

扬人性光辉，圆中国梦想



幸福从这里开始

幸福从这里开始

第2辑

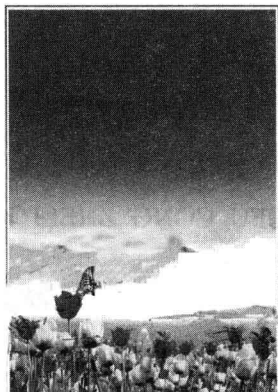
李越 靳雅佳 周泳杉◎著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

幸福从这里开始

庐江讲座

第②辑



李越 靳雅佳 周泳杉◎著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

幸福从这里开始：庐江讲座．第2辑 / 李越，靳雅佳，周泳杉著．—北京：北京出版社，2013.4
ISBN 978-7-200-09757-3

I．①幸… II．①李… ②靳… ③周… III．①幸福—通俗读物 IV．①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第059246号

幸福从这里开始

庐江讲座 第2辑

XINGFU CONG ZHELI KAISHI

李越 靳雅佳 周泳杉 著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100120

网址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京京海印刷厂印刷

*

710毫米×1000毫米 16开本 13印张 150千字
2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-200-09757-3

定价：28.00元

(随书附赠讲座光盘)

质量监督电话：010-58572393

庐江，复兴中华文化的至德要道

(序一)

中央党校资深教授 任登第

得知北京出版集团决定出版《幸福从这里开始——庐江讲座》第1、2辑，我听了十分高兴。

《幸福从这里开始——庐江讲座》第1、2辑的出版，勾起了我的万千思绪。作为跨世纪老人，我这大半生有两件非常遗憾的事情：一件是，年轻的时候，想到延安学习革命理论，没有去成；一件是，古稀之年，想到庐江学习中华优秀传统文化，也没有去得成。此两件事，时过境迁，现在，只能圣地观光，无法领略当年的风光与情趣，不想还罢了，一想起来，心里便不是滋味。

当年的延安，有一个抗日军政大学，人称“抗大”，为革命培养了万千英豪。正是这些誓死复兴中华的健儿们，奔赴各个战场，领导人民英勇杀敌，浴血奋战，立下了汗马功劳。今日的庐江，有一个中华文化教育中心。这个肩负复兴中华文化重任的教育中心，通过弘扬中华传统伦理道德，为社会培养了大批伦理道德教育师资和社会文化教育工作者。教育中心还以各种办班教学活动，配合汤池镇人民政府构建和谐示范镇，为中国和全世界提供了一个“和谐”样板，用活生生的事实证明了：**人是可以教得好的，和谐社会、和谐世界是可以建成的。**

庐江，作为复兴中华文化的前哨阵地，其伟大的历史功绩是点燃了弘扬中华优秀传统文化的星星之火。复兴中华，重在复兴

中华文化。而庐江正是起到了先头军的作用。庐江中华文化教育中心经过3年多的教学实验圆满地完成了自己的使命，于2009年外迁马来西亚。中心外迁了，但是它的精神永存。几乎在它外迁的同时，一个以学习《弟子规》为主题、以庐江幸福人生讲座为主要模式的“弘扬中华文化，做有道德的人”的大型公益论坛开遍神州大地，备受人民热爱。这种论坛开始是民办的。当时，人们不约而同地借用革命战争年代的妙语，把这种由庐江精神推动的论坛称作“星星之火”，满怀信心地说：“星星之火，可以燎原。”人有善念，天必佑之。到2010年初，全国各地出现了党委政府与群众共同弘扬中华文化的可喜局面。

2011年10月15日至18日，党中央召开的十七届六中全会决议指出：“中国共产党从成立之日起，就既是中华优秀传统文化的忠实传承者和弘扬者，又是中国先进文化的积极倡导者和发展者。”全会提出了建设社会主义文化强国的伟大目标，提出了把社会主义核心价值体系融入国民教育、精神文明建设和党的建设全过程，就是把中华文化融入国民教育，就是坚定不移传承和弘扬中华优秀传统文化。

2013年3月1日，习近平同志在中央党校建校80周年庆祝大会上讲话：“中国优秀传统文化，领导干部也要学习，以学益智，以学修身。中国传统文化博大精深，学习和掌握其中的各种思想精华，对树立正确的世界观、人生观、价值观很有益处。”

可以肯定地说，我们党和人民同呼吸、共命运，是执政为民的。当看到中华文化能够发挥重大功能，看到人民群众倾心

欢喜中华文化，以全心全意为人民服务为宗旨的中国共产党人是不动心的。

《幸福从这里开始——庐江讲座》第1、2辑，辑录了六位大家的演讲稿，这就是：蔡礼旭的《家和万事兴》、钟茂森的《百善孝为先》、肖陈颖的《爱心伴孩子成长》、李越的《礼在人际关系中的运用》、靳雅佳的《移风易俗，莫善于乐》、周泳杉的《新世纪健康生活从饮食开始》。这六篇讲稿，从六个方面论述了中华文化的大根大本，为学习和弘扬中华文化指明了方向。中华文化由儒释道组成，此三家经典浩繁，从何处入门？孝为中华文化的根，敬为中华文化的本，落实在生活为孝亲尊师，扩而大之，为五伦、五常、四维、八德。这是中华文化的总纲。

儒释道三家经典各有其根、茎、枝叶、花果。庐江中华文化教育中心明确指出，学习中华文化首先要抓住根本。例如，儒家的根在《弟子规》，学儒，首先要在学习《弟子规》上下功夫。一语道破天机。即将出版的《幸福从这里开始——庐江讲座》第1、2辑展现的正是《弟子规》的真谛。此事，对我教育甚深。通过长期的实践，我认识到中华文化的真理性，下决心学习儒家经典。在一家老年大学，我读了两年《易经》，读了一年《论语》，都是当作儒学来读的，效果不大。当我听到庐江的教学理念以后，茅塞顿开，全身心地投入学习和弘扬《弟子规》的工作之中。我和牛淑卿副教授合著的《大家都学弟子规》一书，就是在庐江精神的鼓舞下写成的。现在，我们高兴地看到，通过近几年公益论坛的传播，“学习《弟子规》，做好中国人”

的理念，已经深深地植根于全国人民的心中。这是庐江中华文化教育中心为复兴中华所做的又一重大的贡献。

中华民族复兴的应该是礼仪之邦，任务十分艰巨。但是，这只是复兴中华万里长征走完的一小半路，更艰巨的任务，就是还在后头的建设礼仪之邦的任务。《幸福从这里开始——庐江讲座》第1、2辑给我们指明了前进方向，它的出版值得大贺特贺，原因就在这里。是为序。

2013年4月27日于岐山

修身为本 教学为先

(序二)

《礼记》云：建国君民，教学为先。2005年，有仁人志士在各级政府的支持关怀下，在安徽省庐江县汤池镇申请成立了“庐江中华文化教育中心”，旨在积极响应党中央构建和谐社会、和谐世界的号召，开展中华优秀传统文化的教学活动。

3年来，在当地政府的领导下，中心老师们深入村镇和农户家庭，为村民讲解《弟子规》等做人的道理；开展小镇全民伦理道德的教学与实践，创办了镇民学校、快乐老人俱乐部、绿色教室，开设手工编织、书法篆刻、声乐器乐等课程，为丰富镇民文化生活，提升镇民道德修养，安定社会家庭秩序起到了积极促进的作用；同时参与镇政府开展的“敬老”“五好”模范评选活动，举办各行业茶话会，倡导敬老爱老、爱岗敬业的优秀中华传统美德，为社会主义新农村建设添砖加瓦；中心举办《幸福人生讲座》，把优秀传统文化的和谐理念带入家庭、小区、团体、学校、企业，乃至监狱，为促进社会主义精神文明建设发挥了积极作用。

在这些教学活动中，中心全面贯彻了党的教育方针，坚持育人为本、德育为先，以科学发展观为指导思想，遵循“学为人师，行为世范，修身为本，教学为先”的原则，紧紧抓住中

华优秀文化伦理道德教育这个核心，在配合政府转变民风和发展经济方面均取得了很大成效，充分证明了中华优秀传统文化的伦理道德教育不仅能化解冲突、和谐社会、巩固国本、和睦天下，也能化为软实力来协助与支持国家经济全面、协调、统筹、有序地可持续发展。

庐江中华文化教育中心

目 录

庐江，复兴中华文化的至德要道（序一） 001

修身为本 教学为先（序二） 005

第一篇 礼在人际关系中的运用 001

遵规守礼，赢在起跑线 003

养成好习惯重在突破惯性 007

教你遇贵人的本事 012

所到之处人际和谐靠什么 018

打开心灵之门的万能钥匙 022

让礼成为自己纯真的性格 027

鞠躬礼化解对立和冲突 032

幸福美满的人际关系学 038

站礼：站如松柏，演天地德行	042
坐礼：正襟危坐，恭敬与内敛	045
行礼：行不中道，谦恭自有礼	052
卧礼：右卧如弓，养精体康健	054
穿衣礼：衣着端庄，敬人先自敬	055
教子礼：学《弟子规》，人生不失礼	059
握手礼：一握即可，适中显亲切	062
待客礼：以礼相待，珍惜每个善缘	065

第二篇 移风易俗，莫善于乐 071

生命的河，喜乐的河	073
心里的忧伤，全都洒落	076
善乐治世，恶乐亡国	078
感恩的歌儿用心吟唱	080

母亲河	091
推动摇篮的手	094
莫到忏悔时，未能报答父母恩	097
母亲给了我生命，给我一个家	101
父亲是儿那登天的梯	105
儿行千里揪着妈妈的心头肉	108
常把爱当作儿女的礼物	111
 第三篇 新世纪健康生活从饮食开始	 113
现代人健康面临严峻挑战	115
医疗进步，疾病反而愈来愈多	117
现代医疗存在的问题	124
健康关键是治未病	127
你可以选择不生病	130

大肠癌的成因及预防	135
骨质疏松症钙质流失的原因及预防	137
糖尿病的症结及预防	140
心脏病的元凶及预防	142
调整习惯，改善酸性体质	144
如何避免酸性体质	146
如何辨别酸性体质	147
如何改善酸性体质	148
健康饮食改善低钾高钠体质	150
少吃白糖，少吃零食	152
少吃白米、白面，多吃粗粮	154
提倡母乳，少喝牛奶	156
吃肉是引发文明病的主因	158
加工及烧烤肉品易致癌	161
吃素食营养更丰富	166

人的消化系统更喜欢素食	169
运动员现身说法：素食的力量	171
小孩老人都适合吃素	174
肉食引发的环境危机	176
鱼肉其实也不健康	187
巧吃素食保健康	190

第一篇 礼在人际关系中的运用

主讲人：李越老师

时间：2008年5月28日

地点：庐江中华文化教育中心



我们人与人真的用真诚去交往的时候，我们人生任何一个阶段可能感召的都是什么？生命中的助力。假如我们用一颗虚伪的心、利害的心、目的的心去与人交往，我们感召来的，也许是一时得到了一点利益，可是最终怎么样？感召来的都是阻力。

遵规守礼，赢在起跑线

尊敬的各位长辈，各位来宾朋友，四楼分会场镇民学校的各位朋友，大家下午好！我看到大家的气色都很好，因为我刚才在休息的时候，听到大家唱“天上的乌云、心里的忧愁全都洒落”。那当内心的这些忧愁全部洒落的时候，我们会透出生命的光彩。

今天非常荣幸有这样一个机会，和在座的各位朋友一起来学习圣贤文化。刚才我们主持人也讲到夫子讲的，“不学礼，无以立”。甚至夫子也告诫我们，“不学诗，无以立”。在古时候，书香门第家的大门上都会贴四个字：诗礼传家。也就是告诉我们，一定要让家里的子弟学习诗、学习礼，良好的家道、家风才能承传下来。当然这个“诗”指的是《诗经》。那《诗经》里讲什么呢？讲的仍然是“仁义道德，孝悌忠信，礼义廉耻”。那么学礼，我们也了解，“仁义道德，非礼不成”。所以我们常常看到，蔡老师在面对一些家长的时候，都会问一个问题：九十八分差两分重要，还是教一个孩子恭敬有礼的态度更重要？各位朋友，哪一个重要？大家一定会答出标准答案。但是在现实生活当中我们是做着前者的事，还是做着后者的事？做着前者。