

★★★
超值白金
典藏版

BEIDAZHEXUEKE

北大

哲学课

李亚杰◎编著

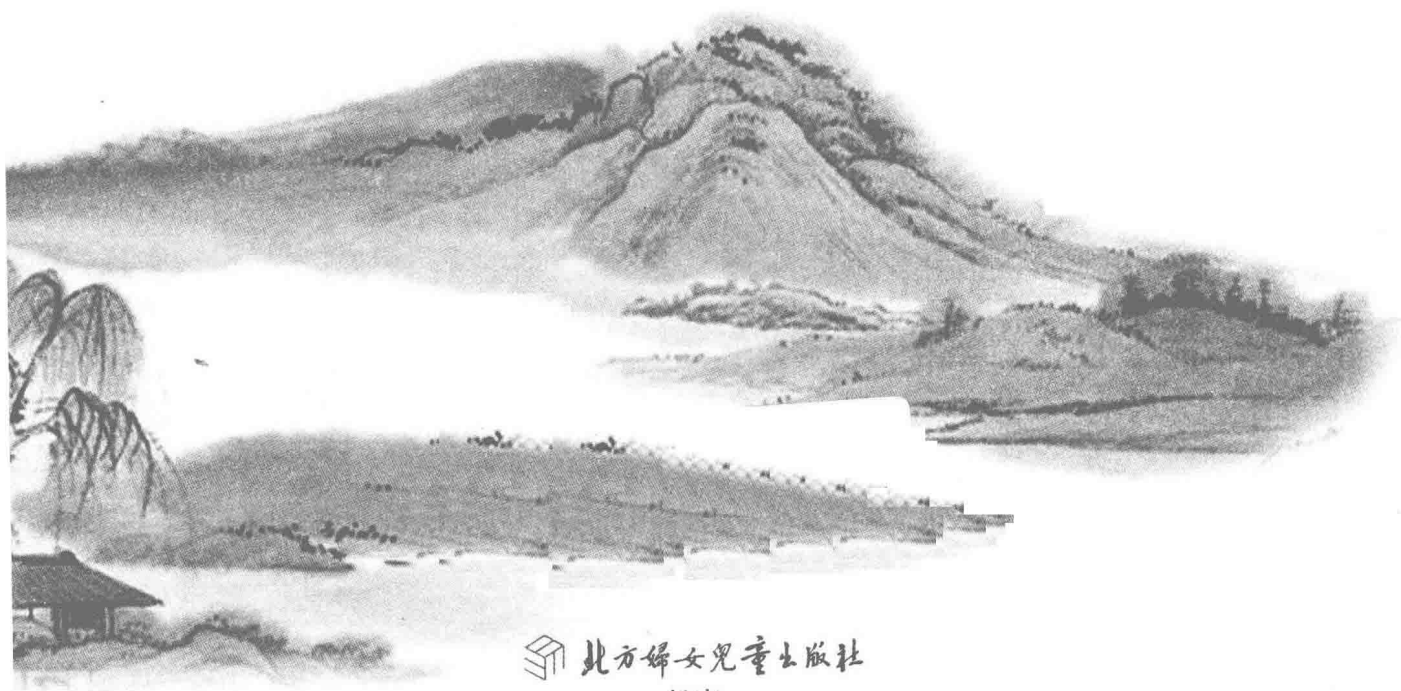


 北方妇女儿童出版社



北大 哲学课

李亚杰◎编著



 北方妇女儿童出版社
· 长春 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

北大哲学课/李亚杰编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5385-8147-8

I. ①北… II. ①李… 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 007460 号

北大哲学课

BEIDA ZHEXUE KE

出 版 人 刘 刚
策 划 师晓晖
编 著 李亚杰
责任编辑 王天明
开 本 787mm×1125mm 1/10
印 张 60.8
字 数 830 千字
印 刷 北京泽宇印刷有限公司
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624

定 价 78.00 元

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，鲁迅会告诉我们希望总在前方；当我们缺乏信念之时，冯友兰会告诉我们各人的历史由各人写就；当我们陷入悲观之时，季羨林会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，朱光潜会提醒我们慢慢走，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生命智慧和人生哲理，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 认识最真实的自己

第一章 读懂世界先读懂自己	2
人生最困难的事情是认识自己	2
世界接受的是我们自己的看法	4
人贵有自知之明	7
聆听内心的声音	9
和自己的心灵对话	10
要知道自己想要什么	12
经过反省的人生才有意义	15
认识自己，才能超越自己	17
寻找自我价值的天平	18
做最真实的自我	20
第二章 洞察生命的意义	23
生命只是一个过程	23
不同的阶段，人生各不相同	25
活着，是一段未知的旅程	27
为你的人生寻找一个意义	29
生命就在一呼一吸之间	31
珍惜生命，热爱生命	33
人生不过是向死而生	35
生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美	37
生死有时，不如喜悦经过	39
谁珍惜生命，谁就延长了生命	41
第三章 接纳自己的不完美	44
不圆满才是人生的真相	44

凡事不必尽善尽美	46
福祸相依，泰然处之	48
别对自己太苛刻	50
缺憾也是一种美	52
做自己生命中的天使	54
你不可能让所有人满意	57
肯定自己，别人才能肯定你	59
没有华丽的完美，但有真实的质朴	61
第四章 你可以做到更优秀	64
你根本不知道自己有多优秀	64
每个人都是独一无二的	66
天生我材必有用	69
可以平凡，但不要平庸	71
勇于突破自我界限	73
树立远大的志向	75
坚定脚下，走好每一步	77
找一块自己的园地，用心经营	78
改变一切从改变自己开始	80
一定要做自己喜欢做的事	82
让信念托起你的人生	84
给自己一个新的开始	86

第二篇 以平常心泰然处世

第一章 修持一颗平常心	90
平常心是生命中最宝贵的东西	90
不以物喜，不以己悲	92
世态炎凉心不凉	94
少一些计较之心	96
不同的人生境遇皆有意义	98
该忘记的要学会忘记	100
不必在意别人的看法	102
生命无常，泰然处之	104
平平淡淡才是真	106
第二章 淡泊名利是人生的最高境界	109
淡泊以明志，宁静以致远	109

君子不追名逐利	111
以成就为重，而非以名利为先	113
充实内心，名利皆浮云	115
远离名利，自在生活	117
不必在意那些虚名	119
淡然面对他人的评价	121
第三章 人生要禁得住诱惑	124
抵制诱惑，保持一颗清凉心	124
贪婪的人容易迷失	126
恬淡寡欲，怡然自得	128
人到无求品自高	130
欲望转身即幸福	132
别用过长的尺子衡量生活	134
不为物累，洒脱生活	137
第四章 淡定从容才能走远	140
得意时淡然，失意时坦然	140
从容是一种心灵优势	142
以出世心做人，以入世心做事	145
忘记怨恨，淡然面对	147
冲动只会让事情变得更糟	149
坐看云起，宠辱不惊	151
冬天总会过去，春天迟早会来	152

第三篇 让心中充满阳光

第一章 不抱怨地生活	158
人生没有绝对的公平	158
怨天尤人不如改变心态	161
别把抱怨当成习惯	162
在逆境中抱怨，等于遗弃幸运	165
悦纳生活中的不顺心	167
用微笑温暖生命的色调	170
在行走中领悟生命的纯美	172
一道门关上市后，总有一扇窗打开	174
不被平常之事所羁绊	176

第二章 知足才能常乐	179
知足是一种乐观的态度	179
珍惜拥有,你会得到更多	181
不快乐,是因为你想要的太多	184
贪得无厌是一种病态	185
如果为了没有鞋而哭泣,看看那些没有脚的人	187
平凡地活着,就是莫大的幸福	190
第三章 保持阳光心态	192
透过窗棂,用阳光照亮心灵	192
远离悲观的迷雾	194
为了看看阳光,我来到这个世上	196
直接面对内心的恐惧	198
生命在,希望就在	200
自信,让生命起航	202
内心有阳光,世界就是光明的	204
自助者,天助之	207
生活,总有一个安身的角落	209
人生总有路可走	210
心向朝阳,乐观生活	212

第四篇 人生的价值在于拼搏

第一章 任何成功都源自梦想	216
梦想照亮生活	216
人因梦想而伟大	218
人生具有无限的可能性	220
永远不要轻视自己的梦想	222
梦想有多大,舞台就有多大	225
给未来一个承诺	227
每个人的生活都应该有个目标	229
有志者,事竟成	232
第二章 生活不是单纯用来享受的	234
人生的美丽在于奋斗的过程	234
富贵来自拼搏	236

不满是向上的车轮	238
你的时间花在哪里，成就就在哪里	239
吃得苦中苦，方为人上人	241
弱者等待机会，强者创造机会	244
自强才能自立	246
人不能依靠别人的力量前行	248
第三章 逆境是人生修炼的最高学府	251
逆境是人生最好的课堂	251
人生需要苦难的洗礼	253
别抱怨挫折，是它让你留下了脚印	256
你不够成功，是因为你失败得还不够	258
用另一种眼光看待不幸	260
压力也是拼搏的动力	262
勇敢地走出生命的低谷	265
逆风也要飞翔	267
生命的彻悟等于受苦的深度	269
第四章 沉住气才能成大器	271
沉淀下去，才能浮上来	271
争一时，不如争一世	273
凡事不可急于求成	275
临危不惧，以不变应万变	278
锲而不舍，金石可镂	280
专注于脚下的路	282
成功不是一蹴而就的	284
一切的不幸都只是过程	285
临渊羡鱼，不如退而结网	287
第五章 只会幻想的人没有真正的机会	289
再美好的幻想也没有意义	289
刻苦勤奋才能获得成功	291
每天一小步，就会走得更远	293
耕耘不一定有收获，不耕耘注定没有收获	295
说得多，不如做得到	297
需要做的是，脚踏实地地努力	299
有所追求，才能有所收获	302
行动之后，便可无悔	303

世上无难事，只怕有心人	305
人贵有恒，坚持就是成功	307

第五篇 选择比努力更重要

第一章 学会舍得，才能获得	312
人生就是一场权衡和取舍	312
有舍有得，不舍不得	314
失之东隅，收之桑榆	316
有所为，有所不为	318
放弃会让我们拥有更多的美好	319
患得患失，难得生命的圆满	322
第二章 适合自己的就是最好的	325
不同的选择造就不一样的结果	325
择其善者而从之	327
正确的选择胜于盲目的努力	328
你的人生就是你的选择	331
适合自己的就是最好的	333
命运掌握在自己手中	334
一切都是最好的安排	336
第三章 人生不必太执着	339
没有什么东西是放不下的	339
顺其自然不强求	342
看开点，实际点	344
得不到的并非总是好的	346
换个角度看世界，跳出世界看自己	349
学会放下，轻装前行	350
凡事不必过于执着	353
改变能改变的，接受不能改变的	355

第六篇 培养美好的品性

第一章 以宽容之心面对生活	360
宽容是莫大的美德	360
做人有德，做事能容	362

宽容他人也是善待自己	364
心胸豁达，不吝宽容	367
宽容可以让心灵获得自由	369
海纳百川，有容乃大	371
气度决定格局，格局决定结局	372
容人之长，也能容人之短	374
宽容的心令生命更从容	376
忍耐也是一种宽容	378
第二章 谦让不代表懦弱	381
饱满的谷穗总是低着头	381
君子谦逊不谦卑	383
人浮于众，众必毁之	385
满招损，谦受益	387
天下大智莫若不争	389
敢于低头是魄力，更是能力	391
人外有人，学会看轻自己	392
以谦卑的心对待一切	394
人因自谦而成长，因自满而堕落	396
第三章 常怀一颗感恩的心	399
感恩是快乐的源泉	399
别人的恩泽要牢记	401
做一个知恩、感恩、报恩的人	403
滴水之恩，当涌泉相报	404
感谢折磨你的人，感谢折磨你的事	406
感恩别人，其实也在恩惠自己	409
对拥有的一切心怀感激	411
懂得感恩，人生更美好	413
原谅生活，是为了更好地活着	415
感谢对手，激发自己的潜能	417
感恩来自对生活的爱与希望	419
第四章 与人为善，以诚相交	421
善良是一缕最美的人性光辉	421
与人相处，贵在真诚	423
对自己真实，才不会对别人欺诈	425
对人诚实就是善待自己	427

用爱点亮世界，也照亮自己	429
保持本色，以真示人	432
尊重别人，才能获得尊重	434
保持一颗同情心	435
君子之交淡如水	437
心甘情愿给予，是爱的真谛	438
赠人玫瑰，手有余香	440
第五章 勇于剔除心中的毒瘤	443
自私是人性最大的弱点	443
不要因为恐惧而裹足不前	446
待人要于有疑处不疑	448
小不忍则乱大谋	450
善用内心尺度：己所不欲，勿施于人	451
远离精神懈怠	453
别让愤怒摧毁了生活	455
控制情绪，营造安定心境	457
人无恒心，百事不成	459

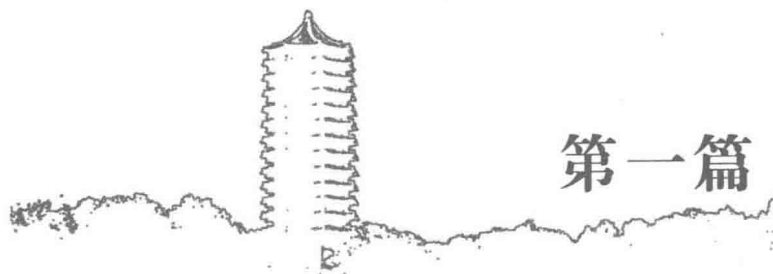
第七篇 给心灵留一片自由的空间

第一章 保持一颗敬畏之心	464
一切生命都值得敬畏	464
遵从信仰的力量	466
听从灵魂的指引	468
一花一世界，一沙一天国	470
生命短暂，好好地生活	472
亲近自然，享受自然	474
回归本真，诗意且神圣	476
第二章 超然于物外	478
人在生活中，心在生活外	478
先有超然气度，方有翩翩风度	480
本来无一物，何处惹尘埃	483
关注内心的和谐	485
带着一些禅意生活	486
人生至境是逍遥	488

辟一方净土，诗意栖居	490
提升人生境界	493
第三章 思考是灵魂的自我对话	495
思想的力量是巨大的	495
凡事三思而后行	497
真知灼见，首先来自多思善疑	499
学会思考，理性生活	501
盲目是因为不会思考	503
要有独立的精神和意识	505
思想有多远，我们就能走多远	507
面对僵局，换一种思考的方式	510
不同的角度，不同的答案	512
第四章 学会读书，丰富心灵	514
玉不琢不成器，人不学不知义	514
知海无涯，学无止境	516
学而不思则罔，思而不学则殆	518
说自己的话，读自己的书	520
立学于勤，方有所成	522
一寸光阴不可轻	523
学而知不足，心才会丰盈	525
以有限之时，翻阅无字之书	527
第五章 独处，是另外一种境界	530
学会默默地享受生命	530
有一种自由叫孤独	532
在独处中修炼自己	533
寂寞是一种清福	535
享受孤独，接受生命的雕琢	537
低调是不动声色的智慧	539
保持静默的姿态，避开无谓的纷争	540
品味独处，是生活的艺术	542
美丽的风景总是孤独的	544

第八篇 享受当下的美好人生

第一章 回归简单，享受生活	548
人生其实很简单	548
享受朴素的生活	550
简单才是真，别活得那么累	552
脱去华丽的外壳，还原生命的平凡	554
去除忧虑，让生命简单化	556
让心灵回归简单	558
创造一些悠闲时光	559
遵循自然的生命方式	561
第二章 活在当下，珍惜拥有	564
当下的人生最精彩	564
过去的就让它过去	566
活在今天，掌握此刻	568
珍惜一去不复返的人生	570
没有别的日子比今日更伟大	572
不要预支明天的烦恼	574
未来模糊，重视清楚的现在	576
第三章 幸福的哲学	578
境由心造，幸福很简单	578
幸福不在别处	580
幸福没有排行榜	583
苦中不改其乐	585
深爱人生，才能享受人生	586
欢乐只应心中寻	587
幸福源自内心的简约	589



第一篇

认识最真实的自己

第一章 读懂世界先读懂自己

我们最熟悉的事物，往往是我们最不了解的。

——周国平 毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

人生最困难的事情是认识自己

古希腊德尔斐阿波罗神庙的金顶上刻着这样一句话：“认识你自己。”这句话是神话传说中的神谕，虽然距我们已经有几个世纪之久，但如今听起来仍然振聋发聩。埃及法老、苏格拉底、老子、孔子、孟子等世间的圣人们，也纷纷在呐喊着：“人，要认识你自己！”

相信没有人会承认自己不知道自己是谁。当有人问起“你是谁”这个问题的时候，很多人都会毫不犹豫地说出自己的名字。其实名字只是一个符号而已，并不能代表真正的自我。或许有人还会回答出自己的思想、地位、能力、观念等，试图以此来描述自己。但是，我们所认为的“我”和真正的“自我”是否有差别呢？

事实上，我们很难真正知道自己是谁，因为一个人从小到大都被各种外在的价值观念所支配，跟着物质环境的脚步前进，不断被外在环境奴役而不自知。仔细回想一下你会发现，我们刚出生时，头脑中本来没有知识、学问，也没有记忆，随着后天不断地努力、不断地学习，渐渐地会辨别事物的名称、形象以及数量的多少。但是，我们所认识的却并非真实的自己。

有人问哲学家泰勒斯：“什么是最困难之事？”泰勒斯回答：“认识你自己。”在一定意义上，可以把“认识你自己”理解为认识最内在的自我，那个使你之所以成为你的核心和根源。认识了这个东西，你就心中有数了，就知道怎样的生活才是合乎你的本性的，你究竟应该要什么和可以要什么了。然而，最内在的自我必定也是最隐蔽的，所以，人生最困难的事就是认识自己。