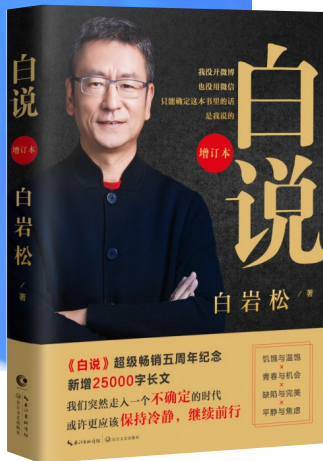




一晃十年，白岩松的经典随笔集《白说》依旧鲜活滚烫，书中那句“说了也白说，但不说白不说”依然能够精准戳中无数普通人。

近日，长江新世纪在北京举办了一场《白说》出版十周年分享会，白岩松以“为青春留白”为主题，顺着自己40多年的读书经历，掰开揉碎地分享人生成长故事——从呼伦贝尔草原的懵懂少年，走到年近60岁的资深媒体人，书籍陪他跨过自卑、熬过迷茫。面对现场读者提出的AI抢饭碗、年轻人躺平、职场内耗等现实难题，他句句通透、治愈，听完让人瞬间释怀、心里敞亮。

《白说》十年仍通透



白岩松：为而不争 留一份松弛感

从草原考到北京 倾吐年少时也曾自卑

如今站在台上从容沉稳、谈吐有度的白岩松，年少时也曾自卑过。当年他从内蒙古呼伦贝尔大草原考去北京读大学，身边的同学大多是北京的、广东的，他们见多识广、落落大方。相比之下，白岩松总觉得自己格格不入。

有一回他去女生宿舍，人家顺口问了句“哪儿来的？”白岩松本想幽默一把，打趣说“内蒙古的，骑马来的。”没想到人家特别认真地追问：“你骑了几天啊？”让他当场无比尴尬。

后来，真正拉白岩松走出内耗的是阿德勒的《自卑与超越》，光书名就点醒了他：很多自信，都是从自卑里超越出来的。“别人付出100%的努力，你会付出120%，那你慢慢就把一些事情做好了，你的自信就开始增长，所以自卑和自信可能是一个人的两面。”时至今日，白岩松依旧十分感谢那段自卑的年少时光，让他学会踏实深耕、稳步成长。

读书要懂取舍 看清自己想要啥、不要啥

25岁时，白岩松进入央视成为了《东方之子》的主持人。“天天采访一些大人物，心里没底啊！他们的人生太厚重了，我一个‘小屁孩’能跟得上吗？”白岩松说，长篇历史小说《曾国藩》成了他那段迷茫期的精神解药。

通读曾国藩的一生，作为汉臣能陪皇帝同桌用膳，换旁人早觉得光宗耀祖了，但白岩松心里却跳出来一句话：“这不是我要的。”那时的他蜗居在狭小的半地下室，窗户仅有二三十厘米高。看着阳光缓缓在墙面挪动，他慢慢读完最后几十页，并写下两三千字的读后感。

也正是这本书，早早帮白岩松划清了人生的取舍线。他坦然自嘲：“到现在为止，我都是我们台一个本科毕业、没有办

公桌、连股级干部都不是的群众，但是我很自豪。”在白岩松看来，读书的意义无非两种：要么帮你看清自己“想要什么”，要么帮你明白自己“不想要什么”。

经历过心理更年期 渐渐明白每天做减法

很多人认为，只有女性会经历更年期。白岩松直言男性到了三十六七岁，心理更年期说来就来，内心的煎熬和困惑一点都不比女性少——青春匆匆落幕，人到中年，仿佛能望见人生的终点。

老话讲“四十不惑”，但白岩松说自己40岁时恰恰相反，不仅没有通透豁达，反而处处畏惧。后来是《道德经》为他解开了中年心结，并成为“生命之书”。“我们常说的上善若水、天长地久、出生入死，都是从《道德经》里来的。我觉得老子特别适合在互联网时代做自媒体，一本书5000字，81章，处处是金句。”

很多人说《道德经》讲的是“无为”，是一种消极的态度，但白岩松并不这么认为。“《道德经》最后的14个字：天之道，利而不害；人之道，为而不争。它在提醒你去做自己该做的事，不要考虑结果。”

眼瞅着自己奔60岁了，白岩松又对“为学日益，为道日损”八个字感触颇深。

“学习的时候，看得越多、学得越多越好。但是到了一定的阶段，想做成一件事，追求更大的道，就要每天做减法，不能什么都要啊！”

给出通透开导 根本没人时刻盯着你

分享会上，不少读者倾诉了自己的困扰。其中，一位50多岁的乡镇教师坦言，他一直想要不断地向前，去实现自己觉得艰难的理想，但是又会不断受到一些噪音的影响。

对此，白岩松给出了格外通透的开导：千万不要高估自己在别人心里的分

量。生活中，每个人最在意的都是自己的生活、自己的得失，根本没人时刻盯着你、评判你。就像《道德经》最后四个字所说的——为而不争，做你该做的事儿，什么结果都不用去考虑。不争了，就不会输了。

不少上班族也道出了自己的生活困境：日复一日的工作耗尽了所有精气神，下班之后只想瘫在沙发上刷短视频，觉得非常“低能量”。面对他们的焦虑，白岩松温柔宽慰，并分享了六字心法：动中静，忙中闲。他认为，人生不可能彻底清闲，忙碌本就是生活的常态。我们不必强求绝对的安逸，而是要学会在日复一日的忙碌奔波中，偷一点清闲，留一点松弛。

珍贵的是“活人感” 人和人的连接最有价值

整场分享会，白岩松多次提及一个词——“活人感”，他说要“活出人的感觉来”。比如有读者感慨，现在AI的发展，导致我们的行动和灵魂差得越来越远，我们会不会真的忘了当初为什么出发？对此，白岩松表示：“也许会，但是我们要用自己的一生去说‘不会’。”

他认为，人生不必执着于宏大的定义和空洞的标签，真正的生活是回归烟火日常、回归人与人的面对面相处。这份感悟来自于今年春节，到处都是机器人，他突然安静下来。“我觉得我明白了，人和人之间的连接将是未来最有价值的。”

时代飞速发展，生活内卷加剧，大家忙着追流量、拼效率，很容易在奔波中迷失自我。《白说》走过整整十年，依旧用朴素文字提醒每一位读者：读书是安顿内心、治愈焦虑最好的方式。守住人与人之间温热真诚的连接，守住心底的善良与人文底色，无论时代如何变幻、生活如何跌宕，我们都能步履坚定、不慌不忙，稳稳走好人生每一步。

七七

(图片由长江新世纪提供)

近期热门



《永结无情游》

作者：周嘉宁
出版社：人民文学出版社
出版年：2026-4

周嘉宁全新长篇小说，深入探索“友谊”这一主题投射在人们心中的光芒与阴影，关系只有在衰退中才会呈现出更多复杂而脆弱的色泽。年轻的时候，我们曾以为友谊地久天长，结果其质地却随着时间的推移不断发生改变。当朋友不告而别时，我们该如何理解与接受随之而来的种种离散。



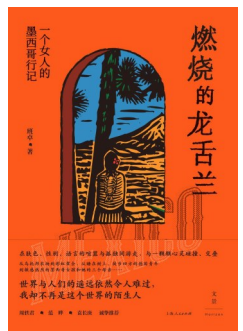
《辞职上山》

作者：李健
出版社：新星出版社
出品方：新经典文化
出版年：2026-5

一位患有焦虑症的人类学硕士决定辞去编辑工作，来到武当山，成为金顶义工。

本以为可以过上“看云、煮茶、敲磬、弹琴”的神仙日子，没想到随时随地都是生存技能的挑战，经历了大雪封山差点断粮，也见识了闻所未闻的众生百态：古怪的香客、“作妖”的游客、用魔法打败魔法的道长、上山学艺的外国人……更意外的是，原来出家也是一种职业：转正要考试，年终奖要写总结，有时甚至要半夜爬起来加班……

原本上山寻求答案的“我”终于明白：山上山下，都在人间。



《燃烧的龙舌兰》

作者：班卓
出版社：上海人民出版社
出品方：世纪文景 / 字游一刻
出版年：2026-3-31

这是一部深度的参与和联结，细腻而克制的书写，别具一格的旅行文学。

作为旅行者和写作者，班卓的谦逊、真诚、无畏是种稀缺的天赋，让她每每在短时间内就能跨越许多差异与阻碍，与陌生人建立宝贵的情感联系，达成平等而尊重的理解。而她的文字轻盈、节制、温暖，直抵被历史政治尘沙所掩盖的真实的人。