

心是一切的根源，是成就一切的基础

心不修，万事不成

每天用喝咖啡的时间，修炼和丰富自己的内心

汲取北大修心精华，每天一堂，堂堂精彩十足

每 天 一 堂

北大 修心课

Y I T A N G
M E I T I A N B E I D A X I U X I N K E

文 捷◎编著

世界上，改变命运的最大力量来自于心的力量，非凡与平凡的根本差别在于心智。心不修，万事不成。汲取北大修心精华，总结12种修心妙方，开启物质时代的心生活，让你远离烦恼、焦虑和痛苦，淡定地面对生活中的一切，获得真正的幸福和快乐。



台海出版社

每 天 一 堂

北大 修心课

M E I T I A N Y I T A N G B E I D A X I U X I N K E

文 捷◎编著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一堂北大修心课 / 文捷编著. —北京: 台海出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5168-0290-8

I. ①每… II. ①文… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 233009 号

每天一堂北大修心课

编 著: 文 捷

责任编辑: 戴 晨

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 254 千字

印 张: 19

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0290-8

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究





前 言

PREFACE

北京大学作为中国公认的最高学府与综合实力第一的大学，见证了中国近现代三百年的沧桑风云历史，也对中国历史进程起了十分重要的作用。这所古老而悠久的校园中积淀了中国深厚的文化底蕴和思想理念，而这些文化理念中最为重要的一点便是人的心灵的建设。

北大人认为，一个人平凡与非凡的根本差别就在于心智。我们眼睛看到的只是一个虚幻的世界，只有用心才能看到更为真实的世界，心是羁绊你一生的因，也是成就你一切的根，我们要成就非凡的人生必须要先从修心开始。为此，我们编写了这本《每天一堂北大修心课》。

本书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，给读者指出了心灵的修炼方向，并从生活中的实际出发，向人们阐述了内心烦乱的主要因素：消极的看法、无尽的贪念、心灵的狭隘、虚无的空念、内心的犹豫、过分的苛求、无用的抱怨。并结合一些富有哲理的小故事，融入作者个人的感悟，帮助读者找到自身的问题所在，帮助你们调整心态和看问题的角度，最终摆脱烦恼的困扰，活出自己的快乐和幸福，运用心智的力量取得不凡的成就。

以本书的篇幅，不足以尽述深奥的修心理念。所以，本书没有强求全

面，而是以北大先哲的修心理念为引导，同时对生活中的问题进行了有针对性的解说与阐述，这样做是为了让读者能够保持一颗轻松的心态去领略北大的智慧与魅力。

本书将传授给您 12 种修心妙方，包括如何修炼心的强度，拥有“我的意志我主宰”的魄力；心的静度修炼，教你如何感受生命的真谛；如何进行心的空度修炼，远离人生的种种烦恼与不安；如何进行心的宽度修炼，把烦恼看开、把名利看轻、把得失看淡、把恩怨看破……全面打造您的心灵世界！

本书内容丰富、充实，避免枯燥的理论知识与说教色彩，力求立足现实生活的实际情况，用极为通俗易懂的语言使你了解到更为实用的修心理念与生活智慧，它既注重修心方法的介绍，又有经典案例，是一本不可多得的心灵历练参考书。每天只需要花费 10 分钟，便可以让你在忙碌的生活找到休憩的港湾，让你在人生的这条长河中掌控自己的航舵，在烦恼的时候教你从容，在失意的时候让你振奋，在焦躁的时候获得平静，在失落的时候获得心灵的慰藉，在纠结的时候获得释怀，在迷茫的时候找到希望的灯火，让你远离生活中的一切扰乱我们内心的烦杂和喧嚣，领悟到生命的真谛，体味到切实存在我们周围的快乐和幸福，获得洒脱和惬意的人生！



目 录

CONTENTS

第 1 章 心的力量：改变命运的最大的力量

第 1 天	改变命运的最大力量来自于心的力量	1
第 2 天	心态是一切的根源：想改变一切，先改变自己	3
第 3 天	非凡与平凡的根本差别在于心智	5
第 4 天	心是生命的本态	8
第 5 天	心的威力：可以制造天堂，也可以制造地狱	11
第 6 天	真正的困难其实在心中	13
第 7 天	观念不同，定位不同，人生就会不同	14
第 8 天	塑造积极的心理暗示，是成功的基础	17
第 9 天	修炼强大的内心，任何人和事都无法击败你	18
第 10 天	修炼强大的内心，任何事和人都无法伤到你	19
第 11 天	内心强大的表现	21
第 12 天	修心就是要修炼心志	22
第 13 天	修心就是要修养心性	24
第 14 天	保持并修炼一颗平常心	25
第 15 天	修心，是解决一切问题的根源	27

第 2 章 心的强度修炼课

第 16 天	别让挫折阻碍了你前进的步伐	29
第 17 天	相信自己，你也是一颗钻石	30
第 18 天	咬紧牙关，“挺”过去	32
第 19 天	要有“熬”下去的韧劲	34



第20天	将苦难转化为生命的财富	36
第21天	困境和顺境都是生命的常态	37
第22天	在折磨你的人面前保持奋进的斗志	39
第23天	在压力面前，学会转换心态	41
第24天	主宰自己，自己的命运靠自己掌控	42
第25天	主宰自己的意志	44
第26天	有骨气和底气	46
第27天	有豪气和浩然之气	47
第28天	用信仰支撑心灵和生命	49

第3章 心的空度修炼课

第29天	学会“放空”自己，及时清理心理垃圾	51
第30天	拥有“空杯”心态，随时从零开始	53
第31天	简化日程表，给心灵放个假	54
第32天	别拿过去的痛苦惩罚自己	57
第33天	别为明天的阴晴雨雪担忧	58
第34天	勇于舍弃，才能拥有更多	60
第35天	不患得患失，才更容易成功	62
第36天	善待自己的心灵	64
第37天	是智者，就别听信谣言	66
第38天	用微笑去回应嘲笑	67
第39天	计较流言是拿别人的错误惩罚自己	69
第40天	别过分执著：不要一条道走到“黑”	71

第4章 心的静度修炼课

第41天	心宁则智生，智生则事成	73
第42天	学会享受孤独，懂得为生命“留白”	75
第43天	学会祛除内心的杂念	76
第44天	享受安静，别让劳碌拖累了一颗心	78
第45天	主宰自己，学会沉思	80
第46天	静心是让心灵处于一种“活静”状态	81
第47天	心平气和地面对不平事	82
第48天	静心是保持健康的“金钥匙”	84

第 49 天	以“淡”字交友，别被社交所累	86
第 50 天	在平凡中体验生活的美好	87
第 51 天	学会享受清福	89
第 52 天	功成身退，是人生的一种大境界	91
第 53 天	淡泊名利，荣辱不惊看人生	92

第 5 章 心的乐度修炼课

第 54 天	快乐要向内求，而非向外求	95
第 55 天	保管好快乐的钥匙，别把它交给别人	97
第 56 天	勇于做自己，做自己想做的事情	98
第 57 天	看得透人生的真相	100
第 58 天	付出是快乐之源	102
第 59 天	生活中的不快乐多数源于不知足	103
第 60 天	别因琐事影响了你的情绪	105
第 61 天	快乐不是得到的多，而是计较的少	107
第 62 天	别让仇恨浸染了心灵	109
第 63 天	不苛求别人，也是放过自己	111
第 64 天	学会感恩，你将会是幸运的一员	113
第 65 天	懂得惜福：幸福是“珍惜”来的	115
第 66 天	别希望每个人都喜欢你	117
第 67 天	不完美才是真实的人生	119
第 68 天	不与他人 在口舌上争输赢	121

第 6 章 心的和度修炼课

第 69 天	随遇而安，充分享受人生	123
第 70 天	遇事不钻牛角尖	125
第 71 天	霉运顶头便是转机	126
第 72 天	将心比心，学会换位思考	128
第 73 天	做人做事，要学会软硬兼施	129
第 74 天	暂时的弯腰，是为了更好地站立	132
第 75 天	冲动是魔鬼，感情用事要不得	134
第 76 天	学会放手，别让爱情成为负累	135
第 77 天	收起锋芒，低调处事	136



- 第 78 天 别因为习惯了得到，便忘记了感恩 139
- 第 79 天 没有什么不能坦然 140
- 第 80 天 万事随缘不强求 143
- 第 81 天 世界不像你想象的那么“脏” 145

第 7 章 心的容度修炼课

- 第 82 天 心有多大，世界就有多大 147
- 第 83 天 宽容是一种力量 149
- 第 84 天 宽容是保持婚姻幸福与和谐的法宝 151
- 第 85 天 饶人一条路，伤人一堵墙 153
- 第 86 天 遇事要沉得住气 155
- 第 87 天 惟有忍让才能换来和谐 157
- 第 88 天 心胸有多广，幸福就有多大 159
- 第 89 天 记住朋友的好，忘记朋友的不好 161
- 第 90 天 用欣赏的眼光审视别人 162
- 第 91 天 嫉妒是心灵的毒药 164
- 第 92 天 拥有高山一样的气度 166
- 第 93 天 最大的“争”便是不争 168
- 第 94 天 用弯腰去换取昂头的机会 170
- 第 95 天 坐得住“冷板凳” 172
- 第 96 天 糊涂是一种智慧 174
- 第 97 天 爱情就是相互间的依赖和纠缠 175

第 8 章 心的顺度修炼课

- 第 98 天 “不顺眼和不顺心”源自什么 179
- 第 99 天 苦的根源在于心中永远装着“我” 180
- 第 100 天 和谐婚姻的法门：忘记“他（她）是我的” 182
- 第 101 天 让生活多些接受，少些拒绝 184
- 第 102 天 随心，随性，随意 186
- 第 103 天 顺其自然，要做到“慎独” 188
- 第 104 天 不要盲目羡慕别人 190
- 第 105 天 追求天堂的人，多数都落入了地狱 191
- 第 106 天 顺应内心，追求自己的梦想 193

第 107 天	无人欣赏，要学会自我鼓掌·····	195
第 108 天	随缘不是得过且过，而是尽人事，听天命·····	197
第 109 天	懂得“随情”：人生何必太强求·····	199
第 110 天	日子苦不可怕，可怕的是心苦·····	201
第 111 天	抓住机遇，顺势而为·····	202

第 9 章 心的醒度修炼课

第 112 天	人生要时刻保持清醒·····	205
第 113 天	看透生活的本质：生活其实是一种愿望·····	206
第 114 天	看透幸福真谛：幸福是过程而非结果·····	208
第 115 天	别让碌碌无为的心态毁了你·····	209
第 116 天	你是否置身福中，却仍抱怨连连·····	211
第 117 天	自省是一种力量·····	213
第 118 天	清醒地认识自己·····	215
第 119 天	生不贪求，死不畏惧·····	217
第 120 天	开启自己的心智·····	219
第 121 天	依靠自己的智慧，学会“自度”·····	221
第 122 天	没有什么能拿走你的价值·····	222
第 123 天	命运永远握在你的手中·····	224
第 124 天	唤醒生命的内在激情·····	226
第 125 天	别轻易封闭自己·····	228
第 126 天	认认真真过人生·····	230
第 127 天	做你喜欢做的事，活真实的自己·····	231

第 10 章 心的深度提升课

第 128 天	看得透，想得开·····	235
第 129 天	明白人造就“因”，糊涂人追求“果”·····	237
第 130 天	生命是一次单程的旅行·····	239
第 131 天	经得起“沉”的人，“浮”起后生命力才强·····	240
第 132 天	当你容不下生活时，生活也就容不下你·····	242
第 133 天	及时行“孝”，别让生命链条断裂·····	243
第 134 天	有些爱情，错过了可能就是一辈子·····	246
第 135 天	婚姻，等到你懂了，却可能晚了·····	247



第 136 天	遗憾也是生命的一种美丽·····	249
第 137 天	“淡”是生活最真的滋味·····	251
第 138 天	别被“面子”所拖累·····	253
第 139 天	不是井里没有水，而是你挖得不够深·····	255
第 140 天	积极走过人生的“冰封期”·····	257
第 141 天	在诱惑面前，执著于自己的信念·····	258
第 142 天	知“止”而后能定·····	259
第 143 天	隐芒避险，及时收步才能保全实力·····	261

第 11 章 心的善度提升课

第 144 天	善是一切智慧的根本·····	263
第 145 天	上善若水，可以化却一切冰冷·····	265
第 146 天	爱出者爱返，福往者福来·····	267
第 147 天	日行一善，每天修善灵魂一点点·····	268
第 148 天	算计别人，终会将自已算计进去·····	270
第 149 天	人际关系就是善意的关系·····	272
第 150 天	建立心灵的“良知簿”·····	273
第 151 天	善念可以招致好运·····	275

第 12 章 心的熟度修炼课

第 152 天	成熟是一种智慧之光·····	277
第 153 天	不被诱惑，明白自己真正需要什么·····	279
第 154 天	从情绪中抽离出来·····	281
第 155 天	没“给”之前，不要总想着“得”·····	282
第 156 天	从“自我”中抽离出来·····	283
第 157 天	从狭窄的观念思维中抽离出来·····	285
第 158 天	懂得“自律”，是成熟的一种重要标志·····	286
第 159 天	苦难可以促使内心变成熟·····	287
第 160 天	不要逢人便抱怨或诉苦·····	289



第1章

心的力量：改变命运的最大的力量

第1天 改变命运的最大力量来自于心的力量

心，是纠缠你一生的痛心，是成就你一切的根。

——叶舟（北京大学特聘教授，畅销书作家）

北京大学著名的特聘教授叶舟先生指出，在这个世界上，改变命运的最大力量来自于心的力量。每个人的心力有三大块：一是心魂的力量，二是心态的力量，三是心智的力量。其中，在这三种心力之中，最为关键的就是心魂，即人的精神。

叶舟教授指出，一个人能否成就大事业，有所大成就，最为关键的不是能力，不是知识，不是环境，而是看他是否有雄心，是否有战无不胜的斗志，有没有坚持到底的意志力，是否有百折不挠的韧劲，有没有威武不屈的气概，这便是人的心魂。一个人如果拥有强大的精神力量，便能够取得超乎常人想象的成就，同时也能在人生的关键时刻创造出奇迹来。

在2010年的一天，一家医院曾经发生了这样一件事情：

初夏的一天，凌晨2点多分，在医院的一间抢救室内，两位护士正



在一位快要停止心跳的病人旁边守夜。其实，就在前一天下午6点多钟的时候，一个紧急电话就打到病人的家中，让他家人赶快到医院来为他准备后事。

当家人赶到这位临危的病人床边的时候，病人已完全处于昏迷的状态，他的心脏病严重地发作了。一家人都在外面的走廊上焦急地等待，有的在担心，有的在祈祷。

就在病房中，两位女护士忙碌地对病人进行了最后的挽救。她们每人抓住病人的一只手腕，力图摸到他脉搏的跳动。因为病人在整整6个小时之内都未能够脱离昏迷的状态，医生已经为他做了力所能及的一切，最终离开了这个病房。

这个时候，奄奄一息的病人丝毫不能够动弹，然而，他听得到护士们的声音。在昏迷状态的某些时间里，他能相当清楚地思考。他听到一位护士紧张地说：

“他停止呼吸了！你能摸到脉搏的跳动吗？”

回答是：“不能。”

他一再听到这样的问答：“现在你能摸到脉搏跳动吗？”

“不能。”

“我很好，”他想，“但我必须告诉她们，无论如何我必须告诉她们。”同时他对护士们这种近于愚蠢的亲切又觉得很有趣。他的内心在不停地想：“我的身体状况很好，并非即将死亡。但是，我怎么能够告诉我的家人这一点呢？”

于是这位病人想起了他所学过的自我激励的语句：“如果相信你能做这件事，你就能完成它。”他试图睁开眼睛，但是失败了。他的眼睑不听他的命令。事实上，他什么也感觉不到。然而他努力地睁开双眼，直到最后他听到这句话：“我看见一只眼睛在动——他仍然活着！”

“我并不感到害怕，”病人后来说，“我仍然认为那是多么有趣啊！有一位护士不停地向我叫道：‘先生，你在那里吗？……’对这个问题

我要以闪动我的眼睑来作答，告诉她们我很好——我仍然在世。”

在一段相当长的时间后，病人通过不断努力睁开一只眼睛，接着又睁开另一只眼睛，在不停地与死亡做斗争。最终，他战胜了死神，活过来了，被医院工作人员称为一种“奇迹”。

这位病人在临死之时，仍旧能够依靠他强大的精神力量去战胜死神，获得重生，创造了超乎常人想象的奇迹，由此可见心魂对人所起的巨大作用。

关于心魂，叶舟先生指出，心魂对人能够产生巨大的作用，对一个人是如此，对一个团队、一个国家更是如此。许多人都看过《亮剑》，亮剑精神就是中国军人的军魂。回首看历史，秦皇汉武、成吉思汗……再看看当今的风云人物张瑞敏、牛根生、史玉柱……我们能够看出什么是人一生中最为重要的东西，当然是魂，正是这些魂支撑他们创造了一个个不凡的业绩和超乎常人的奇迹。北大的“兼收并蓄”也是魂，它能支撑北大建立起了博大精深的文化底蕴和人文厚度，使它成为一个与中国近现代命运息息相关的神圣殿堂。

可以说，心魂是一个人不断奋发的精神支柱和精神向导，也让生命的意义得以体现。因此，正如北大教授所说，一个人如果想要有所成就，首先要重新建立心魂。

第2天 心态是一切的根源：想改变一切，先改变自己

相由心生，改变内在，才能改变面容。一颗阴暗的心托不起一张灿烂的脸，有爱心必有和气，有和气必有愉色，有愉色必有婉容。

——翟鸿燊（北京大学客座教授）

心力的第二种巨大的力量便是心态的力量。心态即心理状态。心态能够衬托出一个人的精神状态，一个人的心态，对个人的人生成长与发



展有着巨大的影响。北大国学班特聘教授张博指出，良好的心态不仅可以让人更好地取得成功，还能够更好地享受生活，获得幸福和快乐，提升幸福程度。北京大学客座教授翟鸿燊也指出，快乐和悲伤都由心所生，它不会受到任何理由或者外界事物的影响。也就是说，生活中，任何的烦恼和快乐都是内心所决定的，如果你用悲观的心态看待事物，最终不仅极难成功，获得的也只能是烦恼和痛苦；而如果时时能以积极的心态看待事物，便很容易摆脱挫折和磨难，走向成功，并时时能获得快乐和满足感。

艾伦·希伯来有两个可爱的儿子：大儿子卢卡斯是个悲观的人，平时看上去总是忧心忡忡的；二儿子雷奥却是个积极乐观的人，每天总是以微笑示人。为此，艾伦·希伯来看到卢卡斯很不高兴，很想让他赶快快乐起来，于是，便对他疼爱有加。

一年的圣诞节来临之前，艾伦·希伯来要送给两个儿子他们心爱的礼物。在当天夜里，他就把礼物挂在家中的圣诞树上。第二天早晨，兄弟俩就都起来了，都想着父亲会送给自己什么样的礼物。父亲送给哥哥卢卡斯的礼物有很多，有气枪，一双可爱的羊皮手套，还有一辆崭新的自行车和一个十分漂亮的足球。而哥哥就将自己的礼物一件件地取下来，但是脸上却没有丝毫的表情，看上去忧心忡忡的。

见状，父亲就问卢卡斯：“这些礼物都不是你所喜欢的吗？”卢卡斯忧心忡忡地说道：“你自己看看吧，我拿着气枪出去玩的话，一定会打到别人，难免会给自己招来祸端；而这一双羊皮手套则很是暖和，但是如果我戴着出去，一定会挂在树枝上面，这样一定会生出极多的烦恼和麻烦；还有这辆自行车是很好玩，但是我说说不定会撞到墙上，摔跟头；而这个足球，我终究会把它踢爆。”父亲听罢，丧气地出去了。

刚刚出门，就看到小儿子雷奥，他好像一个快乐的天使似的。然而，他除了收到一个纸包，什么也没有。但是，当他打开纸包以后，就哈哈大笑，兴奋得不得了。一边笑一边跑，好像在院子中寻找什么。父

亲就问他：“你为何如此高兴？”他说：“我得到了一包马粪，咱们家中一定藏着一头小马驹。”最终，雷奥果然在庭院后面的一间屋子找到了一匹小马驹，然后就兴奋地跳起来。随后，父亲也跟着大笑起来：“真是一个快乐的圣诞节啊！”

由此可见，悲观和乐观皆是内心所生，它与外界事物的好坏和境遇的顺逆并无多大的关系。具有悲观的心理，无论你得到什么，都不会感受到丝毫的快乐。而具有乐观的心态，就是一无所失，也是幸福和快乐的。

在成功的道路上更是如此。不怕别人看不起你，就怕你自己也看不起自己。没有一个人是无价值的，除非你自己把自己当作破石头放在烂泥里，没有人能够给你的人生下任何的定义。你选择怎样的道路，就决定了你有怎样的人生。

一个不会游泳的人，总是更换游泳池是无法解决问题的；一个缺乏能力的人，总是换工作也是无法提高自身的能力的；一个不懂得经营家庭的人，怎么换爱人都解决不了问题……可以说，心态是一切的根源，要想改变周围的一切，必须先改变自己。你所爱的、恨的，都是由你内心所生的，你变了，一切也就变了。你的世界是由你创造出来的，你内心是阳光的，那么你的世界也是充满阳光的；你内心盛满爱，你就生活在爱的氛围内；同样的，你若每天都抱怨、挑剔、指责、怨恨，你就生活在地狱里。所以说，心态是一切的根源，它有着强大的力量，可以支配你的周围世界和你的生存状况。有什么样的心态，就会有什么样的人生，也会有什么样的成就。

第3天 非凡与平凡的根本差别在于心智

心是引爆力量的源泉，是成就一切的根本。

北京大学特聘教授叶舟先生指出，所谓的心智，是指一个人掌握知识信息的程度，以及运用知识信息来解决问题的能力。一个人心智能力的强弱，与他对知识的积累是非常有关系的，更与自己的付出和努力等有关。一个十分重视学习的人，他的心智能力自然会高；一个不断学习，不断进取的人，其心智水平自然会上升得很快。

关于心智的力量，心智财富学苑创始人包丰源指出，在生活中，我们所做的事情的结果都源于行动，行动则主要源于选择，而选择则源于思想，而思想，则主要源于我们的心智。可以说，心智结构的差异，造成对事物的认知理解的不同，进而导致行为选择的不同，最终形成不同的命运。实际上，我们的外在境遇都只是内在心智结构的呈现，了解、掌握了这个秘密，就找到了把握我们的命运的钥匙。

一个村庄中有两位年轻人，一个叫小朋，一个叫小明，两人是很要好的朋友。因为他们居住在偏远的山区，谋生不容易，所以，就相约到外地去做生意。他们两人同时将家中的田地变卖，带着所有的财产和驴子出发了。

他们先到了一个生产麻布的地方，小朋对小明说道：“在我们家乡，麻布是很值钱的东西，我们要把所有的钱取出来换成麻布，带回故乡去卖，一定能赚大钱的。”小明觉得这个想法不错，于是就同对方一起，买了很多的麻布，细心地捆绑在驴子的背上面。

紧接着，他们又到了一个盛产毛皮的地方，那儿正好也缺少麻布，小朋就对小明说道：“毛皮在我们家乡也是十分值钱的东西，我们可以在这儿把麻布卖掉，换成毛皮，这样不但可以收回本钱，返乡之后还能得到极高的利润。”

小明说道：“不了，我的麻布已经极为安稳地捆在驴背上了，要搬下来太不容易了。”

小朋就把自己的麻布全部换成了毛皮，还多了一笔钱，而小明依然