

中国第一学府的思维盛宴

足不出户上北大

· 受益一生的 ·

北大 品德课

品德，就是你的“道德罗盘”，
帮助你驾驭自己的资源，取得人生的巨大成功！

教你赢得尊重、信任、口碑和支持的顶级智慧书！
教你解决智商和情商无法解决的各类棘手问题，
让我们的生活和社会更美好！

蔡楠楠◎著

台海出版社

受益一生的

北大品德课

察楠楠◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的北大品德课 / 蔡楠楠著. --北京: 台海出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5168-0352-3

I. ①受… II. ①蔡… III. ①个人品德-道德修养-通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153248 号

受益一生的北大品德课

著 者: 蔡楠楠

责任编辑: 刘文卉

装帧设计: 吴小敏

版式设计: 通联图文

责任校对: 徐冬峰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 210 千字 印 张: 17

版 次: 2014 年 9 月第 1 版 印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0352-3

定 价: 35.00 元



版权所有 翻印必究



序

北大,在风风雨雨中走过了近百年的沧桑岁月,见证了中国绵延不断的悠久历史。

北大,由新文化运动温养又反哺中国文化,至今依然坚定地屹立在文化阵地的前沿。

北大,可以说是传统文化与沧桑历史的完美结合。日积月累的文化底蕴逐渐塑造了特有的人文魅力。

当同龄人乘着时代的列车前进时,许多北大人已一跃成为时代的领航者,他们的成功在一定程度上源于北大精神!

在全国,多少莘莘学子寒窗苦读只为有朝一日能徜徉于“一塔湖图”之间,聆听学界大师的教诲,但仅有少数佼佼者能有幸踏足未名湖畔。

俗话说:“站在前人的肩膀上,我们可以看得更高、更远。”

为了帮助那些在生活中不甘心平庸,渴望成功,对理想有所追求的人也一样能聆听到北大的精彩课程,能走入北大的历史和文化,能从中学到百年名校的成功智慧,我们特此策划编写了这套北大丛书。

1

千教万教教人求真,千学万学学做真人。毋庸置疑,品德是推动世界发展最为强大的动力之一。一个人拥有高尚的品德,是人性最高形式的体现,因为,高尚的品德能最大限度地体现出人的自我价值。

古人云:“得道多助,失道寡助;道之以德,德者得也。”就是告诉我们要以道德来规范自己的行为,不断修炼自己,才能获得人生的成功。

古往今来,沧海桑田。虽然时光在流逝,时代在变迁,但是道德建设的重要性不仅没有消减,反而与日俱增。



总有人问：为什么从北大走出的学子，总会带着不一样的气质？答案很简单，在北大的卓越名人身上，每一种真正美好的品德，如勤劳、正直、自律、诚实，都自然而然地得到了人类的崇敬。因为在这个世界上，具备这些美德的人弘扬了人间正气，使得我们赖以生存的世界日趋一日、年复一年地变得令人憧憬和向往。

正是这份优良品德，使北大无论何时，都能够为社会源源不断地提供栋梁之才。

品德，关系到每一个人的世界观、人生观和价值观。所以北大人认为，道德建设无小事。一个人的思想观念，言行举止，赞成什么，反对什么，取什么，舍什么，能否明荣耻、分美丑、别善恶，更多时候是体现在小事上的。见微知著，从滴水能观沧海，从生活小事上常常可以看到一个人的大德。不能认为是小错而原谅放过，因为小错最终会酿成大害；不能因为是好事太小而不愿做，因为小德可积之成大德。

北大的成功者，在道德上大都达到了很高的水平。而现实中的大量事实说明，很多人的失败，不是能力的失败，而是做人的失败、道德的失败。

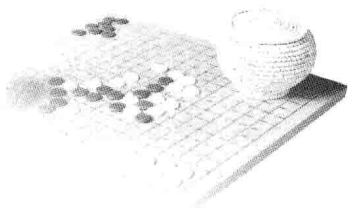
所以，本书中关于北大人优良品德修养的熏陶和润泽，能够内化为个人价值的选择和价值判断的准则，不断丰富我们的精神世界，完善我们的人格和道德品质，成为我们个人成长成才的重要推进力量。

我们不但要在理论上深刻认识品德修养的必要性、重要性及其适时的现实意义和深远的历史意义，更要它以它为人人生价值取向，知荣明耻，人人践行！



目 录

CONTENTS



第一课 百育德为首——做北大人从修德开始 1

毋庸置疑，品格是推动世界发展最为强大的动力之一。
一个人拥有高尚的品德，是人性最高形式的体现，因为，高尚
的品德能最大限度地体现出人的自我价值。

- 1.爱国的情操永远不能忘记 2
- 2.做人从修德开始，修德从孝亲尊师开始 4
- 3.失去道德标准，你将失去一切 7
- 4.明确学习的目的 9
- 5.行有德之事，才能留有德之名 13
- 6.品格比智慧更重要 15
- 7.勿以恶小而为之，勿以善小而不为 18
- 8.树立正确的价值观 20
- 9.心中怀着感恩和爱，去孝顺父母 23

第二课 “忠诚守信，认真负责”的处世原则 26

看看北大历史上的知名学者，他们无论对待什么人、什
么事，都能做到忠诚和勇于担当。想要成为一个强者，就必须
拥有“忠诚守信，认真负责”的处世原则。

- 1.诚实是成功的基石 27
- 2.信用是个人的品牌 29
- 3.责任是生存的基础 32



4.判断谎言是否道德的标准就是道德本身	36
5.莫因细节失人格	39
6.好习惯是开启宝藏之门的钥匙	42
7.高尚的人格是命运的保护神	45
8.没有礼貌的人举步维艰	47
9.以崇高的个人品质赢得朋友	49

第三课 “尊重欣赏,乐观友善”的团队精神 52

北大的繁荣,是几十年来无数教授、学子共同努力的结果。互相尊重,互相欣赏,保持乐观友善的态度,这是北大永存的精神。走出北大校园的人,将这份精神进一步融入团队,从而造就了一个个充满凝聚力的团队。

1.请珍惜你身边的朋友	53
2.互相尊重,才能赢得长久的友谊	56
3.提防只顾自身利益,忽略集体利益的人	58
4.爱你的敌人并不吃亏	61
5.优势互补,团结合作组建团队	64
6.取悦别人,愉悦自己	67
7.助人助心,自立者方能自强	69
8.别再用借口欺骗别人和自己	71
9.爱可以超越所有的困难和障碍	75

第四课 “心存远志,追求卓越”的伟大抱负 78

因为存在梦想,无数天之骄子把北大当作自己的目标。虽然,已经走出校园的我们不能再进入北大去学习,但只要坚持追求与抱负,我们同样可以成就一番卓越人生!



1.没有目标的人生永远到不了终点	79
2.专一而不三心二意,持之以恒而不半途而废	82
3.不必等到每个环节都万无一失才去做	85
4.安于现状是最大的陷阱	87
5.想办法和成功者多接近	91
6.把精力放在实际的事情上	94
7.激情是成功的催化剂	97
8.好形象是人生的一种潜在资本	99
9.一次行动胜过千百次胡思乱想	102

第五课 “自强不息,天道酬勤”的进取之心 106

无论是早期的大家,还是如今正值当年的中青年学者,北大走出来的人,身上都具有“自强不息,天道酬勤”的性格。正是这份进取心,使北大无论何时,都能够为社会源源不断地提供栋梁之才。

1.勤奋者必有所获	107
2.以勤补拙,由勤而熟,由熟而巧	109
3.只要肯挖掘,任何人的潜力都是无穷的	112
4.成功就是简单的事情重复做	115
5.健康的身心为你的勤奋护航	118
6.果断是积累成功的资本	120
7.别浮躁,在实践中锻炼耐心	124
8.过去已经过去,未来才值得期待	127
9.养成有秩序的好习惯	130



第六课 “兼容并包,海纳百川”的胸襟气度 133

这八个字正是北大人气度的展现,也正是在多元文化的交融中造就了一代代北大人。他们的大家之风,他们的非凡气度,给北大带来了一种庄重且开放的气质。

1. 宽容使你的人格折射出高尚的光彩 134
2. 播种善良,才能收获希望 136
3. 是非止于智者——流言是经不起推敲的 139
4. 不可恶语伤人 142
5. 嫉妒害人,生气不如争气 144
6. 勇于承认自己某方面的不足和无知 147
7. 看破不点破,人情留一线 150
8. 多看别人的长处 153
9. 培养沉着冷静的自制力 155

第七课 “求真务实,求是创新”的科学精神 159

科学精神是北大精神的一种折射——我们要看清自己,我们要脚踏实地,我们要有一颗求真的心,有一个创新的头脑,这样才能走出一条适合自己的路,才能成为一名不折不扣的北大人。

1. 只有对自己深信不疑,成功才能开花结果 160
2. 人无完人,难免犯错 163
3. 做自己擅长的事 166
4. 灵活处理语言,别让真理变成谬误 169
5. 要成功,就不能单线条地看问题 172
6. 只能选一把属于你自己的人生座椅 174



7.科学分析事物,抵御盲从心态	177
8.摒弃主观,学会辩证地看待问题	180
9.最后的一个办法是改变	182

第八课 “锲而不舍,金石可镂”的坚强意志 185

从北大的校园,走出了又一个又一个影响中国发展的科学家与企业家。如今的他们风光无限,然而他们曾经遭受的挫折,却是常人难以想象的。但他们并没有被挫折所击溃,而是用坚强的意志成就了人生。“锲而不舍,金石可镂”,这正是北大给我们带来的最大启迪。

1.挫折是受用不尽的法宝	186
2.毅力可以移山也可以填海	188
3.换个角度思考,绝处逢生并不难	191
4.敢为天下先,自己的路自己选	194
5.下一个目标是上一个目标的延续	197
6.专心致志,驱除杂念	200
7.能坚持到终点的人才容易成功	202
8.眼前利益必须服从长远利益	206
9.谁也不是你的替罪羔羊	209

第九课 “文明礼貌,优雅大方”的品德修养 212

北大人非常重视礼貌和修养的熏陶和润泽,并认为这是为个人价值的选择和价值判断的准则,这些修养不断丰富着我们的精神世界,完善着我们的人格和道德品质,成为我们个人成长成才的重要推进力量。



1.不要“蜻蜓点水”式的握手	213
2.管理好你的“肢体语言”	215
3.对人“关心”过度也会造成伤害	218
4.最好不插嘴,即便插嘴也要讲艺术	221
5.善于运用幽默的力量	223
6.不揭他人之短,不探他人之秘	225
7.道歉是一种重要的社会礼仪	228
8.记住别人的名字是一种文明的体现	231
9.以礼表情要落落大方,多站在对方的角度去思考	234

第十课 “谦虚谨慎,不骄不躁”的涵养作风 237

在新的世纪,在北大,谦虚谨慎、不骄不躁的传统美德和优良作风,不仅没有过时,而且越来越具有重要的时代意义。

1.骄傲是阻碍进步的大敌	238
2.学会恰到好处地把功劳让给上司	240
3.要懂得过满则溢的道理	243
4.用真本事说服别人	246
5.赞美是人际交往的助推器	248
6.及时表达自己的感激之情	251
7.放弃“高贵”的身份感,才能真正高贵起来	253
8.谦虚是道德上的平衡点	255
9.把每个人都当作自己的老师	258





第一课

百育德为首 ——做北大人从修德开始

毋庸置疑，品德是推动世界发展最为强大的动力之一。一个人拥有高尚的品德，是人性最高形式的体现，因为，高尚的品德能最大限度地体现出人的自我价值。





1.爱国的情操永远不能忘记

北大箴言：

蔡元培、鲁迅、钱伟长、华罗庚……这些耳熟能详的人名，在中华民族遭遇危机之时毅然站了出来，用铮铮铁骨为年轻人做出了榜样。今天的我们，虽不必再遭受炮火的袭击，但爱国的情操是永远都不能忘记的。“振兴中华，扬我国威”，在我们的肩头，有一个沉甸甸的爱国使命。

“爱国进步，民主科学”这八个字出自《燕园情》：“红楼飞雪，一时英杰。先哲曾书写，爱国进步民主科学……”这几个词恰如其分地概括了北大的历史功绩，不管经历了多少次院系调整，经历了多少次校址搬迁，不管在物质上有多少变化，他的精神始终不变。

民族精神是以人为主体的，以文化为传承的，它要通过民族的共同记忆来认定，历史就是民族的记忆。基辛格在《重建的世界》中说：“一个国家的成就只有通过共同的历史意识来鉴定，这是各个国家仅有的经验，也是它们唯一能从自身学习到的经验。历史就是国家的回忆。”所以爱国主义本身也是历史情感的表现。重视祖国的历史，崇敬民族的先杰，是民族的自信。

1913年，上海《时报》载文说，江苏第一师范学校招生，考卷中有一题是列出自己所崇拜的人物，应试的三百多人都是中小學生，统计结果前十名是孔子、孟子、孙中山、颜渊、诸葛亮、范仲淹、岳飞、黎元洪和华盛顿。从这份名单上我们可以看到历代圣贤，民族英雄，革命元勋和有节操、有智谋的文人名士都受到了青少年的崇拜，孙中山更是位列第三，仅在孔孟之后，而数千年来被奉为万岁爷的皇帝却没有上榜。





值得注意的是，在外国的革命家和思想家中除了华盛顿名列十人榜以外，受到景仰的还有苏格拉底、亚里士多德、培根、卢梭、安重根、马丁·路德·金等。

小小的一张试卷，反映了上世纪二十年代人们的价值取向。

所以在世风败坏、道德滑坡中最可悲的就是对祖国观念的淡漠，无可否认这是民族精神在衰退的征兆，这也正是顾炎武呼唤的“天下兴亡，匹夫有责”。

近代科学先驱、著名工程师詹天佑，在国内一无资本、二无技术、三无人材的艰难局面面前，满怀爱国热情，受命修建京张铁路。他以忘我的吃苦精神，走遍了北京至张家口之间的山山岭岭，只用了500万元，4年时间就修成了外国人计划需资900万元，需时7年才能建成的京张铁路。前来参观的外国专家无不震惊和赞叹。当时，美国有所大学为表彰詹天佑的成就，决定授予他工科博士学位，并请他参加仪式。可是，詹天佑正担负着另一条铁路的设计任务，因而毅然谢绝了邀请。他这种为国家不为个人功名的精神，赢得了国内外的称赞。

大数学家华罗庚，在“七·七”事变爆发后，从生活待遇优厚的英国回到抗日烽火到处燃烧的祖国，不为金钱和学位，回国后积极参加抗日救国运动。1950年，他已经成为国际知名的数学家，并被美国伊利诺大学聘为终身教授，但他毅然带领全家回到刚解放的祖国。

历史上的爱国表现有多种形式，从整体上观察不外乎以下三种情况：

其一、是对父母的依恋和对故土的热爱；

其二、忠君。由于君国一体的封建专制主义体制，忠君也是爱国的表现，当国家利益与君主利益发生矛盾的时候，服从君主，放弃国家利益，那就是愚忠，不可取，但忠君确实是古人的爱国观念，这是不能苛求的；

其三、为发展中华文化所做的认同和反思，也是爱国行为的一种特殊形式。其中包含少数民族入侵中原，虽然是侵略者，但最后又认同中原文化并





被中原文化所同化,不以侵略者的意志为转移地壮大了中华民族,中华文化正是在不断地吸收周边地区少数民族文化的基础上,才得以源远流长的。不过人们只习惯地看到他们是侵略者,而没有看到他们也是被同化者,也是中华民族的一员,并和汉族人民一起,共同组建了民族的大家庭。当然,这不是在否定抗击侵略者的汉族英雄,这是在不同范畴进行历史评价和道德评价的一组悖论,对这种悖论不能用简单的办法,以甲否定乙,或以乙否定甲。历史评价和道德评价有一致性也有相背反的情况,这要看爱国行为的具体内容以及在什么历史条件下具有的合理性,不能一概而论。至于以揭露、抨击、谴责社会黑暗的形式而进行的文化思考,那就具有更加复杂的内涵了。

上述三种形式的社会效应是不一样的。最具有人民性和普适性的是第一种,作为父母之邦,这是不可取代的。正如人诞生在这个世界上,可以有好几个养母、继母、教母,但生母只能有一个,这是不可选择、不可更替的,因为是最唯一的,所以又是神圣的、至上的,这就是热爱祖国的情感!

2.做人从修德开始,修德从孝亲尊师开始

北大箴言:

做万事从做人开始,做人从修德开始,修德从孝亲尊师开始。

在中国历史上,从古到今,没有哪个朝代不重视孝道,孔子把“孝”放在一切道德的首位,视为“立身之首”、“自行之源”。

孝敬父母看作是人生处理人际关系的第一台阶,是做人的基本要求,是关心他人、自觉上进、热爱祖国等品德形成的基础。孝顺父母为孝道,尊敬老





师为师道,师道是以孝道为基础的,没有孝道就谈不上师道了。

历史告诉我们:凡是精忠报国、事业有成的人,都和听从父母善言、尊敬奉养父母、不忘父母养育之恩是分不开的。

凡是不敬师长、不讲信用、不思进取、好逸恶劳、自私自利、无恶不作的人,都是败家子、逆子;尤其是对父母忘恩负义的人更是不孝之子。

在古代,帝王选用良才时,首先就看你是不是孝子。他们认为:连生养自己的父母都不孝,怎么会对君王尽忠呢?此想法十分有理。

现在不少人在交朋友、找对象、招聘、选拔时,也把“孝”字作为条件之一。因为孝敬父母的人一定忠心耿耿、实在可靠,在工作上也会忠于职守。

可见,孝敬父母是一切良好品德形成的基础。所以,中国古代是以孝道作为思想教育的中心,有德之君以孝治天下,其本人也是百姓行孝尽孝的好榜样。

反之,尊师也是孝道的延伸。假若有人不尊敬教师,那么他一般也不会孝敬父母,因为父母总是希望子女听老师的话、依照老师的教导去做。

正所谓“一日为师,终身为父”,就是因为老师关心、爱护、教育学生的慈善之心同父母对待子女的慈善之心是一致的,老师在教书育人的过程中,为学生付出的心血和代价是无法估量的。因而,“孝亲尊师”是做人根本准则中的根本。

此外,无论是国家元首还是将相重臣,无论是政治家、军事家,还是科学家、艺术家,无论是总裁、董事长,还是厂长、经理、大老板……总之,世界上各类大小优秀人才的成长,都离不开老师的精心培养和教育。

中国当代著名教育家魏书生说得好:“世界上最希望一个人有作为的,最真心愿让一人超过自己的,除了他的亲生父母之外,就是他的老师了。”

又说:“当老师的,即使是水平不高的老师,也都真心诚意地盼望自己的学生能德智体全面发展,做梦都想着自己的学生们进步了、成绩提高了、比赛得胜了、个个成才了。老师盼望每个学生都好的心情是一点都不用怀疑





的。”

所以,师情与亲情是天下最纯真之情。

假如世间没有教育,也就不可能有人类的今天,因为人类本身就是教育的产物,人类区别于其他动物最主要的原因,就在于人类能够高效地实施教育和接受教育,在教育中承先启后、继往开来,既学会做人,又学会做事。

尊师敬师者不一定有大学问,但有大学问的人一定是尊师敬师者。

任何一位学生,只有真正做到尊师敬师,才有可能很好地接受教育,才有可能充分开发自己的潜能,才能学有所得,学有所成。

反之,如果一个学生不尊敬老师,不肯听老师的话,即使老师再有学问,再有能力,也没有办法传授给他知识。就好比一个空瓶子,在没有把盖子打开之前,就没有办法往瓶子里装入任何物质。

一个人如果不尊师、不学习,虽然有点小聪明,但大是大非分不清,那么也是难得大智慧、难有大成就的。此外,一个对老师非常尊敬的人,必定能够很好地尊重他人、关心他人。所以,尊师无疑是做人的基础。

过去有一位云居大师,曾经说过人生在世事上有八种后悔,其中,前两种后悔说的便是:

一、逢师不学去后悔。

善知识难遇难求,良师给予我们的影响非常深远,一句真实话,就能够终身受用,像善财童子不辞艰苦去五十三参,赵州禅师活到八十岁还行脚参访,都是因为“经师易得,人师难求”。如果遇到了人天师范,却不知道好好亲近学习,等到机缘流失,徒然悔憾不已。

二、事亲不孝丧后悔。

所谓“生前一滴水,胜过死后百重泉”。父母长辈在世的时候,不能承欢膝下、甘旨奉养,等到慈亲逝世了,纵然身后极尽风光体面,墓冢巍峨,又有什么意义呢?“堂上双亲你不孝,远庙拜佛有何功?”倒不如在父母活着的时候,多尽一点孝心。

