# 放大你的格局 读后感

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-12-25

*第一篇：放大你的格局 读后感放大你的格局——读后感人生，有目标就不会有绝望。你不是正在计划成功，就是正在计划失败。如果没有一个快乐的计划，那么痛苦便为乘虚而入。人生有两大悲哀：一是目标没有实现；第二是目标实现后，没有新的目标去接替。目标应...*

**第一篇：放大你的格局 读后感**

放大你的格局——读后感

人生，有目标就不会有绝望。

你不是正在计划成功，就是正在计划失败。如果没有一个快乐的计划，那么痛苦便为乘虚而入。人生有两大悲哀：一是目标没有实现；第二是目标实现后，没有新的目标去接替。目标应该是多元的、丰富的、平衡的，而不是单一的、片面的。你的格局一旦被放大之后，再也不会回到原来的大校请放大你的格局。

大部分的人都高估自己一年能做到的事情，但是严重低估自己10年能做的事情。因此，不要低估自己的能力。任何人在任何领域只要专注5年就会变成专家，10年变成权威，15年变成世界顶尖。请小心写下你的目标，因为一不小心，它就会实现。你的目标一旦白纸黑字写下来，就会产生神奇的能量。

大千世界，芸芸众生，不同的人有着不同的命运。能够左右命运的因素很多，而人生的格局，是其中最为重要的因素之一。人生需要格局，拥有怎样的格局，就会拥有怎样的命运。很多大人物之所以能成功，是因为他们从自己还是小人物的时候就开始构筑人生的大格局。所谓大格局，就是拥有开放的心胸，可以容纳远大的理想，可以设立长远的目标，以发展的、战略的、全局的眼光看待问题。对一个人来说，格局有多大，成就就有多大。那些想成就大业的人需要高瞻远瞩的视野和不计小嫌的胸怀，需要“活到老、学到老”的人生大格局。古今中外，大凡成就伟业者，无一不是一开始就从大处着眼，从内心出发，一步步构筑他们辉煌的人生大厦的。霍英东先生就是其中一位。香港著名爱国实业家、杰出的社会活动家、全国政协原副主席„„这是笼罩在霍英东先生头上的耀眼光环。透过这些光环，我们能清晰地看到一个有着人生大格局、生命大境界的大写的“人”字。

放大人生格局，成功自会降临

当我们抬起头来，把我们的注意放在精神成长、知识的增长和为他人的服务上，我们就得到快乐；当我们低下头只关注物质的东西，关心得失，关心名利，关心如何能比别人优越，我们得到的就是痛苦、仇恨和嫉妒。

人生的目标很重要，须天天提醒自己，人生的目标是自己进步，同时促进社会改善，这是人生两重性的目标，互为前提，两个目标谁也离不开谁。人生真正的原动力来自于对这两个目标不断学习—反省—行动的深刻理解。对于这种人生目标的设立与实践，不同时代有不同的表达方式，各种宗教信仰都是在实践这一目标，也可以说信仰是人生进步的原动力。你问到快乐的来源，我想，如果你把人生的格局放大一些，站在更高的地方看人生的目标和意义，那快乐自然会超脱于很多的世俗烦恼而降临于你。

有些人根本不需要付出任何努力，只因为他们原有的资源，比如地缘优势，比如父辈的资本积累，就轻而易举完成了别人数年才能完成的事。我非常理解这种想法，要想走出困扰，我想应该先搞清楚为什么奋斗。我们奋斗的过程就是我们成长的过程，在这个过程中，我们得到能力的提高、解决问题的思想和办法，培养了我们勤奋、诚实、责任感、团结合作等美德，同时也会发现我们的不足，并及时改正。如果没经历这些，那可能就错失了人生最宝贵的收获--精神的成长和进步，而那些表面的物质层面的目标，只是一个训练的过程。这就像考试，考试前你是不知道题目和答案的，通过考试发现自己的不足，成为自己进步和成长的机会，而如果在考试前老师把答案告诉了你，那考试还有什么意义呢？

如果我们只从物质层面，从名和利的角度去看，世界是不公平的，有人天生就拥有比别人多的优势和资源，比如美貌，家世，地位等，这是客观存在的，但如果局限在这个层面看待自己的人生，那就会给自己带来负面的力量，俗话说的“人比人气死人”，就是从物质层面去看问题，这只能让我们产生嫉妒、仇恨，消耗我们快乐、智慧和人生奋斗的力量。相信命运给我们安排的每一个困难和考验的背后都有着独特的智慧，愿你能明察。从爱你的亲人、爱你的家庭开始，爱你所处的社区，爱你服务的机构，爱你的国家、民族、一直到热爱全人类，你爱的范围越大，你获得的力量就越大。在这个过程中，你的梦想，社会责任等等都会统一起来，从一个纯洁的爱的动机出发，找到美好的归宿。

**第二篇：请放大你的格局美文**

古往今来，谁的生活都不可能十全十美，任何人的成长道路都可能遭遇不幸。怎么办？谁能在不如意的现实生活中，乐观地发现生活之美，谁能心胸豁达地接纳和化解生活中的不如意，谁就可能成为命运的主人。

在中国文学史上，有两个著名诗人的命运可以说明这个问题，那就是柳宗元和刘禹锡。他俩年纪相仿，遭遇相同，同时考中进士，同时因参加政治革新被逐出长安，同样被长期贬谪。但因为两人格局宽广不同，他们的写作情趣、生活境况乃至寿命长短都迥然不同。

柳宗元被贬到永州时33岁。因为自感冤屈，他总是想不开，反映到诗文中，总是流露出一种无法排遣的凄苦。灵魂中涌溢出来的黯淡，把世界上的一切都染成灰蒙蒙的。你看他的《江雪》：“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”大雪笼罩千山万径，白茫茫一片，没有飞鸟，没有行人，只有江边一叶孤舟上，有那么一个披蓑戴笠的渔翁，在独自垂钓。

景是黯淡的，情也是黯淡的。渔翁在这样艰难的境遇中独守寒江，钓的哪里是鱼？分明是渴望钓到皇帝为他平反的那一纸诏书啊！

这样钓了10年，柳宗元终于有幸被召回朝廷，可谁知他刚兴冲冲地赶到长安，却被一瓢冷水冲到了更偏远的柳州。这年他43岁。“不知从此去，更遣几年回”，他把有限的岁月一天一天向无限中数去，他把满腔的委屈化成了无边的凄苦，他视宽广的大道为绝路。仅仅4年，就凄惨地客死在柳州。听听他这酸涩的歌声吧：“海畔尖山似剑铓，秋来处处割愁肠。若为化得身千亿，散向峰头望故乡。”

与柳宗元相比，刘禹锡的人生格局要大得多。刘禹锡遭贬时34岁，正春风得意，一觉醒来却被赶出了朝廷，他的苦闷是可想而知的。好在他胸襟博大，积极乐观，看什么都能发现美好。他的《秋词》：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。”刘禹锡能将辩证法用于立身处世，让自己从有限的时空中跳出来，在更高的层面上求得心理平衡。在巴山楚水这样的凄凉地区被弃置20多年，回来后成了出土文物一样的老古董，许多朋友都死了。但他却想得开、放得下，豪情满怀地唱出“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”的诗句。尽管把自己比作“沉舟”“病树”，但他善于“忘却”自己的悲苦，忘却自己的得失，把自己放到广阔的时空背景上来关照，使自己得到了彻底的解脱。

悲观狭隘的柳宗元只活了47岁，胸怀坦荡的刘禹锡却活到了古稀之年，实在令人感叹。俗话说，再大的烙饼，也大不过烙它的锅。谁要想烙出人生价值的大饼，就一定得有一口用来烙大饼的大锅，也就是放大自己的格局。否则，就可能一叶障目，难以走出不如意。

其实，从某一个阶段某一个局部来看，黄河九曲，总是弯弯绕。但站在高处从整体来看，弯弯绕再多，也无法阻挡黄河入海流。

试想一下，一粒盐混入了你的眼睛，你是啥感受？如果把它放入你的水杯呢？咸味即使还有，也会淡许多吧？如果把它放入水盆里，还有咸味吗？如果把它抛入江河湖泊呢？

盐还是那一粒，为什么滋味各不同？格局使然也。眼里只盯著虫子不放的鸟儿，是不可能飞到白云之上的；只有眼里和心中装满了天地山河的雄鹰，才能自由自在地在天地之间翱翔！

你想你的人生精彩吗？请从放大你的格局开始吧。

**第三篇：《放大你的优点》读后感**

今天，我读了《放大你的优点》这篇文章，使我受益匪浅。

这篇文章讲了：一个穷困潦倒青年流浪到了巴黎，想找他的父亲，让他的父亲帮助他找一份工作。他父亲的一位朋友问他有什么特长，哪位青年只好摇头。他父亲的朋友无奈，只好让那位青年留下姓名住址。在那位青年写的过程中，他父亲的朋友发现他的字写得非常好，那位青年因此成了名，开始与世界接轨。

在生活中，我们每一个人都有自己的优点，虽然很小，但这个优点很可能决定你的一生，所以，这个优点不可小视。就比如：著名物理学家爱因斯坦，他小时候很善于发现和观察。因此，他总是问：为什么天气变得极冷时，窗窗户上会出现薄薄的冰霜？为什么母鸡会生下小鸡？一连串的疑问在他的脑海中盘旋，使他产生了一个念头：为何我不能自己去试一试呢？他说完就做，来到鸡棚，坐在一堆鸡蛋上，开始学着母鸡的样子开始孵化小鸡。他的几个朋友嘲笑他很傻，爱因斯坦不解：“为何你们要笑呢？我只是做个实验罢了！”

人不可能没有优点，也不可能没有缺点。从最初开始，把你的优点完整化，回头看看，你是怎样走过来的。

**第四篇：放大你的优点读后感[范文模版]**

今天，我读了《放大你的优点》这篇文章，使我受益匪浅。

这篇文章讲了：一个穷困潦倒青年流浪到了巴黎，想找他的父亲，让他的父亲帮助他找一份工作。他父亲的一位朋友问他有什么特长，哪位青年只好摇头。他父亲的朋友无奈，只好让那位青年留下姓名住址。在那位青年写的过程中，他父亲的朋友发现他的字写得非常好，那位青年因此成了名，开始与世界接轨。

在生活中，我们每一个人都有自己的优点，虽然很小，但这个优点很可能决定你的一生，所以，这个优点不可小视。就比如：著名物理学家爱因斯坦，他小时候很善于发现和观察。因此，他总是问：为什么天气变得极冷时，窗窗户上会出现薄薄的冰霜？为什么母鸡会生下小鸡？一连串的疑问在他的脑海中盘旋，使他产生了一个念头：为何我不能自己去试一试呢？他说完就做，来到鸡棚，坐在一堆鸡蛋上，开始学着母鸡的样子开始孵化小鸡。他的几个朋友嘲笑他很傻，爱因斯坦不解：“为何你们要笑呢？我只是做个实验罢了！”

人不可能没有优点，也不可能没有缺点。从最初开始，把你的优点完整化，回头看看，你是怎样走过来的。

**第五篇：放大你的格局,人一辈子要有一次壮游**

2024-12-17 22:39:33

有一种旅行，方法很贫穷，却可以改变人的一生。这种旅行，西方从16世纪末传承至今；中国却已失落数百年。那就是Grand Tour──壮遊。培养独自「闯」的能力，才能开创个人与国家的竞争力。

不仅深入自然 更深入民间

其实，趁青年时云游四方自古有之。当时，有一个专有名词“壮游”。

壮游，指的是胸怀壮志的游历，包括三个特点：旅游时间“长”、行程挑战性“高”、与人文社会互动“深”。特别是要经过规划，以高度的意志力彻底执行。壮游不是流浪，它怀抱壮志，具有积极的教育意义。

它与探险也不太相同，壮游者不局限于深入自然，更要深入民间，去体验世界之大。

这个名词源自唐朝，那是一个壮游的时代。

高僧玄奘到天竺(印度)取经，就是古今中外最知名的壮游之一。诗圣杜甫也曾在苏州准备好船，差点东游到日本，他自传性的《壮游诗》就写道：东下姑苏台，已具浮海航。到今有遗恨，不得穷扶桑……也因为这首诗太有名，留下“壮游” 一词。

“中国曾经有很长一段时间有很伟大的壮游文化，真是了不得！”年轻时代曾在欧洲壮游的艺术评论家蒋勋指出，“ 你看李白，他是吉尔吉斯人，可以跑这么远到大唐朝来。所以他们的诗，有一种豪迈，有一种气度，它不是书斋里的诗。”但明朝以后，实行闭关锁国的政策，导致中国国力日渐衰落。

壮游：欧洲精英的成年礼

巧的是，在欧洲也有一种旅行叫“GrandTour”，恰恰好可以译成“壮游”。

16世纪末，英国贵族子弟流行在学业结束后，与一位家庭教师或贴身男仆，渡过英吉利海峡，到巴黎、罗马、威尼斯、佛罗伦萨等欧陆城市进行壮游。除了探索文化的根源，这场旅行重要的吸引力在于——它是一场摆脱了父母束缚又兴味盎然的文化盛宴。

到了19世纪，壮游已经变为欧洲精英的成年礼，针对这段壮游时光，出现了一个专有名词“TheGapYear ”(空当年)。

如今，壮游也仍是西方国家，尤其是欧洲教育中重要的一环。据英国教育部的报告，英国目前有20万～25万介于16～25岁之间的年轻人，正处于“空当年”当中。

壮游之后找到人生的方向

英国教育部的报告认为：“空当年”可增加外语能力，提升个人竞争力，包括独立精神、人际关系、解决问题的能力、自我约束力和沟通能力。更重要的是，许多人因此找到人生的方向，那是完成自我的最大动能。

切·格瓦拉是推翻古巴亲美独裁政权的革命家。他要不是在医学院四年级时，和一位学长骑着重机车，展开了为期9 个月、穿越5个国家的万里壮游，日后可能只是一个历史上默默无闻的医生。

史上最伟大的作品之一《史记》，也是在司马迁壮游后完成的。20岁那年，其父太史公司马谈给他一辆马车，指导他有目的、有计划地到广阔的社会中实地考察，接触壮丽河山和四方之民的生活习俗，并搜求历史传说与各种史料。司马迁圆满完成了这次学术旅行，“读无字之书，禀山川豪气”，最后终于“究天人之际，通古今之变，成一家之言”。

环游半个地球之后，在中国呆过多年，完成旅游文学著作《甲骨文》的作者美国人何伟认为，若是有更多美国人曾在世界各地壮游，“了解那块地方的历史、文化，那么今天就不会发动攻打伊拉克的战争。”他指出，有壮游传统的欧洲，比美国更接受联合国这种国际组织，也更有世界和平的共识。

确实，每个人一生中，都值得进行一次壮游，不管你有没有钱。

引用电影明星约翰·巴里莫尔的话：“人不会老去，直到，悔恨取代了梦想。”

该用这句话，鼓励自己，去壮游。

壮游

百科名片

壮游石刻

壮游：一种旅游形式，英文为Grand Tour。其实壮游自古就有，始于唐代，有杜甫的自传式诗《壮游诗》为证。而玄奘到天竺（印度）取经，就是对壮游的最好阐述。现代，这种旅行方式一般发生在工作以后，而不是刚刚毕业的时候。可以理解，毕竟一段长途的旅行，是需要一定资金支持的。

壮游

【作者：杜甫】

【年代：唐朝代】

【诗文】：

往昔十四五，出游翰墨场。斯文崔魏徒，以我似班扬。

七龄思即壮，开口咏凤凰。九龄书大字，有作成一囊。

性豪业嗜酒，嫉恶怀刚肠。脱略小时辈，结交皆老苍。

饮酣视八极，俗物都茫茫。东下姑苏台，已具浮海航。

到今有遗恨，不得穷扶桑。王谢风流远，阖庐丘墓荒。

剑池石壁仄，长洲荷芰香。嵯峨阊门北，清庙映回塘。

每趋吴太伯，抚事泪浪浪。枕戈忆勾践，渡浙想秦皇。

蒸鱼闻匕首，除道哂要章。越女天下白，鉴湖五月凉。

剡溪蕴秀异，欲罢不能忘。归帆拂天姥，中岁贡旧乡。

气劘屈贾垒，目短曹刘墙。忤下考功第，独辞京尹堂。

放荡齐赵间，裘马颇清狂。春歌丛台上，冬猎青丘旁。

呼鹰皂枥林，逐兽云雪冈。射飞曾纵鞚，引臂落鹙鶬。

苏侯据鞍喜，忽如携葛强。快意八九年，西归到咸阳。

许与必词伯，赏游实贤王。曳裾置醴地，奏赋入明光。

天子废食召，群公会轩裳。脱身无所爱，痛饮信行藏。

黑貂不免敝，斑鬓兀称觞。杜曲晚耆旧，四郊多白杨。

坐深乡党敬，日觉死生忙。朱门任倾夺，赤族迭罹殃。

国马竭粟豆，官鸡输稻粱。举隅见烦费，引古惜兴亡。

河朔风尘起，岷山行幸长。两宫各警跸，万里遥相望。

崆峒杀气黑，少海旌旗黄。禹功亦命子，涿鹿亲戎行。

翠华拥英岳，螭虎啖豺狼。爪牙一不中，胡兵更陆梁。

大军载草草，凋瘵满膏肓。备员窃补衮，忧愤心飞扬。

上感九庙焚，下悯万民疮。斯时伏青蒲，廷争守御床。

君辱敢爱死，赫怒幸无伤。圣哲体仁恕，宇县复小康。

哭庙灰烬中，鼻酸朝未央。小臣议论绝，老病客殊方。

郁郁苦不展，羽翮困低昂。秋风动哀壑，碧蕙捐微芳。

之推避赏从，渔父濯沧浪。荣华敌勋业，岁暮有严霜。

吾观鸱夷子，才格出寻常。群凶逆未定，侧伫英俊翔。

【注释】

翰：毛笔，翰墨场即笔墨场，犹如说“文坛”。

斯文：出《论语·子罕》：“天之将丧斯文也，后死者不得与于斯文也。”后用来称儒家有道文士。崔、魏，原注：“崔郑州尚，魏豫州启心。”崔尚为武则天久视二年(701)进士，魏启心，中宗神龙三年(707)才膺管乐科及第。

班、扬：班固和扬雄，都是西汉著名学者作家。

作：一说指所书大字，一说指诗作。

脱略：一作“脱落”，疏远、离开。

侧伫”句：侧立盼望杰出人才得到高位。这里有不计较个人境遇的意思在内。以上最后一节，体现出诗人以国事为重之心。

【赏析】

这首诗大约作于大历元年(766)，当时杜甫卧病在夔州。这是一篇自传性的叙事诗，从幼年学诗起，历叙漫游齐、赵，洛阳失第，长安十年，经安、史之乱到滞留巴蜀的生活。它与同时所作《昔游》、《遣怀》等都是了解诗人历史的重要材料。

长干行

谓怀抱壮志而远游。袁桷《送文子方著作诗》：“壮游诗句豁，古戍角声悲。”

什么是壮游？

有一种旅行，方法很贫穷，却可以改变人的一生。这种旅行，西方从16世纪末传承至今；中国却已失落数百年。那就是Grand Tour──壮游。培养独自「闯」的能力，才能开创个人与国家的竞争力。

去年十一月中旬，英国《泰晤士报》以超过十万英镑（约合新台币六百四十万元）的代价，挂名赞助英国「空档年大展」（The Gap Year Show）。

什么是「空档年」？它有多重要？从两位英国王子身上，就可得知一二。

英国威廉王子在入读大学之前的空档年，以十个月的时间，到智利参与当地扶贫的义工服务，扛木头、劈木柴、教英语、洗马桶。形象欠佳的哈利王子，也曾在他的空档年转到澳洲及非洲游历，期间，他在饱受爱滋病困扰的南非小国赖索托停留八周，以手提摄像机，完成一部纪录片「被遗忘的国度」。二十岁生日当天，这部影片在英国ITV电视台播出。

常规上，空档年就是欧洲年轻人「转大人」的阶段，他们绝大多数是藉由出国壮游（Grand Tour），来完成这项成年礼。

同样是二○○六年，八月的一个下午，梳著大辫子、身披纳西族七星羊皮背饰的中国云南省丽江市副市长杨一奔，带著她的新书《地球一奔：一个纳西女人的环球之旅》，出现在上海书展。

环球第一人潘德明 徒步、骑车，七年走过八万公里

一九九八年，杨一奔参加了「潘德明环球足迹考察寻访团」。二十几位文化界人士，开著四辆车，走过八万公里，以壮志环游世界一周。他们住在三十吨货车改装的宿营车上，喝不到热水，吃不到蔬菜，一路颠簸前行。一年半下来，倒的倒，逃的逃，只剩余两位坚持到最后。其中之一，就是杨一奔。

近几年，中国大陆的媒体、体育界又开始重提潘德明。《地球一奔》的出版，两代环球壮游再度引起瞩目。因为，全世界第一位以双脚徒步、骑车，完成环球壮举的人，就是中国的潘德明。

一九三○年，上海青年潘德明为洗雪「东亚病夫」之耻，决心环绕地球一周。过程中，他始终随身携带一本四公斤重的《名人留墨集》，包括印度的甘地、泰戈尔等世界名人，都曾在其上签名。法国总统莱伯朗（Albert Lebrun）、美国总统罗斯福也接见了他，并赠金牌。七年后他刚回国，旋即爆发七七事变，这么伟大的事迹就此湮没在板荡的乱世里。

其实，青年旅行不是现代专有的活动，自古有之。当时，有一个专有名词「壮游」。

壮游，指的是胸怀壮志的游历，包括三个特质：旅游时间「长」、进程挑战性「高」、与人文社会交互「深」、特别是经过规画，以高度意志彻底运行。壮游不是流浪，它怀抱壮志，具有积极的教育意义。它与探险也不太相同，壮游者不局限於深入自然，更深入民间，用自己的筋骨去体验世界之大。

这名词源自唐朝，那是一个壮游的时代。高僧玄奘到天竺（印度）取经，就是古今中外最知名的壮游之一；连诗圣杜甫都曾在苏州准备好船，差点东游到日本，他自传性的「壮游诗」就写道：「东下姑苏台，已具浮海航。到今有遗恨，不得穷扶桑……」也因为这首诗太有名，留下「壮游」一词。

「中国曾经有很长一段时间有很伟大的壮游文化，真的是了不得！」年轻时代也曾在欧洲壮游的艺术评论家蒋勋指出，唐朝诗人王维写的诗，「回看射雕处，千里暮云平」，那是真的在边塞打猎的。「你看李白，他是吉尔吉斯人，可以跑这么远到大唐朝来。所以他们的诗，有一种豪迈，有一种气度，它不是书房里的诗。」

巧的是，在欧洲也有一种旅行叫「Grand Tour」，恰恰好可以译成壮游。

十六世纪末，英国贵族子弟流行在学业退出后，与一位家庭教师或贴身男仆，渡过英吉利海峡，到巴黎、罗马、威尼斯、佛罗伦斯等欧陆城市进行壮游。除了探索文化的根源，这场旅行还有个很重要的吸引力——它是一场摆脱了父母束缚又兴味盎然的文化盛宴。

到了十九世纪，壮游已经变为欧洲菁英的成年礼，针对这段壮游时光，出现了一个专有名词「The Gap Year」（空档年）。

如今，西方壮游风气仍盛，但壮游的地区已扩展到全世界。二○○四年十月，《国家地理》子刊《旅行者》（Traveler）的二十周年纪念特刊「新壮游」（The New Grand Tour），就提出了二十一世纪新壮游的方式：环游世界八十个景点。

动机比能力重要

直升机父母要学放手

克服文化差异 对未来不再慌张

经历断崖边的濒死 面对软弱、挑战极限

壮游也仍是西方国家，尤其是欧洲教育中重要的一环。根据英国教育暨培训部的一份报告，英国当前有二十万到二十五万介于十六到二十五岁之间的年轻人，正处於空档年当中。

报告认为：「空档年」可增加外语能力，提升个人竞争力，包括独立精神、人际关系、解决问题的能力、自我约束力、沟通能力。更重要的是，许多人因此查找人生的方向，那是完成自我的最大动能。

台湾高铁董事长殷琪的偶像切·格瓦拉（Che Guevara），是推翻古巴亲美独裁政权的革命家。他要不是在医学院四年级时，和一位学长骑著重机车，展开了为期九个月，穿越五个国家的万里壮游，日后可能只是一个历史上没没无闻的小医师。

格瓦拉父亲日后出版他那本《革命前夕的摩托车日记》，在前言写道：「他旅行，不是为了像常规游客那样，查找景色怡人的地方拍照留念，而是为了在沿路的每一个拐弯处体验民生疾苦，并探寻这些疾苦的源头。他的旅行是一种社会考察。」

中国最伟大史家司马迁 二十岁遍游九省，用脚写《史记》

史上最伟大的历史作品之一《史记》，也是在司马迁的壮游后完成。司马迁是其父太史公司马谈刻意栽培的接班人。他从十岁开始读万卷书，父亲为他延请当时大儒孔安国、董仲舒为师；二十岁那年，司马谈给他一辆马车，指导他有目标、有计画的到广阔社会中实地考察，接触壮丽河山和四方之民的生活习俗，并搜求历史传说与各种史料。司马迁圆满的完成了这次学术旅行，「读无字之书，禀山川豪气」，最后终於能「究天人之际，通古今之变，成一家之言」（见另文：司马迁壮游路线图）。

要不是壮游来到中国，广为《华尔街日报》、《纽约时报》和《国家地理杂志》等撰稿的Peter Hessler（何伟），可能还像大学时代一样写著风花雪月、童年往事。

何伟从就读牛津大学研究院开始，背著睡袋、帐棚，游欧洲三十国。毕业后，他从捷克首都布拉格出发，分水陆两路壮游，以六个月时间从俄国经中国到泰王国，跑完半个地球。

对这个世界有了深刻的了解与独到的观察，一九九八年，他所写的《消失中的江城》一推出，即获得「奇里雅马环太平洋图书奖」；最新旅游文学著作《甲骨文》，也荣获美国二○○六年「国家图书奖」非小说类提名。

壮游的价值，在於对於人的改变。古今中外，有太多例子是经历壮游而改变人生，甚至提升人类的文明。

三、四百年来，西方社会的壮游常规，已经沉淀到社会的最底层。

中时旅游第一个「玩家带路」的国际专业导游张榜奎表示，当这些原本价值观单一的年轻人，看到世界各地不同的人、行为、社会规范时，会省思：「我们的标准就是真理吗？」

何伟认为，若是有更多美国人曾在世界各地壮游，「了解那块地方的历史、文化，那么今天就不会发动攻打伊拉克的战争。」他指出，有壮游常规的欧洲，比美国更接受联合国这种国际组织，也更有世界和平的共识。

回头来看中国，蒋勋感慨表示，我们的文化老了，失去了走出去的勇敢。「我觉得中国从郑和以后输掉的，就是那个走出去的精神。」

根据史书，明成祖在位时（西元一四○二至一四二四年），是中国历史上最富庶的时期之一。山河探险协会理事长徐海鹏指出，当时米仓的米，多得都发了霉；钱用不完，串钱的绳子都烂了。

然而权力斗争，使得明成祖长子仁宗即位后，竟以「经济空虚」，放弃全球海上霸主的地位，将七次出海文档全部烧毁，还颁布「片板不得入海」、「沿海居民内移一百华里」的敕令。

「明朝实行锁国政策后，国势开始往下滑，民国初年到达谷底。」徐海鹏惋惜的说，中国虽然不乏壮游的前辈，但从此探险、壮游的精神丧失，在一九○○年前后半个世纪国力最弱时，不仅在探险的领域缺席，还成为其他国家探险的对象。「壮游代表一个国家、民族的开创精神。缺乏这股精神，富不过三代，国家也会改朝换代。」

今天的中国，已有意重溯壮游常规。二○○六年十一月二十日，中国三十六位学者、媒体、企业家，花了四十天时间，驾驶越野车队穿越亚洲八国，抵达印度的那兰陀。这是为了庆祝「中印友好年」，重走玄奘之路的「中国精神追寻之旅」。

「中国有意识的要恢复他的生命力。」蒋勋指出，中央电视台这几年大量报导这些活动。「最遗憾的是台湾。当年能够突破海禁来台的，都不是等闲之辈，我们是最有壮游背景的。」

单骑走天涯胡荣华 花三年骑过六大洲、四十国

台湾早期确有壮游精神。台商英语不通，却敢拎著一个小提箱，带著样品全世界跑商展、拜访客户。留学生在松山机场挥泪告别父老，非衣锦不还乡。

一九八○年代，台湾更出现真正的壮游风潮。一九八四年，胡荣华以三年一个月的时间，骑著他的自行车「蓝驼」穿行除了南极大陆以外的六大洲、四十国，总骑程比地球赤道一周还长。「那时台湾经济刚起飞，社会上一股走出去的雄情壮志。」现在经常指导后进的胡荣华，是台湾近代壮游第一人。

一九八六年，王瀚横渡直布罗陀海峡。一九八七年，《自立晚报》举办「四壮士环球徒步」活动，以两年的时间，负重徒步二十二个国家，完成环球徒步一万五千公里的壮举，后来出书《走出地平线》。后来，虽然还有单车环球骑士陈守忠等，但壮游的时间和距离，都无法超越最早的胡荣华。

「救国团过去办的活动，学生抢破头；现在辛苦一点的像健行，名额都很难招满，背包要用车运到下一站。」胡荣华认为，时下的年轻人确实比较娇惯。

「我们的教育太强调『书中自有黄金屋』，不鼓励年轻人在真实环境中超越自我。」他指出，人口结构改变也有影响。「现在每个家庭都生

一、两胎，每个都是父母的小太阳。不像以前，我们好像跟大自然生生相息。」

「壮游文化在台湾社会里失落了。」蒋勋从儒家「父母在，不远游」的文化根底分析，华人的文化里，贫穷的时候，是能够闯的，可是一旦富有，就过度保护子女。「下一代失去了闯的能力，很容易腐败掉，我觉得我们的竞争力都会失去。」

焊接技士黄进宝 儿子休学，全家骑铁马露营环球

也因此，云门舞集林怀民以自己的奖金，推动艺术人的「贫穷旅行」；创办山河探险协会的徐海鹏，以十年时间，计画带领年轻人重走成吉思汗与郑和的路上与海上丝路。一九九九年至二○○二年，他们完成首部曲「查找成吉思汗远征队」，现在正进行他的第二部曲——活动国木造帆船，重溯郑和航迹。

每个人，一生中，都值得有一次壮游，不管你有没有钱。有钱人如全世界片酬第二高的英国影星伊旺．麦奎格（Ewan McGregor），没钱者如台湾电焊技术士黄进宝，都是实践者。

二○○二年七月，黄进宝和同为焊接员的妻子杨丽君，带著建国中学三年级的大儿子黄建家、弘道国中三年级的小儿子黄琮富，暂停工作和学业，以十三个月的时间，完成「铁马家庭环球行」。

他们经济不佳，但爸爸黄进宝决定效法穷和尚只靠一钵一鞋就上路的精神，不仅睡民宿、学校、帐棚，甚至在清真寺、公安局都有过夜经验。一路上，大儿子负责英语交涉与文字记录、小儿子负责采购补给、爸爸负责带队修车、妈妈负责洗衣煮饭。四人同心协力，以不甚流利的英语，克服了签证、食宿、异文化造成的误解等问题。

一路下来，孩子得到许多宝贵的历练，变得成熟、自信。黄建家曾在奥地利街头表演扯铃，赚到第一条卖艺钱三十欧元（约合新台币一千二百元）；他们在伊朗差点被假公安抢，却也在德国帕梭市（Passau），由副市长亲自解说，带全家参观著名建筑。在许多人的关怀帮助下，这个平凡的家庭竟然真的圆梦。

「星际大战首部曲」中饰演「欧比王」的伊旺是二○○五全球片酬收入仅次於汤姆．克鲁斯的男明星，他的片酬收入折合新台币高达十一亿八千万元。

尽管伊旺的每一秒钟都昂贵如黄金，但二○○四年四月，当时三十三岁的他暂别繁华，与友人骑摩托车，从伦敦出发，途经比利时、乌克兰、俄罗斯、蒙古，并向东渡海到阿拉斯加，抵达纽约，游历三万二千公里。两人一路上历经无数惊险，入境乌克兰后还曾被请到黑道大哥家中作客。

这些困境让伊旺认识自己的极限：「我懂得为每一天而活，自由得像站在路边的那一排老鹰，我感谢这片有鱼子酱、石油及黄金的大地，教会我这点。」「这是我这一辈子做过最棒的一件事。」伊旺回忆。

一直歆羡十七世纪英伦人士壮游欧洲的建筑师姚仁禄，最近在他的部落格上发表一篇文章，引用默剧电影明星约翰．巴里摩（John Barrymore）的话：「人不会老去，直到，悔恨替换了梦想。（A man is not old until regrets take the place of dreams.）」

该用这句话，鼓励自己，去壮游。

什么是壮游

一、你必须知道壮游是什么。

进入新千年以来，“壮游”再度在西方社会中流行起来，成为青年开阔眼界、了解其它文化、参加志愿者工作和享受生活乐趣的机会。

壮游，指的是胸怀壮志的游历，包括三个特质：旅游时间长、行程挑战性高、与人文社会互动深、特别是经过规划，以高度意志彻底执行。壮游不是流浪，它怀抱壮志，具有积极的教育意义。它与探险也不太相同，壮游者不局限于深入自然，更深入民间，用自己的筋骨去体验世界之大。

实际上，全世界第一位以双脚徒步、骑车，完成环球壮举的人，就是一位中国人。1930年，上海青年潘德明为洗雪“东亚病夫”之耻，决心环绕地球一周。途中他始终随身携带一本四公斤重的《名人留墨集》，包括圣雄甘地、泰戈尔等世界名人，都曾在上面签名。法国总统莱伯朗、美国总统罗斯福也接见了他，并赠金牌。七年后他刚回国，旋即爆发七七事变，伟大的事迹就此湮没。

壮游的词源

其实，青年壮游并非现代专有的活动。“壮游”这个词源自唐朝，那是一个壮游的时代，高僧玄奘到天竺取经，就是古今中外最知名的壮游之一，连诗圣杜甫都曾在苏州准备好船，差点东游到日本，他自传性的《壮游诗》写道：东下姑苏台，已具浮海航。到今有遗恨，不得穷扶桑……因为这首诗太有名，留下了“壮游”一词。

壮游的价值，在于对于人的改变。古今中外，有太多例子是经历壮游而改变人生，甚至提升人类的文明。

三、四百年来，西方社会的壮游传统，已经沉淀到社会的最底层，尤其是对原本价值观单一的年轻人，看到世界各地不同的人、行为、社会规范时，就会思省：我们的标准就是真理吗？

可惜的是，中国在郑和之后失掉了壮游的传统。驯化的教育、中庸的思想，让年轻人失去了走出去的勇敢，也丢失了坚强的生命意志。明朝实行锁国政策后，国势开始往下滑，民国初年到达谷底。探险、壮游的精神丧失，在1900年前后半个世纪国力最弱时，不仅在探险的领域缺席，还成为其它国家探险的对象。壮游代表一个国家、民族的开创精神，缺乏这股精神，富不过三代，国家也会改朝换代。在我们的教育里，太强调“书中自有黄金屋”，不鼓励年轻人在真实环境中超越自我。贫穷的时候，反倒能闯，可是一旦富有，就过度保护子女。下一代失去了闯的能力，很容易丧失掉竞争力。

好在今天的中国，已有意重溯壮游传统。2024年，为了庆祝郑和下西洋600周年，深圳一群企业家花了半年，驾驶帆船从法国回到深圳；2024年月10月，央视“玄奘”组织企业家和媒体驾驶越野车队穿越亚洲八国，抵达印度的那兰陀。这也是重走玄奘之路的“精神追寻之旅”。

壮游盛行对旅游公司造成的冲击

二、壮游盛行将对旅游公司造成巨大冲击

旅游公司提供给旅游消费者保姆式服务丧失了旅游原生态初衷。这种用金钱换服务的方式运用在旅游行业，这是对人性的一种亵渎。壮游倡导的是挑战自我，重塑自我。在于对于人的改变。古今中外，有太多例子是经历壮游而改变人生，甚至提升人类的文明。

三、四百年来，西方社会的壮游传统，已经沉淀到社会的最底层，尤其是对原本价值观单一的年轻人，看到世界各地不同的人、行为、社会规范时，就会思省：我们的标准就是真理吗？

尤其是在五花八门的旅游诱导性广告下，不少消费者掏冤枉钱，旅游景点走马观花。对于消极的、丧失自我的人来说确实是一种不错的消遣。可对于中国铁骨铮铮的好汉却是一种侮辱。这也是近年来一些骑游、徒步游逐渐升温的原因。

壮游，必将逐渐风靡全球。这对旅游公司是一个可怕的信号。

旅游公司客户源，尤其是新增客户量将锐减，甚至连存量客户将转变为壮游爱好者。

旅游公司的广告将被消费者识破，同认为是对自我的一种不屑，一种蔑视，不再认同旅游就必须跟同旅行社等旅游公司，单身或结伴壮游才是回归自然，提升自我，挑战自我，实现自我的一种原生态的出游方式。

壮游，你一定会不自觉的迈出第一步

三、壮游，你一定会不自觉的迈出第一步，有些胆怯的人说，我不敢。是的，在你不了解是时候，壮游可能仅仅是一个梦想。但你回想一下，或许你曾经有个壮游的历史：你是不是曾经忘记带钱出行过，不管距离多远，但你还是到了既定目的地，这就是壮游。

如果是这样，你可以逐渐安排更远一点目的地，逐渐去体会享受壮游带来的无穷乐趣吧。

壮游：人生必须有一次

四、壮游：人生必须有一次

今天的中国，已有意重溯壮游常规。二○○六年十一月二十日，中国三十六位学者、媒体、企业家，花了四十天时间，驾驶越野车队穿越亚洲八国，抵达印度的那兰陀。这是为了庆祝「中印友好年」，重走玄奘之路的「中国精神追寻之旅」。「中国有意识的要恢复他的生命力。」蒋勋指出，中央电视台这几年大量报导这些活动。「最遗憾的是台湾。当年能够突破海禁来台的，都不是等闲之辈，我们是最有壮游背景的。」

「我们的教育太强调『书中自有黄金屋』，不鼓励年轻人在真实环境中超越自我。」他指出，人口结构改变也有影响。「现在每个家庭都生

一、两胎，每个都是父母的小太阳。不像以前，我们好像跟大自然生生相息。」

「壮游文化在中国社会里失落了。」蒋勋从儒家「父母在，不远游」的文化根底分析，华人的文化里，贫穷的时候，是能够闯的，可是一旦富有，就过度保护子女。「下一代失去了闯的能力，很容易腐败掉，我觉得我们的竞争力都会失去。」

我们始终相信，人类浪迹天涯的天性不会被驯化；人不会老去，除非悔恨替代了梦想。

在不可预期的变化中完成心灵成长

实习生彭春红《中国青年报》（2024年03月16日 11 版）

CFP供图（资料图片）

“即便最终被打败，但我至少应该在失败前看清自己到底是如何就范的。”《转山：边境流浪者》记录了作者谢旺霖历时3个月、独自骑行将近2024公里穿越滇藏线的故事。这个年轻人饱含血泪和感动的传奇旅程也让我们想起一个久违的词语：壮游。

何为壮游

提起“壮游”这个概念，一般认为是文艺复兴时期以后，欧洲贵族子弟进行的一种欧洲传统的旅行，后来也扩展到中欧、意大利、西班牙富有的平民阶层，尤其盛行于18世纪的英国。其实，壮游并非舶来品。“壮游”这个词源自唐朝，为我们所熟知的“唐僧西天取经”就是古今中外最知名的壮游。另外，亲尝百草的神农氏，扶摇万里的庄子，披兰佩蕙的屈原，豪放不羁的李白，遍游神州的徐霞客，都是了不起的壮游者。而全世界第一位靠徒步、骑车完成环球壮举的人潘德明，也是一位中国人。

那么，究竟何为壮游？曾骑单车环绕台湾岛、海南岛、青海湖的葛磊认为，壮游就是“为了生命更臻完美，而选择走向远方的一段人生历练”。其基本要素有四：一是明确的提升自我的期许；二是足够的时间和距离；三是要付出超人的智慧和体力；四是无论在未知的旅途中遭遇何种艰险，首要是想办法克服，绝不轻易放弃和妥协。至于旅行所用的工具，他认为是“随着时代的发展而变化的”，没有必要刻意限制，无论是徒步、骑马，还是骑自行车、搭车，最主要的就是“要达到价值观的升华和人生视野的开阔”。

比起壮游，间隔年恐怕更为中国青年人所熟知。间隔年是年轻人踏入社会之前用比较长的一段时间（通常为一年）进行的游历，以更好地了解自己和认识社会，主要方式有义工、国际志愿者等。间隔年在西方较为盛行，近几年，我国也有越来越多的年轻人参与到间隔年中去。而正如雷励中国CEO陆丰所言，壮游较之于间隔年“涉及的人群更为广泛”，下至几岁孩童，上至七旬老人，都可以参加壮游。“壮游可以是工作陷入瓶颈期的人们寻求突破的一次出走，也可以是胸怀壮志的人们为了认识更加广阔的世界而进行的一次游历。”陆丰这样定义壮游的目的。

谈到壮游和旅游的区别，葛磊说：“旅游是一种享受，是寻求一种更为舒适的生活状态；而壮游更多的则是对自身的一种挑战，目的是寻求价值观的自我蜕变，并且在应对各种不可预期的变化中完成心灵的成长。”陆丰则认为，二者的区别还表现为参与者所扮演的角色不同：“旅游者可以说是一名消费者，而壮游者则是以一名探索者和思考者的身份去接触一个个旅游目的地。”

为什么去壮游

有人认为，走出去就是为了疗伤或者逃避。甚至谢旺霖的第一次旅行也是为了“把爱人忘掉”。但是，很多壮游者告诉笔者：出行，并非因为心伤。

出生于1988年的龙泓全从16岁开始背包旅行，至今7年，足迹遍布全中国以及亚洲、非洲、欧洲、大洋洲的33个国家和地区。为什么不停地行走？“因为旅行让我了解了一个与书本中完全不一样的世界。一旦迈出第一步，就停不下来了！”龙泓全说。

同为80后的楼维心，正准备今年4月开始自己的壮游。他打算从舟山出发，骑车走318国道沿北纬30°这条“世界上最神奇的纬线”去拉萨。而之所以决定去壮游，是因为他觉得“年轻的流浪是人生的一种养分”。葛磊认为：“更多时候壮游强调的是一种积极的价值观，壮游的人或者对世界充满了好奇，想去认识和探索未知世界真实的一面，或者想通过旅途中的种种心灵体验来更好地认知自我。”

也有人提出质疑：抛下工作和生活去壮游，是不是一种不负责任的行为？对此，葛磊给出的回答是：“关键是要看壮游的目的。”他认为，壮游的前提是要和家人达成一种支持和理解。“逃避性的出走自然是不负责任的，但是壮游本身并不是叛逆性的出走，不是与家庭社会的决裂，而是寻求自我成长的一种游历，所以，从某种程度上来说，真正的壮游反而是对自我、对家人、对社会更加负责任的。”

小众的行动 大众的梦想

谈起目前国内参与壮游的人群，葛磊干脆地说了两个字：“小众”。的确，目前在国内，壮游仅仅为一小部分人所熟知。即便了解壮游的，也有很多人由于种种原因未能成行。龙泓全说，家人和朋友中，很多人都羡慕自己的旅行，但是很少有人能付诸行动，“因为他们有太多牵挂和事情而无法像我一样旅行”。

葛磊说：“其实中国人的骨子里是有走出去的渴望的，但是正统儒家思想宣扬的是‘父母在，不远游’的观念，在一定程度上禁锢了这种激情。”最常见的一种情况是：一直想出去，但是一直在准备，所以一直没出去。“其实，壮游不需要太丰厚的物质基础。”葛磊说，“最重要的是要有决心，要在出发之前明确自己为什么出去以及期望通过壮游得到什么，另外就是，要肯拿出一段比较长的时间。”

除了物质和时间上的顾忌，安全恐怕是羁绊住我们脚步的另一个重要原因。因此，出行前的准备至关重要。寻求自由不等于拿生命冒险，壮游更不是玩失踪。葛磊建议，出发前需要掌握应对突发事件的知识，具备保护自己的能力，包括在途中留下自己的信息，出发前约定几个紧急联系人等等。陆丰认为，在选择目的地之前充分了解当地的风土人情和社会稳定情况也是必做的功课。另外，女性尽量结伴出游，如果单独出游，一定要学会保护自己，倍加小心。龙泓全说，开始旅行的时候家人也不放心，所以每天都会通过电话或者网络报平安，和家人保持联络。等到自己有经验了，父母也就习惯了。

当然，基于种种原因，并非所有人都能够真正去壮游，但是我们每个人都可以拥有壮游的精神——不断地挑战自我、锻炼自我。正如“旅游地理-孙屹”所言：壮游，是一种生活态度，一种人生观，它不仅是身体上的旅行，更是心灵之旅。所以，只要内心是宽广和充满激情的，每一步，都是一次壮游！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！