



思想是金
智慧是金
知识是金

人生金书

阅读改变人生

北大 哲学课

贾丹丹 / 编著

一流学府的思想精髓

每天一堂北大哲学课，每天汲取一点人生智慧
从容地面对生活中的各种问题，更好地经营自己的人生



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

「人生金书系列」

北大哲学课

贾丹丹

编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

北大哲学课 / 贾丹丹编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.8
ISBN 978-7-5502-5218-9

I. ①北… II. ①贾… 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 (2015) 第 087016 号

北大哲学课

编 著: 贾丹丹

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 王明贵

责任校对: 黎 娜

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 537 千字 720 毫米×1020 毫米 1/16 28 印张

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5218-9

定价: 38.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815821

前言

北京大学是一所屹立百年的高等学府，自 1898 年京师大学堂创建以来，她见证了中国近百年风云变幻的历史。在中国现代史上，北大是“新文化运动”兴起的摇篮，是“五四运动”的中心发祥地，也是多种政治思潮和社会理想在中国最早的传播地。在中国乃至世界，北大都享有极高的声誉。

人是精神的载体，说到北大，自然要说起北大的人和北大的精神。作为中国最具精神魅力的学府，北大英才辈出，堪称大师之园。百余年来，从北大走出了一大批优秀的学者、教授，他们从这里眺望世界，走向未来，以坚毅、顽强、前仆后继的精神，在这片辽阔的国土上传播着文明的种子。

早期的北大涌现出的杰出人物有蔡元培、陈独秀、李大钊、鲁迅、胡适、蒋梦麟等一大批学者，这些人是北大的先驱，也是北大精神的奠基者。之后，北大又培养了冯友兰、季羨林、梁漱溟、林语堂、朱光潜、张岱年等一大批大师级的学者。这些前辈以各自思想和行动，共同为我们构造了一个独属于北大的人文哲学体系。

北大的哲学精神和人文气质不是物质的留传，而是一种灵魂的塑造和远播。一代又一代北大人传承和发扬着北大独特的精神气质和文化内涵，也彰显着自身与众不同的人生经验与生活智慧。他们广博的学识、闪光的才智与庄严无畏的思想，像一盏盏明灯，点亮我们的心灵，也照亮我们未来的道路。他们身上有太多值得我们学习的东西：勤奋、宽容、克己，等等。当然，更为重要的是北大人经过几年、十几年，甚至是几十年的思考而归纳出来的人生哲理。

当我们困惑迷茫之时，鲁迅告诉我们希望总在前方；当我们缺乏信念之时，冯友兰告诉我们各人的历史由各人写就；当我们陷入悲观之时，季羨林告诉我们每个人的生命都各有其意义；当我们总是匆匆地生活，无暇顾及身边的事物之

时，朱光潜提醒我们慢慢走，要懂得欣赏生活之美……有一种光芒永不消逝，有一种精神永远留存。无数北大人以其博大的胸襟，为我们提供的是取之不尽、用之不竭的精神宝藏。不管我们处于何种精神状态，我们都能从他们所散发的智慧之光中，摘取一片我们需要的光芒，以驱散积存于我们内心的阴影，并且以另外一种眼光看待世界，看待现实生活带给我们的不尽如人意。

因此，即使我们没有进入北大学习，即使很多先哲已经离我们远去，但是探寻大师们行走的足迹，倾听他们永恒的人生哲理，我们就可以从他们丰富的人生经历中汲取智慧和力量，以帮助我们更好地经营自己的人生，从而能够拥有一份成熟、稳重和练达，悦纳世间百态，笑看人生风云。

本书撷取了许多北大先哲的精彩言论、真实的人生经历，并结合大量生动深刻的故事，详尽地阐述了北大人的人生智慧和人生哲理，体现了北大人身上所具有的独特的智慧、博大、厚重与坚强。阅读本书，聆听大师们的谆谆教诲，汲取其人生经验和智慧，学会从容地面对生活中的各种问题，深刻地理解和把握人生，多一些得、少一些失，多一些成功、少一些失败，创造出属于自己的辉煌。



目 录

□第一篇 以平常心泰然处世

第一章

修持一颗平常心

平常心是生命中最宝贵的东西	2
不以物喜，不以己悲	4
世态炎凉心不凉	7
少一些计较之心	9
不同的人生境遇皆有意义	12
该忘记的要学会忘记	14
不必在意别人的看法	17
生命无常，泰然处之	19

第二章

淡泊名利是人生的最高境界

君子不追名逐利	23
淡泊以明志，宁静以致远	25
以成就为重，而非以名利为先	28
充实内心，名利皆浮云	30
远离名利，自在生活	32
不必在意那些虚名	35
淡然面对他人的评价	38

第三章

人生要禁得住诱惑

抵制诱惑，保持一颗清凉心	42
贪婪的人容易迷失	44
恬淡寡欲，怡然自得	47
人到无求品自高	49
欲望转身即幸福	52
别用过长的尺子衡量生活	54
不为物累，洒脱生活	57

第四章

淡定从容才能走远

从容是一种心灵优势	59
得意时淡然，失意时坦然	62
冲动只会让事情变得更糟	64
以出世心做人，以入世心做事	67
坐看云起，宠辱不惊	69
冬天总会过去，春天迟早会来	71

□ 第二篇 心中洒满阳光，世界才会透亮

第一章

不抱怨地生活

人生没有绝对的公平	76
怨天尤人不如改变心态	79
别把抱怨当成习惯	81
在逆境中抱怨，等于遗弃幸运	84
悦纳生活中的不顺心	87
用微笑温暖生命的色调	90

在行走中领悟生命的纯美	93
一道门关上后，总有一扇窗打开	95

第二章

看淡得失，知足常乐

知足是一种乐观的态度	99
珍惜拥有，你会得到更多	102
不快乐，是因为你想要的太多	105
贪得无厌是一种病态	107
如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人	109
平凡地活着，就是莫大的幸福	112

第三章

保持阳光心态，乐观生活

透过窗棂，用阳光照亮心灵	115
远离悲观的迷雾	117
为了看看阳光，我来到这个世上	119
直接面对内心的恐惧	121
生命在，希望就在	123
自信，让生命起航	126
内心有阳光，世界就是光明的	129

□ 第三篇 人生的价值在于拼搏

第一章

梦想有多大，舞台就有多大

梦想照亮生活	132
人因梦想而伟大	134
人生具有无限的可能性	137

永远不要轻视自己的梦想	139
梦想有多大，舞台就有多大	142
给未来一个承诺	145
每个人的生活都应该有个目标	147
有志者，事竟成	151

第二章

生活不是单纯用来享受的

人生的美丽在于奋斗的过程	154
富贵来自拼搏	156
不满是向上的车轮	158
你的时间花在哪里，成就就在哪里	160
吃得苦中苦，方为人上人	163
弱者等待机会，强者创造机会	166
自强才能自立	168

第三章

逆境是人生修炼的最高学府

人生需要苦难的洗礼	171
逆境是人生最好的课堂	173
别抱怨挫折，是它让你留下了脚印	176
你不够成功，是因为你失败得还不够	178
用另一种眼光看待不幸	181
压力也是拼搏的动力	183
勇敢地走出生命的低谷	186
逆风也要飞翔	188
生命的彻悟等于受苦的深度	191

第四章

沉住气才能成大器

沉淀下去，才能浮上来	193
------------------	-----

争一时，不如争一世	195
凡事不可急于求成	198
临危不惧，以不变应万变	201
锲而不舍，金石可镂	203
专注于脚下的路	206

□第四篇 选择比努力更重要

第一章

学会舍得，才能获得

人生就是一场权衡和取舍	210
有舍有得，不舍不得	212
失之东隅，收之桑榆	214
有所为，有所不为	216
放弃会让我们拥有更多的美好	219
患得患失，难得生命的圆满	222

第二章

适合自己的就是最好的

不同的选择造就不一样的结果	225
正确的选择胜于盲目的努力	226
择其善者而从之	229
适合自己的就是最好的	231
你的人生就是你的选择	233
命运掌握在自己手中	235
一切都是最好的安排	237

第三章

人生不必太执着

没有什么东西是放不下的	240
顺其自然不强求	243
看开点，实际点	246
得不到的并非总是好的	249
换个角度看世界，跳出世界看自己	251
学会放下，轻装前行	253
凡事不必过于执着	256

□第五篇 培养美好的品性

第一章

以宽容之心面对生活

宽容是莫大的美德	260
做人有德，做事能容	262
宽容他人也是善待自己	264
心胸豁达，不吝宽容	267
宽容可以让心灵获得自由	270
气度决定格局，格局决定结局	272
海纳百川，有容乃大	274
容人之长，也能容人之短	275

第二章

谦让不代表懦弱

君子谦逊不谦卑	279
饱满的谷穗总是低着头	281
人浮于众，众必毁之	284
满招损，谦受益	285

天下大智莫若不争	287
敢于低头是魄力，更是能力	289
人外有人，学会看轻自己	291
以谦卑的心对待一切	294
人因自谦而成长，因自满而堕落	296

第三章

与人为善，以诚相交

善良是一缕最美的人性光辉	299
与人相处，贵在真诚	302
对人诚实就是善待自己	304
对自己真实，才不会对别人欺诈	307
用爱点亮世界，也照亮自己	309
保持本色，以真示人	312
尊重别人，才能获得尊重	314
保持一颗同情心	316
君子之交淡如水	318
心甘情愿给予，是爱的真谛	320
赠人玫瑰，手有余香	322

□第六篇 给心灵留一片自由的空间

第一章

保持一颗敬畏之心

一切生命都值得敬畏	326
遵从信仰的力量	328
听从灵魂的指引	331
一花一世界，一沙一天国	334
生命短暂，好好地生活	336

亲近自然，享受自然	338
回归本真，诗意且神圣	340

第二章

超然于物外

人在生活中，心在生活外	343
先有超然气度，方有翩翩风度	345
本来无一物，何处惹尘埃	348
关注内心的和谐	351
带着一些禅意生活	353
人生至境是逍遥	355
辟一方净土，诗意栖居	358

第三章

独处，是另外一种境界

学会默默地享受生命	361
有一种自由叫孤独	363
寂寞是一种清福	365
在独处中修炼自己	368
品味独处，是生活的艺术	369
享受孤独，接受生命的雕琢	372
低调是不动声色的智慧	374
保持静默的姿态，避开无谓的纷争	376

□第七篇 享受当下的美好人生

第一章

回归简单，享受生活

人生其实很简单	380
享受朴素的生活	382

简单才是真，别活得那么累	385
脱去华丽的外壳，还原生命的平凡	387
去除忧虑，让生命简单化	389
让心灵回归简单	392
创造一些悠闲时光	394
遵循自然的生命方式	396

第二章

活在当下，珍惜拥有

当下的人生最精彩	399
活在今天，掌握此刻	401
过去的就让它过去	404
珍惜一去不复返的人生	406
没有别的日子比今日更伟大	409
不要预支明天的烦恼	411
未来模糊，重视清楚的现在	413

第三章

幸福的哲学

境由心造，幸福很简单	416
幸福不在别处	419
幸福没有排行榜	422
苦中不改其乐	424
欢乐只应心中寻	426
深爱人生，才能享受人生	427
幸福源自内心的简约	429

第一篇

以平常心泰然处世

第一章 修持一颗平常心

我在茫茫人海中，寻找自己灵魂之唯一伴侣。得之，我幸；不得，我命。如此而已。

——徐志摩

(曾任北京大学教授，现代诗人、散文家)

平常心是生命中最宝贵的东西

平常心是一种情趣、一种修养、一种韵味。平常心是一个人心灵中最美丽的地方，因为它是最上乘的人生哲学，是一种生活艺术。拥有这颗心的人能够“像一个凡人那样活着，像一个诗人那样体验，像一个哲人那样思考”。

人的一生，或多或少，总难免有浮沉，不会永远如旭日东升，也不会永远痛苦潦倒。面对人生的起伏，真正的高手都是那些能以平常心牢牢地驾驭人生这匹烈马的人。古人说：“君子如兰。”懂得用一生践行谦逊之道的人，就是古人所说的君子，他们温婉含蓄、风度翩翩，用美德的芬芳熏醉着世人。保持平常心使你在成功的路上不但越走越远，还越来越有内涵、越来越有魅力。

林语堂先生说：“我总以为生活的目的即生活的真享受，是一种人生的自然态度。”保持一颗平常心，波澜不惊，生死不畏，于无声处听惊雷，超脱眼前得失，不受外在情感的纷扰，喜怒哀乐，收放自如，才能体会到“采菊东篱下，悠然见南山”的自在。

曾经有一天，一个信徒这样问慧海禅师：“您是有名的禅师，与芸芸众生不同，您是如何做到超越常人的呢？”

慧海禅师答：“很简单，我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么超越常人之举，每个人都是这样的，有什么区别呢？”

慧海禅师答：“当然是不一样的！”

“为什么不一样呢？”信徒又问。

慧海禅师说：“他们吃饭的时候总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉时也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我超越常人之处。”

慧海禅师继续说道：“世人很难做到一心一用，他们在利害中穿梭，囿于浮华的宠辱，产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停留不前，这是他们生命中最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了‘平常心’。要知道，只有将心灵融入世界，用心去感受生命，才能找到生命的真谛。”

保持一颗平常心，做到无为、无争、不贪、知足，保持对名利的淡泊心，对屈辱的忍耐心，对他人的仁爱心，做好每天当作之事，享受每一件事情带来的快乐，自然会有足够的力量来承担生活中永恒存在的挫折和痛苦，也自然能够获得更纯粹的幸福。

老子说：“圣人处无为之事，行不言之教。”其所谓的无为，不在于毫无作为，而在于顺乎自然，遵从自然之道。面对人生，我们要选择闲看云卷云舒、花开花落的心境，选择一种从容自在的人生态度，既要正视生活中的悲欢离合，做到宠辱不惊，也要正确定位自己的人生坐标，做到自在随意。

中国古代有很多人因失去平常心，得意忘形，从而招致灾祸，沈万三就是其中之一。

沈万三是明初江南首富，原籍为浙江湖州南浔。洪武三年（1370年），输粮京师，明太祖亲自召见，故其名噪一时。明太祖修建南京城，他捐了大量资财。《明史·马皇后传》记载：“吴兴富民沈秀者，助筑都城三分之一，又请犒军。帝怒曰：‘匹夫犒天子之军，此乱民也，宜诛之。’后曰：‘其富敌国，民自不详。不详之民，天将灾之，陛下何诛焉？’”终因其富可敌国，成为皇家的心腹大患，家产被抄，全家被发配到云南。

俗话说：“何妨得意，不可忘形。”沈万三虽富可敌国，却得意忘形，终落得家破人亡的悲惨境地。得意不可忘形，同样，失意也不能忘形。道理极简单，在失意忘形者的身后，也会有苦痛接踵而至。

平常心贵在平常，这也是一种超脱眼前得失的清静心、光明心。贫贱不能