

共绘开心文化“同心圆” 跑出和谐社会“加速度”

——记“开心文化”理论研究和实践训练开创者李元

写在前面 人类社会每一次跃进,人类文明每一次升华,都伴随着文化的历史性进步。“推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展,继承革命文化,发展社会主义先进文化,激发全民族文化创新创造活力,建设社会主义文化强国。”这是新时代我国发展文化“软实力”的最强音。

在“百花齐放、百家争鸣”的文化发展潮流中,由文化研究学者、著作者李元创导的“开心文化”理论和实践训练方式,以其独具匠心的科学遵循和实操发力点、支撑点,为许许多多人打造出一把开心“金钥匙”,引领大家以健康良好的身心状态面对工作和生活中的困惑,化解各种矛盾,进而共同绘就和谐社会“同心圆”。“开心文化”所展现出的“无极文化”“根本文化”内涵,以及教化意义和实用价值,通过进学校、进家庭、进社区、进职场、进外交等活动,赢得社会各界的广泛认同和支持。



开心文化研创者李元

□ 徐国信 文/图

很多人结缘李元,都认为是一件很开心的事。他儒雅、睿智、博学,给人以亲和力和踏实感;他引导人们去感悟开心的要义、开启生命的智慧;他融汇古今中外文化,打造出沁人心脾的“开心”枝叶,不断感染和熏陶着学生和身边人……李元最爱与人分享的开心密码是“认认真真再认真,谦下谦下再谦下,积德积德再积德”。

听一听李元的开心文化课堂,读一读李元的《开心文化》系列著作,参加李元开办的开心文化训练营,许多人感到不一样——不同于教科书式的心理话术说教,不同于传统上一些寻找刺激式的开心,而是真正让人在凝聚精气神、充满正能量中获得精神愉悦和幸福。越开心越努力,越努力越优秀,越优秀越成功。

李元研究创新开心文化的成果,涵盖科学理论体系的建立和著述、系列心力训练方法、开心产品的设

计和应用、多样化的推广和合作模式等,引领更多的人开启开心之旅“加速度”。

发力特色文化创新创造

古往今来,有许多脍炙人口的诗句,给人以智慧启迪和情操陶冶,比如,“行至水穷处,坐看云起时”“闲看庭前花开花落,漫随天外云卷云舒”“玉在山而草木润,渊生珠而涯不枯”等。在李元看来,世间万物万事都有妙趣横生的地方,关键在用体会,用欣赏的目光去看待。开心才能明道,明道才能开心,开心其实是“大道至简”。

反过来看,开心的对立面是悲苦、失落、沮丧、烦恼等情绪和状态,是“人生不如意事常八九”的执拗认知和自惭形秽、自甘堕落的消沉,是愁云密布、深感“永无出头之日”的无效哀怜。人们常说,“笑一笑,十年少”“人逢喜事精神爽”,可见开心对健康大有裨益,而不开心却犹如毒素,消减着人的意志,侵蚀着人的健康。据世界卫生组织统计,全球有超

过3亿人患有抑郁症,在我国,抑郁症患者人数已达5400万人。据《中国城镇居民心理健康白皮书》显示,73.6%的人处于心理亚健康状态,16.1%的人存在不同程度心理问题。由于人们对心理问题知之甚少,遇到身边的人有问题了,总会开导他们要坚强一点、想开一些,然而,这又岂是三言两语能解决的?

李元创立的开心文化,正是为解决很多“剪不断,理还乱”的问题而生,切中了很多人对日益增长的精神文化的需求。据了解,开心文化的基本理念是“天下一家”的思想,倡导尊重万事万物,以“利国利民利天下”为基调,引导人们打开心胸,放宽视野,用慈悲的心、智慧的眼去深入观察、理解各种社会现象,去破译大自然、破译人生的种种奥秘。开心文化告诉大家:“烦恼起于自身,莫要怨天尤人。一朝明白事理,天天快乐开心。”同时也表明“钻木可以取火,人人皆可学做。只要一鼓作气,光明就在薪窝”。于是引发许多有缘学开过心文化之后都想发愿,创立“开心家庭”,乃至延伸到“和谐社会”。

李元表示,开心文化既有令人开心快乐、倡导幸福家庭和谐社会之意,也有让人高瞻远瞩、勇于担当社会责任之意,最终目的是引导人们在热爱生活、追求上进过程中,修正自我心性,开启每个人内在的智慧,觉悟自我、醒悟人生。

“开心文化引导人们以整体看待社会,以平和的心态正确面对和解决生活中的矛盾与问题,从而增进人与人之间的相互理解、相互信任,进一步增强社会的和谐与凝聚力,在个体生命中实现觉悟升华的基础上,为国家和人民更积极地作贡献。”

在开心文化的理论体系中,李元创造性地提出了一些概念,比如,“心力”,简言之就是一个人的涵养、素养、

修养的集中表现,也是一个人毅力、恒心、决心、耐心、品德的综合显现。创造的“心”字开心标识凝聚了中华文化的精髓。一个“一体四字”的象形字,个中蕴藏人生成功必备的四个基本条件:“心、仁、公、飞”——做事要用心,工作要用心,学习要用心,用心还要用仁爱之心,有仁爱之心的人必然喜欢为公天下,能为公天下才能真正地放飞心灵。

训练方法取材方便简单易行

开心文化具有很强的实践性和落地性,其以体育锻炼法为基础,可以进行垒鸡蛋、双手双拍乒乓球、掏弹珠、开心投篮球、拍橄榄球、开心推乒乓、开心跳龙门等建立一系列心力训练。这些训练方法取材方便,简单易行,不仅仅是用于提高个人修为,改良自我身心健康,而且基本上是以家庭为单位集体训练,所以能自然而然地创立开心家庭,进而延伸至和谐社会。

比如,开心垒鸡蛋项目,是一种入门的凝神聚气法。半碗米和两枚生鸡蛋,就能玩出花样、玩出哲学来。一枚半置于碗中露半,另一枚平置其上,站稳不动算一次成功。此训练设置1小时计划,按成功站稳的次数(120 210 360 810 1200)分为五关。这种方法可以锻炼耐心,使人沉心静气,让工作和生活更有耐心、更有激情。

再比如,开心掏弹珠项目,工具是自制的“小龙门”石头和如意钩,规则是3分钟内将石头洞里的弹珠全部取出。在日常训练中,因小龙门的深度、光滑度、弹珠材质、大小及如意钩的长短、材质软硬等难度不同而标准各异。很多小朋友在掏弹珠的过程中,聚精会神,一两个小时爱不释手地练习,在不知不觉中提高了耐心和注意力。

再比如,开心拍橄榄球项目,让

人明白为人处世有章法、有礼仪,便会受人尊重,工作和生活氛围就好;而心性不圆融时,自控能力就弱,容易冲动发怒,做出格的事,留下遗憾。所以要努力修正自己心性中不圆融之处。另外,橄榄谐音“赶懒”,正是要通过训练把人身上的懒气推开、撵走。此项目玩法多样,既可以双手双拍,又可以闭着眼睛拍,甚至踩着高跷拍,体会不同、境界不同,但收获的是同样的开心和成长。

据了解,李元开创的开心文化于2002年创立,许多人在学习与实践过程中受益。疾病缠身的人以此来舒缓心情,减轻痛苦;长期心情郁闷的人,接触开心文化后,认识到这种无极文化包含的“阴阳对立、矛盾统一”奥妙,能以平和积极的心态对待社会生活中的种种现象,快乐工作、快乐生活,从而走出情绪的雾霾、人生的险滩。

此外,在开心文化的作用下,一些家庭调解了夫妻矛盾,冰释了婆媳紧张关系;一些青少年自觉性自律性得到增强,学习效率随之提高,还可以纠正青春叛逆心理。

在李元看来,社会的发展与变革,其主体是人,由于各种原因造成单亲家庭、留守儿童、留守妇女等,给社会带来了一定的隐患。尤其是不少青少年,往往存在心理承受力差、自控力偏低、缺乏正确的人生观和价值观等,这些问题仅靠心理咨询是远远不够的,必须要提前消除这些隐患,使青少年能主动提升自己的承受力,树立正确的三观。而开心文化,从根本上化解问题,在现实中发挥出看得见、摸得到、实实在在的积极作用。

广播开心文化增进社会和谐

中国特色社会主义进入新时代,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。我国稳定解决了十几亿人的温饱问题,总体上实现小康,不久将全面建成小康社会,人民美好生活需要日益广泛,不仅对物质文化生活提出了更

高要求,而且在民主、法治、公平、正义、安全、环境等方面的要求日益增长。而这些,与构建和谐社会紧密相连。

一些对开心文化认知深刻、受益良多的人,把开心文化融入自己的职业和事业层面,如中小学体育训练、幼儿教育、师资培训、营销培训、员工成长计划等,通过开展各种“蛋定比赛”“开心竞技”系列活动,锻炼了个人的创新思维和解决问题能力,激发了求知进取精神,并且使个人与集体之间相处更融洽、协调更紧密。

由于开心文化对调治心理疾病有着不可思议的成效,四川德阳树人学校将开心文化系列功课用于青少年心理咨询及诊疗,赢得了广泛好评。

2018年4月,开心文化代表应邀随同中国心理学代表团赴德国卡塞尔大学进行交流访问,并在当地与不同社会背景、不同民族、不同国家的友人进行了垒鸡蛋等开心体育锻炼法的交流,引起了共鸣。尤其是以开心LOGO“心”字和“道”字为代表的“开心外交”,深受外国友人喜爱,他们对中华文化的博大精深赞叹不已,期望有机会能到中国进一步体会古老的东方文明。

在2012年~2017年间,李元结合当前社会中的各种问题提出建议、开出“药方”,先以博客方式在网络上传播,之后陆续集结出版了12卷《开心文化》。此举标志着开心文化正式全面地展现在世人面前。

李元表示,过去很多人接触开心文化,都是因缘而结,顺其自然。接下来,开心文化将进一步加强顶层设计,科学规划,依托国家和社会的高端平台,比如,正在进一步与中投生态产业投资专委会合力打造“开心生态家庭计划”,做好“产学研用”结合,为加速和谐社会建设,打造一张靓丽的“开心名片”,让人人开心,家家欢喜。

马克思曾经说过,“一种美好的心情,比十剂良药更能解除心理上的疲惫和痛楚”。诚然,保持积极乐观的情绪会使人长寿并且增强身体抵抗力。作为李元来说,那就是广播开心文化的阳光雨露,追梦“开心功课开心做,开心文化大家乐”,实现开心爱人者,人恒爱之;开心敬人者,人恒敬之,从而引导更多人有幸福感、获得感,活出生命的高度和境界。

让开心文化照亮美好生活

□ 李元 文/图

自改革开放以来,中国经济基础及综合国力得到了飞速发展,无论是人民群众的生活水平还是中国在国际舞台的政治地位,都无可置疑地迈上新高度。中国特色社会主义进入了新时代,近代以来久经磨难的中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃,迎来了实现中华民族伟大复兴的光明前景。我国社会主要矛盾也由“人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产之间的矛盾”转化为“人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”。

人民美好生活需要日益广泛,不仅对物质文化生活提出了更高要求,而且在民主、法治、公平、正义、安全、环境等方面的要求日益增长。然而这繁荣的背后,仍然有着诸多的不良因素制约着社会的全面和谐发展。一些人由于精神信仰缺失而造成的盲目崇拜、愤世嫉俗、自私冷漠等负面状态,以及行走在法律边缘或直接违法违纪给社会带来的不安定因素,甚至这样的状态还影响青少年的价值判断、诱导青少年效仿……时代需要开心,民众需要开心,开心文化就是在人们追寻生命的归向问题时应时势应运而生。

传播开心文化,以“心联网”推动中国与世界融通。东西方文明虽然有差异,但开心无国界。当今中国“一带一路”不仅是经济合作共荣的构想,更是民心相通、文化联网的巨大工程。从互联网到物联网再到“心联网”将是这一工程的必然趋势。“一带一路”倡议是积极的治世之道和治国理念与当今时代的共鸣,是为当前全球治理与

发展提供的中国方案。开心文化各种形式的涉外交流和实践,无疑为中国文化产业打开了一个新思路。在世界所有的文字中,只有汉字的“心”涵盖的中国理念和中华国学精髓,是不可思议的,完全可以作为一个国家性的标识,使用在外交及外贸上。事实上,其已经被制成金匾或卷轴,通过各种途径当作国礼送给外国友人并得到由衷称赞。

传播开心文化,推动生态文明建设。开心文化有利于推动生态文明建设,提高全民幸福指数。对资源采取掠夺式、粗放型开发利用方式,超过了生态环境承载能力,是造成生态环境恶化的主要原因。搞好生态文明建设,关键是提高思想认识,这就有必要通过文化的方式引导人们提升自我,敬畏自然、爱护自然,追求人与自然和谐发展。经过开心训练的人们,越来越积极面对生活、面对社会,客观衡量和把控物欲,更注重精神层面的修养和提升,也只有人性的真正觉醒,才能汇聚无穷无尽的力量,抵制生态环境恶化,建设生态文明的“利益共同体”。

传播开心文化,引导社会闲散资金合理化流动。改革开放以来,中国的经济飞速发展,社会的物质财富积累也达到空前的状态,然而,由于缺乏一些理性化导向,许多人将手中的财富用来肆意挥霍,任意放纵,没有运用到利国利民实践上。而开心文化自2002年问世以来,传播力度越来越大,影响范围越来越广,受众认真学习开心文化后,志愿去帮助社会,主动去奉献自我,成功引导了一些社会闲散资金的合理流向。如果开心文化得到更好更快普及,其对精准扶贫、社会治理、普惠金融等,

都是大有裨益的。

可以看到,随着开心文化的普及,人们在精气神俱足后,将会不再盲目追求物欲享受,而去寻求更高层次精神层面的满足。随着互助互帮的流行,人们能够正确认识财富的意义,并且能够正确使用它。

传播开心文化,可以因地制宜建立各种开心心力训练基地、开心心力特训营等,让普通百姓从中获得身心健康,引导青少年从电子游戏、电脑手机的缠绕中解脱出来。

眼下,开心文化以独特的生命力实现了自身可持续性发展。除了开启人们的智慧和潜能,改变人们的命运实现自身血液能量的自然到位之外,还影响世界多个国家的宗教信仰群体。而开心文化本身如

果产业化,也必将拥有巨大的市场价值。

在本人看来,开心文化源自民众,应当归于世界,是属于全人类的,所以不特意设立版权。更何况自古“万两黄金不卖道”,开心文化改变了那么多人的命运,无法用金钱来衡量。

“钻木可以取火,人人都能学做,只要一鼓作气,光明就在薪窝。”这是本人与开心文化大家庭成员的分享,也寄希望开心文化在“文化强国”“国家治理现代化”“倡导社会主义核心价值观”时代东风里,走向海阔天空,化身美丽彩虹,照亮人们奔向幸福美好生活的康庄大道。

(作者系开心文化创始人、《开心文化》一书作者)



心仁公飞 道显多维 笑对人生 才能更美

开心标识——“一体四字”(心、仁、公、飞)象形字



由中国文联出版社出版的李元《开心文化》系列读物

开心垒鸡蛋项目,启迪孩子智慧