

北大大师的幸福箴言
修炼心灵，培养性格，提升幸福感知力

北大幸福课

真正长久的幸福并不源于外界，那是一种心灵的力量
幸福只是一件与自己有关的事

文思哲◎编著



台海出版社

北大幸福课

文思哲◎编著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大幸福课 / 文思哲编著. —北京: 台海出版社,
2018. 5

ISBN 978-7-5168-1839-8

I. ①北… II. ①文… III. ①幸福—通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 076693 号

北大幸福课

编 著: 文思哲

责任编辑: 员晓博 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: 300 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 978-7-5168-1839-8

定 价: 49.80 元

版权所有 翻印必究



前言

PREFACE

北京大学，创办于 1898 年，初名京师大学堂，后改名北京大学，简称“北大”。北京大学是中国第一所国立大学，也是中国近代正式设立的第一所大学。北京大学自建校以来，“上承太学正统，下立大学祖庭”，在中国高等教育史上具有承上启下的独特地位；百年来，北京大学在国内外，一直享有崇高的名声和地位。

在中国近现代史上，北大始终与国家民族的命运紧密相连，深刻地影响了中国百年来的历史进程；如今其遗留和沉淀下来的厚重历史文化和人文精神深深地影响了一代又一代的北大人以及全中国人。

走进北大，展现在我们眼前的是美丽的自然风景、独特的建筑风格；感受到的是浓重的历史气息和深邃的文化精神。北大，一个多世纪以来，遗留下了无数名人的脚步，汇集了众多思想名流的智慧结晶。这里人才济济，群英荟萃，百年来涌现出蔡元培、胡适、鲁迅、徐志摩、季羨林、蒋梦麟、李大钊、陈独秀等一大批学者，构筑成了一座庞大的人文精神家园。

人文是北大的灵魂，无欲与宽容充实着其精神。无欲则刚的境界，有容乃大的气魄，勇往直前的独立精神，共同铸造了植根于北大人心中的北大精魂。这也是北京大学虽历经百年风雨，仍然庄严矗立、焕发出青春活力的源泉所在，并且诞生出一个又一个的世界奇迹。

人人都向往踏进北大之门，渴望汲取北大的点点精华、畅饮北大的甘甜雨露。北大就好像具有一股特殊的磁力吸引着莘莘学子和追求美好与正

义的人们。因为这里闪耀着无数名流卓越的思想光辉，他们的丰富学识以及对人生的感悟，是一种独特的精神魅力。

周国平是怎样看待人生的？季羨林是怎样感悟幸福秘诀的？俞敏洪是怎样成为一个成功幸福的人的？鲁迅先生是怎样追求自由、享受生命的？每一个北大人身上都传承了北大特有的精神和气质，具有与众不同的人生经验和智慧，他们对幸福的感悟虽然平凡却又是独到的。

关于幸福，仁者见仁，智者见智。生活中，有些人，觉得幸福是如此遥不可及；而有些人却时时都在享受着幸福和快乐的生活！其实，幸福无处不有，幸福一直在我们身边，只是要看我们是否拥有发现幸福和体会幸福的那颗心！幸福并不取决于我们是什么人、处于什么地位、拥有多少财富、从事什么工作，幸福只是一种感觉，一种心灵上的满足。

本书汲取了北大人对幸福感悟的灵光，提出了有关生活方面的感悟、事业方面的指导、处世交友的原则、完美性格的培养、阳光心灵的修炼，以及学习、做学问方面的见解。全书共分成十六章，内容涉及健康、性格、成熟、平安、家庭、事业、人际、快乐、享受、感恩……十六个方面。每章内容都蕴含智慧和哲理，都充满精彩和趣味，每篇文章都引用一条幸福理念，然后根据此理念展开讲述，文中列举了大量普通、贴近生活的鲜活实例，让人们更加容易理解和体会幸福。

也许我们忙于工作、忙于生活、忙于家庭，不能抽出专门的时间踏进北大之门感受一下北大的气息，领略一下北大的风情，但我们人人都渴望北大文化的滋养和启发，渴望得到幸福和快乐。那么，不妨在百忙之中，抽出一点时间跟着北大人感受幸福的真谛。如同一个纯真的学生一样，一个虔诚的信徒一般，丰富自己的人生智慧，学会享受幸福、感受幸福、创造幸福，做一个真正幸福的人！

第1章 健康：健康身心，幸福之本

1. 健康是人生的第一财富 /2
2. 没有健康就没有一切 /3
3. 健康是幸福的密码 /5
4. 身体是“革命”的本钱 /7
5. 金钱万能，却买不到健康 /8
6. 心理健康，才是真正的健康 /10
7. 健康美才是真的美 /12
8. 健康，从生活方式开始 /14
9. 运动是身心健康的良药 /15
10. 让阳光心灵，为人生摆渡 /17

第2章 性格：完美性格，顺畅人生

1. 认识你自己 /20
2. 保持本色，做真实的自我 /21
3. 好性格，好命运 /23
4. 细心做人，用心做事 /25
5. 有点主见，走自己的路 /26
6. 绽放自信的花朵 /28
7. 走出悲观的人生旋涡 /30
8. 不做“胆小鬼” /32
9. 所谓能耐，就是忍耐 /33
10. 乐观，幸福人生的金钥匙 /35

第3章 成熟：沉淀思想，升华人生

1. 你的思考是你自己的 /38
2. 每天都反省一下自己 /40

3. 成熟的思想，年轻的心态 /42
4. 勇于承认错误并承担责任 /43
5. 人一定要靠自己 /45
6. 做你喜欢做的事 /47
7. 清醒一点，机会不是等来的 /49
8. 一生做好一件事足矣 /51
9. 经历也是一笔财富 /52
10. 加法是一种成长，减法是一种成熟 /54

第4章 平安：学会生存，平安是福

1. 平安是福 /58
2. 切莫拿鸡蛋碰石头 /59
3. 争辩是一场没有胜利的战斗 /61
4. 低调做人，沉稳做事 /63
5. 学会控制自己的冲动情绪 /64
6. 给别人留条活路，给自己留条后路 /66
7. 多个敌人多堵墙 /68
8. 别掉进自己挖的“陷阱” /70
9. “落井下石”只会招来横祸 /71
10. 贪欲将会把你送进坟墓 /73

第5章 家庭：和谐婚姻，美丽生活

1. 家是心灵休憩的港湾 /76
2. 学会给婚姻“保鲜” /77
3. 婚姻中的自然关系很重要 /79
4. 选择适合的结婚，而不是最好的 /81
5. 信任是婚姻的基石 /83
6. 找个彼此相爱的人结婚 /85
7. 财富是“理”出来的 /87
8. 包容是婚姻中的必修课 /89
9. 孝敬父母要趁早 /91
10. 不要只在“特殊”的时间才陪孩子 /93

第6章 事业：成功有道，事业有成

1. 事业与生活要平衡，才能幸福 /96
2. 再忙，也要休息 /98
3. 掌握事业上的“软本领” /99

4. 选择喜欢的职业，快乐地工作 /101
5. 培养良好的工作习惯 /103
6. 把批评化作动力 /105
7. 不要忘了磨你的“斧头” /107
8. “小舞台”上照样表演得精彩 /109
9. 站得高，望得远 /111
10. 无畏地追求自己的梦想 /113

第7章 人际：以心交心，外圆内方

1. 真心换朋友的真情 /116
2. 朋友多了路好走 /117
3. 真正的友情，价值大于生命 /119
4. “会说话”的人才讨人喜欢 /121
5. 己所不欲，勿施于人 /123
6. 只去记住朋友的好 /125
7. 多与比自己优秀的人交往 /127
8. 不将别人拒之门外 /128
9. 将心比心，换位思考 /130
10. 不要吝啬你的赞美 /132

第8章 自爱：自尊自爱，人性光辉

1. 自尊自爱，发出人性的光辉 /136
2. 爱自己就接纳自己的一切 /137
3. 爱不完美的自己 /139
4. 把最好的自己展现出来 /141
5. 为自己喝彩 /143
6. 要学会关心自己 /145
7. 做自己永远的主角 /147
8. 善待自己 /149
9. 请对自己的人生负责 /151
10. 在心灵的花园，种下快乐的种子 /153

第9章 博爱：心怀天下，博爱众生

1. 善为至宝 /156
2. 爱心让生命之花绽放 /158
3. 慈悲为怀，慈善成行 /160
4. 爱别人就是爱自己 /161

5. 心暖心，助人乐己 /164
6. 拥有一颗仁爱之心 /166
7. 奉献，让世界更美好 /167
8. 善待所有的生命 /169
9. 爱是平等的 /170
10. 以德报怨，乃是大爱 /172

第 10 章 宽忍：宽忍境界，修养身心

1. 宽容多一点，希望多一些 /176
2. 解开“心结”，宽恕自己 /177
3. 宽恕别人，为自己种下幸福的种子 /179
4. 活得糊涂，容易幸福 /181
5. 让自己活得有质量一点 /183
6. 宽容可以带来财富 /185
7. “仇恨袋”只会越踩越大 /186
8. 记住这条真理：吃亏是福 /188
9. 妥协不是软弱，是一种智慧 /189
10. 忍住心头的“刺” /191

第 11 章 快乐：阳光心态，快乐人生

1. 快乐就在心中 /194
2. 保持纯真更易快乐 /196
3. 人生苦短，别为小事生气 /197
4. 知足者常乐 /199
5. 乐观，让一切都好起来 /201
6. 微笑是快乐的源泉 /203
7. 独乐乐不如众乐乐 /205
8. 热忱，让生活更美好 /207
9. 生活处处有情趣 /209
10. 平淡是真，简单是福 /211

第 12 章 取舍：一念之间，水火两重天

1. 学会取舍，是生命的重点 /214
2. 舍得，才能拥有 /215
3. 有得必有失，有失必有得 /217
4. 放下也是一种美丽 /219
5. 取之有道，用之有道 /221

6. 切莫患得患失，保持平常心 /223
7. 失去什么，别失去目标 /225
8. 天下没有不散的筵席 /227
9. 持之以恒，终有奥秘 /229
10. 放下“包袱”，才能走得更远 /231

第 13 章 淡定：坐拥风雨，泰然自若

1. 减少欲望，悠然人生 /234
2. 清空你的“杯子” /236
3. 风雨过后，便是彩虹 /237
4. 名利乃身外之物 /239
5. 平和心态，淡然人生 /241
6. 想得开，活得乐 /243
7. 顺其自然，才能活得自在 /245
8. 心浮气躁，难成大器 /247
9. 自嘲，让嘲笑变成欢笑 /249
10. 得意时不要忘形，失意时不要变形 /251

第 14 章 享受：享受人生，品味幸福

1. 停下来，享受生活 /254
2. 让心灵晒太阳 /255
3. 心灵自由，才能享受真正的幸福 /257
4. 享受眼前的大自然 /259
5. 让旅行带走疲惫 /260
6. 活在当下，享受今天 /262
7. 学会享受爱情的甜蜜 /264
8. 孤独是一种美丽的享受 /266
9. 享受学习的乐趣 /267
10. 生活是自己创造的 /269

第 15 章 珍惜：且行且惜，莫空悲切

1. 珍惜我们的亲人 /272
2. 珍惜每一份友情 /274
3. 珍惜所爱的人 /275
4. 且行且珍惜 /277
5. 该发芽时就发芽 /279
6. 今天所拥有的才是最宝贵的 /280

7. 珍惜仅有一次的生命 /282
8. 懂得珍惜，才配拥有幸福 /283
9. 珍惜手中的每一张“牌” /285
10. 把每一天看作最后一天 /287

第 16 章 感恩：心怀感恩，以恩报德

1. 感恩是人生的必修课 /290
2. 活着就是一种幸福 /291
3. 亲情是亘古不变的恩情 /293
4. 永远为另一半守候 /295
5. 感谢身边的每一位朋友 /296
6. 感谢对手，让你更加优秀 /298
7. 感恩给予我们帮助的人 /299
8. 学会热爱苦难 /301
9. 感恩是幸福的起点 /302
10. 带着感恩的心去工作 /304

第 1 章

健康：健康身心，幸福之本

健康是人生最大的财富，健康是幸福之本。没有健康的身心，生活中所拥有的一切都是“镜中花、水中月”，失去健康，就意味着失去一切。

人活着是一种幸福，而能健康地活着更是一种莫大的幸福。真正的健康是身心俱佳，如果只拥有健康的身体，却患有心理疾病，那也不能体会到幸福和快乐的真谛。只有身心皆健康的人，才能充满活力和精力，内心充满愉悦，生命中充满精彩。

一个人，倘若想拥有一个成功的人生、一个幸福的人生，就必须确保自己的身心健康，这就要学会以一种平和、乐观的心态面对生活中的一切；学会建立健康的生活方式和培养良好的生活习惯；学会打开心扉，让阳光普照进来……

1. 健康是人生的第一财富

我们通常认为我们有了钱会很幸福，更确切地知道有很多财富积于一身的人未必幸福。

——北大幸福理念

爱默生言：“健康是人生的第一财富。”的确，健康就是每个人最宝贵的财富，1953年世界卫生组织提出“健康就是金子”的主题口号，但其实健康比金子都昂贵、都珍贵，它是无论多少金钱都买不来的。

健康是幸福生活的第一步。只有身体和心理都健康，才能得到幸福，只有身心健康，才能做好一切。

一天一大早，一个女人打开门发现有3个长着长长花白胡子的老者坐在家门口。女人从没见过这么奇怪的人，她虽然感到惊讶但还是好心地问道：“三位老人家，你们是不是走了很长的路，在此歇息呀，不如进屋里来吃点东西吧？”

其中一位老者问：“你家男主人在家吗？”女人答：“不在，他昨天出差没回来，今晚才回来。”三位老者听了都摇摇头，说道：“那我们就不能进去。”

直到傍晚时分，女人的丈夫下班回来了。女人告诉他关于门外发生的一切，男主人听了，说道：“快点告诉他们我回来了，请老人家进来吧。”

女人出去告知了三位老者，并热情地想把他们请进门。但是三位老者说：“我们三个是不一起进门的。”“为什么？”女人惊奇地问道。

“我的名字叫健康，这位是成功，那位是财富。”一位老者给女人分别介绍道，“你如果不能做主让谁进去，那就进屋跟丈夫商量一下吧。”

女人听罢，狐疑地望了望三位老者，赶紧进去告诉了丈夫。丈夫想了想说：“那就让财富进来吧，这样咱们家就会有好多的钱，发财了。”但是女人却不同意，说道：“还是让成功进来吧，成功了什么都会有，别说财富了。”这时，他们的女儿听到了爸妈的谈话，走过来说：“请健康爷爷进来

呀，这样我们一家人就可以健健康康、幸福美满地生活在一起。”夫妻俩听了女儿的建议，笑着说：“女儿说得对。一家人健康地享受生活，享受人生比什么都重要。”

随后，女人出去说道：“我们想邀请健康进来做客。”一位老者起身，迈着高兴的步伐向屋里走来，另外两位老者也紧接着站起来跟过来。

女人吃惊地问：“你们三位不是只有一位可以进屋子来吗？”后面的两位老者笑着说道：“我们都听健康的，健康走到哪里，我们就陪伴到哪里。如果您邀请我们中不论哪位，我们很快就会失去生命和活力，所以，我们必须要在一起。最后，我们要恭喜你们全家人永远幸福快乐，健康才是人生的第一财富呀。”

生命对于人来说只有一次，人这一生只有一辈子，不会有下辈子。一个不懂得珍惜生命，珍惜健康的人等于一穷二白。健康是人的生存之本，没有健康，一切便毫无价值可言，有了健康，我们才可能去追求其他的需求，包括对成功的追求，对金钱的索取。有的人视金钱如粪土，而有的人却视金钱如生命，这样的人哪怕拥有了大量的财富，失去了身体和心理的健康又有什么用呢？因此，请记住，健康是人生的第一财富！在我们生命的每个阶段都要学会存储健康，因为存储健康就是储蓄生命的“本钱”。

2. 没有健康就没有一切

殊不知，有健全之身体，始有健全之精神；若身体柔弱，则思想精神何由发达？或曰，非困苦身体，则精神不能自由。然所谓困苦者，乃锻炼之谓，非使之柔弱以自苦也。

——蔡元培

拥有健康，才能享受一切，拥有健康，才能拥有未来，有了健康的身体，才能有健康的人生。正如我国当代医学家吴阶平教授所说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”因此，那些拼命追求财富、追求名利、追求成功的人们，不妨停下来看看自己的身体健康吗？当你的健康失去了后，

所追求的那些还有意义和价值吗？

“对不起，女士，您要有心理准备，您得了胃癌，不过还没多糟糕……”35岁的玛利亚听到女医生这么说时，眼前一黑，差点晕倒在地上，她简直不敢相信自己的耳朵。

“您现在必须及时进行治疗，不然后果不堪设想……”玛利亚一边走在回家的路上，一边回想着医生说的话，欲哭无泪。

35岁的玛利亚虽然已步入中年，但是在外人的眼中她依然美丽高雅，高挑的身材，拥有成熟女人的万种风情，像男人一样在职场上叱咤风云，家里还有一个爱她的老公。在外人眼里，玛利亚是世界上最幸福的女人，因为她已经拥有了一切。

可一个女强人的内心，谁又能看透呢？

拥有一个广告公司的玛利亚，为了做出优秀的作品，经常熬夜加班，每天的神经都高度紧绷着。压力大时，玛利亚就一个劲儿抽烟、喝咖啡，让自己保持头脑清醒。接待客户时，喝酒更是避免不了的，隔三岔五的应酬让玛利亚身心疲惫，根本无暇顾及自己的身体。其实每天早上，玛利亚都要在脸上抹上厚厚的脂粉，画一个精致的妆，对镜子里的自己微笑一下，才敢自信满满地出门。

玛利亚一直有胃疼的毛病。近来，胃疼时，吃药也不管用，玛利亚才没通知丈夫，只是利用午休的时间一个人来到医院检查，却没想到听到这个晴天霹雳般的噩耗。“我要怎么对马克说呢？”玛利亚痛苦地想，她突然觉得自己一瞬间失去了一切……

回到家，玛利亚硬着头皮对丈夫说出了这个坏消息，马克心疼地把她抱入怀中。这么多年来，嫁给马克，是玛利亚最大的幸运，可以说没有马克的支持，就没有成功的玛利亚。

丈夫决定让玛利亚及时住院进行治疗。在住院期间，马克无微不至地照顾着妻子，玛利亚突然恢复了平静的生活，每天面对着的是象征死亡的白色，而不是外面五彩缤纷的生活，这让玛利亚有点不习惯。而且，别看她是一个女强人，当真正意识到自己离死亡那么近时，玛利亚觉得很害怕、很绝望，她想到的结果都是坏的，幸亏在丈夫的鼓励和照顾之下，玛利亚

才燃起了对生活的希望和热情。

最终，玛利亚战胜了病魔，控制住了癌细胞的扩散，恢复了健康。从此，玛利亚告诫自己不要拼命地工作，要学会忙中偷闲，学会合理的生活方式。

玛利亚一直拥有女人羡慕的所有东西：财富、事业、爱情、家庭，但是倘若胃癌夺去了她的生命，那么拥有这些又有什么意义？自己失去了生命，还留给亲人无尽的痛苦。命运掌握在我们自己的手里，美好生活是由我们自己创造的，身体健康也是我们自己培养和拥有的。德国著名哲学家叔本华也说：“我的幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是一切。”健康是生命的源泉，是事业的保障，是幸福的基础，拥有健康不代表拥有一切，但失去健康就会失去一切。

3. 健康是幸福的密码

金钱难买健康，健康大于金钱；金钱难买幸福，幸福必有健康。生命的幸福不在名利在健康，身体的强壮不在金钱在运动。

——北大幸福理念

叔本华曾说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”健康是福，健康是幸福的密码，有一个健康的身心就是人生最大的幸福。

老李这段时间来一直感觉腰疼，有时一觉醒来，腰疼得爬不起来。刚开始他以为是前两天搬东西闪了腰，休息几天应该没事了，再加上工作繁忙一直没有看医生。但是谁知一个礼拜过后，腰疼不仅没有好转，还越加严重，尤其是早上起来，甚至穿衣服都穿不上，抬不起头，连腿挪动一下都很困难。老李觉得自己必须要去医院了，看来不是小病。

老李一直是个不爱看病的人，很少进医院的大门。来到医院看到“白茫茫”一片，他就觉得心里不舒服。当他走进医院大门的一瞬间，就感觉头晕目眩，耳朵里传来的都是哭泣声、哀怨声，眼睛里看到的都是愁眉苦脸或泪流满面。

因为腰疼到已经行动不方便了，老李只好坐在轮椅上由妻子推着。一路上，老李看到那些行走自如的人，就觉得他们很幸福。在医院门口的角落里，蜷缩着一个衣衫褴褛，蓬头垢面的乞丐突然站起来跑开了，老李看到了觉得乞丐都比他幸福。

进了医院，门诊大楼前的花园边上竖立着一个牌子，上面赫然写着六个字：健康就是幸福。牌子旧了，上面锈迹斑斑，老李突然觉得连这六个字都在嘲笑他……

当老李被推进CT室时，心里忐忑不安起来，一瞬间感觉到了阎王殿，心里害怕得咚咚跳。老李闭上眼睛突然想到，自己平时由于工作忙，陪女儿去公园的次数屈指可数，家里的家务活一年也帮妻子干不了几次，甚至一家人一桌子吃饭都已经是好久以前的事了……如果能活着做这些应该是莫大的幸福了。

检查结束后，老李和妻子在走廊里等待结果，他既希望时间能够停住永远也不要知道结果，又希望赶快宣判吧，早死早超生。走廊里陆续走过一些癌症患者，面黄枯燥，老李不禁举起双手祈祷：“上帝，让我的病轻点，轻点……”

这时，医生叫到老李的名字，老李从座位上惊站起来，走进去准备接下“判决书”，但是打开后，老李看到上面写着：“腰椎间盘突出……”

老李突然高兴得像个孩子一样，想跟全世界宣布：“不是绝症，可以治疗的，可以恢复健康！”这时，老李觉得自己是天下最幸福的人。离开医院时，老李又情不自禁地看了看那个“健康就是幸福”的牌子，在阳光的照耀下，这六个金色的大字闪烁着金黄的光芒，照进老李的心房，老李突然明白了幸福的真谛……

也许只有当我们经受了病痛的折磨后，才会真正体会到“没病”的幸福。人常说：“有什么也不能有病，没什么也不能没健康。”然而，人这一生难免会有个小病小灾的。生命是漫长的又是脆弱的，当我们果真碰上一些病痛，首先不要被病痛所吓倒，而是拥有乐观的心态，勇敢地跟其做斗争；再者我们也可以看看周围的人，当你以为自己是天下最不幸的人，“为自己没有鞋哭泣时，回头你会发现别人没有脚”，因此保持一颗平常心很重要；对于拥有健康的体魄，我们要怀有感恩的心情，珍惜生命，珍惜健康，其实活着就是一