



# 北大


王平辉◎编著

## 哲学课精义

秉承北大百年底蕴，囊括众生喜怒哀乐，品味世间五味杂陈，直击心灵**柔软底线**；以北大哲学课为纲，以各种哲学命题为目，剖析北大**思想源流**，延伸北大人**人生智慧**……

**深刻而鲜活的生命思考，严肃而缤纷的沉思画卷！**

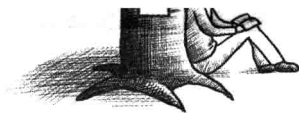
重庆出版集团  重庆出版社

 果壳文化传播公司


# 北大

王平辉◎编著

# 哲学课精义



重庆出版集团  重庆出版社

 果壳文化传播公司

图书在版编目(CIP)数据

北大哲学课精义 / 王平辉编著. — 重庆: 重庆出版社, 2014.5  
ISBN 978-7-229-07862-1

I. ①北… II. ①王… 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079282号

北大哲学课精义  
BEIDA ZHEXUEKE JINGYI  
王平辉 编著

出版人: 罗小卫  
责任编辑: 周北川 杨秀英  
责任校对: 何建云  
装帧设计: 一线文化·赵景宜

 重庆出版集团 出版  果壳文化传播公司 出品  
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市国丰印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话: 023-68809452

 重庆出版社天猫旗舰店  
[cqpbs.tmall.com](http://cqpbs.tmall.com)

全国新华书店经销

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 18.25 字数: 215千

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-229-07862-1

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

## 前 言

北大，是一个令莘莘学子神往的名字，它承载了无数学生的梦想，也积淀了无数前人的智慧与心血。在百年的时间长河中，北大涌现出一批批学问大家和特立独行之士，他们用自己的智慧在各个领域做出了骄人的成绩，推动着社会的发展与进步。先后有蔡元培、鲁迅、胡适、钱玄同、刘半农、钱穆、李四光、马寅初、季羨林、张岱年、朱光潜等文化和科学精英在这里任教，他们既是北大精神和思想的奠基者，又是社会和文化变革的先驱，培养了数量众多的杰出人才，曾经或仍在对中国社会产生巨大影响。

这座屹立于古都北京的百年名校，曾亲历中国近代的风雨沧桑，享尽尘世荣耀，又曾饱尝人文巨变、百般磨难。磨难与积淀交错之中，造就了北大的坚强、隐忍、博大与智慧的人生哲学，这就是北大独有的精神气息，也是北大人之所以能够成为社会精英的主要力量。因此，我们说北大的思想与精神是一种难能可贵的财富，北大的人生哲学值得我们每一个人学习和借鉴。

北大的精神和气质在每一个北大人身上都有所体现，与此同时，不



## 北大哲学课精义

同的人生经验和智慧也投射在不同的北大人身上，没有谁能够用简单的一言半语说清楚北大的人生哲学，但这并不意味着北大如同空中楼阁，遥不可及，我们仍然可以通过北大人的著作、北大公开课的讲义等多种方式，剖析其思想源流，延伸其精神内核，以期达成阐明北大人生哲学、汲取北大人生智慧的结果。

很多知名的北大人，都曾经在各种场合和著作中阐述自己的人生经验和生活态度，当然也有更深奥的哲学理论等学术探究，可是或因时间所限，或为条件不许，我们中的大多数人却无暇阅读和品味，以至于错过了宝贵的学习机会。本书即是在整理多种北大经典著作的基础上，以北大哲学课为纲，以各种哲学命题为目，从心态、修身、处世、择友、财富、职场、爱情、梦想等方面分别阐述北大的哲学思想，用浅显易懂的语言和生动活泼的案例组成了一幅幅深刻而又不失鲜活、严肃而又不失色彩的画面。

如若本书能对您的人生略有助益，将是作者最大的荣幸。

## 目录

### 第一课 好心态，让你无限接近完满 / 1

浮躁，心灵深处的暗疾 / 3

态度谦和方能以柔克刚 / 7

拿出自嘲的勇气 / 10

知足便能常乐 / 14

看透不说透的智慧 / 19

不值得为打翻的牛奶哭泣 / 24

完美是用来幻想的 / 27

世间烦恼，皆是庸人自扰 / 31

### 第二课 修身养性，在生活里游刃有余 / 37

抱怨是最无用的情绪 / 39

浪子回头金不换 / 44

讷于言，敏于行 / 48

心底无私天地宽 / 53



慈悲心生，蚍蜉颜开 /56

做事先做人，得意别忘形 /61

## 第三课 精通处世之道，站在高处俯视生活 / 67

退到最后，无路可退 /69

清白，人生的底线 /74

人似铜钱，外圆内方 /79

让人三分，凡事留有余地 /83

做人不需要较真，做事不需要低调 /87

与人为善，处处逢源 /92

感动他人靠真诚 /98

为他人提一盏灯 /104

投以木桃，报以琼瑶 /109

## 第四课 择良友而交，君子和而不同 / 115

别人不好写在沙上，好刻在石上 /117

感谢愿意真诚批评你的朋友 /122

学会付出爱，懂得回报爱 /127

朋友在精而不在多 /133

朋友是在患难时扶你一把的人 /138

放下“身段”，提高“身价” /141

朋友多了路好走 /146

**第五课 看淡财富，取舍之间显豁达 / 151**

天下没有免费的午餐 /153

宁舍财物，不舍快乐幸福 /159

财富生不带来，死不带去 /163

你真的是钱财的主人吗 /167

大舍大得，小舍小得，不舍不得 /171

诚信是最大的财富 /176

财富带不进坟墓，声望却可以 /179

**第六课 所向披靡，把职场当作“沙场” / 183**

不在老前辈面前“逞能” /185

低下头，谦虚学习 /190

隐藏实力，后发也能制人 /196

工作是团队的，功劳是大家的 /201

赠人玫瑰，手有余香 /205

敢于冒险，善于抓机会 /210

功高不震主的智慧 /215

不与他人争辩，争论没有赢家 /220

老板在与不在一个样 /225

**第七课 爱在当下，幸福甜蜜趁现在 / 229**

强扭的瓜不甜 /231





宁缺毋滥是起码的态度 /235

你想要，你就说嘛 /238

珍惜眼前人，莫失去再追悔 /242

爱是相互扶持 /246

把婚姻变成爱情的“保鲜膜” /250

## 第八课 梦想珍贵，插上梦想的翅膀 / 255

别害怕，大声说出自己的梦想 /257

勇敢去追梦，你就是英雄 /262

立即行动，别让梦想等太久 /266

要想成功，不要对自己说不可能 /270

信念为你带来无限可能 /275

用最初的心，做永远的事 /280



## 第一课

# 好心态，让你无限接近完满

浮躁，心灵深处的暗疾·

态度谦和方能以柔克刚·

拿出自嘲的勇气·

知足便能常乐·

看透不说透的智慧·

不值得为打翻的牛奶哭泣·

完美是用来幻想的·

世间烦恼，皆是庸人自扰·

北京大学客座教授翟鸿燊先生曾经说过：“一个人心态要是不好，就容易聪明反被聪明误。”积极的人认为挫折是上帝赐予我们的磨炼自身的机会，从而积极应对，奋发图强，以求战胜挫折；而消极的人则认为挫折是上帝对自己的不公平，继而向世界、对他人、对人生充满怨怼，甚至自怨自艾，从此一蹶不振。其实，所谓的上帝只是人们臆想出来的，真正主宰人生的是自己的心态。索伦·克尔凯郭尔曾说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定着谁是坐骑，谁是骑师。”

每个人都可以掌控自己的人生，也许我们无法预知人生旅途的终点，却可以尝试选择要走的方向，以及以怎样的心情欣赏旅途的风景。为此，我们需要以积极、健康的心态，从容面对身边的烦恼和纠葛，用宽广的胸怀待人，用真诚的姿态拥抱他人，用快乐的心情感染别人，以简单热忱的心驱除人世的烦恼与嘈杂。

## 浮躁，心灵深处的暗疾

很多人都在问我，为什么中国出不了诺贝尔奖得主，我说一个是时间不够，再一个是现在学术界太浮躁，社会的很多方面都很浮躁。

——许智宏（前北大校长）

有这么一股莫名的情绪，它飘忽而至，没有征兆，有时让你茫然，有时让你恐惧，有时又让你绝望。你知道这是什么情绪吗？你遇到过这种情绪吗？如果曾与它相遇过，恭喜你，你“浮躁”了。

生活的压力越来越大，人生也越来越看不到尽头，很多人在快节奏的生活状态中喘不过气来。有些人因为在某些方面落于人后或不尽如人意，难免产生烦躁、焦虑心理，并试图寻找便捷的路径加快自己的前行步伐，其中的鲁莽者甚至会生出一些不切实际的想法。

浮躁是每个人都可能出现的情绪，它能够使我们终日焦虑不安而又充满抱怨，令我们脾气暴躁、精神高度紧张，时间长了，更会演变成一种心理疾病，严重搅乱工作和生活。

作为飞禽类的佼佼者，雄鹰几乎堪称凶猛动物的“代言人”。它时



## 北大哲学课精义

而翱翔天际，时而俯冲大地，辗转腾挪之间威风凛凛。

有这么一只兔子，平日里饱受其他动物的欺负，但是它却不愿意练习自己的求生技巧，反而不切实际地幻想能够像老鹰一样振翅高飞。

有一天，这只兔子从悬崖上一跃而下，想要像苍鹰一样飞起来，结果却一下跌入悬崖，摔死了。

当今社会上，“兔子”型的人不在少数，他们能够看到和正视别人的成功，这固然很好，却又往往会忽略自身的不足，盲目效仿之下，只能自食恶果。

所谓“有人的地方就有江湖，有江湖的地方就有竞争”，如今，无论是在哪个领域，竞争的压力都越来越大，机会也是稍纵即逝，一旦错过了就很难再抓住。于是“竞争”把很多人逼得乱了方寸，摸不着头脑。他们为了尽快获得金钱、利益等，就决定走“捷径”、找“偏门”，而所谓“欲速则不达”，世间万物都有自己的生存发展之道，一些杀鸡取卵、急功近利的行为无疑违反了天地的规则，当然要受到规则的惩罚。

夏天，禅院里的小草被太阳炙烤，变得病恹恹的，没有一点生气。徒弟非常焦急：“这也太影响我们的心情了，快撒些草籽吧。”师父说：“等天凉些吧，我们应该随时。”

秋天的时候，师父买了一大包草籽，叫徒弟去播种。但是，很多草籽都被风吹跑了。徒弟叫道：“怎么办？草籽都被风吹飞了。”师父说：“没关系，被吹走的多半是不饱满的草籽，就算你种进土壤中也很难发芽。要记得随性。”

徒弟刚撒完草籽，就飞来一些小鸟，啄起了草籽。徒弟很生气，要驱赶小鸟。师父继续翻着手里的佛经，说：“不要生气，小鸟吃不完草籽的。就让它们随遇吧。”

有一天，突然下起了暴雨。徒弟冲进禅房，叫道：“师父，你怎么还这么镇定啊？草籽都被暴雨冲走了。”师父正在打坐，说道：“既然我们没有办法阻止，那就随缘吧。”

过了一段时间，禅院里撒草籽的地方长出了青苗，就连当初没有播种的角落也泛出了绿意，徒弟见了非常开心。师父站在禅房前，点点头说：“这时就应该随喜了。”

随时、随性、随遇、随缘、随喜。这何尝不是人生的一种态度呢？徒弟的心态浮躁不安，总是在随着天气或者周围事物的变化而摇摆，就好像风中的树叶。师父则心态成熟、自然，没有太多杂念，外界事物的表象极难影响其心境，喜怒哀乐均在自己掌控中。“望长空云卷云舒，去留无意，赏窗前花开花落，宠辱不惊”，这是师父的精神境界。

有些人盲目追随潮流，却缺乏上进心，既没有自主自立的能力，又没有克服困难的勇气。他们追求感官上的刺激，精神生活却极度缺乏；他们安于现状，总是固步自封，工作上既不积极进取，也看不惯别人超越自己；他们总是找不准切入点，始终生活在盲目和恐慌之中。浮躁让他们朝三暮四，心猿意马；浮躁让他们难以平静，思绪纷乱；浮躁让他们无所选择，不知所以；浮躁让他们目光短浅，蝇营狗苟，甚至失去了很多难得的机遇。

如今的这个时代，信息化拉近了世界的距离，让本来无法或者很难



见面的人们成为了竞争者。大家都想追求效益，追求捷径，可是却忽视了耐心、等待、规律……白岩松说，不平静，就不会幸福。其实，幸福是一种感觉，只有静下心来，细细回味，慢慢感受，才能有所感悟。可是当今社会，有多少人能够真正静下心来呢？太冷漠或者太热情，其实都是难以从浮躁的情绪中解脱出来的表现。我们应该用平和的心态，从纷乱的矛盾和利益中理出头绪，消除浮躁心理带给我们的不良影响。

有人说：“浮躁是一种会传染的疾病，如果你没有强大的抗体，你就很容易被传染。它会扰乱你的心智，消磨你的意志，扰乱你的阵脚。不仅如此，你还会再传染给其他的人。”虽然，每个人都会有浮躁的时候，就如同每个人在生活和工作中都会遇到困难一样，可是有的人善于控制自己的情绪和思维，他们便在与浮躁作战的时候占了上风。而那些放任自己随波逐流的人，可能一生都要被浮躁情绪所纠缠。

如果有一天，你突然发现自己“病”了，而这病正来源于内心深处的浮躁，一定要及时为自己“治疗”。否则它会不断蔓延，让你的心态越来越失衡，甚至慢慢让你的情绪失控。这一点，我们应警惕。

只有拥有一颗平静的心，才不至于被外界左右，才能在冷静和从容中厘清问题的头绪。只有内心平静，戒骄戒躁，脚踏实地，我们才能走好人生的每一步，走稳生活的每一步，虽未必一定能够成就一番大事业，却必定平安喜乐，饱含幸福。

## 态度谦和方能以柔克刚

大智者必谦和，大善者必宽容。唯有小智者才咄咄逼人，小善者才斤斤计较。

——周国平（社科院哲学研究所研究员、北大1962级毕业生）

我们从小就读孔融让梨的故事，从小就学习孔子“三人行，必有我师焉”的道理，古代的圣贤知书达理，为人谦和，堪为后世之楷模。

所谓“谦谦君子，温润如玉”，谦和不是懦弱无能，也不是低三下四，而是一种自知、谦虚的君子风度。君子并非没有才能，更不是卑劣胆怯，他们只是选择用自己的宽容大气微笑地面对别人；君子最善于反省自我，发现自身的不足，并及时纠正自己的错误；君子还善于赞扬别人，发现别人的优点，汲取别人的长处；君子也懂得换位思考，想别人之所想，把事情做周全，以此赢得人们的尊重。

小孙大学毕业后，在上海的某策划公司上班。他非常要强，凡事总不想落后于别人，所以，虽然进公司还不到一年，却已经深得策划的“要领”。他主导的策划方案为企业带来了很大利润，在整个行业领域中也积累了不小的声望。





## 北大哲学课精义

按常理来说，小孙能力和业绩这么好，早该升到部门经理了，但是事实并非如此。他虽然工作能力不错，却依然是一个小职员。不过，小孙却没有反思自己的问题，只是一味地骄傲自满，整天一副洋洋得意的样子，甚至连公司老总也不放在眼里，同事都很反感他。

倒是公司里的另一位员工张陵，虽然业绩并不是最好的，但是为人谦和有礼，公司上下都非常喜欢他。而且，作为一个老员工来说，他的业绩一直很稳定，工作能力也不错。

公司是按业绩来选拔领导的，业绩第一的小孙自然觉得部门经理的职位非他莫属。但是，在最后民主投票的时候，却根本没有人愿意选他，大家都不喜欢和他在一起工作，结果可想而知。于是，小孙在关键时刻尝到了“孤家寡人”的滋味，而部门经理一职则成了张陵的囊中之物。

人人都想得到别人的尊重和认可，可是如果一个人只知道炫耀自己的长处，嘲笑别人的弱点，那么，别人永远也不会从心理上认可他，结果只会适得其反，落得个“众叛亲离”的结果。

有一个非常出名的哲学家，曾经有人问他：“所有的人都觉得你的学识最渊博，那么，请问你能告诉我天和地之间的具体高度吗？”哲学家回答：“三尺。”那人嘲笑说：“难道你不觉得自己的话有失误之处吗？按你所说，这天地是怎样容纳下我们的呢？”哲学家笑了笑，说：“你说得很对，但是，正是因为如此，存在于天地间的人都是低下头生活的啊。”听过解释后，那人默默地陷入了沉思。

这是苏格拉底的故事，他告诉我们一个处世之道：一个人只有虚怀若谷，才能在这世间立足。事实确实如此，放下无谓的架子，虔诚、真