

北大心灵课

一本书看清世界，认识自己

刘 洁◎编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

北大心灵课 / 刘洁编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2014.5
ISBN 978-7-115-35189-0

I. ①北… II. ①刘… III. ①人生哲学 IV.
①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第061407号

内 容 提 要

作为中国的最高学府,北京大学的人文精神和魅力经过百年积淀历久弥新。而作为社会各界精英的一代又一代的北大人就是这种人文精神的孕育者和传播者,他们身上特有的精神气质和超群的智慧,是他们经过几年、十几年,甚至是几十年的思考而砥砺出来的心灵哲思。

本书甄选了众多北大教授和学子的思想精髓、经验之谈,通过浅显易懂的语言,结合生动有趣的案例,详尽地阐述了最适合现代青年的人生哲学,从而让读者从中撷取大师的人生经验和智慧,学会正确对待挫折和机遇、确定人生目标等,进而让自己的心灵力量更加强大,为成功积蓄能量。

◆ 编 著 刘 洁

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.25

2014年5月第1版

字数: 180千字

2014年5月北京第1次印刷

定价: 35.00元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

每个人从降临到这个世界上的一刻起，就注定要回答和实践“人为什么活着”这一并不轻松的课题。人们不遗余力地演绎着各自的故事，品尝着不同的人生成果，于是便有了“平庸”与“卓越”之分，也有了“成功”与“失败”之别。

其实，人生就像一场旅行，在光阴中跋涉，无论旅途中有什么经历，心灵的力量都是不容小觑的。一个心灵充满正能量的人，总是表现得乐观、积极、果敢，拥有一种强大的气场。在困难面前，他敢于面对，并积极寻找解决方法；在机会来临时，他敢于果断出击，将有利于自己的机会收入囊中。

从我懂事那一刻起，父亲便对我说：“我们这个年代，读了中专就很吃香了，上了大学那就是香饽饽，考上研究生那简直就形同中了状元。但对于你们而言，随着生活条件的改善，越来越多的人将会受到良好的教育，但你们也将面临强大的就业压力和生活压力。所以，你一定要从现在开始让自己的心灵强大起来，这样你才能在未来有一个良好的发展。”

父亲现在已经退休了，他的话也成了现实。父亲说得对，在这个物质日益丰富、人才济济的社会，没有一个健康强大的心灵，如何能抵挡住来自各方面的压力呢？

那么，如何才能让自己的心灵强大起来？在这方面，北京大学的人文思想和精神能给我们很好的启迪。因为北京大学曾经是各种思潮的发祥地和传播地，曾经的“新文化运动”和“五四运动”掀起了中国变革的浪潮。所以，北京大学的人文思想是前沿的，是最具有代表性的。

当然，北京大学的人文思想魅力，也不是从刚成立那时就存在的，它是经过无数的大师、学者和教授用自己的智慧，花费百年的时间来孕育和传播才形成的。这其中包括蔡元培、李大钊、鲁迅、胡适、季羨林、张岱年、冯至、朱光潜等。可以说，没有他们的先进思想，就没有北京大学现在的人文魅力。

是的，这些大师、学者和教授留给北大人的是锐意进取、兼容并包的积极思想，以至于从北大走出来的人，总是表现得博大、厚重、坚强……具有强大的心灵力量，这也正是无数北大人能够成为社会精英的重要因素。所以，如果我们也能从那些大师、学者和教授的非凡而富有哲思的思想中撷取一二，那定能对自己的心灵产生巨大的影响，为自己的成功添砖加瓦。

为此，特从博大精深的北大人文哲思中，甄选了些最具代表性的、对生活在当下社会中的人最有助益的经典言论，用浅显易懂的语言，配合生动有趣、发人深省的案例展开论述。希望借此将北大知名学者和教授对人生的理解，以最透彻的方式呈现给读者，让你从中汲取营养，修炼一个健康强大的心灵，开启更加美好的人生。

第一章

这些年我们错过了什么

因为伤痛而驻足，我们错过了花期 / 002

因为关闭心门，我们错过了友谊 / 005

因为错误的坚持，我们错过了成功 / 008

因为追求物质，我们错过了享受 / 011

因为不能忍耐，我们错过了光辉 / 014

因为胆怯，我们错过了繁华 / 017

因为缺乏信任，我们错过了花开 / 020

第二章

心有繁华，芬芳自来

寂寞氤氲，不妨看陌上花开 / 024

羡慕别人不如欣赏自己 / 027

停下来享受片刻的自在 / 029



背上行囊就是远方 / 032

让成年的自己代表你发言 / 035

与其攀比，不如珍惜 / 037

不做旁人目光投射出的光影 / 040

第三章

幸福快乐就在转弯处

你若微笑，清风自来 / 044

建一座关乎幸福的高宇 / 047

学会欣赏生命的留白 / 050

一生很长，且行且珍惜 / 053

不要奢望每个人都喜欢自己 / 056

不为自己没有的东西而苦恼 / 059

做真实的自己 / 062

我们能看到的最大伤痛 / 066

第四章

正视困难，勇于前行

接受生命中的挑战 / 070

每一天都是从零开始 / 073

目标，航海中的灯塔 / 076

成功总属于坚持下来的人 / 080

你拥有的，就是你心里一直在思考的 / 084

能左右命运的不是境遇，而是我们的信念 / 088

给心灵寻找一个落脚点 / 091

相信自己 / 095

把自己修炼得足够冷静 / 099

第五章

对自己的情绪负责

种下一棵“烦恼树” / 102

将自己当成自己情绪的旁观者 / 105

阴影叠加风暴 / 108

让心先过去 / 111

没有谁能真正回到过去 / 114

学会控制你的压力 / 117



第六章

让美德之花常驻心间

低调的品行不是卑微 / 122

吃亏是福 / 126

坦承自己的不足 / 128

得饶人处且饶人 / 131

感恩让你不断成长 / 133

将热情表现出来 / 136

第七章

淡泊名利，宁静致远

淡泊物欲，正视内心的财富 / 140

找到名利和自我的平衡点 / 143

试着将名利的光环熄灭 / 146

你不舍得放手的那双鞋才是你想要的 / 149

“富穷人”强过“穷富人” / 151

树本静，动的是你的心 / 154

高举自制的大旗 / 157

第八章

放下，才能有所超越

忘记该忘记的事情 / 160

水终有澄清的一天 / 163

宽容让生命的路更宽广 / 166

走出自己导演的苦情戏 / 169

水至清则无鱼 / 172

第九章

要爱，先忘记自己

带着条件去爱，莫如不爱 / 176

爱是简简单单付出 / 179

你不是孩子的上帝 / 181

留一点宽容给家人 / 184



Chapter 第一章

这些年我们错过了什么

很多人有过这样的经历，似乎现在发生的某件事、看到的某个场景似曾相识，像是在梦中遇到过，似乎有些东西在不经意间已经从我们的指尖悄悄滑过。那么，这些年来，我们究竟错过了什么？

因为伤痛而驻足，我们错过了花期

人生的旅途，前途很远，也很暗。然而不要怕，不怕的人的面前才有路。

——鲁迅

曾任北京大学讲师，伟大的文学家、思想家、革命家

很多时候，我们无法继续向前，是因为我们太过在意曾经的痛苦所带来的“教训”。

有一位年轻人大学期间放假回家，央求父亲教他下棋。两个人摆好棋，为了照顾作为新手的儿子，父亲让掉三个棋子。可是尽管如此，开局的短短三分钟内，儿子的棋子已经损失了大部分。

眼睁睁看着自己被父亲“将军”，儿子的倔脾气上来了，要求重新摆好再下一局。这次儿子没有这么快落子，而是犹犹豫豫始终不肯落子。每走一步棋都要考虑好长时间，可是，最终儿子依然被父亲“杀”得落花流水。

终于，父亲提醒垂头丧气的儿子：“你想想看你都输在什么地方，不然，再下十局，你还是一样输。”

儿子不服气地说：“那是因为我是新手，缺乏下棋的经验。”“不是的，这只是其中一小部分的原因，你输在了心态上。”父亲说这话的时候一

直盯着儿子的眼睛，“你输，是因为你不珍惜你的棋子！”

“我怎么不珍惜棋子？我每走一步棋都要考虑很长时间啊！”

父亲摇了摇头：“那是你后来才这样的，开始呢？刚开始你毫不思索，拿起棋子就走，棋子被吃掉后你也不觉得可惜。后来你是下得小心翼翼，每走一步棋都要思考半天。但是你因为前面失去棋子的伤痛，下得犹豫犹豫，本来是一步好棋，你也不敢落子，错过了机会，结果一个又一个地都失去了。”

儿子若有所思。

“你认为下棋最重要的是什么？”父亲问沉思中的儿子。

“当然是获胜了！”

父亲摇了摇头，说：“那是你下棋的目的。下棋最重要的，是失去。你应该考虑用最小代价的失去，去换取最大限度的胜利，想不损一兵一卒就取得胜利，是根本不可能的！你的失败，就在于被我吃掉棋子的痛苦束缚了前进的脚步，失去了思考的能力。”

人们常说，不如意事常八九，可与人言无二三。没有谁的一生是没有失去、一帆风顺的。生命中常有一些伤痛和我们不期而遇，更甚至在伤口结痂的途中再被人狠狠撕开，流血不止。在这个过程中，人类和世界上的大多数动物一样，需要躲起来舔伤口，静静地等待恢复、痊愈。

心灵和肉体最奇妙的差别就在于那些内在的情绪是难以察觉、不可触摸的。我曾亲眼目睹一位朋友因为乡音难改而被某电台讽刺一番后拒之门外。外表看来他依旧谈笑风生，却在每次旁人提到播音员之类的词汇时眼神暗淡下来，从此绝了他的“电台梦”。

我也曾接触过这样的一些人，他们因为一段没有结果的感情而不能释然，声称没有勇气再开始新的恋情，就此错过了身边一段又一段良缘。

苏轼曾对月高歌，道出“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”

的人生真谛。古来便没有毫无瑕疵的生命历程，圣贤都无法做到，更何况这个世界上平凡的大多数人。

大多数时候，我们不是因为爬不起来才愿意在摔倒的原地躺着不动，我们更多的是畏惧，畏惧周围人嘲笑的目光，畏惧前方有同样跌倒的可能，因此就此蒙住了双眼，关闭了心门，自己欺骗自己说前方的风景和我所处的这个位置不会有任何不同。

这样和讳疾忌医的蔡桓公又有何区别？本来只需要正视自己的疾病，及时治疗，便能轻松根治，可是蔡桓公却不以为意，任由原本处于皮肤纹理之间的小病慢慢深入骨髓，拿自己的性命去陪葬。

人生一世，终要奔赴或平淡或华丽的死亡。所以，那些你认为轰轰烈烈、惊天动地的痛苦在浩大的宇宙中本就是天地之蜉蝣、沧海之一粟。

而真正决定你生命质量的，是你这短暂几十年中的经历。既然如此，又何必拿今天的美好去祭奠昨日的伤痛？眼下当紧的，是拿你的大好年华，去领略你未曾见过的美丽，去感受更多积极向上的正面情绪。

时隔多年，我一直记得宗璞在《紫藤萝瀑布》中的一句话——“花和人都会遇到各种各样的不幸，但是生命的长河是无止境的”。那稀落零星的紫藤萝在花架被拆掉改种果树的多年后，毅然蓬勃成一片花海。花犹如此，你又怎敢辜负你生命的花期？

因为关闭心门，我们错过了友谊

社会对于那些“机器人”的需要，却并不大。

——林语堂

曾在北京大学任教，中国现代著名学者、文学家、语言学家

当一个人关心别人的时候，才会忘记自己；当一个人只看到自己的时候，势必孤单。

曾经有两个重病患者住在同一家医院的同一间病房。这间病房很小，房内也只有一扇小窗户能看到外面的世界。这两个病人中，有一个人的床位是靠着这扇窗的，他每天早上可以在床上坐一个小时，而另一个病人则只能终日躺在病床上。

每天早上，靠窗的病人都会把窗外的风景讲给另一个病人听。他说，窗外有一个公园，朝阳映照在公园的湖面上，是那样的美丽；公园里有很多长椅，上面经常坐着甜蜜的情侣；草地上有一些家庭在野餐，孩子们在快乐地奔跑，玩着游戏……

躺在病床上的那个病人每天听着这些描述，像是真切地看到了一切，他开始变得越来越渴望看到外面的世界，并且开始积极配合医生的治疗。医生说 he 再过一年很可能痊愈。

然而在一个深夜，靠窗的病人突然病情发作，身体不停地抽搐。另一个病人被惊醒了，本想按下护士铃帮忙的他，眼睛的视线不经意扫过那扇窗户，紧接着，他改变了主意：我为什么要每天依靠听他的描述去想象外面的世界呢？我自己难道不能透过窗户亲眼去看吗？

于是他漠然地躺在床上，看着靠窗的病人慢慢停止呼吸。第二天，在他的请求下，他顺利搬到了靠窗的床位，等到护士离开后，他急不可待地撑起自己的身体，吃力地向窗外望去。

令他意外的是，他只看到了一堵高大的白墙。两个星期后，这个病人在孤单和自责中郁郁而终。

现在，审视一下自己的内心，你是否有开心快乐无人分享的时候？是否有满腹委屈无处倾诉的时候？是否有翻遍整个手机通讯录却不知该打给谁的时候？

在这个时候，每个人手中都有两个选择，一个是主动关心别人，另一个是只在乎自己。选择前者，你可以像靠窗的病人那样，收获快乐和友谊；而事实上，我们大部分人都会选择后者，就像故事中那个冷漠的病人，亲手选择了孤单。

有朋友对我说，离开故土，远赴他乡，感觉和每个人之间都隔着厚厚的墙，只能隔空喊话，不能触及彼此的内心。

在信任缺失的年代，每个人都力求保护好自己，宁愿亲手关闭自己内心的大门，斩断和外在世界的联系，甚至在一己私利面前，不惜牺牲彼此间本就少得可怜的友谊。

与其在孤单寂寞时渴求别人的关注，不如在平时多关注一下周围人。信任和友谊就像一栋坚实的建筑，需要平时一砖一瓦的修建。没有日积月累的付出，却想在自己需要的时候收获关爱和陪伴，无异于海市蜃楼的幻想，因其华美，而越发让人失落。

抵抗孤单的侵袭，灵性世界的维护同样重要。一个灵魂空虚、思想匮乏的人，无论如何尝试亲近别人，也很难找到好的切入点。看书、听音乐、参加户外活动、学习新技能……一个人只有学会爱自己，才能拥有让别人想要靠近你的魅力。

行走在一座高楼大厦林立的都市，孤独像一种病，不经意间就会占满人们的心房。有时它会将瞬间的哀伤无限放大；有时它会将你从全世界抽离，让你感到孤苦无依。很多人就此服从生活的安排，一个人上班下班，一个人逛街吃饭，一个人上网游戏……

事实上，你是什么样的人，就能拥有什么样的生活。我们孤单，是因为我们选择孤单。我们往往因为惯性服从了生活的安排，忘记了反抗，却在不经意间错过了友谊，错过了精彩，错过了繁华。

从这一秒起，不妨给自己一个微笑，给朋友一点关心，问问大家的近况，和朋友多一些互动，多一些了解。记得给沉闷的房间开一扇窗，多看看外面的世界。