

北大

哲学课 大全集



张志英 编著

哲学不是板着面孔说教，而是帮你点亮智慧人生！

哲学不是简单地告诉我们现成的“标准答案”，而是要引导和启发我们去找寻属于自己的“人生答案”！这就是哲学带给我们的最大价值！

河北出版传媒集团
河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大哲学课大全集 / 张志英编著. —石家庄: 河北人民出版社, 2013.5

ISBN 978-7-202-06933-2

I. ①北… II. ①张… 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 (2012) 第 233201 号

书 名	北大哲学课大全集
著 者	张志英

责任编辑	何智伟 武 云
美术编辑	李 欣
责任校对	张三铁
封面设计	天女来

出版发行	河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)
印 刷	北京同文印刷有限责任公司
开 本	710 × 1000 毫米 1/16
印 张	20
字 数	200 000
版 次	2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1 - 2 000
书 号	ISBN 978 - 7 - 202 - 06933 - 2/B · 208
定 价	35.00 元

版权所有 翻印必究

经典语录

- 1、低头要有勇气，抬头要有底气。
- 2、人生就像一杯茶，不会苦一辈子，但总会苦一阵子。
- 3、傻与不傻，要看你会不会装傻。
- 4、想完全了解一个男人，最好别做他的恋人，而做他的朋友。
- 5、朋友就是把你看透了，还能喜欢你的人。
- 6、当我们搬开别人架下的绊脚石时，也许恰恰是在为自己铺路。
- 7、如果说我懂的道理比别人多一点，那是因为我犯的错误比别人多一点。
- 8、世界上只有想不通的人，没有走不通的路。
- 9、地球是运动的，一个人不会永远处在倒霉的位置。
- 10、走的最急的是最美的景色，伤的最深的是最真的感情。
- 11、在事实面前，我们的想象力越发达，后果就越不堪设想。
- 12、时间就像一张网，你撒在哪里，你的收获就在哪里。
- 13、如果我能够看到自己的背影，我想它一定很忧伤，因为我把快乐都留在了前面。
- 14、理想和现实总是有差距的，幸好还有差距，不然，谁还稀罕理想？
- 15、任何人都可以变得狠毒，只要你尝试过嫉妒。
- 16、成熟不是心变老，而是眼泪在眼里打转却还保持微笑。
- 17、做与不做的最大区别是：后者拥有对前者的评论权。
- 18、有些事，明知是错的，也要去坚持，因为不甘心；有些人，明知是爱的，也要去放弃，因为没有结局；有时候，明知没路了，却还在前进，因为习惯了。
- 19、同样的一瓶饮料，便利店里2块钱，五星饭店里60块，很多的时候，一个人的价值取决于所在的位置。
- 20、每个人出生的时候都是原创，可悲的是很多人渐渐都成了盗版。
- 21、真坏人并不可怕，可怕的是假好人。
- 22、情侣间最矛盾的地方就是幻想彼此的未来，却惦记着对方的过去。
- 23、忙碌是一种幸福，让我们没时间体会痛苦；奔波是一种快乐，让我们

经典语录

真实地感受生活；疲惫是一种享受，让我们无暇空虚。

24、探索的旅程不在于发现新大陆，而在于培养新视角。

25、一个人能走多远，要看他有谁同行；一个人有多优秀，要看他有谁指点；一个人有多成功，要看他有谁相伴。

26、不是人人都能活的低调，可以低调的基础是随时都能高调。

27、年轻的时候，拍下许多照片，摆在客厅给别人看；等到老了，才明白照片是拍给自己看的。

28、就算不快乐也不要皱眉，因为你永远不知道谁会爱上你的笑容。

29、当大部分人都在关注你飞得高不高时，只有少部分人关心你飞得累不累，这就是友情。

30、绝口不提不是因为忘记，而是因为铭记。

31、让未来到来，让过去过去。

32、微小的幸福就在身边，容易满足就是天堂。

33、成功有个副作用，就是以为过去的做法同样适应于将来。

34、天使之所以会飞，是因为她们把自己看得很轻……

35、试金可以用火，试女人可以用金，试男人可以用女人。

36、喜欢一个人，就是在一起很开心；爱一个人，就是即使不开心，也想在一起。

37、幽默就是一个人想哭的时候还有笑的兴致。

38、咖啡苦与甜，不在于怎么搅拌，而在于是否放糖；一段伤痛，不在于怎么忘记，而在于是否有勇气重新开始。

39、人之所以活得累，是因为放不下架子，撕不开面子，解不开情节。

40、美丽让男人停下，智慧让男人留下。

41、人生最精彩的不是实现梦想的瞬间，而是坚持梦想的过程。

42、付出真心，才会得到真心，却可能伤得彻底；保持距离，才能保护自己，却注定永远寂寞。

43、有时候，不是对方不在乎你，而是你把对方看的太重。

经典语录

44、废话是人际关系的第一句。

45、很多时候我们不是跌倒在我们的缺陷上，而是跌倒在优势上。因为缺陷常常给我们以提醒，而优势常常让我们忘乎所以。

46、人生就是一个容器，装下的快乐多了，烦恼就少了。

47、积极的人像太阳，照到哪里哪里亮。消极的人像月亮，初一十五不一样。

48、最凄美的爱，不必呼天抢地，只是相顾无言。

49、恋爱中的女人只有两个，一个满足的女人，一个不满足的女人。

50、先学会从众，再学会与众不同；先学会复杂，再学会简单；先学会爱自己，再学会爱别人。

51、弯曲懂得弯曲，是为了不断正直；有时候，适当的弯曲是一种理智；现实中，弯曲蕴涵着丰富的哲理。

52、人，最不能忘记的，是在你困难时拉你一把的人；最不能结交的，是在你失败时藐视你的人；最不能相信的，是在你成功时吹捧你的人；最不能抛弃的，是和你同创业共患难的人。

53、一个人要知道自己的位置，就像一个人知道自己的脸面一样，这是最为清醒的自觉。

54、洗尽铅华总是比随意的涂脂抹粉来得美。所以做能做的事，把它做的最好，这才是做人的重要。

55、你最痛苦的时候，窗外有小鸟在快乐地歌唱；你最快乐的时候，有人正受着病魔的折磨，和死亡搏斗，挣扎。世界总是一样的，只是我们的心情和遭遇不一样而已。

56、每一个人都期待着一份至死不渝的感情。但要明白，感情如房子，建造时偷工减料就会成危楼；年久失修莫名其妙就会长出壁癌，有时因原来施工不良就会漏水；有时一场大台风会吹破玻璃；有时也可能遇上地震来摧残。如果没有放火逃生设备也不小以应变……还有所有的房子都一样，即使是监狱，也有一扇可以进出的门。

57、人活着的意义应当是在过程，而不是结论。所以一个人不应该以自己

经典语录

的经验和观点去影响另一个人，何况他不是你，你也不是他。每一个人成长的过程都不一样，人生的酸甜苦辣应当自己尝一尝，尝试才是人生。

58、人生是一串由无数小烦恼组成的念珠，达观的人是笑着数完这串念珠的。悲观的人在山脚看世界，看到幽冥小径；乐观的人在山腰看世界，看到柳暗花明；达观的人在山顶看世界，看到天广地清。悲观的人说：人生像一杯苦酒，清浊均苦涩；乐观的人说：人生像一杯美酒，点滴皆芬芳；达观的人说：人生像一杯清泉，冷暖都清凉。

59、快乐总与宽厚的人相伴，财富总与诚信的人相伴，智慧总与高尚的人相伴，魅力总与幽默的人相伴。

60、得不到的永远是最好的，看不清的永远是美丽的，梦想中的永远是完美无缺的。

61、人生无须惊天动地，快乐就好；友谊无须甜言蜜语，想着就好；金钱无须车载斗量，够用就好；朋友无须遍及天下，有你就好。

62、人生最大的错误是用健康换取身外之物，人生最大的悲哀是用生命换取个人的烦恼，人生最大的浪费是用生命解决自己制造的麻烦。

63、心中装满着自己的看法与想法的人，永远听不见别人的心声。

64、毁灭人只要一句话，培植一个人却要千句话，请你多口下留情。

65、当你劝告别人时，若不顾及别人的自尊心，那么再好的言语都没有用的。

66、不要在你的智慧中夹杂着傲慢。不要使你的谦虚心缺乏智慧。

北大

哲学课大全集

前 言

她是中国近现代第一所国立综合性大学，是中国“新文化运动”与“五四运动”的发祥地，也是近代多种政治思潮和社会思想在中国的最早传播地，有“中国政治晴雨表”之称，享有极高的声誉和重要的地位。

她就是中国知名度最高的高等院校之一——北京大学。

从当年的“京师大学堂”一路走来，她吸引了无数莘莘学子的眼光，考上北大，走近她，凝望她，是多少人的梦想。

北大何以有如此大的魅力？是她美丽的校园？是她恢宏的教学楼？是她的学术和教学水平？抑或是她的知名度？都不是，凡此形而下之种种绝对不足以支撑起百年名校的辉煌。说到底，北大的核心魅力在于她的精神气质——开阔、包容、不拘一格、奋发进取。

而北大的精神气质说到底还是来源于北大人。

百年来，无数的精英翘楚前赴后继走进北大。早期有蔡元培、李大钊、鲁迅、胡适、李四光等大名鼎鼎的人物任教于北大，成为了北大精神的奠基者。之后，又有季羨林、张岱年、冯至、朱光潜等闪闪发光的人物活跃在北大校园，不久，他们走上社会舞台，对社会产生了巨大的影响。

北大人是北大精神的缔造者和传播者，他们不仅是北大的栋梁，更是国家的骄傲。因为他们，北大形成了自己独有的人文魅力。他们身上体现出了博大精深的人生智慧，他们的人生经验构建出了一堂永不落幕的北大

哲学课。除了专业的知识和技能外，北大哲学课是北大留给人们的最宝贵的财富。

就读于北大是一种自豪，品悟北大哲学是一种享受。

在这本书中，我们撷取了部分北大人的言论，通过这些知名学者和教授充满智慧的言论具体阐述北大人生哲理，有依据，有案例，有论述，通俗易懂、妙趣横生。我们的目的只有一个，就是在读者“悦”读的过程中，尽可能多地汲取北大的营养，充实自己的生活，让心灵得到滋润和成长，以便更好地迎接人生的挑战，创造辉煌的未来。

当然，北大哲学博大精深，简单的文字表述已显无力，本书能做的就是浓缩其精华，联系现实，以便能给读者朋友们的生活带来更为实用的启迪。鉴于编者才疏学浅，不足之处在所难免，如有任何疑问，欢迎任何形式的探讨和切磋，一起把北大精神发扬光大，以便影响更多的人。

北大



哲学课大全集

目录

CONTENTS

第1课 快乐来自心境,幸福在于简单

——因为简单,所以快乐

- 一、内心的富足才是真正的快乐 / 2
- 二、幸福与贫富无关 / 4
- 三、简单的才是最好的 / 6
- 四、名利于我如浮云 / 10
- 五、糊涂一点,潇洒一点 / 13
- 六、廉者常乐无求,贪者常忧不足 / 17
- 七、有一颗容易满足的心 / 21
- 八、降低一分标准,增长一分快乐 / 24
- 九、要活就活出真性情 / 26
- 十、给自己一个波澜不惊的平静心态 / 28

第2课 追求完美但不苛求,尽人事而听天命

——因为残缺,所以圆满

- 一、不要苛求完美 / 34
- 二、对生活不要苛求太多 / 36
- 三、最难得是一颗宽容仁爱的心 / 39
- 四、做一个妥协主义者 / 41
- 五、得意时,淡然坦荡;失意时,泰之若素 / 43
- 六、缺陷换个角度看就是本钱 / 45
- 七、不要期待完美的爱情 / 49
- 八、要懂得感恩,但别指望别人对你感恩 / 52
- 九、错过不等于遗憾 / 55
- 十、福祸相依,天上掉馅饼不是福气 / 58



第3课 幸福最青睐拿得起放得下的人

——因为看得开,所以放得下

- 一、拿得起是勇气,放得下是度量 / 62
- 二、用手触摸工作,用心感受生活 / 65
- 三、平心静气看得失 / 69
- 四、记忆是馈赠也是惩罚 / 72
- 五、忘记了自然就放下了 / 74
- 六、肯吃亏不是痴人 / 76
- 七、忧虑是挂在心上的一把锁 / 78
- 八、放下成功也是一种成功 / 80
- 九、因为放不下,所以不潇洒 / 82

第4课 看清自己是最难的事

——因为自知,所以自明

- 一、知人者智,自知者明 / 86
- 二、别拿自信当自负 / 88
- 三、做人有傲骨,但不可有傲气 / 92
- 四、明智者当明察自己的不足 / 96
- 五、要看清世界先看清自己 / 98
- 六、越伟大,越谦逊 / 102
- 七、不切实际的空想不叫理想 / 105
- 八、适合的才是最好的 / 109
- 九、选择最爱,爱你所选 / 112
- 十、重要的是知道自己要什么 / 115

北大 哲学课大全集

目录

CONTENTS

第5课 只有你自己才能让你更强大

——因为自强,所以自立

- 一、做个对自己负责的人 / 120
- 二、与其将来后悔,不如珍惜现在 / 123
- 三、拖来拖去一场空 / 126
- 四、懒惰是平庸的原罪 / 130
- 五、勤奋比天才更重要 / 134
- 六、脚步可以停,思考不能停 / 136
- 七、换一个思路,又是一片新天地 / 142
- 八、工作需要的是适应,而非抱怨 / 146

第6课 人生路上,勇气比机会更重要

——因为无惧,所以无敌

- 一、拿出你的勇气直面压力 / 152
- 二、没有什么不可以改变 / 155
- 三、优柔寡断是一切成就的“刽子手” / 158
- 四、勇敢地去到你害怕的事 / 163
- 五、不怕犯错,就怕没有勇气认错 / 166
- 六、让强大的精神力量给你行动的勇气 / 170
- 七、害怕失败不能成为裹足不前的理由 / 174



第7课 想要不平凡,就要不认命

——因为有梦,所以可能

- 一、认同平凡就不可能卓越 / 180
- 二、最可怕的是迷失自我 / 183
- 三、不管面对什么都要肯定自己的价值 / 188
- 四、有抱负才能有前途 / 191
- 五、路是人走出来的 / 194
- 六、学习是通往成功的必经之路 / 196
- 七、阅读改变命运 / 200

第8课 务实每一步,你就远离了平庸

——因为不浮躁,所以不平庸

- 一、石头硬不硬,取决于水滴的耐心 / 208
- 二、平凡中的伟大 / 212
- 三、成功无捷径,别总想着投机取巧 / 216
- 四、千里之行,始于足下 / 219
- 五、不求名时名自来 / 222
- 六、赶走浮躁,认真做好每件事 / 225
- 七、把你的期望值调低一点 / 230
- 八、踏实地走好每一步 / 231
- 九、别急,放慢你的脚步 / 233
- 十、天才离不开专注 / 237

北大



哲学课大全集

目录

CONTENTS

第9课 比厄运多支持1分钟就是幸运

——因为坚韧,所以成功

- 一、失败并不是一件可怕的事 / 242
- 二、逆境自救是唯一的真理 / 246
- 三、未经十灾八难,终难成人 / 249
- 四、厄运来临仍要昂首阔步 / 252
- 五、屈辱中的蛰伏会裂变出更坚强的你 / 255
- 六、锲而不舍,绝不轻言放弃 / 257
- 七、锁定目标,义无反顾地走下去 / 259
- 八、撞倒南墙,才能迎接成功 / 263
- 九、执著是强者不可或缺的精神气质 / 267
- 十、越是到最后越需要坚韧的持久心 / 269

第10课 把别人放在心上,你就在别人心中

——因为爱人,所以人爱

- 一、给予越多,收获越多 / 274
- 二、分享是一种美德 / 277
- 三、看重别人,看轻自己 / 280
- 四、有容人之量才可成就大业 / 283
- 五、走出忌妒的旋涡 / 286
- 六、放低姿态与他人合作 / 290
- 七、至真至诚真君子 / 297
- 八、在关心别人中展现真诚 / 300
- 九、感恩的心是一块磁石 / 302



第
1
课

快乐来自心境,幸福在于简单
——因为简单,所以快乐

北大 哲学课大全集

一、内心的富足才是真正的快乐

我深深地感觉到，一个人如果失掉快乐，那就意味着，他同时也已经失掉了希望，失掉了生趣，失掉了一切。

——季羡林

（担任过北京大学教授、北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、教育家和社会活动家、翻译家、散文家。）

人生一世，草木一秋，能够快快乐乐地活一生，是每个人心中的梦想。但是怎样才能求得快乐呢？那就是要清醒地知道快乐之道本在我们内心。

人的心灵是最富足的，也是最贫乏的。不同的人之所以对生活的苦乐有着不同的感受是因为心灵的富足和贫乏，而绝不是任何外物的客观影响，内心的富足才是快乐之道。

内心的富足才是真正的快乐，但在现实中又有几个人能做到这一点呢？许多人原本很聪明，却由于贪心过重，为外物所役使，终日奔波于名利场中，结果却抑郁沉闷，难以享受人生之乐。

庄子说过：“富有的人，劳累身形勤勉操作，积攒了许许多多财富却不能全部享用，那样对待身体也就太不看重了。高贵的人，夜以继日地苦苦思索怎样才会保全权位和厚禄，那样对待身体也就忽略了。人们生活于世间，忧愁也就跟着一道产生，整日里糊糊涂涂，长久地处于忧患之中，多么痛苦啊！”

有一个农夫，每天早出晚归地耕种一小片贫瘠的土地，但收成却很少。一位官员可怜农夫的境遇，就对农夫说，只要他能不断往前跑，他跑过的所有地方，不管多大，那些土地就全部归他所有。

于是,农夫兴奋地向前跑,一直跑一直跑!跑累了,刚想停下来休息,然而,一想到家里的妻子、儿女,都需要更大的土地来耕作、来赚钱啊。所以,他又拼命地再往前跑,直到农夫上气不接下气,实在跑不动了。

可是,农夫又想到将来年纪大,可能乏人照顾,需要钱,就再打起精神,不顾疲惫不已的身子,再奋力向前跑!

最后,他终因体力不支,“咚”地倒躺在地上,死了!

我们来到这世上时,本来就是赤条条的,一无所有,是上苍赋予了我们生活、亲友以及思想和财物等,上苍待我们何其厚?使我们拥有了这么多,又占据了这么多,可是我们却从来也没有满足过,依然在祈求上苍为我们降下更多的甘霖。

如果你想获得什么,不妨看看自己拥有什么,生活中如能降低一些标准,退一步想一想,定能知足常乐。人如果能体会到自己本来就是无所欠缺的,这就是最大的富有了。

生活不可能也不会按照我们的需求来十足地供应我们,于是,我们便失望了,我们便不满了。把钱财、家世、容貌视为荣辱标准的人,一般都不知足,越有越想有,越有欲望越盛;欲望太盛,就会生出邪念,为满足更多的欲望而不择手段。由敬财、爱财而贪财、聚财、敛财,甚至于见钱眼开、巧取豪夺、唯利是图、谋财害命。

所以,真正的满足是内心的满足,而非物质的满足,因为物质是永远无法让人满足的。真正快乐的人知道什么是满足,因为只有在满足中才能体味到快乐的真谛。

在知足的人眼里,世界上没有解决不了的问题,没有趟不过去的河,他们会为自己寻找合适的台阶,而绝不会庸人自扰;知足是一种大度,在知足的人眼里,一切过分的纷争和索取都显得多余,在他们的天平上,没有比知足更容易求得心理平衡的了,懂得满足才会得到一个相对宽松的生存环境,这难道不值得庆贺吗?



二、幸福与贫富无关

金钱在很多时候其实是生活的累赘。

——沈从文

（担任过北京大学教授，现代著名作家、历史文物研究家。）

贫穷也有幸福，富贵依然有烦恼，幸福并不是贫富决定的。生活的最终目标不是最大化财富，而是最大化幸福。幸福快乐是一种感觉，它每时每刻都在我们身边，就看你的眼睛是否能够发现。

幸福是什么？幸福是一种生活方式，它来源于“简单生活”。物质财富只是外在的荣光，真正的幸福来自于发现真实独特的自我，保持心灵的宁静。

由于惯性和麻木，我们对这个嘈杂的世界、混乱的时空没有感到有什么不对劲，也许只有到临终的时候，才会悲哀地发现，自己的一生，原来是这么的不幸福。

智慧，能够让人摒弃患得患失的习惯以及由此而产生的种种偏见。如果你不愿意看到的事情发生了，请不要埋怨他人或引咎自责，因为这并不是谁的错，只是一种注定的缘的作用而已。所以，当你的水杯打碎时，你不必惊叹：“我的天哪！你看我做了什么样的蠢事呀！”“太不小心了，为什么脑袋里就不多根弦呢？”而是应该很自然地做出反应：“呵，原来它是这么去的。”不能为了在别人面前表现出自己的“慷慨大方”而心口不一——那样你的心情是不会坦然的，你必须内心也这么想才行。其实一种简单而又很实用的方法是，当水杯打碎时，你就告诉自己去买一个新的，而且，新的一定会比旧的更漂亮。

有人问：“简单生活”是否意味着苦行僧般的清苦生活，辞去待遇优