

北大精神气质塑造的精华课程  
领悟精神，提升气韵，改造气质

# 北大气质课

气质是岁月的积淀，人格的蓄养  
提升气质的最佳途径，在于读一流的书

陆文雄◎著



台海出版社

# 北大气质课

陆文雄◎著



台海出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

北大气质课 / 陆文雄著. —北京: 台海出版社,  
2018.5

ISBN 978-7-5168-1879-4

I. ①北… II. ①陆… 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 (2018) 第 090990 号

## 北大气质课

著 者: 陆文雄

责任编辑: 戴 晨 员晓博

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 香河利华文化发展有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 245 千字 印 张: 19.5

版 次: 2018 年 7 月第 1 版 印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1879-4

定 价: 49.80 元

版权所有 翻印必究



## 前言

### PREFACE

北大，在风风雨雨中走过了近百年的沧桑岁月，见证了中国的近代历史。北大，由新文化温养又反哺中国，至今依然坚定地屹立在文化的前沿。北大，可以说是优秀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北大特有的人文魅力。

其实，北大不仅仅是一所大学，它还是一个与中国近现代命运息息相关的神圣殿堂：陈独秀和李大钊在这里相约分别在中国南方和北方筹建中国共产党；鲁迅、蔡元培、胡适等大批重要历史人物曾在这里任职或任教……

北大也不仅仅是北大人的北大，它是中国文化发展潮流的前沿阵地。包括美国前总统克林顿、俄罗斯前总统梅德韦杰夫等人在内的各国政要，美国微软集团董事长比尔·盖茨、中国阿里巴巴首席执行官马云、中国百度 CEO 李彦宏、新东方董事长俞敏洪等精英，都曾经在北大讲堂上留下过身影和智慧。北大并不是神话，它代表的是一种精神、一种气质，任何进入这种气质氛围的人，生命都将会从此与众不同！

北大为何能走出无数优秀的企业家与大批的思想学者、民族精英？这主要得益于北大所独有的精神气质。那么，北大人所代表的精神和气质究竟是怎样的？要如何做到？我们身为普通人——北大的局外人，是否也能学习和掌握和领悟这种精神和气质？

本书将为你解答这一切疑问！

什么叫气质？著名国学大师，曾任北大哲学系教授的冯友兰先生指出：“在逝水流年中，我们日复一日地阅读、聆听、感受和体验很多的人和事。其中很大一部分一页页翻过，却并没有留存下什么记忆，更没有复习和回味的必要。但有一些却会在人生的旅程中，或者勾魂摄魄刻骨铭心，或者无声浸润沉降积淀，最后蓄养成我们称为‘气质’的东西。它是岁月的沉积、人格的蓄养。”可见，北大人所信奉的气质是人灵魂上的一种高贵，这种高贵是引领人走向卓越的关键！

北大人认为，气质对一个人的行为和实践活动的进行及其效率有着极为明显的影响。好的气质能够使人成为交际圈的关键人物，拥有良好气质的人，会让人周身散发一种强有力的吸引力，让人不自觉地想靠近。但一个人的气质并不天生的，而是靠后天不断修炼出来的。从北大精英身上你可以看到，气质与修养并不是名人的专利，它属于每一个人。气质与修养不是和金钱、权势联系在一起的，无论你从事何种职业、年龄如何，都可以拥有独特的气质与修养。

通过本书，你不仅可以领略到北大独有的精神气质，还可以在名家的点拨下，提升和修炼出与众不同的气质来！愿你的人生从此与众不同！

## 第1章 气质，是岁月的积淀，人格的蓄养

1. 气质是岁月的积淀，人格的蓄养 /2
2. 气质是一种相对稳定的综合素养 /4
3. 良好的气质，能让人充满“磁力” /7
4. 腹有诗书气自华，最是书香能致远 /9
5. 提升气质的最大捷径，在于读一流的书 /12

## 第2章 将“真诚”沁入肺腑，你将处处受人青睐

1. 好人缘源于真诚地向他人袒露自己 /16
2. 最损人气质的，莫过于内在的虚伪 /18
3. 真诚是建立在“诚信”的基础上的 /20
4. 一生都践行“言必行，行必果” /24

## 第3章 善良是人性中最富吸引力的“底料”

1. 人格的蓄养，要以“善良”为基底 /28
2. 心存仁厚：“仁”是善良的至高境界 /30
3. 开启“爱心之窗”，骨子里便能透出优雅 /32
4. 日行一善，每天修善灵魂一点点 /34

## 第4章 涵养是支撑气质的主要内在力量

1. “内涵”是一种养分，能让“气质”之树枝繁叶茂 /38
2. 良好的“教养”，能让人焕发出强大的“气场” /40
3. 有涵养者必要有稳定的情绪 /42

4. 不要逢人就诉说你的愁苦和遭遇 /44
5. 就算不才高八斗，也绝不能腹中空空 /46

## 第5章 气质是条船，自信者方可轻松驾驭

1. 良好的气质，需要十足的底气去支撑 /50
2. 让自己拥有一种“打不垮的自信” /51
3. 有了自信，全世界的幸运之门都会向你敞开 /53
4. 别让你的人生轻易出现“不可能”的字眼 /55
5. 提升自信的良方：从自己最擅长的领域入手 /57

## 第6章 进取：让你的每一个细胞，都充满力量

1. 你如果知道自己要去哪里，全世界都会为你让路 /60
2. 像“渴望空气”一样“渴望改变” /62
3. 开启人体能量的“发动机” /64
4. 生命不息，学习不止 /66
5. 坚持：成事贵在持之以恒 /68

## 第7章 谦虚：真正强大的，都是甘心居于下位者

1. 谦虚是一种最易于让人接纳的“气质” /72
2. 一个人炫耀什么，说明他内心缺少什么 /74
3. 当你开始谦虚时，便是近于伟大时 /76
4. 真正强大的，都处于下位 /79
5. 放下“身架”，才能提升“身价” /82

## 第8章 内敛：“内圣外王”的精神品质

1. 内敛是一种“内圣外王”的精神品质 /86
2. 内敛者与自己能和谐地相处 /88
3. 耐得住寂寞，享受一个人的美好时光 /90
4. 用理智驾驭情感，用情感平衡理智 /92
5. 敢于剖析自己：自省责己，贵于责人 /94
6. 内守本心，不求外在的奖赏 /97

## 第9章 胸怀：人最宝贵的精神气质

1. 胸怀能升华个人的气质 /100

2. 不用伎俩去战胜人，要用气量去征服人 /102

3. 宽容能让你气场十足 /105

4. 靠度量，化“冤家”为“良友” /108

## 第 10 章 沉稳：成大器者都要稳得住身心，沉得住气

1. 别轻易在人前显露你的情绪 /112

2. 杜绝带着情绪去做决策 /114

3. 唠叨，是你人缘恶化的“头号暗礁” /117

4. 沉静是一种动人的气质 /119

5. 内心不动，所向披靡 /122

## 第 11 章 格局：决定人生成败的关键因素

1. 人生有无限的可能，别被格局所限制 /126

2. 眼界决定境界：眼光有多远，世界就有多大 /127

3. 你忙着拼手段时，别人却在拼格局 /130

4. 大格局该有大方向，不因为外界压力而改变 /132

5. 永远别给自己的人生“设限” /134

## 第 12 章 胆识：不拘谨、不莽撞的人格魅力

1. 气质的源泉：永葆奋斗和前进的激情 /138

2. 拿出“强者”姿态，让你魅力十足 /140

3. 人生需要不断地“自我超越” /142

4. 用“爬山精神”去经营你的目标 /145

5. 不想默默无闻，就要让自己长成参天大树 /148

## 第 13 章 担当：领袖身上必不可少的精神气质

1. 担当精神让你拥有领袖的气质 /152

2. 有了过失，先从自身找原因 /154

3. 在获得前，先考虑“我为别人带来了什么” /157

4. 弄清楚一件事：你究竟在为谁工作 /159

5. 能承受多大委屈，就能成多大事儿 /162

## 第 14 章 温润：练就如水般的品性

1. 做人应如水，修炼“无欲无争”的品性 /166



2. 拥有一种富有人情味的亲和力 /168
3. 散发积极的“能量”，传递你的光和热 /170
4. 乐观是一种能量 /172
5. 人生别样的美丽，就在你“低头”的那一瞬间 /174

## 第 15 章 自由：独立之精神，自由之思想

1. “自由”已成为北大人骨子里的精神气质 /178
2. 时刻保持清醒，摆脱“权威效应”的束缚 /180
3. 独立精神和自由意志是必须争的，且须以生死力争 /182
4. 尊重知识，做独立的自我，不曲学阿世 /184
5. 只求学问，不受学位 /186

## 第 16 章 细心：做一个有思维力的人

1. 细心是一种素质，一种修养 /190
2. 多思考事物之间的因果关系 /192
3. 人的豁达源于对规律的了然 /194
4. 将小事做细，将细事做透 /197

## 第 17 章 北大人独有的精神气质：铁肩担道义的人性光芒

1. 独立自主，保持人性的尊严 /202
2. 内在的“德”，决定外在的“得” /204
3. 坚守道义，是为了尽心安命 /207
4. 在大义面前，要勇于舍弃个人小义 /209
5. 做顶天立地的大丈夫 /212
6. 养一身浩然正气 /214

## 第 18 章 独立的个性，打造属于自己独特的气质

1. 只做第一个“我”，不做第二个“谁” /218
2. 客观看待自己，别因外在的虚名而迷失自我 /220
3. 第一时间接纳真实的自己 /222
4. 气质源于内在：追求“秀外”必先“慧中” /224
5. 走自己的路，绝不踩着别人的脚印前进 /227

## 第 19 章 谈吐：口吐莲花，才能气质儒雅

1. 话出口前先思考：别让“舌头”超越你的思想 /230
2. 别让“出口成脏”毁了你的形象 /232
3. 想品尝“众星捧月”的感觉，那就学会幽默吧 /234
4. 话出口前，先加点“糖” /236
5. 赞美是提升气质的“神丹妙药” /238
6. 批评要讲求“三明治”策略 /240

## 第 20 章 成熟是一种明亮而不刺目的人格光辉

1. 成熟不等于扼杀真性情 /244
2. 不被理解是人生的常态 /246
3. 成熟的终极是回归单纯 /248
4. 领略返璞归真的平凡 /250

## 第 21 章 判断一个人气质是否良好，首先要看其举止

1. 良好的气质，先从正确的“站、坐、走”开始 /254
2. “抖腿晃脚，歪脖斜眼”最能使人气质削减 /256
3. “杯具”使用不当，会导致你的形象也“悲剧” /258
4. 你在品味食物，别人也在品味你 /260
5. 握手不只是一种礼节 /263

## 第 22 章 良好的形象可以为你的气质加分

1. 穿衣打扮千万别“随便” /266
2. 字迹可以“潦草”，形象绝“潦草”不得 /268
3. 用 100 分的服装来装点你 100 分的内在 /270
4. 最随众，最具安全美的穿衣法则 /272

## 第 23 章 社交场合最能展露出你的修养和气质

1. 关注肢体语言，别让小动作出卖你 /276
2. 尊重是文明社交的“通行证” /278
3. 把别人想象成天使，你就不会遇到魔鬼 /280
4. 适时满足他人的表现欲 /282

5. 沉默也是一种沟通艺术 /284

## 第 24 章 人格：建立生命的坚固材料

1. 健全的人格是教育之首 /288
2. 比名利更重要的是人格 /291
3. 承认自身阴暗面，积极自我净化 /293
4. 人生的“根本”不可丢 /296
5. 勿以善小而不为，小事蕴含大乾坤 /297

## 第1章

# 气质，是岁月的积淀，人格的蓄养

什么是气质？一个人的气质是如何形成的呢？在北大入看来，气质其实是岁月的积淀，人格的蓄养，是一个人相对稳定的综合素养。它与一个人的经历、修养、学识等密切相关，而与形体、样貌、男女、装扮、钱财、权势等无关。可见，一个人的气质并不是天生的，而是靠后天修炼的。所以，要提升个人气质，就先要让自己的灵魂丰富起来，底蕴深厚起来，信念坚定起来，品格高尚起来，情趣超凡起来，内心强大起来，那么，你身上就会仿佛带有一道五彩光环，那便是良好气质的体现。

## 1. 气质是岁月的积淀，人格的蓄养

气质是一种美和高贵，是一种人格美和人格的高贵，它可以与形体、样貌、男女、装扮、钱财、权势无关，亦可赋予这些东西以真正的气质。

——冯友兰（国学大师，北京大学哲学系教授）

一个人魅力的核心是什么？是精致的面孔、美丽的装扮还是优雅的身形？一个人姣好的面貌及精美的装饰带给人的只是一种肤浅的美，真正能让一个人魅力永不褪色的只有其内在的气质。什么是气质？

著名国学大师，北大哲学系教授冯友兰先生曾经对“气质”给出了这样的注解：气质，是岁月的沉积、人格的蓄养，它之于人生的意义仅仅是：“它在那里！”就像花儿在春天开放、在风中摇曳，美丽自处；亦像深山河谷的古老水车，于两岸青山之间，濡沫清流，兀自转动，吱呀自响。所以，气质跟附庸风雅无关，跟矫情做作无关，跟表演无关，跟目的无关。它就在那里！

由此可见，气质是人在后天阅历中自然形成的一种精神气息。逝水流年中，我们日复一日地阅读、听说、看到、经历、感受和体验了很多很多人和事，其中的很大部分，都像旧式日历一样一页页翻过，留存不下什么记忆，也没有复习和回味的必要。但有一些阅读、见闻、经历、感受和体验，却会在人生的旅程中，或者勾魂摄魄刻骨铭心，或者无声浸润沉降积淀，最后蓄养成为我们称为“气质”的东西。

北大人认为，气质是一个人魅力的核心，一个人的气质主要源于其自身的品德修养，优雅的谈吐，平和的心态，对礼仪的理解，对时尚的感悟，是一种散发着美丽气息的素质。它是由内而外散发的一种精神力

量，是心灵美的一种外在体现。北大气质是一个人内在涵养的集中体现，有了内在的涵养，人就不会拘泥于外在的修饰，而会由内向外散发出迷人的精神气质，这是北大留给世人最宝贵的财富。

曾在北大教书的著名国学大师陈寅恪先生，其一生都在用行动践行他的“生命不息，学习不止”的思想理念。1937年，抗战爆发，陈寅恪先生携全家踏上了“流亡之路”。在离开北平之前，他还不要忘记把自己的藏书寄往将要去的长沙。陈寅恪做学问的方式就是在书上随读随记，也就是古人所说的“眉批”，眉批上写满了他的思考、见解和引证，这也是他学术研究的基础。

在几乎没有参考书的情况下，陈寅恪撰述了两部不朽的中古史名著——《隋唐制度渊源略论稿》和《唐代政治史述论稿》。这是两本藏之名山、传之后世的著作，在国际汉学界具有极深的影响。《剑桥中国史》在提及陈寅恪时，给予了他异乎寻常的褒奖：“解释这一时期政治和制度史的第二大贡献是伟大的中国史学家陈寅恪做出的。他提出的关于唐代政治和制度的观点，远比以往发表的任何观点更扎实、严谨和令人信服。”

就是这样一位最优秀的中国学者，“一个天生的导师”，此时却身处战火之中。他的工作条件惊人的恶劣，但他在大灾面前，依然恪守着一个民族的史学传统：“国可以亡，史不可断，只要有人在书写他的历史，这个民族的文化就绵延不绝。”

这位国学大师的言行带给我们现代人的不仅仅是一种刻苦、好学、钻研的精神，更是一种令国人为之崇敬的人格力量。这种人格力量所沉淀和散发出来的精神气质，让他虽然隔着久远的历史，却仍能散发出一种无形的魅力，让人心生崇拜、敬仰！

北大作为中国一流的高等学府，它博大精深的文化底蕴孕育出了无

数具有铮铮傲骨人格魅力的民族精英，李大钊、鲁迅、蔡元培、季羨林、陈寅恪、梁漱溟、冯友兰……正是这些人物的精神气质撑起了中华民族的脊梁，背负了一个民族的伟大复兴。从这些北大精英身上，你可以真正地感受到，高贵的气质是正直人格与深厚修养的蓄养，是一个人的魅力的核心，与外在的一切毫无关系。

## 2. 气质是一种相对稳定的综合素养

习惯者，第二之天性也。其感化性格之力，犹朋友之于人也。人心随时而动，应物而移，执毫而思书，操缦而欲弹，凡人皆然，而在血气未定之时为尤甚。其于平日亲炙之事物，不知不觉，浸润其精神，而与之至为至密之关系，所谓习与性成者也。故习惯之不可不慎，与朋友同。

——蔡元培（著名教育家，曾任北大校长）

生活中，有的人做事沉稳，善于思考，而有的人则是胆小怕事，不敢向他人陈述自己的异议；有的人善于合作，能够大度容人，而有的人则是斤斤计较，生怕自己吃亏。这些差异皆因为人的气质不同而造成。

北大人认为，气质是一个人相对稳定的综合素养，它并非名人的专利，它属于每一个人。气质与修养不是和金钱、权势联系在一起的，无论你从事何种职业，年龄如何，都可以拥有属于自己的独特气质。同时，气质对一个人的行为与实践活动的进行及其效率有着极为明显的影响。好的气质能够使人成为交际圈的关键人物，而一些不好的气质则会令一个人形象受损，令他的交际情况一团糟糕，渐渐地，人生也会越来越失意。

《人性的弱点》的作者卡耐基，在多年的实践研究中得出一个结论：

一个人能否成功与其身上的气质息息相关。一个没有“成功感”的人，在社交场所中难以展现出“成功者的神情”，因此他们不会产生强大的吸引力，因此也不会受人青睐。一个缺乏“成功感”的人去谈合作，可能会用以下的几种方式谈话：

“非常抱歉打扰您，我知道您没时间，但还是请您给我10分钟，让我简单地介绍一下我的产品，我将不胜感激。”

“今天我是特意来向您表示问候的，祝你事事如意。如果你不方便的话，我完全可以等一会儿……”

“打扰了，请问可以开始了吗？”

“打扰了，请允许我就这样结束吧。”

.....

而一个拥有“成功者”气质的人，在初次与人接触时说话方式则完全不同，他们会面带微笑地说：

“很高兴能有和您直接谈话的机会。因此，我想充分利用这次机会，尽量和您多谈一些实际操作方面的问题。如果您有什么疑问的话，请随时提问。”

“我专程来向您介绍一下新产品的优点。”

“今天我带来了关键时刻才会提出的建议。”

“我擅长统计分析，可以从最新的数据中，为您提供行业的新动向。”

对此，卡耐基指出：像前者那样，越是客气，对方越是会不得不“忍受着”听他讲话，并希望早点能够结束。而后者，因为他们的自信，反而给对方带来一种希望和好奇，并期盼听到更多的信息，于是会更受人青睐。

气质是一个人相对稳定的综合素养，即便你刻意表现，你的气质也



会从你的眼神、语气等方面表露出来。所以，要修炼好气质，就要从平时的点滴开始积累，建立内在的自信系统，让气质从内而外地自然地流露，而不是靠一时的刻意表现。

气质固然是一个人相对稳定的特性和素养，不过它是可以通过后天培养和训练的。它不是一朝一夕养成的，它是一种由内而外散发的精神素质。它不是时髦、不是漂亮，也不是金钱所能代表的生活方式，它常常是一种纯粹的细节所衬托出来的点点滴滴。有些人，容貌与打扮都不俗，但总无法谈得上有气质。气质是能力、知识、情感、生活的一种综合外在表现，来自丰富的深厚的底蕴，是着急不得、模仿不来的。气质的培养需要一种环境，更需要磨炼。如果一个人一天到晚除了装扮外表，就是做家务或打牌搓麻将、闲聊逛荡、无所事事、混日子，他是永远不可能获得气质的。气质之树只有扎根在文化、人格的沃土中才可以枝繁叶茂。

北大是中国优秀文化与沧桑历史的完美结合体，其日积月累的文化底蕴塑造了其特有的人文魅力，让每个北大人深受熏陶，造就了独有的沉稳、儒雅、内敛的精神气质。俞敏洪、李彦宏、黄怒波、王强、徐小平、李国庆……他们正是带着这份独有的气质，感染了身边无数的人，随即也将其人生推到了制高点，受人瞩目。当许多同龄人还在观望时，众多北大人常常一跃成为时代的领航者，他们的成功不仅因为坚强，更因为信仰，而这种信仰就来自于造就他们的北大精神！