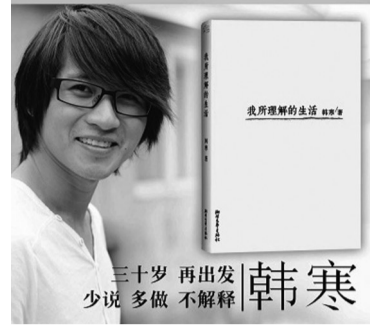


韩寒《我所理解的生活》

三十岁，第一次自我剖析 删减幅度史上最小 “韩三篇”唯一收录



《我所理解的生活》 浙江文艺出版社 2013年1月1日出版

【本书推荐】▷▷

在新书中，韩寒讨论民主自由、针砭时弊，分享个人成长经历，谈及感情、家庭、偶像。第一次全方位地向读者展示生活中真实的韩寒，以及他对生活的具体理解。发表韩三篇：谈革命，说民主，要自由。

该书是韩寒推出的新杂文集，讨论民主自由、针砭时弊，分享个人成长经历，谈及感情、家庭、偶像。第一次全方位地向读者展示生活中真实的韩寒，以及他对生活的具体理解。作为80后代表作家，韩寒诚恳地袒露自己的世界观、价值观和人生观。诚恳之作《我所理解的生活》，韩寒想说的都在这里了。

【作者简介】▷▷

韩寒，1982年9月23日出生于上海金山。中国职业拉力赛及场地赛车手、作家，《独唱团》杂志主编（现已停刊），并涉足音乐创作。

1999年“新概念”作文大赛以《杯中窥人》获一等奖。1999年3月韩寒开始写作小说《三重门》，出版后至今销量已逾190万多册。《零下一度》、《像少年啦飞驰》、《通稿2003》、《长安乱》、《就这么漂来漂去》、《一座城池》、《光荣日》、《杂的文》、《他的国》、《可爱的洪水猛兽》、《1988：我想和这个世界谈谈》，以及其间的片段集《毒》《草》，均登上各畅销书榜，韩寒作品已被翻译成十余种语言在全球出版。现为上海大众333车队职业赛车手。

2010年4月入选美国《时代周刊》“全球最具影响力100人”。2011年11月21日，韩寒以600万元年度版税收入，荣登“2011第六届中国作家富豪榜”作家富豪榜第7位，引发广泛关注。

《我所理解的生活》

韩寒 著

【部分章节】▷▷

我承认衣着光鲜、举止优雅也是一种对美好的创造，但在这方面我不太拿手。我承认在这个社会，很多人觉得你只要不说脏话，说点假话、空话、套话，造谣，大肆地造谣，疯狂地造谣都不算是道德败坏。但我觉得反之，并且还要对道德岸然的傻逼们加一个“操”字。是的，这会让那些道德惊诧者们浑身颤抖，严厉批判，大呼小叫，满地打滚，然后突然起立，开始审判。我的解决之道就是再说一次，操。我就操了，但我既不操你也不操你全家。我操这世道，这世道觉得文绉绉的诬陷没问题，这世道让那些不说脏话但最缺德的人能做道德评判家，这世道让那些话不脏但心眼脏、手段脏的人当道，这世道能任意颠倒黑白、混淆是非，这世道觉得公众人物或者随便谁说一个“操”字就不应该，那就操翻这世道。

我所理解的生活就是做着自己喜欢的事情，养活自己，养活家人。生活不是攀爬高山，也不是深

潜海沟，它只是在一张标配的床上睡出你的身形。我也不觉得留有遗憾是一种缺憾美，相比之下，干砸了倒是一种美。我喜欢的事情远不止写作和赛车。我还做很多事情，有些做得不够好，有些做得很失败。

和朋友聊天时，我直接告诉他们，这适合我特喜欢，也干过，但我厌恶的不适合，丢人了。我就最讨厌听见有人这么说，要是我去干这事，一定比某某某干得好。滚。你在台面上看见我成功一次，我在台下就干砸十次。那又如何，我又没死，不停地干就行了，人们只会记住你成功的那一次。

我所理解的生活就是和自己喜欢的一切在一起。我曾经在快餐店看上一个姑娘，犹豫五分钟，没敢去和人家说话，结果人家走了，到现在都很遗憾。那一刻，我就是白痴，去了又如何，最坏的结果无非就是他男朋友从厕所里出来。哪天若要死了，遗憾这事没干，那事没干，还不如自吹

这事干成了，自嘲那事干砸了。

我现在干的事足够多，陪伴家人爱人和孩子，每年比赛接近二十场，又开始写新的小说和时间搏斗了，偶然进棚拍杂志，其他时间真没有精力来捌伤自己，更没心思去考虑什么形象和定位问题。觉得我观感形象的，那步就是。我只负责制造作品，不负责用户体验，也没有售后服务，更不会根据大家的口味来改进。你若喜欢，便是晴天；你若讨厌，也是晴天。

谢谢这位朋友给我的忠告和精心的设计，我知道我会为我的性格和生活方式吃无数亏、吞无数恶果，但至少大到理想、小到闪念，我几乎没有没有放过。所以就算我的生活里充满挫败甚至后悔，但遗憾并不多。

朋友，感谢你所说的一切。世间万千种宠爱，无数种人心，得之我幸，不得之我也没什么不幸。我只求一点，就是出门再匆忙，裤子拉链还是得拉好。

《看见》

柴静 著

【部分章节】▷▷

我站在安华的家门口。院子里码放着几百只空酒瓶，一半埋在肮脏的雪里，全是她丈夫留下的。

卧室三年没有人住了。大瓦房，窗户窄，焊着铁条，光进不来，要适应一会儿，才能看见裂了缝的水泥墙。绿色缎面的被子从出事后就没有动过，团成一团僵在床上。十几年间，这曾经是一个男人和一个女人生活最隐秘的地方。所有的事情都发生在这里。

她从反抗，直到最后一次。她刺了他二十七刀。卷宗里说，地上、墙上全是血迹。警察说，死者死的时候还被绳子捆着，“浑身是血，血肉模糊。很多杀人案件，都是一刀致命，像这样的情况，确实不多见”。他说死者眼睛挣得很大，脸上都是“难以相信”的表情。

风声让空屋子听起来去像在尖叫。

在“东方时空”时，我看过法学学会的一份报告，各地监狱女性暴力重犯中，杀死丈夫的比例很高，有的地方达到百分之七十

以上。每一个数字背后都是人——男人，死了；女人，活着的都是重罪：死缓、死缓、无期、无期、无期……

这是我心里几年没放下的事。做完《双城的创伤》后，我有一个感觉，家庭是最小的社会单元。门吱呀一声关上后，在这里人们如何相待，多少决定了一个社会的基本面目。

家庭是人类生活最亲密的部分，为什么会给彼此带来残酷的伤害？这是个很常规的问题。但爱伦堡说过：“石头就在那里，我不仅要让人看见它，还要让人感觉到它。”

我想感觉到人，哪怕是血肉模糊的心。

但安华想不起杀人的瞬间了。“五年了，我也一直在想，但想不起来。”她说，四方脸上都是茫然。

她穿着蓝白相间的囚服，一只眼睛是鱼白色，是出事前几年被丈夫用酒瓶砸的，啤酒流了一脸，“瓶子砸在眼睛上爆炸了，一下就扎进去”，眼珠子好像要掉下来了。

她当时没有还手。她被打了二十年，忍了二十年。她说不知道最后怎么会动手杀人，那二十七刀是怎么砍下去的，一片空白。“我可能是疯了。”她说的很平静。她在法庭上没有为自己作任何辩护。

村子里七百多人联名请求法院对她免于处罚，死者的母亲就住在紧挨着他们卧室的房间里八十多岁了，为她求情：“她是没办法了，没办法了呀。”

我问：“他打过您么？”老人说：“喝醉了谁也不认，一喝酒，一喝酒就拿刀，成宿地闹。”

小豆用铁棍把丈夫打死了，打在脑袋上，就一棍，他连挡都没挡，大概根本没想到。她被判死缓，已服刑八年，但她始终不相信他死了。

她有一张尖细的青白色的脸，眼睛微斜，一边说一边神经质地摇着头：“他不会死的。”我愣住了：“什么？”

她说：“他还没把我杀死。我死了他才能死。我没死他怎么能死呢？所以我不相信他会死的。”



《看见》 广西师范大学出版社 2013年1月1日出版

【本书推荐】▷▷

《看见》是知名记者和主持人柴静讲述央视十年历程的自传性作品，既是柴静个人的成长告白书，某种程度上亦可视作中国社会十年变迁的备忘录。十年前她被选择成为国家电视台新闻主播，却因毫无经验而遭遇挫败，非典时期成为现场记者后，现实生活犬牙交错的切肤之感，让她一点一滴脱离外在与自我的束缚，对生活与人性有了更为宽广与深厚的理解。十年之间，非典、汶川地震、两会报道、北京奥运……在每个重大事件现场，几乎都能发现柴静的身影，而如华南虎照、征地等刚性的调查报道她也有制作。在书中，她记录下淹没在宏大叙事中的动人细节，为时代留下私人的注脚。一如既往，柴静看见并记录下新闻中给她留下强烈生命印象的个人，每个人都深嵌在世界之中，没有人可以只是一个旁观者，他人经受的，我必经受。书中记录下的人与事，是他们的生活，也是你和我的生活。

这本书中，我没有刻意选择标志性事件，也没有描绘历史的雄心，在大量的新闻报道里，我只选择了留给我强烈生命印象的人，因为工作原因，我恰好与这些人相遇。他们是流淌的，从我心腹深处的石坝上漫溢出来，坚硬的成见和模式被一遍遍冲刷，摇摇欲坠，土崩瓦解。这种摇晃是危险的，但思想的本质就是不安。

——柴静

【作者简介】▷▷

柴静，山西临汾人，1976年出生。19岁在电台主持《夜色温柔》节目；22岁到北广学习电视编辑，并在湖南电视台主持《新青年》节目。北广毕业后，柴静并不满足《新青年》中驾轻就熟的工作，进入中央电视台《东方时空》的《时空连线》节目，做记者兼主持人。2003年，柴静参加了《北京“非典”狙击战》的拍摄，成为最早冒死深入非典第一线采访的记者之一。2003年，柴静报道了一系列重头新闻事件，这些事件让她震惊，也让她感觉到了生命中很多东西。

柴静始终站在离新闻最近的地方，用她的犀利和敏锐、坚定与坚持，最终历练成为一名优秀的新闻工作者。

《正能量》

理查德·怀斯曼(Richard Wiseman) 著

【部分章节】▷▷

长久以来，心理学家们试图揭开人类动机之谜。为何有些人非常有自控力以及内在动力，而另一些人却发现连早上起床都很困难？二十世纪六十年代，实验人员就此进行了多项实验。他们将鸽子关在特制的笼子中，然而仔细观察它们的行动。笼中安装有一个开关以及一个电灯。实验人员训练鸽子，让它们每当电灯亮起时就啄开关。它们作了大量的实验，结果显示当实验人员以食物作奖励时，鸽子们学习得快得多。实验人员就此认为，人们就像是大型的没有羽毛的鸽子，因此，可以用同样的奖励措施鼓励人们作出某种行动。这一观点很快被全球各个国家各个组织接受。因此，监狱中的罪犯如果表现良好就可以享受到一定的特殊待遇；学生如果书读得好就会得到一些糖果；员工如果表现突出就能拿到奖金。

不幸的是，人们很快发现，从鸽子实验中得到的结果并不能直接推广应用到现实世界的人类身上。这些奖励系统或者没有长效，或者在某些情况下甚至会阻碍人们作出值得鼓励的行为。

阿尔菲·科恩在其《奖励的惩罚》一书中，通过大量的证据，分类说明了奖励的负面作用，认为它甚至阻挡了正能量流向我

们。比如说，在一项研究中，实验人员追踪了一千名想要戒烟的人。他们将这一千名烟民随机分为两组，让他们参与一个为期八周的戒烟课程。其中一组实验参与者在戒烟运动中得到了多种奖励，包括免费的陶瓷杯以及免费游夏威夷的机会；另一组的实验参与者则作为实验对照标准，并没有得到任何的奖励。一开始，奖励措施非常有用，那些获得了陶瓷杯、做着夏威夷阳光海岸之梦的实验参与者对于戒烟这一活动显现出了非同寻常的热情。然而，当实验人员在实验开始后三个月对他们进行回访时，发现这两组实验参与者中成功戒烟的人数比例相当；而一年后，获得奖励的那一组的实验参与者中，重新开始抽烟的人数比更多。

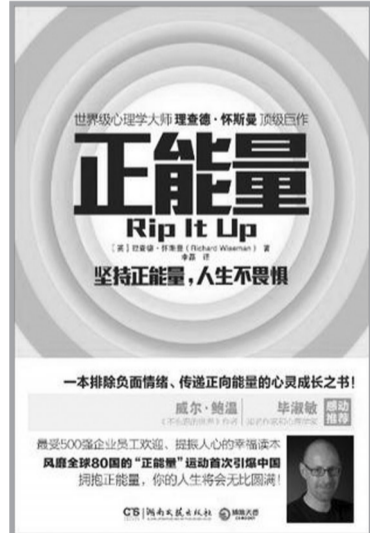
在另一项研究中，弗吉尼亚理工学院的心理学家埃·斯科特·盖勒回顾了研究了政府鼓励民众系安全带的二十八项做法。六年间，在仔细研究过二十五万人的数据后，他得出了一个结论：要鼓励人们养成长期系安全带的习惯，以现金或礼物作奖励这种方式效果最差。同样，也有人研究了奖励在校学生读书的项目，发现其并没有对提高学生阅读兴趣产生长期的积极影响。

此外，实验人员还研究了对艺术创造行为的奖励。没准你会以为，若给艺术家们提供一大笔

钱，他们就会文思泉涌、灵感迸发。但是布兰德斯大学的特丽莎·阿马比尔邀请了一批专业艺术家，请他们评价一些受客户委托以及自发创作而成的艺术作品的艺术价值。她发现，比起那些受客户委托创作而成的艺术作品，那些自发创作的艺术作品获得的评价更高。

由于担心以上结果的产生并非受到奖励的负面影响，而是因为艺术家自己的创作风格受到了委托人要求的制约，阿马比尔进行了一项更为严密的研究。她招募了一批作家新人，请他们写一首俳句风格的诗，其中第一行和最后一行都要用到“雪”这个词。然后，她将实验参与者分为两组。其中她鼓励第一组中的作家们畅想自己成名后滚滚而来的金钱和声望；鼓励第二组作家仔细想想他们从创作中得到的乐趣。此后，每个人都围绕欢笑这一主题创作了另一首诗。

阿马比尔请来一组专业诗人，请他们阅读这些关于雪和欢笑主题的俳句，然后请他们对每一首诗所体现的创造力进行评价。结果，在第一首关于雪的诗中，两组实验参与者表现出的创造力相当。然而，在那首关于欢笑的笑诗中，之前做过写作成名梦的创作新人们表现出的创造性明显不佳。由此，我们可以看出，即使是仅仅想象自己获得奖励也会抑制正能量的产生。



《正能量》 湖南文艺出版社 2012年8月1日出版

【本书推荐】▷▷

《正能量》是一本世界级心理励志书。书中的内容深入浅出，为读者打开了一扇重新认识自己和他人的窗户，并结合多项实例，教会我们如何激发自身的潜能，引爆内在的正能量。本书延续了作者一贯的风格，是其和诸多卓越的心理学家共同研究成果的结晶。通过种种实验和数据，理查德·怀斯曼向我们阐释了伟大的“表现”原理，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”、“情绪决定行为”等认知。运用“表现”原理激发出的正能量，可以使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力、也更有安全感。

每个人身上都是带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你。而人的意念力来自于我们内在的能量场，减少不该有的欲望，保持心态的平和，喜乐地生活能增加人生的正能量。这本书阐释了“表现”原理与正能量之间的“亲密”关系，揭秘了什么样的行为模式可以影响人的信念、情绪、意志力。它通过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉的负能量，是一本能彻底改变我们工作、生活、行为模式的心理学著作。

书中的数十个案例和步骤，是最理想的实践指南，通过本书，了解你自身的能量，知道你是如何散发并引导这股能量的。当你陷身困惑、争执或消极能量之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量。当积极的能量被引爆时，你的人生将会得到神奇的大转变！

【作者简介】▷▷

作者理查德·怀斯曼是英国著名的大众心理学教授、超级畅销书作家，其代表作《怪诞心理学》。怀斯曼教授致力于以科学方法研究人们日常生活中看似无法用理性理解的行为。在伦敦大学攻读心理学学位之前，怀斯曼曾是一名职业魔术师，后获爱丁堡大学心理学博士学位。他在直觉、欺骗、运气、幽默和超自然等领域的研究享誉国际，经常与各界名人合作，在BBC等著名媒体上进行以成千上万人为对象的大规模实验。

怀斯曼教授是英国各大报刊杂志最常引述的心理学家。许多世界级顶尖科学期刊报导过怀斯曼的研究；更多国际媒体如《时代杂志》、《每日电讯报》及《卫报》对怀斯曼教授都有专题介绍，怀斯曼教授接受过数百个广播与电视节目专访。怀斯曼教授在YouTube上的视频拥有超过1000万的点击率。怀斯曼在Twitter名人微博的排行榜上被列为“必须追随”的科学家。怀斯曼教授也曾在英国皇家学会、微软公司、加州理工学院、谷歌公司和英国皇家学院发表过演讲。可以说怀斯曼教授是全球最有影响力、最受欢迎、最权威的大众心理学教授之一。