

清华北大 哲学课

聆听名家教诲 启发哲学智慧
拓宽人生视野 站上时代巅峰

刘 洋◎编著

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

清华北大 哲学课

刘 洋◎编著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

清华北大哲学课 / 刘洋编著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5047-5832-3

I. ①清… II. ①刘… 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 182462 号

策划编辑 宋 宇 责任编辑 王 波 赵笑梅
责任印制 方朋远 责任校对 饶莉莉 责任发行 敬 东

出版发行 中国财富出版社
社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070
电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)
 010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)
网 址 <http://www.cfpress.com.cn>
经 销 新华书店
印 刷 北京京都六环印刷厂
书 号 ISBN 978-7-5047-5832-3/B·0457
开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2015 年 11 月第 1 版
印 张 16.25 印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷
字 数 218 千字 定 价 36.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言



P R E F A C E

清华大学和北京大学，是中国最顶尖的两所高等学府。清华大学一直以“自强不息，厚德载物”之风屹立于世，而北京大学则始终秉持着“思想自由，兼容并包”之道。百年以来，清华、北大两校师生以丰博的学识、闪光的才智、庄严无畏的独立思想以及高尚的人格操守和无惧抗争的精神相互结合，构成了两所大学特有的精神体系。

如今，清华、北大已经成为人们心目中文化与思想的象征，是学术大家的圣殿、社会精英的摇篮。徜徉于两校校园，每个人都能感受到它们别具一格的人文魅力和精神内涵。可以说，这两所学校从来不缺名家，更不乏成功人士，正是以这些人作为代表的一代代清华人、北大人，将两校精神薪火相传，并不断为其注入新的生机与活力，使其精神更加丰富和隽永。

细品清华、北大的精神，我们不难发现，它其实就是一系列经典而深刻的人生哲学，是价值观和人生观的集中体现。在这些人生哲学中，包含着事业成功的方法、为人处世的原则、对人生意义的感悟……可以说，人生哲学几乎涵盖了我們生活的各个方面。这些闪着智慧之光的人生哲学，成就了众多站在学术之巅的大家，同时也树立了不少堪称楷模的道德典范。相比于那些大师名家，我们或许不能望其项背，无法复制

他们的成功。然而，我们可以通过学习他们的人生哲学来了解他们的思想，从更高更广的角度看待和思考问题，并借此指导和优化自己的人生。这样一来，我们很可能会取得属于自己的成功，收获幸福的人生。

所谓“大师近旁好读书”，这让“外人”对清华北大学子能够近距离接受名家大师的人生哲学熏染而艳羡不已。尽管如此，“外人”也有权学习大师的人生哲学。常言道“墙里开花墙外香”，思想的传播从来都不会被时空所限，只要我们渴望成功，渴望活出更好的人生，即使身在清华、北大之外，也可以学到大师的人生哲学。本书就为大家提供了这样一种选择。

当然，以人生哲学包容之广，很难在一本书内道尽。有鉴于此，本书精心选取了一部分有代表性的两校大师的人生哲学言论，并列举了一些发人深省的名人故事以及精彩寓言，又以简明的语言对人生哲学做了深入浅出的解读。

学一学大师名家的人生哲学，你或许就能正确地认识自我，就能更有效地接近成功；你或许就能打破内心的束缚，然后轻装上路；你或许就能以全新的视角审视人生，从而活得更加洒脱。总之，希望每个人在读了本书之后，都能从中汲取自己迫切需要的营养。

读着这本书，就像亲自聆听清华、北大名家的教诲，他们的哲学思想会慢慢渗进你的思想，他们的人生智慧会给你极大的启发，他们的思考方式会大大拓宽你的视野。领会了大师的人生哲学，再加上不懈的努力，你一定能像清华、北大人一样站上自己领域的巅峰，成为时代的精英！

目录



C O N T E N T S

第一课 命 运

随遇而安，适应现实	3
人生要有明确的目标	7
自信心能改变命运	11
命运不在“计算”中	15

第二课 挫 折

挫折感从何而来	21
成功者要学会忍耐	25
树立积极的心态	29
克服导致失败的性格	33

第三课 道 德

培养道德，远离罪恶	39
己所不欲，勿施于人	43

诚实守信，德之大者·····	46
扶危解困，博爱世人·····	50
第四课 宽 容	
兼容并包，宽以待人·····	57
宽恕不是软弱 ·····	61
化解对立的情绪 ·····	65
培养移情能力 ·····	69
第五课 自 由	
尊重个性自由 ·····	75
走出自己的道路 ·····	79
摆脱依赖心态的束缚 ·····	83
学会选择，懂得放弃·····	87
第六课 友 谊	
人生难得一知己 ·····	93
朋友要互相帮助 ·····	97
如何获得友谊 ·····	101
交友也要慎重 ·····	105
第七课 修 养	
克服虚荣，谦虚做人 ·····	111
培养健全的性格 ·····	115
克服暴躁的脾气 ·····	119
知识比财富更有价值 ·····	123

第八课 爱 情

- 爱情使人成长 129
- 柏拉图式的爱情 133
- 爱情与两性关系 137
- 爱是爱的能力 141

第九课 幸 福

- 乐为至善，控制欲望 147
- 生活越简单越幸福 151
- 追求最大的幸福 155
- 参差多态是幸福的本源 159

第十课 健 康

- 文明带来疾病 165
- 生命在于运动 169
- 仁者长寿的奥秘 173
- 学会休息与减压 177

第十一课 财 富

- 君子爱财，取之有道 183
- 培养节俭的美德 187
- 以平常心对待财富 191
- 不要被贪婪折磨 195

第十二课 为 新

- 不能一味因循守旧 201

以变应变，与时俱进	205
变则通，通则活	209
培养创新能力	213
第十三课 取 舍	
人生是不断探索的过程	219
不必追求完美	223
不要斤斤计较	227
选择后不轻言放弃	231
第十四课 对 局	
人生如弈，世事如棋	237
狭路相逢勇者胜	241
人无远虑，必有近忧	245
知彼知己，百战不殆	249

第一课 命运



清华大学·二

命和运不同：运是一个人在某一时期的遭遇，命是一个人在一生中的遭遇。普通所谓努力能战胜“命运”，我以为这个“命运”是指环境而言。环境是努力可以战胜的，至于“命运”，照定义讲，人力不能战胜，否则就不称其为“命运”。

有的人原很不行，可是碰着比他更不行的人，反能成功，所谓“世无英雄，遂令竖子成名”，所以事功方面的成就靠命运的成分大。“卫青不败由天幸，李广无功缘数奇”，我们不应以成败论英雄。

——冯友兰

冯友兰，中国当代著名哲学家、教育家，1928年任清华大学教授兼哲学系主任，1952年调至北京大学哲学系任教授。在中国学术史、中国思想史、中国哲学史诸多领域做出了重大贡献。

随遇而安，适应现实

命运的变化犹如月之圆缺，对智者毫无妨害。

——本杰明·富兰克林

环境和遭遇常有不尽如人意的時候，关键在一个人怎样面对拂逆和不顺，知道人力不能改变的时候，不如面对现实，随遇而安。与其怨天尤人，徒增苦恼，还不如因势利导，适应环境，在既有的条件中，尽自己的力量和智慧去发掘乐趣。

“适应”这个词语，应该是从生理学转移而来的。比如，我们夜晚从灯火辉煌的屋子里走出来，进入黑沉沉的夜里，我们会暂时性地什么也看不见，然后伴随着时间的推移，才能逐渐适应——这个现象称为暗适应，也就是对于黑暗的适应。假如你眼睛里的那种被称为视锥的细胞发生损坏，那么你就会像母鸡一样患上夜盲症。

适应是一种接受。由于我们总是依恋昔日的安逸，怀念过去的清静，当客观现实发生变化时，我们便不愿走出昨天，直面这种现实，接受这种变化。不愿接受，其实就是不愿失去曾经拥有的。然而生活由不得你，时光由不得你，我们要生活下去，就必须接受生活中种种不愿接受的变化。接受，就是在心理上认同，情感上容纳；接受，就是走出“怀旧”情结，及早消除负面情绪；面向未来，重振旗鼓，重新上路。

适应必然是痛苦而艰难的。生活中，一些人在面对各种变化时，畏缩胆怯，不愿适应，在厄运面前一蹶不振，给人生蒙上了阴影。其实他们应该明白，适应是人生别无选择的课题，与其被动适应，不如主动适应。能

否懂得“适应”和是否善于“适应”，正是检验人们的才智、勇气的一块试金石。懂得和善于“适应”，人生才能臻于圆满。

一位哲学家从农村搭乘一辆货车回城里，车到中途，忽然抛锚。那时正是夏天，午后的天气，闷热难当，在赤日炎炎的公路上无法前进，真是让人着急。哲学家看到当时的情形，就知道急也没有用，反正得慢慢等车子修好才可以走。于是，他问了问司机，知道要三四个小时才可以修好，就独自步行到附近的一条河里游泳去了。

河边清静凉爽，风景宜人，在河水中畅游之后，暑气全消。等哲学家游泳兴尽回来，车子已修好待发。之后，他逢人便说：“这真是一次最愉快的旅行！”

假如换了别人，在这种情形下，可能只好站在烈日之下，一面抱怨，一面着急，而那部车子也不会提早一分钟修好，那次旅行也一定是一次最痛苦、最烦恼的旅行。

歌曲之王舒伯特说过：“只有那些能安详忍受命运之否泰者，才能享受到真正的快乐。”当我们处于无可改变的不如意境遇的时候，只有勇敢面对，并且从容地由不如意中去发掘新的道路，才是求得快乐宁静的最好办法。

随遇而安，要求我们暂时顺应现实生活的不如意，这样是为了以后尝试用新的办法，去解决问题。能够忍受一时的痛苦，才能有最终的快乐。

现代人容易被消极心态所侵扰，这多与诱惑和刺激有关，而众多的“不公平”更使得人们愤愤不平。心理适当的波动是正常的，但如果经常忐忑不安，或心理波动的幅度过大，就会导致各种心理障碍症状。所以，拥有一颗平常心就显得十分重要。

由于客观条件和社会环境的制约，人与人之间不可能是完全公平

的。追求完美的公平，在现阶段不过是人类的一种理想而已。当你来到这个世界，众多的不公平就立即摆在你面前。你可能美若天仙，也可能相貌平平，甚至是丑陋不堪；长大一些，你可能天天喝牛奶，被视为掌上明珠，也可能经常饿肚子，受人歧视。成人之后，更多的不公平迎面而来：你可能因为性别关系，在求职时被撂在一边；同在一个单位，你兢兢业业，精益求精，而另一人马马虎虎，办事拖拉，可就因一些扑朔迷离的关系，他得到晋升了，而你依然坐冷板凳。总之，生活中会有各种各样的不公平，关键看你怎么对待。

辩证唯物主义哲学告诉我们，任何事物的存在都有其必然性。世界上没有绝对的公平，也没有绝对的不公平。不公平既然已经存在，那么就需要以平常心去看待它。如果一遇到不公平就大发牢骚、抱怨，甚至七窍生烟，大动肝火，怨天尤人，定要讨个公道，那么恐怕原本短期的时运不济，就要成为长期的命运多舛了。还不如化干戈为玉帛，心平气和地接受它，并且加倍地努力，以求出头，使自己有能力创造一个未来公平的社会。况且，为这些事情而浪费生命中的大好时光实在不值得。

尽管人人都倾其一生去追求快乐，但古往今来却很少有人能对自己的有生之年下一个“非常快乐”的评语。人们习惯于用“人生不如意事常八九”之类的说法去解释“人生苦多乐少”这种普遍存在的感受。其实，快乐与否，并不单纯取决于一个人真实的处境，更主要的是取决于一个人怎样看待自己的处境。

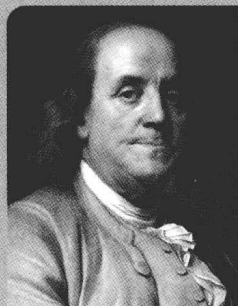
所有想得到快乐的人都不妨经常问自己两个问题：我所追求的东西真的能保证我得到快乐吗？我所失去的东西或我不满足的事情，真的剥夺了我享受快乐的权利吗？这也许能帮助你具体的得失与快乐分开看待，也许就更容易摆脱不快乐的纠缠，距快乐就更近一点。

这里并不主张人们对得失抱无所谓的态度，更不鼓励人们不思进取，而是要提醒人们对得与失的看法不可绝对化。事实是，一次得到往往对个

人附着新的要求，很可能使原来潜藏的危机显露出来；一次丧失常常让你醒悟自身的缺陷，使较为合理与满足的生活更早到来。因此，一个人若能把眼光放长远一些、生活得理性一些，就会比较容易感到快乐。如果你感到痛苦，不妨故意表现出极端不愉快的样子，尽量夸大自己不愉快的感受，可以对着镜子，做出愁眉苦脸的样子，目的在于让自己看见并体会自己的不理智、可笑与软弱，从而产生自我批判的心理。这样，你就会领悟到闷闷不乐没有任何积极意义，于是情绪开始向愉快的方向扭转。

拥有一颗平常心，说起来容易，做起来也并非很难。生活当中的许多不如意，其实都是自己给自己添加的心灵枷锁。拥有积极心态的人绝对不会跟自己过不去。卸掉心灵的枷锁，以平常心对待，才会真正懂得生活。

古人云：不以物喜，不以己悲。拥有一颗平常心，你将保持内心的祥和，懂得知足是福的道理；拥有一颗平常心，你将拥有你已经取得的成功和幸福；拥有一颗平常心，才能达到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的境界，从而在内心中找到幸福的感觉。



本杰明·富兰克林（1706—1790年）美国著名政治家、科学家、思想家、文学家和外交家。他是美国革命时重要的领导人之一，参与起草了《独立宣言》和美国宪法，积极主张废除奴隶制度，深受美国人民的崇敬。富兰克林曾经进行过多项关于电的实验，是避雷针的发明者。

他没有显赫的家世，没有富裕的生活，仅仅靠对教育的重视、生活的简朴以及不屈的奋斗获得了在各个领域的成功，是美国“清教主义”的杰出代表。

人生要有明确的目标

如果一个人不知道他要驶向哪个码头，那么任何风都不会是顺风。

——塞涅卡

一个人能取得多大的成就，关键在于你如何看待你自己，是否能对自己的人生定好位。那么何为定位呢？通俗地讲，定位就是寻找一个适合的位置。一个人要想活得不稀里糊涂、浑浑噩噩，就要学会先给自己定好位：能做什么、想做什么、怎样去做以及想成为一个什么样的人。人不能走到哪儿算哪儿，懂得定位，就可以学会以理性的态度追求更好的生存状态。只有这样，一个人才能把命运的主动权紧紧地握在自己的手中。

可是现今仍有许多人，常常会对前途感到无比困惑和恐惧，他们找不到自己的人生支点，不知道自己的前途在哪里，自己最大的潜力是什么，自己最应该从事的职业是什么，只是一味地盲目跟风，结果绕了很多弯路。

所谓“尺有所短，寸有所长”，每个人都有自己的长处，关键是能否意识到自己的长处，并努力去经营好它。没有人反对天道酬勤、勤能补拙，可是与其用勤补拙，为什么不试着把精力用在原本就很优秀的方面呢？问问自己，我现在从事的工作或事业是我最擅长的吗？很多目标虽然看上去令人激动，却不一定适合自己；很多领域虽然看上去适合所有人，但同样不一定适合自己。

我们要学会跳出圈外审视自己，既不夜郎自大，也不妄自菲薄，

对自己有客观的认识，给自己一个中肯的定位，才不会高估或低估自己的能量，才不会忽略自己的最佳发力点，从而走出一条真正适合自己的人生路。

一个人若对自己没有准确的定位，对未来没有合理的规划，那么他所有的努力和忙碌都只是在做一些无用功。为什么有些人能在谈笑间功成名就，有些人尽管忙忙碌碌，却仍在原地打转，没有任何作为？其最主要的原因就在于是否对自己有一个准确的定位。

那么，如何给自己的人生定位呢？

首先，确定你为之奋斗、努力的目标和方向。志向是成功的基本前提，没有志向，一切的成功也就无从谈起。俗话说：“志不立，天下无可成之事。”立志是人生的起跑点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就的大小。所以，为自己定位时，首先要了解你的需求，确立志向。

一位父亲和儿子走在雪地里，父亲看到远处有棵大树，就对儿子说：“我们来比赛，跑到那棵树，看谁在雪上走出的路线最直。”

儿子听了非常高兴，因为如果是比速度，父亲一定赢的，可是比谁走的路更直，那可就不一定了。所以他十分小心地走，不断注意自己的双脚，将一只脚慢慢放到另一只脚前面。好不容易走到大树旁，看见父亲已经先到了，他并不觉得意外，但是他回头一看，却发现父亲走的路比他走的要直得多。

看着儿子吃惊的目光，父亲笑着对他说：“要走成一条直线，最有效的方法是不要看着脚，要把眼睛注视着前方的目标。只要眼睛始终不离开大树，稍加注意，就能走成一条直线。”

之所以有那么多碌碌无为的人，是因为这些人没有人生目标，或