



找到让生命重来、梦想实现的关键

人生要逆转

幸福需看见

寻找幸福人生的九堂课

——
潘平中 著

人生如果能重来

60岁的我，

最想告诉20岁的自己……

改变人生的轨迹

寻找幸福的源泉

让历经岁月磨砺的智者，带你在残酷世界中战斗！
人生会面临的所有问题，都能在本书中找到答案！

 中国 pictorial 出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

人生要逆转

幸福需看见

寻找幸福人生的九堂课

潘平中 著



图书在版编目 (CIP) 数据

人生要逆转 幸福需看见 : 寻找幸福人生的九堂课 /
潘平中著. -- 北京 : 中国画报出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5146-1084-0

I. ①人… II. ①潘… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第312807号

本书由台湾丰华有限公司授权中国画报出版社出版简体字版本。

著作权合同登记号 图字: 01-2015-1445

人生要逆转 幸福需看见 : 寻找幸福人生的九堂课 潘平中 著

出 版 人: 于九涛

责任编辑: 陈 晶

责任印制: 焦 洋

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号 邮编: 100048)

开 本: 16开 (700mm×1000mm)

印 张: 13

字 数: 165千字

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

印 刷: 三河市金元印装有限公司

定 价: 30.00元

总编室兼传真: 010-88417359 版权部: 010-88417409

发 行 部: 010-68469781 010-88417417 (传真)

一门比计算机程序设计课更实用的幸福人生课

你天资聪颖，勤奋努力，
但为什么还是跌跌撞撞，一事无成？

如果能回到三十年前，
再次年轻，
那么，你会怎么做？

罗素大学集团最炙手可热的教授，
为你讲述一堂实用的幸福人生课，
让你更有智慧，更有勇气，
让你在竞争激烈的现代社会少走十年的弯路。

罗素大学集团（The Russell Group）成立于1994年，由24所顶尖的研究型大学组成，被称为英国的“常春藤联盟”。与美国的常春藤盟校不同的是，它们都是由国家资助的。罗素大学集团培养出了全世界最多的诺贝尔奖得主，其中仅剑桥大学、牛津大学和伦敦大学就有188位诺贝尔奖得主。

在成立初期，剑桥、牛津等大学的精英们纵然天资出众、勤奋努力，但大多数人在进入社会后都默默无闻，一事无成。

因此，集团各大名校以其深厚的文化底蕴和一脉相承的办学特色，共同设计出一门比程序设计课更实用的幸福人生课程。这门课由大学教授和社会贤达主讲，告诉我们如何塑造一个完美的自己。

当然，课程的设计不能漫无目的，否则就会沦为清谈。如果教授们谈“如何买股票，如何买房子”，那只是一堂社会实践课而已。

所以，教授们凭借自己的经历及智慧，分别就生命、感恩、态度、创新、快乐、寂寞、自信、面对失败、人际关系等人生最重要的课题，阐释怎样从容面对人生以及强化内心世界，从而把人生的“精神浓汤”浇灌在学生的心田。

本书是作者游学欧洲期间在罗素大学集团的剑桥、牛津等大学研习各名校所开相关的课程后，将其中的精华整理出来的成果。

墨瑞、莫扎特、爱因斯坦、迪伊·霍克、贝多芬等名人面对困境时的独特思考及人生态度，会给我们以极大的启迪，从而让我们学会用正确的态度来面对生活中的挫折和失败。



目录

Contents

Part 1 生命

与年轻时的自己谈生命密码

1. 独一无二的个性 / 007
2. 情绪枷锁的禁锢 / 011
3. 换位思考 / 014
4. 让自己变“坏”一点儿 / 017

Part 2 感恩

墨瑞的相约星期二

1. 居里夫人与欧班老师 / 026
2. 我的初中历史老师 / 029
3. 卡夫卡为小女孩建构的童真 / 031
4. 《相约星期二》 / 036
5. 雨露与春笋 / 040

Part 3 态度

莫扎特克敌制胜的秘密

1. 宁做乌龟，不做兔子 / 049
2. 认真是成功的起点 / 053
3. 想当将军的兵 / 056
4. 积极的充满热情的心态 / 059

目录

Contents



Part 4 创新

苏联打破规则的太空火箭

1. 在不合理制度下被饿死的法官 / 068
2. 打破字母排列顺序的键盘 / 071
3. 大脑强加给自己的框框 / 074
4. 布鲁诺被烧死在罗马鲜花广场 / 077
5. 是什么推动了纺织工业的发展 / 081

Part 5 快乐

卓别林寻求内心的本真

1. 找到生活中潜藏的快乐 / 093
2. 营造良好的家庭氛围 / 097
3. 有效排解负面情绪 / 102
4. 乐观是长寿的秘诀 / 105
5. 工作压力怎么舒缓 / 107
6. 世界本就是辩证的集合 / 111

Part 6 寂寞

贝多芬畅饮孤独的美酒

1. 琼楼玉宇高处寒 / 120



目录

Contents

2. 明辨信息或噪声 / 122
3. 淘尽寂寞始见金 / 125
4. 领导感染力 / 127
5. 千古得失寸心知 / 129

Part 7 自信

爱因斯坦战胜最大的敌人

1. 日本球员的抗干扰能力 / 137
2. 培养自信心的妙方 / 140
3. 卑与傲的一线风景 / 143
4. 找到未知的那个彼方 / 146
5. 自己是自己的最大敌人 / 148
6. 灿烂烟火中的永恒不灭 / 150

Part 8 面对失败

迪伊·霍克的不惧

1. 成功是经过许多次大错之后才得到的 / 159
2. 经验只能当“恋人”，不能做“老婆” / 164
3. 与上帝共同坚持到创世纪 / 169

目录

Contents



Part 9 人际关系

学阿甘与他人分享巧克力

1. 世界是由“别人”组成的 / 177
2. 把自己放在他人的位置上 / 180
3. 以谦卑的姿态面对他人 / 185
4. 激发出他人心中最好的部分 / 190
5. 适时关怀他人 / 194

○
Part 1

生 命



与年轻时的
自己谈生命密码

给年轻的自己

这个世界，只有回不去的，而没有什么是一去不复返的，痛苦的根源，在于心灵总是纠缠于时间轴上的过去与将来，而忽略了当下的幸福与禅机。要知道，所有的输和赢，不过是人生经历的偶然。所以，亲爱的自己啊！永远不要为难自己，不吃饭、自闭、哭泣、抑郁，这些都是傻瓜才做的事。

生命的长河缓缓流动，当和母亲联结的脐带被剪开的那一刻，我们终于在一声声怯怯的啼哭中，独自开始了生命的旅程。

站在生命的长河边，年轻的你，准备好了吗？

你一定会说：“我还年轻，不需要准备，因为我有的是时间来学习。”

不，千万不能这样说，要知道，这是个竞争异常激烈的时代，你的生命经不起太多的挥霍。

记得小时候的一天，我站在家门口的小河边，看流水静静地在眼前流淌，天上的朵朵白云从山顶飘过。这时，我突然感觉自己竟然动了起来，我向前移动，大地也向前移动，而河水却静静的，一动不动。

这种神秘的感觉让我感到恐怖，一个个奇怪的问题突然跳了出来：

“我是谁？我的灵魂是怎么钻到我的肉体里的？我为什么站在这里？我为什么会动起来？”

这些问题一直困扰着我，常常让我陷入深深的沉思之中。

直到有一天，我坐在窗前，看着窗外乱云飞渡，树影摇曳。突然，一声细而低沉的猫叫传来，这叫声进入我的耳朵，进入我的大脑，像一根钩子，将我的意识攫空。我的灵魂飞到了肉体之外，驻留在天空，注视着我陌生而熟悉的肉体。这时，又传来一声尖细的猫叫，我的灵魂悚然惊醒，惶惶中与我的肉体再次合而为一。刹那间，我悟出了生命的本质，困扰了我很久的问题突然全部消散了。

所以，我想告诉年轻的你，你的灵魂能附着在人的肉体上，是大自然的杰作和奇迹！要知道，并不是所有的灵魂都这样幸运，大部分的灵魂附着在其他的躯壳里，他们变成了猫，变成了狗，变成了苍蝇，变成了虫子，甚至变成了细菌和微生物……唯有我们，有幸成为万物的灵长。因此，我们要让自己的生命承担起应有的责任，切勿在无端的消耗中荒废。

生命对于我们只有一次，挥霍了它，你便挥霍了大自然赐予你的最好的一次展示自我的机会。

要在生命的长河中展示自己，你必须学会在满是风浪与暗礁的河水中游泳。在学习游泳的过程中，你可能会呛水，可能会感到不适应，但是，你不能因此而放弃。因为呛水和不适只是暂时的，而不会游泳，你可能会淹死在河水中。

要学会在生命的长河里游泳，我们首先要参透生命的本质，参透生命的奥秘。就像我们在下河游泳前，要对河流有所了解一样，河流有多深？有多宽？它的源头在哪里？河水中是否存在有毒物质？我们只有掌握了河流的信息，才能如鱼得水，畅游无阻。

生命亦是如此，要让生命凸显其自身价值，我们就必须参透生命。

看着飞禽走兽、花鸟虫鱼，我时常对生命产生敬畏。一次，在院中静坐沉思时，我看见一只七星瓢虫在树叶上缓慢地爬着，它爬得那么专注，似乎对我毫无畏惧。在被称为万物之灵长的人类面前，它单纯而宁静，既无一丝自卑，也无半点自傲。

这让我对生命的奥秘产生了浓厚的兴趣。

就生命的物质性来说，我们的肉体就是由一部DNA组成的密码。关于DNA密码，那是生物学专家研究的。我想给大家说的是，除了DNA密码外，生命还有另一部密码，那就是生命的“精神密码”。

生命的精神密码存在于我们的意识之中。

精神密码决定我们生命的长度和宽度，那些在历史上取得杰出成就的伟大人物，他们之所以取得成功，很重要的一个原因，就是他们破译了生命的精神密码。

要破译我们的精神密码，就要从我们的意识入手。

意识是一个很奇怪的东西，它来无影，去无踪，无声无息，却无处不在，它像一只无形的手，操纵着我们的一举一动。

小时候，我喜欢下国际象棋。有一年暑假，邻居家里来了个小朋友，他受过国际象棋专业训练，水平很高。他轮番挑战我们一帮小伙伴，从来没有失败过，我和他下了几盘，也是满盘皆输。

我从没输得这么惨过，非常恼怒。回到家里，我躺在床上，满脑子都是白天和那个小朋友下过的几盘棋局，苦苦思索着破解方法。

第二天，我又去找那个小朋友挑战，这一次，我感觉有一种神奇的力量在帮助我。我攻防有序，每一步棋都走得稳健有力，而那个小朋友似乎很不适应我的改变，方寸大乱。我们共下了五盘棋，我赢了五盘。

当时连我自己也感到诧异，难道这个世界上真有神灵吗？

而那个神灵似乎只存在一天。第三天再和那个小朋友下棋的时候，我似乎又被打回了原形，走棋毫无章法，又是满盘皆输。

三天时间，我的棋术从地上到了天上，又从天上回到了地上。

于是，我便对那些小伙伴吹牛说，我之所以能够战胜那个受过专业训练的小朋友，是因为那天出现了神灵。

我说得神乎其神，惟妙惟肖，小朋友们都信以为真。从那以后，凡是我的学业成绩突然考到 A 的时候，我都认为是神灵出来保佑我了。

长大后，随着阅历的增加和对生活更加深刻的理解，我对神灵的认识也渐渐清晰起来。

我现在明白了，哪里有什么神灵？真正的神灵就是我自己。

我之所以能在那一天战胜那个受过专业训练的小朋友，是因为我战胜了心魔，而心魔正是由我的内心产生的。

因为第一天我输得很惨，所以，第二天，作为弱者的我没有包袱，只是用一种“拼”的态度和对方下棋。我心无旁骛，全部心思集中在下棋上，所以我战胜了对方。但这次胜利并不代表我的棋术有多大进步，完全是我意识上的胜利。到了第三天，再和那个小朋友下棋的时候，我的心魔产生了，因为我背上了战胜对方的包袱，这个心魔就是想赢怕输的心理。心魔一旦产生，我的超水平发挥自然不会再次出现，反而患得患失，让我的正常水平也打了折扣，结果又遭到惨败。

这就是我们的精神密码，我们生命中最重要的密码，它主导着我们的生命和行为。

这样的例子还有很多。美国著名射击运动员埃蒙斯就曾经被人们戏

称是两次奥运会魔鬼附身。2004年雅典奥运会，在前9枪遥遥领先的情况下，第10枪他却把子弹打在了其他选手的靶上。悲剧在2008年北京奥运会上又不可思议地重演了，北京时间8月17日，在男子50米步枪3×40的决赛中，埃蒙斯在倒数第二轮领先将近4环的情况下，重演了雅典的严重失误，最后一轮鬼使神差地打出了4.4环，再次将金牌拱手让出。

很多人说埃蒙斯是魔鬼附身，其实，这个魔鬼就是埃蒙斯的心魔。

心魔存在于我们每个人的意识中，要让自己变得强大起来，就要破译我们自己生命中的精神密码。

1. 独一无二的个性

生命的精彩，在于我们每个人都是独一无二的，即便是一对长相酷似的双胞胎，也存在着明显的差别。

正是这七十亿张独一无二的面孔组成了这个复杂而又多彩的人类群体。

我们之所以独一无二，是因为大自然为我们每个人都设定了独一无二的遗传密码，有了这个独一无二的遗传密码，我们才能够成为一个独立的人。

独立的人首先要有独立的人格和独立的思维。

做一个与众不同的人，不要让你在汹涌如潮的人群中被埋没。

我是个足球迷，很喜欢20世纪80年代的荷兰队，他们全攻全守的打法总是让我热血沸腾，激情澎湃。虽然荷兰队从未拿过世界杯冠军，但是，他们崇尚进攻的个性打法，却赢得了全世界人民的尊敬。而对于那些依靠组成铁桶阵赢得比赛的球队，观众则嗤之以鼻，因为他们让比赛变得沉闷无比。我们买了昂贵的门票，却看了一场让人昏昏欲睡的比赛。

虽然具有独立个性的人可能会有一些小缺点，却更有魅力，让人过目难忘。

我有一个邻居叫奥立佛，他是一个非常聪明的孩子。小时候，他很安静，许多时候，他喜欢拿一支笔在纸上画自己喜欢的人物，或是他看到的景物。有时候他会把画拿给我看。第一次看到他的画时，我被震惊了，倒

不是因为他画得逼真，而是因为他画画的手法和天马行空的想象力。他的笔法轻盈灵动，我几乎可以从奥立佛的画中感受到他心脏的跳动。他画画时，并不是照原物描画，而是进行二次加工，增加了许多童趣盎然的内容，让人禁不住拍案叫绝。

我对奥立佛的父亲说：“奥立佛是个艺术天才，如果好好培养，今后一定会成为一个大画家。”

后来，奥立佛搬家了，我和他失去了联系。

几年过后，我在一家餐馆吃饭的时候，看到一个服务员长得很像奥立佛，于是我走过去和他搭讪：“你是奥立佛吗？”

他眼神显得有些慌乱，语无伦次地低声说：“是的，先生，我是奥立佛。”

尽管此时的奥立佛还是那么安静，但两眼已经没有了神采，甚至有些呆滞，连行动也变得迟缓了。

这哪里是几年前那个才华横溢、充满灵性的奥立佛？简直是变了个人。到底发生了什么事情，让这个天才少年变成了这样？我希望看到奥立佛挥着画笔在画纸上充满激情地作画，而不是端着盘子在餐馆当服务员！

我的心里充满了疑惑和愤怒。

我和奥立佛进行了一次长谈。他告诉我，父亲并不赞成他画画，因为父亲认为现在是一个金钱社会，搞艺术没什么前途，只有学金融、商业才能挣大钱，过上幸福的生活。所以，上中学后，父亲不再让他画画，而是逼着他把精力放在数学等课业上。父亲还给他请了一位家庭教师，专门在课外指导他的功课。

可是，奥立佛的成绩并没有因为家庭教师的指导而提高，反而变得更