

<<北大教授谈人生>>

图书基本信息

书名：<<北大教授谈人生>>

13位ISBN编号：9787807632313

10位ISBN编号：7807632313

出版时间：2008-12

出版时间：叶舟博士 广西科学技术出版社 (2008-12出版)

作者：叶舟博士

页数：291

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<北大教授谈人生>>

前言

人生的本质是什么？

人生的本质就是追求超越人生，就像一个单摆，每个人总在物质与精神两者之间摇摆。

在物质上吃了苦，就会在精神上去寻找安慰；在精神上吃了苦，就会在物质上去寻找安慰。

一个人若两者都没有得到，一般来说，那就会在折磨中度过。

人来到世间，初时就像粮仓中的一粒米，渺小而令人喜爱，接着像耀眼的电光，划破长空，再接下来像悬崖上的一株朽木，生机不再。

最终像一滴水消逝在大海的波涛之中。

生命只不过是一个短暂的过程，明白这个道理，不禁令人悲喜交集。

当一个人把生命看实了时，他就会珍惜生命而不虚度此生。

当一个人把生命看虚了时，他就会看破尘缘而不贪恋此生。

<<北大教授谈人生>>

内容概要

人生，就像一个单摆，每个人总在物质与精神两者之间摇摆。
在物质上吃了苦，就会在精神上去寻找安慰；在精神上吃了苦，就会在物质上去寻找安慰。
一个人若两者都没有得到，一般来说，那就会在折磨中度过。

人来到世间，初时就像粮仓中的一粒米，渺小而令人喜爱，接着像耀眼的电光，划破长空，再接下来像悬崖上的一株朽木，生机不再。

最终像一滴水消逝在大海的波涛之中。

生命只不过是一个短暂的过程，明白这个道理，不禁令人悲喜交集。

当一个人把生命看实了时，他就会珍惜生命而不虚度此生。

当一个人把生命看虚了时，他就会看破尘缘而不贪恋此生。

<<北大教授谈人生>>

作者简介

叶舟，有一双敏锐的眼，已读过万卷图书，有一双勤劳的手，已撰图书几十部，有一颗包容的心，想容下天地万物，有一双耐克的鞋，想踏遍万水千山！

心理学博士，北京大学、清华大学特聘讲师，北京师范大学特聘教授，在北京大学、清华大学从事心理学和传播学的课题研究，是“北京师范大学公众幸福研究所”的筹建发起人，出版有《孔子的智慧》《老子的智慧》《庄子的智慧》《佛家的智慧》《兵家的智慧》《心理学大师讲坛丛书》《国学九家智慧》《北大周末智慧课系列丛书》等几十部研究心灵成长的畅销书，在心灵建设上有独到的见解，被誉为“心理解脱师”。

他编撰出版的每一本新书，都凝聚了北京大学、清华大学、北京师范大学的学者教授们的最新智慧。

<<北大教授谈人生>>

书籍目录

序 人生的本质是什么角度一 人生最大的本钱是尊严宁为尊严死，不为耻辱生有自尊，才有尊严生命有价，尊严无价士可杀，不可辱活得有尊严有人格胜过一切角度二 人生最大的敌人是自己想战胜敌人先从战胜自己开始谁也不能把你打倒，能打倒你的只有你自己可以输给别人，但不能输给自己攻克己心，胜过攻城略地向生活妥协，但决不向命运低头角度三 人生最大的金矿是舌难如何正确处理苦难：苦难是光明前的黑暗苦难的目的是要人获得智慧人需要借助苦难才能发现自己角度四 人生最大的无明是怨态怨天尤人有害无益抱怨是往鞋子里倒水停止抱怨给成功定下期限，哪还有时间怨天尤人不怨天尤人才是君子怨天尤人，不利健康角度五 人生最大的享受是轻松想轻松就要学会放松自己把握好轻重缓急抛开怨怒，轻松自己自己给自己减压角度六 人生最大的关德是慈悲慈爱是一种巨大的能量慈悲是一切德行的根源慈悲喜舍是真爱因为懂，所以慈悲为天地立爱心角度七 人生最大的收获是满足知足是一种阳光心态知足就是幸福知足常乐给幸福一道浅浅的底线角度八 人生最大的拥有是感恩人，重要的是懂得感恩感恩是生命的智慧生活赋予有感恩之心的人最大的回报角度九 人生最大的失败是骄傲骄傲自夸必招灾祸骄傲会使路越走越窄自大是人性的弱点角度十 人生最大的希望是平安平安是福越有钱越看重平安角度十一 人生最大的毛病是自私自私之心是万恶之源满足人的自私之心少一些自私吧一毛不拔何以做人角度十二 人生最大的错误是邪见正见的重要性绝不要自以为是伤害是缘于自己看清真相，保有正见角度十三 人生最大的烦恼是欲望有求皆苦，无欲乃乐事能知足心常惬，人到无求品自高贪得无厌，人财两亡角度十四 人生最大的忧虑是生死死亡与永生面对生命无常，观想生死尊严坦然面对没有明天的那一天角度十五 人生最大的困扰是是非为人处世有两个字很要紧——是非离钱近，离是非要远慈悲待人，远离是非是非终日有，不听自然无角度十六 人生最大的勇气是认错一个主动承认错误的人至少是勇敢的勇于承担责任角度十七 人生最大的能源是信仰信仰的力量我们为会需要信仰角度十八 人生最大的修养是宽容宽容是中华民族的民魂宽容是一种修养人生最大的礼物是宽恕宽容最能感染他人角度十九 人生最大的发心是利众善心结善缘助人就是助己人最快乐的是学会分享角度二十 人生最大的价值是创造生命在于创造在寂寞中创造人生之美创新才能做大做强角度二十一 人生最大的破产是绝望可以失望，但不要绝望在时运不济时也永不绝望哀莫大于心死角度二十二 人生最大的可怜是嫉妒角度二十三 人生最大的痛苦是痴迷角度二十四 人生最大的财富是健康角度二十五 人生最大的悲哀无知结束语 修炼人生之最高境界

<<北大教授谈人生>>

章节摘录

一个外商，错打了一女工的耳光，赔了几百元钱，于是，有人就说，真值，一个耳光居然值那么多钱，有的人也眼红得要命，恨不得也让外商掴自己几个耳光。

一个外国老板，无理让中国雇员下跪，而且发出“不跪就滚蛋”的威胁。

对此，在我们的大学生中居然有人双手赞成下跪，声称“跪比不跪更勇敢”。

理由呢？

请看：“下跪的人并不是向谁下跪，只是向现实、金钱低头罢了。

可悲并不可耻，下跪的可能比他更勇敢，需要更多的勇气”，“一个人暂时忍辱可以保障一家的温暖”，“难道要用死去的躯壳来发扬民族自尊吗”，“故事的主人公是不是教育电影看得太多了。

一时间英雄主义冲上头脑，才有这么一惊人的壮举”。

开放的媒介不时地传来上述这些报道。

看了之后，心里七上八下的，真不是个滋味。

是啊，在商品经济大潮的冲击下，一些人的精神居然麻木到了连人的自尊都可以不要的程度，怎能不使人吃惊呢？

何谓自尊？

自尊就是自己相信自己，自己敬爱自己，自己珍惜自己，就是对自我存在的肯定和爱护。

诚如鲁迅先生所说的那样：“无论何国何人，大都承认‘爱己’是一件应当的事。

这便是保存生命的要义。

也就是继续生命的根基。

”所以，自尊是人的一种精神需要，是一个人人格的内核，维护自己的自尊是人的本能和天性。

只有有自尊才有尊严，才有堂堂正正的人生。

一个人可以没有荣誉和鲜花，但不能没有自尊。

自尊与职业没有关系。

当了服务员又怎么样？

它只是众多职业中的一种，顾客永远都是上帝。

你在服务行业，就必须把服务工作做到最好。

就必须对客人始终是微笑的，但是必须自己看得起自己，不能因为自己是服务员而自卑，微笑决不是低三下四的代名词。

自尊与金钱没有关系，与财富的多寡也没有关系。

金钱财富有价，人的自尊无价，不能因自己穷一点，就连起码的自尊心都不顾、都不要了。

自尊，是人的一种美，是无价的，是人最为尊贵的、最高尚的东西。

要获得真正的发展，没有自尊是不行的。

国家主席和淘粪工人只有分工上的区别，而不存在尊严上的差异。

然而在现在，有些人的思想观念更新太快、太超前了，在人的自尊和金钱之间厕了一个等号，将人的自尊用金钱来折算、交换，于是，在这些人身上，自尊没有了，也就谈不上什么人格和国格了。

自尊，是人心理成熟的一种标志，是人发展到一定年龄阶段，自我意识发展了，对自己身体、能力、表现等感到满意的一种心态。

有了自尊，就不会向他人卑躬屈膝，就会维护自身的尊严和自我情感体验，就能独立自主地待人处世。

自尊，人人都要维护，但是需要一个度，也就是在一定程度内保持自己的自尊。

脸皮太厚，死乞白赖，太过了，这就过了度，那就不行；反过来，自尊过分，明明自己做错了，但是为了面子，进行辩解、反驳，甚至是争吵，这就叫死要面子活受罪，脸皮太薄，这也不好。

一般来说，凡是自我评价积极、自我肯定、自我尊重的人，其自尊感比较强。

自尊成为一种积极的情绪，可以起自我约束、自我激励的作用；自尊感还有利于形成人的独立生活能力，减少对他人的依赖。

20世纪初，徐悲鸿在欧洲留学时，曾碰到一个当地人的寻衅。

<<北大教授谈人生>>

那个人说：“中国人愚昧无知，生就当亡国奴的材料，即使送到天堂深造，也成不了才。

”徐悲鸿义愤填膺地回答：“那好，我代表我的祖国，你代表你的国家，等学习结业时，看到底谁是人才。

谁是蠢材。

”一年之后，徐悲鸿的油画就受到法国艺术家的好评，此后数次竞赛，他都得了第一，他的个人画展，竟轰动了整个巴黎美术界。

这样令人惊叹的成就，是那个人远远不能及的。

一个人如果没有自尊会怎么样呢？

——如果没有自尊，他就会自卑、自馁，就会不相信自己，就会自暴自弃，结果是什么都干不了，什么也干不成。

——如果没有自尊，就不会自爱，就不会爱惜自己的形象，而是有意无意地放纵自我，作践自我，糟蹋自我，结果是自己败坏自己，什么可恶的事、伤风败俗的事都干得出来。

——如果没有自尊，也就不会自重，人格也就会丧失，于是，就只会盲目服从，人云亦云，学人言语，因而缺乏主体意识。

当一个人只剩下“奴气”时，他人怎能瞧得起你？

所以朱熹说：“自敬，则人敬之；自慢，则人慢之。

”此理一点都没错。

——如果没有自尊，就理解不了尊严的真正含义，也就不会尊重他人。

席勒说得好：“不认识他自己的人的尊严，就更不会尊重他人的人的尊严。

”当然，我们还要明白：——自尊不等于唯我独尊，不等于刚愎自用，一些人之所以听不进别人的意见，其原因之一，就是自尊过了头。

——自尊不等于自负，不是自我夸大，不是妄自尊大，不是骄傲自满，更不是目空一切。

古人曰：“圣人自知而不自见也，自爱而不自贵也。

”一个人如果总是高估自己，最终是要失败的。

——自尊也不等于遮丑。

有的人明知自己错了，误了大事，但是出于所谓的自尊，一百个不承认，一千个不认错，这样的自尊是很要不得的，所带来的，对自己来说是威信大大地丧失，对工作、事业来说则是巨大的灾难。

自尊的道德基础是什么？

是知耻，人只有知耻才知自尊，不知是非、善恶、美丑界限的人，那些见利忘义、损公肥私的人是永远不知道什么叫真正的自尊的。

一个人必须自尊、自爱，要尊重自己的人格，然而，这种自尊不是虚荣，不是清高自负，更不是用贬低他人的手段来抬高自己。

<<北大教授谈人生>>

编辑推荐

《北大教授谈人生》多角度解说人生的精彩讲座平凡人生的反思镜，卓越人生的点金石，穿越时空的深切感悟，剖视人生的25个角度。

人生的本质是什么?人生最大的本钱是尊严；人生最大的敌人是自己；人生最大的享受是轻松；人生最大的美德是慈悲；人生最大的收获是满足；人生最大的拥有是感恩；人生最大的失败是骄傲；人生最大的希望是平安；人生最大的烦恼是欲望；人生最大的忧虑是生死；人生最大的勇气是认错；人生最大的修养是宽容；人生最大的价值是创造；人生最大的财富是健康；人生最大的悲哀是无知。

<<北大教授谈人生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>