



汲取智慧 感悟人生

受益一生的

北大哲学课

SHOUYI YISHENG DE
BEIDA ZHI XUE KE

马兰◎主编

聆听大师的人生哲思
开启自己的智慧之门

天津出版传媒集团

天津人民出版社

悦读坊
★YUEDUFANG★

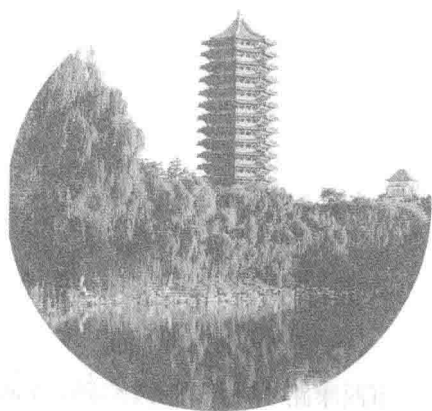


受益一生的

北大哲学课

SHOUYI YISHENG DE
BEIDA ZHIXUE KE

马兰◎主编



聆听大师的人生哲思
开启自己的智慧之门

悦读坊

★YUEDUFANG★

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的北大哲学课: 耀世典藏版 / 马兰主编

— 天津: 天津人民出版社, 2015.3

(悦读坊 / 刘光远主编)

ISBN 978-7-201-09075-7

I. ①受… II. ①马… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 027127 号

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路 35 号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

北京一鑫印务有限责任公司印刷 新华书店经销

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

720 × 1020 毫米 16 开本 27 印张 字数: 600 千字

定价: 59.80 元

前言

北京大学是一所屹立百年的高等学府，自1898年京师大学堂创建以来，她见证了中国近百年风云变幻的历史。在中国现代史上，北大是“新文化运动”兴起的摇篮，是“五四运动”的中心发祥地，也是多种政治思潮和社会理想在中国最早的传播地。在中国乃至世界，北大都享有极高的声誉。

人是精神的载体，说到北大，自然要说起北大的人和北大的精神。作为中国最具精神魅力的学府，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，他们从这里眺望世界，走向未来，以坚毅、顽强、前仆后继的精神，在这片辽阔的国土上传播着文明的种子。

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、蒋梦麟等一大批学者，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、张岱年等一大批大师级的学者。这些前辈以各自的思想和行动，共同为我们构造了一个独属于北大的人文哲学体系。

北大的哲学精神和人文气质不是物质的留传，而是一种灵魂的塑造和远播。一代又一代北大人传承和发扬着北大独特的精神气质和文化内涵，也彰显着自身与众不同的人生经验与生活智慧。他们广博的学识、闪光的才智与庄严无畏的思想，像一盏盏明灯，点亮我们的心灵，也照亮我们未来的道路。他们身上有太多值得我们学习的东西：勤奋、宽容、克己，等等。当然，更为重要的是北大人经过几年、十几年，甚至是几十年的思考而归纳出来的人生哲理。

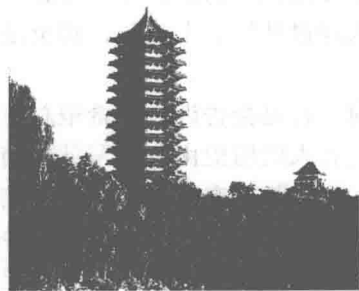
当我们困惑迷茫之时，鲁迅会告诉我们希望总在前方；当我们缺乏信念之时，冯友兰会告诉我们各人的历史由各人写就；当我们陷入悲观之时，季羨林会告诉我们每个人的生命都各有其意义；当我们总是匆匆地生活，无暇顾及身边的事物之时，朱光潜会提醒我们慢慢走，要懂得欣赏生活之美……

有一种光芒永不消逝，有一种精神永远留存。无数北大人以其博大的胸襟，为我们提供的是取之不尽、用之不竭的精神宝藏。不管我们处于何种精神状态，我们都能从他们所散发的智慧之光中，摘取一片我们需要的光芒，以驱散积存于我们内心的阴影，并且以另外一种眼光看待世界，看待现实生活带给我们的不尽如人意。

因此，即使我们没有进入北大学习，即使很多先哲已经离我们远去，但是探寻大师们行走的足迹，倾听他们永恒的人生哲理，我们就可以从他们丰

富的人生经历中汲取智慧和力量，以帮助我们更好地经营自己的人生，从而能够拥有一份成熟、稳重和练达，悦纳世间百态，笑看人生风云。

本书撷取了许多北大先哲的精彩言论、真实的人生经历，并结合大量生动深刻的故事，详尽地阐述了北大人的生命智慧和人生哲理，体现了北大人身上所具有的独特的智慧、博大、厚重与坚强。阅读本书，聆听大师们的谆谆教诲，汲取其人生经验和智慧，学会从容地面对生活中的各种问题，深刻地理解和把握人生，多一些得、少一些失，多一些成功、少一些失败，创造出属于自己的辉煌。



目 录

第一篇 认识最真实的自己

第一章 读懂世界先读懂自己	2
人生最困难的事情是认识自己	2
世界接受的是我们自己的看法	4
人贵有自知之明	6
第二章 洞察生命的意义	9
生命只是一个过程	9
不同的阶段，人生各不相同	11
活着，是一段未知的旅程	12
为你的人生寻找一个意义	14
生命就在一呼一吸之间	16
第三章 接纳自己的不完美	19
不圆满才是人生的真相	19
凡事不必尽善尽美	21
福祸相依，泰然处之	23
别对自己太苛刻	25
缺憾也是一种美	27
做自己生命中的天使	29
你不可能让所有人满意	31
肯定自己，别人才能肯定你	33
没有华丽的完美，但有真实的质朴	35
第四章 你可以做到更优秀	37
你根本不知道自己有多优秀	37
每个人都是独一无二的	39
天生我材必有用	42
勇于突破自我界限	44
树立远大的志向	46
坚定脚下，走好每一步	47

找一块自己的园地，用心经营	49
改变一切从改变自己开始	50
一定要做自己喜欢做的事	52

第二篇 以平常心泰然处世

第一章 修持一颗平常心	56
平常心是生命中最宝贵的东西	56
不以物喜，不以己悲	58
世态炎凉心不凉	60
少一些计较之心	62
不同的人生境遇皆有意义	64
该忘记的要学会忘记	65
不必在意别人的看法	68
第二章 淡泊名利是人生的最高境界	70
淡泊以明志，宁静以致远	70
君子不追名逐利	72
以成就为重，而非以名利为先	74
充实内心，名利皆浮云	75
远离名利，自在生活	77
不必在意那些虚名	79
淡然面对他人的评价	82
第三章 人生要禁得住诱惑	85
抵制诱惑，保持一颗清凉心	85
贪婪的人容易迷失	87
恬淡寡欲，怡然自得	89
人到无求品自高	91
不为物累，洒脱生活	93

第三篇 让心中充满阳光

第一章 不抱怨地生活	96
人生没有绝对的公平	96
怨天尤人不如改变心态	98
别把抱怨当成习惯	100
在逆境中抱怨，等于遗弃幸运	102

悦纳生活中的不顺心	104
用微笑温暖生命的色调	107
在行走中领悟生命的纯美	109
一道门关上后,总有一扇窗打开	111
第二章 知足才能常乐	114
知足是一种乐观的态度	114
珍惜拥有,你会得到更多	116
不快乐,是因为你想要的太多	119
贪得无厌是一种病态	120
如果为了没有鞋而哭泣,看看那些没有脚的人	122
第三章 保持阳光心态	125
透过窗棂,用阳光照亮心灵	125
远离悲观的迷雾	127
为了看看阳光,我来到这个世上	128
直接面对内心的恐惧	131
生命在,希望就在	132
自信,让生命起航	134
内心有阳光,世界就是光明的	137
自助者,天助之	139
生活,总有一个安身的角落	141
人生总有路可走	142
心向朝阳,乐观生活	144

第四篇 人生的价值在于拼搏

第一章 任何成功都源自梦想	148
梦想照亮生活	148
人因梦想而伟大	150
人生具有无限的可能性	152
永远不要轻视自己的梦想	154
梦想有多大,舞台就有多大	156
给未来一个承诺	158
每个人的生活都应该有个目标	160
有志者,事竟成	163
第二章 生活不是单纯用来享受的	165
人生的美丽在于奋斗的过程	165

富贵来自拼搏	167
不满是向上的车轮	168
你的时间花在哪里，成就就在哪里	170
吃得苦中苦，方为人上人	172
弱者等待机会，强者创造机会	174
第三章 逆境是人生修炼的最高学府	177
逆境是人生最好的课堂	177
人生需要苦难的洗礼	179
别抱怨挫折，是它让你留下了脚印	181
你不够成功，是因为你失败得还不够	184
用另一种眼光看待不幸	186
压力也是拼搏的动力	188
勇敢地走出生命的低谷	190
逆风也要飞翔	192
生命的彻悟等于受苦的深度	194
第四章 沉住气才能成大器	195
沉淀下去，才能浮上来	195
争一时，不如争一世	197
凡事不可急于求成	199
临危不惧，以不变应万变	201
锲而不舍，金石可镂	203
专注于脚下的路	205
成功不是一蹴而就的	207
一切的不幸都只是过程	209
临渊羡鱼，不如退而结网	210
第五章 只会幻想的人没有真正的机会	212
再美好的幻想也没有意义	212
刻苦勤奋才能获得成功	214
每天一小步，就会走得更远	216
耕耘不一定有收获，不耕耘注定没有收获	218
说得多，不如做得到	220
需要做的是，脚踏实地地努力	222
有所追求，才能有所收获	224
行动之后，便可无悔	225
世上无难事，只怕有心人	227
人贵有恒，坚持就是成功	229

第五篇 选择比努力更重要

第一章 学会舍得，才能获得	232
人生就是一场权衡和取舍	232
有舍有得，不舍不得	234
失之东隅，收之桑榆	235
有所为，有所不为	237
放弃会让我们拥有更多的美好	239
患得患失，难得生命的圆满	241
第二章 适合自己的就是最好的	244
不同的选择造就不一样的结果	244
择其善者而从之	246
正确的选择胜于盲目的努力	247
你的人生就是你的选择	249
适合自己的就是最好的	251
命运掌握在自己手中	253
第三章 人生不必太执着	255
没有什么东西是放不下的	255
顺其自然不强求	257
看开点，实际点	260
得不到的并非总是好的	262
学会放下，轻装前行	264
改变能改变的，接受不能改变的	266

第六篇 培养美好的品性

第一章 以宽容之心面对生活	270
宽容是莫大的美德	270
做人有德，做事能容	272
宽容他人也是善待自己	274
心胸豁达，不吝宽容	276
宽容可以让心灵获得自由	279
海纳百川，有容乃大	280
气度决定格局，格局决定结局	281
容人之长，也能容人之短	283
第二章 谦让不代表懦弱	285
饱满的谷穗总是低着头	285

君子谦逊不谦卑	287
人浮于众，众必毁之	289
满招损，谦受益	290
天下大智莫若不争	292
敢于低头是魄力，更是能力	294
人外有人，学会看轻自己	295
第三章 常怀一颗感恩的心	298
感恩是快乐的源泉	298
别人的恩泽要牢记	300
做一个知恩、感恩、报恩的人	302
滴水之恩，当涌泉相报	303
感谢折磨你的人，感谢折磨你的事	305
感恩别人，其实也在恩惠自己	307
对拥有的一切心怀感激	309
懂得感恩，人生更美好	311
原谅生活，是为了更好地活着	313
第四章 与人为善，以诚相交	316
善良是一缕最美的人性光辉	316
与人相处，贵在真诚	318
对自己真实，才不会对别人欺诈	320
对人诚实就是善待自己	322
用爱点亮世界，也照亮自己	324
保持本色，以真示人	326
尊重别人，才能获得尊重	328
保持一颗同情心	330
君子之交淡如水	331
第五章 勇于剔除心中的毒瘤	333
自私是人性最大的弱点	333
不要因为恐惧而裹足不前	336
待人要于有疑处不疑	338
小不忍则乱大谋	339
善用内心尺度：己所不欲，勿施于人	341
远离精神懈怠	343
别让愤怒摧毁了生活	345

第七篇 给心灵留一片自由的空间

第一章 保持一颗敬畏之心.....	348
一切生命都值得敬畏	348
遵从信仰的力量	350
听从灵魂的指引	352
一花一世界，一沙一天国	354
生命短暂，好好地生活	356
亲近自然，享受自然	358
第二章 超然于物外.....	360
人在生活中，心在生活外	360
先有超然气度，方有翩翩风度	362
本来无一物，何处惹尘埃	364
关注内心的和谐	366
带着一些禅意生活	368
人生至境是逍遥	369
辟一方净土，诗意栖居	372
第三章 思考是灵魂的自我对话	374
思想的力量是巨大的	374
凡事三思而后行	376
真知灼见，首先来自多思善疑	378
学会思考，理性生活	380
盲目是因为不会思考	382

第八篇 享受当下的美好人生

第一章 回归简单，享受生活.....	386
人生其实很简单	386
享受朴素的生活	388
简单才是真，别活得那么累	390
脱去华丽的外壳，还原生命的平凡	392
去除忧虑，让生命简单化	393
第二章 活在当下，珍惜拥有.....	396
当下的人生最精彩	396
过去的就让它过去	398

活在今天，掌握此刻	399
珍惜一去不复返的人生	402
没有别的日子比今日更伟大	404
不要预支明天的烦恼	406
第三章 幸福的哲学	408
境由心造，幸福很简单	408
幸福不在别处	410
幸福没有排行榜	413
苦中不改其乐	415
深爱人生，才能享受人生	416
欢乐只应心中寻	417

第一篇

认识最真实的自己

第一章 读懂世界先读懂自己

我们最熟悉的事物，往往是我们最不了解的。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，
中国社会科学院哲学研究所
研究员，当代著名学者、
哲学家、散文家、
作家。

人生最困难的事情是认识自己

古希腊德尔斐阿波罗神庙的金顶上刻着这样一句话：“认识你自己。”这句话是神话传说中的神谕，虽然距我们已经有几个世纪之久，但如今听起来仍然振聋发聩。埃及法老、苏格拉底、老子、孔子、孟子等世间的圣人们，也纷纷在呐喊着：“人，要认识你自己！”

相信没有人会承认自己不知道自己是谁。当有人问起“你是谁”这个问题的時候，很多人都会毫不犹豫地说出自己的名字。其实名字只是一个符号而已，并不能代表真正的自我。或许有人还会回答出自己的思想、地位、能力、观念等，试图以此来描述自己。但是，我们所认为的“我”和真正的“自我”是否有差别呢？

事实上，我们很难真正知道自己是谁，因为一个人从小到大都被各种外在的价值观念所支配，跟着物质环境的脚步前进，不断被外在环境奴役而不自知。仔细回想一下你会发现，我们刚出生时，头脑中本来没有知识、学问，也没有记忆，随着后天不断地努力、不断地学习，渐渐地会辨别事物的名称、形象以及数量的多少。但是，我们所认识的却并非真实的自己。

有人问哲学家泰勒斯：“什么是最困难之事？”泰勒斯回答：“认识你自己。”在一定意义上，可以把“认识你自己”理解为认识最内在的自我，那个使你之所以成为你的核心和根源。认识了这个东西，你就心中有数了，就知道怎样的生活才是合乎你的本性的，你究竟应该要什么和可以要什么了。然而，最内在的自我必定也是最隐蔽的，所以，人生最困难的事就是认识自己。

林语堂先生曾经在北京大学任教，是中国当代著名学者、文学家。美国一位书评家在读完林语堂的著作《生活的艺术》后说：“读完这本书之后，令我想跑到唐人街，每遇见一个中国人便向他鞠躬。”巴西有一位贵妇人钦慕林语堂，恰好有人赠送她一匹名马，于是她为马取名林语堂。

后来，这匹马参加比赛，巴西各报刊都大幅标题登出“林语堂参加竞赛”。比赛结束，这匹马没有获得名次，于是当日晚报的标题就成了“林语堂名落孙山”，而夺魁的马反而没有消息。

有人将此事告诉林语堂，林语堂微微一笑，说：“并不幽默。”从这件事中，我们可以发现林语堂先生是能够认识自己的，不愧为大师。因为一个人尽管被人推崇、受人喜欢，但是这个人本身并没有因别人的评价而有所不同。

“认识你自己！”古希腊和后来的哲学家们都喜欢引用这句铭刻在古希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言来规劝世人。事实上，正如老舍先生所说：“我们最熟悉的事物，往往是我们最不了解的。”虽然每个人都时时在与自己相处，但是不一定能够时时倾听自己的内心，真正地了解自己。因而，“认识你自己”这样最简单的一句规劝，反而是我们最难做到的事。

古希腊有一位著名的哲学家，他门下有一位得力助手，多年来一直陪在他的身旁，为他整理文稿、安排行程。对于这个助手，哲学家非常喜欢，想将自己毕生所学传授于他。一天，哲学家把助手叫到自己床前说：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”

“明白，”助手赶忙说，“您的思想光辉是得好好地传承下去……”

“是的，我需要一位最优秀的传承者，不过他不仅要有过人的智慧，还要有充分的自信，这样的人选直到目前我还没有找到，你能帮我去寻找一位吗？”哲学家说。

“好的，”助手郑重道，“我一定竭尽全力地去找，以不辜负您的信任。”

那位忠诚的助手不辞辛劳地通过各种渠道四处寻找，可当他把一位又一位青年才俊带到哲学家面前时，却一一被哲学家谢绝了。

终于，当助手又一次无功而返时，病入膏肓的哲学家硬撑着坐起来，抚着助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你。”

“我一定会更加努力地寻找的！”助手坚定地说道，“找遍希腊各地我也要最优秀的选手给您找出来。”

听了这话，哲学家看着助手苦笑了一下，便没有再说话了。

半年之后，哲学家眼看就要告别人世了，可是最优秀的人才还是没有找到。助手无比惭愧，沮丧地来到哲学家病床前，自责道：“我让您失望了，真是太对不起您了！”

“我的确很失望，但你对不起的却是你自己，”哲学家说到这里，失望地闭上眼睛，停顿了好久，才又不无遗憾地说，“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略了，给丢失了。其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己，如何发掘和重用自己……”话还没说完，哲学家离开人世，只留下目瞪口呆的助手在床前懊悔。

认识自我是一道难题。在漫漫人生路上，我们总是忙于不断追求各种利益来满足物质上的种种欲望，却忘记审视自己的内心，想一想生存的真正意义；我们也常常忙着左顾右盼地评判别人，却忘了应该先审视自身、认识自己。

许多人或许从不曾真正面对过“自己”，也不曾认真地审视过那个真实的“我”是什么。一个人如果不能真正认识自己，连自己都不敢相信的话，那他只

能得到和上面的助手一样的结果，让自己陷入无限的懊悔当中。

每个人身上都藏着秘密，因此，都可以通过认识自己来认识世界。希腊哲学家赫拉克利特说：“我探寻过我自己。”还说，他的哲学仅是“向自己学习”的产物。不说认识世界，至少就认识人性而言，每个人在自己身上的确都有着丰富的素材，可惜大多被浪费掉了。事实上，从古至今，一切伟大的人性认识者都是真诚的反省者，他们无情地把自己当作标本，借之对人性有了更深刻的理解。

人们常说人生最难的就是战胜自我，而战胜自我的前提则是认识自己。但人们通常都很难发现自己的状态，就像两个人面对面擦玻璃，能看见的只是对方脸上的污渍，自己脸上的脏东西反而看不到。这就是俗话说的“当局者迷，旁观者清”。我们可以很清楚地看到别人的优点和缺点，却经常对自己的优势和劣势糊里糊涂。自己的优势看不到，缺点却又视而不见、听而不闻，既不能很好地发挥自身的特长，又无法改正自身的毛病，这会给我们今后的人生发展带来很大的障碍。

哲学家尼采也说：“我的眼睛离我太近，因此总看不清自己。”在实际生活中，人们往往不是把自己看得太高，就是过分低估了自己。其实，人们所有受苦的根源都来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。当死亡来临的时候，会把所有不能真正代表我们的东西席卷一空，而真正的自己是不会随着时间甚至死亡而改变的。所以，认识自己吧！这是我们一切生活的开始，是每个人都必须首先要做到的事。认识自己，给自己一个交代，也给生命一个真实的回答。

这个世界是给我们活动的大舞台，我们既上了台，便应该老着脸皮，拼着头皮，大着胆子，干将起来。那些缩进后台去静坐的人都是懦夫，那些袖着双手只会看戏的人，也都是懦夫。这个世界岂是给我们静坐旁观的吗？

——胡适
曾任北京大学教授，现代著名学者、诗人、历史学家、文学家、哲学家。

世界接受的是我们自己的看法

一位哲学家说：“世界就是认识者自己，它无非是自我及其影像。”世界只接受我们自己对世界的看法，如果你坚持相信生命是孤苦的，那么，你的世界很可能真的就是孤苦的，因为你自己躲在阴暗处，太阳自然照不到你。然而，如果你愿意抛弃这种信念，相信“到处充满了爱，人们爱你，你也爱别人”，并坚信这种新的信念，那么你的世界就会变成另外一个样子。

我们每个人作为一个独立的个体存在于世界，作为世界的一部分，我们与世