

开讲啦 ①

高铁飞◎著

世界如此浮华 心灵必须强大

快乐不是因为人拥有的多，而是因为心计较的少。
当心豁然开朗之时，自己的人生原来也在悄悄发生着改变。原本是相同的境遇，
心开朗了，我们的人也就释然了。而人生，就在这一开一释中悄然转运。



我们不必期望每个梦想都能成真，

不必在乎每一个得失和错漏，不要总是想自己得到没有。生活本身就是多样的感受形式
都是一次一次选择的阅历，一次一次人生的体验。

中国华侨出版社

开讲啦

山重水复疑无路 心宽必须强大



我们不必期望每个梦想都能成真，

不必在乎每一个得失和错漏，不要总是想自己得到没有。生活原本就是多样的感受形式，都是一次一次选择的阅历，一次一次人生的体验。

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

开讲啦^①: 世界如此浮华, 心灵必须强大 / 高铁飞著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.3

ISBN 978 - 7 - 5113 - 3214 - 1

I. ①开… II. ①高… 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 (2013) 第 006621 号

● 开讲啦^①: 世界如此浮华, 心灵必须强大

著 者/高铁飞

责任编辑/刘洁梅

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 3214 - 1

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



朋友，在高节奏、高压力的都市生活中，不知你是否感到身心疲惫，迷失了快乐的方向？

不知你是否曾静下心来，反省一下当下的处境？

不知你是否曾在遭遇苦难之时，怨天尤人，抱怨天不公、地不利、时不顺、运不济……

朋友，当你心有所累时，请你停下脚步，与心灵对话，你会发现，我们日复一日追逐的幸福，原来一直就在身边，快乐就在当下……

“境缘无好丑，好丑起于心”。细品之，妙不可言。

试想，当我们春风得意之时，凡事难掩心花怒放的喜悦，当我们人生失意之时，纵然是晴空万里，而我们的内心是不是也淫雨霏霏？正是心境决定了我们的处境。

说起心境，这里还有一则经典的小故事：

一位婆婆，她的两个女儿都做生意，大女儿卖雨伞，小女儿卖扇子。于是婆婆整天忧心忡忡，因为天晴时，卖雨伞的大女儿就赚不到钱了！而下雨时，卖扇子的小女儿又赚不到钱了！总而言之，她就是有操不完的心。一位智者看到婆婆紧锁的眉头，问明缘由就告诉她：你完全可以换个角度去想，天晴时，就想卖扇子的小女儿可以赚钱了！下雨时，就想卖雨伞的大女儿可以赚到钱了！婆婆照着智者的话去做，果然从此以后天天开心起来。

这就是生活的智慧——当你看到不开心的事情时，及时把心转向另

一个方向。

事实上，人生在世，我们不可能一帆风顺，当我们没有新鞋穿时，我们应庆幸自己还有一双脚；当受到噪声侵扰时，我们应庆幸自己的耳朵还能听到……若能如此，那想必这世间也便没有什么事能再令我们心烦了。

当我们的豁然开朗之时，我们会发现，自己的人生原来也在悄悄发生着改变。原本是相同的境遇，心开朗了，我们的人也就释然了，人释然了，也就知道怎么做事了。

中医里也有类似的说法，中医里最高的境界就是养生，所以有“下士养身，中士养气，上士养心”一说。所谓养心，就是告诫人们要常持有一颗快乐的“健康心”，如此，心态康健了，自然益寿延年。

于是，在这个纷繁的时代，在压力与日俱增的今天，基于“养心”对于大家身体乃至人生的重要性，我们特为朋友们奉上本书，祝愿它能够医好大家的“心病”。

翻开本书，它会拓宽您心的容量，看这世界的好，想这世界的恩，如此，便一定会以真诚、友善之心待人。而“人非草木，孰能无情”，您的善意自然会得到应有的回报，您的家庭、事业、人际关系都会因此而越发和谐起来，于是您的心有多大，人生的舞台也就会变得有多大。

翻开本书，它会告诉你如何面对生活中的那些烦恼、压力、磨难与仇恨，它不是在教你如何掩耳盗铃般地寻求自我安慰，不是在教你如何自欺欺人地逃避现实，而是在告诉你怎样以一种歌唱的方式去生活——让你对生活充满爱与希望。

我们希望，本书能像初春里盛开的一枝迎春花，给您带去最美的信息；能像盛夏的一缕凉风，给您带去丝丝的惬意；能像中秋夜里的一轮圆月，让您的内心洒满清辉；能像冬日里的一轮暖阳，让您心中的冰雪日渐消融。

相信我们，当您翻开此书之时，快乐就在当下。



第一讲 明鉴心

大家箴言

中国人常说，人贵有自知之明。这实际上是说，社会生活中的每个人都应当对自己的素质、潜能、特长、缺陷、经验等各种基本能力有一个清醒的认识，对自己在社会工作生活中可能扮演的角色有一个明确的定位。

——李开复

开篇语

人生是一个不可逆转与重复的过程，要提高人的社会价值，使人生更有意义，就必须善于认识自己、设计自己、控制自己，使个人的发展与社会的进步相协调、相匹配。精神层面的提升源于不断地思考、认知、体验和调节，并决定了以怎样的姿态生活，正如你面前的镜子，你看到的，就是你所选择要表达的。

第一节 人在旅途，愿心自知	2
第二节 知长知短，避短扬长	5
第三节 知高知低，脚踏实地	10
第四节 知止常止，终身不耻	14
第五节 知习知缺，克己复礼	17
第六节 知错知悔，省视自己	21

第二讲 取舍心

大家箴言

鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。

——孟子

开篇语

舍得微笑，得到的是友谊；舍得宽容，得到的是大气；舍得诚实，得到的是朋友；舍得面子，得到的是实在；舍得酒色，得到的是健康；舍得虚名，得到的是逍遥；舍得施舍，得到的是美名；舍得小，就有可能得大；舍得近，就有可能得到远。人生就是在舍与得之间的取舍。

第一节 人生处处有取舍	26
第二节 失去的，就要舍得	29
第三节 塞翁失马，焉知非福	33
第四节 身心无碍，是为大得	37
第五节 舍而后得，这是人生的道理	40
第六节 就算爱情逝去，也要留下风度	44

第三讲 道德心

大家箴言 

①和一个道德败坏的人，无法完成一桩好交易。②选人看准三项特质：正直、智力与活力，若无第一项，后面两项会把你害惨。

——巴菲特

开篇语 

人的本性是好的，习性是坏的，如果把本性比作玉，那么习性就是尘，德是本性的流露，因为坏习性使本性蒙上了厚厚的灰尘，看不到人性当中纯善的性德了。因此，我们需洗涤蒙在本性上的尘，使人性回归本善。

第一节	拒绝冷漠，世间需要爱	50
第二节	诸恶莫作，众善奉行	53
第三节	己所不欲，勿施于人	58
第四节	爱财也可，但应取之正路	61
第五节	做一次失信之人，负一世失信之名	65
第六节	苦海无边，回头是岸	69

第四讲 谦逊心

大家箴言

绝不要陷于骄傲。因为一骄傲，你们就会在应该同意的场合固执起来；因为一骄傲，你们就会拒绝别人的忠告和友谊的帮助；因为一骄傲，你们就会丧失客观标准。

——巴甫洛夫

开篇语

真正的虚心，是自己毫无成见，思想完全解放，不受任何束缚，对一切采取实事求是的态度，具体分析情况，对于任何方面反映的意见，都要加以考虑。等到各个方面的情况全部集中起来，然后再做综合的研究，有所批判，有所扬弃，最后形成正确的判断。这样才有可能在某种程度上避免错误。

第一节 能也不骄，骄则必败	74
第二节 不懂装懂，永世饭桶	79
第三节 耻于发问者，终身为愚人	83
第四节 锐气不宜太盛，太盛则危	88
第五节 唯我独尊人不尊	91
第六节 放下你自己	93

第五讲 清净心

大家箴言

每天静坐一两个小时，求其放心，常使清明在躬，气志如神，梦剧不乱，宠辱不惊。他日一切成就都基本上是这样。

——梁启超

开篇语

“无念则静，静则通神”，静能养生，静能开悟，静能生慧，静能明道。古往今来，凡圣人贤哲，立德立业者无不以静为修，从静入手，不能静，就不能成大器。心静则清，心清则明，心明则灵，心灵了就聪慧清醒、就能过得自在、活得舒心，就能干大事、成大业。可见，心静乾坤大，心安理数明，只有理性的清静才能大智大慧，大彻大悟。

第一节	人心本是净土，勿使杂物堆积	98
第二节	淡泊可以明志，宁静方能致远	100
第三节	让妄念变淡定	105
第四节	世间本无事，庸人自扰之	108
第五节	任心一片清净	111
第六节	此心常放平常处，荣也不惊辱也不惊	113

第六讲 寡欲心

大家箴言

凡是“想要”的超过“需要”时，就是贪。若能生活俭朴、减少欲望，心便不会随着物欲而起伏不定。

——圣严法师

开篇语

求舒适、追求享受是人的本能，但也要有所节制。不论追求什么，总要适可而止，不管买什么鞋子，合脚才是最重要的。欲望就像水一样，适当就好，多了就会泛滥成灾。我们之所以活得累，往往就是因为把欲望误认为需要，使自己疲于奔命，越陷越深。要知道，给鸟翼上系上黄金，鸟就飞不起来了。

第一节	钱真的不是万能的	118
第二节	不幸福是因为不知足	122
第三节	粗茶淡饭亦是人生真滋味	125
第四节	“色”字头上一把刀	128
第五节	壁立千仞，无欲则刚	132



第七讲 坚忍心

大家箴言

君子持威重，执坚忍，临大难而不惧，视白刃若无也。欲立不世之功，得成勋世伟业，非坚忍所不能也。坚忍于战则无敌，于礼则大治；外无敌，内大治，厚道载物乎？

——曾国藩

开篇语

忍耐，大多数时候是痛苦的，因为忍耐压抑了人性。但是，成功往往就是在你忍耐了常人所无法承受的痛苦之后，才出现在你面前的。什么是能耐？能耐就是能够忍耐！人生是艰苦的，对不甘平庸的人来说那是一场无日无夜的斗争，只有选择坚强，才会把坎坷和不幸看成人生的磨炼，把逆境和挫折看成人生的必经之路；只有选择坚强，才不会消沉，才会以积极的心态挑战苦难，挑战未知；只有选择坚强，知难而进，努力超越自我，才可能建立超人的业绩，才会一步步走向成功。

第一节	惶恐滩头，摆渡自己	136
第二节	再多苦难不过是磨炼	140
第三节	命运再悲惨，自信不能散	145
第四节	身体可以被击倒，精神必须屹立	149
第五节	坚忍于战则无敌	153
第六节	感谢折磨你的人	157

第八讲 容纳心

大家箴言

不能容纳，实际上和愚昧同一意义，而且这种愚昧，是野蛮人和暴徒的愚昧：因为他们对世间的事物认识不清，由隔膜而误会，由误会而发怒。

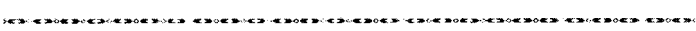
——卡耐基

开篇语

尽量宽恕别人，得放手时须放手，得饶人处且饶人。人有不及者，不可以己能病之。人应彼此容纳：每一个人都有弱点，在他最薄弱的方面，每一个人都能被切割捣碎。为了能同所有人和睦相处，我们必须允许每一个人保持其个性。宽以济猛，猛以济宽，宽猛相济，便能成事。

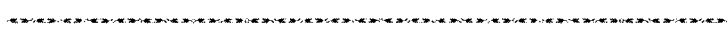
第一节	心小无福，量大福大	162
第二节	一旦仇恨燃烧，大脑将会冲动	165
第三节	以德报怨，恨自然消	169
第四节	多一个朋友，不如少一个敌人	172
第五节	为你的对手喝彩	176
第六节	包容与接纳，成就婚姻幸福	179

第九讲 欢喜心

大家箴言 

日出东山落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。

——赵朴初

开篇语 

人生一世，草木一秋，能够快快乐乐地活一生，是每个人心中的梦想。但是怎样才能求得快乐呢？那就要清醒地认识到，快乐之道的根本就在我们自己心中。人的心灵是最富足的，也是最贫乏的。不同的人之所以对生活的苦乐有着不同的感受，是因为心灵的富足和贫乏有所不同，而绝不是任何外物的客观影响。请记住，内心的快乐才是快乐之道。

第一节	你并非最不幸的人	186
第二节	完美是种理想，人生总有遗憾	189
第三节	记忆是最折磨人的事情	192
第四节	多向好处看	195
第五节	走出封闭的世界	199
第六节	心态不佳者需要点“阿 Q 精神”	204

第十讲 简约心

大家箴言

让外表简单一点内涵就会更丰富一点。让需求简单一点心灵就会更丰富一点。让言语简单一点沟通就会更丰富一点。让私心简单一点友情就会更丰富一点。让情绪简单一点人生就会更丰富一点。让环境简单一点空间就会更丰富一点。让爱情简单一点幸福就会更丰富一点。

——张爱玲

开篇语

幸福与快乐源自内心的简约，简单使人宁静，宁静使人快乐。人心随着年龄、阅历的增长而越来越复杂，但生活其实十分简单。保持自然的生活方式，不因外在的影响而痛苦抉择，便会懂得生命简单的快乐。

第一节	幸福很简单	210
第二节	不要比着活	212
第三节	别对自己太狠	215
第四节	劳逸结合，张弛有度	218
第五节	生命太短暂，无暇再顾及小事	221
第六节	“懒人”有懒福	225

第十一讲 平淡心

大家箴言 

平淡真好！平平地，不令我们颠踬；淡淡地，不让我们昏醉；使我们坦坦荡荡地处世，明明确确地看人。所以平淡也就是最美的“真”。

——刘墉

开篇语 

人生是5%的刺激、5%的痛，再加90%的平淡。我们为了5%的刺激而忍受5%的痛，然后用90%的平淡来度过。

第一节	人生的真理，只是藏在平淡无味中	230
第二节	饥来吃饭，困来即眠，就是福气	235
第三节	有一种聪明叫顺其自然	239
第四节	把生活当成小情调吧	242
第五节	适可而止，见好就收	246
第六节	活得随意些	249

第十二讲 糊涂心

大家箴言

聪明难,糊涂亦难,由聪明而转入糊涂更难。放一招,退一步,当下心安,非图后来福报也。

——郑板桥

开篇语

人生在世,对于有些事不是自己糊涂也得要糊涂,这才是聪明的体现;但有时候自装糊涂会招来麻烦。对于有些事也不要自作聪明,如果一味地自作聪明也一样会招来麻烦,那就是聪明反被聪明误。

第一节	再谈“难得糊涂”	254
第二节	越求明白越不明白	257
第三节	装装糊涂,婚姻幸福	261
第四节	婆媳有本糊涂经	264
第五节	看破是本事,说破是傻子	267