

2023年季羨林谈人生读书报告 季羨林谈人生读后感(优秀5篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么,报告到底怎么写才合适呢?这里我整理了一些优秀的报告范文,希望对大家有所帮助,下面我们就来了解一下吧。

季羨林谈人生读书报告篇一

这是一本很好读的书,不是很长,总共不过180多页,用了不到两个晚上就读完了,老公都说我读得快了(呵呵,因为我一向读书不是很快的)。读过这本书,我对国学大师,当代学界泰斗季羨林的思想观点有了一些了解,也对季羨林本人认识更多了。此前知道季羨林还是在去年7月他去世时,在新闻上了解到的,还有就是开心辞典的“开心学国学”活动让我知道了这位大师。《季羨林谈人生》这本书收录了他对于人生,对于道德以及日常生活中的种种事物的态度的小文章。这些文章多是上世纪90年代到20xx年期间所作,也即季老在八九十岁写的文章,他对于人生和社会的认识确实有更深的层次。让我特别难忘的是季老认为人生的意义在于我们每个人都是历史长链中的一环的组成部份,人生的意义就在于做好这个环,推动历史向前进步,我觉得这个人生的意义很有高度,很深刻。

另外,在多篇文章中,季老都提到了人要处理好三个关系:一是人与自然的关系,二是人与人的关系,三是人与自身修养的关系。每次都特别强调人与自然的关系,而且认为在当前这个关系的处理是最重要的一个,西方工业革命以后,他们所崇尚的“征服自然”确实让人类的生活进步了不少,然而现在凸现的环境污染、物种减少、臭氧层遭破坏、温室效应等等问题,都警示着人类不能再与大自然为敌,对立地去

发展了，应该是弘扬东方的“天人合一”的思想的时候了。季老在多篇文章中反复强调此点，说明了他对人类发展的担忧，是深刻的、长远的、应该引起重视的。

现在有“季羨林研究所”这么一个机构，专门做对季羨林作品及其本人的研究，我想既然有必要设立这样的机构，说明应该还有很多东西值得我们从这位大师身上学习，以后可以再读读相关书籍，可以使自己的思想也更为深刻和长远。读罢此书，我还饶有兴致地又查了一下与季羨林相关的资料，其中，他与小学文化的妻子相守一世情很是让人感动。在这里就不再多说啦。

季羨林谈人生读书报告篇二

无意中，看电视里一闪而过的新闻，得知季羨林老先生去世了。于是，立刻到网上搜索最新的消息，确定季老在这个潮湿的季节，确实已经安然地走了。联系到这几日阴霾、多雨的天气，仿佛早已预示着这样一位学术大师将要随着潮湿的空气一起飘飞。只是，惊闻季老离去的消息，我还是忍不住在心底悄悄地感伤着、缅怀。

真正开始认识季老是20xx年的《感动中国》节目，清晰地记得颁奖典礼的时候，厚重的奖杯是记者特意送到季老病房的。季先生出身农家，早年是在清华大学念的西洋文学系，之后去德国留学，归来后常年在北大任教。在语言学、历史学、佛教学、印度学和比较文学等方面都有很深的造诣，季老熟练掌握多国语言，研究翻译了梵文著作和德、英等国的多部经典。季老笔耕不辍，虽已耄耋之年，但是乐观的生活态度，也让我们看到了他做学问之外的另一种生命形态。

去年的这个时候，对我来说是个失意的夏天，偶然在图书馆读到了季老的《季羨林谈人生》，一个下午都沉浸在这位耄耋老人的人生感悟之中。朴实的文字，纯真的情感，这恰恰

也是季老文字的精髓所在。记得钟敬文先生有过如此评价：“浮花浪蕊岂真芳，语朴情醇是正行；我爱先生文品好，如同野老话家常。”而我在此刻却无法对季老的文字做出任何评价，因为，我的年纪、我的阅历即使运用再华美的语言，在季老的文字面前都将是苍白无力的！

看季老谈人生，论价值。看这位不平凡的老人写出“不完美才是人生”的感悟。生活中，多少人追求完美？又有多少人真正拥有了完美？现实就是如此残酷，就像生活中诸多的不如意：家庭的变故，学业的低谷，亲人的离开，朋友的误解……是那个下午，在季老的文字中，我读懂了人生，懂得了：人生就像是一种角度的折射，学着去透过阳光的角度去看自己的人生，看自己拥有着的一切。我们不能盲目地陷入完美的误区，从而成就一段并不完美的人生。其实不完美才是人生，不完美的人生才更易于实现自己的人生价值。正如屈原，在流放的路途中写出了惊叹世人的《离骚》，正如很多的文人，都有着难得的旷达一样。季老也同样用自己朴实无华的文字，教会了我如何去看待一段属于自己的人生，收获一份属于自己的幸福。

虽然季老走了，但我始终记得，那个盛夏，是他教会我如何看待人生。

当时人们如此地关注这位老人，说白了，其实就是奔着他的大名声来的。说来，这不得不令人觉得世间很多事很可笑也很无奈！

我很早就有一本季老的《谈人生》这本书，但是我翻了翻，最终还是没看。当时我觉得文字特别平实，平实得一如身先街坊的老大爷在对你语重心长地讲道理，我觉得文字太老，语言也不是我平时所喜欢的那种特别有激情的那种，我想，大概是因为老人的文章都是如此。平淡、朴实，没有华丽的装饰点缀。而且观点也很老人，像是将世间一切都看穿、看透了似的。我就不想看了，认为年轻人还得看一些冲劲足的

文字!

但是，最近季老辞世，同期辞世的还有任继愈，我和朋友一起缅怀季老和任老时，生出了不少感慨!季老一生是平实的知识分子形象，从来就不张扬，晚年竟如此地受社会关注，是社会上真的认识到他的非凡和成就了吗?还有任老，他走了，很多人才知道中国还有一位任继愈!作为学者，耐得住寂寞是学者的优秀品质，而社会如此功利，又是社会的悲哀呀!

回到家里，我又一次拿起季老的书，在小区的花园木椅上静静地读，非常安静，没有人打扰，我的心也很平静，读来竟如品甘露!里面多么平实的话竟有许多让人回味的哲理。不用心去体会是不可能感知的!那么，为什么我以前看不进去呢?我想是因为我浮躁的缘故。就像是在大街上遇到一位老人，你不愿意认真去注视，去用心交流，你不会发现他竟是一位高人!

季老是一位高人，我曾经错过了，现在，我追寻，还不晚。

最近仔细品读了《季羨林谈人生》，感慨颇多。面对人生，我也许还真能做到从容不迫，淡泊名利。

从小，我就习惯一种平凡，一种朴素。面对繁华，面对奢侈，我从没有什么羡慕，即使穿着太过普通，我觉得只要洁净，就可以了，从没有想过把自己打扮得花枝招展，或是清丽可人。后来，我又终于拥有了一份我非常热爱的职业，面对职业的苛求，我与伙伴们一起切磋，一起争鸣，一起策划，可谓得心应手。捧着浸着油墨清香的教科书品读，就觉得是在与一位高尚的智者交流，常常忘了已是夜深人静，满天繁星。

人的一生，包括了各个年龄段，不同阶段会遇到不同的人生课题。大师的话题可谓老少皆宜，如提出人生成功的定义：天资+勤奋+机遇。前者是天生的;后者有偶然性，可遇而不可求;只有勤奋，自己可以牢牢把握，以之创造不凡的业绩与美

好的未来。浅明的道理，即使学童也能理解。而大师自身的勤奋，更是最好的示范。

大师谈人生，不落俗套，大处着眼，不局限于修身养性的小节。他说，人生的根本问题是解决好三个关系：一是人与自然的关系；二是人与人的关系；三是自身思想、感情矛盾与平衡的关系。这三个关系处理得好，生活才能愉快；否则，生活就有苦恼。他特别强调，对于生活在21世纪的新一代来说，正确处理好人与自然的关系尤为重要。自西方产业革命200多年来，由于科学技术的迅猛发展，人类热衷于‘征服自然’，破坏了生态平衡，遭到了大自然的报复，危及自身的生存。实践证明，‘天人合一’与大自然共存共荣的东方道德观念，是正确处理人和自然关系的根本准则，中国人在学习、引进西方科学技术的同时，必须打破妄自尊大的崇洋媚外思想，大力奉行‘送去主义’，向西方输送东方文化的精粹，让‘天人合一’的世界观，让凝聚着中华民族优秀文化的汉语，传播到全世界。

人过留名，雁过留声。人当然不能不注重自己的形象与价值。行为端庄，可远观不可亵玩焉。是周敦颐笔下的君子形象，也是我追求的人生境界。这样才上不负父母的教诲，下不愧子女的法效。于己内心坦荡荡。记得有人说过，名利于我如浮云。也有人说过，淡泊以明志，宁静以致远。每读此言，心里油然而生一种豁达，一种超然。“不以物喜，不以己悲”！感物而动，因物悲喜虽然是人之常情，但不是做人的最高境界。对于圣贤，我们这些平凡人确乎相去甚远，但见贤思齐，不断地修身养性，实在是我们为人处世之本。年近不惑，再读季老的人生感悟，更加觉得，一个人真应该好好的珍重人生。

季羨林谈人生，是季羨林(季羨林：北京大学教授、中国文化书院院务委员会主席、中科院院士、中国语言学家、文学翻译家，梵文、巴利文专家。)谈人生问题的短文的汇集，是他在望九之年发出的人生感悟。耄耋之年，正是人生的一个极

为特殊的阶段。世事沧桑，从这样一位智识老人口中道来的人生感悟，如陈年佳酿，沁人心脾。令人爱不释手的是，季羨林的人生感悟，是以十分简洁、通俗的百姓语言娓娓道出的，通篇难以找到时下一些教科书式的人生哲学教材中充斥着的概念和说教。

在人与自然关系的问题上，季羨林赞成张载“民胞物与”的世界观，也就是中国传统文化中“天人合一”的观点。把自然界看作是人类的伙伴，对自然界的利用要使用和平的手段，而不是强制的手段。也就是说，是利用自然，不是征服自然。否则，人类会受到大自然的报复或惩罚。

在人与人的关系问题上，季羨林提出：“能为国家、为人民、为他人着想而遏制自己的本性的，就是有道德的人。能够百分之六十为他人着想，百分之四十为自己着想，他就是一个及格的好人。为他人着想的百分比越高，道德水平越高。百分之百，所谓‘毫不利己，专门利人’的人绝无仅有。反之，为自己着想而不为他人着想的百分比越高越坏。”对待一切善良的人，不管是家属，还是朋友，都应该有一个二字箴言：一曰真，二曰忍。真者，以真情实意相待，不允许弄虚作假。忍者，相互容忍也。

在个人心中思想与感情矛盾与平衡的关系上，季羨林的化解之法是，惟有消灭私心，“淡泊以明志，宁静以致远”。

正是基于这种人生观，季羨林对人生具体境遇的态度，无论是对人生的不完满、世态炎凉，还是对爱情、老年等等的论述，都显得豁达、宽容、乐观和实用。人生在世，每个人都应该认识和实现自己人生的意义和价值，这个意义和价值基于平实的真理。季羨林的人生哲学也许不是无懈可击的，但却是平实而真挚、引人向善、切实可行的。

人民大道被丛丛的树叶所簇拥着，连滤过的阳光也是绿色的。

在天一书店的路上，远远看见两位老人在行乞，记得很久以前他们也在，穿着朴素而破旧的衣服，脸庞干洁，微黄却不失笑容，我都会在他们的塑料碗上放上一些硬币，我不用理会他们是否骗我，一位活了近半个世纪的人心中早已形成了自己的尊严，他们会出来行乞一定有他们自己的苦衷，我会尽我所能来帮助他们。

虽然我没遇见过，但我对那些游手好闲的人深恶痛绝，也许是出自本能，他们拥有双手却不努力工作，拥有头脑却不努力思考，拥有双脚却不脚踏实地，这种人更应该被指责，相比于那两位老人，早已步入垂暮之年，生活自理已成难事，行乞只是一种不得已的手段，他们理应被我们所尊重，去帮助。

我们一些人常抱怨自己的人生。环境时，却挤得出时间去几趟kfc□逛几次ktv□从他们身上我看不出什么好得到的，我想他们才应该被指责，被批评。

但我常常只听过乞丐被鄙视，却从未听说他们这类人被鄙视的。

决定买一本《季羨林谈人生》，感觉自己的知识特别是智慧太单薄了，而且做事情的时候很迷茫和彷徨。希望能从智者那里学习智慧。

耄耋之年，正是人生的一个极为特殊的阶段。世事沧桑，从这样一位智识老人口中道来的人生感悟，如陈年佳酿，沁人心脾。令人爱不释手的是，季羨林的人生感悟，是以十分简洁、通俗的百姓语言娓娓道出的，通篇难以找到时下一些教科书式的人生哲学教材中充斥着的概念和说教。

在人与自然关系的问题上，季羨林赞成张载“民胞物与”的世界观，也就是中国传统文化中“天人合一”的观点。把自然界看作是人类的伙伴，对自然界的利用要使用和平的手段，

而不是强制的手段。也就是说，是利用自然，不是征服自然。否则，人类会受到大自然的报复或惩罚。

在人与人的关系问题上，季羨林提出：“能为国家、为人民、为他人着想而遏制自己的本性的，就是有道德的人。能够百分之六十为他人着想，百分之四十为自己着想，他就是一个及格的好人。为他人着想的百分比越高，道德水平越高。百分之百，所谓‘毫不利己，专门利人’的人绝无仅有。反之，为自己着想而不为他人着想的百分比越高越坏。”对待一切善良的人，不管是家属，还是朋友，都应该有一个二字箴言：一曰真，二曰忍。真者，以真情实意相待，不允许弄虚作假。忍者，相互容忍也。

在个人心中思想与感情矛盾与平衡的关系上，季羨林的化解之法是，惟有消灭私心，“淡泊以明志，宁静以致远”。

正是基于这种人生观，季羨林对人生具体境遇的态度，无论是对人生的不圆满、世态炎凉，还是对爱情、老年等等的论述，都显得豁达、宽容、乐观和实用。人生在世，每个人都应该认识和实现自己人生的意义和价值，这个意义和价值基于平实的真理。季羨林的人生哲学也许不是无懈可击的，但却是平实而真挚、引人向善、切实可行的。

也许真的是“书非借不能读”，尽管久仰季羨林大名，尽管《季羨林谈人生》就放在案头，我却迟迟未能细读。年前在电视和网络中，闻年过耄耋的季老说，请摘去他头上的国学大师等三顶帽子。我还和多此一举的炒作联系起来，至于他那句“现在总的是人和政通、海晏河清”（同温总理谈论当今社会时语），更是让我等常写时评的愤青耿耿于怀。

带着这种矛盾的心情，为了完成暑假读书笔记。我拭去《季羨林谈人生》书面上的灰尘，一篇一篇地细读起来。

前三篇直接谈人生，季老开宗明意，首先点明了写作的年龄

背景，却又“谦虚”：望九之年还不清楚什么是人生。这样的开头很吸引人，一代宗师，著作等身，国家总理几度探望，执手相庆；北大不避炒作之嫌，甚至特设“季羨林研究所”。活到这种境地，还一口一个“吾辈凡人老百姓”，真让我等倍感惭愧。

改变心境也就是寻求内心的和谐。温总理曾对季老说：“有个问题我考虑很久，我们讲和谐，不仅要人与人和谐，人与自然和谐，还要人内心和谐。一个人内心的和谐正是一切和谐的基础，是根本中的根本。”联系季老对人生的解读，一切释然。“积极进取、努力改善”是人生，“消极沉沦、怨天尤人”也是人生。不懂得满足，不保持心态平衡，又哪来内心的和谐？慢慢品读《季羨林谈人生》一书，他对人生的感悟洗涤着我内心的芜杂、浅薄。如果不这么细致地读他，我还真的质疑“摘帽”为“炒作”，读过他，悟过他，才知道，那不是，而是老人真正的声音，是他智慧内敛人生的真实渴望。

这些天，我一有时间，就走进老人的文字，去感受那份真实，去品味“假话全不讲，真话不讲全”的中国式正直。也许有人还在以“真话不讲全”为由苛求季老，其实季老是不惮讲真话的：“根据我个人的观察，对世界上绝大多数人来说，人生一无意义，二无价值。他们也从来不考虑这样的哲学问题。走运时，手里攥满了钞票，白天两趟美食城。晚上一趟卡拉OK，玩一点小权术，耍一点小聪明。甚至恣睢骄横、飞扬跋扈，昏昏沉沉、浑浑噩噩，等到钻入了骨灰盒，也不明白自己为什么活这一生。其中不走运的则穷困潦倒，终日为衣食奔波，愁眉苦脸、长吁短叹。即使是日子还能过得去的，不愁衣食、能够温饱，然而也终日忙忙碌碌，被困于名缰、被缚于利锁。同样是昏昏沉沉、浑浑噩噩，不知道为什么活这一生。”如此直截了当的批判式揭露，酣畅淋漓，痛快而又入骨。

读了《季羨林谈人生》，感觉很是中的，一直渴望与一位知

天命以上的老者交流一番，不是平常那种与上上辈人的闲谈，而是真正谈谈人生中的许多对我来说还很懵懂浑噩的东西。而这位望九之年的老先生能把对人生的感悟分享出来，于我似久旱之甘雨，润心润肺。有些东西，在这个纷乱的世界，我们来不及沉淀，在忙碌无为中忘记思考，甚至有些人已然根本不会去考虑了。但在我的内心深处一直留有一个位置，存放它们。是季先生帮我拂去了存放它们的箱子上的灰尘，重新将它开启，并确认了它们的存在与正确。季先生乐观地相信人类会到达大同之域，为此，我们每个人都有着为推动人类发展承上启下、承前启后的作用，只要抱有这份责任感，那么个人存在的价值和意义也就找到了。

季羨林谈人生读书报告篇三

欲望，与生俱来就具备，可以说是人的一种本质的体现，欲望的存在促进整个社会文明发展，这无可置疑的，试想一个没有欲望的人，更应该想想人为什么活着，有欲望才有动力。同时欲望也是烦恼的根源，就是人们常说的六大烦恼：贪、嗔、痴、慢、疑、见，任何事物都具有两面性，我们要怎么驾驭欲望朝正确的方面实现价值？他告诉我们要追求愉快的生活，追求心态的平衡和宁静。

他说，走的运越大，则倒的霉也越惨，二者之间成正比。祸兮福之所倚，福兮祸之所伏，理解了这一番道理，它能够让我们头脑清醒，理解祸福的辩证关系。走运时，就要想到倒霉，不要得意过了头；倒霉时，要想到走运，不必垂头丧气。心态始终保持平衡，情绪始终保持稳定，此亦长寿之道也。个人心中思想感情的矛盾，则多半起于私心杂念，解之之方，唯有消灭私心，学习诸葛亮的“淡泊以明志，宁静以致远。”这样就不会有苦恼。即使在遭逢苦难时也要以平和的心态接受这些命运，或者保持有个感恩的心，至少可以避免自己嫉妒和愤恨的心。季老的平和与淡泊也感染了我，面对发生于周围的种种，我也学会去坦然处之。放松、自然的心

境让我活得不再那么累，而且竟能将自身的潜力挖掘。人首先选择了自己的生存方式，就要信任和喜欢自己的选择。女人往往喜欢比来比去，争风吃醋，东家长西家短，可我却天生对这个没兴趣，但可能同时丢了太多“丰富的信息”，可我却傻乎乎地满足于此，因为我不想让那些乌七八糟的东西挤满大脑，而减少我思考的空间。我们这一代八十年代出生的人，还依然习惯于从别人的评价获得对自己的肯定，尤其是名利，几乎成了唯一的追求，其实所谓“名利”只是外部促进你成长的一种强化手段，可是却被大家当成了唯一的目标，一切都为之所限，而忽视了最本质的东西——自我的成长。很多问题，当深陷其中时往往为其左右，不知所为，而当我们站在一定高度、一定角度时却能如季老那般客观冷静地看待和处之。可见，为自己寻找自己人生的基点的确重要，这时，想起最近常听到的一句话：“眼界决定境界”。

季羨林谈人生读书报告篇四

一本书看完了，就有想写点什么的冲动，觉得应该从中找到一些能让自己受用的东西，不然就失去了它的意义。有时就在想，也读了些许书，而有的到头来只记得只言片语，甚至有的一点也记不起了，那这样有用吗？我能肯定是有的，因为正是在这个忘记的过程中在不断找寻自己心灵的平衡点，明白生活的意义与乐趣。

人生是什么？我想这个是没有谁能、也没有人敢给出一个准确的答案，因为人生是一个变化莫测的万花筒，是说不清道不明的。问一问自己：你为什么活着？活着难道就是为了恣睢的享受吗？难道就是为了忍饥受饿吗？问了这些简单的问题之后，就会让我的头脑清醒点了，也减少了一些糊涂。

人生的意义与价值何在？好多人等到钻入了骨灰盒，也不明白自己为什么活这一生。其实有时我也不明白人要活着，但当我和家人，朋友，爱人在一起时由心的‘幸福感，我就明白了；当我为自己的未来努力学习，努力生活时的愉悦感，我

又明白。人生就是能让自己的家人，朋友，爱人因为自己的存在而感觉更加快乐、幸福；能让自己因为自己的存在而不迷失前进的方向，能让自己感觉到生活的能量与快乐。

季羨林谈人生读书报告篇五

无意中看到这篇文章，感触很深，转来与朋友们共享。

回顾自己，好像从未对生活有什么过高要求，也许和同龄比自己从小也未缺少什么，所以对物质的东西一直持有比较淡然的态度，不以物喜，不以己悲，有钱这么用，没钱也这样用，有时候损失大的常人难以想像，虽然不至于完全超脱但也从未因此记挂在心，该怎么还怎么样，所以，我曾想，如果哪天真的无意中成为富翁，我还会是那个原来的我。呵，能够保持本我，在这个世俗的世界中也不是谁都能做到的。

看了下面的三件事，好像除了锻炼身体没做到，其他一直是很在意。从参加工作时起，不断的学习好像就成为生活常态，虽然不是每天学，但基本上每年总要考点什么，这样才觉得充实。考到现在，也觉得差不多了，剩下的能找个清静之地每天安下心看看喜欢的书，就是人生幸福了。旅游一直是喜欢的，去哪玩还有远近等等都不是最关注，关键的还是和谁玩。和投缘的朋友们一起轻松快乐的度过，这也是人生一大幸事了。，我现在喜欢的就是找个陌生的地方住几天，慢慢的休闲，感受一种安安静静的日子，体验不一样的人生，只可惜，这样的日子实在短暂，像我这个年纪终归要回到尘世，退休尚早只能继续上班，郁闷啊！

身体是需要重视了，我并不怕死，只不过不想麻烦亲人，更不想因为无法治愈的疾病而痛苦的活着，如果真有那么一天，我宁愿安静的结束。去年办了张健身中心的年卡，只为了想游游泳，可惜太懒，平均一个月还没一次，冬天嫌冷，夏天太忙，金钱上的浪费倒是其次，但久坐的身体再如此下去，真不知道哪天就废了。为了自己，也为了亲人，锻炼健身将

是我们每一个人都最不该俭省的事了。

不论牙膏管子多么丰满，但你只能在牙刷毛上挤出1.5到2厘米的膏条，而不是1尺长。因为你用不了那么多，你不能把自己的嘴巴变成螃蟹聚会的洞穴。再比如无论你坐拥多少橱柜的衣服，当暑气蒸人的时候，你只能穿一件纯棉的t恤衫。如果把貂皮大衣捂在身上，轻者长满红肿热痛的痱毒，重了就会中暑倒地一命呜呼。俭省比奢华要容易得多，是偷懒人的好伴侣一。它用最直截了当的方式和最小的花费直抵目标，。

然而有三件事你不能俭省！

第一件事是学习。学习是需要费用的，就算圣人孔子，答疑解惑也要收干肉为礼。学习费用支出的时候，和买卖其他货物略有不同。你不知道究竟能得到多少知识，这不单决定于老师的水平，也决定于你自己的状态。

这在某种情况下就有点隔山买牛的味道，甚至比股票的风险还大。谁也不能保证你在付出了学费之后一定能考上大学，你只能先期投入。机遇是牵着婚纱的小童，如果你不学习，新娘就永远不会出现在你人生的殿堂。

第二件事是旅游。每个人出生的时候都是蝌蚪，长大了都变作井底之蛙。这不是你的过错，只是你的限制，但你要想法弥补。要了解世界，必须到远方去。旅游是需要花钱的，谁都知道。旅游的好处却不是一眼就能看到的，常常需要日积月累潜移默化地蓄积。有人以为旅游只是照一些相片买一些小小的工艺品，其实不然。旅行让我们的身体感悟到不同的风和水，我们的头脑也在不同风情的滋养下变得机敏和多彩。目光因此老辣，谈吐因此谦逊。

第三件事是锻炼身体。古代的人没有专门锻炼身体的习惯，饥一顿饱一顿全无赘肉。生存的需要逼得他们不停奔跑狩猎，闲暇的时候就装神弄鬼，在岩壁上凿画，在篝火边跳舞，都

不是轻体力劳动，积攒不下多余的卡路里。社会进步了，物质丰富了，用不完的热量成了我们挥之不去的负担。于是有人为地在机器上跋涉，在充满氯气的池子里浮沉，在人造的雪花和冰面上打滚，在矫揉造作的水泥峭壁上攀爬……这真是愚蠢的奢侈啊，可我们没有办法，只有不间断地投入金钱，操练贫瘠的肌肉和骨骼，以保持最起码的力量和最基本的敏捷。

有没有省钱的方法呢？其实也是有的。把人生当作课堂，向一切人学习，就省了上学的钱。徒步到远方去，就省了旅游的钱。不用任何健身器械，就在家里踢毽子高抬腿做广播体操……就省了健身的钱。

然而，这也是破费，因为我们付出了时间