0.10	0.00000000000000002	0.00000000000000230625	0.00	176.5	7.9	23650000000
600399	上海公益众筹	239.90	0.30	0.00000000000000001	0.000000000000001153125	0.00	178.8	8.0	23990000000
600400	上海慈善众筹	243.30	0.10	0.000000000000000005	0.0000000000000005765625	0.00	181.1	8.1	24330000000
600401	上海公益众筹	246.70	-0.30	0.000000000000000002	0.000000000000000230625	0.00	183.4	8.2	24670000000
600402	上海慈善众筹	250.10	0.40	0.000000000000000001	0.0000000000000001153125	0.00	18		