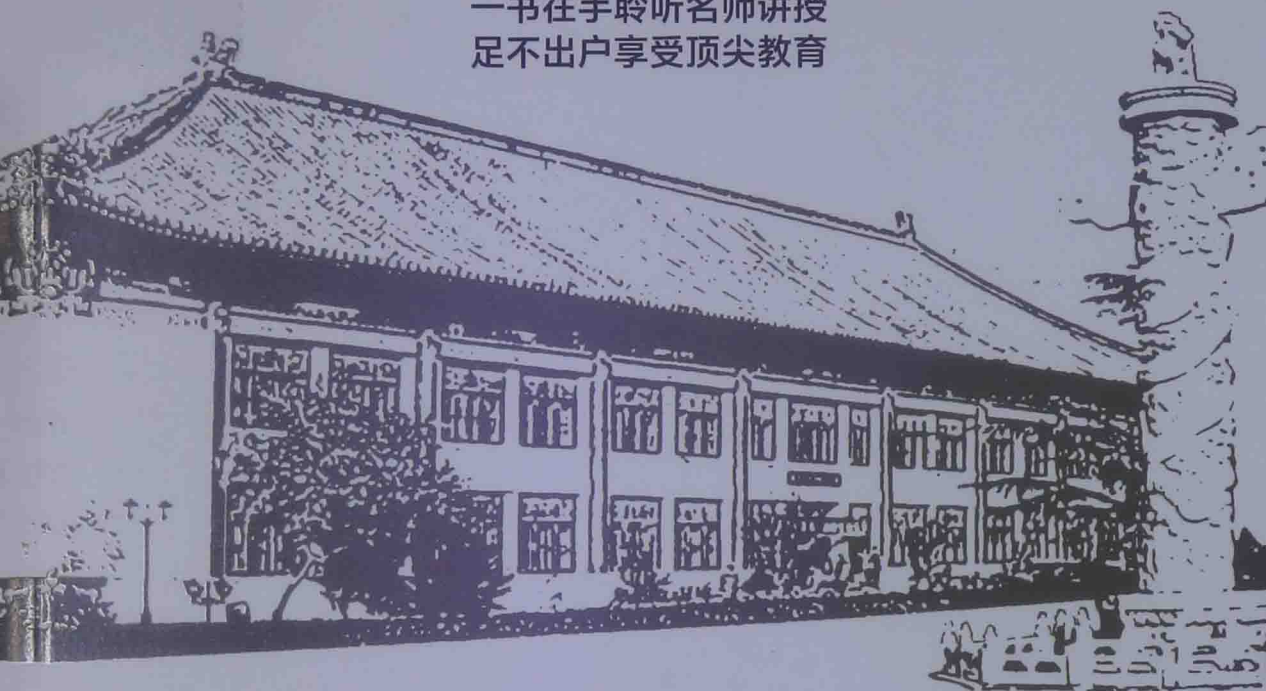


一书在手聆听名师讲授
足不出户享受顶尖教育



北大 公开课

BEIDA GONGKAIKE | 袁丽萍◎编著

这本书，是你攀登卓越之路的垫脚石

承千年正统，开现代先河，自我提升的学术宝典
助个人成长，促社会进步，继续教育的必备读物

 海潮出版社
Haichao Press

——中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册——



肇庆分校建校二十周年纪念册

肇庆分校

公开课

《中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册》

肇庆分校、肇庆分校肇庆分校肇庆分校

肇庆分校 肇庆分校 肇庆分校
肇庆分校 肇庆分校 肇庆分校

肇庆分校建校二十周年纪念册

袁丽萍◎编著



北大 公开课

 海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

北大公开课 / 袁丽萍编著. -- 北京: 海潮出版社,
2014.6
ISBN 978-7-5157-0690-0

I. ①北… II. ①袁… III. ①社会科学—通俗读物
IV. ①C49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 109727 号

书 名: 北大公开课

作 者: 袁丽萍

责任编辑: 陈开仁

封面设计: 昇昇设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14.75

字 数: 172 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0690-0

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



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。

北京大学见证了中国近现代近百年的沧桑风云，在这段不平静的岁月里，不管是“新文化运动”掀起的轩然巨波，还是改革开放引起的经济浪潮，北大作为各种思潮的重要发源地和最早的传播者之一，都起到了巨大的、无可替代的作用。

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。

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。北大的各类讲座涵盖了人生的方方面面，其中有人生哲学方面的感悟，健康方面的引导，人脉方面的指点，财富方面的阐

述，修身方面的论述，幸福方面的感悟，事业方面的指导、处世方面的原则、心灵方面的修炼，亦有读书、做学问方面的经验

.....

“去北大听讲座”，也早已不是北大学子的专利。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，同样能得到北大文化的洗礼与滋养。因此，我们编撰了《北大公开课》这套图书，本书挖掘、撷取了北大先哲、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。用浅显易懂的语言和生动的案例，详尽地阐述了北大知名学者和教授以及各界精英对人生哲理、心理知识、自身修养、历史经验、幸福感悟、国学智慧、财富人生的认知、思考与感悟。并以一种全新的高度和广度，来拓展我们的视界。

《北大公开课》是自我提升的必备修，是“继续教育”的圣地。即使我们无缘踏入北大，也没有时间到北大去听讲座的读者朋友，也可以像北大学生一样学到北大先进的知识和理念，听到北大先进的课程，于无形中提升我们自身的文化素养。



目录 CONTENTS

第一篇 哲学课

哲学是一盏明灯，能让你保持一种积极的人生态度，进而改变你的人生。

第1堂课 中庸——儒家的重要思想 /3

第2堂课 “己所不欲，勿施于人”

——孔子教给我们的最好处世原则 /7

第3堂课 “和”——宇宙万物本然的状态 /10

第4堂课 “仁”——儒家思想的核心价值 /13

第5堂课 “道”——世界万物的现象与本质 /17

第6堂课 舍——“先予后取”的哲学规律 /22

第7堂课 不争——长远有为的处世哲学 /25

第8堂课 “道法自然”：顺其自然，泰然处之 /28

第二篇 心理课

“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”。人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的。无论人际交往，还是为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。了解心理学，能够更好地理解人性，更好地与人打交道。

- 第1堂课 情绪对健康的影响 /35
- 第2堂课 情绪对人际关系影响 /40
- 第3堂课 心理因素左右着潜能的发挥 /44
- 第4堂课 兴趣与成功的关系 /48
- 第5堂课 思维、心态与幸福感 /55

第三篇 财富课

财富就在你身边，如果你缺乏智慧，她将永远进不了你的腰包。

- 第1堂课 思维——决定一个人的财富 /61
- 第2堂课 吃苦——创业不可或缺的历练 /66
- 第3堂课 知识——财富的孵化器 /69
- 第4堂课 眼力——拥有天下的眼光，能做天下的生意 /74
- 第5堂课 整合——老板都是整合资源的能手 /78
- 第6堂课 胆量——富在险中求 /82
- 第7堂课 超前——没有钱的地方钱最多 /86
- 第8堂课 逆势——赚钱的秘诀就是变态 /88

第四篇 国学课

国学是中国五千年人文智慧的结晶。走进国学课，倾听那古老文化的永恒智慧。

- 第1堂课 中华民族最基本的价值规范：“仁、义、礼、智、信” /95
- 第2堂课 以法为教的法家思想 /101
- 第3堂课 老子思想与环保之道 /106
- 第4堂课 《周易》的阴阳思想 /111
- 第5堂课 佛教对中国传统文化的影响 /114



第 6 堂课 从整体观与阴阳平衡看中医 /118

第五篇 历史课

读历史增慧，读历史明智。

- 第 1 堂课 成与败 /125
- 第 2 堂课 创与守 /127
- 第 3 堂课 进与退 /130
- 第 4 堂课 弱与强 /134
- 第 5 堂课 纳与谏 /140
- 第 6 堂课 贪与廉 /145
- 第 7 堂课 口与才 /148
- 第 8 堂课 男人与女人 /157

第六篇 修身课

“物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”

——《礼记·大学》

- 第 1 堂课 包容造就境界人生 /167
- 第 2 堂课 自省——在反思中促成自我的蜕变 /171
- 第 3 堂课 自律与成功的关系 /177
- 第 4 堂课 谦虚做人、低调处世是立世的根基 /184
- 第 5 堂课 节俭与养德 /189
- 第 6 堂课 “孝”道——伦理道德的起点 /191

第七篇 幸福课

虽然我们不能让自己的人生尽善尽美，虽然我们的人生中还有些许的遗憾，但是只要我们幸福过，就够了。

第1堂课 情绪与幸福的关系 /199

第2堂课 幸福是一种积极的评估 /203

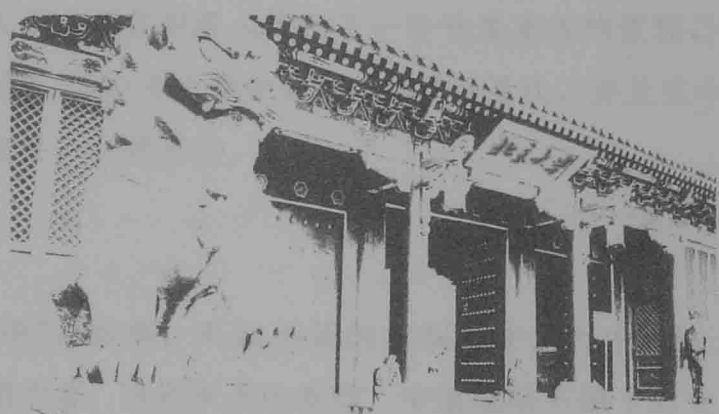
第3堂课 幸福与精神生活的关系 /206

第4堂课 健康状况与幸福感 /209

第5堂课 幽默能够传播幸福 /213

第6堂课 平安，生活中最基本的幸福 /217

第7堂课 珍惜与幸福 /220



第一篇 | 哲学课

哲学是一盏明灯，能让你保持一种积极的人生
态度，进而改变你的人生。



第1堂课 中庸——儒家的重要思想

孔子向几亿中国人传授了一种日常生活的哲理，那种哲理一直在过去 2500 年中影响着他们的子孙后代，并且至今如从前一样至关重要，一样可行。

——房龙（美国著名作家）

“中”，做事，不偏不倚的才叫做中。行中，这是天下的正道；用中道，这是天下的真理。中道就是不偏于对立双方的任何一方，使双方保持均衡状态。

中道也就是我们现在说的中庸。中庸是儒家的重要思想，作为一种道德观念，它是儒家尤为提倡的。《论语》中提及“中庸”一词，仅此一条。中庸属于道德行为的评价问题，也是一种德行，而且是最高的德行。宋儒说，不偏不倚谓之中，平常谓庸。中庸就是不偏不倚的平常道理。中庸又称为“中行”，中行是说，人的气质、作风、德行都不偏于一个方面，对立的双方互相牵制，互相补充。中庸是一种折衷调和的思想。调和与均衡是事物发展过程中的一种状态，这种状态是相对的、暂时的。孔子揭示了事物发展过程的这一状态，并概括为“中庸”，这在古代认识史上是有贡献的。

虽然在《论语》中“中庸”一词仅出现过一次，但中庸的思想却时时闪现，如在论语中孔子评价他的弟子们时说：“高柴愚直，曾参迟钝，颛孙师偏激，仲由鲁莽。”孔子认为，他的这些

学生各有所偏，不合中行，对他们的品质和德行必须加以纠正。

做事，不偏不倚的才叫做中，不改变的叫做庸。行中，这是天下的正道；用中道，这是天下的真理。中庸的基本要义，就是不偏不倚、恰到好处。为人处世、持家治国等人生作为，都充分体现了这个道理。

一个人要想做到中庸，必须加强自身的品德修养。提高自我的调控能力，使自己的言行、情感、欲望等适度、恰当，避免过犹不及。

我们生活的最高典型应该是中庸的生活。

林语堂先生在《谁最会享受人生》中，深刻地剖析了中国人的生活模式，提出要摆脱过于烦恼的生活和太重大的责任，实行一种中庸式的、无忧无虑的生活哲学。

林语堂先生说：我相信主张无忧无虑和心地坦白的人生哲学，一定要叫我们摆脱过于烦恼的生活和太重大的责任。一个彻底的道家主义者理应隐居到山中，去竭力模仿樵夫和渔父的生活，无忧无虑，简单朴实如樵夫一般去做青山之王，如渔父一般去做绿水之王。不过要叫我们完全逃避人类社会的那种哲学，终究是拙劣的。此外还有一种比这自然主义更伟大的哲学，就是人性主义的哲学。所以，中国最崇高的理想，就是一个不必逃避人类社会和人生，而本性仍能保持原有快乐的人。

美国著名作家房龙说：“孔子向几亿中国人传授了一种日常生活的哲理，那种哲理一直在过去 2500 年中影响着他们的子孙后代，并且至今如从前一样至关重要，一样可行。”不错，孔子凭着一颗善良的心，真诚地向我们传授着生活的哲理。现在，只要我们也带着一颗同样善良的心，带着生活的热情来重读《论语》，就不难在智者的圣言中找到一些生活的启示，重新调整好自己与



他人、社会、自然，甚至整个宇宙的关系。

中庸的为人处世态度就是对任何人、任何事都要本着不走极端的方式，适可而止。良好人际关系的建立就需要个人保持适中的人生态度。

现实生活中，我们由于对许多事情过于偏激，而不能把握其中的分寸，而往往走向极端，把事情搞砸了。所以，每个人都应该根据自身情况，量力而行，适可而止，千万不可眼高手低，或走上难以回头的极端。古人都说：“水满则盈”、“过犹不及”，这是在告诫后人们，做事最好要留点分寸、留点回旋的余地，这是为人处世的一条法则。

《菜根谭》的作者洪应明有云：“居盈满者，如水之将溢未溢，切忌再加一滴；处危急者，如木之将折未折，切忌再加一搦。”就是说我们在做事上要讲求一个“度”，如果掌握不了其中的“度”，一旦表现过头，就会造成适得其反的结果。

“中庸”要求人们在为人上要不偏不倚，一切要做到“致中和”。因为任何人都必须与人打交道，都必须与人合作，这其中少不了不合脾气的朋友、同事等等，当然也免不了会遇到一些在性格、气质、爱好，甚至于思维方式和行为方式都格格不入的人。通常情况下，人们都会亲前者而远后者，这种极为明显的待人接物的态度，其结果往往会给你在生活、工作中带来诸多不利。

中庸思想是一种人生的智慧。不能因为自己的好恶，就区别对待或有着明显的交往界限。对那些自以为“情投意合”的人，不能走的太“黏糊”，而应该保持一定的距离，才不会因为对方而改变自己的思维和行为方式。而对那些自认为合不来的人，应该在生活、工作、学习中积极地采取接近和表现出愿意与之合作

的态度，俗话说：“要团结一切可以团结的力量”，也就是这个道理。

而在对待工作上，我们一定要谨慎，不要急躁、冒进。一般来说，如果一个人做事拖拖拉拉、拖泥带水的话，是无法办成的。但是，不经过仔细的思考、冷静的分析，而草率行事、鲁莽上阵，那也不可能把事情做好。“中庸”的态度就是要克制人们的偏激，要冷静地对待每一件事，另外就是不能“到处撒网”，如果什么事都想干，一会儿做这个一会儿做那个，结果还是一事无成。

我们不可能趋同别人，也千万别奢望别人趋同你。为人，要做到“中立不倚”，不偏向别人也不拒人于千里之外；做事，也要做到“居中而行”，不偏激不走极端。这样就是适中的人生态度，也就是“中庸”思想的要义所在。如果真能做到这些，相信大家离“中庸之道”也就不远了。

最后我们一起欣赏一下清代学者李密庵的《半半歌》，这首诗歌中所书写的就是这样一种中庸的人生智慧。

看破浮生过半，半之受用无边，半中岁月尽悠闲，半里乾坤
宽展。半郭半乡春舍，半山半水田园，半耕半读半经廛，半士半
民姻眷，半雅半粗器具，半华半实庭轩，衾裳半素半轻鲜，肴饌
半丰半俭。童仆半能半拙，妻儿半朴半贤。心情半佛半神仙，姓
字半藏半显。

一半还之天地，让将一半人间，半思后代与沧田，半想阎罗
怎见？酒饮半酣正好，花开半时偏妍，半帆张扇免翻颠，马放半
缰稳便。半少却饶滋味，半多反厌纠缠。百年苦乐半相参，会占
便宜只半。



第2堂课 “己所不欲，勿施于人”

——孔子教给我们的最好处世原则

子曰：其恕乎！己所不欲，勿施于人。

——《论语·卫灵》

“己所不欲，勿施于人”是一种人际相处的法则。意即自己不喜欢的事，不要强加给别人。类似的话，孔子在其它地方还多次说过。如一次孔子的学生仲弓问怎样实行仁德，孔子回答说：“自己不想做的事情不要强加给别人；在国内无人怨恨，在家里也无人怨恨”。他还说过：“我不愿意别人强加给我的，我也不要强加给别人。”在《中庸》一书里，也有同样的话。

这种“己所不欲，勿施于人”的态度，不仅是对别人的尊重，而且也是对别人厚爱的表现。自己不喜欢虚伪、讲假话，就不能希望、更不能要求别人虚伪、讲假话。自己不想犯错误，也不能希望别人犯错误。自己不愿意贫穷，也不能希望别人贫穷。自己所厌恶的事，强求别人去做，实质上是害人的一种表现。

所谓“己所不欲，勿施于人”，就是用自己的心推及别人；自己希望怎样生活，就想到别人也会希望怎样生活；自己不愿意别人怎样对待自己，就不要那样对待别人；自己希望在社会上能站得住，能通达，就也帮助别人站得住、通达。总之，从自己的内心出发，推及他人，去理解他人，对待他人。“己所不欲，勿