

<<于丹的天空>>

图书基本信息

书名：<<于丹的天空>>

13位ISBN编号：9787210044468

10位ISBN编号：7210044469

出版时间：2010-5

出版时间：江西人民出版社封面

作者：孔健

页数：174

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>

## <<于丹的天空>>

### 前言

2009年10月28日，美国众议院通过了一项决议：将孔子的诞辰定为纪念日，并赞扬孔子对整个人类社会的贡献。

这无疑表明，文化的交流与日俱增，东西方的文化“逆差”正在不断地弥合与拉近。

作为孔子第75代直系子孙、孔家滕阳户掌门人，我深受传统文化的影响，并始终坚信，二流的世界强国靠的是经济，一流的世界强国凭的是文化。

纵观风云跌宕的世界历史，每个民族经济崛起的背后，都有民族文化振兴做支撑。

毕竟，只有文化才是一个国家赖以永存的生命线，也是接续一个民族文化身份的DNA。

越来越多的人都已经意识到不能再跟随西方文化的脚步了，而应该在国际文化的舞台上充分地展示自己的特色，守正创新，重拾中国传统经典中的精神与价值。

在这一方面，于丹走在了大家的前面。

我认为“她是史无前例的孔子哲学的成功传播者，也是《论语》入门的优秀启蒙教师，没有于丹，《论语》不会这样火，孔子也不会这样红”。

首先，于丹是传统文化的成功传播者。

如果孔子生活在今天，他肯定也不会坐着牛车四处讲学，而是会借助传媒来推广自己的学说。

一个真正希望传播自己思想，而且相信自己的思想对社会有益的人，是不会放过大众传媒这个平台的

。

## <<于丹的天空>>

### 内容概要

继《于丹心得》，《于丹心得》之后于丹最新心灵感悟。

首次辑录，《百家讲坛》外于丹解读人生最全精华。

身心灵修炼与国学智慧的完美结晶，教你深耕福田、把握幸福。

踮起脚尖，拨开眼前的云雾，智慧的甘霖将滋润心灵，和煦的阳光会温暖人生。

坛内坛外都是一壶好酒：人生只需经营一件事，知道努力和努力位置，“正常”是生活最好的尺度，有一种生活叫“慢活”，若人生只如一碗茶香，学着用减法生活，能够成长，就不怕衰老，总有一个互相理平台，谁都可以做最美的自己，读书最后就是求一乐……

## <<于丹的天空>>

### 作者简介

孔健，孔子学研究家，孔子第75代直系子孙、孔家滕阳户掌门人。  
现任日本软银金融大学教授，国际孔教儒学传播协会会长，日中经贸促进协会理事长等职务。  
被媒体誉为“孔学传播大师”。  
著有《孔子的传播之道》、《一日一生的大智慧》、《孔子家家训》等书。

## &lt;&lt;于丹的天空&gt;&gt;

## 书籍目录

安身立命的哲学 / 1于丹最新感悟：古典是我们心中流淌的一种文化基因，如果你肯宁静下来去看，你会知道它始终都在，它从未走远。

我们之所以觉得古典远离，是我们内心有一种浮躁。

在经典中找到最有用的智慧 / 2阅读论语。

安顿身心 / 4唯有生命最值得全心“经营” / 7知道努力和努力的位置 / 9给父母最及时的幸福 / 11最过硬的功夫是仁爱 / 13成全他人的意义 / 16活出较劲的自己 / 19于丹最新感悟：人对物质有时候呈现出两种极端而偏狭的态度：一种是沉溺在物质中而迷失自我，一种是仇恨与鄙视，其实我觉得这两种都不大正确。

我所理解的人的生活状态，应该是在强大的精神力量下去享受物质。

内心的体会才是最重要的 / 20不扭捏,不矫情、不刻意 / 22谁也别和自己较劲 / 筠“正常”是生活最好的尺度 / 27我心如水，弯曲有度 / 30什么样的心态最自然 / 32遵循心灵的本愿 / 36过好日子真智慧 / 39于丹最新感悟：一个人外在可以有一个非常紧张的节奏去工作，内在可以有一个非常从容的节奏去生活，内在和外在的节奏是可以保持平衡的。

有一种生活叫“慢活” / 40生活是心灵的修炼场 / 42别把日子过成“省略号” / 45将生命的罗盘调成顺时针 / 47最美的生活是“平凡” / 50懂得山川风月。

懂得成全自己 / 52过自己有声有色的每一天 / 54漫漫人生，要有一颗看风景的心 / 57柔和温暖的处世良方 / 61于丹最新感悟：美好的人性可以御寒。

我非常相信低潮中人性的承担，无论是对待自己还是给予他人，只要用最简单的方式——把你人性中的善良、朴素与真诚交付，也信任别人给予你的不设防的交付，人与人的关系就会很简单，生活就会很温暖。

因为最本真的人性就是火种。

你信任，你就会传播。

光而不耀。

一种圆润的谦卑 / 62行走江湖的“侠”道 / 64找到生活的平衡点 / 67真诚地鞠躬，坦然地握手 / 69怎么说有时比说什么更重要 / 71帮助别人，快乐自己 / 74平常心为人，进取心处世 / 76人生有担当，生活也要有情趣 / 79拯救困顿中的自己 / 83于丹最新感悟：我们经历的事情越多，心里的信念越朴素，人在岁月流光中走过来，心会变得越来越柔软，心会变得越来越坚强。

我们因为柔软悲天悯人，我们因为坚强穿越苦难。

君子之道是普通人的生活规范 / 84“君子不器”是一种选择 / 86英雄与苦难的博弈 / 88越往高处，越要藏锋 / 91尽力而为，量力而行 / 93人生之路，践行而后有悟 / 96如何走远不迷失 / 98给自己悬崖也是给自己蓝天 / 100若人生只如一碗茶香 / 103乐活当下的本源 / 107于丹最新感悟：我们在这个世界上承担重任时，不应像一个苦行僧那样去忍辱负重。

而应该快乐地举重若轻。

同样是重，干嘛不轻盈地把它举起来呢？前生不要怕。

后生不要悔 / 108浮生也是用来浪费的 / 110珍惜生命中的第一次 / 113学着用减法生活 / 115主动化解生活的遗憾 / 118当永不妥协的乐观主义者 / 120风雨洗礼才见苦尽甘来 / 123多彩生活容纳多元娱乐 / 125懂得如何去爱 / 129于丹最新感悟：爱中一定要有尊重，一个把尊重卖给对方认为是爱的人，一定不会幸福，也不是真爱。

爱要比懂得来的快，来的容易，但是没有懂得的爱不能称之为爱。

爱需要两个人一起建设及经营，如果不去建设只想要取得。

这就是小爱，小爱中有的只有计较和争吵，大爱的建设才会让两个人更加光明而幸福。

真正的爱不是“捆绑” / 130宽容别人就是善待自己 / 132总有一个让我们互相理解的平台 / 134一笑而过。

并懂得感恩 / 137慈善是一份尊重 / 139有多大的襟怀，才有多大的疆域 / 142做一个有幸福感的女人 / 145于丹最新感悟：女人的容颜漂亮，那是面子；女人的心里有度量，那是里子。

<<于丹的天空>>

你的仪态有一种温柔光彩，那你是一个大气的女人；你的心里有一个大度量，那你是一个幸福的女人

。与不同的自我对话 / 146以成长的生命感受简单的幸福 / 148真正的美丽源自善良 / 150谁都可以做最美的自己 / 153年龄是一种心态 / 155年华如佳酿，日久而弥香 / 157 为师之道 / 161寸丹最新感悟：许人现在，不如许人未来。

不当有“拦路癖”的过来人 / 162开放就是做一眼活泉 / 165读书最后就是求一乐 / 167只有健康的学生，没有完美的学生 / 169于丹对学生的三点要求 / 172

## &lt;&lt;于丹的天空&gt;&gt;

## 章节摘录

真正的经典是朴素的智慧，像大象无形，大音希声。

真正的经典是自然的流淌，像春生夏长，像秋收冬藏。

聆听先贤的脚步，在经典中慢慢领略这温暖的智慧，千年的馈赠。

用心感悟，才能彼此分享，找到安身立命的哲理。

在经典中找到最有用的智慧其实，有许多东西不过时，一直活在我们心里，最朴素，最健康。

在我看来，这就是经典的意义。

在一次采访中，于丹教授讲了这样一个道理，她说很多农村的老太太目不识丁，也没念过什么《论语》，但她一定知道孔子。

就像农村很多文化层次不高的家庭，也喜欢贴“忠厚传家久，诗书继世长”这样的春联。

他们没读过太多的“诗书”，但他们同样懂得做人的道理，比如忠厚、守信、以礼待人。

由此可见，即便人们没有阅读过那些经典的文本，但经典中的核心价值，已经随着代代相传的血脉，流传至今了。

而这份持久、温暖的继承，都源于经典的简单、朴素、微言大义。

“云在青天水在瓶”，是什么就是什么，不管由谁来解释，由谁来传递，只要能够说清楚、讲明白，为人所理解和应用，就是有价值和有意义的“道”。

所以，于丹常常强调庄子的那句话，“天地有大美而不言”。

生命中的很多道理可能语言并不华美，却可以在朴素与平凡的生活中得出深意。

有一则故事，说有位教友告诉牧师，他愿意将自己完全奉献给上帝。

牧师就问他：“如果你有两辆汽车，你愿意奉献一辆吗？”

他说：“愿意。”

“牧师又问：‘如果你有两栋房子，你愿意奉献一栋吗？’”

他又说：“愿意。”

“牧师又问了一个更简单的问题：‘如果你有两双皮鞋，你愿意奉献一双吗？’”

他却说：“不愿意！”

“牧师非常惊讶地问为什么，他说：‘因为我没有两辆汽车，也没有两栋房子，皮鞋却真有两双。’”

“从这个小故事里，我们得到了这样的体会：一个人要承诺奉献自己所没有的东西很容易，而真把自己所拥有的拿出来，就是一种高尚的情操了。”

经典中的道理不是孔子、老子、上帝们在高处摇旗呐喊，而是源自原汁原味的生活。

当然，衡量一个人，除了看他做些什么之外，还有一个办法，那就是看他付出了什么。

所以老子很早就教育我们“人法地”。

人如何效法大地呢？

大地承载万物，却静默无声，她维持着所有生命的成长，无论飞禽走兽、草木繁华，一切生灵所用所需都仰仗大地母亲的给养。

然而，她所得来的回报不过是废弃的污物与腐朽的尸骨。

但大地毫无怨言，生生不息地滋养着万物，并将万物丢弃的东西又重新回收到手手中。

老子用大地为我们讲授了一堂课，无言之教，却意义深远。

人们永远无法与大地比肩，只要能效法其中一二，便能感触一些天地的大精神。

其实，不仅是道家文化，也包括儒家和释家文化都有这样的特点：大音希声，大象无形。

今天，我们的物质生活已经高度发达，几个小时的飞机就可以让人们穿梭在蓝天碧海上，环游世界，迅速抵达旅行的目的地。

但在这廉价的愉悦中，人们的心灵却找不到飞翔的快乐、真正的归宿，现代社会的焦躁、慌乱不断冲击着人们道德的底线。

在价值体系不断晃动的时候，人们的物质生活是丰富的，但精神上未必是幸福的。

有一个关于悟道的故事。

有人问禅师是如何修道的，禅师回答，用功！

## <<于丹的天空>>

接着问，怎样用功？

禅师答，饿了就吃饭，困了就睡觉。

那人不解，这就是用功？

那岂不是所有人都和禅师一样？

禅师说，不一样。

一般人吃饭时不好好吃饭，有种种思量；睡觉时不好好睡觉，有千般妄想。

我和他们当然不一样。

这个故事给人的启发就是：虽然看起来都是平常的简单吃饭，但其中的心境不同，修为和收获也便不同。

一样米养百样人，品咂经典与吃饭睡觉时的各种思量因人而异。

同样是经典，在很多学者看来，应该是顶礼膜拜的范本；而在于丹看来，《论语》并不艰涩，《庄子》并不遥远，它们都是先贤留给今天的宝贵财富。

所以，于丹对此的态度是——敬而不远。

她将自己的激情融入对经典的解读，在分享知识的同时，也和大家一起分享生命的体验，让越来越多的人渐渐相信：真正的经典都是朴素的，像春生夏长，秋收冬藏，像日出日落月缺月圆，这些规律都来得朴实而恒久，也因此而显得温暖、美丽。

道不远人，既是经典留给后世的回声，也是今天人们继承这份千年馈赠的一种深情。

用心感悟，分享彼此的人生，惟其如此，才能开启深藏在岁月中的陈酿与芳香。



## <<于丹的天空>>

### 编辑推荐

《于丹的天空》：有一种收获叫放下，有一种优雅叫从容，有一种幸福叫乐活，有一种智慧叫于丹的天空。

在书中，你可以找到，安身立命的哲学，活出不较劲的自己，过好日子真智慧，柔和温暖的处世良方，拯救困顿中的自己，乐活当下的本源，懂得如何去爱。

<<于丹的天空>>

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>