

做最好的自己

今日刊登

第一部分：什么是最好的自己

- 1、开篇
- 2、不惧竞争，胜者为王
- 3、勇于创新，人无我有
- 4、虽败尤荣，战胜自我
- 5、了解自己，成就自己

第二部分：如何做最好的自己

- 1、保持强烈的愿望
- 2、在挫折中成长
- 3、坚持与积累
- 4、要有一定的胸怀
- 5、保持幻想的能力

第三部分：现场互动——11个问与答

演讲嘉宾：杨澜



(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

第一部分 什么是最好的自己

一、开篇

今天非常高兴，也非常荣幸能够受邀前来与诸位太平人寿的精英们共度这个下午，我想用一个小时左右时间跟大家分享我的一些感受和职业生涯的经历，然后用另外一个小时时间来回答大家的问题。我演讲的题目是“做最好的自己”。

要做最好的自己，我觉得就是要承认每一个个体差异。在这个世界上成功没有绝对的标准，而是有很多相对的标准，古人说天生我材必有用，所以在这个世界上我们做到的最重要事情，不仅是要赢得别人，更是要赢得自己。做最好的自己，阐述了一种可能性：就是我们每

个人要对自己的命运负责，同时我们又能够有机会超越自身和环境的局限，做到生命价值的最大化。

我在读大学的时候，当时非常喜欢看一些哲学方面的书，最沮丧的就是看到叔本华的书了，因为他说：人生本来没有意义，在这个世界上我们觉得产生意义的那些事情，最终对于这宇宙的变化是微不足道的。当时觉得特别的沮丧，但是叔本华又说了，他说



杨澜女士在太平人寿第七届高峰论坛演讲现场

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

“这个人生并没有意义，但是为没有意义的人生创造出价值，却是人的一种特性，是我们与其他动物不同的地方，也可能是我们称之为灵魂所在吧”。所以我就在想，怎么样在这样一个短暂的生命以及更加短暂的职业生涯中，能够创造出一些真正的价值，这也是我在过去20年的职业生涯中，一直在探索的一个问题。

我看到希腊先哲亚里士多德曾经说过这样一句话很受启发，他说“每个人都在追求快乐，到底什么是快乐？怎么样获得快乐？我发现获得快乐的途径只有一条，就是让你周边的人也快乐。”这可能对我们人生的价值会带来很大启发。怎么样才能做最好的自己？什么是最好的自己？我想分成两个层面来谈一谈自己的感受，同时也想结合我职业生涯当中，接触到的很多世界各地的，还有各个行业的，所谓成功人士和领袖人物的经历来谈一谈，对于什么是最好的自己的理解。

二、不惧竞争，胜者为王

对于成功最直接的理解，那就是不惧竞争，胜者为王。我们在这个世界上总是要面对竞争的，虽然有的时候我们并不愿意去面对。我曾采访过被誉为“游泳神童”的美国游泳运动员菲尔普斯，他是一位特别热爱竞争的人。在他小的时候，患有多动症，他母亲实在没有办法，没有地方打发他，就让他去学游泳，没想到他如鱼得水，在泳池中展现了自己异于常人的才华，在2008年的奥运会上他一个人独得游泳的八枚金牌，七破世界纪录。当时我在做奥运特别系列采



杨澜采访菲尔普斯

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

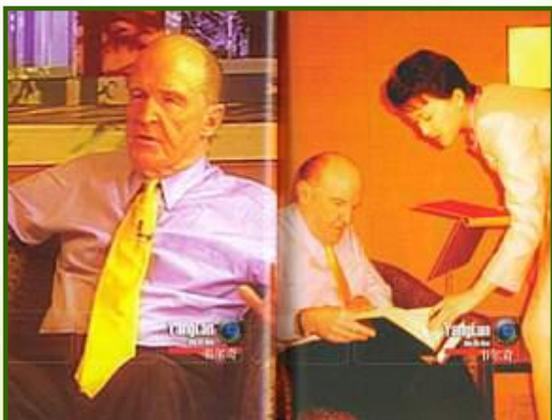
访的时候，曾经说“通常我们一个人的梦想，只属于我们个人或者我们周边很少的一些人，但是在奥运会上，菲尔普斯想实现八块金牌的梦想，却成为了全世界的梦想和期待，这是一种巨大的能量，因为我们这个世界需要成功，需要一些对天才的这种喝彩，所以我们把很多的梦想寄托在他的身上”。我在采访菲尔普斯时，给我印象很深的是他毫不讳言自己讨厌失败，喜欢成功。他把像索普等游泳名将的照片贴在自己床头，每天遑经天的训练后，睡觉之前一定要看看他的竞争对手照片，瞪他们一眼说：看着吧，明天就超越你们；第二天早晨如果他想睡懒觉起不来的时候，他就在想对手们同样也会从照片上看着他：说小子还不起床我们已经开始训练了，他把这样的一种刺激，一种与竞争对手之间无言的较量，作为自己一个常在的鞭策。在雅典奥运会上，他当时参加了很多项目比赛，他却偏偏选择在自己非常疲劳的时候，与索普进行200米自由泳的决赛，当别人问他，



美国“游泳神童”菲尔普斯

你为什么要选择在一个胜算并不大、会消耗你的体力影响你接下来比赛的比赛，他的回答很简单，他说我喜欢竞争，这世界上最开心的事，就是和最优秀的人进行比赛。

无独有偶，在商界也有一位喜欢成功，喜欢胜利，喜欢竞争的人，就是通用电器的前总裁，杰克·韦尔奇，在他退休前的一年，我在美国曾经对他进行过访问，促使他决定投



杨澜采访杰克·韦尔奇

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

身一个更好公司的动因，就是因为当初有一年，在刚刚进入职场不久，他的业绩做得非常好，但是到了年底，他拿到的却是平均奖金，而没有根据他的业绩来给他更多的奖励，他觉得不行，他说我明明做得比别人好，我为什么要跟别人拿一样的奖励呢？所以产生了投身另外一个企业的想法。在后来辗转到了通用电器，他觉得企业对员工最好的奖励，就是让这个员工有机会做最好的自己，并得到奖励。当我问他是不是事事都要赢的时候，他非常专注的看着我说，难道你不喜欢赢的感觉吗？我说我喜欢，但没有您那么痴迷，他说我喜欢赢，现在都有想赢的愿望。



刚刚走上社会的杨澜

在我大学毕业的那一年，1990年，当时就业环境非常严峻的，我想可能跟现在差不多，因为1990年的时候，很多外资企业已经撤出中国，很多国有的企业也不再招大学生，而且那是第一年国家不包分配，我当时愁眉不展，找到我爸爸说“您教过那么多学生，都已经坐到很重要的岗位上了，你能不能帮我写一封推荐信，我不至于第一轮就被这些单位拒绝”，我父亲当时跟我说你“是不是年满18岁了？”我说：是。“父母是不是给了你很好的家庭环境，也让你完成了高等的教育？”我说：是。他说“那你现在就靠自己了，爸爸不会给你写任何一封推荐信，也不会给你打任何电话”。我那时候觉得特别的无助，禁不住掉下了眼泪。然后在随后几个月时间里，骑着自行车，满北京的瞎撞，去寻找工作。所以我非

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

常能够理解，一个应届大学生寻找工作时心中的惶恐和对未来未知的恐惧。当时北京第一家五星级的饭店，长城希尔顿饭店，那一年只招一个员工，就是在他们的市场销售部招一个员工，有几百个大学生去应聘，我从北京的西城骑自行车，我记得早上骑了一个多小时到东城满身大汗，然后去参加面试。很有意思的是，当时是一位日本的部门经理来面试我，他在询问了我各种学习情况，各种兴趣爱好等等以后，他最后对我说：好了，杨小姐，你可以问我一个问题；啊！我说我问你一个问题，我问你什么问题？因为我那个时候对五星级饭店毫无认识，后来我就大着胆子问，你们销售部是卖什么的？今天看起来真是愚蠢的问题，当时把那个日本的部门经理都说笑了，因为我当时以为饭店的销售部大概就是门口那个礼品店里卖纪念品的，他跟我说饭店的服务，套餐等等。

在那之后，我开始参加了中央电视台正大综艺主持人的招考，当时制片人来到我们学校的时候，有100多个同学同时受到了老师的推荐去参加这个面试。很有意思的是，制片人介绍了这个节目对于女主持人要求，然后让我们都发表自我的介绍，我那时候也是挺初生牛犊不怕虎的，我就说：为什么你们找女主持人，都是要找清纯、漂亮、善解人意的？为什么女主持人不可以有自己的思想和观点呢？其实在当时来说，我不知道这个话其实有点得罪制片人，但是恰恰这个



杨澜与赵忠祥主持正大综艺

话给他留下了一个印象，他觉得这个女大学生有一点不一样的思想，于是我得到了第二次竞争的机会，那就是去中央电视台参加面试。

这一次的面试我有一点吓坏了，因为我进化妆间的时候，真的可以用美女如云来形容，来自电影学院，戏剧学院，各种艺术院校的女孩子特别多，很多都已经相当有电视和电影方面经验了，我又没有受过任何播音主持的训练，我觉得我没有希望，所以就没有任何的思想压力，直接就进入了考场。我记得给我面试的是一位中年编导，后来我有机会跟他做同事，我才知道他是特别腼腆，特别忠厚老实的一位中年男子。他当时要问我们一些问题，希望能够出其不意，考验一下应试女孩子的应变能力。

当时，这个编导能够想出的，最具有刺激性的问题是：你敢穿比基尼吗？因为在1990年大概穿比基尼就属于相当大胆和开放了，我当时也是灵机一动，就回答道：穿什么服装是跟社会环境相关的，如果要是欧美的一些裸泳浴场，你穿比基尼也是太保守，但是要到中国的农村，即使穿普通的泳衣也都太大胆，所以这不是敢不敢的问题，而是适合不适合的问题。这么回答又给导演留下了比较好的印象，于是我进入了第三轮，第四轮，第五轮，第六轮，最后到第七轮，最后在1000位参加面试的候选人当中胜出，成为正大综艺的主持人。所以有的时候，我经常会有这种感觉，我是一个丑小鸭，没有任何异于常人的地方，但是如果你有足够的自信去面对竞争，面对挑战的话，你就有可能找到突破口成为最好的自己。

三、勇于创新，人无我有

在去年建国60周年，我在新加坡采访了新加坡的前总理，也是现在的内阁资政李光耀先生，我觉得在李光耀先生身上，就体现出了开创者的精神。早在1968-1969年，他在马来西亚的竞选当中，虽然获得胜利，但当时马来西亚决定把以华人社区为主的新加坡分割出来，单独成立一个城市共和国，其言下之意就是看你们能生存多久，这对于李光耀来说是巨大的打击，因为他本来是希望在马来西亚整个国家政坛上，发挥自己的政治才能，一下子被局限在这么一个小小的城市范围内，连喝的水都是要受制于临边国家的，怎么可能存活呢？他去翻阅了世界上众多城市共和国的历史，发现寿命都不长。但是正是在这样重重危机的情况下，他开创了一个国家，他认为在没有资源的情况下，我们要凭借制度和管理的优势，来赢得我们的生存空间。

在1978年-1979年的时候，邓小平先生访问了新加坡，李光耀先生回忆说，当时他和邓小平有一段非常有趣的对话，当时邓小平已经在构思中国的改革开放了，他参观了新加坡以后，他对李光耀说：李先生我必须要恭喜你，新加坡能够获得这么大的成就，让我感到非常佩服；当时李光耀说了一句软中带硬，甚至带刺的话，他说：邓先生，您知道我们新加坡人的祖先，都是在中国大陆生存不下去而逃到海外来的人。这个其中大多数是无知的农民，而新加坡的土地又是如此的狭小，资源如此的有限，我相信以中国的泱泱大国和你们传统的文化，以及



杨澜采访李光耀先生

人文荟萃的情况，应该比新加坡做得更好。李光耀说当时邓小平没有回答我，而是沉思了很久，就绕开了，去谈其他的话题。但是就是在这之后的不久，邓小平到了深圳，对身边的官员说：我们有理由比新加坡做得更好，算是对李光耀当年这样挑战的一个遥远的回应，所以后来问到李光耀，我说如果有机会，邓小平还坐在你面前的话，你会对他说些什么？李光耀说：我要对邓小平说，你开创了中国的新的时代，我向你表示祝贺。

所以我想**无论是国家也好，新的时代也好，开创者都需要具有气魄、勇气和智慧**，刚才所说的这两位，应该都是政坛的强人和智者。



美国奥委会主席尤伯罗斯

说一个社会层面的吧！美国奥委会主席，也是1984年洛杉矶奥运会的组委会主席叫尤伯罗斯，大家可能听说过这个人，在我采访的人物当中，我觉得他也是一个独特的，有开创性思维的人物。在1984年之前奥运会是没人愿意主办的会，不像我们在1993年和2000年的时候，一门心思的要去来争办的一个奥运会，因为在这之前蒙特利尔奥运会，亏了10个多亿美金，让加拿大政府一直都缓不过气来，在这之后的莫斯科的奥运会，受到了美

国等西方国家的抵制，所以在这样一个政治格局相当分裂和对立，然后财务状况又非常糟糕的情况下，整个洛杉矶没有人想办这个奥运会，但他仍然接任了洛杉矶奥运会组委会主席，当时很多洛杉矶的人都给他写抗议信，说我们不要办这个奥运会，这会阻碍我们交通，给我

我们生活带来很多不便，而且我们纳税人要为这个城市付那么多的钱，太不合算，甚至有的人把包了毒药的肉扔到他们家里，把他家心爱的狗都给毒死了，更有甚者，当时组委会一分钱都没有，他必须自己拿出100美金到银行去开帐户，他想怎么样能够改变这样被动的局面呢？具有商业头脑的尤伯罗斯，决定开始在各个领域的商品和企业当中展开竞标。他的第一个对象就是可口可乐公司和百事可乐公司，第二个对象是柯达公司和富士公司，



尤伯罗斯接受杨澜采访

当时他还遇到一个很难办的情况，如果放在咱们中国的话，就是国有企业和外资企业进行竞争的时候，国民的情绪是比较向着国资企业的，那么当时他让柯达和富士同时来竞标，来做奥运会赞助商的时候，富士的竞标额是柯达的七倍，但是当地所有的压力都是让他一定要选择柯达，怎么能选择一家日本公司呢？但是最终他决定，他说要把这届奥运会办好，我不能够遵从我们以往的规律，他最终选择了富士，而最终让美国广播公司付出了2.2亿美元的电视转播费，这个在奥运的历史上也是闻所未闻的，但是正因为付出了这么大的费用，所以ABC也发动了他的宣传攻势，使得那一年的电视收看的人数超过了1.8亿，从此以后奥运会走上了盈利的道路，在洛杉矶奥运会结束的时候，组委会的账户上已经盈利2亿美金了。



其实在我们媒体行业，也有许多开拓的事情在发生，整个中国在过去的30年和未来的30年，都是巨大的创业时机，就像太平人寿虽然是历史非常悠久的公司，但是在短短的十年当中，取得了如此长足的发展，可能就与整个社会的开创和成长期是息息相关的。

前面我们说到的第一个“不惧怕竞争”就是在激烈的竞争当中存活下来，而且要做到最优秀。第二个就是说，**在没有游戏规则的时候，你可以创造出新的规则，或者说你可以打破旧的游戏规则，做到“人无我有”。**

四、虽败犹荣，战胜自我

第三个层面我觉得可能就是，一种精神的力量，一种价值的力量，就是虽败尤荣，战胜自我。



在1968年的墨西哥奥运会上，来自刚刚独立的非洲国家，坦桑尼亚的运动员，他的名字叫阿赫瓦里。在2008年奥运会的时候，我们公司也把他从非洲请到了中国，在2008年的时候，他的村庄依然是没有电话的，他必须要坐朋友的摩托车开到一公里以外的地方去接这个电话，而且他的村子里至今也不通电，所以也没有电视，他不太清楚他自己在国际上是多么的有名。如果要是问世界上任何一个人，1968年谁获得了马拉松冠军，大概大家已经都忘记了，但是由于格林斯潘的一部纪录片，大家都记住了阿赫瓦里。当时因为从

非洲的平原一下子到了墨西哥的高原，不能够适应这种高原的反应，所以刚刚起跑，他就已经把腿给扭伤了，当时救护车已经开到了他的旁边，他完全可以上救护车退出比赛；但是他没有，他坚持要继续跑下去，他就是在最后...一个又一个的选手超过他，他成为了最后一名，从早晨开始的比赛，下午的时候其他所有的运动员都跑到了终点，但是他还在跑。

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

华灯初上，这个城市已经恢复了往日的交通和夜间的的生活，只有他一个人还在跑，有一辆警车默默地跟随着他，这个时候大家开始注意到，说这个人怎么还没有跑到？哦！原来他受伤了，新闻媒体当时也在关注这件事情，在他前面的马拉松冠军已经获得金牌4个小时之后，他一步一趔趄的跑进了体育馆，最后一个冲过了终点，现场剩下的所有的观众，全都站立起来向他致意。当记者问到他说，为什么你已经是最后



一名还要完成比赛的时候，他说了一句话成为了奥运史上的一句名言，他说：“**我的祖国把我送到7千英里之外，不是让我开始一场比赛，而是为了让我完成一场比赛。**”就是这样一位老人，后来他在结束运动生涯之后呢，回到了他的故乡，一个非洲的小村庄，他每天早晨依然保留着跑步的习惯，他说他人生最大的成就是把自己的五个孩子拉扯成人，而且跟自己的妻子非常开心的生活在一起，所以见到他的时候我也觉得，有一种非常温馨的感觉。

做最好的自己，可能还有一个方面，那就是你没有获得所谓世俗意义上的成功，这个时候你是否有另外的一种精神寄托和追求来满足你对人生的一些期待？所以我想说的是，赢了，输了，又如何？有一个采访让我记忆非常深刻，这也是发生在2008年的奥运会期间，大家可能记得这样一对夫妇，我觉得他们俩挺倒霉的，丈夫叫马修，妻子叫卡捷琳娜，他们分别是美国和捷克的射击运动员，我们中国人报道他们的时候说，这是埃蒙斯夫妇，大家还有印象吗？埃蒙斯夫妇，



射击运动员埃蒙斯夫妇

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）



在2004年的雅典奥运会上，埃蒙斯先生一路领先，在稳操胜券的情况下最后一枪脱靶，成全了中国的运动员贾占波获得了射击的冠军，在2008年的奥运会上他还是一路领先，最后一射他哪怕打6环都已经得世界冠军了，但是他最后一枪打了4.4环，在咱们中国人看来，这个人太倒霉了。我在采访他们之前，我在想这夫妻俩接受采访肯定非常沮丧，经过了这样的一个得而又失的冠军金牌，这个多窝囊啊。但是没想到他们坐在我面前谈笑风生，他看作是生活的玩笑和回赠。在2004年雅典奥运会，正是因为这一枪的脱靶，当时马修·埃蒙斯非常的沮丧，在一次夜餐会上，本来与他并不认识的卡捷琳娜走上前去安慰他，而且跟他来探讨一些射击的技巧，结果这两个人就一见钟情，后来就结

婚了，所以说上帝，关上一个门又打开一个窗，绝对是这个道理，也许那一次的脱靶就是为了我们的姻缘埋下伏笔吧！那我就跟他们说了，我说那您怎么解释这4.4环，这埋下什么伏笔呀？他说也许上帝要告诉我们，还要继续努力，要争取在伦敦的奥运会再拿金牌。最后他说我们也要开始我们的家庭生活，也有计划要生孩子，生活还会继续下去，我对射击的爱好和追求也会继续下去，不会因为4.4环放弃我的职业和理想。其实世界上有一种态度叫洒脱，当你对事业发自内心的热爱，当你对世间的无常抱有某种谅解、宽容和一点很好的幽默感的时候，其实这个世界并不是那么糟糕，你可以化解它。况且当我看到他们彼此相拥的这种甜蜜爱情的时候，我觉得其实他们未见得是失败者，他们在人生的意义上获得了成功。

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

五、了解自己，成就自己

有时候世俗的或者你周边的人都认为你应该取得的成功和你真心想要的不是是一回事，这就是说为什么我们要做最好的自己，因为你自己是什么样的人，你需要什么样的生活，你追求的是一种什么样的梦想，这是必须自己对自己非常诚实的事情，而不能够让别人的思想来左右你，我想举一个例子，也许并不是特别的恰当，我曾采访英国的王储查尔斯王子，我觉得他也是一个挺倒霉的人，如果说我们在感慨作为社会中的贫民百姓，作为小人物有我们挣扎的困境的话，我觉得做一个王子，特别是王储，我觉得他的困境比我们大多了，他生出来的时候就注定了他要干什么，交什么朋友，读什么学校，看什么书，进行多长时间的体育锻炼，吃了哪几道菜，营养怎么样，跟谁开始，跟哪个异性开始交往，都会被全国甚至全世界关注，而且要遵守很多规矩，我想这对于任何一个孩子的成长或对于任何一个成人的行为都是一种巨大的约束。

有些人觉得戴安娜那么漂亮，这么时尚，这么优雅，这查尔斯怎么还会去找卡米拉呢？我也在想这个问题，咱们有时候也八卦一下，说为什么？后来我发现其实其中不无道理，当我跟查尔斯



查尔斯王子接受杨澜采访

王子进行了一些交谈，先后有几次机会出席他的一些晚宴的时候，我突然了解到查尔斯是一个非常羞涩的人，当我问他，我说如果你没有身为王子，你更愿意做什么职业的时候，他说我非常想做一个农夫，他对于田园生活有一种出奇的这种痴迷和爱好，甚至自己成立了一

个有机食品公司，但是他刚刚开始做这番事业的时候，很多人嘲笑他，一个王子在那儿种萝卜、种土豆算怎么回事，然后查尔斯王子还要跟自己的植物对话，他认为对话有助于跟植物的情感交流，也被全世界的媒体嘲讽了一番，但是后来，科学家的确发现，植物对人的这种声音的交流是会产生一些反应的，所以只是说他可能先意识到这一点，而我们作为旁人观察，我们只是嘲笑他异于寻常的表现。所以我在想查尔斯他作为王子，他需要一个什么样的人？



他需要的是一个能够跟他在乡野生活，能够一起去从事一些农业劳动，是能够跟他一起骑着马在山野里奔跑的人，他需要的是一个坚强而温柔的女性，能够给他一种精神的安慰和支持。但是我们再回头想，戴安娜王妃是一个什么样的人，她是19岁就嫁入王室，而且她来自破碎的家庭，她是性格非常柔弱的女性，她甚至因为自己的外型，生怕不够瘦不够漂亮而产生过厌食症和非常严重的抑郁症，所以很难想象她在精神上可以成为

非常强有力的支持者。她也喜欢出入于社交的场合，出入于时尚圈，她不喜欢乡野的生活，不喜欢去搬弄那些土疙瘩这些东西，讨厌骑马，所以在这个时候，你发现查尔斯更钟情于卡米拉，我们放开他的这种不伦之恋，把它放在一边的话。从男人的需求来说，也许冷静的分析以后会觉得，卡米拉的确是更适合于查尔斯王妃的女人，当然他为了要完成这样的过程，经历了很大的痛苦，成为全世界的质疑甚至是鞭挞的对象，特别是戴安娜王妃的去世，给他造成了巨大的压力。



(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

但是我觉得他做的有一件事情是非常有荣誉感的，那就是他坚持要给戴安娜王妃实行国葬，而且当他陪着两个儿子站在戴安娜灵柩的后边，走过英国街道的时候，很多英国人原谅了他，所以我通过他的例子我就在想，当一个人身不由己的时候，当全世界都觉得你应该和谁在一起最幸福的时候，它未见得是这样。

那么同样当全世界都觉得，你做这个工作多时髦，多赚钱，多有成就感的时候，对于我们的内心来说，也许并不是这样。所以如果要了解自己真正的需求，了解自己真正的梦想，就必须要以最诚实、最负责的态度面对真实的自己。



崔琦教授

关于所谓的成功，还有一件事情让我产生了很大的质疑，就是成功的意义到底有多大？这种狭义的成功，在1999年的时候我在美国普林斯顿大学，采访了刚刚获得诺贝尔物理学奖的崔琦教授，他的童年是在河南真正的农村度过。由于家庭的贫寒，他直到十岁从来没有进过学校，每天就在地里忙农活，然后就是负责养家里的猪。

在十岁那年有一个意外的机会：有一个教会学校，也是做慈善的人，说这个孩子可以去读书，但是他的父亲非常不愿意让他去，说我们家就这么一个儿子，都已经能够干活了，干嘛还要出远门、去香港去读书呢？

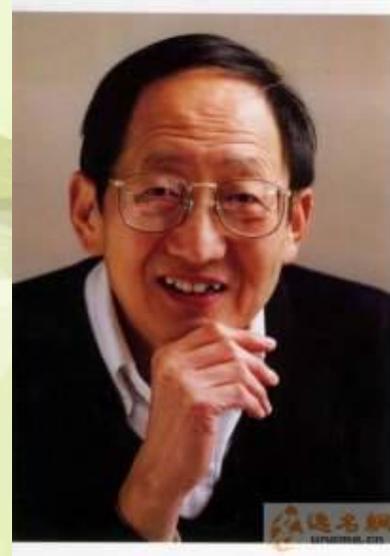
但是他的妈妈坚持，虽然她是一个不识字的农村母亲，但是她坚持要自己的儿子去读书，她把家里仅剩的一点白面粉做成了馒头，包在一个包裹里给儿子背上，说儿子你应该去念书，当时崔琦很小，当然不想离开家，但是妈妈安慰他说，没关系，到明年麦收的时候你就能回来了。于是崔奇就背着家里的这几个白面馒头，踏上南下的火车，但没有想到从这之后中国内地就开始战乱不绝，他一辈子也没有再见到自己的父母，后来他的父母是在三年困难时期活活饿死的。



但是妈妈安慰他说，没关系，到明年麦收的时候你就能回来了。于是崔奇就背着家里的这几个白面馒头，踏上南下的火车，但没有想到从这之后中国内地就开始战乱不绝，他一辈子也没有再见到自己的父母，后来他的父母是在三年困难时期活活饿死的。

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

当我在美国采访崔奇教授的时候，我当时颇有点自作聪明的问他这个问题，我说：崔奇教授，如果当年你的母亲没有坚持让你去读书，今天的崔奇会是怎么样的呢？我在想他肯定是，顺着这个梯子就会说，教育很重要，知识改变命运啊，要是当时妈妈没有送我来读书，我怎么可能得诺贝尔奖呢。但是崔奇教授的回答完全出乎我的意料，他说我宁愿当时留在河南农村，也许我至今是一个不识字的农民，但是我相信如果有儿子在的话，我的父母不会饿死。他的这个话让我产生了一种非常大的震撼和感动，就是说**这个世界上，有一些东西是要比所谓的成就来得重要，来得更贴近我们内心的这种呼唤。**他给了我深深的启发：当中国



从贫困走向富庶，当我们这种全民族积蓄的能量在奔向财富和奔向更大的社会影响力的时候，也许我们把有些东西淡忘了，或者是把它放在了一边，最终能够安慰我们内心的，我想还是一些真情的力量，人生的意义大于事业的成功。也许你对你周边人的那一份爱和你得到的爱，远比你获得的事业的成功要来得更加持久，更加重要，因为我们要追求的是，人生真正的幸福而不仅仅是事业的成功，如果有一个人说我的事业很成功，但是我的身边非常荒芜，我在人情上非常的荒芜，我没有任何的朋友，我的家人我也缺乏关照的话，我觉得作为一个人可能你会觉得自己的人生并不是那么满意，所以我希望大家都有机会能够去珍惜身边的人，去过更加完整的人生，把它作为最好的自己的目标。

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

第二部分 如何做最好的自己

一、保持强烈的愿望

我刚才说了我所理解的四个层面的成功和所谓最好的自己的标准，那接下来我想说说是“如何来做最好的自己？”今天在座的都是我们太平人寿的精英人士，在过去的一年内，这几年当中大家都取得了非常优异和卓越的业务成绩，在这里我要向大家表示祝贺，也许你们每个人都可以告诉我一个，有关如何做最好的自己，如何克服困难获得成功的故事，所以也许我接下来说的是一些非常粗浅的道理，但是我仍然愿意来跟大家一起分享。

如何做最好的自己？第一点就是，要看你的愿望是否足够强烈。前两年在美国出了一本书，他的名字就叫《Secret》《秘密》。这本书的前言非常具有诱惑力，它是这么写的：世界上所有成功的人，他们或许告诉你了100条理由，但是他们有一个共同的秘密都没有告诉你！这让我很有阅读的欲望，什么事情没告诉我？那就是他们渴望成功。这本书里举了很多的例子，所谓有志者事竟成，其实中国就这么一句俗语，但是他写了整整一本书。这本书告诉我们：**在你的人生，无论你的起点是多么的卑微或者说你离终点是多么的遥远，如果你的目标是单一而且足够强烈的话，你最终一定会到达的。**比如说如果你把财富设定成你人生唯一的追求，你肯定会有钱的，当然这个中间如果你认为有一些东西是可以放弃的，比如说一些原则可以放弃，你可能更快就可以获得。所以如果你的意愿足够强烈和单纯，你一定会实现自己的梦想，如果你这辈子就想找到一份特别真挚的爱情，你一定会找到的，因为你的每一次决定都使你向这个目标迈进了一步。



（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

前些年有一部很有名的韩剧叫《大长今》，里边男主角和女主角有一段河边的对话，我觉得说得很有意思，在我做过的这十年访谈节目当中一再的得到印证：就是成功的人他究竟有没有一些共同的心理？在这部戏里这句台词就是：世界上凡是成功的人，都具有两个特性，第一是热情，第二是单纯。也就是说对你想要得到的，你有足够的激情去追求，同时你又非常单纯的希望得到这件事情，而不会被其他的事情所左右或者是失去目标。我也很认同这样一个说法，所谓热爱是最好的动力，兴趣是最好的老师。

在若干年前我曾经访问了“慈济”的发起人证严法师，很小的时候，她是农家的女儿，有一天在割稻子的时候，突然心有所感放下镰刀就出家了，就做了比丘尼，那一年她可能只有20岁出头！而且她修行的门派是苦修的，就一个人在山上种地，非常非常的艰苦，用这种苦修的方式，来坚定自己的意愿和来研修佛法。她看到有很多的穷人没有办法得到医院医治的时候，就发出了一个弘愿，她说我要建一个医院，所有的人都在嘲笑她，一个在山上苦修的比丘尼，身边两个铜板都没有，怎么可能建一所现代化的医院呢？所有人都

嘲笑她，但是她相信自己的这个弘愿一定会实现的，她从托钵化缘开始，一步步的做起。当时，她的出现恰恰切合了80年代的台湾经济复苏和经济繁荣高速发展的时候，人们精神价值相当的空虚，于是很多的企业家，白领精英人士，纷纷加入到她的队伍当中，利用自己周末的时间做义工、去募捐等等，结果用了将近7、8年的时间，终于建成了慈济医院。我到花莲也去参观了这所医院，我想可能从证严法师的身上你可以体味到意愿强大的精神力量，它可以使身无分文



“慈济”的发起人证严法师

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

而且处于弱势的一位尼姑完成了一个巨大的社会弘愿，最后不仅建成了这个医院，而且建立了在世界各地都有广泛运行的慈善机构，同时她为当时的台湾社会注入了一种价值和精神的力量，使大家不再那么空虚。

还有一个例子是，我采访过的网球金花李娜，她是第一位跻身世界排名前十名的中国网球运动员，她很小就开始打网球了。她的父亲曾经是一位羽毛球运动员，但是由于文革等等的因素，父亲没有办法实现的愿望，就是得到一个全国冠军，所以他希望自己的女儿能够得到，在14岁那年颇有天赋而且勤奋好学的李娜，终于获得了全国的而且是成年组的冠军，那一年她的父亲去世了，而她在不知情的情况下，完成了这样一个比赛，她觉得父亲的愿望成为她一生最大的动力，无论遇到多么强劲的对手，无论遇到怎么样的伤病困扰，她都要完成这样的心愿，为了她的父亲。在今年年初举行的澳洲网球公开赛之前，她当时一度身体和竞技的状况不是非常好，她决定要挑战一下自己，来坚定自己的这种意愿，她就在新西兰做了一次蹦极，实际上她是一个患恐高症的人，她站在上面根本就觉得下不来，十分钟她还不敢往下跳，但是最终她觉得她在跳下来的那一刹那，她把所有的紧张，所有的自信都释放了，她觉得**当你能够放下自己心中的包袱，勇敢一搏的时候，这个世界会为你敞开大门**，所以她也在澳网赛上获得了中国运动员最好的成绩。

另外一个例子就是杨丽萍，杨丽萍从她跳孔雀舞开始，我就为她的舞姿着迷，她做了很多让人觉得匪夷所思的事情，比如说当她20岁，她以《雀之灵》享誉全国的时候，她突然决定



网球金花李娜接受杨澜采访

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

辞去北京的在民族歌舞团这样优厚的地位和全国这样的大舞台，甚至卖掉了自己的房子，到云南去研修民族舞蹈，当我问到她，说很多人觉得匪夷所思，事业当然是要追求的，而唯一的房子都卖掉了，这个好像代价有一点大了，而且前方怎么样，根本就没有任何的保证。她听后却一笑置之，为什么呢？她说只有看中房子的人，才觉得这件事匪夷所思，如果你像我一样看中舞蹈就觉得，能够把房子

卖掉是一件多么好的事，能把钱用来资助我自己的舞蹈传承和沿袭。所以我想她也是一个具有强烈意愿的人，后来我就追问她，我说这种意愿到底来自什么时候？她说我在小的时候，生活在云南的农村，那时候生态环境非常好，有一天在乡下自己游玩的时候，就看到



一条河，这条河非常的清澈，而且河边就是大大的菩提树，那时候云南有很多野生的孔雀，她就真的看到了几十只那种野生的孔雀翩翩飞来，落在菩提树上，在河边喝水。那时候她就只敢躲在树丛后面看这些孔雀，当时就有了一个愿望，她说，我一定要把这么美的自然描摹下来，要把它充分呈现出来，所以从后来“云南印象”到最近她全国巡演的“云南的响声”她都把原生态云南的歌舞音乐最完整的呈现在世人面前，我觉得她真是一位非常了不起的女性，而这样的愿望就是贯穿她整个职业生涯。



杨丽萍接受杨澜采访

二、在挫折中成长

除了愿望要足够强烈以外，我觉得还有很重要的一点就是要学会失败，我昨天听何川先生介绍，从事保险的人经常要经历挫折，我听说你们往往要接触10个客户，可能才能签成一单，而且要经受各种各样人的白眼啊，冷嘲热讽啊，或者是闭门羹啊，就是你遇到的挫折、遭遇的拒绝，比你成功的次数要多；当然你成功的喜悦可能从总量上来说高过这种挫折感。但是毕竟在不断的经历一种挫折，那我在想，一个人怎么样能够学会承受挫折是非常重要的能力，在美国还有欧美的很多的世界500强公司，在面试员工，特别是经理人的时候，他一定要问的问题就是：你能不能跟我描述一次你失败的经历。为什么失败的经历这么重要？因为在失败当中你学的东西最多，你会知道自己的局限，你会知道自己的失误，你会知道环境对你的约束，然后你要知道下次怎么样规避这个困难，所以在很多的优秀公司里，一个没有失败过的经理人，肯定不是一个好经理人；一个没有失败过的交易员，肯定不是一个好交易员，当然这不是说你一直失败下去，而是说要学会在失败中不仅培养一种承受能力，还要有学习的能力。

在我采访美国前国务卿奥尔布莱特的时候，她给我讲到这样一个故事，她大学毕业第三天就结婚了，因为那个时候美国的女性上大学就是为了嫁一个很好的人家，并不是为了真正要去工作。她大学毕业三天就结婚了，等到生了三个女儿之后，先生有了婚外情就跟她离婚了，她当时觉得简直是快死了，世界上这么不公平的事发生在我身上，现在我怎么办？我一天都没有工作过，一直就在家里养



美国前国务卿奥尔布莱特

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

孩子，他怎么那么对不起我？她就变成一个怨妇，她跟所有人都去埋怨，直到有一天她的一个女友跟她说，麦德林，闭上你的嘴，我们再也不要听到你这种自怨又怨人的唠叨和埋怨了，你现在要把自己振作起来，你要对你的三个孩子负责任，自己好好想想应该怎么样活下去！

这个给奥尔布莱特当头一棒，是啊，我可以永远的埋怨下去，把自己生命的悲剧归结于另外一个人，但是我是不是还有另外一个出路？于是当时她开始一边打工做研究工作，另一方面她开始去读自己的国际关系博士学位，因为同时要带三个孩子，所以她花了13年才读完

这个博士学位，这期间一直要在华盛顿和纽约之间经常是每天要坐通勤的火车，非常辛苦。但是那个时候支持她的理由就是，我不能够在这个困境中沉沦下去，我要给这三个女儿做出好的表率，她拿到了博士学位，后来进入了国际关系研究机构，最后成为了美国的第一位女性国务卿。

还有一个例子是，大家可能熟悉的，英国维珍集团的创始人和董事长理查布莱斯，是一个典型的愤青。他在大学时代呢就靠经营大学摇滚乐队的唱片，赚取了第一桶金，但是那时候非常的叛逆，跟当时70年代整个欧洲的革命思潮相关，直到有一天他因为偷税漏税蹲了一晚上监狱，他就在采访中跟我说，他说我觉得啊，年轻的时候蹲一晚上监狱挺好的，就这一晚上，我把人生的很多事情考虑清楚

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

英国维珍集团的创始人和董事长理查布莱斯



了，比如说我叛逆的底线是什么？我那天晚上做出的最重要的决定就是，我再也不希望进监狱了，我希望能够遵循社会的一些主流的规律，同时我希望要充分的利用我人生的每一个时刻，来不断的创新，所以创新变成他一生的追求，他觉得整个人生的转折点，就来自于这一天的监狱生活。

还有一位大家熟悉的香港的演员，也曾经获得金像奖影帝称号的黄秋生，他来自一个非常不幸的家庭，他还是腹中胎儿的时候，他的外籍父亲，就遗弃了他们母子走了，从此再无音信，他从来没有见过自己的亲生父亲。他又很早结婚有了孩子，为了养育自己的家庭，他要不断的接片子，甚至有些片子是十足的烂片，他也一定要演，不是演变态的警察，就是演一个厉鬼，还有的时候演了半天，导演根本就不在拍他。所以他就觉得人生真是太失败了，别人都可以拿影帝，或者体体面面的做演员，我成天就是演这些烂戏，一点成就感都没有。有一段时间他得了严重的抑郁症，甚至一度曾想过要结束自己的生命，有一天一位出家人还是一位居士，跟他说了这么一句话，他说秋生，你说人生到底是什么？黄秋生说：不知道，人生到底是什么？然后他的这位朋友说，**其实人生就是一堆狗屎，但是我们要在上面种出花来。这句话给黄秋生带来人生巨大的转折，其实这个世界呈现出一种什么样的面貌，很大程度上决定于你怎么看待它。你可以把它看成是一堆狗屎，是那么的臭不可闻，那么的糟糕、那么的悲哀；你也可以把它看作是养料，你可以在上面种出一朵鲜花来，**



影帝黄秋生

他决定用后一种方式来看待人生。他说我所有演过的烂片，其实都不是白白浪费时间，因为在这些烂片当中，我也在积累着我人生的阅历和我的演技。从此以后，他决定，烂片是还要接的，因为还要养家糊口嘛！但是他说：有烂片没有烂演员。他最终是靠一个烂片——澳门的一宗凶杀案故事，获得了影帝的殊荣，这就是人可以把一堆狗屎种出鲜花来的明证。所以他说其实这件事情对他的一生都产生了最大的影响，从失败中学习怎么样看待失败，看待挫折是人的重要的能力。



三、坚持与积累



第三点，我想说的就是坚持与积累。我们经常会从电视、媒体上看到一些广告，它们都有一个共同的潜台词，那就是：时间是女人最大的敌人！然后告诉我们怎么样保持年轻，通过各种各样的方法摆脱时间对我们女人的影响，摆脱地球引力的影响。但其实我想说的是：**坚持付出、不断积累展现的那种轻松、自如才真正绽放出最美的青春，所以我想说，我们可以让皱纹长在脸上，但不要长在上。**当我在看到80多岁秦怡老太太的时候，我就觉得她的身上充满了一种女性的美和一种温柔的光辉，你甚至觉得

好像周身都在发光一样。一个母亲带着一个智障的孩子，她一辈子都在付出，但是你觉得她心中的这种柔美表现在她的外型上，让她看上去是那样年轻。

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

今年正好是我的职业生涯20年，也是我做杨澜访谈录10周年的节点，有时间我也会稍微回顾了一下我这20年都做了一些什么？我发现我最恐慌的时候，是在我20多岁的时候，而不是现在。在我20多岁的时候，我已经成名，好像是一夜成名，获得了很多的专业奖项，所有人都觉得杨澜你实在太幸运了，你的这个位置是多少女孩子梦寐以求的，但是我在那个时候却有一种深深的如履薄冰的危机感，因为我就觉得我做的那个工作，没有太多技术含量，但凡有其他女孩子，给一个麦克风，有人写好了词，也就是好好的、顺畅的把那几句话说出来就行了，当然还有一些心理因素等等，我不去说它，我就是觉得我的职位是很容易被人替代的。当时我的恐慌感来自于20年以后我还敢说



我能够拥有这只话筒吗？20年以后我还能能为我的职业感到充实和骄傲吗？我当时不能够给自己肯定的回答，于是我决定放下那一些，去看更广大的世界，去留学去充实自己，去明确自己的职业追求，我非常高兴我在20多岁的时候，我有了这种恐慌感，以致于到现在当我步入40岁的时候，我现在反而有一种非常满足、非常充实、非常自信的状态和感觉。我相信在座的很多女性朋友也是这样，随着你们在职业当中不断的积累，能力

是不能够被别人取代的，你积累的经验、你为人处事的方式是不会被人取代的，这是你最大的自信来源，而一个自信的女人她一定是美的。

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

我曾经见过电影导演李安，李安先生他也有过相当困顿的时期，有一段时间是靠夫人养他，他就天天在家里做饭。他说过一句话，道出了一个很平实的道理，他说人生的成功无非是才华、机遇和坚持，才华是父母给的不是你说了算，机遇是环境给的也不是你能够预计的，惟有坚持是你**可以把握的**，我深深的认同他这句话。



前不久我采访了被誉为中国实验话剧的领军人物的孟京辉导演，他说



孟京辉接受杨澜采访

杨澜20年前你在中央电视台很风光的时候，我还蹲在中央戏剧学院的门口，就在那儿蹲着，因为蹲在那儿有一个规矩就是遇到老同学会带我去吃个午饭，可以蹭人家一顿饭。这就是当年做实验话剧人的一种窘迫，他的很多朋友像张扬等等后来都去拍电影了，惟有他，就是热爱舞台艺术，就是希望在舞台艺术上做出自己带有创新的作品。当时非常穷，穷到没有钱吃饭。他的一位朋友跟他开玩笑说：行了，京辉，别看你一副怀才不遇的样子，其实就是饿的。他说的确那个时候还吃不饱饭。在他的名剧《恋爱的犀牛》中，曾经有这样的一句台词，描绘了他自己当时的一种内心挣扎，这个主人公对自己的犀牛说，你应该像其他犀牛那样顺从命运，就不会这样郁郁寡欢了。但是他毕竟坚持下来，而且从他的理解来说，当你越是坚持自己先锋派的时候，你越拥有大众的支持，现在他演出的话剧不仅近乎场场都赚钱，而且在中国的话剧界也独树一帜，成为一个领军人物，成为一个舞台艺术的骄傲。我想他的故事说明了**长达20年的坚持，所能够带来的一种巨大的收获**。

四、需要有一定的胸怀



第四点我想说的是，做最好的自己需要有一定的胸怀，不说博大的胸怀，总是需要有一定的胸怀，不要斤斤计较，而善于去争取最多的支持和同情。其实我们每个人都需要同情，这个同情并不是说你做得很不好别人怜悯你，而是说当你在很辛苦工作的时候，你周围的团队会说，他都那么辛苦工作，我们帮帮他吧，这种争取同情和支持的能力是一个人在现代的生活当中要争取成功的很重要的一种能力。我其实这一路上还是遇到很多贵人，就像在大学毕业之后，我也没有受过任何专业的训练，也没有任何的门路和后台，甚至没有一个认识的人，被中央电视台选中做一个重要节目主持人，我非常感谢那些当年做出这个决定的制片人，导演，还有台领导。

我觉得那个时候真的好像人没有这方面的私心，非常感谢他们，在我事业的起点把我推到一个很高的台阶上。

当时我的一位制片人，在若干年以后，他在接受其他记者采访的时候，他说了一件事，他说我们都特别喜欢杨澜，都特别希望帮她，为什么呢？因为当年有这么一件事记得特别清楚，他说当年杨澜在参加主持人大赛的时候，有1000多人来应试，到最后一轮的时候只剩下我和另外一个女孩了，就在台领导给我们布置了一个即兴演讲的内容，让我们在楼道里自己准备的时候，我的这位制片人路过，因为我们每个人只有5分钟的时间来准备自己的这篇演讲稿，他发现我在辅导另外



(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

一个女孩，就是我的竞争对手，因为当时是需要我们中英文都做一个小演讲，那个女孩不像我在大学里学英语本科的，所以有些词不明白，所以我就在帮她梳理，用英文如何表达，我



的这位制片人，他当时走过没有说任何的话，其实这件事我都不记得，如果不是前几天他这样提起的话。他说杨澜是一个很大气的人，在这最后的竞争关头，还用这么有限的时间来辅导自己的竞争对手，他觉得很了不起，于是他留下了很好的印象，这后来的几年，我职场的道路一直是有他和其他的编导对我的一种扶持，觉得这小姑娘我们应该帮他，所以我常常觉得可能一个人下意识的举动，都不在自己的规划之列的、下意识的行动，特别能够表现出你的为人或者你的一个行为方式，而这却真正能够帮你赢得很无私的，而且是长久支持的来源。如果你每一件事情都去斤斤计较，好像你每一件事情上都占便宜了，但是最终你吃了大亏，这个好像在我20年

的职业生涯当中，屡见不鲜。常常是你看得特别聪明的人是聪明反被聪明误，稍微笨一点，稍微对得失不要太计较的人反而会得到更大的施展空间。就像电影《阿凡达》一样，他里边描写了森林里所有的万物包括那威族，他们的发梢跟土地跟树根全都可以连接在一起产生一种联通的效应，我觉得其实我们每一个人都是跟周围世界联通的人，我们不可能就像作为一根竹竿一样插在地上说，看你能长多高。没有一根竹竿会再长高了，因为它没有根。只有你把自己变成一根竹子，你的根与其他竹子的根纠缠在一起的时候，这块土地水土才能稳固，你生长的环境是稳固的，你才能够不断的冒出竹笋，不断长高。

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

其实有很多的职业女性也会问我这样的问题，你怎么样平衡事业和家庭呢？那就是当你不把自己看成是一个孤岛，当你把自己看作是跟周围所有的人：跟你的家庭，跟你的员工，跟你的领导，跟你的下属，跟你的同辈，都是一个联系整体的时候，你会获得很多的支持，因为你不是孤立无援的，善于求救，善于寻求帮助，在需要的时候获得同情和支持，我觉得这个也是在今天的这个职场和社会当中获得成功的必备的情商。



五、保持幻想的能力

最后我想说的是保持幻想的能力，让皱纹长在皮肤上别长在心上。前不久我主持了一个大型的晚会，是中国歌剧界的一个成就的盛典，这其中有很多像贺敬之，像写了歌剧《江姐》的作家阎肃老师，都获得了终生成就奖。我在见到阎肃老师的时候，我跟他开玩笑，我说我真没想到您都已经80多岁，您看着不像啊，阎肃老师反应真快，他说你不知道吗？80后说的就是我呀！你要跟这么一位老头儿在一块儿多开心，这就是一个年轻的心态。温家宝总理说，一个民族要有人埋头拉车，也需要有人仰望星空，去做一些宏观的思考和对于未来的探究，我觉得这话用在一个人身上也是这样，我们有埋头拉车的时候，也要有仰望星空的时候，特别是像海南岛的星空比较明澈，比北京上海的星空透明一些，所以一年的埋头苦干之后，大家在这里总结一下、放松一下、愉悦一下，让自己的精神跳出常规获得一种崭新的思维和灵感，其实也是我们人生保持对未来幻想的一种方法。



航天英雄杨利伟

我有一次采访我们的航天英雄杨利伟，虽然他由于当时还在这样位置上，种种约束比较多，并不能够畅所欲言，但是他讲了一个小故事，还是让我觉得非常有趣，他说他小的时候就对很多的事情充满了兴趣和好奇，有一天跟自己一些小伙伴，在家附近玩，就看见远处一直有一座山，说谁也没去过。有一天他们想去看看究竟有多远，就出发了，也没跟家里人打招呼，最后发现这个山，看上去很近其实可远了，到天黑了他们都还没到那个山；等到了那个山再往回走的时候，正好遇到了雨雪天气，天气变得很糟糕，甚至一度迷路了，然后这边所有的家长都出去找啊，以为这几个孩子怎么丢了，最终杨利伟还发挥一点领导者的天赋，带着这一群孩子跟着他走，终于沿着一条小河

走回到家里，当然迎面来的就是一顿痛揍，居然那么自说自话跑到这么远的地方。

其实在登山者或者是在那些探险人当中有这样一句名言，说你为什么要去登山，因为山在那儿，为什么要去登月，因为月亮在那儿，这就是人类无穷的好奇心，这个好奇心或许会给我们带来很多的麻烦甚至是灾难，但是它的确是人类不断的走向未来的驱动力，所以我最后想说的是，希望大家都能保持幻想的能力，这是让你年轻的法宝，再次感谢大家，谢谢！



明日请继续关注本栏目.....

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

第三部分 现场互动——11个问与答

提问1: 想请问您一个问题，刚才您就如何做最好的自己，讲过要学会失败，并且从中去培养我们的学习能力和承受力，那我比较冒昧想请教您一下，在您到目前为止的职业生涯当中，您认为自己最失败的一次经历是怎样的，那么您从中又学到了哪些东西，谢谢！

杨澜: 我觉得大家鼓掌那么热烈，是不是有一点幸灾乐祸的意思。其实一个人失败的经历很多，真的，都不是说一件两件，我觉得任何可能外界看着觉得很光鲜的事情，背后都有很大的付出，也经常会有有一种挫折感，我觉得有这么几次在不同的阶段都算是，对我来说是有这个警示作用的，这种失败的经历吧！我记得有一年在主持一个大连的大型晚会上，服装节的晚会好像是，那个时候我正春风得意的时候，觉得这个主持不在话下，没问题，所以事先就缺乏准备，像稿子自己的处理、练习等等，就没有特别上心，总觉得自己靠临场发挥没问题。但在我那天上场之前突然全场停电了，停完电以后，等到发电机又接上，全场的灯光重新亮起，然后领导说我们还是照常进行的时候呢，我第一个就上台要开始主持了，当我一开始讲话的时候我就知道，这次出问题了，什么呢？就是当他这个电再次恢复的时候，调音台没有重新调试音响，结果现场所有的音响返回到台上的声音，跟我自己说话有时间差的，这个是在舞台表演上是非常大的忌讳，



(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

比如说一个歌手，你自己唱的声音和你听到的声音不是一个声音的时候，你就不知道哪个是准确的，当时的情况就是这样，我一下子就乱了方寸。说得磕磕巴巴，我记得那天晚上我出场了10次，没有一次能够完整流利的说完一段主持词，那一晚上我睡不着觉，我就觉得是特别丢人的一件事情，当然是有这个技术方面的原因，但是如果我要是事先真的更加虚心，更加踏实的去准备，不至于这么难堪。所以那一次，在我职业生涯当

中我觉得是，因为自己的准备不足和掉以轻心，令我感到很耻辱的一件事情，以此为一个警戒。当你要想去创新和开创的时候，失败的概率一定比你保守时要大得多。但是我这个人是很好奇心的人，喜欢去创新，觉得一件事情如果干得已经熟门熟路了，然后对我不产生新的刺激和兴奋感了，我就不想干了，如果我想象到10年以后我在做什么，那件事不想做了，我是在寻求创新的一个人。所以当2000年我和我先生在香港创立的大中华区第一个人文纪录片的频道阳光卫视的时候，当时觉得真是自己的一个文化理想的实现，当时整个的中国大陆没有一个人文类的频道，那个时候既没有中央电视台的十个频道，也没有一些地方台的纪录片频道，但我总是觉得中国的媒体在发展的过程当中，一定会出现多元化的需求，不能每个台放一样的电视剧，一样的综艺节目吧！总会有一些要求更高的人，希望能够看一些有品位，有教育意义的电视节目的，所以当时开始做这个人文的纪录片。但是当时我有两个情况都过于乐观的估计了，一个就是当时把台设立在香港，它局限了收视范围，另外一个就是当时希望是借助于有线电视和收费电视的平台，用收费和广告两种商业模式相互补充来支持这个台



(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

的商业运作，但是上收费的系统在中国大陆一直没有建立起来，现在也还不成熟，所以在这种双重的商业判断过于乐观的情况下，整个的运作就变得非常的困难。常常就是制作成本很高，但是运营收益却很差，等于你要靠一个纪录片的制作和销售来经营。就好像是你做了鱼翅鲍鱼但是却在以大白菜的价钱在卖，因为纪录片的制作有时候比电视剧成本还要高，所以当时非常痛苦。在2004年的时候就做出决定要把阳光卫视卖掉，基本跟卖孩子差不多。所以这个在我当时是很大的打击，在这之前我的事业应该还说一直是比较顺利的，所以我一度都觉得，我觉得我不想做了，我觉得我可以回家休息，个人经济上并没有问题，我觉得好像做伤了的这种感觉，但是当时我非常感谢我先生。就是他在我最困难的时候，给了我一种很强的精神鼓励。他说：你要学会分析一个失败，这件事情它失败的地方在于我们提前走了太多步，提前走半步是成功者，提前走三步你就成烈士了，我自己做了一回烈士。但是如果在这个时候你连自己的追求和理想都否定的话，那么这件事就真正没有价值了，所以其实在那个时候，在最困难的时候，我觉得我为什么要来面对这样的一些破事，产生一种很深的自我怀疑。



但如我想，在那个时候因为相信这种有文化的，有品质的节目最终是我们做传媒人的一种追求和寄托，所以没有停下来反而一步步走过来，当然这中间经历了内部和外部很多的调整，但是到了今天阳光媒体集团在自己的同行业当中，能够再次处于比较领先的位置，有一个非常良好的商业模型和更新的商业模式，包括更好的团队来运作，我觉得就是坚持，所以其实坚持的过程有的时候是非常痛苦的，有的时候放弃

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

会更简单一点。但是我想大家也会有这样的经历，有的时候就是咬紧牙关多熬一会儿，我记得曾经跟著名的词作家乔羽先生探讨婚姻的秘诀，乔羽先生的婚姻是很幸福的，所以我们年轻人问他，说：乔老爷子，你说说这个婚姻怎么能幸福啊？他说：就一个字——忍。所以我想可能有时候在事业发展的过程当中，当你遇到最困难的时候，我觉得不要忘记自己内心的一种呼唤，有的时候其实就是再多忍一天，就是这么一个坚持，谢谢你！

提问2：我想问一个问题，你这么多年来，应该说工作、事业都很成功，我想问一下你最困难的一次采访是谁，你又是怎么样克服的。

杨澜：谢谢您这个问题！最困难的一次采访，我想想，其实我很多次都有不同的困难，我记得有一次到英国去做采访，跟他的前副首相杰弗里豪做采访，他一直不确认，所以我们那个飞机订的航班就很晚，因为认为反正他不可能再接受采访了，就不用那么赶，结果我们经过了10几个小时飞行到了伦敦，一下机场他们就打来电话说，杰弗里豪就明天早晨7点钟接受采访，那个时候已经是前一天下午5点钟了，我们什么方案都没有，完全是空白的一个脑子过来了，所以那一个晚上就完全没有睡觉，从摄制组到安排场地以及如何布灯光，我本人连夜跟国际问题专家讨论提问哪些问题，这些问题应该如何布局、需要阅读哪些资料等等。所以一夜没睡觉，第二天早晨7点钟坐在那儿开始跟他做这个采访。可能我们做这个工作经常有这种意想不到的变化和安排。

还有一次，像去年美国国务卿希拉里 克林顿来到中国的时候，当时众多的媒体都希望跟她约到专访，但是她只接受了《杨澜访谈录》一家的专访，比如说像国有这些大的媒体中央电视台、新华社，都觉得匪夷所思。说怎么能不接受我们的采访，接受你的采访呢？

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

其实这个过程也相当简单，我觉得这就是积累的力量，就是我做制片统筹的同事，在这之前就跟美国大使馆递交了两样东西，一个是我们这十年以来采访人员的目录，第二个是给了他我们采访美国几任前总统的录像带，然后美国大使馆看完了说，国务卿决定上杨澜的节目，所以我想在外人看来是特别困难的事，但是对于我们这个节目组来说，却恰恰是好像没有特别去削尖了脑袋去经营和专营的一件事情，那我觉得这个就是积累的力量，所以这两个采访给我的印象都是蛮深的，谢谢！

提问3：杨澜女士您好，我是太平人寿的赵菁，我觉得像做梦一样，因为实在太喜欢你了，虽然您是一位大明星，但是今天见到您觉得如此的亲切和亲和，刚才听到您的报告确实非常受启发，您知道我们太平人寿有足够强烈的愿望要成为民族寿险业的杰出品牌，而且我们还有一个愿望，就是像您这样的成功人士，在国际上都有如此高知名度的人士，能够在作出购买保险决定时将我们太平人寿作为首选的保险品牌。我想冒昧地问一下您买保险了吗？



杨澜：销售就此开始！郑总，你们的员工真太厉害，太专业了！谢谢你，我想就你这个问题说两句。其实我对保险的认识非常粗浅的，前一阵看到郑总接受媒体的访问我觉得很有启发，

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

他就讲到“保险是一种科学的制度安排”，“体现了一种责任、爱心和人的尊严”，同时它也是广义上的“大慈善”，因为让整个社会更有这种安全感，更加和谐。我觉得真挺好的，我觉得要是人家用这种责任感啊，尊严啊，爱心啊来说服我，我肯定会买保险。我本人人寿保险早就买了，是当时我在香港工作时候买的，但是我后来我也认识到，其实原来保险产品是有很多种类的，有寿险、财产险，包括今天中午跟郑总及几位老总也在谈，在一些家族的财富传承方面也都有很多保险的方法来规避风险，来更好的完成一种制度性的对接，所以我觉得是非常受启发，您这里如果有什么新的产品，我非常愿意了解。



明日请继续关注本栏目.....

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

提问4: 非常感谢，因为郑总的报告我相信我们的员工理解的可能都没有您这么深刻，我也相信您在我们心目当中，真的非常非常的完美。我还想问一个问题，就是大家好像心态有一点奇怪，前面已经两位问过您失败的问题了，我想说作为一个女人，您集美貌、智慧、事业的成功，也知道您有两个宝贝的孩子，是非常非常的完美，在您的人生当中难道就没有一点遗憾吗？



杨澜: 我觉得这三个问题充分表现了人性，我觉得没有一个人的人生是完美的。我甚至认为不应该追求完美，因为过于完美就不太真实，我更愿意过很真实的一辈子，就是踏踏实实的。其实啊！您也就是因为我有知名度，所以你就觉得我好像很完美，你从远处看你觉得好像我什么都占了，说这家伙什么便宜都占了。但是我吃苦的时候你没看见，另外还有很多人，我觉得无论是我们前排就座的老总，还是我们很多在座的各位，其实都是可以同时来经营家庭和事业的，这两个不是矛盾，你如果把这个世界上的事看成都是矛盾的，比如说你把做妈妈的事，跟做妻子的事，跟做一个好的员工，这都看成是矛盾的事，你就特别纠结，因为你觉得他们就是非此即彼，非白即黑，我认为世界不是这样的，我认为世界就像我们刚才说的，是一个盘根错节的系统，你要把自己看成系统当中一份你就可以，这样就可以同时拓展很多方面的能力。

如果说遗憾也有，因为你每天24小时是有限的，你在一个地方就不可能在另外一个地方。比如说其实我是非常希望能够多一点时间陪我的孩子们的，但是像这个月和下个月我就要往返于北京上海之间参加世博会的很多活动，就会减少我陪伴他们的时间。但是**我的方法就是要以质量换取数量，所以我争取我跟他们待在一起的时间是非常有效的时间，不是说仅仅我在那儿，我在沙发上看报纸，他们在旁边玩游戏，我不觉得这是一个特别有效的沟通的时间。通常，我要跟他们一块儿去打网球，带着他们去美术馆，又或者我们一起在家里看他们最新的游戏升到多少级了，还包括我们一起去书店买书，我给他们推荐什么书等等。**就我会比较重视用一种质量去弥补一种数量上的不足，但是有的时候会非常遗憾的，比如说，前不久我有一天承诺了我的孩子们，从上海一回到北京，就陪孩子做功课，但是那天晚上飞机晚点了，我本来想先陪孩子，等孩子9点钟睡觉了，我可以在自己那个居家的会所，跟我们几个同事谈节目策划案的事。结果回去的时候就已经超过9点了，而那些我的同事已经等了我一个多小时了，这个时候就没有办法先回家去跟孩子道晚安，我只有先去参加那个会，因为那边更多的人在等我。但是**我觉得这个世界上有一种东西你不要担心，就是如果你发自真情了，周围的人都会知道的，包括少不更事的孩子，他们都知道妈妈非常爱他们，妈妈没有办法，所以他们会经常非常同情我，同时他们也有一种自我保护的工具，就是他们假装不在乎，其实我看着挺心疼的。就比如说我说：哎呀，真对不起，宝贝！我明天要出差了。孩子们会说：“太好了，赶紧出差吧，”但是其实我知道他们心里并不想让我出差，所以那个时候觉得有一点酸溜溜的，但是怎么说呢？没有一个母亲可以完整的满足孩子的各种要求，好像总是你满足了这个方面，就会欠缺一点那些方面，但是我相信我做事的态度，对他们还是会有一定好的影响，有的时候我会偷偷看看他们写的作文啊什么的，会有一些我平时说的一些很不经意的话，被他们记住了，然后被他们写到作文里，我还觉得挺感动的，所以其实我很依赖我的家人对我的支持，才能够走到今天，这样子。**

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

提问5: 最后我再说一个我个人的愿望，我希望在您的《杨澜访谈录》当中，在下一期或者是今后的一期，能够把保险人放入你的访谈对象，因为我相信：对于帮助国内民众建立正确认知保险的观念，作为著名媒体人，您的一句话、您的影响力，我们从业人员是没法和你相比的，所以说希望我们的愿望能够实现！好，谢谢您！

杨澜: 好的，谢谢你很好的提问以及具有建设意义的愿望和建议；下面我提议我们给男士一个机会！因为我们只是天下女人并不想做女人天下。

提问6: 非常感谢您，首先先表示一下敬意，您是我和我爱人非常喜欢的一位成功女知性吧！我相信您也是大众心目当中比较完美的中国女知性，事业、家庭与爱，都是人生很重要的组成部分，我想请问您，您认为哪个更重要？在全世界都在付出这种情况下，您认为在哪一方面收获会令您感觉到幸福感更强，谢谢！

杨澜: 我首先觉得，我觉得这个问题我不愿意回答，为什么呢，我觉得这个问题有一个潜台词，就是任何问题它有一个后边的价值观，就是你的价值观是说我必须要在家庭、事业和爱中间选择，我不认为世界是这样的。就像我跟你讲，请问你走路比较靠左腿还是比较靠右腿。你如果只有一条腿你只能蹦着走或者拄着拐杖走，但是人是两条腿，所以你作为一个社会成员的一个部分和你作为一个家庭的一份子，你都是同时来兼顾的。我们有爱，有付出，有得到，虽然你人生当中会经历很多痛苦的抉择，但我从来不觉得爱是需要选择的东西，因为要是没有爱，生命就像沙漠一样，就不值得过了，所以我觉得人生应该有爱，应该有一个追求，更重要的是有一个完整人格的人，无论在你的家庭，还是在社会当中，都承担起自己的责任，比如说你就应该买保险。谢谢你！谢谢！



(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)



提问7: 杨澜女士，您好，我想问一下，我也知道你有很多很多的经历，在人生当中，我想问你的就是，在每一次人生的分岔路口，你是秉着怎样的心态去度过的？

杨澜: 谢谢！我的心态很简单，就是我今天这个演讲的题目，我希望做最好的自己，因为我不能够跟别人比，我不能够跟爱因斯坦比看谁能够发现了相对论，咱们比不上；我们也不可能跟李光耀比说去

开创一个国家，咱们也不需要；我们甚至不可能跟张艺谋去比拍电影；去跟李冰冰去比演电影……我觉得我们就是每个人出生都有自己的一个潜力和才华，也都有我们的局限，我们不是世界上最聪明的人，但幸运的是我们也不是很笨的人，我们知道这个世界上靠勤奋和坚持是能够弥补我们在先天上的一些差距的。但是呢，我在想啊，在每一个生命的节点上很重要的就是说，我觉得要对自己很诚恳。你比如说你要选一个工作，我希望大家能够找到是自己热爱的工作，因为做任何工作都是非常辛苦的，惟有做一件你热爱的事你不会抱怨，因为这个世界上如果你又辛苦又抱怨我觉得这个日子太难过了，所以我想就是遵从你内心的声音选择你真正爱的事业，选择你真正爱的那个人，然后我觉得这个是最基本的一个准则。那么一个社会如果说它是好的社会的话，它是应该让人们能够各尽其才，每一个人不同的才华都在不同的位置上能够有展现的机会，如果一个企业很好的话，他会让每一个员工成为最好的自己，无论他是适合做财务、还是适合做管理、还是适合做销售，他有自己的才华可以来展现。如果一段感情我觉得最好的感情一定不是一个人牺牲自己成就另一个人，或者说一个人完全淹没自己的价值去躲在另外一个人的阴影里，我不相信

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

这样的感情是健康的感情，我认为一段最健康的，最好的感情就是让这个关系当中的两个人，都有机会成为更好的自己，当我作为妈妈的时候，我觉得特别的幸福，不仅仅说我有两个孩子可以去爱，我是觉得这两个孩子不断的提醒我，我应该做更好的自己，所以我想**如果我们是一个有爱、有责任感的人的话，在最重要的节点上我觉得都不要被诱惑**，其实在我比较短暂的商业道路上遇到过几次比较大的诱惑，就是说，也许你不遵守某一个诺言的话，你会马上得到很大的经济上的回报，但是现在回头想起来，比较骄傲的就是在那些时候我都遵守了诺言，遵守我自己心目中的原则，因为我不想自己看不起自己，但是事后呢，过了若干年以后你会发现，你的这些决定都是非常好的，因为它影响了你的口碑，影响了周边人跟你相处的关系，你会得到更大的经济上的利益，如果是从功利的角度来看的话。所以我想遵从自己内心的这种真实的声音是任何选择的基础，谢谢！

提问8：杨澜女士我想咨询一个问题就是，您刚才提到了成功需要具备两个条件，一个是热情，一个是单纯，那么我相信在面对事业和人生的经历过程中，您刚才也提到了会面对很多诱惑，那么面对诱惑的时候，您是如何保持您的热情以及持续的这种单纯？谢谢！

杨澜：我不知道我怎么保持的，我这么说吧！一件您爱的事情，一个您爱的人，你说不出理由，你比如说你要爱保险，可能你要讲出的那个理由，不一定能够让我爱上保险；就像我做这个传媒工作，我特别有满足感，可是我不能够把这种满足感传递给另外一个机械工程师是一样的，就是人的天性、人的成长过程、人的教育背景会让你对某一件事情产生一种热爱，产生一种激情，这个有的时候没有办法用纯粹的理性或者逻辑来分析。对于我来说，非常有幸的是，我在做一件我非常热爱的事情，这有什么衡量的标准呢？在我做了20年的主持人和采访记者之后，我今天如果采访任何一个嘉宾，我仍然会紧张，所以人家说这怎么可能呢？这有什么可紧张的？但是我会，因为我在乎、因为我兴奋，因为我怕在

（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

有限的时间里没有问完我所有的问题，因为我怕我没有触及到这个嘉宾最可贵的，或者最应该传递出来的信息。我觉得这是一个证明，证明我非常爱我现在在做的这件事情，所以这种爱是难以用语言来描述的，就是没有办法去说给别人来听，所以我想无论是在事业当中还是生活当中，你如果在做自己爱的事情，在跟自己爱的人在一起生活，这个就是足够的动力让你继续下去。

有一个演员叫李琦，大胖子，大家肯定见过他演的小品和电视剧，他是陕西人，曾经当过北漂，有一段非常落魄的日子，但是他还是坚持下来了，他有一句名言我觉得是叫话糙理不糙，他就说这个世界上无非“活该”二字，你不是说你特忙，郑总说我太累了，我这责任很大，我员工很多，我非常非常的辛苦，按李琦的逻辑就是活该，你坐在这个位置



就“活着应该”让你来承担这份责任，这份辛苦和这份成就感，那么你如果说，你在家有工作不去做，想在家偷懒，好吃懒做然后你觉得自己，怎么别人住好房子我没住上，那对不起，那也是“活该”两字，就是说你能够去努力，能够去付出，能够去流汗的时候，你没去，那你有什么可抱怨自己现在的生存环境呢，所以我觉得他这话说得挺好，所以你如果真的爱自己做的这个行业的话，你吃了苦其实你是愿意忍受和承担的。

明日请继续关注本栏目.....

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

提问9: 你好！我是广东东莞中支公司的屠文斌，那您已经站了两个小时您累吗？可以坐一下，因为我觉得我们都坐着很舒服的听你演讲，可是你，我觉得你很累。我想问您，您是怎样管理您的团队，您的沟通与管理的模式是怎么样的？谢谢！



杨澜: 其实这问题我能问问您吗？您的团队有多少人？

提问: 我是今年1月19号入的公司。

杨澜: 所以您现在主要是单干是吧？

提问: 确切地说，我的很多想法，可能我的同事我的领导会理解，我希望未来像您一样很成功，还有看得到那种希望和实在的兴奋感。所以我想跟你在这方面请教！

杨澜: 其实这个问题，我特别想问问在座的各位老总，虽然一个个说来不及，我都挺想请教一下郑总的，传媒行业是人才密集型和创意密集型的，所以公司的规模都不会特别大，就几百个人。所以我很难想象管理几万人，甚至可能将来发展到几十万人。另外，其实在管理上我都是边干边学，虽然有的时候去工商学院学几天，我觉得那都是非常皮毛，其实管理是我的弱项，我不是一个特别善于管理的人，但我觉得可能从管理上，明确职责的划分和授权是非常重要的，如果任何的事情都事无巨细都要通过我的话，那一定是把我累死，然后把这个团队耽误了，所以我现在正在完成的这种转变就是从以我为中心的这样一种管理模式，变成是让团队自主的去开发市场来推进项目，这是我目前的一种状态。

(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

提问10: 我是代表河南的一个农民，我最了解农民的心声，我想问你一个问题，能不能通过您这个媒体，通过传媒让老百姓都了解保险，都理解保险，让他们都能够拥有保障，谢谢！

杨澜: 谢谢您的问题！怎么用媒体让老百姓更多的来了解保险，我觉得其实这是一个非常重要的、社会性的话题。我觉得中国的这种社会动员的模式和慈善的模式现在还停留在比较初级的阶段，比如说救灾的时候，就是大家捐款，捐钱，然后一下子钱又不知道给谁，让谁去做什么。举个例子，因为我一直也关注公益事业的发展，2008年汶川地震这一年，咱们全国的慈善捐款达到了600个亿，但是你知道汶川地震之前咱们平均每年全国的慈善捐款有多少吗？如果我没有记错的话，不到70个亿吧！就是说这一年是平时正常年份的10倍。它一方面说明在大灾之年，全国人都焕发着一种爱心和一方有难八方支援的这种团结的精神；但是另外一方面也说，一个GDP已经如此之大的、已经超越了日本的国家，70亿只占到我们GDP的0.03%，这说明什么呢？说明我们还没有一种制度性安排，筹款没有筹款的安排，用款没有用款的安排，用款人的能力和素质也不够……有一个例子呢就是说，我现在在中国红十字会担任常务理事，中国红十字会一家，在汶川地震这一年就收到了500个亿的捐款，其中，有2千万的预算，用于灾区临时性住房和校舍的建设，他们希望探索新的模式——用公益机构来招标的方式，希望各个公益机构来竞



(特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅)

标，看看谁能够来负责这2千万的使用。结果搁了半年没有一家合格的，这说明什么呢？一个慈善机构的管理人员他自己连100万都没挣过，100万都没管过，你怎么敢把这2千万让他去管呀，他就算有这个心全心全意来做这件事，他也没有这个能力啊！他不知道如何去采购原料啊，他不知道怎么去跟施工队去谈判啊，他不知道让谁来设计图纸！所以这就是说明中国的慈善有很多的制度建设上的问题，我觉得在这样背景下，其实保险是非常好的制度的安排，比如医疗保险，有个孩子得白血病了，大家捐个几十万，好像是解决了这一个个体的问题，那全社会有那么多个体怎么解决啊，都靠这样媒体的这种感情攻势，都要靠这种大灾之年才焕发出来的慈善热情吗？这个是远远不够的，所以我非常愿意借助媒体的方式来推广这种保险的理念，就像郑总说的，保险是一种责任，是一种爱，是一种慈善。我希望我们以后能够琢磨出一种媒体的方式，怎么样来更有说服力，更生动的让老百姓明白这个事，首先从这个意愿上，我也是有这个想法的。



（特别说明：根据高峰论坛演讲内容整理，未经本人审阅）

提问11: 杨澜女士您好！我想问一下，您皮肤保养得那么好，请问您是如何疏导工作上的压力呢？还有想问一下您是怎样平衡工作和生活的，谢谢！

杨澜: 人的身材、皮肤等问题，我觉得70%-80%是因为遗传，说这话挺让人失望的，但我还真的是这么觉得的，我外婆和我母亲皮肤都特别好，我外婆去年去世，享年98岁，一辈子劳动，整个身体状况都非常好，非常健康，所以我觉得首先要感谢他们，给我一个比较好的遗传。

另外呢，虽然在座有很多男士，我们说一点女性的话题你们不介意吧！就是女人得靠睡嘛，你得多睡觉，别太焦虑了，要多睡，我们做过一个职业女性的统计，就是全世界平均是23%的人有睡眠问题，中国平均是40%的人有睡眠问题，男女平均，中国的职业女性60%有睡眠问题，这就说明我们在处理压力的方面，有一点不适应，知道吧！那么工作的压力还有我们对家庭的责任感，对孩子的负疚感，等等让我们长期生活在一个压力之下，这对我们身心健康并不是特别好，所以我觉得要能够把今天做的事情就放下，是很重要的，自我保养的条件，好好的睡觉，我觉得对皮肤是最好的，然后就是锻炼，我虽然特别忙，但是我一个星期还是坚持1到2次，每次有1到2个小时的锻炼时间，中国的女性传统上是足不出户，现在也都是，各个都想着减肥，谁也不去锻炼，其实锻炼是最好的排毒的方法，而且它加速你的血液循环让你整个的身体机能，包括皮肤都处于一个比较青春和健康的一种状态，同时脑部还给你分泌叫多巴酚还是叫什么的一种快乐的激素，让你对生活有更好的自我感觉，所以我觉得加强锻炼好好睡觉，就是这样，谢谢！

好，那今天在这里，用这么一个阳光明媚的下午，我们一起坐在会场内交流切磋，也向郑总交待了使命，完成了我的任务，希望能给大家带来启发和收益，最后再次谢谢大家！