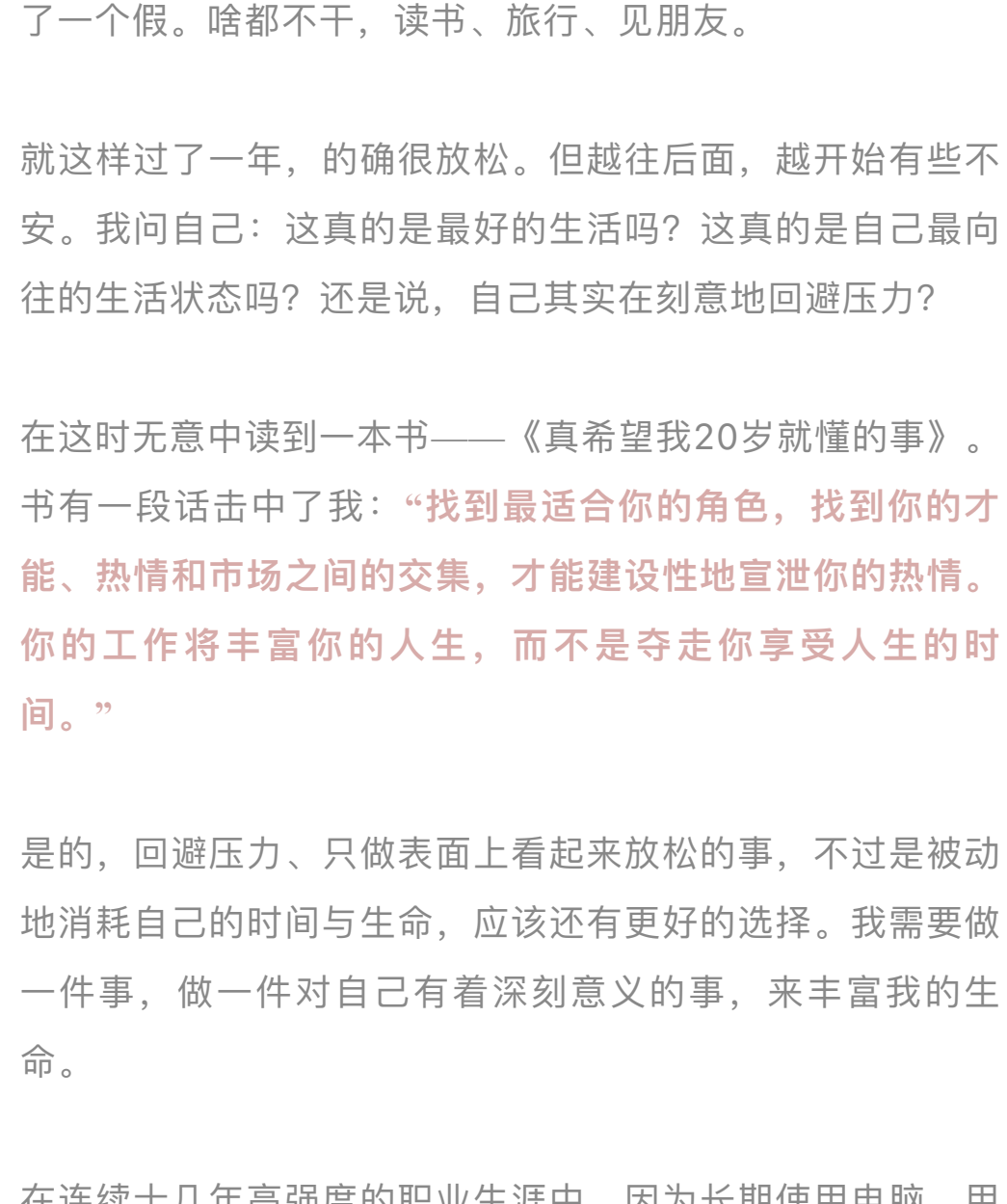


# 创始人段静：用声音传递阅读的价值 | TEDx珠海

原创 段静 一个人的书房 2016-05-13 20:55

4月，大魔王去参加了TEDx珠海  
时光漫漫，今日才被“放”出来~  
大伙久~等~啦！  
废话还是要说两句啦：  
未来从未来，  
焦虑毁所有。  
文字虽便捷，  
视频更精彩！  
最后一句废话，写给大魔王：  
以后演讲里可不可以加点笑话？  
这么多干货很费脑子的耶。



(建议在wifi环境下打开)

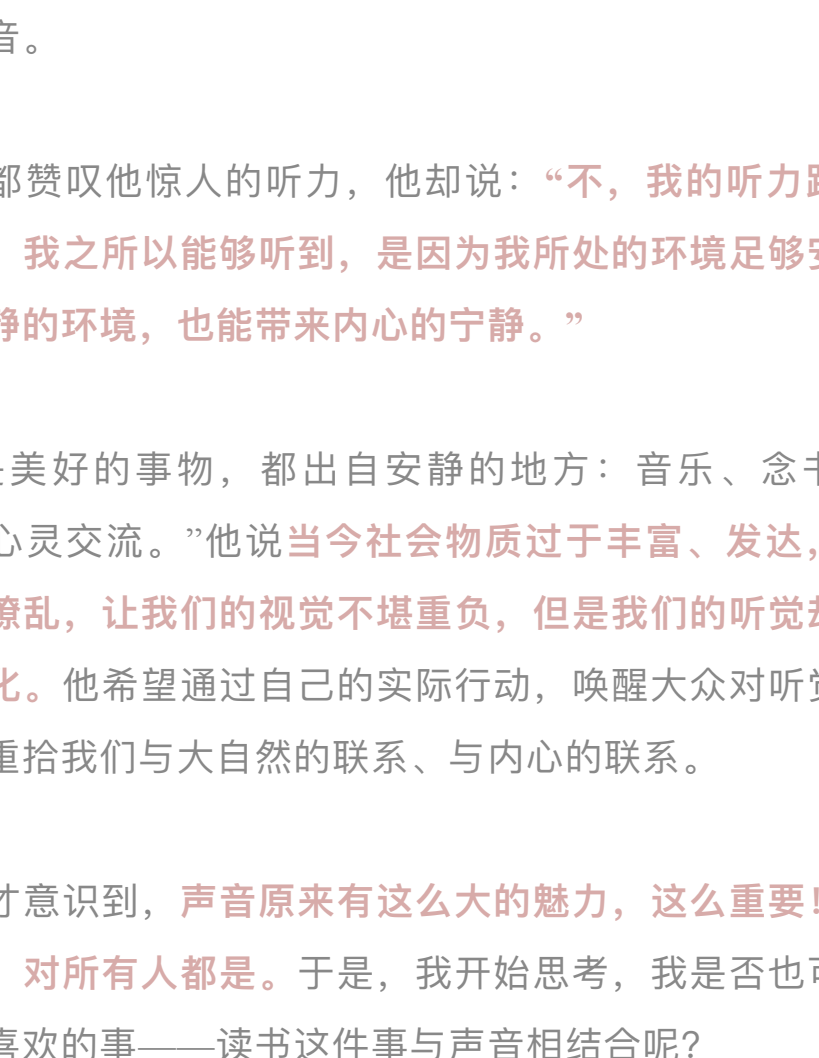
2012年我35岁。在海外工作5年后，回国在外企上班，也经营过自己的公司。觉得有些累，想歇一歇，于是我给自己放了一个假。啥都不干，读书、旅行、见朋友。

就这样过了一年，的确很放松。但越往后面，越开始有些不安。我问自己：这真的是最好的生活吗？这真的是自己最向往的生活状态吗？还是说，自己其实在刻意地回避压力？

在这时无意中读到一本书——《真希望我20岁就懂的事》。书有一段话击中了我：“找到最适合你的角色，找到你的才能、热情和市场之间的交集，才能建设性地宣泄你的热情。你的工作将丰富你的人生，而不是夺走你享受人生的时间。”

是的，回避压力、只做表面上看起来放松的事，不过是被动地消耗自己的时间与生命，应该还有更好的选择。我需要做一件事，做一件对自己有着深刻意义的事，来丰富我的生命。

在连续十几年高强度的职业生涯中，因为长期使用电脑，用眼过度，所以在休息的那一年，我开始试着多用听觉来替代视觉。我一直很喜欢凤凰卫视的电视节目，有幸它的很多栏目也出了书，于是我买那些书来看。那一年我也正好拥有人生第一台智能手机iPhone 3。通过它，我发现了不少电视节目的音频版本以及其它很多有趣的音频节目。同时，我也开始通过手机收听英文原版的有声书。我觉得眼睛得到了很好的休息，视觉疲劳得到了很大的缓解。



有次在台湾逛诚品书店时，一本名叫《一平方英寸的寂静》的书吸引了我的注意。作者戈登·汉普顿是个美国人，离了婚，孩子正处在叛逆的青春期。工作也毫无可夸耀之处，所谓的中年危机？他想：人生还能更糟吗？于是他决定拾起有生以来最大的梦想，他变卖一切，买了一套二手录音设备，开始了他的环球录音计划。他去到很多人迹罕至的地方，荒原、原始森林、沙漠、太平洋上的岛屿，录下那里清晨的声音。录音被整理成一张CD，而这张CD最后获得了艾美奖。

闭上眼睛，他可以通过聆听雨声辨别方圆几十公里地表的植被。因为雨点先落在最高的树上，雨点冲击不同形状的树叶会发出不同的声音，然后才落到中等高度的植物，接下来是灌木，最后才是地面。仅凭听力，他可以判断一条小溪的年龄，因为河床的鹅卵石经过不同程度水流的冲刷会产生不同的声音。

人们都赞叹他惊人的听力，他却说：“不，我的听力跟常人一样。我之所以能够听到，是因为我所处的环境足够安静。而安静的环境，也能带来内心的宁静。”

“凡是美好的事物，都出自安静的地方：音乐、念书、祈祷、心灵交流。”他说当今社会物质过于丰富、发达，令人眼花缭乱，让我们的视觉不堪重负，但是我们的听觉却越来越退化。他希望通过自己的实际行动，唤醒大众对听觉的重视，重拾我们与大自然的联系、与内心的联系。

我这才意识到，声音原来有这么大的魅力，这么重要！不仅于我，对所有人都是。于是，我开始思考，我是否也可以将我最喜欢的事——读书这件事与声音相结合呢？



在2012年的年尾12月21号，传说中的“世界末日”，我列了一个“梦想清单”，我将所有曾经出现在脑海中的梦想写下来：开间小小咖啡馆、私人图书馆、写作、办培训学校、心理咨询师等等。我对自己说：选一件，只选一件，一件自己最想做、有着最深刻意义的事。心中一个最强的声音冒出来：做中文有声书，用声音传递阅读的价值！

但是，要怎么做呢？影响我的第三本书《小即是美》出现了。这是一本写于40年前的经济学著作，作者马修克是英国著名的经济学家，他反思了我们当前以牺牲自然环境为代价、以损耗人类心智为代价的经济发展模式，透视现代社会面临的困境。他以独特的宗教与人文视角、把人放在最重要的位置，提出了非常精辟的经济学观点。

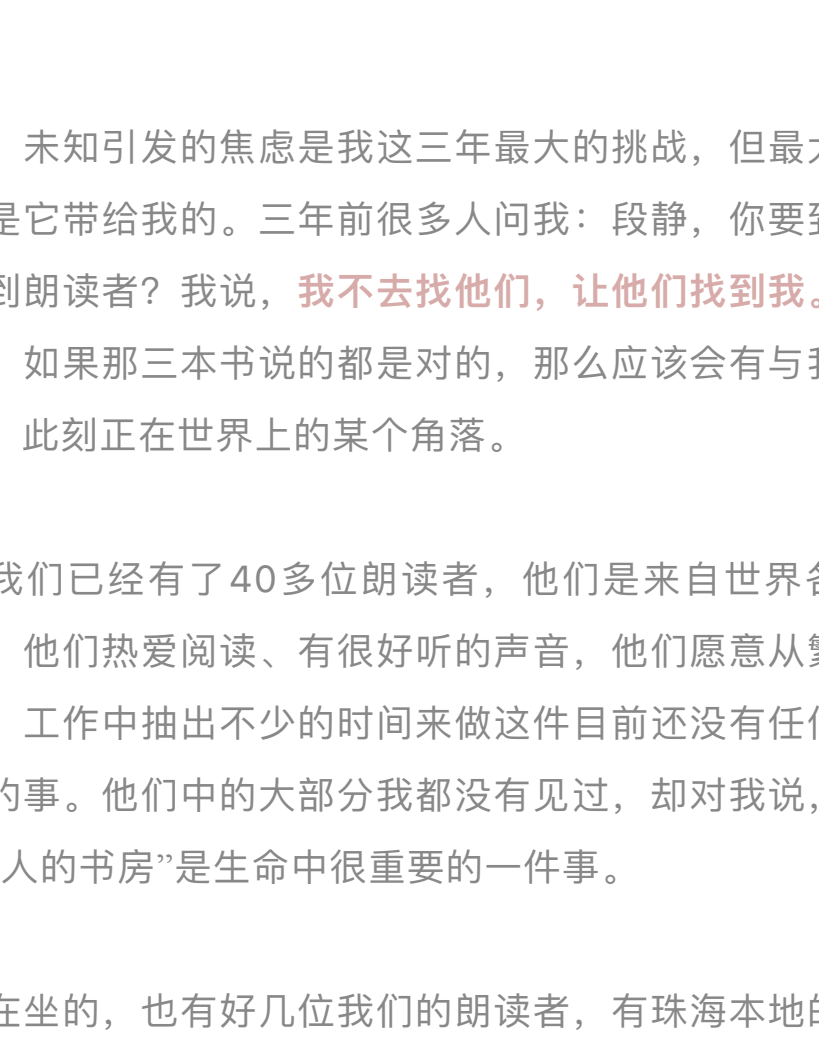
他在书中借鉴了“佛教经济学”的观念。在佛教看来，对“工作”至少有三个层次的理解：

- (1) 提供一个利用及开发人类才能的机会；
- (2) 使人们通过合作去除我执；
- (3) 通过工作换取适当的物品与服务。

我顿时醒悟，原来现代社会把这三个层次的先后顺序给弄反了！这才是工作给我以及身边的人带来这么大的困扰的根源所在！于是，带着这三个原则，带着这三本书的启发，我开始了“一个人的书房”全新的旅程。

很多人问我，现在做得这样好，当初是怎么做规划的？我的确有做过规划。根据以往受过的职业训练，我也试着制定长期、中期、短期的计划与目标。但我发现，规划越做越不对劲儿。因为这是一个完全未知的领域，在国内没有参考的对象。更多的规划，只会带来更多的怀疑与恐惧。

于是我对自己说：要么让恐惧打败自己，让好不容易被唤醒的原动力退缩；要么干脆冒一次险，把开发自己与他人的才能放在首位、把获取适当的物质回报放在末位。试一试，究竟行不行？当然，我也给自己设了一个“安全阀门”——我给了自己两年时间来进行这场实验。



现在三年过去了，回顾这三年，如果你问我最大的困难是什么？最大的收获又是什么？我会说，答案其实是同一个——如何与“未知”共处。

未知是对未来的不确定，它会带来焦虑。每一个人对不确定的容忍程度是不一样的。在这个仍然以男性为主导的现代社会中，我怀疑相对于男性，女性对不确定的容忍程度会不会更低一些？这也是在今天这个以“女性自我发现”为主题的TED大会中，我特别想与大家分享的事情。

未知会带来焦虑，就我个人而言，如何面对它，是过去这三年最难的事。我分析了一下，焦虑有三种。第一种是对自己能力的怀疑，第二种是外界对你从事的事情的质疑。其实怀疑也好，质疑也罢，都比较好处理。难的是第三种。在新工作、新事业的初期，如果你足够幸运，会有支持你的家人。然而，当事情行到一定的时候，如果还未露曙光，家人充满关切的眼神、一次小心的询问，它带来的压力、产生的焦虑以及引发的愧疚感，你真的需要调动起内心所剩不多的全部勇气才有可能抵抗。

何时应该坚持？何时应该退后？没有人能给你答案。当你想做一件事，而这件事在短期不一定与社会主流价值判断相符时，你的焦虑来自外界；当你为满足外部标准而做一件违背内心的事时，你的焦虑来自内在。说到底，都是来自于自己。与天斗、与地斗，最后还是跟自己斗。

所以，在过去这三年我的生存法则之一是：告诉自己，不论做还是不做，焦虑永远都会存在。既然如此，与其驱赶它、抗拒它，不如与它共处，跟它斗智斗勇。生存法则之二：焦虑就像情绪波动，像海浪，时高时低、时退时进，当波值达到顶峰时，适当回避，不与它正面冲突，静下心来做好手头上每一件具体的事情，啥都不去想。生存法则之三：当焦虑暂时慢慢消退时，与它来场对话：这次的焦虑来自于哪里？是因为自己想要的太多？还是太害怕失去？



是的，未知引发的焦虑是我这三年最大的挑战，但最大的礼物也是它带给我的。三年前很多人问我：段静，你要到哪里去找到朗读者？我说，我不去找他们，让他们找到我。因为我想，如果那三本书说的都是对的，那么应该会有与我相似的人，此刻正在世界上的某个角落。

现在我们已经有了40多位朗读者，他们是来自世界各地的华人。他们热爱阅读、有很好听的声音，他们愿意从繁忙的生活、工作中抽出不少的时间来做这件目前还没有任何物质回报的事。他们中的大部分我都没有见过，却对我说，参与“一个人的书房”是生命中很重要的一件事。

此刻在坐的，也有好几位我们的朗读者，有珠海本地的、有从江西过来的、也有刚从非洲回来休探亲假的。没有人会想到，包括我自己，一帮人完全发自对读书的热爱，将一件事坚持了三年。

我们选读了80多本书、录制了近千集的朗读节目，拥有近百万的听众、4500万人次的下载量，一直稳居苹果播客音频总榜的前10名。

头三年这一仗，我们打赢了，我也成为了一个不同的人。接下来将是新的未知的旅程，焦虑一定还会在那儿，不多不少、不增不减。但我不再是一个人。“一个人的书房”已经成为了一群人的书房，希望它也能成为大家的书房。谢谢大家！



(从左至右：优迈，冰花，兰红，段静，蔡杉，子欣)

感受听觉带来的魅力

给你一段静谧的读书时光

长按、识别二维码

走进一个人的书房



点击“阅读原文”，收听《一平方英寸的寂静》第1集。

阅读原文