

# 人生不过一念间：南怀瑾的15堂人生智慧课

人生不过一念间：

南怀瑾的15堂人生智慧课



[人生不过一念间：南怀瑾的15堂人生智慧课 下载链接1](#)

著者:柠檬树

出版者:天津人民出版社

出版时间:2015-10

装帧:平装

isbn:9787201096803

人的一生是一场修行，总会面对这样或那样的困难，南怀瑾先生将人生归结为三个阶段

：莫名其妙的生来；无可奈何的活着；不知所以然的死掉。这是每个人都会遇到并不断求索的问题。在本书中，通过南怀瑾先生对国学经典的讲解，对儒、道、佛经典智慧的归纳，从做人的大智慧到生活中的小问题，深入浅出，化深奥晦涩为平易晓畅，在你人生路上指点迷津，为你讲述大得大失间的智慧。

## 编辑推荐：

南怀瑾（1918-2012），浙江温州人，中国当代诗文学家、佛学家、教育家、文化传播者、诗人、武术家、中国文化国学大师。历任台湾政治大学、台湾辅仁大学及中国文化大学教授。南怀瑾精通儒、释、道等多种典籍，他一生都在致力于传播中国传统文化，将中国文化各种思想融会贯通；除此之外，对于医学、卜算、天文、拳术、剑道、诗词等皆有专精，可谓是博学多才。

本书立足于南怀瑾先生对国学经典的讲解，详尽收录了南怀瑾大师对儒、道、佛经典的解读精华，并在其解读的基础上进行了适当的延伸，提取人生必修的15堂人生智慧课。每一堂课都有枝干支撑，每一节内容都穿插了哲理故事，从现实需要出发，将人生的哲理讲得更有趣、更明了、更透彻。

## 作者介绍：

柠檬树，80后，北京邮电大学硕士学位毕业，从事编辑工作多年，热爱中国传统文化。爱写作，爱观察，爱思考。对南怀瑾著作有多年研究。

### 目录: 【第一课】

人生不过一念间  
人生的目的是什么 002  
生命只在一呼一吸间 004  
人生自古多磨难 007  
人生就像一场梦 010  
无常才是人生 012

### 【第二课】

世上少有真圆满  
先“知”道了，才能够“止” 016  
人生可以穷，但却不能愁 018  
人生永远不会完美 022  
生命的重点不在于长度，而在于宽度 024

### 【第三课】

仁爱无私心  
先自爱，才能爱别人 028  
少妨碍他人，就是最好的道德 030  
老好人并不受欢迎 032  
行善要讲究方式与方法 037  
千年传承的“师道精神” 039  
回过来还抱的爱——孝 041

### 【第四课】

自然之子，养自然之心  
保持本色，以真示人 046  
不得不认的真 048  
最宝贵的天真野趣 050  
泰然自处不怨天，真心生活任天然 052  
浮华后的质朴才最可贵 054

### 【第五课】

君子不重则不威  
自信有着强大的威力 058  
树立正确的人生观 060  
活出一个真正的自我 062  
人要有自知之明 064  
内省是做人的责任 067  
规避盲从心理 070  
自欺欺人被人欺 072

### 【第六课】

大人物大境界，小人物小境界  
心胸豁达的人更容易快乐 076  
向前看，向好看 078  
拥有感恩之心 081  
真正的善是无声的 084  
不求回报的善是最高道德 086  
做一个从内而外的仁者 089  
济世如水，润泽万物 092  
生命不能承受之轻 095

### 【第七课】

不宽恕别人，是苦了你自己  
懂得“怒”，多给别人一份理解 098  
以直报怨 101  
何必怀疑别人的善意 103  
不要怪别人不了解你 105  
宽容不等于纵容 107  
得饶人处且饶人 109  
不被外界的声音所左右 112

### 【第八课】

做人做事不苛求  
正己才能正人 116  
不迁怒，不贰过 118  
想开便是天堂，想不开就是地狱 121  
无法改变，那就学会接受 123  
苛求是一把双刃剑 125  
生命有限，不要纠结小事 128  
嫉妒别人是对自己的伤害 130

### 【第九课】

圆融处事，才能进退自如  
以中庸的态度拥抱世界 134  
为人处世要危行言逊 136  
处治世宜方，处乱世宜圆 139  
大智若愚，收敛锋芒 142  
既有圣人之道，也通圣人之才 145  
害人之心不可有，防人之心不可无 148  
知己难求，得一当珍惜 150

### 【第十课】

好好谈恋爱，慢慢去结婚  
摒弃门第观念 154  
忠诚是婚姻幸福的最佳保障 156  
给彼此一点私人空间 159  
爱是恒久的忍耐与维护 161  
爱从来都不是占有 164  
当爱情逝去，我们要懂得放手 166

### 【第十一课】

一个人与一群人的博弈  
投其所好：入国问禁，入乡随俗 170  
多交益友，善交好友 172  
“四不”的领导哲学 174  
领导要领：“五美”和“四恶” 177  
本身端正就是良好管理的开始 179  
恩威并施的管理之道 182  
在其位，善谋且只谋其政 185  
有调查，才有发言权 187  
懂规矩，守规则 189  
有所争才能有所和 192

### 【第十二课】

成功就在每一个刹那  
及时把握机会 196  
付出不亚于任何人的努力 198  
一百次心动不如一次行动 201  
专精一业，必有所成 203  
沉下去，才能浮上来 206  
图难于易 208  
事物的价值在于把握与运用 211  
善始善终，才能把握住机遇 214  
事事修用万古新 216  
比别人多做一些，就会离成功更近一步 220

### 【第十三课】

节俭的俭，也是简单的简  
俭以修身 224  
君子以俭德辟难 227  
节用而爱人 230  
惜食惜衣，懂得珍惜 234  
节约资源，环保为大家 236  
不要陷入提前消费的陷阱 239  
节俭并不等于抠门 241

### 【第十四课】

心不正，心不净，人身就多病  
笑一笑，十年少 244  
养好精、气、神 247  
静以养生 249  
少食为良药 252  
作息规律，顺应你的生物钟 254  
提高睡眠质量 256

### 【第十五课】

把每一天当作最后一天来过  
无为而为，反而能够有所作为 260  
从从容容才是真 262  
宠辱不惊 265  
世事无常，何须紧握 267  
看着自己的脚下走路 269  
不必担忧明天的路 271  
鱼和熊掌，不可得兼 273  
· · · · · (收起)

## 标签

南怀瑾

随笔

多看阅读

思维

心灵

小说

2019

## 评论

无味鸡汤

---

打着南怀瑾先生的招牌的垃圾鸡汤，断章取义的找一些奇闻异事，名人趣事，当成生活哲理，再冠上南怀瑾先生的名头和解说，这样的书就像无效五毒的药，看上去不害人，可是时间，金钱，精力花在这上面，可能还耽误病情。要说有什么用，大概就是通俗吧。

---

2019\_034\_听书：满满鸡汤。生者寄也，死者归也。莫名其妙地生来，无可奈何地活着，不知所以然地死掉。

---

知行合一才好

-----  
将自己对南老师的理解 变成  
南老师的理解。。。。 南老师这么说。。。这么说。。意思是。。。

-----  
不错。

-----  
鸡汤还是要有的，至于怎么喝，喝多少。就在个人了。

-----  
典型鸡汤，有些故事简直了，时代在变

-----  
我去了，前边好歹还能看下去，后边我都看不下去了，怎么拒绝别人，怎么说不都出来了！

-----  
这本书要读很多次很多次，每一次都记下不同的事情，提升自己内心强度。

-----  
讲了一些人生的道理，挺好的，脚踏实地、恬淡自如、合理生活，就是有些内容会重复。  
◦

-----  
[人生不过一念间：南怀瑾的15堂人生智慧课](#) [下载链接1](#)

-----  
书评

[人生不过一念间：南怀瑾的15堂人生智慧课 下载链接1](#)