



BEIDA RENWEN KE

张笑恒 韩坤/著

北大 人文课

北大人文泰斗思想精髓的精彩博弈与完美绽放

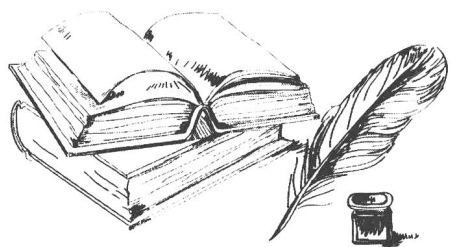
一场人文与内心的交锋，领略北大人文的广博与深邃，自由与奔放，拓展个性化的思维空间，重拾灵性的生活

史上最丰富的人文课，一次内化于心的成长选择！

中国民族摄影艺术出版社

北大 人文课

张笑恒 韩坤/著



BEIDA RENWEN KE

中國民族攝影藝術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大人文课 / 张笑恒著. -- 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5122-0316-7

I. ①北… II. ①张… III. ①人文科学
IV. ①C

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 245213 号

北大人文课

作 者: 张笑恒 韩 坤

责任编辑: 白 弋 萨社旗

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街 14 号 邮编: 100013

发 行 部: 010-64211754 84250639

网 址: <http://www.chinamzsy.com>

印 刷: 三河市祥达印装厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 次: 2012 年 12 月 第 1 版第 1 次印刷

印 张: 17

字 数: 230 千

I S B N: 978-7-5122-0316-7

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

BEIDA RENWEN KE



北大人文泰斗畅言文化、美学、教育、哲学……这是一场人文与内心的交锋，让读者领略北大人文的广博与深邃，自由与奔放

在功利与物欲横行的今天，**高举人文精神之大旗，体验独特的人文理念，感受大师们思想精髓的激烈交锋与完美绽放，拓展个性化的思维空间，重拾灵性的生活**

一堂史上最丰富的人文课，一场内化于心的成长选择！



序 言

Preface

在历史的长河里，总有些身影不断地在人们思想中泛起波澜。他们或悲悯天人，或书卷气质，或执戟怒奔，或狂放不羁，正所谓：“江山代有才人出，各领风骚数百年。”历史是冰冷的，但从他们身上散发出的人文气息仿若清风拂面，细雨苔桥，让人不禁驻足，仰望，亦悲亦喜。

先哲的思想是人类历史的瑰宝，是引导人们追溯以往，展望后世的灯塔。而本书将带你从北大这所享誉盛名的学府出发，从1898年开始，历数百年风流人物。此间风景，是一次心灵的鼓噪，是一阵脑海的喧嚣，是反哺灵魂的汤药。

人文的气息，如新摘的茶叶尖，如漫山的杜鹃，如横练的白浪。带着些许清新，带着些许刺眼，触及蛰伏在内心深处的不安。《辞海》中对人文做出了最简练的解释：“人文指人类社会的各种文化现象。”而在北大，人文发生了一些变化，它带上了浓烈的时代气息，带上了燕园的宁静，带上了未名湖的涛声，使它更加醇厚，更加丰硕，更值得品味。

手持半部残卷，一杯香茗，任岁月荏苒，花落成阵，独守一纸墨染，游离在寂寞的边缘，悠然品茗静谧韵味。北大的人文气息仿佛少女脸颊上的红晕，历经岁月的渲染，愈加有蕴味。从清末开始，这里就不断诞生着无数的思想巨子，文化大家。如章太炎、辜鸿铭、蔡元培、鲁迅、钱玄同、马寅初等等，可以说近代中国的思想集中在这里绽放、交锋。

新旧思想的激烈冲突，让北大的学术天空异样的自由，新旧人物在

这里枪来剑往，猛然间给学识之地增添了一份肃杀之气，仿佛各派的武林高手在争夺文化的桂冠。辜汤生要发扬中国人的精神，让四海侧目；章太炎要格致国学，让故老文化再度兴盛；胡适要普及白话文，让“德先生”和“赛先生”来救国救民；鲁迅要怒斥方道，让麻木的民族魂苏醒过来。这些人都在不同的路上奔向同一个目标，他们身上所展现的既是北大的精神，也是中国人的精神，更是人文气息的集中迸发。

在大师对垒的刀光剑影中，你能看到人文的精粹，中华民族传统道德的浓缩。恍惚间，新时代的开路先锋陈独秀又在和旧思想的守墓人刘文典论战，他们做了一辈子的对手，也做了一辈子的挚友。相悻相惜，大抵是中国文人之间最好的诠释了。

转过头，迷雾中，好像听到了鲁迅那带着绍兴味的声音：“墨写的谎说，决掩不住血写的事实。不再沉默中爆发，就在沉默中灭亡。”再近一些，素有演讲家气质的胡适洋洋洒洒地在畅谈着：“现在有人对你们说：‘牺牲你们个人的自由，去求国家的自由！’我对你们说：‘争你们个人的自由，便是为国家争自由！争你们自己的人格，便是为国家争人格！自由平等的国家不是一群奴才建造得起来的！’”大师们的箴言，如醍醐灌顶，使人幡然醒悟。

你倘若问道：“为何此间风景如此隽秀？”答案有千万种，但万变不离其宗，思想的自由是当中的砥柱。这种气息，需要你有包容的气度才能融入其中。本书，更旨在诉说人生的具体追求和境界。也许，你不能抵达大师的思想高度，但至少你发现了一条通往其间的幽径，你寻到一盏指引你前行不偏离的灯。

红尘有梦，岁月迷离，只有思想才能永垂不朽。生活的烦琐或许会让你身心疲惫，却不能动摇你对人生价值的探索。人生在世，需重视自己，尊重他人，擎着信仰的烛火，怀着感恩的心，淡看世间的功名利禄，恪守君子风范，包容世间的好恶美丑。也许，明日便是世界末日，我等也须理性面对；也许，明日就可以平步青云，得财得势，我等也须淡泊以待。

世间几多春秋，冷暖自知，何苦让外物惹了一身的“伤病”，一肚子的“不耐”。且与我一起跳入这浮着智慧青萍的人文江河中，同古人论道，与大师谈笑，和着岁月的梵唱，一起细细剖开人生的脉络。自由人当看自由书，自由书当有自由住，人文是浪漫的，人文是畅快的。

生命中诸多变幻，充斥着来自各方的压力向你袭来，也许，你早已没了那颗赤子之心，那颗自由之心。兴许，思想的源头也被堵塞了。“问渠那得清如许，为有源头活水来。”人生若在思想上堵塞住了，那么便失了光彩，失了活泛。一潭死水，岂能助尔为贤良。不如，翻阅本书，让来自北大，来自亘古的文风，吹开你思想的闭塞，吹散你心头的阴霾。

第一章 欣赏他人，以人为本尊重他人的价值 001

Lesson 1	多一些欣赏，少一些挑剔	002
Lesson 2	学会为对手喝彩	005
Lesson 3	功过辩证看，没有绝对的好人和坏人	008
Lesson 4	对他人的意见要表示尊重，千万别说：你错了	011
Lesson 5	尊重别人的选择	014
Lesson 6	学会真诚的关心他人	017
Lesson 7	狂傲不羁之人常常才华横溢	020
Lesson 8	一视同仁，不可因权势而起分别心	023

第二章 重视自己，懂得顺应自己的真实内心 027

Lesson 1	要有点自己的个性	028
Lesson 2	高贵的灵魂，自己尊重自己	031
Lesson 3	不盲从，做最真实的自己	034
Lesson 4	做事，要遵从内心欢愉的本性	037
Lesson 5	找到自己的优点，确定属于自己的位置	040
Lesson 6	面对各种评价，要有点“充耳不闻”的智慧	043
Lesson 7	一生必爱一个人——你自己	046

第三章 兼容并包，一个人的气度决定他的格局 049

- | | | |
|----------|--------------------|-----|
| Lesson 1 | 不拘一格降人才 | 050 |
| Lesson 2 | 对人才不求全责备 | 052 |
| Lesson 3 | 对待西方文化，应该取其精华、去其糟粕 | 055 |
| Lesson 4 | 要有容纳不同意见的胸怀 | 058 |
| Lesson 5 | 领导最忌独断专行 | 061 |
| Lesson 6 | 接受监督也是一种气度 | 064 |
| Lesson 7 | 多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠 | 067 |

第四章 忠实信仰，信仰是指航明灯更是精神支柱 071

- | | | |
|-----------|----------------------|-----|
| Lesson 1 | 一个人真正的财富，是他的信仰和信念的力量 | 072 |
| Lesson 2 | 没有信仰，幸福在哪里 | 075 |
| Lesson 3 | 相信美好的存在 | 078 |
| Lesson 4 | 其实，你比自己想象的要坚强 | 081 |
| Lesson 5 | 潜意识的神奇魔力 | 083 |
| Lesson 6 | 多给自己正面的力量 | 086 |
| Lesson 7 | 信仰宗教，不是相信宗教 | 089 |
| Lesson 8 | 没有信仰的民族很危险 | 092 |
| Lesson 9 | 有一种虔诚的信仰叫爱国 | 095 |
| Lesson 10 | 自杀，信仰迷失的悲剧 | 098 |

第五章 思想自由，我不同意你的说法，但我尊重你说话的权利 101

Lesson 1	信言不美，美言不信	102
Lesson 2	己所不欲，勿施于人	105
Lesson 3	倡导民主，不搞“一言堂”	107
Lesson 4	宽容对待反对者	110
Lesson 5	敞开胸怀，给大家表达自己意愿的权利	113
Lesson 6	接纳有个性的人的存在	116
Lesson 7	让思想百花齐放	119
Lesson 8	打破条条框框，拥有开放性的思维	122

第六章 推崇理性，以理性面对生活的一切 127

Lesson 1	疯狂的人一定不明智	128
Lesson 2	目中无人，必酿大祸	131
Lesson 3	凡事皆有好坏两面	134
Lesson 4	忍无可忍，就重新再忍	137
Lesson 5	保持真性情，理性并非不动感情	140
Lesson 6	如何管理你的负面情绪	143
Lesson 7	释放压力，善待自己	145
Lesson 8	顺境、逆境，淡定是王道	148

第七章 内心向善，慈悲心方能渡一切苦难 151

- | | | |
|-----------|-------------------|-----|
| Lesson 1 | 幸福来自于别人需要你 | 152 |
| Lesson 2 | 善事，不一定是有钱才可以做 | 155 |
| Lesson 3 | 慈悲心生，蚍蜉颜开 | 157 |
| Lesson 4 | 存善念，行善行 | 160 |
| Lesson 5 | 悲悯之心济苍生 | 163 |
| Lesson 6 | 把恩情刻在石头上，把仇怨写在沙滩上 | 165 |
| Lesson 7 | 原谅别人，就是善待自己 | 168 |
| Lesson 8 | 玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵 | 171 |
| Lesson 9 | 以博大的心量稀释一切痛苦烦忧 | 174 |
| Lesson 10 | 包容不完美，才有完美的心境 | 177 |

第八章 看淡名利，不为名所累也不被利所困 181

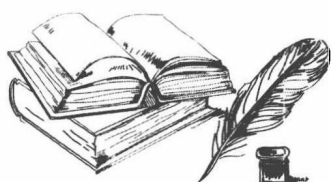
- | | | |
|----------|----------------|-----|
| Lesson 1 | 淡泊名利是人生的最高境界 | 182 |
| Lesson 2 | 金玉满堂，莫之能守 | 185 |
| Lesson 3 | 原来我不需要的东西这么多 | 188 |
| Lesson 4 | 莫在名誉里寻找安慰 | 191 |
| Lesson 5 | 五色令人盲，物欲令人狂 | 194 |
| Lesson 6 | 精神的贫穷比物质的贫穷更可悲 | 197 |
| Lesson 7 | 知足者，富也 | 200 |
| Lesson 8 | 聪明的人应该像猪一样不动心 | 203 |

第九章 时时自律，自我约束方得自在 207

- | | | |
|----------|-------------------|-----|
| Lesson 1 | 君子慎独 | 208 |
| Lesson 2 | 志者不饮盗泉之水，廉者不受嗟来之食 | 211 |
| Lesson 3 | 君子爱财，取之有道 | 214 |
| Lesson 4 | 给自己一个空间忏悔曾经的过错 | 217 |
| Lesson 5 | 人的价值，在遭受诱惑的一瞬间被决定 | 220 |
| Lesson 6 | 别成为惰性的奴隶 | 223 |
| Lesson 7 | 遵守诺言就像保卫你的荣誉一样 | 226 |
| Lesson 8 | 良心是我们每个人心头的岗哨 | 229 |

第十章 勤于反思，反思过往之事活在当下之时 233

- | | | |
|----------|----------------|-----|
| Lesson 1 | 吾日三省吾身 | 234 |
| Lesson 2 | 做人要有自知之明 | 237 |
| Lesson 3 | 多反省自己，少责怪他人 | 240 |
| Lesson 4 | 有过则改，善莫大焉 | 243 |
| Lesson 5 | 以人为鉴，可以明得失 | 246 |
| Lesson 6 | 躬身自省方能立事 | 249 |
| Lesson 7 | 不会评价自己，就不会评价别人 | 252 |
| Lesson 8 | 不悔恨过去，不荒废现在 | 255 |



第一章

欣赏他人， 以人为本尊重他人的价值

1. 多一些欣赏，少一些挑剔
2. 学会为对手喝彩
3. 功过辩证看，没有绝对的好人和坏人
4. 对他人的意见要表示尊重，千万别说：你错了
5. 尊重别人的选择
6. 学会真诚地关心他人
7. 狂傲不羁之人常常才华横溢
8. 一视同仁，不可因权势而起分别心

Lesson 1

多一些欣赏，少一些挑剔

大智者必谦和，大善者必宽容。唯有小智者才咄咄逼人，
小善者才会斤斤计较。

——周国平（北京大学毕业，著名哲学家，作家）

北京大学的校徽由鲁迅先生于1917年8月设计完成。“北大”两个篆字的上下排列，其中“北”字构成背对背的两个侧立的人像，而“大”字构成了一个正面站立的人像。

1916年12月起，蔡元培出任北京大学校长，次年蔡即请鲁迅为北京大学设计校徽。鲁迅于8月7日将设计完竣的校徽图样寄交蔡元培，即被采用。后又长期弃用，上世纪80年代始重新使用，现使用的北大校徽系以此为基础修改的。

鲁迅设计的这枚北大校徽，其图案以篆体的“北大”二字构成一个圆形，便于制作圆形的徽章。巧妙的是：下面的“大”字像一个人，上面的“北”字又像两个人，这样就构成了“三人成众”的意象。又有如一人而背负二人之象，给人以“北大人肩负重任”的意味。此校徽也突出了北大“以人为本”的办学理念。在艺术处理上，这枚徽章构图简洁大气，线条流畅规整，蕴意丰富。用设计对象的文字构成图案，是徽标设计的常用手法，但高明的设计者用文字构成能够表现徽标内涵的图案。鲁迅这枚校徽的设计，就达到了这一境界。

校徽突出一个办学理念，即大学要“以人为本”。大学，因大师而大，更因大学生而大。也有人说，上面的是学生，下面的是老师，教师就是要甘为人梯；学生站在巨人的肩膀上，就是要青出于蓝胜于蓝。北大的许智宏校长说，

真正的“大”学，学术之大，责任之大，精神之大，尽在其中。许多毕业多年的北大学生回想起来，都不约而同地提到，北大给学子们最宝贵的是“自由独立，兼容并蓄”的精神。

北大以人为本真正的起源，从蔡元培开始，每一任校长无不任人唯贤，无不以学生、教授的共同利益为治校基础。在以人为本的理念上，北大招收学生和教授都是以才能第一，单项突出即可。数学考了零分，但在文学方面大有潜力的罗家伦，就被胡适和蔡元培力排众议招入了北大。胡适看到的便是罗家伦的文学功底和悟性，罗家伦后来的成就果然未让他失望。

《列子》中曾经记载了这样一个故事：传言有一天，秦穆公对伯乐说：

“您的年纪大啦，您的子孙中有没有可以派去访求良马的人呢？”

伯乐回答：“良马可以凭借观察体型外貌和筋骨来鉴别，但是想要得到天下稀有的骏马，必须能够发现马的内在神气，这股神气却在良马若有若无、似明似灭之间。我的子孙都是才智不高的人，只能教会他们辨识良马。大王，我有一个一起挑担子喂草喂马的朋友，名叫九方皋，他相马的本领不在我之下。请让我引他来见您。”

秦穆公召见了九方皋，并派他外出找马。过了三个月他回来报告说：“已经找到一匹好马，在沙丘那边。”

秦穆公问：“是什么样的马？”

九方皋回答：“是一匹黄色的母马。”

秦穆公派人去沙丘取马，却是一匹黑色的公马。穆公很不高兴，把伯乐召来，问他说：“实在是糟糕，你给我介绍的那位相马人连马的颜色都区分不清，他怎么能为寡人寻到骏马呢？”

伯乐长叹了一口气，说：“九方皋相马竟到了这种地步了啊！这正是他比我高明不止千万倍的地方呵！九方皋所看到的是马的内在神机，观察到它内在的精粹而忽略它的表面现象，洞察它的实质而忘记它的外表；只看他所应看的东西，不看他所不必看的东西；只注意他所应注意的内容，而忽略他所不必注意

的形式。像九方皋这样的相马，包含着比鉴别马本身还要宝贵得多的意义。”

后来马送到了，果然是一匹天下少有的骏马。

相马形同相人，看的不仅仅是表面，面如冠玉或者鼠目獐头都不是决定一个人是否有才，是否值得重用的标准。我们要看到的是人的内在神韵，而不是表面的光鲜。古代名相晏子身高不足五尺，手无缚鸡之力，但是依然纵横诸侯国，出使楚国，巧计二桃杀三士，舌战群雄，为齐国的延续强盛立下了汗马功劳。貌不惊人，甚至遭人嘲笑，但是晏子仕齐三朝，无人敢言，连孔子也时常称赞他。

《管子·霸言》篇中论道：“夫霸王之所始也，以人为本。本理则国固，本乱则国危。”这是中国历史上最早提出的“以人为本”的理念。它首先被政治家发现在并用在治国上，齐桓公接受了管仲“以人为本”的理念，实行了一系列的利民政策，国家很快就昌盛起来，争得了春秋时代第一个霸权。统治者的“以人为本”是追求统治稳定的前提下，向着强大进发的，而我们追求的“以人为本”更多的是一种人生智慧。

齐国的国君能够重用晏子，看重的便是他的才能，丞相虽然是国之重臣，但并不以貌取人。我们常说要以人为本，就是需要我们学会从别人的角度去看待问题，理解问题。

多一点欣赏，少一点挑剔，容人之心须宽，责人之心须罕。