

北大先哲心灵精华思想
疗愈心灵，调整心态，积蕴内在力量

北大修心课

心灵，是纠缠你一生的痛，亦是成就你一切的根。
所谓修心，即不与自己斗，更不与他人斗，心悦诚服、平和地接纳身边发生的一切。

周煦涵◎著



台海出版社

北大修心课

周煦涵◎著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大修心课 / 周煦涵著. —北京: 台海出版社,
2018. 6
ISBN 978-7-5168-1900-5
I. ①北… II. ①周… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①I821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 099292 号

北大修心课

著 者: 周煦涵

责任编辑: 戴 晨 责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 香河利华文化发展有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 250 千字 印 张: 20

版 次: 2018 年 7 月第 1 版 印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1900-5

定 价: 49.80 元

版权所有 翻印必究



北京大学作为中国公认的最高学府与综合实力第一的大学，见证了中国近现代三百年的沧桑风云历史，也对中国历史进程起了十分重要的作用。这所古老而悠久的校园中积淀了中国深厚的文化底蕴和思想理念，而这些文化理念中最为重要的一点便是人的心灵的建设。

本书撷取了很多北大先哲、当代北大人和各界精英的哲思妙语，并根据写作需要加入了相应的经典案例，当然也不乏作者的一点儿管窥之见，给读者指出了心灵的修炼方向，并从生活中的实际出发，向人们阐述了内心烦乱的主要因素：消极的看法、无尽的贪念、心灵的狭隘、虚无的空念、内心的犹豫、过分的苛求、无用的抱怨。并结合一些富有哲理的小故事，融入作者个人的感悟，帮助读者找到自身的问题所在，帮助你们调整心态和看问题的角度，最终摆脱烦恼的困扰，活出自己的快乐和幸福，运用心智的力量取得不凡的成就。

以本书的篇幅，不足以尽述深奥的修心理念。所以，本书没有强求全面，而是以北大先哲的修心理念为引导，同时对生活中的问题进行了有针对性的解说与阐述，这样做是为了让读者能够保持轻松的心态去领略北大的智慧与魅力。

本书将传授给您 12 种修心妙方，包括如何修炼心的强度，拥有“我的意志我主宰”的魄力；心的静度修炼，教你如何感受生命的真谛；如何进行心的空度修炼，远离人生的种种烦恼与不安；如何进行心的宽度修

炼，把烦恼看开、把名利看轻、把得失看淡、把恩怨看破……全面打造您的心灵世界！

本书内容丰富、充实，避免枯燥的理论知识与说教色彩，力求立足现实生活的实际情况，用极为通俗易懂的语言使你了解到更为实用的修心理念与生活智慧，它既注重修心方法的介绍，又有经典案例，是一本不可多得的心灵历练参考书。每天只需要花费 10 分钟，便可以让你在忙碌的生活中找到休憩的港湾，让你在人生的这条长河中掌控自己的航舵，在烦恼的时候教你从容，在失意的时候让你振奋，在焦躁的时候获得平静，在失落的时候获得心灵的慰藉，在纠结的时候获得释怀，在迷茫的时候找到希望的灯火，让你远离生活中的一切扰乱我们内心的烦杂和喧嚣，领悟到生命的真谛，体味到切实存在我们周围的快乐和幸福，获得洒脱和惬意的人生！

第1章 心的力量：改变命运的最大的力量

1. 改变命运的最大力量来自于心的力量 / 1
2. 心态是一切的根源：想改变一切，先改变自己 / 4
3. 非凡与平凡的根本差别在于心智 / 6
4. 心是生命的本态 / 8
5. 心的威力：可以制造天堂，也可以制造地狱 / 12
6. 真正的困难其实在心中 / 14
7. 观念不同，定位不同，人生就会不同 / 15
8. 塑造积极的心理暗示，是成功的基础 / 18
9. 修炼强大的内心，任何人和事都无法击败你 / 19
10. 修炼强大的内心，任何事和人都无法伤到你 / 21
11. 内心强大的表现 / 23
12. 修心就是要修炼心志 / 24
13. 修心就是要修养心性 / 26
14. 保持并修炼一颗平常心 / 27
15. 修心，是解决一切问题的根源 / 29

第2章 心的强度修炼课

1. 别让挫折阻碍了你前进的步伐 / 31
2. 相信自己，你也是一颗钻石 / 33
3. 咬紧牙关，“挺”过去 / 35
4. 要有“熬”下去的韧劲 / 37
5. 将苦难转化为生命的财富 / 38
6. 困境和顺境都是生命的常态 / 40
7. 在折磨你的人面前保持奋进的斗志 / 42

8. 在压力面前，学会转换心态 /44
9. 主宰自己，自己的命运靠自己掌控 /45
10. 主宰自己的意志 /47
11. 有骨气和底气 /49
12. 有豪气和浩然之气 /51
13. 用信仰支撑心灵和生命 /52

第3章 心的空度修炼课

1. 学会“放空”自己，及时清理心理垃圾 /55
2. 拥有“空杯”心态，随时从零开始 /57
3. 简化日程表，给心灵放个假 /59
4. 别拿过去的痛苦惩罚自己 /61
5. 别为明天的阴晴雨雪担忧 /63
6. 勇于舍弃，才能拥有更多 /65
7. 不患得患失，才更容易成功 /67
8. 善待自己的心灵 /69
9. 是智者，就别听信谣言 /71
10. 用微笑去回应嘲笑 /73
11. 计较流言是拿别人的错误惩罚自己 /74
12. 别过分执着：不要一条道走到“黑” /76

第4章 心的静度修炼课

1. 心宁则智生，智生则事成 /79
2. 学会享受孤独，懂得为生命“留白” /81
3. 学会祛除内心的杂念 /83
4. 享受安静，别让劳碌拖累了你的心 /84
5. 主宰自己，学会沉思 /86
6. 静心是让心灵处于一种“活静”状态 /88
7. 心平气和地面对不平事 /89
8. 静心是保持健康的“金钥匙” /91
9. 以“淡”字交友，别被社交所累 /93
10. 在平凡中体验生活的美好 /95
11. 学会享受清福 /97
12. 功成身退，是人生的一种大境界 /98
13. 淡泊名利，宠辱不惊看人生 /100

第5章 心的乐度修炼课

1. 快乐要向内求，而非向外求 / 103
2. 保管好快乐的钥匙，别把它交给别人 / 105
3. 勇于做自己，做自己想做的事情 / 107
4. 看得透人生的真相 / 109
5. 付出是快乐之源 / 111
6. 生活中的不快乐多数源于不知足 / 112
7. 别因琐事影响了你的情绪 / 114
8. 快乐不是得到的多，而是计较的少 / 116
9. 别让仇恨浸染了心灵 / 119
10. 不苟求别人，也是放过自己 / 121
11. 学会感恩，你将会是幸运的一员 / 123
12. 懂得惜福：幸福是“珍惜”来的 / 125
13. 别希望每个人都喜欢你 / 127
14. 不完美才是真实的人生 / 129
15. 不与他人出口舌上争输赢 / 132

第6章 心的和度修炼课

1. 随遇而安，充分享受人生 / 135
2. 遇事不钻牛角尖 / 137
3. 霉运顶头便是转机 / 138
4. 将心比心，学会换位思考 / 140
5. 暂时的弯腰，是为了更好地站立 / 142
6. 冲动是魔鬼，感情用事要不得 / 144
7. 学会放手，别让爱情成为负累 / 145
8. 别因为习惯了得到，便忘记了感恩 / 147
9. 没有什么不能坦然 / 149
10. 万事随缘不强求 / 151
11. 世界不像你想象的那么“脏” / 153

第7章 心的容度修炼课

1. 心有多大，世界就有多大 / 155
2. 宽容是一种力量 / 157
3. 宽容是保持婚姻幸福与和谐的法宝 / 159
4. 饶人一条路，伤人一堵墙 / 161

5. 遇事要沉得住气 /163
6. 唯有忍让才能换来和谐 /165
7. 心胸有多广，幸福就有多大 /167
8. 记住朋友的好，忘记朋友的不好 /169
9. 用欣赏的眼光审视别人 /170
10. 嫉妒是心灵的毒药 /172
11. 拥有高山一样的气度 /174
12. 最大的“争”便是不争 /176
13. 用弯腰去换取昂头的机会 /178
14. 坐得住“冷板凳” /181
15. 糊涂是一种智慧 /183
16. 爱情就是相互间的依赖和纠缠 /184

第8章 心的顺度修炼课

1. “不顺眼和不顺心”源自什么 /187
2. 苦的根源在于心中永远装着“我” /189
3. 和谐婚姻的法门：忘记“他（她）是我的” /191
4. 让生活多些接受，少些拒绝 /193
5. 随心，随性，随意 /194
6. 顺其自然，要做到“慎独” /197
7. 不要盲目羡慕别人 /199
8. 追求天堂的人，多数都落入了地狱 /200
9. 顺应内心，追求自己的梦想 /203
10. 无人欣赏，要学会自我鼓掌 /205
11. 随缘不是得过且过，而是尽人事，听天命 /207
12. 懂得“随情”：人生何必太强求 /209
13. 日子苦不可怕，可怕的是心苦 /211
14. 抓住机遇，顺势而为 /212

第9章 心的醒度修炼课

1. 人生要时刻保持清醒 /215
2. 看透生活的本质：生活其实是一种愿望 /216
3. 看透幸福真谛：幸福是过程而非结果 /218
4. 别让碌碌无为的心态毁了你 /219
5. 你是否置身福中，却仍抱怨连连 /222
6. 自省是一种力量 /224

7. 清醒地认识自己 / 226
8. 生不贪求，死不畏惧 / 228
9. 开启自己的心智 / 230
10. 依靠自己的智慧，学会“自度” / 232
11. 没有什么能拿走你的价值 / 233
12. 命运永远握在你的手中 / 235
13. 唤醒生命的内在激情 / 238
14. 别轻易封闭自己 / 240
15. 认认真真过人生 / 242
16. 做你喜欢做的事，活真实的自己 / 244

第 10 章 心的深度提升课

1. 看得透，想得开 / 247
2. 明白人造就“因”，糊涂人追求“果” / 249
3. 生命是一次单程的旅行 / 251
4. 经得起“沉”的人，“浮”起后生命力才强 / 253
5. 当你容不下生活时，生活也容不下你 / 254
6. 及时行“孝”，别让生命链条断裂 / 256
7. 有些爱情，错过了可能就是一辈子 / 258
8. 婚姻，等到你懂了，却可能晚了 / 260
9. 遗憾也是生命的一种美丽 / 262
10. “淡”是生活最真的滋味 / 264
11. 别被“面子”所拖累 / 266
12. 不是井里没有水，而是你挖得不够深 / 268
13. 积极走过人生的“冰封期” / 270
14. 在诱惑面前，执着于自己的信念 / 271
15. 知“止”而后能定 / 273
16. 隐芒避险，及时收步才能保全实力 / 275

第 11 章 心的善度提升课

1. 善是一切智慧的根本 / 277
2. 上善若水，可以化却一切冰冷 / 279
3. 爱出者爱返，福往者福来 / 281
4. 日行一善，每天修缮灵魂一点点 / 283
5. 算计别人，终会将自己算计进去 / 285
6. 人际关系就是善意的关系 / 287

7. 建立心灵的“良知观” / 288

8. 善念可以招致好运 / 290

第 12 章 心的熟度修炼课

1. 成熟是一种智慧之光 / 293

2. 不被诱惑，明白自己真正需要什么 / 295

3. 从情绪中抽离出来 / 297

4. 没“给”之前，不要总想着“得” / 298

5. 从“自我”中抽离出来 / 300

6. 从狭窄的观念思维中抽离出来 / 301

7. 懂得“自律”，是成熟的一种重要标志 / 303

8. 苦难可以促使内心变成成熟 / 304

9. 不要逢人便抱怨或诉苦 / 306

第1章

心的力量：改变命运的最大的力量

1. 改变命运的最大力量来自于心的力量

心，是纠缠你一生的因，是成就你一切的根。

——北大心理与认知科学学院课程理念

北京大学心理与认知科学学院教授指出，在这个世界上，改变命运的最大力量来自于心的力量。每个人的心力有三大块：一是心魂的力量，二是心态的力量，三是心智的力量。其中，在这三种心力之中，最为关键的就是心魂，即人的精神。

一个人能否成就大事业，有所大成就，最为关键的不是能力，不是知识，不是环境，而是看他是否有雄心，是否有战无不胜的斗志，有没有坚持到底的意志力，是否有百折不挠的韧劲，有没有威武不屈的气概，这便是人的心魂。一个人如果拥有强大的精神力量，便能够取得超乎常人想象的成就，同时也能在人生的关键时刻创造出奇迹来。

在2010年的一天，一家医院曾经发生了这样一件事情：

初夏的一天，凌晨2点多，在医院的一间抢救室内，两位护士正

在一位快要停止心跳的病人旁边守夜。其实，在前一天下午6点多钟的时候，一个紧急电话就打到病人的家中，让他家人赶快到医院来为他准备后事。

当家人赶到这位临危的病人床边的时候，病人已完全处于昏迷的状态，他的心脏病严重地发作了。一家人都在外面的走廊上焦急地等待，有的在担心，有的在祈祷。

就在病房中，两位女护士忙碌地对病人进行了最后的挽救。她们每人抓住病人的一只手腕，力图摸到他脉搏的跳动。因为病人在整整6个小时之内都未能够脱离昏迷的状态，医生已经为他做了力所能及的一切，最终离开了这个病房。

这个时候，奄奄一息的病人丝毫不能够动弹，然而，他听得到护士们的声音。在昏迷状态的某些时间里，他能相当清楚地思考。他听到一位护士紧张地说：

“他停止呼吸了！你能摸到脉搏的跳动吗？”

回答是：“不能。”

他一再听到这样的问答：“现在你能摸到脉搏跳动吗？”

“不能。”

“我很好，”他想，“但我必须告诉她们，无论如何我必须告诉她们。”同时他对护士们这种近于愚蠢的亲切又觉得很有趣。他的内心在不停地想：“我的身体状况很好，并非即将死亡。但是，我怎么能够告诉我的家人这一点呢？”

于是这位病人想起了他所学过的自我激励的语句：“如果相信你能做这件事，你就能完成它。”他试图睁开眼睛，但是失败了。他的眼睑不听他的命令。事实上，他什么也感觉不到。然而他努力地睁开双眼，直到最后他听到这句话：“我看见一只眼睛在动——他仍然活着！”

“我并不感到害怕，”病人后来说，“我仍然认为那是多么有趣啊！有一位护士不停地向我叫道：‘先生，你在那里吗？……’对这个问题我要以闪动我的眼睑来作答，告诉她们我很好——我仍然在世。”

在相当长的一段时间后，病人通过不断努力睁开一只眼睛，接着又睁开另一只眼睛，在不停地与死亡做斗争。最终，他战胜了死神，活过来了，被医院工作人员称为一种“奇迹”。

这位病人在临死之时，仍旧能够依靠他强大的精神力量去战胜死神，获得重生，创造了超乎常人想象的奇迹，由此可见心魂对人所起的巨大作用。

关于心魂，北大教授指出，心魂对人能够产生巨大的作用，对一个人是如此，对一个团队、一个国家更是如此。许多人都看过《亮剑》，亮剑精神就是中国军人的军魂。回首看历史，秦皇汉武、成吉思汗……再看看当今的风云人物张瑞敏、牛根生、史玉柱……我们能够看出什么是人一生中最为重要的东西，当然是魂，正是这些魂支撑他们创造了一个个不凡的业绩和超乎常人的奇迹。北大的“兼收并蓄”也是魂，它能支撑北大建立起了博大精深的文化底蕴和人文厚度，使它成为一个与中国近现代命运息息相关的神圣殿堂。

可以说，心魂是一个人不断奋发的精神支柱和精神向导，也让生命的意义得以体现。因此，正如北大教授所说，一个人如果想要有所成就，首先要重新建立心魂。

2. 心态是一切的根源：想改变一切，先改变自己

相由心生，改变内在，才能改变面容。一颗阴暗的心托不起一张灿烂的脸，有爱心必有和气，有和气必有愉色，有愉色必有婉容。

——翟鸿燊

心力的第二种巨大的力量便是心态的力量。心态即心理状态。心态能够衬托出一个人的精神状态，一个人的心态，对个人的人生成长与发展有着巨大的影响。北大国学班特聘教授指出，良好的心态不仅可以让人更好地取得成功，还能够更好地享受生活，获得幸福和快乐，提升幸福程度。北京大学客座教授翟鸿燊也指出，快乐和悲伤都由心所生，它不会受到任何理由或者外界事物的影响。也就是说，生活中，任何的烦恼和快乐都是内心所决定的，如果你用悲观的心态看待事物，最终不仅极难成功，获得的也只能是烦恼和痛苦；而如果以积极的心态看待事物，便很容易摆脱挫折和磨难，走向成功，并时时能获得快乐和满足感。

艾伦·希伯来有两个可爱的儿子：大儿子卢卡斯是个悲观的人，平时看上去总是忧心忡忡的；二儿子雷奥却是个积极乐观的人，每天总是以微笑示人。为此，艾伦·希伯来看到卢卡斯很不高兴，很想让他赶快快乐起来，于是，便对他疼爱有加。

一年的圣诞节来临之前，艾伦·希伯来要送给两个儿子他们心爱的礼物。在当天夜里，他就把礼物挂在家中的圣诞树上。第二天早晨，兄弟俩就都起来了，都想着父亲会送给自己什么样的礼物。父亲送给哥哥卢卡斯的礼物有很多，有气枪，一双可爱的羊皮手套，还有一辆崭新的自行车和一个十分漂亮的足球。而哥哥就将自己的

礼物一件件地取下来，但是脸上却没有丝毫的表情，看上去忧心忡忡的。

见状，父亲就问卢卡斯：“这些礼物都不是你所喜欢的吗？”卢卡斯忧心忡忡地说道：“你自己看看吧，我拿着气枪出去玩的话，一定会打到别人，难免会给自己招来祸端；而这一双羊皮手套则很是暖和，但是如果我戴着出去，一定会挂在树枝上面，这样一定会生出极多的烦恼和麻烦；还有这辆自行车是很好玩，但是我说不定会撞到墙上，摔跟头；而这个足球，我终究会把它踢爆。”父亲听罢，丧气地出去了。

刚刚出门，就看到小儿子雷奥，他好像一个快乐的天使似的。然而，他除了收到一个纸包，什么也没有。但是，当他打开纸包以后，就哈哈大笑，兴奋得不得了。一边笑一边跑，好像在院子中寻找什么。父亲就问他：“你为何如此高兴？”他说：“我得到了一包马粪，咱们家中一定藏着一头小马驹。”最终，雷奥果然在庭院后面的一间屋子找到了一匹小马驹，然后就兴奋地跳起来。随后，父亲也跟着大笑起来：“真是一个快乐的圣诞节啊！”

由此可见，悲观和乐观皆是内心所生，它与外界事物的好坏和境遇的顺逆并无多大的关系。具有悲观的心理，无论你得到什么，都不会感受到丝毫的快乐。而具有乐观的心态，就是一无所有，也是幸福和快乐的。

在成功的道路上更是如此。不怕别人看不起你，就怕你自己也看不起自己。没有一个人是无价值的，除非你自己把自己当作破石头放在烂泥里，没有人能够给你的人生下任何的定义。你选择怎样的道路，就决定了你有怎样的人生。

一个不会游泳的人，总是更换游泳池是无法解决问题的；一个缺乏能力的人，总是换工作也是无法提高自身的能力的；一个不懂

得经营家庭的人，怎么换爱人都解决不了问题……可以说，心态是一切的根源，要想改变周围的一切，必须要先改变自己。你所爱的、恨的，都是由你内心所生的，你变了，一切也就变了。你的世界是由你创造出来的，你内心是阳光的，那么你的世界也是充满阳光的；你内心盛满爱，你就生活在爱的氛围内；同样的，你若每天都抱怨、挑剔、指责、怨恨，你就生活在地狱里。所以说，心态是一切的根源，它有着强大的力量，可以支配你的周围世界和你的生存状况。有什么样的心态，就会有什么样的人生，也会有什么样的成就。

3. 非凡与平凡的根本差别在于心智

心是引爆力量的源泉，是成就一切的根本。

——北大课程理念

北京大学教授指出，所谓的心智，是指一个人掌握知识信息的程度，以及运用知识信息来解决问题的能力。一个人心智能力的强弱，与他对知识的积累是非常有关系的，更与自己的付出和努力等有关。一个十分重视学习的人，他的心智能力自然会高；一个不断学习，不断进取的人，其心智水平自然会上升得很快。

关于心智的力量，心智财富学苑创始人指出，在生活中，我们所做的事情的结果都源于行动，行动则主要源于选择，而选择则源于思想，而思想，则主要源于我们的心智。可以说，心智结构的差异，造成对事物的认知理解的不同，进而导致行为选择的不同，最终形成不同的命运。实际上，我们的外在境遇都只是内在心智结构的呈现，了解、掌握了这个秘密，就找到了把握我们的命运的钥匙。

一个村庄中有两位年轻人，一个叫小鹏，一个叫小明，两人是