

普
华
文
化

张笑恒 ◎ 编著
借大师智慧，让你拥有
在人群中脱颖而出
的心理能量

气质课

北大



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

北大
气质课

张笑恒
◎ 编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

北大气质课 / 张笑恒编著. —北京: 人民邮电出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-115-32535-8

I. ①北… II. ①张… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 150815 号

内 容 提 要

这是一本个人气质培养的修行书。

本书汇集了数十位北大学者有关个人气质培养的精要论点, 细致讲解了如何形成胸怀坦荡、淡定自信、积极乐观、低调谦和的品性, 以及如何将这种品性所散发出的气质运用于日常社交、家庭生活和工作等方面, 提升自己的个人魅力和影响力。

本书适合一切欣赏北大精神、想要提升个人气质的读者阅读参考, 尤其适合职场人士和学生使用。

◆ 编 著 张笑恒
责任编辑 王飞龙
执行编辑 齐佳颖
责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 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: 12.5 2013 年 8 月第 1 版
字数: 160 千字 2013 年 8 月北京第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前 言

未名烟柳，博雅古韵，百年文风，万载济世。面对北大，谁人不心动，谁人不梦寐以求？

北大之美在于未名湖畔的波光塔影、古香古色的楼群建筑，在于她青春焕发的时代精神、坎坷曲折的历史故事……更在于她蕴藉百年的人文气质和“思想自由，兼容并包”的精神风范。

百余年来，北大校园中人文渊薮，英才辈出，一代代北大学子在这里学到的不只是知识，感受更多的是北大对一个人人格的熏陶。严谨的学风与开放的思想，让这里走出的代代骄子无不都具备“北大”特有的精神气质。这些气质也成为他们一生中最宝贵的财富，让他们为其所在的学术领域乃至整个社会都做出了卓著的贡献。

这些从北大走出的学术大师、社会英才，不仅亲身践行着北大的人文思想和行事原则，而且还以自己的言行影响他人，传播着北大人独特的气质和性格，使更多的人虽未曾亲历北大的百年历史，虽未曾身处未名湖畔，但却仍然能够感受北大的魅力，感悟这个百年学府中所孕育的人生智慧和内心修为。

气质虽然无形，但却仿佛是人生中的润滑剂，会让你在日常交往和沟通中处处和谐顺利，为你带来各种有形的帮助和支持。

气质虽然无法一日习得，但只要潜心修习，就会让你受益终生。

气质的养成，首先应该从自我认知开始，发现真我的魅力。然后还要沉下心来，培养强大的内心力量，使自己在与人交往中表现出雍容大度的君子风范，在众人面前展示出自信笃定的气场，在面对诱惑时始终保持坚定自律，在遭遇挫折时保持积极乐观，在面对荣誉时保持低调谦

逊。如此才能让自己在日常生活和工作中给他人以无形的影响力，更多地获得他人的认可与支持。

本书汇集了数十位北大学人有关个人修为与气质养成的思想精华，结合现代人的生活、工作环境，对之加以解读和延伸，使读者可以超越时间和空间，感悟到百年北大所积淀下来的处世哲学和人生智慧。

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。

《北大气质课》 编读互动信息卡

亲爱的读者：

感谢您购买本书。只要您以以下三种方式之一成为普华公司的会员，即可免费获得普华每月新书信息快递，在线订购图书或向我们邮购图书时可获得免付图书邮寄费的优惠：①详细填写本卡并以传真（复印有效）或邮寄返回给我们；②登录普华公司官网注册成为普华会员；③关注微博：@普华文化（新浪微博）。会员单笔订购金额满300元，可免费获赠普华当月新书一本。

哪些因素促使您购买本书（可多选）

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> 本书摆放在书店显著位置 | <input type="radio"/> 封面推荐 | <input type="radio"/> 书名 |
| <input type="radio"/> 作者及出版社 | <input type="radio"/> 封面设计及版式 | <input type="radio"/> 媒体书评 |
| <input type="radio"/> 前言 | <input type="radio"/> 内容 | <input type="radio"/> 价格 |
| <input type="radio"/> 其他（ | | ） |

您最近三个月购买的其他经济管理类图书有

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 1. 《 | 》 | 2. 《 | 》 |
| 3. 《 | 》 | 4. 《 | 》 |

您还希望我们提供的服务有

- | | | |
|------------|---------|---|
| 1. 作者讲座或培训 | 2. 附赠光盘 | |
| 3. 新书信息 | 4. 其他（ | ） |

请附阁下资料，便于我们向您提供图书信息

姓 名	联系电话	职 务
电子邮箱	工作单位	
地 址		

地 址：北京市东城区龙潭路甲3号翔龙大厦218室
北京普华文化发展有限公司（100061）

传 真：010-67120121

读者热线：010-67129879 010-67133495-104

投稿邮箱：tougao@puhuabook.com，或请登录普华官网“作者投稿专区”。

购书电话：010-67129212 淘宝店网址：<http://shop60686916.taobao.com>

媒体及活动联系电话：010-67129872-830 邮件地址：liujun@puhuabook.com

普华官网：<http://www.puhuabook.com.cn>

博 客：<http://blog.sina.com.cn/u/1812635437>

新浪微博：@普华文化（关注微博，免费订阅普华每月新书信息速递）

目 录



第一章 | 做好你自己——气质来自真我的魅力

气质源于独特的个性 / 3

忠于自己的内心 / 6

不依附别人的独立魅力 / 8

相信自己，即使没有人相信你 / 11

修炼实力，让自己永远抢手 / 14

专注成就梦想 / 16

第二章 | 淡定处世——培养强大的内心力量

看淡一时的得失 / 23

做自己情绪的主人 / 25

有理不在声高 / 28

小事上要学会不在意 / 31

心浮气躁难成事 / 34

有条不紊，才能气定神闲 / 38

第三章 | 胸怀坦荡——雍容大度的君子风范

君子坦荡荡 / 45

有成人之美的气魄 / 48

主动道歉才显真诚 / 50

听取批评，才能进步 / 52

放下你的仇恨 / 55

原谅别人也是解脱自己 / 58

第四章 | 自信笃定——不怯场不拘谨才有气场

争做主角，你会胜得更精彩 / 65

任何时候都抬头挺胸 / 67

有主见才会有气场 / 70

每天给脑子里洒点香波 / 73

盲目从众是成功的阻碍 / 76

第五章 | 坚定自律——最昂贵的精神气质

奇迹出现只因为坚持了梦想 / 83

永远不要丢弃“再来一次”的勇气 / 86

果断抉择，毫不犹豫 / 89

下定决心，坚定不移 / 92

克服惰性，拒绝拖延 / 94

第六章 | 积极乐观——用正能量武装自己的气场

魅力源自好心态 / 101

抱怨会吸引霉运 / 103

快乐不快乐，完全在于你自己 / 106

乐观就是换个角度看问题 / 109

不因为打翻牛奶而影响好心情 / 112

第七章 | 低调谦逊——无需张扬的王者之气

人格越高，姿态越低 / 117

忍一时之屈，方可谋长远大业 / 120

对人尊敬，就是尊重你自己 / 123

成功不骄矜，居功不自傲 / 126

少说空话，多做实事 / 129

第八章 | 谈吐气质——发挥语言的感召力和凝聚力

倾听比诉说更重要 / 137

关心他人比恭维他人更好 / 139

给批评的炮弹裹上“糖衣” / 142

站在对方的立场说话 / 145

让你的语言更有感染力 / 149

给语言多一些美丽的修饰 / 152

第九章 | 思维气质——让智慧绽放精彩

走出“自我设限”的牢狱 / 157

此路不通，换条路试试 / 159

突破习以为常的思维模式 / 162

留意被别人忽视的细节 / 166

直觉是你的灵感在敲门 / 169

第十章 | 领导气质——拥有让人追随的力量

以身作则才能服众 / 175

言出必行更有气势 / 178

要有“沉得住气”的大家风度 / 181

不计前嫌显胸怀 / 184

责人勿忘先责己 / 187

参考文献 / 191

第一章

做好你自己

——气质来自真我的魅力



气质源于独特的个性

知教育者，与其守成法，毋宁尚自然；与其求划一，毋宁展个性。

——蔡元培，著名教育家，曾任北京大学校长

在日常的人际交往中，我们会发现，有的人行为举止令人难以忘怀，哪怕是只见过一面，也能给别人留下长久的回忆；而有的人即使与人长期相处，也不能在人们的心目中留下印象。出现这种现象的原因就是人与人之间气质的不同。

所谓气质，是一个人从内到外的一种人格魅力，即区别于他人的个性。一般来说，鲜明的、独特的个性容易给人以深刻的印象，而平淡的个性则很难给人留下什么印象。一个人只有拥有自己独特的个性，才能打造出有魅力的气质。

英国前首相撒切尔夫人上任后面面对的首要问题就是经济问题。面对当时英国糟糕的经济状况，撒切尔夫人决定大幅度地削减公共开支。她降低了标准税率，又大幅提高了增值税率。

这个决策遭到了财政大臣和绝大多数内阁成员的反对，甚至有人以提出辞职相要挟。但是撒切尔夫人坚持认为她的方案是符合经济规律的，在不久之后一定会生效。她并没有因众人的反对而改变自己的决定，她

说：“你知道，为了这个方案议员们要逼我下台。即使那样，我也不后悔，我知道我所做的是完全正确的。”

后来，英国经济连续8年不断增长的事实证明撒切尔夫人的决定是正确的。她以自己坚强的个性和我行我素的风格，开创了英国政治历史的先河。

在英国这样社会观念极为保守的国家中，女性要成为领袖需要更多的自信和勇气，需要付出更大的努力。而撒切尔夫人以独特的“铁娘子”的个性，带领因为墨守成规而停滞不前的国家创造了辉煌，打造了自己特有的魅力气场。

拥有独特个性的人，其魅力气场会让他更有效率地发挥自己的潜力，增加自己的影响力，更容易给对方留下良好的印象。

唐代著名诗人李白之所以被冠以“诗仙”的美誉，并非浪得虚名，而是来源于他的个性。敢让杨贵妃磨墨、高力士脱靴，“自称臣是酒中仙，天子呼来不上船”，古往今来，大概就只有李白敢这么做了。他的放荡不羁，注定他难以在当时的官场上生存，“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”正是他个性的写照。

鲁迅的个性也在他的文章中有着充分的体现。不在沉默中爆发，就在沉默中死亡”，鲁迅用笔杆子作武器，用笔杆子唤醒沉睡的中国人，为中国革命开辟道路。他个性的魅力融入了他的文章。

“我是金子，我要发光”，韩寒用他特立独行的笔调说出了多少人的心声。赛车手与作家，这两种相差甚远的职业却被他集于一身。外表看

似年少轻狂的浪子，内心却有着自己对人生的深刻思考，这就是他的个性。从《三重门》到《他的国》，他的作品无不引起人们对社会的关注、对人生的思考。他已成为文坛上一颗璀璨的明星，而他个性的魅力却依然如此闪亮。

你的个性就是你的风格。凡是气质良好的人都有其突出的个人魅力，这种魅力即来源于他的个性。

没有主见、人云亦云的人是很难获得成功的。无论是华人巨商李嘉诚、邵逸夫，还是美国总统肯尼迪、汽车大王福特、石油大王洛克菲勒，人们都会为他们的魅力折服，被他们的气场吸引，但绝对不会把他们混淆。因为构成一个人魅力的最核心因素不仅仅是天赋与才华，更重要的是一个人的个性。在这个快速变化的时代，个性的魅力在无形中已确立了你的竞争优势，你给了他人以深刻的印象之后，自然与其建立合作关系的可能性也增加了。

每个人的个性都不相同，盲目跟风、人云亦云，终会让你迷失自己。其实，成功是一个人自我实现的过程，它更多地取决于追求者的个性。你的独特个性就是你的魅力所在，它让你形成与众不同的气场，能让你的潜力最大限度地发挥出来。

每个人在世界上都是独一无二的，无需去刻意地模仿谁，只要能发觉自己身上的长处，并充分发挥，就能成为一个魅力四射、令人敬佩的人。

忠于自己的内心

无论什么东西都不能建筑在虚伪和牛皮的基础上。

——傅鹰，曾任北京大学教授，物理化学家

李白有诗云：“清水出芙蓉，天然去雕饰。”自然的才是最美的，真实的东西才具有个性，才能与众不同，才会有强烈的吸引力。只有那些忠于自己、喜欢自己、接纳自己，听取自己内心声音的人，才能创造出属于自己的精彩人生。

在人们心中，意大利影星索菲亚·罗兰的美是永恒的。可是，谁又能想到她年幼时曾因瘦小被人笑为“牙签索菲亚”呢？在她刚出道的时候，很多摄影师都认为她的鼻子太长、臀部太大，如果不去整形，将是一个没有前途的演员。

但索菲亚·罗兰丝毫不为所动。她说：“我当然明白我的外形很难跟那些已经成名的女演员相比。她们相貌出众，五官端正，而我的脸的确毛病很多。但我认为这些毛病组合在一起反而会让我更具魅力。我要保持我的本色和个性，我不想因为别人的看法而改变自己。”

正是凭借这种无比强烈的自信，索菲亚·罗兰打动了导演，进而打动了全世界的影迷，成为与玛丽莲·梦露齐名的性感明星。她那无比自

信的风情、动人心魄的笑容、洞悉一切的眼神，组成了她独有的风格，俘获了无数影迷的心。在20世纪快要结束时，她被评为这个世纪“最美丽的女性”之一。

听取和尊重别人的意见固然重要，但无论何时，千万不要人云亦云，不要作别人意见的傀儡，否则你不但会在左右摇摆中身心疲惫、失去许多可贵的机会，有时还会失去自我。

假如当初索菲亚·罗兰整容成了一个中规中矩的大众美女，她还会有那种动人心魄的魔力吗？

容貌如此，着装如此，行事也是如此。

百度首席执行官李彦宏曾说，要“听大多数人的意见，和少数人商量，自己做决定”。别人众多，而你只有一个，如果处处照顾别人的看法，必将无所适从。所以我们必须洒脱一些，勇敢地走自己的路。

杜尚是法国艺术家，他天生便“惰性”很强，从不强迫自己做任何事情，而是喜欢毫无功利地循任自己的天性。正是这种渴望自由、无拘无束的精神让他始终坚持着自己的原则，不断地探索属于自己的艺术风格，不断地追寻艺术的真谛，从而成就了他在艺术上的传奇。杜尚说：“我最好的作品是我的生活。”

试想，倘若杜尚不忠于自己的内心，又怎会有被世人仰望的杜尚呢？又怎能使他的作品与生活融为一体呢？

身处于花花绿绿的世界，置身于各式各样的诱惑中，我们是否忠于