

以精彩的故事解说人生最深奥的进取智慧！



北大 周末 智慧课

乐与忧 成与败 得与失

叶舟 编著

BEIDA ZHOU
MO ZHIHUIKE

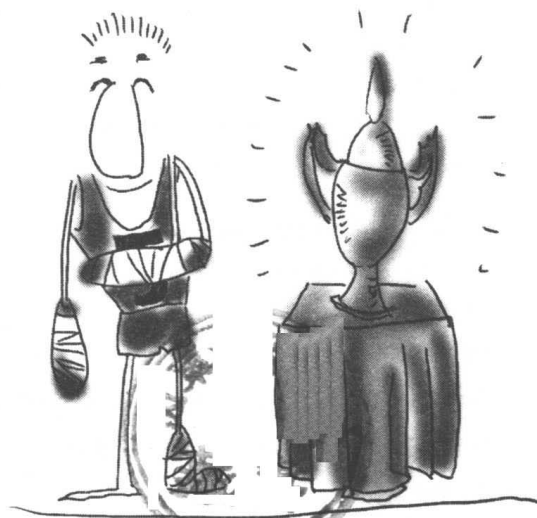
民主与建设出版社

以精彩的故事解说人生最深奥的进取智慧！

北大周末智慧课

乐与忧 成与败 得与失

叶舟 编著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大周末智慧课：乐与忧 成与败 得与失/叶舟编著.
-北京：民主与建设出版社，2004
ISBN 7-80112-674-2

I. 北… II. 叶… III. ①社会科学-文集 ②管理学-文集
IV. C53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 131916 号

©民主与建设出版社，2004

责任编辑	李保华
封面设计	简 爱
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65523123 65523819
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京中印联印务有限公司
成品尺寸	145mm × 210mm
印 张	10
字 数	180 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 4 月第 3 次印刷
书 号	ISBN 7-80112-674-2/F·316
定 价	20.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

如烟人生

人生如烟，岁月流金，追古忆今，生命在乐与忧，成与败，得与失的轮回中悠然流逝。

乐与忧是对立统一的两个方面，依一定条件而相互联结，又依一定条件而相互转化。知足者常乐，知止者无忧。从人生哲学的角度来讲，乐与忧其实就是活着的态度，活着的境界。人生中的快乐与痛苦，欢乐与忧愁，常常是一体的两面。一念之间的转换，就呈现出截然不同的世界。乐与忧又有大小高低之分，小乐小忧者常戚戚，大忧大乐者常奋发。范仲淹有名句“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。罗曼·罗兰也说：“乐与忧，伴随着人生。乐天下人之乐，忧天下人之忧，乐得高尚，忧得深沉。”如此箴言睿语，当是乐与忧之最高境界。

成与败是对人的活动和行为结果的一种标定和判断，也是一种心理体验，成与败总是相伴相随。如果说人生的过程像一幅画，那么这幅画就是由各种成功与失败作为色彩而绘制的。其间有山重水复，那是失败涂抹的阴霾；也有柳暗花明，那是成功描绘的彩虹。成非偶然，因为你的每一份努力都构成了你成功链条上的关联环节；败非命运，可能某些错误心态或消极懈怠注定了必然失败的结局。成功不是一劳永逸，成功时如果胜不思危、因循守旧、不思进取，不愿“自己否定自己”，就可能被别人否定。失败不是人格的宣判，不是永恒的状况，不是致命的错误，而是人生的一个阶段。“天生我才必有用”，应该坚信自己会成功，应该

有一种不负人生价值的信念。成不骄，败不馁，一个乐观的人，总会以豁达洒脱开朗的心境来面对人生，迎接生活的挑战!!!

得与失就象一对孪生兄弟——既有外在的各自具体，也有内在的必然联系。得与失又像道家的阴阳鱼儿——往复循环、生生不息。财富，有得有失；权位，有得有失；爱情，有得有失……有时此间得，彼时失；有时此间失，彼时得。有的人得而复失，有的人失而复得。得亦是失，失亦是得，得中必有失，失中必有得。得到了也无须沾沾自喜，因为谁也不敢保证你永远不会失去；失去了也不必痛心疾首，有道是“失之东隅，收之桑榆”。怀一颗平常心去面对得失，你就会处变不惊；用一种达观的心态去看待得失，你的生活就会多一份阳光。塞翁失马焉知非福，塞翁得马焉知非祸。多一分正直，多一分良善，得之惜福，失之无憾!!!

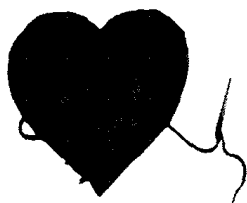
真理往往都是非常简单的，而且越是伟大的真理其道理越是简单。本书从乐与忧、成与败、得与失三个角度讲述了一些简单而伟大的人生哲理，这是一本教你明白怎样寻找美丽生活的智慧之书，这是一本让你懂得如何真正品味人生的心灵之书，这是一本给你无穷力量的精神之书，这是一本为你照亮前进道路的命运之书!!!

学会生活，读懂人生，希望本书能够与读者共度光明、美好、快乐的智慧人生!!!



目录

点亮快乐的心灯	3
带快乐回家	4
快乐的种子	5
我只忧伤一秒钟	7
快乐值千金	9
乐观者与悲观者	10
快乐在于心境	11
快乐平常心	13
生命不能承受忧伤之重	15
心是快乐的根	17
跳出忧愁看人生	19
积极心态的魅力	21
自得其乐	23
快乐就在眼前	24
转个弯儿就是阳光普照	26
悲喜两重天	28
昂起头来真美	30
分享快乐	32
贪欲是忧愁、痛苦的源泉	33
体会生命的快乐	35
快乐就在你身边	39
你怎么看自己	41
寻找快乐的感觉	44



目录

北大

周末智慧课

牢骚太甚防肠断	45
比较不过是个幌子	47
等待的乐趣	48
快乐的勺子有多长	51
换个角度看人生	53
快乐工作创意	55
小号手的乐与忧	57
快乐人生风景线	59
草样快乐人生	61
天使的百合	62
快乐的心	64
快乐如风	66



快乐的真谛	67
“策划”快乐	69
美丽的约会	72
我种我的苹果树	74
“我所鸟”的命运	76
制造快乐	77
你的筷子好温暖	79
永驻内心的快乐	80
最快乐的事	81
给予的快乐	82
快乐钥匙	84



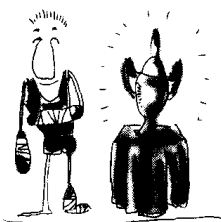
北大

周末智慧课



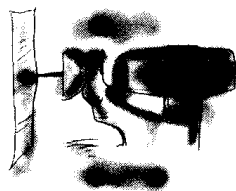
目录

担心不如宽心	85
放下就是快乐	86
快乐就在你自己的手中	88
在绝望处抓住快乐	92
开怀一笑	94
解脱痛苦的良药	96
快乐之旅	98
人人心中都有把“快乐钥匙”	100
一语惊心	101
懂得快乐	103
没有人分享的快乐	105
快乐其实是一种习惯	107



目录

把石头“炒”成稀世珍宝	113
学会这样做事	115
置之死地而后生	116
磨练召唤成功的力量	117
永不停歇的红舞鞋	118
成功面前看胆量	120
居安思危	122
利用一下伯乐又如何	123
决不让成功失之交臂	124
在脚下多垫些石头	128
越过高峰就是艳阳天	130
成功的境界	132
成功并不像你想像的那么难	133
寻找成功的力量	135
不要拿别人的眼光看自己	136
再试一次	137
拐弯处的发现	139
勇于冒险	141
就这样虚晃一枪	142
永远的坐票	144
阴影是条纸龙	146
专注才能成功	147
救不了上次救下次	149



目录

北大

周末智慧课

“欺骗”是不可避免的义务	151
跳过眼前的沟	153
风动、帘动,心不动	155
不要被拒绝问题击倒	157
成功者自救	159
他山之石,可以攻玉	160
成功的秘密	162
充分肯定自我=成功的一半	164
成功者创造机会	166
成功的基石	167
习惯成自然	168
每秒摆一下	169



实实在在地去做	170
给自己一个终生承诺	171
人生在于参与	172
成功源于执着	174
爱心的力量	175
热忱造就不平凡	176
专一造就成功	177
在狭缝中奋斗	179
眼见未必全是真	180
凡事成功都要下定决心	183
成功不能靠幻想	185



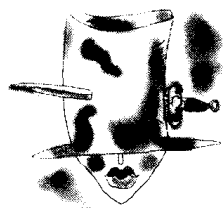
北大

周末智慧课



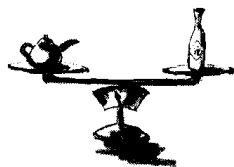
目录

面对困境有主见	186
寻找成功的舞台	188
信念的力量	189
以貌取人留憾事	190
成功是你自己的选择	192
人生无极限	193
成功无捷径	195
成功要趁早	196
凭什么成功	197
别让一粒沙阻碍你的成功	198



目录

缺憾的圆满	203
无价平常心	205
无心插柳柳成荫	207
不争一时之得失	208
心无挂碍自豁达	211
贪心不足是“失”的前兆	213
得不偿失	214
耕种自己的田	216
考验	218
放得下、拿得起	220
命悬一线的得失	222
接纳失去的事实	224
若有所失终却失	225
安全和利益	227
生命的高度	229
因小失大	230
舍末求本	231
两利相权取其重	233
一时之得	234
当幸运之神扣门时	236
李慕依的得与失	238
珍贵的“人缘”	240
改变命运的善举	242

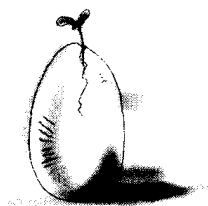


目录

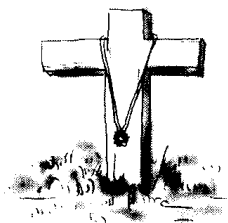
北大

周末智慧课

心有千千镜	244
钓鱼的哲学	246
“春种一粒粟,秋收万颗粮”	247
得到的是人格	249
得大于失	251
为现在所拥有的感恩	253
意外之得	254
寻找智慧	256
以心为宝,以宽为德	258
世间什么才是最珍贵的	260
机会是自己创造的	263
“得”的规则	265

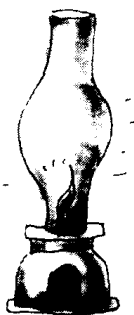


舍得放弃	266
从手上溜走的“心愿石”	269
耐心的回报	271
自私的代价	273
人心不足蛇吞象	275
不计一时之得失	277
贪婪之失	279
“哨子”的得与失	280
赠予自己的财富	281
一线之隔的希望	283
选择	284





周末智慧课



目录

得失豁达心	286
虽失犹得	287
欲壑难填空欢喜	289
赚的是快乐	290
付出得到回报	292
造就与迷失	294
简单道理	296
人生得与失	298
都是玩笑惹的祸	299
贪心不足一场空	301
失即是得	302

目录

北大

周末智慧课

乐与忧

乐与忧是对立统一的两个方面,依一定条件而相互联结,又依一定条件而相互转化。知足者常乐,知止者无忧。从人生哲学的角度来讲,乐与忧其实就是活着的态度,活着的境界。人生中的快乐与痛苦,欢乐与忧愁,常常是一体的两面。一念之间的转换,就呈现出截然不同的世界。乐与忧又有大小高低之分,小乐小忧者常戚戚,大忧大乐者常奋发。范仲淹有名句“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”。罗曼·罗兰也说:“乐与忧,伴随着人生。乐天下人之乐,忧天下人之忧,乐得高尚,忧得深沉。”如此箴言睿语,当是乐与忧之最高境界。



目录

北大

周末智慧课

成与败

成与败是对人的活动和行为结果的一种标定和判断,也是一种心理体验,成与败总是相伴相随。如果说人生的过程像一幅画,那么这幅画就是由各种成功与失败作为色彩而绘制的。其间有山重水复,那是失败涂抹的阴霾;也有柳暗花明,那是成功描绘的彩虹。成非偶然,因为你的每一份努力都构成了你成功链条上的关联环节;败非命运,可能某些错误心态或消极懈怠注定了必然失败的结局。成功不是一劳永逸,成功时如果胜不思危、因循守旧、不思进取,不愿“自己否定自己”,就可能被别人否定。失败不是人格的宣判,不是永恒的状况,不是致命的错误,而是人生的一个阶段。“天生我才必有用”,应该坚信自己会成功,应该有一种不负人生价值的信念。成不骄,败不馁,一个乐观的人,总会以豁达洒脱开朗的心境来面对人生,迎接生活的挑战!!!



目录

北大

周末智慧课

得与失

得与失就像一对孪生兄弟——既有外在的各自具体,也有内在的必然联系。得与失又像道家的阴阳鱼儿——往复循环、生生不息。财富,有得有失;权位,有得有失;爱情,有得有失……有时此时得,彼时失;有时此时失,彼时得。有的人得而复失,有的人失而复得。得亦是失,失亦是得,得中必有失,失中必有得。得到了也无须沾沾自喜,因为谁也不敢保证你永远不会失去;失去了也不必痛心疾首,有道是“失之东隅,收之桑榆”。怀一颗平常心去面对得失,你就会处变不惊。用一种达观的心态去看待得失,你的生活就会多一份阳光。塞翁失马焉知非福,塞翁得马焉知非祸。多一分正直,多一分良善,得之惜福,失之乐无憾!!!

