

不畏浮云遮望眼 开心训练天地宽

——记“开心文化”创新体系及实践应用特色

写在前面 习近平总书记指出：“文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信。在5000多年文明发展中孕育的中华优秀传统文化，在党和人民伟大斗争中孕育的革命文化和社会主义先进文化，积淀着中华民族最深层的精神追求。”不难体悟到，无论时代如何发展进步，都离不开先进文化的引领；人民群众要想获得更有尊严、更加富足的生活，离不开文化自信的支撑。

在千岩竞秀、万壑争流的社会主义先进文化中，由李元先生研究推出的“开心文化”犹如一股清流，它融合了古今中外文化的诸多优长，以大道至简的内涵、通俗易懂的形式，形成了全新的理论遵循和实践操作路径，给人民群众带来了新感悟、新体验、新选择。而“开心文化”善于继承与创新的事迹，也给民众以启迪和智慧，颇有推广价值。



李元与其创作的“开心文化”标识

□ 徐国信 文/图

古希腊物理学家阿基米德有一句振奋人心的名言：“给我一个支点，我就能撬起整个地球。”在“开心文化”研创者李元看来，“开心文化”作为新型文化，既有深入浅出的理论依据，又有切实可行的体育训练方法，文武兼备，有张有弛，正是给很多参与者提供了一个开心启智、培根铸魂的支点。

据了解，“开心文化”创新体系涵盖《大德书信》《皆大欢喜》《你若盛开 蝴蝶自来——开心文化实践典型案例评析》等著作，开心垒鸡蛋、开心跳龙门、开心俯卧撑、双手双拍乒乓球等体育训练法，可观可感，具体实在。一些学员发自内心地说：“接触开心文化，都是从小处着眼，细处着手。但是，当用心去感悟每一句开心语录，每一个训练细节，才知道这其中是滴水观海，须弥芥子，磨炼的都是人的心性、品格和健康体魄。”

目前，“开心文化”的推广方式主要有公司化运作、公众号推广、网络聊天室互动以及开心训练营模式等，形成了特有的品牌影响力，正吸引着越来越多的人参与其中，乐在其中，收获其中。

开心疏导 从人的天性出发

“烦恼起于自身，莫要怨天尤人。一朝明白事理，天天快乐开心。”对李元的这句“开心箴言”，学员们都感到简单易记，直截了当。但是，简单字面背后的“事理”又该如何理解？这就需要正视自我，强大自我，放开小我，成就大我，需要心怀感恩、凝神聚气，换位思考，勇于奉献，做一个对他人、对社会有付出、有价值的人。

从字面上直观理解，“开心文化”就如同一股潺潺溪水，清新活泼，令人神情振作。有道是“人生不如意事，十之八九”。每个人都难免要面对来自家庭、工作和生活上的压力，也难免要面对挫折失败和生老病死，想不明白就会烦恼，不能正确对待就会滋生痛苦。像家庭中婆媳不和、职场上勾心斗角、生意失败报复社会、追逐利益欺行霸市等现象，都给人敲响了警钟。而李元创立开心文化的目的，就是教育启发人如何“活得明白”，站在什么立场、用什么心态去看待所谓的好事坏事、好人坏人，从而明辨是非，让心态越来越完美，获得真正的快乐开心。

李元经常讲到这样一个例子：一块石头用好了是垫脚石，用不好是绊脚石。因为石头本身是不分好坏的。圣人都有过去，罪臣也有未来。“开心文化”的理念和系列训练，正是为了校正人的价值判断，尊重人的天性，因势利导。比如说，《三字经》开篇倡导“人之初，性本善”，而开心文化倡导的是“但行好事，莫问前程。积善之家，必有余庆。”李元说，很多人迷失本性，患得患失，心存烦恼，其根源往往是缺乏认真、谦下、德行的品性。那么怎么认真？精神集中才能认真。所谓“心静处处好，无求品自高。享受大自然，快乐不用找”。不该索取的，不属于自己的，却要强行去求索，直到欲壑难填的地步，当然是怎么也开心不起来。另

外，人在遇到问题时，要眼睛向内，多想自身的不足，不要去一味抱怨他人、迁怒环境，这样一点一滴想通了，烦心事就被抛掉了。

一些“开心文化”的学员说，“跟李元老师学习，有一个开心密码值得铭记‘认真认真再认真，谦下谦下再谦下，积淀功德再积淀。’当一个人不仅仅是为自己活着，而是心怀他人和社会，就会找到生命的答案，前进的动力”。

“开心文化”尊重人的天性，还充分体现在了体育训练上。开心体育训练法趣味性很强。这些训练取材方便，简单易行，老少皆宜，既可以“单兵作战”，又可以家庭或单位“联合演习”。玩的是特色，收获的是身心愉悦。而且，不同于一些体育竞技类项目，对抗性强，输赢就是成败。开心体育训练项目的一些游戏规则，恰恰是反其道而行之，其裁判标准不是让自己赢，而是让对方赢。这个过程，蕴含着与人为善、谦让他人、成就他人的道理，引导人打破思维定式，开阔眼界与心胸，多行利他之举。

李元表示，在“开心文化”中，有一个“心力”含意深刻。心力，简言之就是一个人涵养、素养、修养的集中表现，也是一个人毅力、恒心、决心、耐心、品德的综合显化。心力高的人品德一定超群，能够成就大事，换句话说，品德不高的人，心力是很难达到一定高度，也难以成就大事。

“‘开心文化’设置的许多功课，旨在夯实人的心性，提高内在心力，引导大家在不断的希望、失望的过程中反复循环，提高心灵承受力，不因患得患失而损耗自己的精气神。”李元说道。“开心文化”设置的功课之一——开心垒鸡蛋项目，是一种入门的凝神聚气法。鸡蛋表面很不规则，在鸡蛋上垒鸡蛋，这听起来像是在变魔术。然而，靠着半碗米和两枚生鸡蛋，耐心去摸索，就真的能在一个鸡蛋上垒起一个鸡蛋甚至两个鸡蛋来。这项简单易行且具有挑战性的锻炼方法，吸引着学员一遍又一遍地尝试，越垒越成功，越垒越有信心，越垒越开心。

据了解，开心垒鸡蛋项目的规则，时间限定为1小时，按成功站稳的次數分为5关。这种方法可以锻炼耐心，使人沉心静气，淡化心中的急躁、毛躁和浮躁，培养不怕困难、百折不挠、永不言弃的奋斗精神。无疑，这样的耐心和精神引申到工作和生活中，会使人充满朝气，解决各种问题更有信心、激情和创造力。

而“开心文化”设置的另一门功课——开心跳龙门训练项目，同样很有“磁吸效应”。实施时，要求全程闭眼，把一颗小玻璃球丢到10米开外的一个很小的龙门洞里边，连续进3颗球方为成功。这看似简单，但想实现，首先得保持平和的心态，然后再遵循内心，找好方向，把球放出去。

李元指出：“人在闭眼的状态下，感觉和判断格外冷静和敏锐，待聚精会神在一点上，就很容易实现自己的目标。这个过程，在于引导人用心去感悟沉静、方向、判断、目标以及对人生的意义。”

由于开心跳龙门训练需要在开心

导师指导下进行，一些人不远千里地找到李元，希望能在老师团队指导下进行训练。据了解，近年来，因为希望参加跳龙门训练的人越来越多，而训练场地十分有限，所以跳龙门的标准一再提高，最终目的是能训练一些真正有德有才有能力、能够利国利民利天下的人。

开心家庭 和谐社会的亮丽风景线

习近平总书记指出：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。”

家庭是基层社会治理的重要基础。加强和创新基层社会治理，需要抓好家庭家教家风建设，充分发挥其涵养道德、厚植文化、润泽心灵的德治作用，从而营造良好社会风尚、维护社会和谐安定。

对于倡导开心家庭，李元颇有见地：“小家连着大家。小家的问题解决了，大家的问题就解决了；大家的问题解决了，国家的问题就解决了。‘开心文化’当前在做的一个课题，就是为千千万万的家庭扶正祛邪，固本培元，让大家都有个开心家庭。”

据了解，“开心文化”中设立的开心家庭的特征，主要包括以下几个方面：

首先，要有健康生态开心乐观的思想及心理。不论长幼，均应以“人类是一个大生命，是一个大的命运共同体”“天下本来是一家”为基本理念，不仇视不同民族、不同地域、不同肤色、不同信仰的人群，秉承“国之兴亡，匹夫有责”的社会主义主人翁责任感。

其次，在行为方面，以爱国爱家、利国利民为基本行为准则，凭正当劳动取得合理合法的收入，不崇尚奢华豪阔、铺张浪费；在日常的生活工作中，本着“认真认真再认真，谦下谦下再谦下，积淀功德再积淀”的个人修养为指导思想，努力实践社会主义核心价值观中“爱国、敬业、诚信、友善”的公民核心价值观；在道德素养方面，开心家庭成员之间要尊老爱幼，遵循中华传统道德教育中的孝悌之道，以“但行好事，莫问前程，积善之家，必有余庆”为日常行为理念，积极主动帮助他人利益社会。

再次，在健康方面，开心家庭成员不仅要保持身体健康（天生生理缺陷除外），没有赌瘾、酒瘾、毒瘾、网瘾等不良嗜好，还要心理健康，能够承受各种挫折和适应不同环境，心态平和、积极热情，不激进不愤懑，理解他人理解社会，无牢骚不抱怨。

最后，在人际关系方面，家庭成员之间要彼此关爱，相互理解，和谐共存，和睦相处，这样，家庭矛盾才易于化解，家庭成员在社会生活工作中产生的心理压力更易于缓解。尤其是青少年，要尊敬师长、团结同学，不自以为是，不唯我独尊。在社会上不结怨不报复，没有黑色灰色等不符合社会伦理道德乃至违反国家法律法规的行为。

李元表示，开心家庭的建设，不仅是社会成员个人修身、齐家的行为集

结，究其真正内涵，还是一个涉及全社会各行业、各地区、各民族共同协作与完成的庞大系统工程。开心家庭建设的完善程度，将直接影响到社会生活的方方面面。

据了解，开心家庭建设大体可分为两步：一是通过有力的宣传和组织，以家庭成员为单位，进行社会成员个人素质的提升。二是着眼社会上各行各业进行和谐联动，在互联网、物联网的基础上，建立“心联网”，形成相互友善、彼此关爱的“开心文化大朋友圈”。

“届时，人们对物质财富的追求将由于内心清净生态健康而转变为追求精神境界的升华，社会将由此进入美好的和谐时代——人与自然和谐、人与社会和谐、人与人和谐以及个体生命内在与外在身心和谐。到那时，人类命运共同体这个大生命经过生态化革命才真正地实现了健康绿色可持续性发展。”李元说。

开心效应 为先进文化注入新动能

一些分布在全国各地从事教育工作的校长、教师等，在亲身体验“开心文化”体育训练后，把这种方法引荐和传授给了自己的学生，帮助学生们以开心快乐的方式提升耐心、定力及专注力，并把从“开心文化”中学到的为人处事之道运用在为师之道中，令同学们及家长老师们都有不同程度的受益。

比如，四川德阳树人学校等教育机构，引入“开心文化”系列功课，为青少年心理咨询和调节打造出一把破迷启智、解难纾困的“金钥匙”，实现教改创新、促进青少年身心健康的“双赢”目的。

在此情况下，一些学校及家长们，都期待“开心文化”早日进入体制内教学，以此让孩子们从繁重的课业中解放出来，在激发自身能量的过程中，树立正确的人生观、价值观和世界观，成为一个对社会和国家有用的栋梁之才。

此外，“开心文化”也被逐渐引入养老机构，比如上海大华福利院、四川成都青城山兰苑康养中心、宁夏平罗县

永福居养老服务中心、山东平度言林养老院等，通过学习实践“开心文化”，老年人的身心健康有了明显改善。

在上海大华福利院工作人员看来，“养老机构引入‘开心文化’简单易行，惠而不费，可以从本质上使养老服务品质和效率得到大幅度提升，使长者们真正地身心受益。这对于改变社会老龄化带来的消极气息，引导整体社会积极乐观，助力社会生态化建设，有着重大而深远的意义”。

不仅如此，开心文化还走出国门，在德国卡塞尔大学进行交流与展示，让国际友人叹为观止，向中华民族智慧竖起大拇指。

李元说：“人心的生态才是真正的生态，人心的健康才是社会真正的健康。我们都期待，‘开心文化’承担起当代大国文化的一份使命担当，从思想上、精神上、行为上引领大家学有所长、学有所行，拥有健全的人格、高尚的品格，开拓出有高度、有宽度、有广度的人生格局。”

躬耕新文化 奉献无穷期

众所周知，创新是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。创新发展中华优秀传统文化，关系到推动中华民族现代化进程，关系到实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦的根本性力量。从实践角度衡量，“开心文化”以其深沉的内涵，删繁就简、领异标新的特点，为文化创新助了一把力，形成了示范效应。

李元是什么样的人？他为何要创新发展“开心文化”？不少人对此都想一探究竟。一些熟悉李元的贤达人士表示，李元虽然是平民出身，但他志存高远，具有“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的抱负与追求，经过精心探索，形成了“开心文化”的创新体系和实训方法。

李元曾写过一段话，表达了自己的心路历程：“岚山初中生，差点是白丁。一亩二分地，现在还务农。努力开窍后，智慧如泉涌。通达儒释道，明心见本性。创新新文化，开心利有情。诚信讲道义，人人都高兴。和谐自然美，家家享太平。”

把先贤圣哲的古文化现代化、通俗化，是“开心文化”的一个创新点。正如李元所言：“由于一些圣贤文化艰涩难懂，像‘色即是空，空即是色’‘道可道，非常道’让人不易琢磨。所以我们要做的就是转化，适应现代人的理解和接受方式。”

“开心文化”的创新，还体现在对一些现象和文字的奇妙解读上。比如，李元创造的“心”字形开心标识，凝聚了中华文化的精髓。它是一个“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”，即做事要用心，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。

一些学员求教李元，“如何才能提高个人的修养？”李元的回答很简单：越厚朴越能返璞归真，越心宽越不会有卡顿，越心静越不愿做越轨之事。在日常教导学员中，李元还以吃鸡蛋、种苹果、吃葱等形象直观的方式，阐释人该怎样面对困难、聚精会神、埋头苦干，个中道理常给人醍醐灌顶、豁然开朗之感。

前不久，李元写了一首“开心词”，其中写道：“苦海无边回头是岸，放下傲慢回返先天。再也不要逞能好强，再也不要执着假假，二十一天还不出壳，难道甘心去做坏蛋。灵性再不得到升华，必然难以真正友善。所以人类才有战争，所以才会烦恼不断，但愿大家都能醒梦，都能在此体验豁然。”一些学员聚在一起，就“清理傲慢”进行了自我查找、自我反省，一条一条列出傲慢的表现，并加以自省和改正。有的感慨地说：“真不知道自己身上还有这么多毛病，怪不得以前端着架子、戴着‘面具’跟人交往，得不到别人的真心回馈。而自己也活得不真实、不坦然。现在真正认清了自己，能够放下了，做一个本真、自然、快乐的真我。”

多年来，李元应政府机关、企事业单位、学校、社区、工厂、军队、敬老院等邀请，奔赴各地讲解“开心文化”。他不需要提前进行“彩排”，也不需要准备讲稿，不论是讲传统经典，抑或现实故事，都能做到旁征博引，取材自然，娓娓道来，让听众甘之若饴，衷心点赞。

而由李元著、中国文联出版社出版的《开心文化》，同样受到了海内外许多读者朋友的欢迎。该书兼具思想性、针对性和可读性，有时像诗歌一样婉转表达，给人以阅读的节奏感和美感；有时单刀直入地揭短亮丑，直抵人的心灵深处，给人警醒与思考。丰富的阅读体验，体现出了文化作品的价值和意义——以科学的理论武装人，以正确的舆论引导人，以高尚的精神塑造人，以优秀的作品鼓舞人。为此，李元表示：“书中的内容，都是自己的真实感悟，不需要去刻意布局谋篇、挑选词汇，很自然就流露到了笔端。我希望带给大家的也是轻松自如的阅读体验，深入浅出的理解感悟。”

“大音希声，大象无形。”一部好的作品，能够春风化雨般滋养人的精神世界，引领更多的人“不畏浮云遮望眼”，从这一点衡量，《开心文化》做到了。

党的十九大报告指出，社会主要矛盾已经由“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”。不难看到，人民群众对美好生活的需要日益广泛，这不仅体现在物质生活方面，还包括在民主、安全、环境等方面的要求日益增长。而“开心文化”注重充盈心灵，开启智慧，给人以心灵坚强的支撑。这种文化，是一种大爱文化、根本文化，为文化强国征程点亮了一把新火炬，值得国家相关机构和社会各界人士共同推动，以普及当代，惠及子孙后代。



李元(中)与关心支持“开心文化”发展的社会友人留影