

聆听北大讲师的人生心得，
了解北大博大精深的哲学文化，
感悟精彩独到的人生哲理。

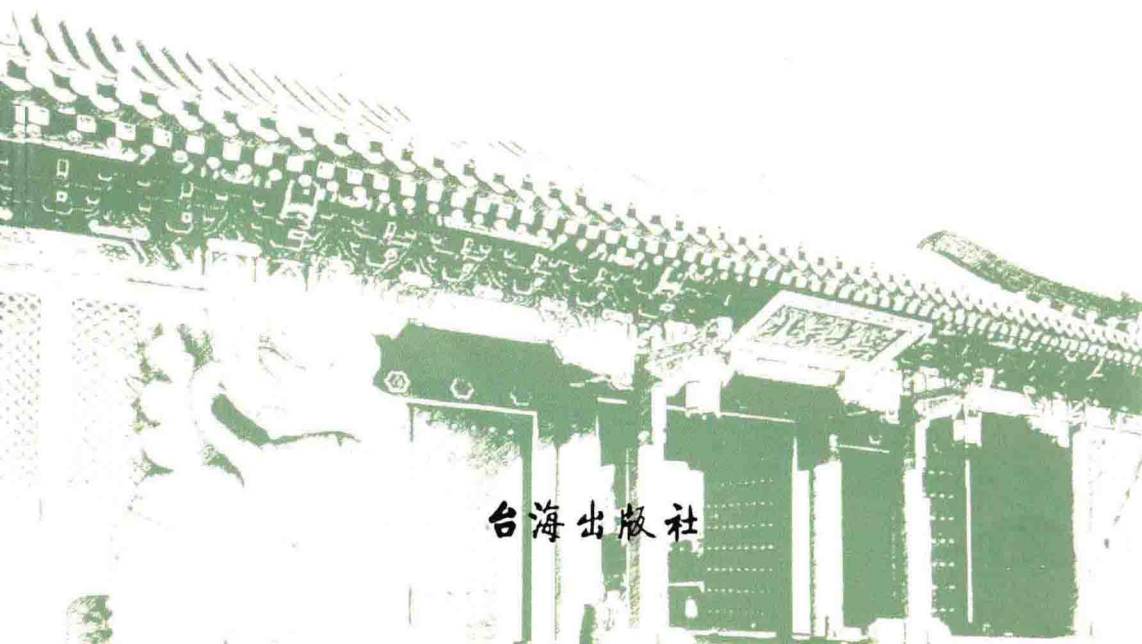
北大 24堂 人生哲学课

墨非◎编著

品名师佳句，体悟独到的人生哲理
悟北大精神，砥砺厚重大气的人格品性

本书甄选了众多北大教授和著名北大学者的思想精髓、经验之谈，提炼并归纳了24堂人生哲学精品课程，形象而深刻地展现了北大哲学的精髓与魅力。

台海出版社



聆听北大讲师的人生心得，
了解北大博大精深的哲学文化，
感悟精彩独到的人生哲理。

北大 24堂 人生哲学课

墨 非◎编著

台海出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

北大 24 堂人生哲学课 / 墨非编著. — 北京 : 台海出版社,
2015. 11
ISBN 978 - 7 - 5168 - 0750 - 7

I. ①北… II. ①墨… 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 253466 号

北大 24 堂人生哲学课

编 者: 墨 非

责任编辑: 阴 鹏 责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010—64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010—84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 255 千字 印 张: 19

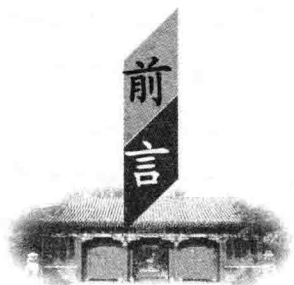
版 次: 2015 年 12 月第 1 版 印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0750 - 7

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究





北京大学，这所屹立百年的名校，见证了中国近百年的沧桑历史。她是新文化兴起的摇篮，这里爆发了影响中国历史进程的“五四运动”。北大，这是一个和近代中国命运息息相关的地方。

只要是去过北大的人，就一定会为她的博大和厚重所打动。行走在未名湖畔，我们感受的是古朴的风韵；站立在图书馆前，我们感受到的是现代的气息。在这里，历史与现代完美地结合在了一起，将北大的历史不断地绵延下去。

在北大绵延不断的历史中，优秀的文化传统与沧桑革命历程的完美结合，不仅为我们积累了丰厚的文化底蕴，还形成了北大所特有的人文魅力。北大的精神随着时代发展而更加富有内涵。

作为中国历史悠久的名校，北大在教会学生知识本身之余，更重要的是给学生灌输了一种独特的北大人文精神，并因此对他们的人生智慧进行启迪。

人是精神的载体，说到北大的精神，就不能不说北大的人。在北大的历史上，作为先进文化的继承者、传播者和发扬者，这里涌现了胡适、傅斯年、鲁迅、陈独秀、李大钊、蒋梦麟等一大批学者，这些学者以各自的行为和思想，共同为我们构建了一个属于北大的人文哲学

体系。

北大之所以能成为中国人心目当中的最高学府，成为每个求学者心中梦想着的天堂，除了北大所拥有的显赫的历史之外，恐怕也与北大这独特的哲学体系有关。一个人如果想要获得成功，无论是事业上还是人生上的成功，都要有一套正确的人生观和价值观。当我们处在信念迷失、希望被彷徨所困扰的时候，北大这套独特的哲学体系正是为我们照亮前路、点燃希望的火把。

在北大这套独特的人文哲学体系中，有关于人生方面的感悟、事业方面的指导、处世方面的原则，亦有关于读书方面的经验，可以说涵盖了我们生活当中的方方面面，能够为我们所有的行为作出指南。

前事不忘，后事之师，尽管这些先哲有很多已经离我们而去了，但他们关于人生的哲理却是永远值得我们学习的；他山之石，可以攻玉，尽管那些北大优秀毕业生的经历有很多都是不可复制的，但只要我们能懂得借鉴，那么取得像他们那样的成功也绝对不是不可能的。

在本书中，我们挖掘了很多有关北大先哲与当代优秀毕业生的真实故事，希望以切实的例子来感染读者，以真人和实例为读者详细解析这些已经融入了北大人骨髓的哲学智慧，给读者以做人和做事的启发。



第1课 生活的哲学：淡定从容，粗茶淡饭是真味

不追求绝对的公平	2
简单，幸福生活的完美基调	5
记住该记住的，忘记该忘记的	8

第2课 人生的哲学：不苛求完美，尽人事听天命

不以物喜，不以己悲	12
人生就是在不圆满中体会圆满	14
尽人事而听天命	16
顺其自然，不过分苛求	18

第3课 做人的哲学：懂得施予，以“仁”为本

心存“仁”念，富有人情味	22
恻隐之心，仁之端也	26
莫将“闲事”挂心头，保持一颗平常心	28
怀旧并不是沉溺于过去	32

第4课 修身的哲学：洞彻人生，通达乐活

学会给欲望打折	38
人若无欲品自高	40

	淡然看通生死	45
	洞明世事，反求诸躬	47
第 5 课	达观的哲学：不计得与失，从容面对一切际遇	
	切勿在乎得失：塞翁失马，焉知非福	50
	微笑着唱生活的歌谣	52
	以积极的心态面对逆境	55
第 6 课	立身的哲学：不降其志，不辱其身	
	认认真真过人生	60
	不降其志，不辱其身	65
	老骥伏枥，志在千里	69
第 7 课	处世的哲学：灵活应变，谦虚谨慎	
	为人低调，切莫自视过高	74
	满招“损”，谦受“益”	77
	学会弯曲是一种智慧	81
	不是虚心，而是心虚	83
第 8 课	交友的哲学：以“淡”字为原则，以“信”字为基准	
	人生不能没有朋友	86
	君子之交淡如水	89
	君子交友重信重义	93
第 9 课	社交的哲学：“信”字当先，赢在“礼”字	
	诚信第一	100
	礼貌，可不是个人小事	103
	消除隔膜	107
第 10 课	容忍的哲学：不较真儿，糊涂做人能常乐	
	容忍不是屈服，而是为了更好地站立	112
	糊涂一点，潇洒一点	114
	不自作聪明：聪明反被聪明误	118
第 11 课	修心的哲学：宽恕为本，时刻自省	
	心胸宽阔，“恕”能生福	124

	以今日之我，攻昨日之我	127
第 12 课	养性的哲学：正确评估自我，做真实的自己	
	做真实的自己	132
	自知，是一种精神财富	135
第 13 课	爱情的哲学：聚散随缘，平淡是真	
	平平淡淡才是真	140
	坦然面对人生的聚散	145
	惜缘就是敬畏自己的命运	148
第 14 课	幸福的哲学：心存感恩，惜福便得福	
	懂得感恩	154
	勤俭就是惜福	157
第 15 课	立世的哲学：临危不惧，处变不惊	
	直面苦难，人生没有过不去的坎	162
	不重毁誉，宠辱不惊	166
	临危不惧，处变不惊	170
第 16 课	读书的哲学：以书为友，锲而不舍	
	天下第一好事还是读书	174
	坚持不懈，锲而不舍	177
	少年易老学难成	183
第 17 课	治学的哲学：勤于学习，严谨求证	
	学习之道在于勤	190
	博采众长，取长补短	194
	做学问要抓住灵感	197
	大胆假设，小心求证	201
第 18 课	成功的哲学：勇于进取，把握机遇	
	人生的成功在于把握机遇	206
	被动的人生，自强不息的人	209
	知足、不知足都是正当的	212
	没有压力，哪来的拼搏	216

	青年学生们就是我的药石	219
	笨得认真	222
第 19 课	行事的哲学：真情实意，谨慎为本	
	假话全不讲，真话不全讲	226
	深思熟虑后再行动	229
	任尔“世态炎凉”	232
	适应不等于迁就	236
第 20 课	生命的哲学：积极乐观，不因年老而尘封生命	
	人生的意义与价值	242
	价值就表现在非常态上	245
	生命不因年老而尘封	248
	智者乐，仁者寿	252
第 21 课	入世的哲学：有所作为，淡泊名利	
	有为有所不为	256
	名利归零，不提当年勇	260
	君子爱财，取之有道	263
第 22 课	与社会自然相处的哲学：和谐为本，天人和一	
	公德之心，人性之本	268
	走向天人合一	271
	无根之“化”即数典忘祖	273
第 23 课	奋斗的哲学：摒除杂念，全力向前	
	要重过程，而轻结果	278
	应尽便须尽，无复独多虑	281
第 24 课	现实的哲学：活在当下，珍视眼前人	
	活着，便是一种莫大的幸福	286
	告诉眼前人，他对你很重要	288
	活在当下，珍惜现在拥有的	290



第1课

生活的哲学：

淡定从容，粗茶淡饭是真味

在北大任教多年的季羨林经常说自己胸无大志，老也无大志。事实上，这是平淡的另一种体现。他体悟到了人生不应该被太多的欲望牵着鼻子走，应该不时停下来欣赏一下路边最美丽的风景。“无大志”体现了一份知足常乐的心态，这样的人不过分追求虚无缥缈的事物，只静下心来做好手边的事情，抓牢手边的幸福，没有过多虚无的妄念，因此人生中就少了思之不得的痛苦，多了一份乐观、饱满的心态。

不追求绝对的公平

生活中，多数人都认为公平合理是天经地义的准则之一，经常听许多人抱怨“这是不公平的！”或者“我没有得到这些，你也没有理由去得到！”事事都想追求公平合理，但是当稍有不合理的事情发生时，心中就会产生矛盾，就会愤愤不平，感到自己受到了极大的委屈，内心也无法平静下来。应该说，追求公平是正确的，但是因为受到一些不公平的对待或者遇到许多不公平的事情，内心就产生消极的情绪，这就需要你注意了。

——季羨林（国学大师，曾任北京大学副校长）

北大人认为，人生坎坷，都会遇到许多“不公平”的事情，刚开始他们的内心也不平衡过，然而，一路走过来，才知道世间根本没有百分之百的公平。所以，对于那些“不公平”的事情，我们也要淡定对待。

事实上，就如北大教授季羨林所说，世界上没有百分之百的公平。我们所谓的绝对公平，只是我们内心的一种非理性的想法。

一位怀才不遇的青年人向一位智者哭诉自己的经历，他说求职不外乎两个途径：带着文凭走到前门去见陌生人，或者是带着礼物走后门去见熟人，这世道真是太不公平了！

老者听了，微笑着对他说：“什么是公平呢？你把这两个字写下来让我看看。”青年就随手在纸上写下了“公平”两个字并递给智者。

智者接过纸张笑容可掬地说道：“你看，这两个字一个用四画就写完

了，一个却用了五画，这公平的笔画本身都不公平，怎么说“公平”是公平的呢？”

这个世界上是没有绝对的公平，要寻找绝对公平就如同寻找神话传说中的仙境、宝物一样，永远也不可能找得到。因为这个世界本不是根据公平的原则创造出来的。比如，鲨鱼吃小鱼，对小鱼来说是不公平的；小鱼吃小虾，对小虾来说是不公平的；小虾吃浮游生物……只要你看一下大自然一条条的食物链就可以知道，处于顶端的是食肉类的猛兽，处于底部的都是毫无侵略性的植物或者是微生物，对于那些注定要被吃掉的生物，你能用公平或者不公平来评价吗？世界上没有百分之百的公平，在生活中，有的人天生长得漂亮、聪明、健壮，而有的人天生就残疾，你说这公平吗？在当今的世界之中，发达国家里的人会因为进食过量而去减肥，而一些落后国家的人们却因为灾荒饥饿而死，这也公平吗？

一些竞技、体育比赛项目素以标榜“公平”著称，但是在一些潜规则的作用下，“公平”也只是一个相对的概念。毕竟所有的比赛规则都是人定的，并且也是由人来执行的，而人却是有私心的。人的意识在不同的阶段也是不同的，每个人都有自己的善恶倾向，要想做到绝对的公平无疑是异想天开。

公平是我们每个人追求的目标，但是总是会出现许多不公平的事情，这并非是人类的一种悲哀，而是世界本有的一种状态，一种真实的情况。其实，我们每天生活在不公平之中，每天不可避免地都要受到各种各样不公平的对待。如果你一味地追求百分之百的公平，只会导致个人心理上的失衡，使自己变得焦躁不安，烦恼不已。与其在焦躁、烦恼中度过，不如及早认清现实，放下过多的计较，让自己快乐起来。

同时，当你在满腹牢骚地抱怨“不公”的时候，你是否反问过自己“自己真的是最好的吗？”“自己做的够完美吗？”如果你肯时刻这样想，

就可以平衡自己的心态，让自己从烦恼中解脱出来。

有这样一个故事：

一个自以为极有才华的秀才，因为一直得不到重用，所以，他经常愁肠百结，异常苦闷。

有一天，他就大声地质问上帝：“命运为什么对我如此不公？我并不是那些当官的差，可为什么偏偏我却不能得到重用？”

上帝听了此话后就沉默不语，只是捡起了一颗不起眼的小石子，并把它扔到乱石堆中。

上帝说：“你试着把我刚才扔掉的那颗石子找出来。”秀才就翻遍了所有的乱石堆，却没找到。这时候，上帝又向乱石堆里扔了一枚金子。结果，这一次，秀才却很快就找出了那枚戒指——那枚金光闪闪的戒指。

上帝虽然没有说什么，但是那位秀才却顿时醒悟了：当前的自己还只不过是一颗石子而已，如果自己真是一块金灿灿的金子，就不用担心受不到重用。

在生活中，很多人就是这样，在不公平面前只是一味地抱怨。殊不知，很多时候，原因全出于我们自己。所以，我们在埋怨的时候，首先要静下心来反思一下自己，问题是否是出在自己的身上。同时，我们也要勇于放下过多的计较，以一颗平常心去对待这些不公，这是人生的一种境界。

简单，幸福生活的完美基调

自古以来，一切贤哲都主张过一种简朴的生活，以便不为物役，保持精神的自由。事实上，一个人为维持生存和健康所需要的物品并不多，超乎此的属于奢侈品。它们固然提供享受，但更强求服务，反而成了一种奴役。现代人是活得愈来愈复杂了，结果得到许多享受，却并不幸福；拥有许多方便，却并不自由。

——周国平（著名作家，毕业于北京大学）

什么是幸福的生活？对于这个问题，不同人的回答可能是五花八门的。这是为什么呢？原因是幸福的定义实在是太复杂了，根本就没有统一的标准，也就肯定不会有统一的满足条件。但是如果真想真正获得幸福，对于所有人来说，基调却是一致的，那就是尽量让自己的生活过得简单。

近现代文坛人才济济、百家争鸣。在名家辈出的文坛，几乎每个文人都有自己独特的生命历程和生活方式，但若谈起到底哪个人的生活方式是最让人羡慕的，那无疑就是梁实秋了。

梁实秋是近代最富盛名的作家和翻译家，他翻译的《莎士比亚全集》至今是汉英翻译教学中的典范。和同时期的文人大多参与政治不同，梁先生对政治的态度是规避三舍，他一再强调文学和文人应该保持独立的思想和生活，尽量去阶级性。

在北大教书的时候，同事朋友或多或少都卷入了国共两党的争端，但梁先生却两耳不闻窗外事，一心过他简单质朴的生活，上课、听戏、下馆子、游园子，从来不将自身和政治挂上钩，无论是身边的哪位同事又高升进政务院了，抑或是自己的哪位知己又收到某政府机构的邀请了，梁先生都装作不知。观其一生，这种简单的生活志趣梁先生从未改变过。

也正因为有这样简单的生活，才使得梁先生在旁人都忙于世俗杂务的时候，能够潜心于书斋，把精力全放在提高文化修养上面，他先后发表的《雅舍小品》等散文著作开创了一股清新的文风，成为后世争相效仿的对象。

在复杂的社会中，我们总是不自觉地让自己的生活也变得复杂，事业、家庭、人际等每件事都让我们的身心时刻处于高速运行的状态，以至于过度疲劳。但只要我们仔细思考一下就会发觉，其实很多时候，复杂的生活是我们自己造成的，而复杂所带来的疲劳和不幸福，其根源也来自于我们自己。

我们渴望得到更好的生活，因此总是迫使自己处于忙碌中。我们要这要那，就会因此让生活变得复杂，渐渐地，复杂和忙碌掩盖了我们人生的本质。只有简单的生活，才能让我们重新回归自然，找回真正属于自己的人生。

米兰·昆德拉曾发出如此的感叹：“慢的乐趣怎么失传了？古时候的那些闲荡的人到哪儿去了？民歌小调中游手好闲的英雄，那些漫游各地磨坊，在露天过夜的流浪汉，都到哪儿去啦？他们随着乡间小道、草原、林间空地 and 大自然一起消失了吗？”没有！只要我们让自己的生活变得简单起来，那么这一切的乐趣就将会重新回到我们身边来。

简单的生活就是换个活法，换个思维方式，在忙忙碌碌的生活中，我们很难体会到简单生活的乐趣，那就不如换个思维方式，不要把工作看得那么重要，比如偶尔偷个懒、开个小差，都是一种让工作变轻松的方式。

简单的生活，或许就是泡一杯清茶或者是咖啡，放在有阳光的阳台上，找一本自己喜欢但平时又没有时间读的小说、杂志，舒适地靠在躺椅上，用一天的时间把它读完；简单的生活，或许就是拔掉电话关掉手机，一个人静静地躲在屋子里看一部心仪的电影，或听一张喜欢的唱片，忘掉工作和生活当中的一切，把自己沉浸在一个人的空间中；简单的生

活，或许就是在春暖花开的季节，和亲爱的人一起走出城市，去外面的世界享受大自然的魅力，呼吸一口清新的空气，忘却烦躁的工作，忘记城市的喧嚣，在绿荫下、阳光下、草地上，享受一次难得的野炊和聚会，让我们的身心得到自然的洗涤。

当我们身心疲惫，为生活中某个问题所困扰时，就不妨改变一下生活方式，让自己过得简单一点。简单的生活反而可能会激发出我们欣赏生活、欣赏自己的细胞，让生活变得幸福。而在幸福生活中，相信我们的精神也会得到提升，等到再遇到问题的时候，我们能以饱满的精神去应对，也会让问题迎刃而解的。

凭借影片《泰坦尼克号》而一举成名的英国女演员凯特·温斯莱特，被人誉为“英伦玫瑰”。她在因参与影片《泰坦尼克号》的拍摄而获得巨大成功后，众多电影公司也纷纷向她抛出橄榄枝，希望她加盟；各大新闻媒体纷纷采访她，忙碌的生活让她几乎忘了睡眠。她累了，她遇到了“瓶颈”，不是事业上的，而是心灵上的。于是她决定给自己放个假，她隐退于影视圈，推掉一切片约和采访，让生活重回简单。她调整了自我，重新回到了幸福生活的轨道上来。而且经过一段日子的沉淀之后，她对生活的感悟得到了提升，两年后复出的她，超越了自我，凭借《生死朗读》一举获得奥斯卡影后的殊荣。

生命总是有它自己的运行规律的。我们那些“日出而作，日落而息”的祖先并没有我们这么多的物质享受，但他们的生活未必没有我们幸福，很多时候，我们的幸福就是毁在了太多的物质、太复杂的生活上面。

过得简单一些，抛弃掉那些没有用的烦杂事务。弱水三千我们也只能取一瓢饮，生活中再多的元素我们的一天也只有24个小时，尽量把有用的时间花在有必要的人和事上面，这也是对自己人生的负责。

记住该记住的，忘记该忘记的

如果不能忘，或者没有忘这个本能，那么痛苦就会时时刻刻都新鲜生动，时时刻刻像初产生时那样剧烈残酷地折磨着你。这是任何人都无法忍受下去的。然而，人能忘，渐渐地从剧烈到淡漠，再淡漠，再淡漠，终于只剩下一点残痕；有人，特别是诗人，甚至爱抚这一点残痕，写出了动人心魄的诗篇，这样的例子，文学史上还少吗？

——季羡林

有人说过“能够忘记的人是幸福的”。每个人都有属于自己的过往，经历的事情越多，记忆也就越多。在这份属于个人的记忆里面，当然不乏美好的、快乐的场景，但同时也会有悲伤的、不堪回首的往事，就像在谷堆中抓一把稻米，其中不免会掺杂一些稗子。

那些美好的记忆，我们应该把它珍藏起来，并时常拿出来翻阅；而对于那些痛苦、不堪的记忆，我们则应该让它随时间一起流逝，化之于无形。但在现实生活中我们看到和经历的却并非如此，回忆里总是被痛苦和遗憾占据，那些美好记忆留下的也只有沧桑，为何如此呢？这就是因为我们太执着于完美了，总有弥补遗憾的情结，因此该忘的忘不掉，该记的记不住。

其实无论是对于感情还是别的什么，真正放不下的是人的内心。当我们发现自己总是纠结于一件事而不能自拔的时候，我们更应该多问一问自己，有这个必要吗？其实有的时候，只要放宽心就一切烦恼都没有了。

每个人的人生就是一场旅程，沿途我们会遇到很多别样的风景，也会遇到很多坎坷的道路。如果我们一路走来，总是把自己曾经的遗憾和