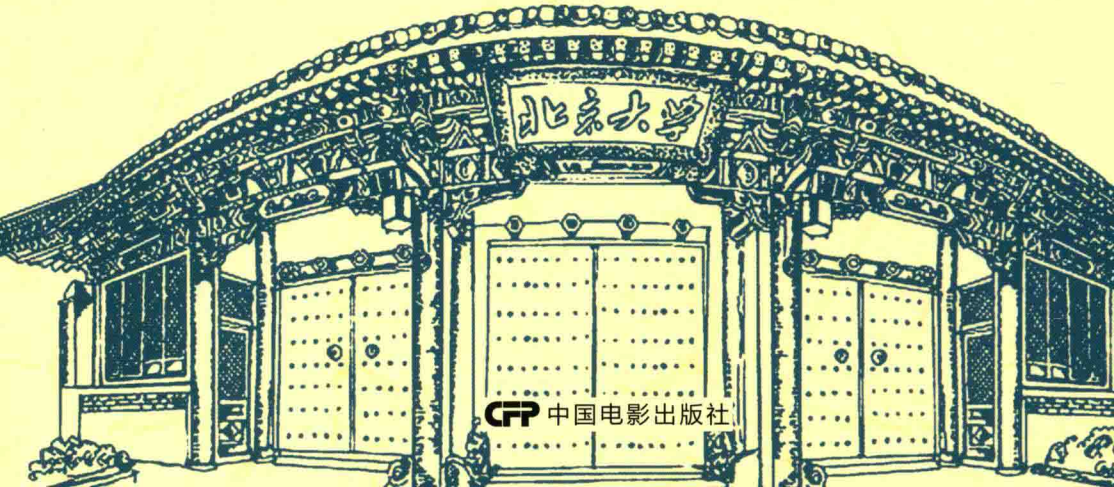


撷取真实的北大故事 领悟北大独特的底蕴
与季羨林、郁达夫、蔡元培、胡适等大家对话，汲取教育精髓

北大家训

◆ 这是一本讲故事的书 ◆ 也是一本讲教育的书
◆ 还是一本讲精进的书 ◆ 更是一本讲人生的书

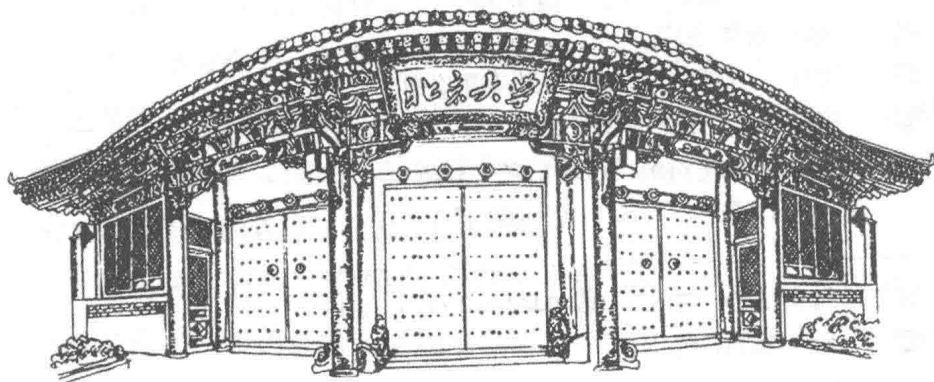
蔡践——编著



CP 中国电影出版社

蔡践——编著

北大家训



图书在版编目 (CIP) 数据

北大家训 / 蔡践编著. — 北京 : 中国电影出版社, 2017.2

ISBN 978-7-106-04619-4

I. ①北… II. ①蔡… III. ①青少年教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 298105 号

责任编辑: 纵华跃

封面设计: 元明设计

版式设计: 范 磊

责任校对: 蔡 践

责任印制: 庞敬峰

北大家训

蔡践 编著

出版发行: 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296664 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部)

E-mail: cfpygb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次: 2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

规 格: 开本 / 710 × 1000 毫米 1/16

印张 / 17 字数 / 200 千字

书 号: ISBN 978-7-106-04619-4 / G · 0813

定 价: 35.00 元



前言

从马神庙四公主府的京师大学堂，到沙滩红楼的北京大学；从国立西南联合大学到北京燕园，北京大学历经百年沧桑，从战火纷飞的清末走到了繁花似锦的今朝。在这百年发展历史中，北大始终以其厚重的文化底蕴，以及仁人志士的思想新潮，在社会中扮演着重要的角色，跟着国家、社会、民族复兴的轨迹相伴前行。就好比鲁迅所说：“北大是常为新的，改进的运动的先锋，要使中国向着好的，往上走的道路上。”

在这百年时间的发展和变革中，经过北大几代人的努力，使北大生出了独有的文化风骨和精神底蕴，并留下了太多值得我们梳理、继承的传统、典故和精神魅力。前有蔡元培、鲁迅、胡适、傅斯年等思想、革命先驱，后有季羨林、朱光潜、张岱年、冯至等一大批文艺学者。他们用自己的思想和行为，构建了一个独属于北大的精神体系，富有人文魅力，带给我们汲取不尽的精神养料，感染、熏陶着中国无数的青少年以及才学精英。

值得庆幸的是，虽然我们中的大多数人无缘北大，但北大的这些先哲前辈的思想精髓却很好地保存并流传下来，成为我们人类共同的财富。基于此，我们思考、编撰出《北大家训》这本书，书中

集结了很多北大先辈、精英的真实故事，向读者深度解析北大人那些融入骨髓的人生智慧，给予读者启迪和帮助。

本书分为十三章，内容涉及修德、自控、专注、坚持、进取、自信、抗压、远见、目标、时间、思维、言行、交友等诸多方面，以北大名言为引导，北大真实案例为骨髓，辅以北大行动指南以及趣味小测试，从多个角度把许多北大人的智慧以及对人生、世界的认知、理解展现于众位读者面前。这些故事、哲理都是我们人生中不可多得的财富，需要我们用心挖掘。即便我们不能亲历北大，即便我们不能亲睹北大风采，但只要用心，就依然能够感受到北大人的气魄以及智慧，为我们之后的人生道路积累更多的营养。

北京大学社会学系教授费孝通先生说：“文化是人为的，也是为人的。”北大有着上百年的光辉文化成就，这些光辉都是北大历代先贤用其汗水铸就而成的。作为后辈，在享受这种文化熏陶的同时，更应该把其中的文化精髓、精神底蕴更好地传承下来。

本书循着北大大师们的足迹，用心聆听大师们的人生智慧，撷取了很多北大先辈的真实经历和精彩言论，结合生动活泼的故事，阐述了北大人的智慧与博大，厚重与坚强。

愿每一位读到这本书的年轻朋友们，可以仔细聆听大师的教诲，汲取经验，以便我们更好地把握、理解人生，从容面对人生中的问题。可以多一些得，少一些失；多一些成功，少一些失败。

最后，祝愿每一位读者都能够遵从先哲的光辉思想，创造出属于自己的人生辉煌。



目录

第一章

修德：德性如名香，越燃越浓烈

“言”要有物，“行”要有格 / 2

善良不是华丽的外衣，它是人们微笑的灵魂 / 5

自由，就是要担负起自己的责任 / 7

为善不欲人知，施恩莫求回报 / 10

一个人的前途要和国家的前途联系在一起 / 14

北大行动指南 / 17

趣味小测试：你的体内有自私的因子吗 / 19

第二章

自控：强大的自控力，能够促成一切积极的改变

坦然面对每一种人生境遇 / 24

忍得一时之气，免得百日之忧 / 26

成功就像马拉松，耐住性子才能抵达终点 / 29

沉着是冲动的克星，冷静是魔鬼的天使 / 31

北大行动指南 / 34

趣味小测试：测测你的自控力 / 36

第三章

专注：专注是一笔稳赢投资，投入越多收获越丰

专注让他从倒数第一保送入北大 / 40

抵住外界干扰，专注才能有所成 / 43

做擅长的事，成功的种子就埋在那里 / 46

人之精力，不能兼收尽取 / 49

北大行动指南 / 52

趣味小测试：你的专注力强吗 / 55

第四章

坚持：不是看到希望再坚持，而是只有坚持才有希望

你所吃的每一份苦，都会铺就你未来的路 / 60

坚持自己的梦想，从不放弃 / 62

拥有博雅塔一样不可动摇的意志 / 65

留守一份执着，做精英天堂里的“丑小鸭” / 67

世间之事，难得一个喜欢 / 70

北大行动指南 / 73

趣味小测试：你的意志力如何 / 75

第五章

进取：不安于现状，要始终走在更好的路上

每天进步一小步，未来行进一大步 / 80

生活不是常态，有决心就能够突破自己 / 82

俞敏洪：比你聪明的人还比你勤奋 / 85

你必须一直走在更好的路上 / 88

那些失去的或者是缺失的，正是需要我们前进的 / 90

北大行动指南 / 93

趣味小测试：你的进取心如何 / 95

第六章

自信：山因蕴玉而辉，人因自信而美

你不知道自己有多优秀 / 98

心中有希望，手上就有力量 / 100

迈过自卑这道坎，一切都会好起来 / 103

少年自负敏捷无人比，老时落尽繁华满萧瑟 / 106

与其纠结卑微的出身，不如努力抬头奋斗 / 109

北大行动指南 / 112

趣味小测试：你的自信指数如何 / 115

第七章

抗压：人生当如弹簧，越压越强

把压力化为动力，在苦难中蓄势待发 / 120

失败，恰是成功开始的地方 / 123

心态积极，再糟糕的人生亦能遇见光亮 / 125

扛得住贫穷，梦想就是你的 / 128

北大行动指南 / 131

趣味小测试：你的抗压能力如何 / 134

第八章

远见：眼界决定高度，格局决定人生

有前瞻性的眼光，才能成就大事 / 136

你来北大学什么 / 139

不要给未来之路设限，它比你想象的还要宽 / 142

你的眼界，决定选择的方向 / 144

北大行动指南 / 148

趣味小测试：你是见识匮乏还是能力短缺 / 150

第九章

目标：行路无方向，好比瞎子摸溪滩

想做人生赢家，就必须知道自己想要什么 / 154

- 我只想跨进燕园那扇门 / 157
- 再窄的路，适合你的就是好的 / 160
- 毛羽不丰满时，不可以高飞 / 163
- 学习没有目标，犹如航行没有罗盘 / 165
- 北大行动指南 / 168
- 趣味小测试：你对自己的人生有规划吗 / 171

第十章

时间：时间是最伟大的作者，它可以写出未来的结局

- 在有限的时间里多做一些有意义的事 / 176
- 梁实秋：时间即生命 / 179
- 梁实秋：如何利用零碎时间 / 181
- 节约时间就是延长生命 / 184
- 不仅要“争分夺秒”，还要争“毫秒” / 187
- 北大行动指南 / 190
- 趣味小测试：你的时间管理能力如何 / 192

第十一章

思维：思维是一座桥，能够让我们更加接近美好

- 我们的看法就是我们的世界 / 198
- 别让匆匆的脚步，毁掉了自己前行的路 / 200
- 坚持己见的同时，也要尊重别人的主见 / 203
- 既定答案不能使人有智慧，思考才会发现精彩 / 206

戴着“质疑”的眼镜做学问 / 208

即便权威反对你，你也应该坚持自己的想法 / 211

北大行动指南 / 214

趣味小测试：测测你的抽象思维能力 / 217

第十二章

言行：言行是立身之根本，要三思而言九虑而行

幽默如火，可把气氛炒热 / 224

做人懂得低调，做事适度张扬 / 227

性格可强势，态度要谦虚 / 229

智者把批评变为平川，庸者把批评踩成深渊 / 232

北大行动指南 / 235

趣味小测试：你有什么样的内在属性 / 237

第十三章

交友：友情是一株成长缓慢的植物，需要用心维护

宁可跟优秀的人打架，也不跟糊涂的人交友 / 244

原谅是保鲜剂，能让友谊之花芳香长留 / 246

唯有真诚，才能够使人信服 / 249

在不同的选择面前，尊重是对朋友最大的支持 / 251

北大行动指南 / 253

趣味小测试：你的社交能力如何 / 255

参考文献 / 259



第一章

修德：

德性如名香，

越燃越浓烈

“言”要有物，“行”要有格

平凡中的伟大，居于幽暗而自己努力像自然界的贵百草一样“不辜负一个名称”，像往山上凿路的老人、化缘在孤岛上建造灯塔的人一样做有益的事业，体现平凡中的伟大。

——冯至（毕业于北京大学德文系，翻译家）

端正的品行，是人格之树上的不败之花，是人格之本。良好的品行，是浩浩长河中的一颗明珠，随着时间的流逝越发闪光，越发的具有不可战胜的力量。蔡元培在1917年1月4日的北京大学校长就职典礼上说：“砥砺德行……必有卓越之士，以身作则，力矫颓俗……为诸君计，莫如以正当之娱乐，易不正当之娱乐，庶于道德无亏，而于身体有益……故品行不可以不谨严。此余所希望于诸君者二也。”品行端正，是北大人身体力行、共同维护的至高准则，不管是莘莘学子，抑或是辛勤园丁。

“言有物，行有格”是“2006年十大感动中国人物”颁奖典礼中对季羡林先生的评词。季羡林先生1946年被聘为北京大学教授，主讲语言学。先生之所以能够被奉为“学界泰斗”，不仅是因为他的学识渊博，更是因为他的德行。有人曾问他：“什么是好人？”他回答：“考虑别人比考虑自己多的人。”一语中的，意蕴无穷。

季羨林先生不只这样说，也是这么做的。有一次，一个学生向他借一本书，这本书是非常珍贵的孤本，即便沾上一点污迹，都是极大的损失。季羨林有些为难，但看着学生渴望的眼神，他定了定，说：“一个星期之后你再来拿，可以吗？”学生很高兴地答应了。

一个星期之后，这个学生拿到的并不是一本书，更确切一点说，是一沓厚达几百页的、装订好的、整整齐齐的信纸，上面写着密密麻麻的蝇头小楷。学生不解，季羨林有些歉意地说：“很抱歉，我不能把原本借给你，因为原本太珍贵了，我想要把它捐给国家。这本书我谁都不借，我担心万一被人损坏，对国家没办法交代，你肯定能够理解我的。今天给你的是我的手抄本，虽然阅读起来有些麻烦，但大体上也是一字不错、一字不落的，也是可以阅读的……”

季羨林的这一做法让学生很是震惊，接连给季羨林鞠躬。其实，当这个学生开口借书的时候，季羨林本可以婉言拒绝，这是无可厚非的，学生也会理解。但为了满足学生的愿望，他硬是花了一个星期的时间，日夜伏案书写，愣是把十几万的书稿抄录下来了，让人感叹、敬佩。

季羨林先生在谈论道德时，曾写到：一个人的思想、语言和行动方向的正确或错误是有重要意义的，一个人进行修身的重要性昭然可见。他一生坎坷，但贫贱不移，即便是在最困难的时候，也没有丢弃自己的良知和德行。

“功为善行，德为善心。”什么是好的品行？什么是坏的品行？本没有深邃的伦理可说，几句通俗的语言即可。只为自己考虑，只顾及个人利益的，就是坏；能为他人着想，考虑到别人的利益，就是好。为自己着想和为他人着想，后者超过一半就是好，低于一半

是不好，低于过多，就是坏人了。用这个标尺来衡量一下自己，就能够分辨出来。季羨林先生曾说：“我承认自己是一个好人，我虽然有不少的私心杂念，但总体来看，我为别人考虑的时候还是超过半数的。至于真话、谎话，也是衡量品行的一个标准。但我奉行谎话全不讲，真话不全讲的原则，并且已经做到了大半，我想我也是个好人了。”

季羨林先生还曾为《光明日报·文荟副刊》举办的“永久的悔”征文活动开篇，花了一天的时间，写了4500字长文，名为《赋得永久的悔》，感动了万千读者，时至今日仍被很多人提起。但他却把这份功劳归于编辑部，夸他们题目取得好，这也是他品行的一方面，总把功劳归在他人身上，也总是能够看到别人的优点。

作为北大的终身教授，季羨林先生可谓用一生的时间践行了“品行”二字，他曾说过他喜欢这样的人：质朴，淳厚，诚恳，平易；骨头硬，心肠软；怀真情，讲真话；不阿谀奉承，不背后议论；不人前一面，人后一面；无哗众取宠之意，有实事求是之心；不是丝毫不考虑个人利益，而是多为别人考虑；关键是一个“真”字，是性情中人。他喜欢这样的人，也是这样的人。他就好比一座山，近了，会越发觉得高；又好比一本书，读了，便越发觉得深。

好的品行是为人之根本，是一个人的第二张身份证，是一粒种子，需要不停地撒播，才能够收获吉祥和快乐；好的品行，是一眼泉水，流淌着取之不尽的幸福和欢乐；好的品行，是需要一辈子修养的课程，中间漏掉哪一个环节，都难以丰功硕德。

愿每一个想要成为、即将成为、已经成为北大学子的人，能够

用心筑路，以德谋生。

善良不是华丽的外衣，它是人们微笑的灵魂

知识我也不要，名誉我也不要，我只要一个能安慰我体谅我的“心”。一副白热的心肠！从这一副心肠里生出来的同情。

——郁达夫（北大经济系讲师，开设统计学课程。中国现代作家、革命烈士）

善，是人性中最光辉、最温暖、最令人感动的。善良是和谐之美，是美好之道。每个人不一定都能成为英雄，不一定都能够获得巨大的成功，也不一定都能够腰缠万贯，却都能够选择“善”。善是本性，是品行，是本意。有善良仁慈之心，是天经地义的道理，是北大学子做人的基本准则。如果没有善，世界就不可能祥和、美好；如果没有善，人生就不可能圆满、无忧。善，是一盏明灯，照亮了我们周围的世界，温暖了我们的内心。

北大经济系讲师郁达夫说：“知识我也不要，名誉我也不要，我只要一个能安慰我体谅我的‘心’。一副白热的心肠！从这一副心肠里生出来的同情。”

1919年11月，郁达夫前往日本东京帝国大学经济学部经济学科学习，1922年3月毕业，获得经济学学士学位。1923年9月（还有一个说法是10月）在陈豹隐（原名陈启修，曾任北京大学教授兼

政治系系主任)的推荐下任职北京大学经济学系讲师,主要讲授统计学。

郁达夫虽是经济学讲师,但他真正喜爱的却是文学,困于生计,才出任讲师一职。

1924年11月,他收到了一封求助函,是一个叫沈从文的人寄来的。信中,沈从文讲述了自己的梦想,还表明了希望在文学创作道路上闯出一片天的决心。看完这封信后,郁达夫心中很是理解,他明白,在当时那个温饱都成问题的年代,毫无顾忌地追求自己的梦想的确是一件很艰辛的事情。他同情他,也想要帮助他。

于是,他根据信封上的地址寻到了沈从文的住处。一进门,他就被眼前的景象惊呆了。时值大雪天,沈从文的家中连个简单的火炉都没有,沈从文自己披着两件夹衣,用棉被裹着腿,一幅寒酸景象。

不过沈从文是幸运的。那个年代,寒酸的人不少,有梦想的人不少,给大师写信求助的也不少,但沈从文遇到了心善的郁达夫,所以他是幸运的。沈从文把自己的处境告诉郁达夫:原来,他千里迢迢地来到北京,希望能够得到进入北京大学读书的机会。在他看来,只有接受最好的教育,才能够改善目前的生活,才可以在文学这条道路上更好地走下去。

郁达夫感动于他的执着和坚持,便从自己微薄的收入中抽取一部分资助沈从文,鼓励他继续走下去。与此同时,他还写了一篇文章——《给一位文学青年的公开状》,慷慨激昂地表述了对沈从文这个热血青年所遭遇的困难和境况的愤慨。随后,他又把沈从文介绍到《晨报副刊》做主编。一个月之后,沈从文发表了处女作《一封未曾付邮的信》,备受读者的赞赏。其后,郁达夫又介绍他和徐志摩