

马银春◎编著



在北大

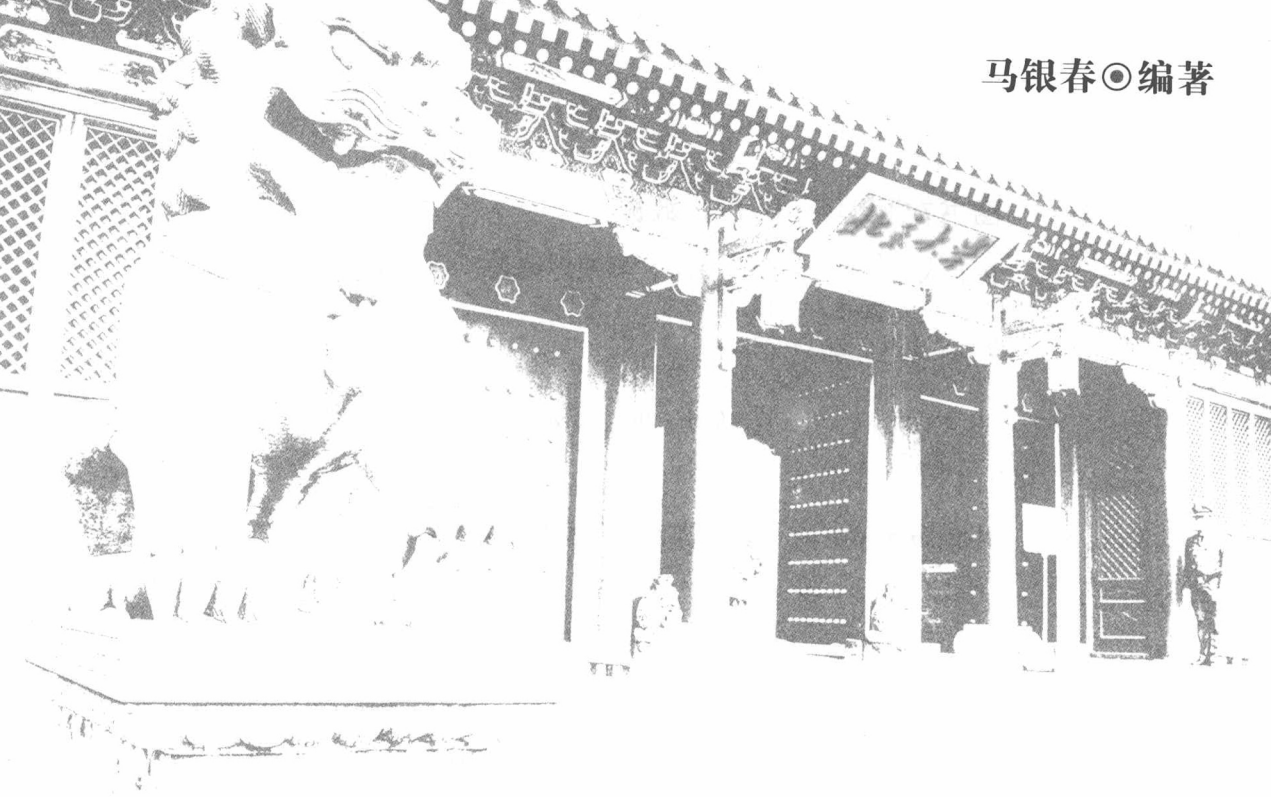
听到的24^堂幸福课

的事，并且靠这养活自己，
人相信自己喜欢的人在一起，并且使他（她）们也感到快乐，即可称幸福。

——周国平

中国商业出版社

马银春◎编著



在北大

听到的24^堂幸福课

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在北大听到的 24 堂幸福课 / 马银春编著. — 北京:
中国商业出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5044-7823-8

I. ①在… II. ①马… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 168539 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市玉星印刷装订厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 17 印张 219 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言 PREFACE

北大，是北京大学的简称，自 1898 年创立以来，她一直都是国际上知名度最高的中国大学，被公认为中国最高学府，同时她也是亚洲和全世界最重要的大学之一。

北大不仅仅是一所大学，她还是一个与中国近现代命运息息相关的神圣殿堂：陈独秀和李大钊曾在这里相约分别在中国南方和北方筹建中国共产党，毛泽东曾经在这里做过图书管理员，鲁迅、蔡元培、胡适等大批重要历史人物都曾在这里任职或任教……

北大也不仅仅是北大人的北大。包括美国前总统克林顿、俄罗斯前总统梅德韦杰夫等人在内的各国政要，美国微软集团董事长比尔·盖茨、中国阿里巴巴首席执行官马云、中国百度 CEO 李彦宏，以及著名影星成龙、李连杰等人在内的各界精英，都曾在北大讲台上留下过自己的身影和睿智。“去北大听讲座”，也早已不是北大学子的专利。北大举办的讲座，业已成为一种品牌，场场座无虚席，掌声雷动。

得益于工作和机缘，笔者虽未能成为北大一员，但也曾在北大听过许多文化学者和商界精英的讲座，其中有人生的感悟、事业的指导、处世的原则、心灵的修炼，亦有读书、做学问方面的经验。蒙牛为什么能够高速增长？当当网的经营模式有什么特点？季美林有哪些养生秘诀？于丹的价值观如何？周国平是怎样看待人生的？……毫不夸张地说，北

大的各类讲座可以涵盖人生的方方面面，可以为我们的行为做出指导，也可以为我们实现人生价值最大化提供无限助力。

好东西要拿出来和大家分享。我们相信，更多无缘踏入北大校门学习、也没有时间到北大听讲座的读者朋友，同样需要北大文化的滋养和启发。因此，我们编撰了此套图书，挖掘、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，希望能够站在巨人的肩膀上，感染更多的读者，让北大精神在每一个读者心中延续她的辉煌。



目录 CONTENTS

第 1 堂课 朋友——永不贬值的财富

交友是最廉价的买卖 /2

哥们义气害处大 /5

有朋友的路才更宽 /8

第 2 堂课 爱情——两情相悦，幸福一生

对爱情，要懂得取舍 /14

别让婚姻埋没了爱情 /17

对爱你的人一定要珍惜 /23

第 3 堂课 家庭——幸福的加油站

孝敬父母从现在开始 /28

抽出时间多陪陪孩子 /31

幸福家庭是经营出来的 /34

第 4 堂课 平安——人生最大的幸福

出门在外，安全第一 /40

避免不必要的争执 /42

平平安安才是真 /45

第5堂课 健康——金钱买不到的奢侈品

坚持锻炼是保持健康的良药 /50

养成良好的作息习惯 /53

干事业不要太玩命 /56

第6堂课 责任——责任源于信任

为人应“忠诚”当先 /60

做好自己分内的事 /63

推卸责任是成功的绊脚石 /66

第7堂课 有为——站起来，去干一番事业

求人不如求己 /72

苦难是最好的老师 /75

幸福是人生最大的事业 /78

第8堂课 理财——能挣钱，会用钱

金钱不等于幸福 /82

赚钱要取之有道 /84

花钱要懂得节制 /87

第9堂课 诚信——诚信为本，受用终生

要成事，先做人 /92

诚信待人，幸福自己 /95

丢掉诚信是最亏本的买卖 /98

第10堂课 博爱——博爱众生，怨恨无人

爱心让你更强大 /104

大爱无疆，大德无言 /106



心怀天下，博爱众生 /110

第 11 堂课 热忱——以心暖心，助人乐己

用热忱温暖人心 /116

多夸夸别人的长处 /119

让冷漠远离自己 /122

第 12 堂课 自信——面对困难，鼓足信心

相信自己能行 /126

把人生目标定远一点 /129

走出自卑，接受自我 /132

第 13 堂课 自律——避免不必要的烦恼

控制自己比赢得别人更重要 /136

别让骄傲干扰了自律 /139

严于律己是一生的财富 /142

第 14 堂课 乐观——大方自信，勇于面对

用微笑面对生活 /146

不要成为悲观的奴隶 /148

好心情就是大健康 /152

第 15 堂课 坦然——遇事不惊，泰然处之

洁身自好，坦然做人 /158

面对挫折，处变不惊 /160

与其困惑，不如坦然 /163

第 16 堂课 吃亏——懂得吃亏，获得幸福

巧用“退”的智慧 /168

不要贪图眼前的利益 /170

把眼光放长远一点 /173

第 17 堂课 放弃——丢下包袱，轻装前行

学会为人生做减法 /180

忘掉过去，赢在未来 /182

鱼和熊掌不可兼得 /185

第 18 堂课 信仰——远离迷信，走近信仰

人生得有个精神寄托 /190

学会倾诉心中的不快 /192

拥有一颗善良的心 /195

第 19 堂课 淡泊——看淡了，心就放开了

不要将自己看得太重 /200

名利是身外之物 /202

懂得控制自己的欲望 /204

第 20 堂课 享受——享受拥有的，忘记逝去的

停下来，放松自己 /210

做自己喜欢做的事 /213

别让工作成为负担 /215

第 21 堂课 糊涂——人生在世，难得糊涂

大事要上心，小事别认真 /220

人生要学会“藏智” /222

耍小聪明误大事 /226



第 22 堂课 原谅——原谅他人，快乐自己

宽恕是最大的勇气 /230

别拿他人的错误惩罚自己 /233

不要得理不饶人 /236

第 23 堂课 成功——幸福无学，成功有道

肯坚持，你就成功了一半 /240

失败是通向成功的捷径 /243

做事不要瞻前顾后 /247

第 24 堂课 满足——知足常乐，幸福人生

别拿别人的长处比自己的短处 /252

让生活充实起来 /254

珍惜自己拥有的 /257



第 1 堂课

朋友——永不贬值的财富

人是社会的动物。一个人在社会中不可能没有朋友。任何人的一生都是一场搏斗，在这一场搏斗中，如果没有朋友，则形单影只，鲜有不失败者。如果有了朋友，则众志成城，鲜有不胜利者。

——季羨林（国学大师、原北京大学副校长）

交友是最廉价的买卖

世间最美好的东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直的
严正朋友。

——爱因斯坦

生活中，每个人都需要朋友，每个人都离不开朋友，朋友的重要性是不言而喻，显而易见的。没有人能独自在人生的大海中航行，没有人能在缺少朋友的世界中生活，选择什么样的朋友，就是选择了什么样的人生。

只有了解你的人才能做你的朋友，只有洞察你弱点的人，才可能成为你忠实的朋友。友情的深浅，不仅在于朋友对你才能的钦佩程度，更在于他对你弱点的容忍程度，比你强的人成不了你的朋友；比你弱的人，你又不屑与他做朋友。只有与你各方面都差不多的人，才最容易成为你的朋友。因此，谁是你的朋友，谁就是你的生命尺度。

真正的朋友并不长相厮守，反而表现的十分清淡，即使相隔多年未曾谋面，一朝相会两个人的心灵便立即交织在一起，无需任何寒暄与过渡，双方就能融为一体。我们无法想像没有朋友生活会是什么样子。日常生活中，我们会因一时的冲动和同学、同事之间发生一些小矛盾，让自己的心理非常压抑，此刻，你就需要向朋友倾诉自己的烦恼，释放自己的压力。一个人不管有多少学识，多大成就，如果不能与别人一起共存、不能培养对他人的同情心，不能对别人的事情发生一点兴趣，不能帮助别人，不能与他人分担痛苦、分享快乐，那他的生命必将孤独、冷



酷、毫无乐趣的。

我们应该多和超过自己的人交朋友，和一些经验丰富、学识渊博的人接触交往；这样就能使自己在人格、道德、学问等方面受到熏陶，使自己具有更加完美的理想和情操，激发自己在事业方面的努力。这种力量往往是无法估量的，其激励作用、创造力和破坏力都是巨大的。如果你和弱者为友，就会不断地减弱自己的精神水平和工作能力，使自己的意志和理想堕落；与一个能激发我们生命中美善部分的人交往，其价值要远胜于获得名利的机会，因为这样的交往能使我们的力量增加百倍。所以，社会交往和与他人的沟通交流中都蕴藏着巨大的效益。一个性情要强的人习惯于依靠自己而不信任他人，在危难时，他宁肯自尊的毁灭也不愿向别人呼救；在志得意满时，他那锋利的个性常常伤害距离他近的人，他天性中有一股强烈的排他性，使周围的人被他吸引又被他驱开。他的朋友只能是耸立在天边的另一个强者。他们都不愿相互走近，只要彼此远远地看一眼，双方就能吸取对方的力量。

朋友越多，你就得更多的为朋友忙碌，也就是将自己的生命让朋友分享，而忙碌的结果就是朋友越忙越多；如果你是一位不愿在此方面付出的人，很有可能连过去的朋友也会逐渐消失。不愿将自己与朋友分享的人，虽然保持了自身的完整，也会陷入孤独之中，完整本身就意味着孤独。

所谓为朋友忙碌，其实就是为自己忙碌。因为每次忙碌都包含着一种信任与期待，也许有一天朋友也会为自己忙碌。友情是一种储蓄。储蓄友情的人不但渴望它保值，更渴望它会增值。即使他不把储蓄的友情提取出来使用，那也是一笔招之即来的巨大财富，它会在你最需要的时候帮助你。

“管鲍之交”是一个在我国流传千年的美谈。这里的管鲍是指我国春

秋时期的政治家管仲和鲍叔牙，两人是好朋友。管仲比较穷，鲍叔牙比较富有，但彼此间相互了解、相互信任。管仲和鲍叔牙早年合伙做生意，管仲出很少的本钱，分红的时候却拿很多钱。鲍叔牙毫不计较，他知道管仲的家庭负担大，还问管仲：“这些钱够不够？”有好几次，管仲帮鲍叔牙出主意办事，反而把事情办砸了，鲍叔牙也不生气，还安慰管仲，说：“事情办不成，不是因为你的主意不好，而是因为时机不好，你别介意。”管仲曾经做了三次官，但是每次都被罢免，鲍叔牙认为不是管仲没有才能，而是因为管仲没有碰到赏识他的人。管仲参军作战，临阵却逃跑了，鲍叔牙也没有嘲笑管仲怕死，他知道管仲是因为牵挂家里年老的母亲。后来，管仲和鲍叔牙都从政了。当时齐国朝政很乱，王子们为了避祸，纷纷逃到别的国家等待机会。管仲辅佐在鲁国居住的公子纠，而鲍叔牙则在莒国侍奉另一个齐国王子小白。不久，齐国发生暴乱，国王被杀死。公子纠和小白听到消息，急忙动身往赶回齐国，想抢夺王位。两支队伍正好在路上相遇，管仲为了让纠当上国王，就向小白射了一箭，谁知正好射到小白腰带上的挂钩，没有伤到小白。后来，小白当上了国王，也就是历史上的“齐桓公”。

齐桓公一当上国王，就让鲁国把公子纠杀死，把管仲囚禁起来。齐桓公想让鲍叔牙当丞相，帮助他治理国家。鲍叔牙却认为自己没有当丞相的能力。他大力举荐被囚禁在鲁国的管仲。鲍叔牙说：“治理国家，我不如管仲。管仲宽厚仁慈，忠实诚信，能制定规范的国家制度，还善于指挥军队。这都是我不具备的，所以陛下要想治理好国家，就只能请管仲当丞相。”齐桓公终于被鲍叔牙说服了。最后，在管仲和鲍叔牙的合力治理下，齐国成为诸侯国中最强大的国家，齐桓公成为春秋时期的第一位霸主。

“千金易得，知己难求。”人生得一知己足矣！这种对朋友数量的最



低要求，恰恰是对朋友质量的最高期待。与朋友相交，还要保持一定的距离，在这个距离上，既不能冷落了朋友也不能损失自己的独立；因而，与朋友相交是一种心灵的艺术，距离恰当了，友谊就能更为长久。有了朋友你就不孤单，有了朋友你就不寂寞。一个人的快乐两个人分享，就变成两份快乐。一个人的悲伤两个人分担，就变成了一半的悲伤。朋友可以在一起玩，在一起沟通，在一起讨论问题。有什么不开心的事可以倾诉一下，热情的问候、真诚的关怀、善解人意的体谅、独到精辟的观点，语重心长的开导，能使你心情豁然开朗，跳出烦恼的圈子去面对生活，面对人生。

哥们义气害处大

近贤者聪，近愚则聩。

——皮日休

某市一所中学的食堂里，高三学生小王与高一学生小李因为打饭时的小摩擦而发生口角，两人互不服气。饭后，两人气汹汹地找来各自的哥们儿，相约到学校操场上见面。双方一见面，小王就与小李吵了起来，并且动手厮打。为了帮哥们儿出气，双方其他成员纷纷动手。在厮打中，小王的哥们儿小明用砖头将小李打成重伤。经审理，当地人民法院以故意伤害罪判处小明有期徒刑3年，缓刑4年，参与群殴的其他几名同学共赔偿小李10多万元。这是一件典型的由“哥们儿义气”引发的案件。

谈哥们义气，首先要弄清什么是“哥们义气”？“义气”在我国有着

悠远而又独特的历史，可以说一个“义”字就是一部中国战争史。毛泽东曾说过：“中国历史上的农民起义和农民战争的规模之大，是世界历史上所仅见的。在中国封建社会里，只有这种农民的阶级斗争、农民的起义和农民的战争，才是历史发展的真正动力。”由于中国历史的特殊性，在历代封建王朝的后期都爆发过农民起义，这些农民起义军的领导人大多是靠一个“义”字来成事的。《水浒传》中梁山泊一百零八名好汉聚会议事的场所叫“聚义厅”；还有历史上有名的刘备、关羽、张飞的“桃园三结义”。以“义”为纽带的组织，反映“义”字的事件、人物，真可以说是满载我国史册。“义”字的种类有很多，有民族大义、革命大义、人伦大义、兄弟之义、朋友之义等等。为大义者，当一往无前、不计生死；为小义者，要分清是非，选择最稳妥的办法来解决。“气”有顺气和动顺之分，顺气则一切相安无事，动顺则会造成严重的后果，大的会导致战争，小的会招致打架。义气加上了“哥们”二字，就更加标明“义气”的内容，即是为“哥们”的“义气”。而“哥们”按其本来意义，乃是指旧社会上海流氓集团内部的称谓。这样，哥们义气也便带有了黑社会的行帮气息。哥们义气是一种狭隘的小团体意识，它最大的特点就是只讲交情，不讲是非，为了所谓的义气，甘愿为朋友“两肋插刀”，这种做法不仅会害自己，还会害朋友，给国家和社会带来危害。这些人的所作所为看似为了“哥们”，其实是为了自己，当“哥们”危及到自身的时候，他们便不惜牺牲“哥们”而保全自己了；然而，迷信“哥们义气”的人往往看不到这一点，常被“哥们”表面的信誓旦旦所迷惑。到头来，吃亏倒霉的还是自己。

小刘和小张是朋友。一天，小张找到小刘，叫他一起去讨债。他们来到欠债人大刚的住处后，小刘就在楼下等待。未料，小张在与大刚商讨债务的过程中发生争执，继而相互扭打，小张掏出随身携带的弹簧跳



刀向大刚胸部、手臂猛刺数刀，致大刚因急性大失血休克而死亡。

其后，小刘和小张一道回到他家中，小刘还去菜场买了菜，两人一起吃了饭。而小张在小刘家洗了沾血的手，将血衣送去洗衣房后，还在小刘家中休息一会后才离开。后来，他在一家网吧被警方抓获。庭审中，检方指控小刘涉嫌窝藏罪；他辩称，他当时在楼下，未看到被害人被捅刺的过程，只是瞥见其手臂有血，没想到会那么严重；而小张也只告诉他伤了人，加之与小张是较要好的朋友，就没有报警，并为其提供了食宿，却没想到这就涉嫌犯罪了。

现在有些年青人，靠“哥们义气”使相互关系更好、友情更深。其实这是一种假象。“义气”只不过是一种相互敷衍相互利用的工具罢了，和则聚、不合则分，喝完酒走人，大家心照不宣。

要分清“江湖义气”与友谊的界线。讲“哥们义气”的人，他们只想小圈子里的“哥们”，以“哥们”、以私情为重，以“哥们”私利为先，为了“哥们”的一己之私，可以不顾法律与道德，甚至丢掉了基本的原则；为了“哥们”，他们可以毫无原则地替“哥们”上刀山、下火海也在所不辞。而对非“哥们”的人，则不讲感情，不讲友谊和支援，甚至为了维护“哥们”的利益而以别人为敌；为了讨“哥们”欢心，证明自己“够朋友”，而不惜对非“哥们”的人寻衅闹事，吵嘴骂街，直至大打出手。他们想的，做的，只在几个“哥们”中间打转转，对“哥们”以外的其他人则一律没有感情，不闻不问漠不关心。而朋友之间的友谊则不同，友谊是讲原则、有界限的，友谊不能违反法律，不能违背社会公德。而“哥们义气”源于江湖义气，会为“哥们”私利而不分是非，不讲原则。所以，友谊需要互相理解和帮助，需要义气，但这种义气是要讲原则的，如果不辨是非地为“朋友”两肋插刀，甚至不顾后果，不负责任地迎合朋友的不正当需要，这不是真正的友谊，也够不上真正的义气。