



破解幸福密码，拥有幸福人生
集众多北大专家、教授、学者思想之大成

北大幸福课

黄晓宁 编著

上完这一课，让你的每个今天比昨天更幸福

有一种光芒永不消逝，有一种精神永远留存。名校名家以其博大的胸襟，为我们提供的是取之不尽、用之不竭的精神宝藏。

北大幸福课

黄晓宁 编著

常州大学图书馆
藏书章



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

北大幸福课 / 黄晓宁编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.1

ISBN 978-7-5502-6716-9

I. ①北… II. ①黄… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 283989 号

北大幸福课

编 著: 黄晓宁

责任编辑: 喻 静

封面设计: 王明贵

责任校对: 彭泽心

美术编辑: 刘欣梅

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数846千字 1020毫米×1200毫米 1/10 46印张

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6716-9

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815821

前言

沙滩红楼，未名燕园，博洋高歌，陈实飞舞。北京大学是享誉世界的百年名校，莘莘学子孜孜以求的学术殿堂。作为中国历史最悠久、地位最崇高、影响力最大的高等学府之一，北京大学历经了百余年的文化积累与沉淀，形成了独特的文化体系与理念。北京大学的发展，不仅代表了一个学校的成长历程和中国高等教育的成败荣辱，更加见证了中国的百年蜕变和世事沧桑。北大英才辈出，堪称大师之园。百余年来，从北大走出了一大批优秀的学者、教授。早期的北大涌现出的杰出人物有蔡元培、陈独秀、李大钊、鲁迅、胡适、蒋梦麟等，这些人是北大的先驱，也是北大精神的奠基者。之后，北大又培养了冯友兰、季羨林、梁漱溟、林语堂、朱光潜、张岱年等学者。他们以各自思想和行动，共同为我们构造了一个独属于北大的精神家园。

北大之“大”，大在大师。人人都向往踏进北大之门，渴望汲取北大的点点精华、畅饮北大的甘甜雨露。北大就好像具有一股特殊的磁力吸引着莘莘学子和追求美好与正义的人们。然而，能真正走进北大的毕竟是少数，大多数人还是难以如愿以偿。为了帮助莘莘学子及广大渴望有所成就、有所作为的读者不进北大也一样能聆听到有关“幸福”的精彩课程，我们编写了这部《北大幸福课》。

幸福是什么？

儒家经典名著《尚书》将幸福总结为“五福”，即长寿、富足、康健平安、美德、善终正寝，但首推美德；而道家认为应顺应自然、回归自然，欲望是导致人类不幸的源泉，要“知足常乐”才能获得幸福的生活；佛教则将幸福寄托于来世，寄托于超越世俗的极乐世界。可以看出，无论是儒家、释家还是道家，都强调幸福主要是内在的精神自我修行，而非外在物质条件的追求。虽然人们对于幸福的定义不能达成一致意见，但却很少有人会大胆声称幸福对其无关紧要。有一项关于人们对于幸福重要性看法的调查数据表明：有69%的人认为幸福是最重要的，只有2%的人说他们从来没有考虑过幸福有多重要。由此可见，幸福是绝大多数人们所追求的终极目标之一。

人们急急奔走在追寻幸福的路上，但也因为对幸福的理解不同，有些人不知不觉中走入了幸福的误区。有的人追求金钱，认为富甲天下是最大的幸福；有的人追求地位，认为权倾一方是最大的幸福；有的人追求名誉，认为“天下谁人不识”是最大的幸福……人们在热衷于追求这些的过程中，有些人甚至不择手段，将自己的成功建立在他人的痛苦之上，这样，即使他们最终达到了目的，到了最后才发现，其实自己并没有得到想象中的幸福。

在市场经济条件下，人们有了比以往更为优越的物质生活条件，但有越来越多的人感觉不到幸福。出现这种现象的原因有很多，但过分追求物质条件与欲望的满足是主要原因之一。是的，我们并不否认物质条件是实现幸福生活的条件之一，但是要确定的是，物质条件并不是幸福的全部内容，不是衡量幸福的唯一标准。美国第32届总统罗斯福认为：“幸福不在于拥有金钱，而在于获得成就时的喜悦以及产生创造力的激情。”是的，幸福包括物质和精神满足两方面，但是后者更为重要。

有人说，这个世界上并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。同样，我们的生活并非不幸福，而是缺少感知。幸福需要我们用心去体会，用生命去体察。读懂幸福，你会发现：幸福其实很简单，它存在于你生活中的每一个角落、每一个瞬间；它平凡得招之即来，随手可拾。其实，幸福没有统一的标准，幸福只在我们的感知当中。它就好像一道门槛，其高低与否完全取决于你自己。当你对自己所拥有的一切感觉不到幸福的时候，或许在他人眼里就是一种

幸福。而在不同环境里的人，对幸福的感受也不一样。但对所有人而言有一点是共通的，那就是幸福只掌握在自己手中，而不是在别人的眼中——因为幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关。

其实，幸福是一种感觉，是一种愉悦、知足、淡定的心境。有父母的守护是一种幸福；烦了，靠一靠恋人的臂膀是一种幸福；累了，喝爱人端来的一杯清茶是一种幸福；苦了，听朋友一句温软的话语是一种幸福；看着孩子身心健康、快乐长大是一种幸福；看着儿孙绕膝是一种幸福……人生就是一次旅行，放缓自己的脚步，卸下沉重的行囊，看朝阳东升、夕阳西下，听百鸟鸣啭、蝉声阵阵，同时，保持内心宁静，用心体会平淡，珍惜自己拥有的一切，用感恩的心善待他人，幸福就会悄然而至。

《北大幸福课》汲取了北大人对幸福感悟的灵光，提出了有关生活的感悟、事业的指导、处世交友的原则、完美性格的培养、阳光心态的修炼，以及学习、做学问方面的见解。全书通过健康、性格、取舍、理财、家庭、责任、事业、人际、快乐、享受、感恩等方面解答了长期盘踞在人们心中的对幸福的困惑，并给出了详细的指导建议。对于目前快节奏、高压力生活下，年轻人心中普遍存在的消极情绪和迷茫感，本书无疑会起到良好的舒缓和引导作用，为大家指明幸福的方向和人生追求的目标。

目 录

第一章 朋友：永不贬值的财富 1

朋友是没有血缘关系的家人	1
可能成为至交的四个人	2
雪中送炭胜于锦上添花	3
多与比你优秀的人交朋友	4
管理你的“友情存折”	6
朋友是开创未来的资本	7
结交朋友要保持弹性	8
朋友没有高低贵贱之分	9
善于倾听的人朋友多	10
朋友之间也要说“不”	11

第二章 人际：以心交心，外圆内方 13

借他人之力，走得更远	13
因人制宜，灵活与人相处	14
互惠：使他人乐于改变的策略	16
关系是机遇的潜台词	17
人人都希望被赞美	18
善用微笑的力量	20
幽默是人际交往的润滑剂	22
学会合作，才能共赢	23
你的形象是你的“名片”	25
沟通是人际关系的捷径	26

第三章 爱情：两情相悦，幸福一生 28

爱是一种承诺与责任	28
把你的爱表达出来	29
珍惜眼前人，莫让爱悄然离去	30
多和正能量的人交往	31
换位思考，多一分体谅	33
爱情如指间沙，无需握太紧	34
爱需要两颗心的呵护	35
平平淡淡才是爱情的真谛	36
放手也是一种幸福	37
走进婚姻，让爱情延续下去	38

执手相伴到老,是最好的爱情	40
用心度过爱情的五个阶段	41

第四章 家庭:幸福的加油站 44

幸福没有捷径,只有经营	44
家庭幸福的前提条件是夫妻恩爱	45
婚姻不是收获爱,而是付出爱	47
别让婚姻在无谓的攀比中流失	48
给平淡的婚姻加点保鲜剂	49
巧妙化解婚姻中的矛盾	51
营造温馨的家庭氛围	53
教育子女要讲究方式方法	54
生活琐事,大事化小小事化了	56
用心相处,婆媳也可以像母女	57
做孩子的父母而不是保姆	59
把握家庭与工作的平衡之道	60

第五章 平安:学会生存,平安是福 62

平安是对家人最好的爱	62
生命宝贵,活着就是最大的幸运	63
避免不必要的争执	64
给别人留条活路,给自己留条后路	66
善于应变,以智慧脱离险境	67
管好自己的冲动情绪	69
没有危险意识是最大的危险	70

第六章 健康:健康身心,幸福之本 72

让阳光心灵,为人生摆渡	72
健康是生命的源泉	73
坚持锻炼是保持健康的良药	75
脑运动让衰老放慢脚步	76
健康来自良好的生活习惯	77
睡得好才能更健康	79
不会休息就不会工作	81
慢下来,给心灵放个假	82
哭是最好的发泄方式	83

第七章 责任:责任源于信任 86

责任是与生俱来的使命	86
“差不多”就是“不及格”	87
责任面前,没有任何借口	89
责任比能力更重要	90
坚守责任的力量	91
放弃责任就是放弃了尊严和荣誉	92
忠于职守是责任心的第一表现	93

直面错误，勇于承担责任	95
对小事情也要负起大责任	96
责任在细节背后闪光	98
对结果负责，行动才更有力量	99
责任就是努力解决问题	100

第八章 有为：站起来，去干一番事业103

热爱你的工作，从职业到志业	103
完成从自然人到职业人的转变	104
一生成就看职商	106
行动从此刻开始	108
远离“倦怠症”，寻找工作乐趣	109
事业是做出来的，不是“跳”出来的	110
你的个人品牌就是你的身价	111
有方向感，带着目标做事	112
“既来之，则安之”，不能改变就适应	114
用耐心和恒心坐热“冷板凳”	115
敬业：干一行，爱一行，精一行	117

第九章 理财：能挣钱，会用钱119

养成良好的理财习惯	119
财商决定了财富的多少	120
保持对财富的追求之心	122
做金钱的主人，不做金钱的奴隶	123
投资让你的财富实现倍增	125
远离“遗憾消费”，走出心理消费误区	127
设置明确的理财目标	128
理财要坚持到底，不要轻言放弃	130
理财要与时俱进	131

第十章 诚信：诚信为本，受用终生132

诚信是一种力量	132
诚信是成就事业的基石	134
一诺千金，认真对待你的许诺	135
以诚信赢得他人的信任	137
忠诚价值何止百万	138
用真诚的心来善待他人	139

第十一章 博爱：博爱众生，怨恨无人142

爱心就是一笔财富	142
能给予也是一种幸福	144
分享让世界更美好	145
与人合作是一种大爱	147
心存善念，人生更美丽	148
常怀仁爱之心，为他人着想	150

以惠我之心惠人	151
---------------	-----

第十二章 热忱：热情之火，暖人暖心 153

点燃你的生命之火	153
热情是行动的动力	155
热情是工作的灵魂	156
用兴趣来点燃你的热情	158
用希望照亮人生的道路	159
自我激励，给自己加一个助推器	161
别让梦想成为空想	162
坚持，再多一点坚持	164

第十三章 自信：面对困难，鼓足信心 167

自信是向成功迈出的第一步	167
别让自卑毁掉你的一生	169
肯定自己，激发你的潜能	171
唤醒你心中的雄狮	173
用逆商迎战逆境	174
敢于展现自我，是金子就要发光	175
用信念来支撑你的心灵	177
相信成功只是“暂时没有”光顾你	179
提高心理承受力，保持心态平衡	181

第十四章 自律：避免不必要的烦恼 183

成功的最大支持是自制力	183
控制自我才能驾驭生活	185
管理好你的时间，做时间的主人	186
比最好做得更好一点儿	188
留一只眼睛审视自己	189
批评是改进的机会	191
内省是自我提升的重要途径	193
自知是人生的大智慧	194
做生活的强者	196
虚荣心会使你的心灵变质	198
懒散是人生的绊脚石	199

第十五章 自爱：自尊自爱，人性光辉 201

爱自己，是幸福的必修课	201
接纳自己，就接纳了世界	203
自立是立身之道	204
为自己减压，别让压力压垮你	206
及时排解心中的负面情绪	208
尊重别人就是尊重自己	210
自尊有度，酌情掌握	211
为自己而活，别活在别人的眼里	213

多给自己一些赞美	214
----------------	-----

第十六章 乐观：大方自信，勇于面对 216

心有乐观，事事皆为过眼浮云	216
发现正面思维的力量	218
正视苦难，生活依旧美好	219
激发你内心的勇气	221
在前进中一直保持进取心	223
让失败成为攀爬成功的阶梯	225
积极的心态里隐藏着成功的密码	226
换个角度，把心换个方向	228

第十七章 坦然：遇事不惊，泰然处之 230

顺其自然，让生命水到渠成	230
看淡输赢，过程也很重要	231
坦然面对失去与得到	233
“不害怕”是心灵的起点	234
不要害怕当傻瓜	236
坦然面对未知的将来	238
自谦者，人恒敬之	239
坦然面对危机，转危为机	240
与其羡慕别人，不如经营自己	242

第十八章 淡定：坐拥风雨，泰然自若 244

让淡定成为一种习惯	244
从容是一种心灵优势	246
浮躁是人生的大敌	247
让蠢蠢欲动的心回归平静	249
得意之时莫忘形	251
人生需积累，欲速则不达	252
拒绝诱惑，远离“雷区”	254
不争一时之快，不逞匹夫之勇	256

第十九章 吃亏：懂得吃亏，获得幸福 258

吃亏是福，心底无私天地宽	258
世上没有绝对的公平	259
示弱也是一种智慧	261
有一种智慧叫双赢	262
退步让利是人生的策略	264
学会低头，更能出头	266

第二十章 取舍：一念之间，水火两重天 268

人生是选择的总和	268
把名利当成身外之物	269

不必计较一城一池的得失	271
扬长避短，经营你的长处	272
别让经验束缚自己	274
失去什么，也别失去目标	275
从失去中也能有所获	277

第二十一章 信仰：远离迷信，走近信仰279

心中有信仰，生命才有力量	279
自己才是救世主	280
尽人事听天命，问心无愧	282
把读书当成一种信仰	283
拒绝盲从，用你的头脑来思考	284
心灵的宁静胜过万两黄金	286

第二十二章 淡泊：看淡了，心就放开了289

心无杂念，如在天堂	289
拥有“空杯心态”，不断超越自我	290
保持平常心，方得大自在	292
给你的心留一丝空隙	294
每一朵花开，都需要等待	295
心宽一尺，路宽一丈	297
可以平凡，但不能平庸	299

第二十三章 享受：享受拥有的，忘记逝去的301

学会享受生活	301
享受“放下”的快乐	303
忙里偷闲，放松下紧绷的弦	304
享受孤独，与自己的心灵对话	306
别只为结果活，享受过程之美	308
吃得苦中苦，才能享得福	309
世界没你想的那么复杂	311

第二十四章 糊涂：人生在世，难得糊涂313

难得糊涂才是真聪明	313
人生不必太计较	314
不较真，才会活得更自如	316
过分追求完美，就是不完美	317
为人处世切忌锋芒毕露	319
不自作聪明，也别把别人当傻子	321
懂得妥协，是一种修养	323
忘记该忘记的，告别过去	324

第二十五章 原谅：原谅他人，快乐自己326

原谅自己，不为打翻的牛奶而哭泣	326
放下仇恨，也就拯救了自己	328

不必太在意他人的诋毁	329
不自寻烦恼，不做自扰的庸人	331
改变你能改变的，适应你无法改变的	333
流言止于智者	334
别让猜疑控制你的灵魂	336

第二十六章 成功：幸福无学，成功有道338

没有富爸爸，靠自己奋斗	338
成功 = 苦干 + 巧干	340
把复杂的问题简单化	341
充分准备，先谋而后行	343
成功需要不断地学习	345
高效是成功的基石	346
成功源于良好的习惯	348
向成功的人学习成功之道	350
找对位置，才能实现人生价值	352
选择勤奋，就选择了成功	354
把精力集中在最出成果的事情上	355

第二十七章 满足：知足常乐，幸福人生358

知足常乐是幸福的关键	358
心无所恃，随遇而安	359
远离贪婪，欲壑最难填	360
时常提醒自己：我很幸福	362
拥有好心情就拥有了一份财富	363
既要知足，也要知不足	365
修炼你的情商	367
别让烦恼进入“累积模式”	368
以变应变，适时调整方向	370

第二十八章 性格：完美性格，顺畅人生372

保持本色，你是独一无二的	372
做最真实的自己	374
了解你的职业性格	375
暴躁的性格是不幸的导火索	377
嫉妒会让你失去自己	379
把认真内化为性格	381
果断的人离机会更近	382
可以有牛脾气，但不能钻牛角尖	384
有主见，但别固执己见	385

第二十九章 成熟：沉淀思想，升华人生388

内心强大才是真正的强大	388
创造人生的大格局	390

抱怨生活不如改变生活	391
活出你的精气神	393
保持适度的野心	394
成长是目的，感悟才是过程	396
行到水穷处，坐看云起时	398

第三十章 宽忍：宽忍境界，修养身心400

宽容是一种力量	400
忍耐之人才能成大器	402
严于律己，宽以待人	403
有理也不妨让三分	405
平易近人者，人皆近之	407
抛开偏见的桎梏	408
偏激是心中的毒箭	410
忍要有度，不能忍无止境	411

第三十一章 快乐：阳光心态，快乐人生413

定义属于你的快乐	413
快乐就在每个人的身边	414
创造快乐是一种能力	416
假装快乐，就会真的快乐	418
笑着面对生活	419
山外有山，比较让你失去快乐	421
“穷开心”也是一种境界	422
善于发现积极的一面	423

第三十二章 珍惜：且行且珍惜，莫空悲切426

珍惜你所拥有的一切	426
活在当下，把握生命中的每一天	427
用心感悟细节里的幸福	429
主动幸福，为自己创造幸福	431
把握机遇，机遇是生命的礼物	432
耐得住寂寞，才能守得住繁华	434

第三十三章 感恩：心怀感恩，以恩报德437

心怀感恩，身在天堂	437
热爱生活，感恩生活	439
感恩，从孝顺父母开始	440
感谢上司的“知遇之恩”	440
感谢公司为你提供事业发展的平台	441
感谢给你带来折磨的人	443

第一章 朋友：永不贬值的财富

朋友，是可以与你共患难的人，是在你无助的时候向你伸出援手的人，是在最困难的时候为你雪中送炭的人，是愿意与你分享生命中每个宝贵瞬间的人。北大人非常重视朋友，沈从文与徐志摩的友谊至今还令人称道，俞敏洪、徐小平、王强的友谊成就了他们一生的事业。朋友是财富，失而不能复得、弥足珍贵，让我们珍惜我们有缘结识的每一个朋友吧！

朋友是没有血缘关系的家人

人生得一知己足矣，斯世，当以同怀视之。

——鲁迅（文学家、思想家、评论家，曾担任北大讲师）

中国有句古话说得好：“在家靠父母，出门靠朋友。”朋友，是没有血缘关系的家人。在每一个人的生活中，友情占有一个非常重要的位置。没有朋友的人是世界上最可怜的孤独者。有朋友相伴，你才不会孤独，才能走好人生之路。

生活中，或许每个人都有过这样的经历：你有很多心里话，但是由于种种原因却不能对自己的亲人和爱人说，于是你只能将满腹心事交付这个人，因为你知道无论你做出什么样的决定，有时甚至听上去荒唐可笑、不符合常理，这个人都不会打击你，他会给你一些中肯的建议，或理解地对你说一句“只要你好就行”。

当你在生活中受了委屈的时候，你会对这个人肆无忌惮地哭诉，你哭不是为了博得他的同情，你只是想把自己心里的苦水都倒出来。或许你也有你的错，只因你身在其中，觉得自己很委屈，自以为受了天大的冤枉。当他听完你的述说后，先是给予你温柔的安慰，然后委婉地指出你的错误，一语道破天机，击中你的要害，让你的心立即豁然开朗。

当你爱上一个不该爱的人时，你内心很痛苦，又不愿意告诉别人，你便想到了这个人。他能站在理智的立场去理解你、帮助你，并及时提醒你该怎样做才不会伤害自己，使你的生活步入正常的轨道。这个人总是能在你无助的时候给予你指引，但这个人图回报，因为他只希望你幸福就好。

这个可以让你毫无顾忌去信赖的人，就是朋友。

曹雪芹在《红楼梦》中说得好：“万两黄金容易得，知心一个也难求。”林语堂也曾经说过：“天下有一知己，可以不恨。”生活中，我们经常会感慨：人生得一知己足矣！

在友谊的问题上，无产阶级的两位导师堪称典范。

马克思及其家庭很是穷困，为了不让马克思中断科学巨著《资本论》的写作，恩格斯进入了他父亲的商店，从事他最为痛恨的资本家的“该死的商业”，为了什么？就是为了资助马克思完成《资本论》的写作。所以，从某种意义上说，马克思之所以能在无产阶级事业上有如此大的发展，与恩格斯的无私帮助是不可分的。所以，当《资本论》第一卷问世之后，马克思在给恩格斯的信中这样说：“这件事之所以成为可能，我只能归功于你，没有你对我的牺牲精神，我绝不可能完成我那部巨著。”为此，革命导师列宁作了如下的评价：“古老的传说中有各种非常动人的友谊的故事。欧洲无产阶级可以说，它的科学是由两位学者和战士创造的，他们的关系超过了古人关于人类友谊的一切最动人的传说。”

朋友，是一种心有灵犀、默契相通的感觉。不管身在何处，都能体会到彼此的忧伤，快乐与幸福。朋友之间，往往不需要太多的言语，更不需太多的刻意。平淡而持久，愉悦身心，

习惯了彼此的爱好和性情，就如同习惯了吃喝拉撒一般，自然却重要。这些感觉，只有真正体验过友情的人才懂得。有时候，只是一个表情、一句话，你们就可以看到彼此的需要。你们总会经常地忆起曾经对彼此的照顾和关心，并且，也会适时讲述着你们曾经一起的争执、一起的疯狂，甚至一起的荒唐，说着说着便相视而笑。

朋友之间，应该有充足的理解与关爱。重要的是，关爱一个人不仅仅在于帮助他，更要支持他。在彼此陷入困扰的时候，给予对方帮助，义不容辞去做一个朋友该做的事情。如果连起码的支持和帮助都没有，那么，这个世界上恐怕不会再有人愿意成为你真正的朋友。

朋友之间，最美的感觉，在于信赖和依靠，也就是所谓的患难见真情。你们可以信任彼此，可以将自己所有的心里话告诉对方，可以成为彼此发泄郁闷的对象。你愿意为他排忧解难，他也愿意为你挡风遮雨；你愿意为他开启自己封闭的世界，他愿为你打开自己心灵的窗户。你们会在相互的信任和依靠中一起协助着彼此，走过人生一道又一道险滩。你们可以不同甘，却一定可以共苦，这种朋友，难得一遇，若遇见一两个，就是一生的幸运。

朋友是彼此心灵的避风港。朋友是你心情沮丧的时候，可以在他宽心的安慰中恬然入梦的那个人；是你受伤时，可以在他精心地治疗中休养生息的那个人。他是你的出气筒，你可以毫无顾忌地对他发泄心中的苦闷而获得宽慰；你是他的加油站，他可以心无城府地对你讲述自己的过失而获得激励。而你和他，也绝不会因此而嘲笑或贬低对方。

朋友应该在行动上互相帮助。俄国文学家车尔尼雪夫斯基说：“交朋友干什么？为的是到紧要关头能有储备的代办处。”哪一个人活在世上不会碰到困难，不会遇到挫折、失败，不会发生危难？所以朋友有了困难就要伸出援助之手，尤其是当他人处于危难之中的时刻，更要去帮助。其实，建立在酒肉基础和哥们义气上的朋友是最不可靠的友谊，只有患难相济的朋友才是真正的朋友。

可能成为至交的四种人

人与人之间的友谊，并非由于说不尽的好处，倒是说不出的要好。

——钱锺书（现代著名作家、文学研究家，曾就职于北京大学文学研究所）

在人的一生之中，如果没有朋友相伴，这段旅途该是多么寂寞？然而，并不是出现在你身边的每个人都是可以信赖、依靠的朋友。朋友有很多种，有的只是泛泛之交，不过是打着“朋友”幌子的熟人罢了。有的人却是至交好友，他们会在孤独的时候为你送上慰藉，在寒冷的时候为你带来温暖，在你获得成功的时候鼓掌欢呼。

在面对着熙熙攘攘的人群时，你是否能擦亮自己的眼睛，清楚地辨别出谁是你的至交呢？其实，真正能够成为至交的有四种人：

第一种是体谅你，愿意无私地帮助你的人。

至交是愿意无私地向你伸出援手的人，当你身陷困境的时候，当你遭遇难关的时候，他会第一个来到你面前，不计回报地为你提供帮助。

至交是无私的，他总是随时做好准备，在你需要时向你伸出援手，给你最温暖的拥抱和关怀，并且从来不会计较是否会得到回报。人的一生中，如果能够结交这样一位至交好友，就如同拥有了一笔世间最宝贵的财富。

第二种人是被你误解而无怨无悔的人。

至交是愿意为了友谊忍辱负重的朋友，即使遭到误解，他们也不会对你有所怨恨。

鲁迅与蔡元培都是浙江绍兴人，鲁迅比蔡元培小13岁。对于这位比自己小的老乡，蔡元培一直提携有加，郭沫若曾经这么说过：“鲁迅进教育部乃至进入北京教育界都是因为蔡元培的引荐，一直到鲁迅病逝，蔡元培作为一个朋友，都尽了自己最大的友谊。”

然而，鲁迅对蔡元培却有一些误会。1926年，当时担任国民党中央监察委员的蔡元培从欧洲考察回到上海之后，记者报道了他的一番谈话：“对学生界现象非常不满。现实问题，

虽然应该解决,仍需要有人埋头研究,为未来筹谋。”鲁迅知道后就在他的文章《无花的蔷薇》中公开点名批评蔡元培:“蔡子民(蔡元培字子民)一到上海,《晨报》就据国闻社电报郑重地发表他的谈话,而且加以按语……我很疑心那是胡适之先生的谈话,国闻社的电码有些错误了。”

蔡元培虽然被鲁迅误解,但是却并没有埋怨他,更没有因此而终结与他的友谊,相反,他是以德报怨。1927年,蔡元培被南京国民政府任命为中华民国大学院院长(相当于教育部部长),需要物色几个人选作为“特约撰述员”,蔡元培不计前嫌,向鲁迅寄出了聘书。

真正的至交就是如此:即使因为误解而满心委屈,也绝不会放弃彼此之间的友谊。因为他们知道,友谊来之不易,需要努力珍惜。在朋友之间,一点点小小的误会,又算得了什么?

第三种人是能够设身处地为你着想的人。

至交是能为你着想的朋友,他能发自内心地把你的事当成自己的事,遇到矛盾的时候,他也会试着站在你的立场上考虑问题。

达尔文和华莱士是多年的好朋友,在达尔文的《物种起源》出版前,他接到来自好朋友华莱士的一封信,请达尔文为自己写的文稿做个审定。达尔文在看了朋友的稿子之后觉得异常为难,因为这个文稿的研究结论与自己的《物种起源》一书实在是太接近了。这两部稿子无论是谁先发表都会对另一个人造成伤害。一边是多年的友谊,一边是倾注了20年心血的稿子,达尔文很为难。有人劝达尔文,赶紧把自己的书出了。但是达尔文知道一旦将自己的书出版,将给华莱士带来多么大的打击,他最终选择了友谊,打算把自己的书稿毁了。华莱士知道后很受感动,坚决阻止了达尔文的毁书行动。

这件事一经传出,大家都称赞达尔文的大度,有越来越多的人知道了达尔文以及他的《物种起源》。这两位朋友之间的友谊便无愧于“至交”的称谓,彼此为对方着想,宁可让自己伤心也不让朋友伤心,这是一种多么高尚的情谊!

第四种人是能容忍你缺点的人。

至交不仅能够宽容朋友的错误,也会包容朋友的缺点。因为他们知道,这个世界上没有完美的人,有缺点并不可怕,重要的是是否能够意识到自己的缺点,并努力去改正,使自己变得更完善。他们看待你的缺点和错误,就像看待自己的缺点一样,可能会生气、会不满,但他们不会让这一切影响友谊,更不会让友谊受到任何伤害,相反,他们会尽自己的努力去帮助你弥补缺点,帮助你成为更好的人。在这个世界上,朋友是非常难得的,至交更是弥足珍贵的。如果你遇到了以上四种人,请好好珍惜他们,这是你人生中的一笔财富。

雪中送炭胜于锦上添花

关怀体现在各种小事、各种细节上,朋友冷了给他披上一件衣服,朋友病了给他送上一杯热水,朋友过生日给他送上一束鲜花,这才是真正的关怀。

——俞敏洪 (毕业于北京大学英文系,新东方创始人之一、著名企业家)

锦上添花的事,几乎每个人都乐于去做,然而雪中送炭,却未必有人愿意去做。

其实,无论是锦上添花,还是雪中送炭,都是向别人伸出援手。然而,到底哪一个更能让人感恩于心呢?

我们可以假设这样一种情况:寒冬腊月,北风呼啸,天上正下着鹅毛一般的大雪,你却只穿着一件薄薄的衬衫,住在四壁透风的茅草屋中,冻得瑟瑟发抖,无处取暖。正当你感到冷风彻骨之时,忽然有人敲门,你迅速地跑过去开门,看到一个人站在雪地里,从怀中拿出一袋木炭——此时,你的心中会有什么感受呢?

在生活中,人们难免会遇到各种各样的困难,当遇到自己无法解决的事情时,如果有人能伸出援手,他将会感恩戴德,一直铭记在心,甚至终生难忘。在帮助他人的时候,就对方

的内心感受来说，在他富有时送他金银财宝和在他落难时送他一杯水、一碗面、一分关爱是完全不一样的。所以说，雪中送炭胜于锦上添花，落魄时的援助，才能显示出人性的伟大，才能显示出友谊的深厚。

2013年，一部叫作《中国合伙人》的电影在大屏幕上刚一上映，就引起了无数人的关注。这部电影是以新东方的创始人俞敏洪、徐小平、王强的创业故事为蓝本的，从这个故事中，我们可以看出雪中送炭的可贵。

俞敏洪是北大的学生，然而，在此之前，为了考上北大，他经历了三次高考。当时，作为一个农民的孩子，俞敏洪有一个非常简单的梦想，那就是离开农村到城市生活，而高考是那个时代离开农村的唯一出路。但是由于知识基础薄弱等原因，俞敏洪的第一次高考遭到了惨败，英语才得了33分。第二年他再接再厉，又考了一次，这一次，英语得了55分，有所进步，但还是没有考上大学。第三年，俞敏洪依然坚持进了考场，因为他觉得，要给自己一个交代。终于，这一次他榜上有名，而且考上了北大英语系。

上了北京大学，俞敏洪的生活也不好过。在他们班里，出身农村的孩子只有寥寥几个。他作为其中一员，是非常自卑的。他长得干巴、瘦弱，当时连普通话都不会说，学习成绩也很差，在多数人眼里，他属于沉默寡言、被别人冷落的后进生。

当时只有两个人愿意接近他，那就是徐小平和王强。他们并没有因为俞敏洪的貌不惊人 and 蹩脚的普通话而嘲笑他，相反，徐小平和王强时常鼓励他，给他带来了友谊的温暖。对于当时的俞敏洪来说，徐小平和王强的关怀无疑于是雪中送炭。这种温暖使俞敏洪在备受冷落的岁月里得到了心灵的慰藉，他把这段友情牢牢地记在了心中。

毕业之后，中国流行起一股“出国热”，俞敏洪的同学们纷纷出国了，王强和徐小平也先后出国，俞敏洪当然也想走这条路。但是，因为没有申请到奖学金再加上经济拮据，俞敏洪的出国梦破灭了，此时的他陷入了绝境之中。然而他并没有气馁，相反，他发现了绝境背后的机遇——既然出国大潮波澜壮阔，何不利用人们的这种热情，办一个英语培训学校？新东方应运而生。在俞敏洪的经营之下，新东方越来越红火。

此时，徐小平和王强虽然出了国，但是他们却发现，国外的月亮并不比国内的圆，生活并不像他们想象的那么美好。于是，他们决定投奔俞敏洪，与他一起做英语培训。俞敏洪想起了在他落魄时徐小平和王强给予他的深厚友情，于是毫不犹豫地向他们伸出了欢迎的双臂。从那之后，俞敏洪、徐小平、王强，就成了新东方的“三驾马车”。

新东方的发展异常迅猛，到2006年，已经在纽交所成功上市。据测算，上市后，44岁的俞敏洪资产至少高达1.21亿美元，可以说是“中国最富有的教师”。而徐小平和王强，也得到了丰厚的收益。

可见，为身陷困境中的朋友送上一束阳光，不仅会温暖他的世界，也有可能照亮你的人生。

雪中送炭，对你来说，有时只是举手之劳，付出的或许并不多，然而，关键时刻的援手，对于受助的那个人来说，却珍贵异常。也正因此，当一个人身处困顿悲观之时，有人向他伸出援助之手，往往会使他产生长久的感恩之情。

当然，在与朋友相处时，即使是雪中送炭也要讲究一些技巧，避免弄巧成拙。给你以下建议：

(1) 对于处在困境中的人只有同情心是远远不够的，真正的雪中送炭是给予对方具体的帮助，帮他排忧解难。

(2) 对人的恩情过重，有时也会适得其反，这样反而会使对方自卑乃至讨厌你，因为他一来无法报答，二来又感到自己的无能，会产生消极的情绪。

多与比你优秀的人交朋友

想让自己变得更优秀，就要与优秀的人交往。

——李彦宏（毕业于北京大学信息管理专业，百度董事长及首席执行官）