人为什么需要累？怎样累才对？

A：现在回头想想，这一路上您走得累不累？

我觉得**人需要累**，

累了以后你休息，

觉得特幸福，

这也是生活的一部分，

不觉得苦。

A：您鼓励年轻人拼命地干活吗？

我鼓励在爱惜身体（**智慧运动+进取心+工作+自律**）的前提下，

应该尽自己的努力去拼搏。

因为现在有一个新的理论叫“反脆弱法”

（网上去搜寻 antifragile）

它是英文翻译过来的，

怎么去体会它的意义？

就是说人生不是

要您一帆风顺、养尊处优的，

这样**你就会退化**啊。

你的脑力和体力都是**不透支**的，

但是它**不会有进步**。

只有在挫折中、打击中，甚至撕裂中，

甚至于在饮食上的一些不适应中，

你的机体免疫力才**会被激活**，

你的活力才会更加释放出来。

A：我觉得这点说得很对，

人生应该精彩，

精彩是在拼搏中精彩，

不是你养尊处优、

吃香喝辣精彩出来的。

A：这不就是您的人生缩影吗？

我就这么活过来的，

A：所以大家看到了现在的您就有了信心，

你们会生活得更好。