

北大周末智慧课系列二

北
大
研
修
班
思
想
精
华
录

北大教授

给出的28条快乐法则

在转型时代赢得幸福的28种本领

叶舟博士 ● 编著

广西科学技术出版社



北大周末智慧课系列二

B821-49/42

2008

北大教授

给出的 ∞ 条快乐法则

在转型时代赢得幸福的 ∞ 种本领

叶舟博士●编著

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大教授给出的 28 条快乐法则/叶舟博士编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008. 9

(北大周末智慧课系列: 2)

ISBN 978 - 7 - 80763 - 062 - 3

I. 北… II. 叶… III. 快乐—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 082137 号

BEIDA JIAOSHOU GEICHU DE 28 TIAO KUAILE FAZE

北大教授给出的 28 条快乐法则

作 者: 叶舟博士

策 划: 张桂宜

责任编辑: 张桂宜

责任校对: 曾高兴

责任印制: 韦文印

责任审读: 梁式明

装帧设计: 清水设计工作室

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010—85893724 (北京)

传 真: 010—85894367 (北京)

网 址: www.gxkjs.com

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 中国农业出版社印刷厂

地址: 北京市通州区北苑南路 16 号

邮政编码: 101149

开本: 730mm×1020mm 1/16

字数: 195 千字

印张: 15.5

版次: 2008 年 9 月第 1 版

印次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—10 000 册

书号: ISBN 978 - 7 - 80763 - 062 - 3/G · 22

定价: 28.80 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724 85893722

快乐的三层境界

快乐的人像太阳，走到哪里哪里亮；

消极的人像月亮，初一十五不一样。

孔子说，知之者不如好之者，好之者不如乐之者。

总之，快乐是最好的药，快乐是生命开出的鲜花！

不过，单就快乐本身而言却是“鱼龙混杂”，例如从书法的角度来说快乐，则篆书的快乐太纤巧，隶书的快乐太张扬，楷书的快乐太拘泥，草书的快乐太飘浮，这都不是真正的快乐，只有行书的快乐既沉实厚重，又如行云流水般流畅、自然，这才是真快乐！因此，我觉得快乐是有境界之分的。

第一层境界——竞争式的快乐

根据笔者对快乐 20 余年的体验、思考和感悟，我认为从竞争得来的快乐是最低的层次，因为竞争的过程一般是没有快乐的，只有结果出现时人们才会快乐。

竞争有如钓鱼，钓鱼的人，心在等鱼，心只是在等待，在等鱼咬钩的时刻到来。心是活在下一刻的，是活在等待之中的，而不是活在此时此刻。所以，凡是在期待之中的人，都难免有些急躁、烦乱和痛苦。钓鱼的人只重结果，而不重过程，因此等待就是痛苦。

等待只重视结果的到来，中间漫长的过程他都只是在作准备，在为结果作准备。他对现在没有丝毫兴趣，没有丝毫情感，他讨厌过程太慢，当然，更不要说他会现在对现在有丝毫感动，丝毫爱心。他只爱结果。



结果没有了爱，便没有了欣赏。他的爱和欣赏以及他热情、友善的面孔都是留给结果的，结果若不出现，你是休想见到他的笑脸的。

人生本是由一系列的目标组合而成的。有的人一生目标少得几乎只有一个。那么，这就给那些只等待结果，只享受结果的人带来了难度，在几十年的风雨历程中，他只是在等待最终的结果到来，而那个结果却并不那么容易达成。人生苦短，很快便等到白了少年头。到那时，他才幡然醒悟，原来等待是在空耗生命，等待是在浪费生命。

人生百年，多不随愿；种种期冀，多成惘然。于是便苦了等待中的人，苦了期盼享受结果到来的人。活着只是为了享受结果，而结果有时却是苦不堪言。即便是有好结果，也是在漫漫长夜中熬过后才等到的。当我们再去品味那迟来的结果时，才发现我们早已没有了那份当时的心情。

是的，常人生的人生，快乐的日子太少了，幸福的日子太少了。要想改变这一切，只有两种方式：一是提高到达目标的智力；二是变享受结果为享受过程。前者，对一般人来说，离目标还相差太远，我们在很大程度上还处于无知阶段，对生命中的诸多变数根本无法悉数把握。后者，却是我们任何人都能做到的，只是你想做还是不想做的问题。人为何总感到苦多乐少，主要是不懂得对生命过程的体验和享受。

要想提高生命的质量，我们就得提高享受的质量和频率。美好的结果我们不一定抓得住，正如鱼不一定会咬钩，咬了钩也不一定保证能提出水面，提出水面也不一定能捉到篓子里一样。天地间的变数的确太多，唯一能抓得牢的就只有过程。我们应充分享受每一次行动，把握每一个细节。若我们只重结果，我们就会把结果看得太高，于是，结果便是一切，结果就成了生命质量的判别式，于是我们往往便成了结果的仆人。我们便会不顾一切，甚至动用虚伪、残酷的手段。如此一来，我们纵然抓住了结果，但我们却会失去更多的东西。所以说，只重结果，只追求结果是可怕的。



总之，竞争给人带来的快乐的确十分有限。生活中，许多人永远困在企图达成竞争式快乐的状态里，他们输的时候往往变得快快不乐且具有破坏性。这些人完全经由竞争来界定自己和个人的价值，并且把“输”这件事看成是个人最终的失败。如果他们输了，他们会很痛苦。

第二层境界——条件式的快乐

《一切从心开始》一书的作者说，条件式的快乐比竞争式的快乐更为常见。处在这个更高的意识层次，我们往往会把快乐和特定的外在条件联系在一起。举个例子，当我们年轻、强壮、美丽、充满活力时，我们非常快乐；但是年老的征候一旦出现，我们就变得沮丧受挫了。所以，快乐之中必须具备青春的条件。

在另一个场景里，每当婴儿诞生时，小夫妻都是快乐无比的；然而当宝宝变成了无法无天的小捣蛋，或是进入了青春叛逆期，父母就变得忧心忡忡或生气愤怒了。只要朋友对我们好并认同我们的态度，我们就很快乐；朋友一旦说些不中听的话，或是不同意我们的意见，这份友谊就变质了。

热恋中的恋人皆处在有条件的意识状态中，觉得一切都美妙极了。然而一旦结了婚，家庭琐事一堆，就觉得不那么美好了。

条件式的快乐永远不会长久，因为条件总是会改变的，我们迟早会发现事情并不像当初所想的那样，那时我们就可能变得快快不乐了。

第三层境界——无条件的快乐

人类的悲哀之一就是认为快乐只在别处，而且大都在他人那里。自己有了快乐也不肯多给他人一点点，总认为给了别人自己就会少一点。这条外求的快乐之路，本就是一条死胡同，可世人就是不回头，就是醒不来，这当然是教育的悲哀，也是知识的短路和肤浅！

要知道，真正的快乐是不求他人他物的，是不在外面的，它只可能在你心里，而且这种快乐的纯度和质量，是外求的短暂快乐所无法比拟的。



无条件的快乐就是至乐。处在这种意识状态中，我们无需外界的能量或刺激，便能感觉快乐与祥和。毫无条件地生活，就是接受自己是个可能犯错的血肉凡躯，并坦然面对改变、死亡和痛苦。处在至乐里，就算不舒适、不愉悦，我们都能欣然接受；我们不执著于结果，而能享受和体验充实的人生，我们对于沿途的幸福与体验充满了感恩之心，并能心平气和地对待他人和自己。

快乐咋就这么难

为什么只有9%的中国人认为自己是快乐的？根据美国最近所做的一项各民族快乐指标调查的结果表明，美国46%的人认为自己是快乐的，英国是36%，印度是37%，而中国是9%。也就是说，十个中国人中有九个认为自己不快乐。

我是觉得中国人活得是越来越不快乐了。少年不快乐，成人也不快乐；没钱的时候不快乐，而有了钱也不快乐；当不上官不快乐，而升了官仍然不快乐；找不着自己的另一半不快乐，而找着后进入“围城”的，依然不快乐。真的很少有真正轻轻松松、开开心心地从心底感到快乐。

为什么我们活得不快乐？仔细想来，我认为有以下几个原因：

第一，中国人的家庭观导致中国人在家庭中少有快乐。家庭，本是由于爱情而组成，源于爱情、源于快乐。如果不快乐，何必还成家？但传统上中国人的家庭观念总是少不了责任一词，责任是必不可少的，但仅仅因为责任而成家，那还有多少快乐？如果迟迟不成家，又得忍受别人多少异样的眼光和多少社会压力？

此外，在家庭中还有一个现象就是，中国的些许女性没有正确地理解女权主义、男女平等，以为管制住丈夫，让丈夫乖乖驯服，这才体现男女平等，于是有些女性变成了家中的河东狮吼，男人挣不到大钱，便自觉自惭形秽，这样的家庭中便少有快乐了。男人变得窝囊压抑没有快乐自不必说，其实女人也未必快乐，面对失去阳刚之气、窝窝囊囊的男



人，女人会觉得快乐吗？

第二，中国人缺乏人文关怀和以人为本的传统。一个文明的社会必定是充满人文精神的社会，人文精神是一种普遍的人类自我关怀，表现为对人的尊严、价值、命运的维护和关切，对人类精神文化遗产的高度珍视，对全面发展的理想人格的肯定和塑造。人文精神首先是尊重人，以人为最高价值，肯定人的生命存在，关心人的精神生活。人文精神这个词，现在出现的频率已越来越高了，这是可喜的现象，标志着一个单纯追求经济利益的社会，开始向着尊重人、关注人这方面转化，这也是中国开始走向文明、健康社会的重要信号。只有生活在充满人文关怀的社会里人们才有快乐。

第三，当前社会的诚信道德缺失。旧的一套精神道德体系打破了，而新的精神道德体系却没有真正建立起来。不时在我们身边发生的欺诈、坑蒙拐骗、“杀熟”等现象，不断打击着人们对诚信的信心。生活在欺诈、坑蒙拐骗、假货泛滥之中的中国人是不会有快乐的。

第四，人们常说，健康就是最大的快乐。然而许多人很难享受到健康。原因有二：其一，中国人活得太累，成天拿自己跟别人做比较，赚钱最重要，升官最重要，而把健康这个快乐之本倒放在其后了。工作过度、饮食不当、生活压抑等，都严重影响了健康。其二，许多地方的发展是以牺牲环境为代价的，全国近 2/3 的城市人口生活在空气严重污染的环境中，每年仅新增肺癌患者就有 100 万人！环境的污染严重损害了人们的健康。没有健康，哪怕腰缠万贯，也不会有快乐。

第五，中国人的心理健康问题未能得到很好解决。人心理有问题，就会成天阴云密布、惶恐不安，甚至变态失常，还谈得上什么快乐。据《南风窗》的一项报道说，据中国有关权威部门的保守估计，中国的精神病人已达到 1600 余万人，其中有 160 余万对社会治安构成危害，精神疾病已成为中国人最易患的疾病之一。末尾，还引用一精神科医生说的话说，现在社会变化的影响，在 10 年至 20 年之后就会显露出来。但



是到那时，即使人们注意到，也已经无法挽回了……人们的心理疾患如果不加预防和治疗，就会演变成精神疾病。如果中国人再不注重心理调适、心理保健、心理健康，那么未来，得心理疾病、精神疾病的人只会越来越多，快乐将离中国人越来越远。

我想，要做个快乐的中国人，很多时候、很多事情，要学会超脱，要学会对人对己的大度和宽容。有句话说得很好：“人本是人，无需刻意做人，世本是世，无需精心处世。”愿每个人都活得自然、豁达、快乐些。

本书引用了国内外多位专家学者的关键性观点和资料（有个别资料没有找到作者的名字，因此未能一一署名和预付稿费，敬请谅解。作者请直接发文章出处给 yezhou3001@126.com，以便于核准后送达样书和相应稿费），如果没有他们的珍贵的资料和成果，是不可能由本书出版的，也不可能给读者带来更多的快乐。在此，请允许我献上最真诚的感谢！

叶舟写于北大资源东楼

序 快乐的三层境界/1

法则一 看淡——不快乐，是你计较得太多/1

1. 淡泊是人生的最高境界/ 2
2. 看淡名利 悠然自得/ 4
3. 淡泊表现了人生的超脱/ 6
4. 痛苦是因为你记性太好/ 7

法则二 转换——人生就是不断转换身份的过程/9

1. 承认变化，适应变化/ 11
2. 从容地体验角色变化/ 14
3. 人生就是在得失之间摇摆/ 16

法则三 进退——有理也该让三分/20

1. 退步原来是向前/ 21
2. 懂得“示弱”是一种智慧/ 25
3. 大丈夫要能屈能伸/ 27
4. 示弱，是一种生存的艺术/ 29
5. 上坡路和下坡路都是一条路/ 31

法则四 知足——金玉满堂，莫之能守/34

1. 知足是福/ 35
2. 知足常乐/ 37
3. 人生在世要知足/ 40

法则五 糊涂——别在鸡毛蒜皮的小事上计较/43

1. 快乐就是“一个中心，两个基本点”/ 43
2. 难得糊涂是沧桑后的成熟和从容/ 46



北大教授给出的200条快乐法则

3. 凡事不必太较真/ 47

法则六 认同——多一份理解，少一份冲突/ 50

1. 认同一个你不认同的人/ 50
2. 换位思考最能获得认同/ 53

法则七 放松——紧张是一切痛苦的根/ 56

1. 最关键的是精神要放松/ 57
2. 笑是最直接的放松/ 59
3. 音乐，是高雅的放松/ 61
4. 聊天，是最容易的放松/ 64

法则八 享受——一万年太久，只“享”朝夕/ 66

1. 学会享受游山玩水/ 67
2. 享乐的关键是心乐/ 69

法则九 随喜——一枝一叶总关情/ 73

1. 做人不必太认真和计较，游戏人间便是/ 74
2. 随喜要有潇洒的心境/ 76
3. 以闲适的心情来面对每一天/ 79

法则十 多友——封闭是快乐的第一杀手/ 82

1. 不要封闭自己/ 83
2. 别人对你的一切态度取决于你对别人的态度/ 85
3. 懂得如何忍受愚蠢的人/ 85



北大教授给出的200条快乐法则

法则十一 当下——快乐在于当下解脱/87

1. 认真地活在当下/ 89
2. 活在当下的积极/ 91

**法则十二 理财——我绝不相信饿着肚子
还会有快乐/94**

1. 做金钱的主人/ 95
2. 不要做虚荣心的奴隶/ 99
3. 吃点小亏不算什么/ 101

法则十三 无为——许多问题是因为我们太有为/104

1. 有所不为才能有所为/ 105
2. 凡事都应有个度/ 107
3. 不给自己念紧箍咒/ 110
4. 清静无为是养生的核心、长寿的根本/ 113

法则十四 欣赏——学会为别人鼓掌为别人喝彩/115

1. 懂得欣赏，才会有快乐/ 116
2. 学会为别人喝彩/ 118
3. 人生无处不风景/ 121
4. 也要抽点时间欣赏自己/ 123

法则十五 宽心——包容是人生最大的智慧/125

1. 心宽才会得福/ 126
2. 宽容是爱的精髓/ 132
3. 人生最大的礼物是宽恕/ 133



**法则十六 低调——修养越高的人，
越懂得放低自己 / 137**

1. 低调的真义 / 138
2. 修养越高的人越低调 / 141
3. 低调的人是最大的赢家 / 142

法则十七 有为——天行健，君子以自强不息 / 145

1. 有所不为有所必为 / 146
2. 有位才有为 / 147

法则十八 放下——敢于舍弃生命中的多余 / 150

1. 最大的快乐是放得下 / 150
2. 舍弃生命中的多余 / 154
3. 别自寻烦恼 / 155
4. 学会放弃才能快乐 / 158
5. 人生无悔 / 159

法则十九 简单——生活越复杂，生命越易崩溃 / 162

1. 简单生活不是梦 / 163
2. 活得简单才快乐 / 165

法则二十 感恩——知恩不报非君子 / 168

1. 感恩是生活中的大智能 / 169
2. 常怀感激之心 / 171
3. 恩情远比爱情长 / 174



法则二十一 空杯——心无挂碍，自由自在 / 176

1. 倾空自己的杯子 / 177
2. 做有空杯心态的人 / 178

法则二十二 平衡——中庸，乃幸福之大道 / 181

1. 中庸乃幸福的第一秘诀 / 182
2. 以平常心处世，人生处处是春风 / 183
3. 莫做无谓的“攀比”，心就会平衡 / 186
4. 多想对方好，忘记对方错才会平衡 / 187
5. 多想幸福，少想不幸才会平衡 / 189

**法则二十三 阿 Q——不学精神胜利法，
日子没法过 / 191**

1. 阿 Q 精神胜利法与阿 Q 养生法 / 193
2. 绝境中不妨来点“精神胜利法” / 195

法则二十四 下比——比上虽不足，比下却有余 / 198

1. 眼睛向下才快乐 / 199
2. 宠辱不必太在意 / 200
3. 别太把自己当回事 / 203

法则二十五 忘我——一切苦只因有“我” / 205

1. 忘我，是一种态度，更是一种境界 / 206
2. 忘掉自己才能得到自己 / 209



**法则二十六 幽默——人是地球上唯一
会搞笑的动物 / 212**

1. 还是幽默一点好 / 213
2. 幽默是人生的快乐和幸福 / 214

法则二十七 看开——烦恼只因看不开 / 218

1. 看得开的人才豁达 / 219
2. 痛过才会看得开 / 222
3. 看得开的人无烦恼 / 224

法则二十八 自由——挣脱心灵的枷锁 / 227

1. 挣脱心灵的枷锁 / 227
2. 给心灵安装一双翅膀 / 229
3. 打开心灵的窗户 / 230



法则一

看淡——不快乐，是你计较得太多

淡，是一种至美的境界。

苏东坡写西湖，有一句“淡妆浓抹总相宜”，但他这首诗所赞美的“水光潋滟晴方好，山色空濛雨亦奇”是更自然的西湖。虽然苏东坡时代的西湖，并不是现在这种样子，但真正欣赏西湖的游客，对那些大红大绿、人工雕琢、商铺云集、车水马龙的景色，未必多么感兴趣。

识得西湖的人，都知道只有在那早春时节，在那细雨、碧水、微风、柳枝、桨声、船影、淡雾、山岚之中的西湖，才像一幅淡淡的水墨画，此时展现在眼前的西湖，才是最美的西湖。

淡之美，某种程度上接近于古人所说的禅，而那些禅偈中所展示的智慧，实际上就是在追求这种淡之美的境界。

淡了，也就是放得开、放得下了，心里沉甸甸的东西少了，负担、包袱轻了，办事不必掂斤播两，交往用不着患得患失。不要视什么都是生命，失去了就活不下去。

淡了，承受力也加强了，心胸也更开阔了；淡了，也就不固执、不

钻牛角尖了，也就会生活了，会呵护自己了，知道怎样平和自己的心态了。

淡了，得不到的、失去的，也就让它随风去吧，风还会刮来你没想到的东西，人生有多少得失都在不经意间。

淡了，则没有耿耿于怀、心情不畅的感觉了，脑子里旧的东西停留得很短，眨眼便会打开心结。

淡了，并不是空壳般地活着，而是充满宽容地活着。伤感、委屈没有了，淡漠给你带来的是意想不到的快乐。

没有了失望和遗憾，没有了紧锁眉头的叹息，对任何人、任何事都不苛求了，反而有了“不以物喜，不以己悲”的恬淡。

淡了，也就是成熟了，多了一份持重，少了一份浮躁。

1. 淡泊是人生的最高境界

淡泊不是平淡，是绚烂至极也。

高山无语，深水无波。绚烂至极归于平淡，不是平庸之平，也非淡而无味之淡，而是素净质朴、宁静深沉，是深邃的执著，是内心的祥和，是深入的淡定，是物我两忘的境界。作为做人的一种准则和风格，它是对人生的深层领悟，是人生境界的极致。

奋斗者可敬，进取者可钦，所向披靡者可佩，热烈拥抱生活者可亲。但是，从容而不急趋，自如而不窘迫，审慎而不狂躁，恬淡而不平庸，也未必不是另一种积极。淡泊是一种醒悟和超脱，坚持有所不为然后有所为，特立独行而非趋炎附势，稳重坚韧而不浮华躁动，义无反顾而举重若轻。

《光明日报》曾刊发一篇文章叫做《朱熹平猜想》，其中有这样一个情节，记者问：“世界上有那么多数学家在主攻庞加莱猜想，为什么你