



选择改变生命

俞敏洪

选择改变生命

人生可以选择的机会不是太多，尽管我常常发现前面有很多路，但是，选择就在关键的几个点上。选择，改变了我们的生命。

我们的生命基本在做两件事情，第一件事情，就是不断地积累，从上小学1+1=2开始，到上高中，上大学，到现在大家学习托福，学习GRE，都是在不断地积累。所有这些都是为了一个目标，就是我们要做的第二件事情，不断改变我们的生活。我们一生中能够改变我们生活的机会不是很多，唯一能够改变的是通过努力学习选择好的大学。在大学毕业时选择工作、考研还是出国又是一次改变。从国内走到国外留学，一定是改变自己生命的机会，是看到另外一个不同世界的重要时刻。

在我的生命中能改变命运的机会也就两次，第一次是从农村走向城市，为了高考，通过自己连续三年的奋斗，走进了北京大学。第二次机会是来自于我的失败，因为我的出国计划失败了，所以从北大出来，辞职做了新东方。

让自己成为散发热情的火炉

有三句话，我自己每天都在问自己有没有做到。叫做“有人爱，有事做，有所期待”，语言很简单，但是要真正做到，其实不容易。

所谓“有人爱”，比如说我们的父母爱我们，我们会很开心，因为家中自有温馨。我们的男朋友爱我们，我们会感到很温暖，我们的女朋友爱我们，我们会感到很沉醉。这都是爱的表现。但我更愿意把“有人爱”理解为“有人被你爱”，就是你能够积极主动地爱人。有时候我们会抱怨这个

世界太冷漠，这个世界是冷淡的，这个世界没有人关心你，其实是我们没有想到，我们可能本身是冷漠的，所以这个世界才会冷漠。

大家都知道，你是什么样的，你眼中看到的世界就是什么样的。就算你是个火炉，但是在冬天不生火，也没有人围着你转，因为你不能给人温暖。所以，如果我们把自己的热情散发出来，就能够影响周围的人，把我们的爱，或把我们愿意帮助别人的心情散发出来就能够影响到周围很多人。有这样一个统计数据，一般的人都是在不积极和不消极的生活状态中生存，这个人群的百分比占到了80%，有积极心态的人则只有20%，而世界上这20%的人群，占据了世界上80%的资源。但是如果你每天都在思考怎样更加积极地面对社会，解决问题，你就会生活在5%的领导阶层中间。

有事做是幸福的

第二句话叫做“有事做”。我们一辈子，到底会走到哪棵树前面停下来，会在哪座山脚下看风景，我们是不知道的，生命会有很多的改变。但是，有一点我们是可以做到的，我们每一天到底干什么，主动权是在我们手中的。

我非常庆幸自己即使在大学最迷茫的时候也坚持每天学习，当时完全不知道为什么要学习，但是我知道，所有这些东西加起来可能有一天会给我一个答案。有的时候，这个答案就在你每天的艰苦学习当中，结果会慢慢地显露出来，这就是“有事做”。“有事做”是很幸福的。

在期待中成长

第三句话就是“有所期待”。今

天，我们可以想象明天。今年，我们可以想象明年。20岁的我们可以去想想40岁是不是能够有一个更加不同的生活，并为此付出努力。

所以，在期待中我们成长，期待也给了我们更加努力的动力。我们期待未来更加富有，有房有车，期待未来有更多的国家成为你的朋友，期待未来有更好的社会地位，甚至期待未来我们能够成为为世界作贡献的杰出科学家、思想家、政治家、或者企业领袖。期待是一点一点叠加的，每一天的生活看不出变化，但是人生加起来，就会变成一件大事。

我们期待不仅仅是期待我们自己，我们期待并且祈祷我们的家人能够更加平安，我们的父母身体能够更加健康，只有他们身体健康了，我们才能没有后顾之忧，背上行囊走遍世界，才能更加开心。其实我们也在期待我们的国家更加繁荣富强，因为一个繁荣富强的国家给我们的是力量 and 信心，支持我们走遍世界。

二十年前，我去美国大使馆签证的时候，每去一次，都被拒签一次，问签证官“**What is the reason?**”他说“**No reason.**”很简单，因为你贫困，所以无需理由，因为你的祖国不存在你去了国外还有吸引你回来的理由。所以去一次拒签一次，连续拒签了三年。

而今天，不管你是去旅游，还是去留学，甚至去定居，只要你给出合理的理由，他就一定给你签证。现在在全世界任何一个国家，给中国人的签证比例高达95%，我们那个时候大概只有25%。这意味着什么，这意味着国家的强大使我们的生命更加扩展，也就有了更大的世界舞台去奋斗。

所以，就让我们一起期待，期待我们的未来更加美好，期待我们的父母更加健康长寿，也期待我们的国家更加繁荣昌盛，让我们一起走向未来，走得更好。

摘自《读者》

说长道短

有一位农夫，因为自家的田地在大路边上而苦恼不已。原来，农夫在种田的时候，总有过路的人对他指指点点。有的说，他的田整得不平；有的说，他种的秧苗太稀；有的说，田里的水太深。为了不被别人说闲话，更为了自己的耳根能清静下来，他只有尽心地种好自己的田地。可是，多年来，依然有人说长道短。唯一值得农夫高兴的是，每年的收成还算不错。

突然有一天，大路被改道了，从此，再也无人从农夫的田地边经过了，也再没人对农夫种的田指指点点、说长道短了。农夫不由得长吁

合影了，甚至连说他坏话的记者也不理他了。他终于可以自由地出入公众场所而不被打扰了。但是，他再也沒有唱出过一首好歌。

生活中，我们每个人都曾遭遇过对自己说长道短的人，相信也没有谁会喜欢这种人。可是，谁也没有想到，正是因为有了那些喜欢说长道短的人，我们才会在成长的过程中，在别人挑剔的目光里慢慢地修正自己，变得成熟而刚强。

有一句谚语是这样说的：“一个人的事业，总是在流言中伤里成功，而在沉默漠然中消亡。”

摘自《讽刺与幽默》

九成“房奴”很焦虑

如何快乐做“蜗牛”

幸福是什么？这个千人千言的问题，在房价高涨的今天，有了一个指标：房子。

在一项“幸福与房子关联”的网络调查中，共有36万网友参与，有八成八人认为幸福与房子有关，其中69.9%的人认为幸福的家庭一定至少该有一套房。

国际通行标准认为，如果月供超过个人月收入的1/3，将出现较大还贷风险，并影响生活质量。调查显示，我国高达98.09%的房奴，在心理上会产生焦虑情绪。

房奴多为“80后”，心理承受力普遍较差

沦为房奴的人群当中，22—35岁之间的中低收入人群占到绝大多数。心理咨询师魏敏指出，这个年龄段的人群追求完美、争强好胜、攀比心理等性格，决定了一部分人通过买房来满足其“虚荣”心理，如果他们买了能力范围以外的房子，原本的家庭经济就突然紧张了，不会再像以前那样随意地消费，就要面对随之带来的心理压力、心理问题。

第三军医大学西南医院心理科主治医师蒋成刚介绍说，房奴的心理问题多种多样，现在的房奴多为35岁以下的年轻人，大部分是“80后”，而他们依靠自己的能力买房几乎是不可能的。加上他们在成长过程中没有经受太多挫折，心理承受能力普遍较差。他建议，“与其焦虑，不如想想如何解决问题，可以通过努力工作增加收入。这样一方面可以转移自己的注意力，减轻心理负担，一方面又可以在一定程度上缓解经济上的窘迫。”

心理专家于东辉表示，将房子

与幸福捆绑在一起，实际是将个人奋斗全部寄托在单一的目标上，就像将所有鸡蛋放在一个篮子里，一旦篮子打翻，鸡蛋一个不剩，失望的程度便可想而知。“幸福的来源应该是多渠道的，才能做到心态平衡”。

别把社会焦虑传染给自己，学会化压力为动力

国家二级心理咨询师刘淑清指出，购买超出自己支付能力的房子，一方面是由于“大房子=成功”的虚荣心，一方面是看到别人买了大房子要去攀比。虽然居住面积大了，却造成经济上和心理上的沉重压力，抵消了住大房子应有的幸福感。因此，要学会把房贷控制在自己收入的合理比例内，这样房子虽小，但心理上会舒适很多。

对此，刘淑清指出，这种焦虑有一部分来自个人，还有一部分来自社会。高昂的房价与低收入之间的反差是大众面临的困境，长期的房贷是社会施加给每个个体的压力，并非个人能力的缺陷。因此“房奴”们要认识到，靠自己自己的能力偿还房贷、安居乐业是值得骄傲的，应积极去看待，肯定自己，千万不要把社会的整体焦虑都扛在自己肩上。

多换位思考，常给自己积极心理暗示

李女士表示，她的房子贷了49万元，25年共需另付30万元的利息，想想就觉得难受。专家指出，很多人都“每天去算总账”，给自己增加了无形的压力。其实房贷是分摊到未来每一个月的，而不是当下需要承受这几十万，所以不要把经济压力天天挂在心头，形成消极的

心理暗示。

刘淑清建议“房奴”不妨换位思考：虽然要付房贷、付利息，但不用再付房租，从别人租房变成了为自己，房子作为不动产以后还会升值，何必焦虑？心理学认为想到什么就会成为什么，所以按时常给自己积极心理暗示；以后有钱了提前还贷！并以此去从正面激励自己，把买房当成一项对生活长期有效率的投资，才会更轻松。

买房莫跟风不应透支生活，不妨试试“穷开心”

知名房地产专家贾卧龙博士认为，如果为了房子透支后半辈子的幸福，就不是件划算的事情了，买房是一种消费行为，而不是透支生活的恶性行为。因此买房前应该全面估算个人现有资产和支付能力，选择适宜房价水平的房子，选择适合的还贷方式，合理的家庭支付比例是每月房贷支出不超过家庭收入人的25%，否则就要影响到家庭其他方面的消费水平。

农业银行理财师刘欣表示，购房者不要盲目跟风买涨，被攀比消费、“羊群心理”左右。“不要不顾自己的经济实力，四处举债、被动买房。作为购房者，月供最好不要超过家庭收入的一半。”

心理专家于东辉则表示，经济上比较拮据的状态确实会影响精神生活的质量，“房奴”们如何在省吃俭用的情况下苦中作乐，就显得尤其重要了。他建议，不妨试试“穷开心”的消闲方式来舒缓压力：比如周末爬山运动，选择性地给自己和家人一些小奖励，诸如此类少花钱的娱乐项目，都是不错的选择。诸如《蜗居》中的一句台词所言——通往精神的路很多，物质是其中的一种，看笑话是另外一种。及时释放压力，保持乐观的心态，知足常乐，是房奴远离心理问题的最好方法。

摘自《今日文摘》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 李昆霞 电话 67655539 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

我是争议最多的导演

张艺谋

我是从来不去参与论战、对打、对骂的，这让我多年来能够保持一颗平常心。也因为这颗平常心，我才敢拍《三枪》这部贺岁片，敢把姿态放得这么低，让许多人大跌眼镜。

我不是辜负大家的期望，换句话说，我拍另外一部片子一样会被大家讨论，想说的人总是要说话的，这就是多元化的社会，跟十几年前不一样。

以《红高粱》为例，那时最尖锐的讨论就是我“贩卖中国的落后与愚昧给外国人看”，这样说了我十几年。为那句话，我委屈地说了30遍，在各种场合反复说，但是一点用都没有。

我那时年轻，血气方刚，觉得人家是冤枉我。我愤愤不平，是因为我听到外国人不是这样说的。你们谁走到2000个外国人跟前，拿着话筒跟他们对话，会听到他们一个个谈的都是对这部电影的感受。我参加电影节很多次，包括美国、英国、法国、日本各个国家，没有听到一个人这么说，都是咱们自己这样说。我说，你们是替人家瞎操心。

对《英雄》的批评集中在“为暴君和集权辩护”，甚至认为影片展示的是“法西斯美学”。

现在很多关于《三枪》的讨论，其

实都不是针对电影本身。它引发争论的原因其实是知识分子站在一个高度的角度去谈，附加了很多自己的东西；普通人站在另外一个高度谈，每个人又有不同的喜好、不同的角度。我觉得，这都是电影创作外的东西。

还记得2000年雅典奥运会上“中国八分钟”吗？回来以后一片骂声，多少人都说千万不要交给张艺谋，张艺谋会把咱们的形象弄完蛋的。多少知识分子斩钉截铁地说出这样的话。但是，凡是我能够查到的评论，凡是我认识的外国人的评论，都不是这个意思。他们都是很好的评价，都说看到了开放的中国。

关于《三枪》的许多讨论，我注意到了，我不认为是就电影来讨论的。我开始就说要拍一个贺岁片，让大家高兴高兴。我在电影院也看到，南北的观众在影院笑了不下30次。

我说很多人不懂电影，为什么？电影是一定要分类型来谈的，这个话题可以把许多人说的外行话分出来。全世界都这样，电影就是艺术类和商业类。

在参加艺术电影节时，我碰到过这样的事情：放《我的父亲母亲》，电影音响响了一点，评委们都不喜欢，说这样有一点煽情，有点偏商业性。当时，巩俐是主席。评完奖之

后，她私下跟我说：“导演，你的音乐要是没有那么响，会更好一些。就是音乐有一点好莱坞的样子，不然有可能拿金奖的。”

我们中国是不分电影类型的，要求所有的演员、所有的作品承担全面性的适应。确实，我这次是姿态放得很低地去拍一个所谓的搞笑电影的，因为我没有拍过这类电影。老百姓喜欢看贺岁片，这对导演来说是一个锻炼。这个作品能拍到什么程度，我也有数。但是，现在的事实是，导演锻炼是不可以的，大家会很愤怒，认为这是对观众的危害等等。像这样的批评，已经不是在谈电影了。

我已经五十而知天命了，还说什么呢？我稍微有一点脆弱，稍微有一点委屈，这些人就把我打趴下，找不到北，也拍不成电影了。

随着社会的发展，我希望中国会有很好的影评界。电影产业没有影评人这个阶层，是特别不正常的。好就好在还有网络，有大家的很多发言，不再像原来集中在某些媒体的话语权当中。所以今天你看到每个人可以自由地发言，畅所欲言所带来的那种激烈的对抗性，都是很有趣的。

我觉得这种现象可能在我身上会持续很长时间。也许到我老了，拍不动了，我可以回头很自豪地说：“我是在中国争议最多的导演。我的作品不敢拿艺术定高低，但是为我的作品而写的字、说的话，估计是第一的。”

摘自《南方周末》

笑了笑对大家说：“我的办法很好吧，我终于成功了！”他的母亲则阻止他说：“你这样在地上、台阶上拖来拖去的，别人看见多难看啊！以后不要这样做了，有这么多人会帮助你的。”

罗斯福说：“我这样做，是为了把我的丑态公布于众，我不需要掩盖我的丑态，我必须敢于面对现实，面对自己的耻辱。”

1933年，罗斯福竞选成为美国第33届总统。

拿破仑·希尔说过：“自我超越就是向自己挑战。”人生就是一个不断挑战自我、不断超越自我的过程。一个人敢于面对不幸，敢于直面自己的耻辱，并昂首挺胸，越过耻辱这道坎，就一定能够冲破重重阻碍，登上辉煌的顶点。

摘自《历史故事》

爱的顾问

在2000年年末，小布什当选美国总统。分析家认为，小布什当选总统有很大的功劳是归功于他有一个强大的家庭背景，尤其是有过一个当过总统而且政绩不错的父亲——老布什，而调查机构最后的调查结果显现，事实上很多选民将选票投给小布什正是因为他有一个可以随时请教国事的父亲。小布什当选后，纽约有份报纸甚至登了一张老布什意气风发的漫画，旁白是：白宫，我又回来了，跟我的儿子。老布什被认为是小布什最好的国事顾问。

2001年，美国发生“9·11”事件，震惊了整个世界。在小布什领导下的美国政府，向伊拉克政府和基地组织发出强烈声讨，并开始着手准备发动一场针对伊拉克的战争。经过长达两年的准备，对伊战争开始提上议程，他们的战争计划很快在内部发生了巨大的分歧，主战派和反战派各持己见，都不妥协。最后，这个决定还是落在了小布什的头上，他作为合众国的首脑，要做出他人生中最大的决定。在做这个决定之前，他犹豫了很长时间，在他的白宫的椭圆形办公室里，不停地有幕僚来来去去为他作各种报告。

在他做出攻打伊拉克那个重要决定的前一天晚上，他正和幕僚在椭圆形办公室里，他举棋不定，甚至感到疲惫。但是幕僚们都在等他做出决定。这个时候，一个电话打了进来，助手告诉他是他父亲打来

的。所有的人都为之一震，人们想着老布什这个曾经发动过对伊拉克战争的父一定会在关键的时候，替小布什做出最关键的决策。那个电话很短，父子俩只简单地说了两句就挂了。

第二天，小布什做出了对伊开战的决定。人们看到了一个幽默而温和的布什收起了自己的笑脸，像一名斗士一样掀起了一场战争。很多人都认为，这一定是老布什的决定，因为他是小布什的父亲，因为他在做总统期间曾在海湾战争中铍羽而归。甚至，在白宫的内部都认为这个决定其实是小布什的国事顾问老布什做出的。

事实上，在后来的很多的时候，从白宫内部透露出来很多传闻都说，布什经常在讨论国事的时候接到父亲的来电。人们对老布什对小布什进行国事指导的事情几乎到了深信不疑的地步。只是，唯一蹊跷的是，两人很少见面，两人的电话往往只是温情的只言片语，似乎不足以深入交流国事。而老布什也曾很坦诚地说过：“我早就不参与这些事情（政事）了。那是现任总统的事情，我相信他能干好的。”

2009年，小布什结束了长达8年的总统生活，他住在了位于达拉斯的住所里。他父亲老布什过生日的时候，小布什依旧给父亲送上了一张贺卡，贺卡上写着：“我这一生永远与乔治·H·W·布什儿子的身份相连，是我最大的幸运。”多少年来，

小布什在老布什过生日的时候，都写这样内容一模一样的贺卡，以表示他对父亲的爱永远不变。

当小布什结束总统生涯后，很多人很关心他退休后干点什么，有记者特地地去采访他的退休生活，他接待了记者。记者不可避免地问起他从从政过程中父亲这位顾问对他的决策影响，一身牛仔装的小布什回答说：“实际上，在我做州长的时候，我的父亲就不参与我的决策了。”

记者又追问关于“关键来电”的事情，问老布什在电话里说了一些什么？

小布什哈哈大笑说：“我父亲的来电只说了一句‘孩子，你还好吧，我爱你，请你悠着点’。他经常给我打电话，而且他每次的来电几乎都是这些内容。”

记者震惊了，问：“难道您父亲不是所谓的顾问吗？”

小布什很感激地回答：“如果说我的父亲是顾问的话，那他真是我从小到大的超级顾问，他每次都不停地过问我的健康、心情和生活，给我鼓励和支持。嗯，他确实是一个世界上最好的生活顾问。父亲爱我，我也爱他这个超级顾问。”

记者听完这一席话，再没有了言语，不是因为挖掘到了一段轶事的真相，而是认识了一对真实的总统父子深切的感情。这对父子让他明白了：世界上最好的父亲应该给儿子什么呢？也许不是帮儿子打点人生，帮忙做出多么宏大的决策，而是在每一个闲逸的时候，每一个想念的时候，打一个电话，问一声儿子“你还好吗”，然后再给儿子送上温暖的一句：“我爱你，请你悠着点！”

摘自《家庭》

石，拿他的画参加日本的艺术博览会，卖了大价钱。当时，齐白石一个扇面在北京大概只能卖2元银币，拿到日本以后能卖到250元银币。

齐白石卖画是为了养活北京和湖南两大家子人。当时齐白石的画很受军阀、官僚甚至日伪欢迎，他干脆在客厅贴出了“画不卖与官家，窃恐不祥”，后来甚至停止卖画。

齐白石是从贫苦农村走出来的，他画的很多题材都是老百姓喜闻乐见的，瓜果蔬菜、扫帚、油灯，传统文人认为是俗气的，他都能“绝处逢生”，老鼠、绿豆苍蝇都能进入国画，都能画得清新脱俗，这在他前辈的国画家中是没有的。

摘自《新华每日电讯》

齐白石：57岁当“北漂”

央视《百家讲坛》栏目开播9年来第一次涉足美术题材——开讲齐白石。

主讲人吕立新说：“谁都知道齐白石，但很多人并不了解，他如何从一个只读过半年私塾的木匠成就为艺术大师的过程。”

白石原本在湖南小有名气，生活也比较富裕，但1917年护法运动开始，湖南战乱频繁，不少土匪都盯住齐白石的画，他为此不得不“北漂”。

那时候，唯独陈师曾喜欢齐白