

<<北大教授谈修心>>

图书基本信息

书名：<<北大教授谈修心>>

13位ISBN编号：9787807632320

10位ISBN编号：7807632321

出版时间：2008-12

出版时间：广西科学技术出版社

作者：叶舟博士

页数：367

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>

## <<北大教授谈修心>>

### 内容概要

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。

在这三种心力之中，最关键的是心魂，即人的精神。

一个人有没有种，能不能干成大事，最关键的不是能力，不是知识，不是环境，而是看他有没有雄心，有没有战无不胜的斗志，有没有坚持到底的意志，有没有百折不挠的韧劲，有没有威武不屈的气概，这就是人的心魂。

一个人若没有这种强者之魂，是不可能有所成就的。

一个人是如此，一个团队是如此，一个国家亦是如此。

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……我们就看出什么是人一生中最重要的东西——当然是魂。

北大的“兼收并蓄”，清华的“厚德载物”，这都是魂。

## <<北大教授谈修心>>

### 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。

## <<北大教授谈修心>>

### 书籍目录

序 心不修，万事不成 修心一 心的硬度修炼 1.外国人眼里的中国人 2.吃软饭要有硬骨头 3.要有底气豪气骨气浩然之气 4.我的意志我主宰 5.硬骨头与软心肠 6.《挺经》说挺 修心二 心的空度修炼 1.多一点接受 2.多一点理解 3.多一点欣赏 4.松开的手比紧握的手拥有更多 修心三 心的高度修炼 1.庄子眼中的人生境界 2.王国维的人生三境界 3.冯友兰谈人生境界 4.作家熊景冬谈人生境界 5.杂文家忆情的人生境界 6.人生的最高境界 修心四 心的宽度修炼 1.为君唱首“宽心歌” 2.宽容是中华民族的魂 3.把烦恼看开 4.把名利看轻 5.把得失看淡 6.把恩怨看破 修心五 心的深度修炼 1.处方就一个“止”字 2.正定，不到长城非好汉 3.集中才能做透一个点 4.天下大事必起于点 修心六 心的正度修炼 1.学会用正面眼光看人 2.要对自己的面相负责 3.你的正面形象价值百万 4.多用正面语言，改变表达改变命运 5.要学会正思维 修心七 心的顺度修炼 1.“随”是做人成事的“顺学” 2.从拒绝到接受 3.随便一点 修心八 心的善度修炼 1.怎样才能善一些 2.每天修善灵魂一点点 3.多一点省悟 修心九 心的静度修炼 1.什么是静心 2.清静有利健康长寿 3.遁世者成就大为 修心十 心的刺度修炼 1.看透人生，活着才更有意义 2.看透人生并非看到虚无 3.换个角度，看透人生 4.苦难是负向的黄金 修心十一 心的醒度修炼 1.真糊涂会迷失自我本性 2.清醒的人生 3.从昏睡到觉醒 4.观照就让你清醒 5.修炼心的敏感度 修心十二 心的松度修炼 1.要有一份闲散心 2.人生多作逍遥游 3.智者乐水 4.仁者乐山 5.达者乐逍遥 6.如何放松 修心十三 心的真度修炼 1.活得真实是一种挑战 2.假作真时真亦假 修心十四——心的和度修炼 1.怎样才能做到和 2.处理好“二”的平衡艺术 3.平衡是人生的最高境界 4.老子的“平衡心理学” 修心十五——心的游度修炼 1.盲信是对自由的愚弄 2.放飞自己的心情 3.给心灵放个假 4.挣脱心灵的枷锁 5.不要被财富奴役 修心十六 心的贵度修炼 1.人要有尊严地活着 2.为什么人活得越来越下贱 3.头脑别被金钱打扰得太多 4.人要养成高贵的气质 5.人的高贵在于灵魂 修心十七 心的乐度修炼 1.为己小乐不乐 2.为家中乐常乐 3.为大众乐普乐 4.不要为琐事烦恼 5.不值得为小事斤斤计较 6.别为打翻的牛奶哭泣 7.不争无谓小事 8.不为小事发火 修心十八 心的熟度修炼 1.成熟的基本标志 2.懂得分享是成熟者最明显的标志 3.从我死到他生 4.简化简洁简单结束语 在红尘中修炼灵魂

## &lt;&lt;北大教授谈修心&gt;&gt;

## 章节摘录

第三阶段之境界是看山还是山，看水还是水。

凡是到达这个阶段的人，他们已进入了心的自由高度，他们是真正的完人，是和谐的完人，是看到否定哲学亦有不足的人，是登峰造极的人，是天人合一的人。

中国哲学人生的三分法是正、反、合。

马克思分为肯定、否定和否定之否定三个阶段。

佛教分为色就是色、色不是色、色还是色三个阶段。

天下学问说法不一，但本质相同。

说来说去，心智秘方有许多要务，但最要学的是修炼心的高度。

心胸的伟大几乎是由心境造成的。

记得有位作家说过，普通人的心境大都是这样成长的：一个人的人生之初纯洁无瑕，初识世界，一切都是新鲜的，眼睛看见什么就是什么，人家告诉他这是山，他就认识了山。

告诉他这是水，他就认识了水。

随着年龄渐长，经历的世事渐多，就发现这个世界的问题了。

这个世界的问题越来越多，越来越复杂，经常是黑白颠倒，是非混淆，无理走遍天下，有理寸步难行，好人无好报，恶人活千年。

进入这个阶段，他是激情的，不平的，忧虑的，疑问的，警惕的，复杂的。

人不愿意再轻易地相信什么。

人在这个时候看山也感慨，看水也叹息，借古讽今，指桑骂槐。

山自然不再是单纯的山，水自然不再是单纯的水。

一切的一切都是人的主观意志的载体，所谓好风凭借力。

送我上青云。

倘若留在人生的这一阶段。

那就苦了这条命了。

人就会这山还望那山高，不停地攀登，争强好胜，与人比较怎么做人、如何处世，鼓尽脑汁，机关算尽，永无满足，因为这个世界原本就是圉的，山外还有山，天外还有天，循环往复。

绿水长流。

而人的生命是短暂和有限的，哪里能够去与永恒和无限较劲呢？

许多人到了人生境界的第二阶段就到了人生的终点。

追求一生，劳碌一生，心高气傲一生，最后发现自己并没有达到自己的理想，于是抱恨终生。

但是有一些人通过自己的修炼，终于把自己提升到了人生境界第三阶段，终于茅塞顿开，回归自然。

人在这时候便会专心致志做自己应该做的事情，不与旁人有任何计较，任你红尘滚滚，自有清风朗月。

。

面对芜杂世俗之事，一笑了之。

这个时候的人看山又是山，看水又是水了。

正是：人本是人，不必刻意做人；世本是世，无须精心处世。

这便是真正的做人与处世了。

1，庄子眼中的人生境界在庄子眼中，儒家、墨家及其他门派的思想家们所极力宣扬的政治见解及人生哲学所要达到的境界可以归纳为一种道德人格，这种道德人格的一种称谓就叫君子。

无论是儒家的仁政、德治，还是墨家的兼爱、非攻，他们所谈论的知识都是人在社会中如何实现最大的价值，探讨的是人与人、家与家、国与国之间的关系等社会政治理想问题。

但即使一个人达到了儒墨所称道的君子也只不过是达到了道家境界的第一层。

道家的第二层境界是在成为君子之后，逐渐地发现，所谓人生价值的实现不过是一厢情愿的孤芳自赏，它们并没有真正改变这个社会。

不仅自己没有改变这个社会，自己反而异化为不是想象中的自己了。

他们发现促成社会的整体进步不是有了良好的愿望就可以实现的，而是需要更多的缘起才能克服社会

## <<北大教授谈修心>>

的整体无明，于是他们开始反思自己的追求，开始发现对社会价值的追求并不能真正使自己快乐起来，他们从这种追求中抽出身来重新思考存在的意义。

这层境界是人生理念的觉醒阶段，其代表人物是宋荣子。

道家的第三层境界是有了思想上的反思和觉醒后开始实施技术上的升华，即开始修道了，并取得了一定的成就，比如列子就能够御风而行，这层境界的人开始追求人类生存模式的改变。

道家的第四层境界代表了人通过修道后彻底改变了生存模式及生存状态，不受物质世界规律制约的新的生命形式，称为真人。

2，王国维的人生三境界晚清一代宗师王国维先生在其《人间词话》中富有诗意地提出了古今成大事业、大学问者，必经过三种境界。

第一境界：昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。

第二境界：衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。

第三境界：众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

对这三种境界的理解，历来是仁者见仁，智者见智。

成大事业、大学问者是什么人？

那是各领域中的成功人士，像我等碌碌无为者，是谈不上什么人生境界的。

因此，他提出的这三种境界应称之为成功人生三境界，对其理解，笔者认为应从以下几个方面去把握。

第一种境界就是要志存高远。

西风凋碧树是一种肃杀凄凉的景象，在人生历程中就是一种落魄失意的时候，越是在这种时候越不能一叶障目，不见森林，自甘沉沦，不能被自己的情绪所忽悠，要在困境中奋发，在落魄中自省，独上高楼，登高远望，确立远大的人生目标，在千万条天涯路中，找到一条适合自己发展的人生道路。

第二种境界就是要坚韧勤奋。

孟子曾经说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

”一切成就大事业的人，都免不了经历这样的磨炼。

外面的世界很精彩，如果见名就抢，见利就争，见诱心动，见财眼开，见色心迷的话，那你离原先确定的目标也就越来越远。

## <<北大教授谈修心>>

### 编辑推荐

《北大教授谈修心》广西科学技术出版社。

物质时代的心生活开启心智的18种妙方，非凡与平凡的根本差别在于心智，眼睛只能看到虚幻的世界，用心才能看到真实的世界。

心不修，万事不成。

心，是纠缠你一生的痛心，是成就你一切的根：脸色苍白者，他内心一定贫血；脸色紧张者，他内心一定慌乱；脸色枯萎者，他内心一定死寂；脸色红润者，他内心一定欢畅；脸色慈祥者，他内心一定善良；脸色平和者，他内心一定安静；脸色庄严者，他内心一定高尚。

心智决定视野，视野决定格局；格局决定未来；未来决定命运。

<<北大教授谈修心>>

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>