

普
华
文
化

在人生的转折处，倾听大师们的人生哲学和处世之道

北大|清华 哲学课

BEIDA QINGHUA ZHEXUEKE

张笑恒◎编著

自信独立地思考 谦逊宽容地待人

理智地面对取舍 坦然地应对压力

借大师之力，读懂中国式的处世哲学



人民邮电出版社

POSTS & TELECOM PRESS

北大|清华 哲学课

张笑恒◎编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

北大清华哲学课 / 张笑恒编著. —北京: 人民邮电出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-115-36068-7

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 (2014) 第 125576 号

内 容 提 要

本书汇集了北大、清华知名学者有关品性修为与处世原则的精彩观点和语录, 并对古今中外众多著名人物的案例故事加以延伸和解读, 生动讲解了个人在打造自信心、修炼包容心、提升自控力、理性对待得失等自我完善方面需要掌握的原则和方法, 对于刚刚步入社会的年轻人有很大的启发和指导意义。

本书适合正处于人生观、价值观形成初期和刚刚步入社会的青年人阅读参考。

◆ 编 著 张笑恒
责任编辑 王飞龙
执行编辑 舒 伦
责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16
印张: 13
字数: 150 千字

2014 年 7 月第 1 版
2014 年 7 月北京第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 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

很多人都认为哲学非常高深莫测，属于“不食人间烟火的脱俗文化”，但其实哲学就在我们每个人的生活中，在潜移默化中指导和影响着我们的言行。在人生的转折处，哲学可以让我们保持清醒的头脑和理性的认知；在人际交往中，哲学可以让我们清楚自己的原则，体察他人的心情。

雨果曾说：“哲学是思考的显微镜。”的确，哲学是平凡生活浓缩的智慧，是我们思考生活、思考人生的强大精神武器。那些取得过非凡成就、做出过卓越贡献的人物，都深谙这一“精神武器”的使用之道。我们或许无法复制他们的成功，但是他们内心中的哲学理念却是我们每个普通人都可以研究和学习的。感悟和运用这些理念与原则，会让我们在生活中始终充满希望，也会让我们的人生拥有更加明确的方向。

北京大学和清华大学是我国最早设立哲学系的高等学府，曾在这里执教的蔡元培、胡适、宗白华、朱光潜、金岳霖、冯友兰等大师级人物，不仅在学识上推进了我国哲学理论的发展，而且也以自身的修为和言行践行着他们对于生活与人生的哲学思考，成为了一代代年轻人虚心学习的典范。这些大师级的人物给我们留下了宝贵的精神财富，虽然近百年过去了，但是他们的言论和思想不仅没有褪色，反而愈加熠熠生辉。

本书汇集了这些大师有关人生哲学的精要观点和思想，并撷取了他们生活中的点滴故事，意图使读者看到，这些大师人物的哲学思想并非

深奥难懂，每个普通人都可以领会其中的道理，并在以下几个方面受益一生。

- 学习哲学不仅仅可以让我们正确看待事物，还可以使我们从品性修为、行动方法以及处世原则三方面得到提升。

- 学习哲学能让我们自信、独立、保持乐观、更好地控制自己。如此我们才能从容不迫，寻到一条适合自己的路。

- 学习哲学能让我们脚踏实地、努力奋斗、与时俱进。如此我们才能耐得住寂寞，在追逐梦想的道路上走得更远。

- 学习哲学能让我们淡泊名利、珍惜当下、敢于承担责任。如此我们才能珍惜人生的每一种滋味，以成就为重，而非以名利为先。

在本书的策划与创作过程中，编者得到了李少聪、李尚芳子、李成坤、胡俊、丁修山、刘曼、刘冲、徐芳、王恩聪、聂振岗、刘悦、赵会会、金东东等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

目 录

第一章 | 自信与独立

1. 有主见，理智对待别人的言论 / 3
2. 找准定位，寻一条适合自己的路 / 5
3. 明白自己想要什么 / 8
4. 保持本色，要有勇气做自己 / 11
5. 保有自己的思想，对权威说“不” / 13

第二章 | 宽心与德行

1. 人品比才能更重要 / 19
2. 君子善成人之美 / 22
3. 多给予，少索求 / 24
4. 谦逊是赢得别人尊敬的重要原因 / 27
5. 原谅别人就是解脱自己 / 30

第三章 | 自控与失控

1. 人生中最可怕的事情就是失控 / 35
2. 禁得激，抑得怒 / 37
3. 心烦意乱不如静下心来 / 40
4. 为冲动穿上理智的外衣 / 43
5. 临危不惧，处乱不惊 / 44
6. 学会等待，才能从容不迫 / 47

第四章 | 舍弃与得到

1. 有所不为才能有所为 / 53
2. 什么都想要，结果可能什么都得不到 / 55
3. 很多时候，选择远比努力重要 / 58
4. 不是什么事都值得去做 / 61
5. 弱水三千，只取一瓢饮 / 64
6. 必要时要学会弃卒保车 / 67

第五章 | 逆境与顺境

1. 平坦大道到不了顶峰 / 73
2. 锲而不舍之美 / 75
3. 自助者天助之 / 77
4. 人生没有承受不了的事 / 79
5. 相信自己，即使没有人相信你 / 82

第六章 | 乐观与烦扰

1. 态度决定悲喜 / 87
2. 即便生活困窘也应该保持乐观 / 89
3. 自己不找烦恼，别人不会给你 / 92
4. 缺憾未必不是一件好事 / 95
5. 工作着就是一种幸福 / 98

第七章 | 行动与梦想

1. 有劳不一定有获，不劳就一定不获 / 103
2. 临渊羡鱼，不如退而结网 / 105
3. 每天一小步，会走得更远 / 108
4. 敢想实干，克服行动前的顾虑 / 110
5. 想比别人优秀只需比别人多做一点 / 112

第八章 | 读书与实践

1. 学会不如会学 / 117
2. 尽信书不如无书 / 119
3. 清零思想，就是更新自我 / 121
4. 每天淘汰你自己 / 123
5. 与时俱进，别让思想落伍 / 125
6. 阅历就是财富 / 128

第九章 | 修行与奋斗

1. 成功属于耐得住寂寞的人 / 133
2. 心无旁骛地去做自己的事 / 135
3. 勤勉踏实，一步一个脚印 / 137
4. 把浮躁的心安顿下来 / 140
5. 失败也是对心灵的一种滋养 / 142
6. 聚沙成塔，出人头地要慢慢来 / 144

第十章 | 责任与担当

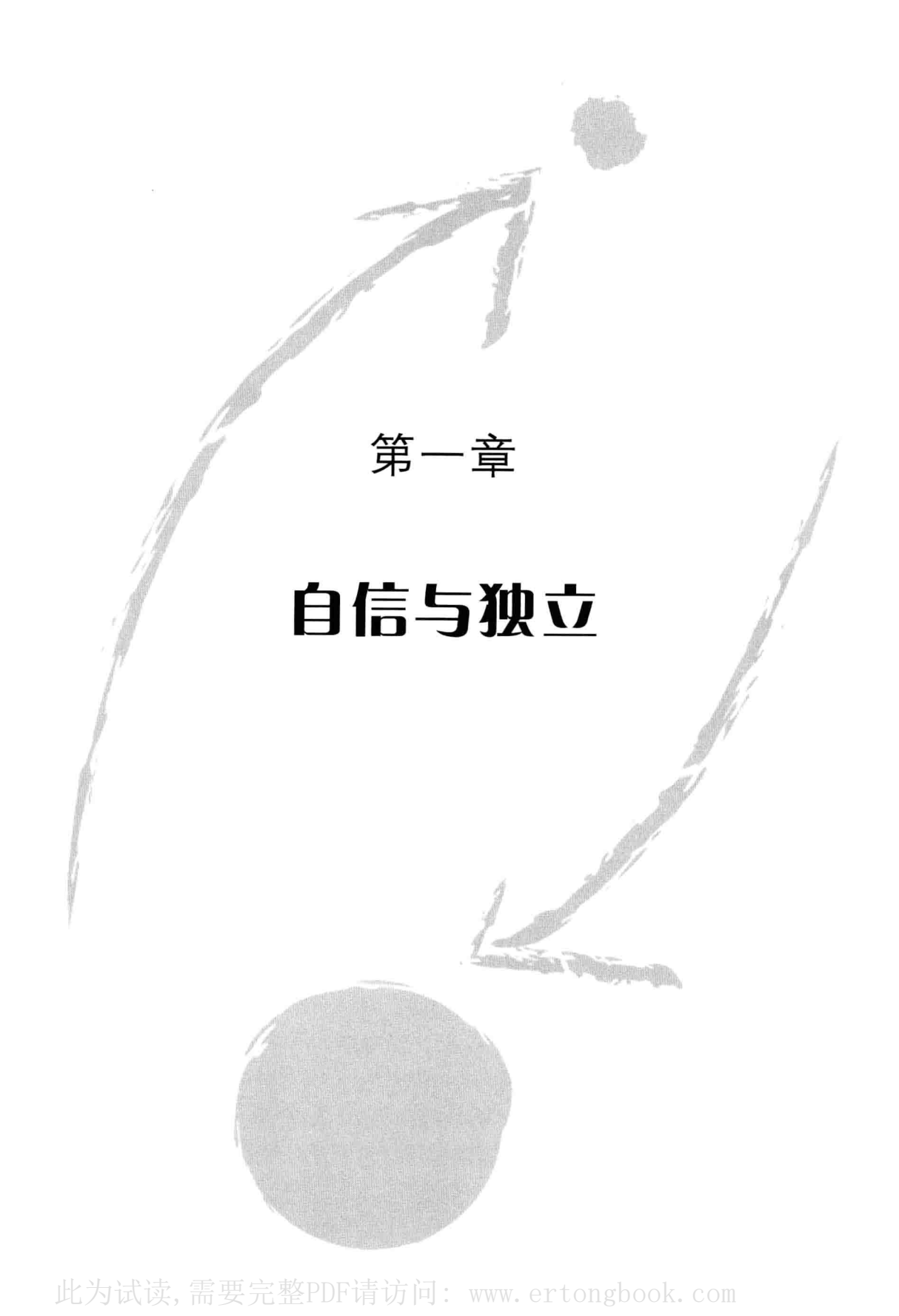
1. 承担责任让人变得更强 / 149
2. 不靠天不靠地，自立才能自强 / 151
3. 知错就改，善莫大焉 / 154
4. 要有点儿推功揽过的气魄 / 156
5. 对每个细节负责 / 158
6. 找方法而不是找借口 / 161

第十一章 | 淡泊与欲望

1. 多一物多一心，少一物少一念 / 167
2. 别让欲望超过你的能力范围 / 170
3. 以成就为重，而非以名利为先 / 172
4. 越是苛求，越难如愿 / 174
5. 得之淡然，失之坦然 / 177
6. 学会随遇而安 / 179

第十二章 | 珍惜与感恩

1. 拥有的不一定最好，但最值得珍惜 / 185
2. 告诉眼前人，他对你很重要 / 187
3. 珍惜人生的每一种滋味 / 190
4. 别人的恩泽要牢记 / 193
5. 别再为打翻的牛奶哭泣 / 195



第一章

自信与独立

1. 有主见，理智对待别人的言论

凡事都要独立思考。

——叶企孙

清华四大哲人之一，物理学家、教育家

你一定遇到过这样的情形：你经过三天三夜的思考做出一个决定，别人用一秒钟就否定了它，然后很快地告诉你该怎么做，说的貌似很有道理，于是你的意志开始动摇，变得举棋不定、人云亦云。

古人云：“兼听则明，偏听则暗。”对待别人的意见，我们要有理智科学的态度。盲目自信是固执，偏听偏信是糊涂。清华四大哲人之——的陈寅恪先生所倡导的“独立之精神，自由之思想”和蒋南翔校长所坚持的“不惟书，不惟上，不惟他，不惟洋，只惟实”，都可以说明在清华的传统深处，一直以来都蕴藏着有主见、独立思考的精神。

我国杰出的科学家、北大著名地质学教授李四光是善于独立思考的典范。自19世纪以来，不断有德国、美国、法国、瑞典等国的地质学家到中国来勘探矿产、考察地质。但是，他们都没有在中国发现过冰川的痕迹。因此，在地质学界，“中国不存在第四纪冰川”已经成为定论。

可是，当时就任于北大地质学系的李四光却并不这样认为，原来他在研究蜓科化石期间，已经在太行山东麓发现了一些很像冰川条痕石的石头。为了证明自己的想法，他继续在大同盆地进行考察，经过一番又一番的推导论断之后，他越来越相信自己的判断，于是，在中国地质学会第三次全体会员大会上，李四光大胆地提出了中国存在第四纪冰川的看法。然而，到会的农商部顾问、瑞典地质学家安特生只是轻蔑地一笑，

予以否定。

虽然观点被权威否定，但是李四光却依旧坚持己见。为了让人们相信自己的看法，他开始了寻找冰川遗迹之旅。功夫不负有心人，十年之后，他不仅得出庐山有大量冰川遗迹的结论，而且举证说明中国第四纪冰川主要是山谷冰川，可划为三次冰期。至此，李四光终于推翻了国内外许多权威地质学家的判定，证实了中国存在第四纪冰川的事实。

独立思考是人们进行科学活动的必要前提，翻看科学史，那些颇有创造性的科学家大多都具有独立性的精神。因为他们善于独立思考，既秉承了先人的成就，又不盲目攀附，所以才敢于向科学权威提出挑战，敢于标新立异，创造出一个又一个造福人类的成就。

其实，无论是在学术研究还是在社会生活中，各种各样的情况都需要我们去分析、去判断、去决定。比如毕业时，是留校读研，还是出国深造？是选择独自打拼，还是去国企？实际上，如果不经认真的独立思考，那么人生的方向就很难确定，而我们将来在工作中也难以有真正的创造性意见。

没有谁的人生可以被复制，当独自去面对无限可能的未来时，有主见的人往往最容易在工作和事业上获得成就，也更易掌控自己的人生。

在2011年的清华大学毕业典礼上，清华大学校长顾秉林与同学们分享了自己的人生体会：独立思考、善于作为。

顾秉林说：“实际上，如果没有真正独立、深刻的思考，就难以做出正确的决断，将来在研究和工作也难以有真正的创见，更难以形成自己对社会、对人生的深刻认识。”

“中国社会正处在快速发展和变革当中，方方面面的不完善、不合理乃至不公平会有很多。因此，仅仅有抱怨和批评还远远不够，更不能因此嘲笑和怀疑一切，而要善于从复杂的局面中找到解决问题、改变现实

的道路。”

顾秉林提出，很多时候，真正去做成一件事情，比仅仅去批评它要困难得多。因此需要有坚韧与智慧，付出辛勤和汗水。而这才是清华人的底色。也只有这样，才能真正不负国家和人民的期望，“成为可堪大用、能负重任的栋梁之材”。顾秉林更是勉励各位同学，独立思考、善于作为，事业成功、志趣高尚，身心活泼、家庭幸福，拥有更加充实丰盈的人生。

在实际生活中，很多人往往是作为“被动人”而存在的。对于某些事情的看法，往往是别人怎么做，他就怎么做，完全不假思索，也不管这种做法是否正确或者是否适用于自己。当然，如果你运气不错，或许能带给你意想不到的好处，但是跟风往往并不能让你拔得头筹。

不要做思考的懒者，多一些独立思考，不受已成观念的束缚，你定会在自己的思考领域中发现一片新的天地。

2. 找准定位，寻一条适合自己的路

我最适宜的工作就是教书，别的事情不会做。在任何国家教书都是很苦的，我从不考虑这个问题。

——陈岱孙

先后任清华大学、北京大学教授，著名经济学家、教育家

世界著名男高音歌唱家帕瓦罗蒂儿时兴趣广泛，有很多爱好和目标，想当老师、工程师、科学家，还想当歌唱家。父亲告诫他说：“如果你想同时坐两把椅子，你就会掉到两把椅子之间的地上。在人生道路上，你应该选定一把椅子。”

经过反复考虑，帕瓦罗蒂选择了唱歌这把“椅子”，经过不懈地努力，终于成了一代著名歌唱家。要问他成功的诀窍，那就是一句话：选定一把椅子。这把椅子就是最适合自己的位置。

在这个世界上，人最需要了解的人就是自己。对自己没有定位的人，就像一个在黑夜里行走的人，只是在机械地行走着，终会被地上的石头绊倒，或者一头撞在树上。只有找准了自己的定位，才能引领你朝着正确的方向前进。

著名学者、北大教授胡适一生得过 35 个博士学位，照说智慧一流。可是他当初到美国留学时，却被 30 多种苹果树难倒，因而改行。

胡适初到美国留学时，最先是进入纽约州康奈尔大学的农学院。在那里，学生必须实习各项农事，包括洗马、套车、驾车等，还要下玉米田。胡适对这些还能应付，可是到了苹果分类时，却犯了难。30 多种苹果，对那些农家出身的学生来说，二三十分钟就可分门别类，弄得一清二楚；而胡适花了两个半小时，费了九牛二虎之力只分辨出了 20 种，这让他一筹莫展。

胡适被苹果难倒，自知不是学农的料子，便转学历史、文学。事实证明，胡适在文学领域内可谓如鱼得水，将自身禀赋才能发挥得淋漓尽致，在文坛上占得一席之地。正如与胡适亦师亦友的顾颉刚、傅斯年对他的评价一样：“这个人古书读的不多，但他那条路子是对的。”

骏马虽能奔跑千里，耕田不如牛；耕牛虽勤奋，看家不如狗。找对位置，对一个人的成长至关重要，否则再美味的佳肴滴在衣服上也会变成污渍。

许多人喜欢走别人成功走过的路，期待着自己能获得与前人一样的荣耀，但是走着走着，却发现一切远非愿望中的那样——别人做起来兴趣盎然的事，在自己看来兴味索然；别人能轻松跨越障碍，在自己看来

如高山般难攀；别人乐此不疲，自己却一天都难以坚持下去，更遑论出人头地了。

这个世界上的路有千万条，每个人都有一条属于他自己的路。让李白长期在君王身边伴驾，恐怕早就尸骨难收；让魏徵去云游四方，未必就能成为一代诗仙，更不会有后来的一代名臣。

朱德庸的父亲曾对他讲：“人和动物一样，都有各自不同的天赋。老虎强壮，善于奔跑；猫则温顺、灵敏，虽然不能像老虎那样威风 and 霸气，但也具备老虎不具备的天赋与本能，它能上树，能抓老鼠。人们都希望成为老虎，而这其中有很多是猫，久而久之，变成了一批烂老虎。儿子，你天生对文字迟钝，但对图画却非常敏感，为什么放着优秀的猫不当，而偏要当很烂的老虎呢？我不希望你成为一只烂老虎，我相信你一定能成为一只好猫！”

这段话让朱德庸获益匪浅，从此他专心致志，把漫画当做自己一生的追求，25岁就成为漫画界炙手可热的人物，《双响炮》、《涩女郎》等作品多年畅销不衰。

中国有句名言：“三百六十行，行行出状元。”生活中有无数实例证明，只有适合自己的路，才是最好的路。陶渊明摘掉乌纱帽归隐田园，创作出“采菊东篱下，悠然见南山”的美丽诗篇；鲁迅弃医从文，“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”，成为中国人的精神脊梁；比尔·盖茨中途退出哈佛大学，创立微软；张朝阳放弃高薪工作，回国自主建立搜狐网，他们都选择了适合自己的路。试想，他们如果只沿着自己从前的路走下去，会有今天的成就吗？

诗人华兹华斯曾说过：“适合自己的生活才是美好而有诗意的。”同样，只有适合自己的路才是充满阳光与风景的。当然，要找准自己的定位不是一件轻而易举的事情，这是需要智慧的。智慧可以与生俱来，也