

<<用智慧重建心灵(附赠光盘1张)>>

图书基本信息

书名：<<用智慧重建心灵(附赠光盘1张)>>

13位ISBN编号：9787542630568

10位ISBN编号：7542630563

出版时间：2009年05月

出版时间：上海三联书店

作者：傅佩荣

页数：256

字数：180000

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>

## <<用智慧重建心灵(附赠光盘1张)>>

### 内容概要

《用智慧重建心灵（附赠光盘1张）》内容为：台湾历来最大的天灾是“九·二一”地震，地震之后，好好好家庭教育文教基金会的负责人姜涵小姐安排作者巡回全省做了六场演讲，目的是鼓励大家重建心灵的情操与希望。

《用智慧重建心灵》所展示的，是一系列可以付诸实践的活泼概念，也是转化生命质量的契机。

<<用智慧重建心灵(附赠光盘1张)>>

作者简介

傅佩荣，1950年生，祖籍上海。  
台湾大学哲学研究所硕士，美国耶鲁大学哲学博士。  
曾任台湾大学哲学系主任兼哲学研究所所长。  
现任台大哲学系教授、浙江大学讲座教授。

傅佩荣积极推进哲学和中国传统文化的教育和普及，被台湾《民生报》评选为“人学最热门教授”，获台湾地

<<用智慧重建心灵(附赠光盘1张)>>

书籍目录

序 发现《易经》乾卦对人生历练的启示

第一章 从认识自己到全人教育 到底我是谁 一、认识你自己 二、活在这个时代 三、不同年龄,不同潜能 四、善用你的空间环境 五、生命是动态的过程 全人教育 一、人格教育——求其心安 二、人文教育——当下自化 三、人才教育——成为可用

第二章 从求知规划到自我定位 人生是求知的过程 一、事实之外有真相 二、一生的读书计划 三、一年的读书计划 四、最爱的书 五、理解的四个阶段 如何了解自己 一、身心定位 二、社会定位 三、自我定位 四、表达与沟通

第三章 从人生苦乐到解脱生死 快乐与痛苦 一、什么是快乐 二、化解痛苦的方法 三、以苦为果 四、以苦为因 死亡与解脱 一、什么是死亡 二、在苦乐之中安顿 三、从生死到解脱 四、幸福的人生

第四章 从面对逆境到自我成长 理解人生 一、人生超越理性 二、试炼的过程 三、困境的形成 四、化解怨怼 面对逆境的方法 一、让自己喘一口气 二、凡事有因必有果 三、由局外入看问题 四、练习放下 五、凡奋斗的,必经历成长

第五章 从开发潜能到止于至善 真善美的价值观 一、价值的形成 二、知、情、意的潜能 三、人生的真理 儒家的价值观 一、自我中心阶段:生存与发展 二、人我互动阶段:礼法与情义 三、超越自我阶段:无私与至善 四、把握行善的主轴 五、求知与审美

第六章 从心灵跃升到密契合一 傲慢阻绝自我开发 一、五种傲慢 二、提升到更高层次——身、心、灵的互动 三、安顿要从自我着手 价值的阶梯 一、透过创作来体现价值 二、从体验去呈现价值 三、从态度去呈现价值 高峰经验 一、高峰经验的三个层面 二、高峰经验的特色 密契经验——我与超越界的关系 一、什么是密契经验? 二、忘了我自己 三、真我的境界 四、宇宙舞者

## <<用智慧重建心灵(附赠光盘1张)>>

### 章节摘录

第一章 从认识自己到全人教育到底我是谁一、认识你自己照镜子一看，我知道里面的人就是我，不过我见到的是镜子里面的我，这是外表，而这个外表是会变化的。

最近一位朋友要帮我制作演讲录音带，请我去南部演讲，演讲之后他说你最好拍一些照片，总要让别人知道这是谁讲的，然后把我带到照像馆去了，由老板亲自操刀给我拍照，他很会拍，拍下照片之后寄给我；我一看吓了一跳，以为是十年以前的我。

这说明了什么？

照片很容易骗人。

我们平常看照片的时候都会说，你看，想不到我以前这么年轻。

但是任何照片一旦照出来就已经过去了，现在真实的我跟我留下来的照片之间，永远有一段距离。

当下所有的人的生命一直在开展，过去不管你做了多少事，现在这一刹那才是你当下所有的，即使活到八十岁也一样，当下这一刹那你能够活着，你的生命就是一个新的开始。

很多年轻人认为自己很年轻，事实上他们的生活只有四个字可以形容，就是“浪费时间”。

有一次我在台湾大学校门口搭出租车，上车之后，司机问我：“你要去哪里？”

接着问：“你是台大教授吗？”

“我最怕碰到这样的司机，为什么？”

因为我知道他接着就要教训我了。

他们一旦发现我是台大教授，接着就要说社会风气怎么坏，教授怎么当的，学生没有教好，很多类似这样的话。

我先讲两次经历。

第一次是我上出租车之后，司机就说他对大学生很失望。

有一天早上八点钟，他载四个学生去某大学考试。

学生在车上聊天，司机听到了，心里很难过。

他们说今天要期末考试，但是昨天打麻将打了通宵，打到早上八点，四个人再包辆出租车去学校考试，接着有人说：“我们准备好了吗？”

“准备什么？”

“做弊准备好没有？”

“这个司机接着对我说：“你看，父母亲那么辛苦把孩子送到大学去，他们居然临近期末考试时还打通宵麻将，还问做弊准备好没有，这些学生实在令人失望。”

“我无法否认他的话，因为他的经验是他所能依据的唯一真实，我只能对他说这个经验不一定是普遍的，假如大学生都是这样的话，我们的大学怎么办得下去呢？”

但是后来在台大发生了一件事，就在去年。

一位老师有一天去上课的时候在路上昏倒，被发现之后送到医院，醒来之后忘了自己是谁。

因为他患了失忆症——短暂失忆——突然间忘了自己所有的一切。

过几天他到学校，学生知道他有这种病症。

有个学生没交报告，他把学生找来问：“你怎么没交报告？”

“学生说：“我交了，你忘记了。”

“老师想，对啊，我有失忆症，大概忘记了，就给他八十分。”

这个学生真的很坏，他上网说，上学期我没交报告，老师有失忆症，我跟他说我交了，照样得到八十分。

上网之后，第二个学期开学选课的时候，这个老师的课有四百多名学生选。

各位现在知道大学生用不用功吧！

他们整天上网做什么？

找一些快要失忆的教授的课来选。

选这样的课很轻松啊，不上课、不交报告、不用考试，说一声老师你忘记了，就可以拿八十分。

这并不是笑话，而是事实。

## <<用智慧重建心灵(附赠光盘1张)>>

所以我要强调，年轻并不值得羡慕，因为只有活在当下，你的生命才是真实的。

有思想才存在英国哲学家罗素（B.Russell），很有才华也非常调皮。

年纪很大了，说话还是很有智慧。

有一次，有人问他：“你是一位有名的哲学家，能不能给年轻人一些劝告？”

他说：“年轻人？”

年轻人在哪里？

我没见过年轻人。

别人以为他开玩笑，说：“你怎么没见过年轻人呢？”

他说：“年轻人没有思想，根本就不存在嘛！”

换句话说，一个人没有思想的话，他的存在是按照别人的想法去生活，他的存在、他的生活，只是一个复制品而已，是一个复印件或传真，并没有原版。

所以希腊时代有一位悲剧家就说：“一个人不知道如何表达自己的思想，他就是奴隶。”

奴隶代表什么？

他没办法独立思考，他所有的一切都是学习别人、参考别人的。

所以我说这些话的用意在什么地方？

就在于强调“认识你自己”。

“自我”是我们这一生里面所要掌握最可贵、最真实的资产。

当然，你如果信仰宗教，讲到最后需要无私、无我，那是另外一种境界。

你若不能先拥有自我，怎么可能去超越自我，根本没有这种超越的问题。

宗教的境界很高，但一定要从初步的慢慢往上走。

我们接下来就要谈一谈，如何认识你自己。

二活在这个时代“认识你自己”，首先要把自己放在时空的坐标里面加以界定。

首先，坐标是指时间上的定位，如今天是什么时代，我是什么样的年纪。

时代是指整个趋势的变化。

比如我们所处的21世纪，是一个什么样的时代呢？

并不是世纪转换之后立刻就产生大的变化，而是因为这是一个新的开始，对整个人类来说，可以重新认真思考下一步该怎么走。

所以我们讲整个时代的时候，用“后现代社会”来形容。

“后现代社会。”

这个词听起很复杂，其实很简单，大概包括以下几点。

价值归零什么叫价值归零？

在后现代社会，就是我们现在生活的社会，所有一切老师教的、父母教的，真假是非、善恶美丑都要归零。

换句话说，我不能盲目接受别人所定的价值观。

这是一个相当普遍的现象，为什么会如此？

因为信息太过丰富，许多年轻人发现所有价值都是相对的。

你现在很难说，谁一定是好人，谁一定是坏人。

我们常常强调“灰色地带”，现在这个“灰色地带”弥漫了一切，在这个时候价值归零就显得重要了。

。

我们小时候都喊过：“某某人万岁！”

后来发现谁会万岁呢？

像这个就代表它需要重新思考，什么重要，什么次要，到最后就会发现什么都不重要；然后出现忧郁症，觉得有一点沮丧，有一点低潮，好像没有什么目标或理由去奋斗，而这正是后现代社会最可怕的现象。

眼见为凭年纪较长的人还不会有这样的感觉，因为他们经常在阅读书籍、收看有内涵的节目。

但是年轻一代的人已经开始出现后现代的另一颗心态，他们靠名牌来肯定自己，到最后变成“我买什么，我就是什么”，他用购买能力来决定自己的内在真相。

## <<用智慧重建心灵(附赠光盘1张)>>

这就是后现代社会的第二点特色：“看到才算”。

他们看到的才算数。

你对他说，这个世界有各种文化的丰富层面，以及自然界的奥妙。

讲得再多也没有用，因为要他看到才算，甚至最后变成虚拟实境。

他看到了，也感受到了，重要的是他的感受，而不在于对象是真是假。

所以这种“看到才算”的心态，会使年轻人的生命非常狭隘。

他看到才算，但是因为他很年轻，看到的很有限，难道他所看到才能算真实的吗？

我们对他讲述过去的经验，历史累积的智慧，难道都只是说说而已？

“当下就是一切”，基本上并不是什么坏的想法。

譬如当下我们正在思考，正在听一些观念，这个时候如果分心的话，什么都得不到，所以“当下就是一切”基本上是一个重新开始的契机。

所以我们说在今天这个时空坐标里面，首先要了解这是一个世纪的转折点，一个后现代社会。

三 不同年龄，不同潜能每个人年龄不一样，不同年龄会有不一样的心情。

所以在什么样的年纪，就要做什么样的生涯省思。

一般来说，生涯规划分为三个层面：第一，是追求自己事业上的成功；第二，是有了子女之后，设法培育子女，以子女的成就代表自己的成功；第三，是转回内心，让自己的知、情、意有发展及得到实践的机会，也就是说随着年纪让心灵成长。

因此，你要问自己现在什么年纪，这个年纪的人都在做什么事？

我要同他们一样吗？

或者，我这个年龄的人有哪些优点及缺点？

比如说，进入中年以后记忆力衰退，你要我去跟别人比赛，记一些什么重要的观念，像英文、国文这些，当然比不上别人了。

记忆擂台说到记忆力，小孩子的记忆力真是令人羡慕。

我有一个朋友，他是经营出版社的，经常去大陆找一些学者帮他写书。

他到许多大学都是由院长级的负责接待，约请一些文学院的教授一起吃饭。

有一次他带小儿子一道去。

小儿子才五岁，念幼儿园，从小就背《四书》，把《论语》都背了下来。

有一次他们一家人同复旦大学的院长和该院中文系、历史系、哲学系的六七位教授一起吃饭。

吃饭之前小孩子很调皮，就说：“我们来比赛背《论语》。”

这些教授年纪都很大了，并且大陆上以前是批判孔子的，不大喜欢《论语》；他们虽然也学过儒学，但是很少人真的认真把《论语》当一回事。

现在面对小朋友的挑战，这些教授不能认输，好啊！

来比呀！

你一人对付我们所有教授吧！

因为你这个小孩子很聪明，记忆力很好啊！

那么怎么比法呢？

小朋友提议：《论语》有很多章，每一章都是很短的句子，一边念上半句，另一边就念下半句，看谁最后被考倒。

于是来回几次之后打成平手——一个小孩子对付六、七位教授打成平手。

最后这个小孩子灵机一动，想到《论语》里面最短的一句话，他说现在该我了，然后说“子曰”，就没有了。

这些教授面面相觑，子曰什么东西？

哪里有一句话子曰占一半，下面一半是什么？

他们最后只好认输，问小孩子，小孩子再给他们答案，这些教授们一起向他敬酒。

<<用智慧重建心灵(附赠光盘1张)>>

媒体关注与评论

抚慰对生命是必须的，同食物和水一起是人类需要层次之首。  
——马斯洛（世界著名心理学家）

<<用智慧重建心灵(附赠光盘1张)>>

编辑推荐

《用智慧重建心灵》为上海三联书店出版发行。

<<用智慧重建心灵(附赠光盘1张)>>

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>