



中共常州市委宣传部 编



智慧的光芒

——龙城讲坛精彩讲座 ①

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社



智慧的光芒

——龙城讲坛精彩讲座 I

中共常州市委宣传部 编

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧的光芒 / 中共常州市委宣传部编. —南京:江苏人民出版社, 2009.8

ISBN 978-7-214-05769-3

I. 智… II. 中… III. ①传统文化—中国—通俗读物
②人生哲学 IV. G122-49 B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 072817 号

书 名 智慧的光芒
编 者 中共常州市委宣传部
责任编辑 许尔兵
出版发行 江苏人民出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 者 南京文博印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 35.5
字 数 600 千字
版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05769-3
定 价 76.00 元(共 2 册)

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

《智慧的光芒》编委会

顾 问 邹宏国

主 任 徐 缨

主 编 胡 竹

副 主 编 王志新

编 辑 韩 琳 卢文云 瞿 磊

 周春来 马中和 孟 振



▲ 2007 年龙城讲坛改版后的第一讲(200 多个座位的报告厅挤进去 500 多人)



▲ 聚精会神听讲座



▲ 于丹教授 2007 年作客龙城讲坛(龙城讲坛首次走进常州最大的影剧院)



上海电视台《东方大讲坛》记者正在全程拍摄
龙城讲坛



龙城讲坛·红星美凯龙
市民课堂 2008 年第二
讲(老子的哲学精髓与
人生智慧)



龙城讲坛·中国移动
企业家课堂 2008 年第
一讲(孙子兵法与企业发
展战略)



❶ 中央政治局集体学习
主讲人、国家行政学院
薄贵利教授 2008 年
作客龙城讲坛·干部
课堂



❷ 百家讲坛主讲人纪连
海老师 2008 年作客
龙城讲坛·市民课堂
课后为粉丝们签名



❸ 《命运》作者、著名作家
陆天明作客龙城讲坛·
学生课堂

▶ 坐在加座上作性格测试的父女俩



◉ 快,要赶不上签名了!

▶ 百家讲坛主讲人康震教授 2008 年作客龙城讲坛·市民课堂



目录

Contents



001 《论语》与现代生活	[于 丹]
022 创新思维与领导艺术	[刘 峰]
040 走向成功之路 习惯成就未来	[周士渊]
052 老子的哲学精髓与人生智慧	[黄朴民]
069 中国人的百年奥运情怀	[徐 达]
085 中国式理财的若干法则	[张昕帆]
099 走近历史 洞悉人生	[纪连海]
113 孙子兵法精髓	[马 骏]
126 唐诗的人生境界	[康 震]
148 现代交往礼仪	[金正昆]
157 中医饮食养生与四季养生	[徐竹林]
173 考试超常发挥	[王明中]
193 性格与人生	[翟 杰]
207 政府战略管理与区域发展战略	[刘红松]
224 改革行政管理体制 建设服务型政府	[薄贵利]
240 国际金融危机的影响及中国的应对策略	[夏 斌]
252 新加坡为什么能	[吕元礼]
264 中国改革开放与《命运》中的命运	[陆天明]



[作者简介]

于丹 央视《百家讲坛》迄今最受欢迎的主讲人之一，中国古代文学硕士、影视学博士，北京师范大学艺术与传媒学院院长助理、影视传媒系主任。曾为中央电视台50个电视栏目进行策划，是中央电视台新闻频道、科教频道总顾问。2006年“十一”黄金假日在央视《百家讲坛》连续七天解读《论语》心得，受到观众的热烈欢迎。



《论语》与现代生活

◎ 于 丹

ZHU DAN DE GUANG MANG

001

谢谢各位朋友！

今天很不过意的是刚好赶上整夜的大雨，到了早晨交通很不方便，我刚才看到有很多位耄耋之年的老人，真的，我从心里非常感动。

我想这样一个周末的早晨，大家放弃在家休息，然后跨越这么多的艰难到这里来，我们为什么？其实不是来听我讲什么，我觉得是我们大家自己完成一次心灵历程的追溯。所谓经典也罢，他人的故事也罢，最终完成的并不是一个外在道理的灌输，而是内心一种意识的唤醒。今天坐在这里，这样的过程，其实是我和在座的每一位共同完成的，也就是我们每一个人其实都在反观自己的内心，发现自己人生的历程，看看我们需要什么。

其实，人生总有那样一些时刻，有一些关键的庆典，人会停下来，向前看，回头看。我们终日匆匆，我们总想看见世界上的一些印象，看到我们内心一些



真正的愿望。看不到是为什么呢？是因为我们过于动荡了。

我喜欢在周末的早晨和大家交流，因为周末是一个卸下职业身份，回归自然心灵，脱去了很多外在的标签，能够坦然面对内心的一个时候。周末的早晨大多是从容的，因为还没有走到晚上，晚上又要想到明天上班了，又想要适应哪一个角色了，心灵又开始了一种紧张的节奏。其实安静是一件很好的事情。大家都知道，水是能够映照世间万物的。但其实水只有在一个情况下可以映照物象，那就是止水的时候。我们今天的生活都在追求一种匆急的变化。但是长久的这种匆忙，这样的一种动荡，对于我们的内心来讲是好事吗？就像山涧那些湍急的水流，当它撞到岩石上，从大石头上呼啸而过，飞溅出来喧嚣的浪花，波涛急流、一路汹涌的时候，你看四面的山川、百花能够照入水流吗？是照不进的。只有到江河入海，水流终于开阔的时候，静静的水流才能够映出天地。

我们每一个人一年中总会有几个特殊的时候是可以看见内心的愿望的。起码在两个时候都会停下来想一想，一个是过大年，再一个是自己的生日，对吧。这两个时间，一个是属于公众的一个年轮走完了，换一本新的日历，换一个新年头；另外一个是属于自身的，一段年龄走完了，自己又要想一想我的生命是什么样子。其实每年这样的一些时候，人们总会看见，过去的年头里面带走了多少留恋、回忆，还有多少的遗憾、悲伤。对于未来，我们还有哪些欢欣的憧憬，有哪些愿望，还有那些来不及抓住的时光，……所有的这一些，都会从心底静静地走过。

其实我们今天，我想跟大家谈的就是这样一个很安静的话题。所谓经典，也许今天我不止是在谈论语，因为大家知道，我也讲过庄子的心得。在我看来论语和庄子分别代表中国儒与道两个源头。坦率地说，今天这样一个双休日悠闲的上午，甚至我们此时的心情更适合谈庄子。人生的流光，往往走过了才知道遗憾。往往是我们已经抓不住的时候，回望过去才知道错过了很多很多可以把握的时机。

我曾经听过这样一个小故事。说有弟兄两个人出去郊游，两个人玩得兴高采烈，凌晨了才兴致勃勃背着双肩背包，气喘吁吁地回家。他们那个高高的公

寓楼这一天电梯检修,已经不运行了,到12点就停了。他们的家住在80层的楼上。那怎么办呢?也没办法,弟兄俩想着反正年轻嘛,那就二话不说,“唰唰唰”开始爬楼。走过5层6层,10层8层,还都可以,等走到20层的时候,那实在是走不动了。所以弟兄俩就商量商量,说这样吧,我们把这个背包啊先放在20层的楼梯口,等到有电的时候呢,再回来取。这样卸下行囊以后呢,人就轻松多了,“唰唰唰”又开始往上走。再走20层,那就空着手都累得不行不行了,气喘吁吁。一想才走到一半,这个时候人就难免心生怨恨,而且容易迁怒于人。我们想想,人恼羞成怒的时候,就老想把这种情绪给宣泄出去。然后弟兄两个就开始互相指责,这个说你为什么不想着提醒我早点回来;那个说你还没呢,停电你事先也不想着。然后都觉得对方对不起自己,一路指责、抱怨、吵吵嚷嚷,不知不觉又是20层。走到60层的时候呢,连吵架的劲都没有了。而且想想,觉得确实不远了,所以就拖着很疲惫的步子,不声不响、慢慢悠悠,终于把80层走完了。站在80层自己家的门口了,两个人面面相觑,总觉得好像落了点什么东西。想了想说,对啊,钥匙,钥匙在哪儿呢?钥匙放在20层的背包里。

这是一个什么故事呢?其实这是一个人生的寓言。我们想一想,生命就如同阶梯,当我们从蒙昧孩童时代,拾阶而上,穿越一生的历程,我们也会走过这样几个阶段,20岁,这个时候年轻的心都是充满惶惑。啊呀,我一路行来背上背着行囊啊,那是老师、家长、各种书上进行的励志教育,告诉年轻人要风发昂扬,要有很蓬勃的梦想,所以就把那些年轻的、青涩的、不成熟的愿望一个一个都扔进行囊,沉甸甸地背到了这里。突然发现社会规则挺残酷。背着自己生命那么多的梦想和愿望,不仅不是翅膀而且还是负担。真正要进入社会被选择的时候,脚下的路都忙不过来,肩上还要有这么大的负荷吗?于是很多年轻人就会想,存在校门口吧,有朝一日,如果要能够安身立命,在这个社会上拥有了自己的地位、拥有了自己的话语空间,我们再回到大学门口放飞当年的梦想。其实我们回头去看看自己的中学和大学的毕业册,我们还记得那上面曾经写过的那句话吗?这就是一个行囊放在了校门口。接下来20多岁、30多岁,一直



到40岁。这是人生最沉甸甸向上攀越的时候,这个时候所有的竞争皆已经展开。孔子曾经说过,人这一生啊,无非就是三个阶段,就是少年时、中年时、老年时。记住要注意一件事就够了。孔子说,人少年之时,戒之在“色”。就是年轻人啊,感情问题一定要处理好,如果说在感情问题上他能够顺顺当当过去的话,不至于有什么阴影。中年之时,戒之在“斗”。就是不要跟人争斗。其实这说的就是30、40岁。30、40岁的时候,一个人的雄心、梦想、能力、资质都在成长之中。这种过于外在的蓬勃有的时候是需要节制的。有的时候是要把很多过分的争斗之心,加以一种内心的检点和约束。所以这个30、40岁的时候最容易出现兄弟俩吵架的情况。觉得社会对不起自己,觉得自己心里头有失衡和落差。那么为什么20多岁人不抱怨、反而40多岁容易抱怨?过去总说,人到40都应该不惑了。为什么现在四十岁的人反而容易争斗呢?社会环境不一样啊!我们想想孔子那个时候的40岁的人,已经是一个殷实之家的老太爷了,那差不多已经抱孙子了,已经都稳定了。40岁往上也就是读读书,守守家业,到50、60岁就享天年了。但是今天的40岁是什么样?今天40岁人生刚刚看见反差。当年的大学同学,学习原来资质平平,还不如我,现在他已经成为院士了。我当年是学习委员,但是我现在在中学教书。这种人心里头能没有怨恨吗?当年我在大学里还是校花呢,我们班原来相貌平平、庸庸碌碌的一个女孩,现在她嫁了一个大款,她在国外,她自己开着公司又回来了。我现在离婚了,自己带着孩子。我的命运为什么会这样?其实人到40岁的时候,才真正积累起了一些人生的阅历。过去说四十不惑,走到今天,40岁的人是迷惑最深的人。所以今天这些人开始争啊。为什么要记住孔子说的这一句,中年之时戒之在“斗”啊?就是因为这样的一种争斗之心啊,在这个时候是容易在心底越长越盛的。

这是雨声吗?

我想很有意思啊,都说风声、雨声、读书声、声声入耳,其实这样的声音就是古人所谓的天籁。有的时候弹一弹心灵之声,听一听外在的风呼雨啸,所有这些东西是可以融在一起的。有的时候我们会把外在的声音归结为噪音,但其实风雨声和那些汽车鸣笛、电钻在工地上的声音是不一样的。风雨声是可以入

心的。这些东西就要看我们自己的内心怎么去面对。有时候一阵风声雨声入耳,跟我们心灵激荡起来的天籁合鸣,是一种境界。所以我很喜欢这个早晨,坐在这个大讲坛上还能够听见风雨的呼啸……

其实,人走到中年,当我们知道戒之在“斗”,我们的声音就会有所节制,就不至于那样剑拔弩张。但是,在今天的社会中,当我们走过了40岁、50岁,这就是一个大概能够到一个中层管理者甚至高层管理者的时候,在社会上有了一定的话语权和财富的控制力的时候。人啊,不患得的时候不会患失,人稍微有所得的时候就特别怕失去,所以就会争。争到60岁,夸夸一刀切,大家都退休了。这个时候就没什么可以争了,但是不意味着心思不沉。刚才我们说了,少年之时是戒之在色,过好感情关;中年之时是戒之在斗,不要与人纷争。

还有个老年呢?老年时候孔子就给了一个字,叫做戒之在“得”。他说一位老年人,走过人生这几十年流光,不是说你必须是一个离休老干部或者是一个大学博导你才有所得。任何一个普普通通的老人,你有儿女吧,你有自己一生的经历吧,你有自己很多人生的经验吧,你还有着一生走来远远近近很多老友吧,这些都是人生所得。所得是我们的收获,它使我们的生命变得丰盈,但是所得往往也是所累。所以孔子说,人到老年时候,最大的戒,最大的敌人就是得。因为人血气即衰,知道自己的生命开始往下走了。由于患得,所以特别患失,就容易抱怨。我们有时候听见父母抱怨儿女,说儿女这个忙啊,不孝顺啊,不理解老人心啊。有时候看不惯,说凭什么我干了一辈子工作,我那个时候工资才那么点,我外孙女一进外企,她就拿4000块钱。这什么世道啊。很多老人有这样心态的时候,其实就是对自己的所得心里不平衡,患失!

60岁以后,你看人生逐渐逐渐慢下来了,打打拳啊,练练剑啊,大家这样一路悠悠闲闲走到80岁了,也就是说,终于走到那个门口了,站在那里其实有很多人恍然惊觉。一路走来,到这个时候蓦然心惊,发现20岁那个梦想其实一生都没有真正跟随过我们。我们就是把那把钥匙留在了20岁的门口了。但是人生其实是一条不归路,这时候已经没有办法取回来了。生命很多的遗憾就在于我们勿急地完成了很多路上的历程,但是忽略了心灵的愿望。心灵的愿望究



竟是什么呢？这其实是需要我们在每一步人生路上有一个自觉的反省。

孔子曾经说过：他说我的一生，从年十五而志于学，我开始有心向学，自觉学习，到三十而立，到四十开始不惑，五十而知天命，六十而耳顺，到了七十岁终于可以做到从心所欲又不逾矩。对每个中国人来讲，他提醒我们不至于到了八十岁的楼梯口，才感到遗憾与追悔，而应该在人生的每一步路上，时时保持这种内心查省的能力。看一看自己这一路走来，有哪些地方在当下需要做什么样的反思？

为什么刚才我说，要结合一点庄子的内容来谈？人在学习的时候，不能过分功利。学习究竟有什么用？一个学习型的社会不是一个文凭型的社会，并不一定我们学的东西都是为了去考某种等级证书，考一个行业的入门资质，学习是为了让生命自信和获得欢乐。作为成年人的学习，我们学的很多东西其实是为了让我们从他人的经验和智慧里找到一个生命的坐标系，看看别人怎么活着。比如说中国古人的读书境界，陶渊明是“泛览周王传，流观山海图，俯仰终宇宙，不乐复何如？”这个境界很洒脱。泛览、流观都不是一页一页在那儿考据，在那儿死记硬背。我们现在都告诉孩子，说不要心浮气燥，不要好读书不求甚解，这都是贬义词。其实这个词就出自陶渊明，陶渊明在他的《五柳先生传》里面说自己“好读书不求甚解，每有会意便欣然忘食”。别光看前半段，人家后面还有一句，叫每有会意。读书啊，读到悠然心会、怦然心动的时候，欣然忘食，高兴得连饭都忘吃了。

其实好读书，有的时候不是为了读了书里的知识，去写文章，去发论文，去评职称，去考一个资质。这些学习是不快乐的。心能快乐地去学习，是学完了以后，能够像孔子说得那样，君子居之，何陋之有？在一个简陋的环境中你仍然不失心灵的快乐。一个人的学习是为了让他生命里头有一种信仰的力量。像陶渊明，学到最后，他真是出神入化。他当了83天的彭泽令，后来不高兴了，说不能为五斗米向乡里小儿折腰，从彭泽辞官归去。陶渊明那么穷的一个家里，自己还弄了一个琴，一根琴弦也没有，其实说白了就是一段木头。他自己家有一点酒的时候，就呼朋唤友，不论贫贱，大家全都到家来。喝到高兴的时候，他就抚

弄自己的那个琴,气势磅礴,把自己一腔之志全都寄托其上。大家会想,一个人抚弄一段木头,那能有什么声音?什么声音都没有。他还经常先喝多,喝多了以后跟朋友们说,“我醉欲眠卿可去”,我喝多了你们走吧,就给人哄走了。看起来觉得这个人很狂妄。这种文人行径老百姓的话说挺不懂事的。但是应该说他已经不是这个俗世纷扰中的一个龌龊之人了。这个人的内心是“大音自成曲”,天籁合鸣的声音在他内心自然会流荡成一种曲子;“但奏无闲琴”,这个人可以在无弦琴中弹出来天下最美好的声音。所以大家想一想,这样的一种人生,他是把文化内化到了自己的生命里了。这不一定是我们今天所学习的那些有用之学。这就很像我们今天这样一个周末的上午,假如大家不是到这里来坐着我们来聊天,而是在自己家里,比如说一壶清茶,翻翻几本书,或者说带着孩子撑着伞去雨里走一走,看一看雨洗过的绿叶,那种盛夏的酷热天气一扫而光以后,大地有什么样的新气象?能够做到这一切的话,你的生命里就有快乐。

再回到我们这个命题,说年十五就志于学。人在年轻的时候要学什么?我想人长大以后,你可以学到陶渊明的这种境界,很高兴啊!那么其实对我们的孩子来讲,培养他有一种快乐的能力是最重要的。我自己在大学里,就有一种很深的遗憾,考到我们学校(北师大——全国重点大学)来的,全是各地600多分的尖子,这些孩子专业上非常厉害,但是往往人格不健全。有些作为一个独生子女,他无法和谐地与他人相处,他的内心过分的敏感和自卑,在学习上或者生活上遇到一点波折的时候就表现出来一种极大的彷徨和自我否定。所有这一些是为什么?其实人志于学的时候,更重要的学习的是一种人格的建立,是学习一种快乐的能力,学习自我的认知,尤其对于小孩子来讲。我想今天在座有很多人是为父母者,其实对于我们的孩子来讲,非常重要的一点就是不要剥夺他童年快乐的能力。那种童年的快乐有时候就是一双没有长出来的翅膀,你要让他心里始终保有这个翅膀,也许他以后是能飞上天的。

我跟大家说一个真实的故事。在美国,有一个普普通通的周末,那当然这是几十年前的故事。一个妈妈给他的小儿子换上了一套非常精致的小绅士衣服,然后妈妈在厨房里面准备一份精美的晚餐,准备全家人过一个非常典雅的



周末。这个时候外面就下起了大雨，可能跟我们昨天晚上那个大雨差不多。大雨一下，大人嫌烦，小孩都高兴。这个小孩就穿着一身新衣服，一头扎进雨里，然后在雨里连蹦带跳，滚得像个“小泥猴”似的，他还叭嗒叭嗒一直往一个高台上蹦，一边蹦一边跟他妈妈喊：妈妈，你看，我要跳到月球上去了。我总在想，如果是中国的妈妈会怎么做？轻则是喝斥，厉声地让这个孩子回来；重则就是冲出去揪着耳朵拎回来揍一顿，这个晚饭大家都别吃好。那么他妈妈呢，就一边做饭，一边隔着窗户淡淡地跟孩子说了一句，她说：好啊，你别忘了从月球上回家吃晚饭啊。这个孩子后来就成为1969年人类第一个登上月球的宇航员，他就是阿姆斯特朗。他真的登上月球以后，他从飞行器上走下来，迈出自己的左脚，从上往下给自己拍了一张照片，在旁边题了一句话：这对于我个人而言只是一小步，但是对于人类而言，这是一大步。这个人很骄傲，这个是为人类跨出一大步的宇宙英雄。他回到地球上，众多的媒体、众多的话筒都簇拥到他的眼前，问他此时此刻最想说的话，他就对着话筒也淡淡地说了一句：妈妈，我从月球上回来了，我要回家吃晚饭了。

我想这对于我们中国的父母来讲，这是一个令人感动的温暖的故事。但是为什么不会经常发生在我们的生活中？我们要想一想的是，我们让孩子学了什么？我们的孩子如果用一下午在外面追逐蝴蝶，会被妈妈指责为没出息。为什么你不练琴呢？一个孩子如果用整个一个晚上跟小朋友打水仗、和泥巴，会被爸爸给拖回来揍一顿，说这个时候你为什么不做英语题呢？其实我们学到的东西就一定是有用的吗？人在年轻的时候要学到的是什么？其实是一种人格的气象、胸怀的酝酿。小孩子，其实最怕就是什么东西学伤了。也就是说，有的时候他不见得是反感一种内容，他所反感的仅仅是你教他内容的形式。这个形式一旦把他给伤了，这个方面的内容他就永远也不愿意接受。就像很多孩子，比如父母一定要让他吃某种东西，他也不见得不爱吃，他就是烦他妈妈强迫他的那种姿态。形成逆反心理，就是你说东我就偏得向西，本来我也是想往东去的，可是因为你说了东，我就要去西边。

所以其实人在一开始“志于学”，“志”下面是有心的，我们心灵所指引的这