

幸福直通车

幸福的起点



出彩人生从“家”开始



家文化倡导人姚鸿昌呕心力作

姚鸿昌 郭文玲 武星 / 著

春木有根植根有“师” 夏火有情燃情有“家” 秋金有慧增慧有“悟” 冬水有福享福有“心”

一部滋养心灵的人生成长书，
一部活出精彩的人生成功书，
一部走向幸福的人生智慧书！



清华大学出版社

幸福童年

幸福的起点，



出彩人生从“家”开始

姚鸿昌 郭文玲 武星 / 著

清华大学出版社

北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

幸福的起点:出彩人生从“家”开始/姚鸿昌 郭文玲 武星著.

—北京:清华大学出版社,2014.1

(幸福直通车)

ISBN: 978-7-302-34849-8

I. ①幸… II. ①姚… ②郭… ③武… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第310936号

责任编辑:张立红 刘晚成

封面设计:周晓亮

责任校对:杨 军

责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印张:8.75 插页:1 字 数:231千字

版 次:2014年1月第1版 印 次:2014年1月第1次印刷

定 价:36.00元

智慧而淡定 仁爱而
持重 勇决而从容 博识
而谦恭

李燕杰

李燕杰

追寻中国梦
人生出精彩

癸巳年夏月

姚希贤书



全国名老中医、博士生导师姚希贤题词



推荐序

幸福人生的家文化基因

刚开始玩微信的时候，我就发了一条感言：“不平凡的人最大的福报在于修行，平凡的人最大的福报在于家庭！”没想到引来不少朋友点赞。

之所以做出这样的思考，是因为当时我正在策划出版《幸福直通车》系列图书。在第一辑受到热烈关注后，我一直在考虑它的第二辑应该包含什么题材的图书。第一辑中《人生九级浪》的作者、著名演讲家李燕杰老师一再建议我，其中一定要有一本家道文化的书，而这本书的最佳人选一定得是姚鸿昌。他的这一建议深刻启发了我。中国人有着世界上最独特的幸福文化，那就是幸福的起点源于家。很多人在国外的生活条件非常优越却并不幸福，是因为在那里找不到家的感觉。

在李老师的引荐下，我拜见了姚老师，但没想到他是一位工科出身的专业人士，并不是社会学方面的专家，心里不免有些顾虑。但是，多次接触之后，我不得不为他的人生智慧所折服。姚老师是一位跨学科领域的人生科学探索者、发明创造的先行者、智慧教育的实践者，他从“家”这个最小的社会“细胞”出发，把“家文化”与幸福人生智慧“放大”到学校、

企业和社会，其“学习化生存、智慧化生活、意义化生命”的人生成功智慧给世人带来思考和启迪。很多家庭只是二人世界很温馨，稍微向外延伸就产生各种矛盾；也有些成年人，虽与父母关系融洽，却不能给配偶一个幸福的家；更有甚者，兄弟姊妹暗地里勾心斗角，或者彻底决裂……正因为如此，姚老师不仅致力于创建一个夫妻和睦为中心、尊老爱幼为伦理、平等沟通为心灵智慧、融入时代环境为方向的“家”，而且把“家文化”智慧“放大”和延伸，形成了完整的“家道文化与幸福人生智慧”。家庭文化建设引领人们实现人生的成长与发展，让整个家庭产生强大的正能量，托扶每个家庭成员相互协力、稳步提升。

有一次和《教育的温度》的作者、著名教育专家林格聊天，他说发现有很多优秀的家族，无论自己的前辈遭受怎么样的打击，他们的后代仍然会再次崛起。其根本原因，就是良好的家文化培植的可持续的优秀的家教。家道文化也同样适用于企业管理，宗庆后能打赢一场又一场跨国官司，其中最重要的一条原因就是，他的企业有非常可贵的家文化。

你活明白了吗？这是永续的人生话题。进入人生之秋姚老师正是在对自己人生的追问中不断学习，不断成长着。如果不是亲眼所见，我很难想象一个拿着不菲的退休金，可以安稳过幸福晚年的人，为了研究和总结家道文化，积极参加着各种培训班学习，在与社会各界人士交流中吸纳着丰富的人生智慧营养，为他所爱着的人们写出一本本新书。

越来越多的人开始邀请姚老师讲课，他的课程受到了热烈的欢迎，希望这本书的出版能让那些不能及时听到他精彩演讲的读者一睹为快，并帮助他们建立家庭体系文化，和亲人们一起成长，成为世上最幸福快乐的人。

张立红

2014年1月1日



前 言

寻找幸福人生的起点

一株小草，耗其全部之力，留下的仅仅是几粒种子。而正是这几粒种子让生命之火得到延续。一只蜘蛛孵育上百只幼蛛，然后死去，幼蛛不能捕捉昆虫为食，于是死去的蜘蛛就成为哺育其成长的营养美餐。

生命力的意义就在于让有限的生命灿烂地活，长久地延续。

撒哈拉沙漠是世界上最大的沙漠。气候十分炎热干燥，植物贫乏，动物也很稀少。这里沙丘连绵，戈壁无垠，简直是生命的绝境。然而就是在这种恶劣的环境下，却仍然有不少沙生植物和沙生动物在这里存活，并且活出了自己的精彩。

据说有一种沙生植物能在极其恶劣的沙漠环境中活下来。它蜷缩成一个球，看似已经干死，任凭沙漠中的大风无休止地吹动。它一会儿被吹上沙丘，一会儿被摔下岩石，一会儿被沙土掩埋……它简直对自己的命运无法自主，却能在沙漠中灿烂地活下来。

当一场沙漠中难得一见的雨突然而至时，如果正巧它滚落到了一个低洼地带，正巧那低洼的地带又刚刚蓄上了一小汪水。它就能迅速把这难得

一见的一点儿水吸入自己的枝干，并且很快舒展开来，于是，它等待到可能“生”的机会。

如果此时雨还在滴滴下着，正巧有雨滴落在了它的种囊上，而且正巧把种子砸了下来，而这下面的一汪水恰巧还没有蒸发完，这粒种子就能抓住机会迅速发芽、长高、开花、结果。正是在这短短的生命时光里，它凭借着生命意志顽强地活了下来。

对于这株植物来说，它根本没有功夫去计较得失和抱怨不公，唯一能做的是在这短暂的生命时光中活出灿烂来。它其实很美，开白色的小花，吐黄色的蕊，迎风起舞，随风摇曳，在地面上的水分很快蒸发掉之前，活出它的光彩和艳丽。

与这株植物相比，我们往往以为人生很长，有足够的时间去消耗，于是往往把精力用到了享受山珍海味、灯红酒绿上，计较得失和抱怨不公上，结果我们活得越来越糟糕，糟蹋了太多的大好时光，丧失着一个个人生出彩的机会，人生幸福也渐渐和我们远离。

我们常为有此一生而感到庆幸，尽管来到这个世界并非己愿，可比起那些不能来此世一行的“不生之人”来说，不能不为天地的厚爱而感动。我们没有理由让生命不出彩。于是有了幸福人生的探索，有了寻找幸福起点的选择。

现代社会中，随着竞争加剧，人们已经很难再保持一颗平常心了。芸芸众生在滚滚红尘中追名逐利，熙来攘往，就是没有时间停下来思考：我这样忙碌到底是为了什么？我是谁？我从哪儿来？我又要到哪儿去？我幸福吗？

在苏格拉底看来，人这一生如果对这些问题不加思考，那么这一生是毫无意义的，是白来这个世界上走这一遭。不管你是亿万富翁，还是高官显贵，都不过是行尸走肉。

《红楼梦》里跛足道人唱完《好了歌》后，甄士隐随即也和了一首歌，最后两句道：

乱哄哄，你方唱罢我登场，反认他乡是故乡。

甚荒唐，到头来都是为他人做嫁衣裳。

我们的“故乡”在哪里？我们的“家”在哪里？

一个人无论走得有多远，最终还要回到“家”这个人生的起点。

出生于中国传统家庭并受到传统文化滋养的钱学森，面对列强侵略瓜分中国的现实作起了他的强国梦。在获得庚子赔款出国留学机会后，他来到了美国。由于有丰厚的家文化支撑，他走向了卓越的人生发展道路，学成之后，最终选择了回到自己的祖国这个生他养他的家。尽管回国的路充满了艰辛，但“家”的召唤，“家人”的帮助，最终使他终于回到了家，并为自己祖国这个“大家”的航天事业发展创造了丰功伟绩。他是追寻中国梦的先行者。

然而，今天也有不少人出国留学，想在“外国梦”中找到自己成功的新机会。但是由于缺乏丰厚的家文化底蕴，成功梦变为尴尬梦、痛苦梦。有的想家却难回，有的则彻底回不来了。

一位即将出国留学的孩子没有把准备工作的重点放到学习外语上，却选择了在家长帮助下学习中国传统文化，体会中国国家文化的智慧。尽管他是一位输在“起跑线”上的普通孩子，但由于找到了“家”这个幸福人生的起点，不仅在留学过程中实现了人生的成长与发展，而且成为哈佛的高材生，毕业后供职世界 500 强企业，成为花旗银行“全球领袖计划”成员，28 岁担任联想集团总裁助理。

我们发现，幸福的起点其实就在我们的家。家文化是我们走向幸福人生的文化起点。

父母的结合造就了我们肉体凡胎，我们在世界上走一遭之后，还是要回归尘土的。这一遭，从出生到成长，从上学到工作，从爱情到婚姻，从中年到老年，我们幸福吗？

人生有不同的状态，生活有不同的方式。活法不一样，人生也会大不一样。无论是成长中的孩子，忙碌中的大人，还是退休后的中老年人，都需要有自己的人生 style，都需要共享人生出彩的机会，都需要有自己的幸福人生。

人生就像一首诗，心灵是这首诗的深刻意境。如何在不同的人生阶段活在最佳状态，活出人生尊严，活得快乐幸福？如何解决好早期教育问题、“问题孩子”问题、婚姻家庭问题、就业从业问题以及中老年人健康长寿问题？这是需要在对人生这个系统全面的把握中实现的。于是有了“读懂人生四部书，实现人生四季成长”的人生选择，于是有了幸福人生智慧的探寻，于是有了“春木有根植根有‘师’，夏火有情燃情有‘家’，秋金有慧增慧有‘悟’，冬水有福享福有‘心’”的人生 style。

我们期望从人生的追问出发，找到人生幸福的起点。我们期望以“家道文化和幸福人生”为主线，以“创境”、“唤醒”为教育智慧，以共享人生出彩机会为目标，就如何学会智慧教子，如何创建幸福家庭，如何提升人才的文化竞争力并走向人生成功，如何幸福度过人生的春、夏、秋、冬等问题做出有益的探索。

人活着，无非是两个问题：为什么活，如何活？人类的文化，正是从这两个问题的追问中展开的。

“为什么活”是个信仰问题，它是人生的全部目标和最后归宿，也是人生成长与发展的原动力和精神支柱。无论你所追求的目标是学业目标、职业目标，还是创业成功的事业目标，其最终目标离不开追求幸福人生。幸福人生有起点，寻找起点需要有回“家”的智慧。

“如何活”是个理性的思考问题，每一个普通人都是可以活出属于自己的幸福人生，关键是如何活。活法不一样，人生会大不一样，人生输赢在活法。幸福人生智慧是帮助人活在最佳状态，活出人生尊严，活好幸福人生的点石成金艺术。

中国自古是一个“家国一体”的社会，人生幸福离不开社会发展中的机会共享。中国梦正是一个引领人们共享人生出彩机会，发展幸福人生的“美丽中国·幸福人生”的选择。

幸福人生的轨迹其实就是一个圆，即从“春天”出发，通过“夏天”的发展、“秋天”的收获及“冬天”的浓缩，而成为圆满的幸福人生系统，并实现学习化生存、智慧化生活、意义化生命的人生大成功。

在我记忆的长河中，人生好比激情燃烧的岁月，谱写着生命的凯歌。我驾驶着生活的小船，航行在险滩暗礁之间，激流勇进之中，迎着黎明的曙光奔向波涛汹涌的大海。

我时时看见一盏灯，那是父母高擎的灯，是照亮全家的灯，是人生路上的航标灯。是这盏灯，伴随了我的人生路；是这盏灯，带给我快乐和幸福的人生。当我们有了孩子时，我们希望用这盏灯照亮孩子前进的路，在向孩子学习、和孩子一起成长中，追寻到我们的幸福人生。也许，灯光的微弱不足以照清灯下人的全貌；也许，灯光下的阴影映入眼帘的是黑暗。然而，只要举灯人有心，灯下人就会有意，举灯人的心亮着，灯下人的心也会亮起来，而且一定会亮得更美，激励着所有家人幸福前行。人生其实就是一个互动成长，共生发展，追寻幸福人生的“出彩”过程。幸福人生从“家”出发，人生之春是造就我们一生幸福的源泉。

记得小时候，家庭人口多，生活比较困难，但全家人却都感到很幸福。母亲忙这忙那，操持着家务，辛苦至极，却抽出时间积极参加街道组织的扫盲班学认字。看着她读书那快乐劲儿，我也受到了感染，竟然爱上

了认字和读书。有时母亲有不认识的字，总愿意问问我怎么读。当我一个字一个字教她念时，她总是高兴地说：“儿子成了小老师，有用啦！”受到鼓舞的我，总愿意多学一些，多讲一些。我懂得了，要通过学习做个“有用”的人。母亲其实正是在“示弱”和鼓励中，帮助孩子找到了一种新活法，引导孩子在“利他”服务中实现生命价值和意义。其实，正是通过学习而变得“有用”的过程，让我找到了幸福人生的起点。人生之春是美丽的，家长引导孩子在当“小老师”、“小主人”的过程中爱上学习的智慧是创造孩子人生幸福的“高人”智慧。

一位来自农村、学历并不高、专业特长并不明显的“打工妹”进入企业后很快创造了卓越的工作业绩并得到重用，后来还被企业聘任为总经理，带领着员工把企业创办成书香企业，引导企业员工实现人生的成长与发展，帮助员工走上幸福人生道路，让员工也获得人生出彩的机会。她为什么能做出卓越成绩并和企业员工共享到人生出彩的机会呢？原来她有“家”，正是一个“夫妻和谐为中心，尊老爱幼为伦理，平等沟通为心灵智慧，融入时代环境为方向”的和谐家庭文化环境，支撑起她的人生，找到了幸福的起点。在人生共赢“家文化”中，她成为有成长力、文化力、生命力的好员工。她常引用妈妈的话说：“进了企业，企业就是家，要像爱家一样爱企业”“进了企业，企业的同事就是你的兄弟姐妹，要像待兄弟姐妹一样待同事。”正是这种以企业为“家”，以同事为“家人”的“家文化”智慧，让她走上了幸福人生道路，活出了精彩，也让她所领导的企业有了“文化”。在企业共赢“家文化”中，她成为帮助员工分享人生出彩机会的好领导、好老师。

其实，每个人都是带着自己的“家文化”背景走向企业和社会的。没有“家教”（家文化），活法不一样，人生出彩的机会也不相同。企业和社会这个“大家”的文化教育宗旨就是帮助人们找到幸福人生的起点，让

有“家”(家文化)的人“放大”“家”(家文化),没“家”(家文化不和谐)的人找到“家”(家文化)。于是有了“企业共赢家文化”、“人生共赢家文化”的思考。

“家”中有文化,文化不同,活法不同,命运不同。人生共赢“家文化”,杰出发展有起点;企业共赢“家文化”,市场竞争有方向;城乡共赢“家文化”,幸福人生家乡美。

家,是我们人生成长的摇篮,是心灵的归宿,是放松心情港湾,是我们有梦并且梦想成真的地方,是帮助一个人走过人生四季而成就幸福人生的地方。当一个人走过了四季,走过了风雨,走过了星辰,走过了日月……双脚踏过的每一寸土地,都被炽热的心烙下了印迹,映射着跳动的光辉——那是记忆深处的家,在召唤……

春夏秋冬家园美,幸福人生四季歌。人生共赢家文化,幸福人生有起点。

人是大自然的产物,智慧人生的春夏秋冬就是用家道文化智慧成就幸福人生的过程。

人生之春的成长让我们从“欲望我”变为“精神我”;

人生之夏的成长让我们从“工具我”变为“文化我”;

人生之秋的成长让我们从“经历我”变为“智慧我”;

人生之冬的成长让我们从“负担我”变为“自然我”。

春木有根植根有“师”,夏火有情燃情有“家”,秋金有慧增慧有“悟”,冬水有福享福有“心”,季土有“生”三生有“缘”。人生就是一个生命系统,需要系统思维,阴阳辩证,互动成长,共生发展。

美丽中国是滋养我们心灵的精神家园,需要和谐的家道文化支撑;幸福人生是学习化生存、智慧化生活、意义化生命的人生状态,需要人生科学指导。

于是有了“家道文化与幸福人生”的新思考；于是有了学习人生科学，唤醒“三生”智慧，建设美丽中国的思路 and 选择。

家道文化与幸福人生智慧引领我们走向超越功利化学业成功和职业成功的人生大成功。中国梦让我们人人共享人生出彩的机会。

姚鸿昌 郭文玲 武星

2013年6月16日



目 录

上 篇

幸福没有捷径——寻找幸福的起点

人活着，最关心的是幸福问题。对于我们来说，无论人生的信念和目标是获得高分进入名校的学业成功，还是收获财富实现不断升迁的职业成功，或是通过创业而富甲一方的事业成功，其最终目标都离不开追求幸福人生。那么，幸福人生是什么？幸福人生的起点在哪里？

第一章 国际化时代的寻梦之旅：“美国梦”与“中国梦” / 3

一、访美印象深，天涯易比邻 / 5

二、难忘的旧金山之旅 / 20

三、“虎妈战歌”有思考 / 25

四、做好我的“中国梦” / 29

第二章 圆梦之路：中国梦从“家”出发 / 39

一、“输”在起跑线上的哈佛男孩：幸福人生从“家”出发 / 40

二、人生可以美得如此意外：家文化与人生成功 / 45

三、人生九级浪：把握人生幸福的智慧 / 51

四、钱学森：回归起点圆好一个中国梦 / 63

五、幸福人生的思考：你活明白了吗 / 66

第三章 家为中心，画好人生幸福圆 / 71

一、你幸福吗 / 72

二、幸福人生的思考 / 84

三、家为中心，画好人生幸福圆 / 89