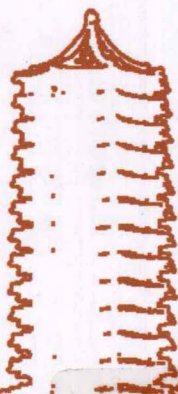


北大哲学课

受益一生的学问

贾丹丹 编著

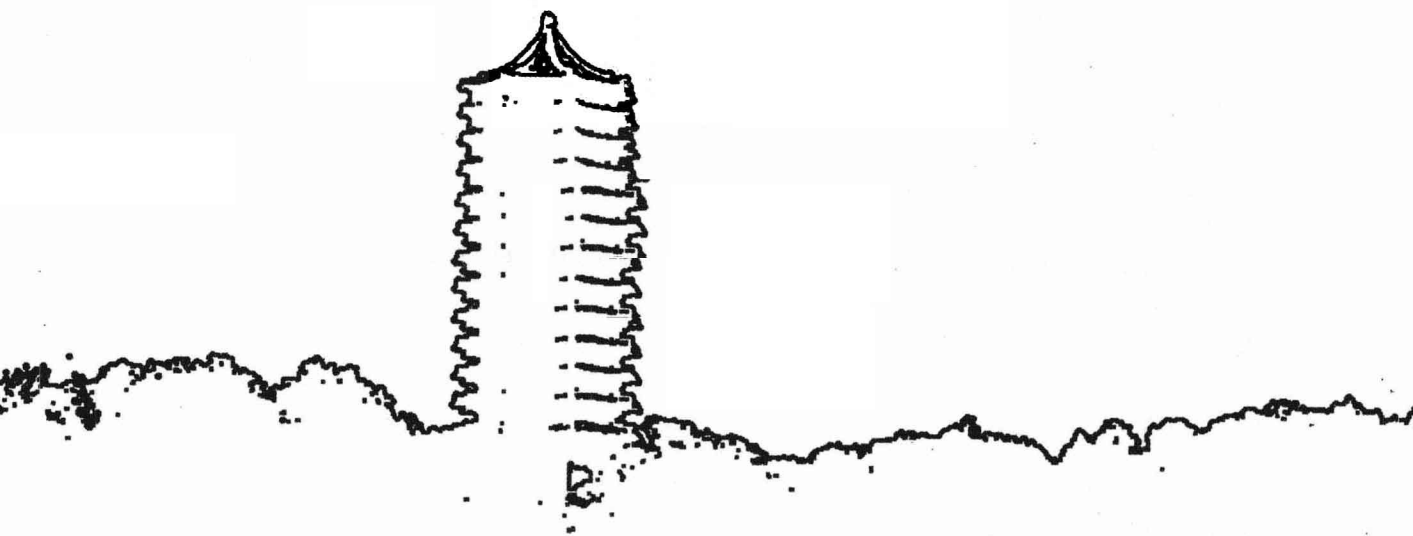


中国华侨出版社



北大哲学课

贾丹丹 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

北大哲学课/贾丹丹编著. —北京:中国华侨出版社,2013.2
ISBN 978-7-5113-3278-3

I.①北… II.①贾… III.①哲学—通俗读物 IV.①B-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 030727 号

北大哲学课

编 著: 贾丹丹

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 箏

封面设计: 王明贵

文字编辑: 周水琴

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 23 字数: 760 千字

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3278-3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)58815875 传 真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

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人生智慧和人生哲理，体现了北大人身上所具有的独特智慧、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 | 5 |
| 聆听内心的声音 | 7 |
| 和自己的心灵对话 | 8 |
| 要知道自己想要什么 | 10 |
| 经过反省的人生才有意义 | 11 |
| 认识自己，才能超越自己 | 13 |
| 寻找自我价值的天平 | 14 |
| 做最真实的自我 | 16 |
| 第二章 洞察生命的意义 | 18 |
| 生命只是一个过程 | 18 |
| 不同的阶段，人生各不相同 | 19 |
| 活着，是一段未知的旅程 | 21 |
| 为你的人生寻找一个意义 | 22 |
| 生命就在一呼一吸之间 | 24 |
| 珍惜生命，热爱生命 | 25 |
| 人生不过是向死而生 | 27 |
| 生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美 | 29 |
| 生死有时，不如喜悦经过 | 30 |
| 谁珍惜生命，谁就延长了生命 | 32 |
| 第三章 接纳自己的不完美 | 34 |
| 不圆满才是人生的真相 | 34 |
| 凡事不必尽善尽美 | 36 |
| 福祸相依，泰然处之 | 37 |
| 别对自己太苛刻 | 38 |
| 缺憾也是一种美 | 40 |
| 做自己生命中的天使 | 42 |
| 你不可能让所有人满意 | 43 |
| 肯定自己，别人才能肯定你 | 45 |
| 没有华丽的完美，但有真实的质朴 | 47 |
| 第四章 你可以做到更优秀 | 49 |
| 你根本不知道自己有多优秀 | 49 |

| | |
|---------------------|----|
| 每个人都是独一无二的 | 51 |
| 天生我材必有用 | 52 |
| 可以平凡，但不要平庸 | 54 |
| 勇于突破自我界限 | 55 |
| 树立远大的志向 | 57 |
| 坚定脚下，走好每一步 | 58 |
| 找一块自己的园地，用心经营 | 59 |
| 改变一切从改变自己开始 | 61 |
| 一定要做自己喜欢做的事 | 62 |
| 让信念托起你的人生 | 64 |
| 给自己一个新的开始 | 65 |

第二篇 以平常心泰然处世

| | |
|-------------------------------|-----|
| 第一章 修持一颗平常心 | 68 |
| 平常心是生命中最宝贵的东西 | 68 |
| 不以物喜，不以己悲 | 69 |
| 世态炎凉心不凉 | 71 |
| 少一些计较之心 | 72 |
| 不同的人生境遇皆有意义 | 74 |
| 该忘记的要学会忘记 | 75 |
| 不必在意别人的看法 | 77 |
| 生命无常，泰然处之 | 79 |
| 平平淡淡才是真 | 80 |
| 第二章 淡泊名利是人生的最高境界 | 82 |
| 淡泊以明志，宁静以致远 | 82 |
| 君子不追名逐利 | 83 |
| 以成就为重，而非以名利为先 | 85 |
| 充实内心，名利皆浮云 | 86 |
| 远离名利，自在生活 | 88 |
| 不必在意那些虚名 | 89 |
| 淡然面对他人的评价 | 91 |
| 第三章 人生要禁得住诱惑 | 94 |
| 抵制诱惑，保持一颗清凉心 | 94 |
| 贪婪的人容易迷失 | 95 |
| 恬淡寡欲，怡然自得 | 97 |
| 人到无求品自高 | 98 |
| 欲望转身即幸福 | 100 |
| 别用过长的尺子衡量生活 | 102 |
| 不为物累，洒脱生活 | 103 |
| 第四章 淡定从容才能走远 | 106 |
| 得意时淡然，失意时坦然 | 106 |
| 从容是一种心灵优势 | 107 |
| 以出世心做人，以入世心做事 | 109 |

| | |
|--------------------|-----|
| 忘记怨恨，淡然面对····· | 111 |
| 冲动只会让事情变得更糟····· | 112 |
| 坐看云起，宠辱不惊····· | 114 |
| 冬天总会过去，春天迟早会来····· | 115 |

第三篇 让心中充满阳光

| | |
|---------------------------|-----|
| 第一章 不抱怨地生活 ····· | 118 |
| 人生没有绝对的公平····· | 118 |
| 怨天尤人不如改变心态····· | 120 |
| 别把抱怨当成习惯····· | 121 |
| 在逆境中抱怨，等于遗弃幸运····· | 123 |
| 悦纳生活中的不顺心····· | 125 |
| 用微笑温暖生命的色调····· | 127 |
| 在行走中领悟生命的纯美····· | 129 |
| 一道门关上后，总有一扇窗打开····· | 130 |
| 不被平常之事所羁绊····· | 132 |
| 第二章 知足才能常乐 ····· | 134 |
| 知足是一种乐观的态度····· | 134 |
| 珍惜拥有，你会得到更多····· | 136 |
| 不快乐，是因为你想要的太多····· | 138 |
| 贪得无厌是一种病态····· | 139 |
| 如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人····· | 140 |
| 平凡地活着，就是莫大的幸福····· | 142 |
| 第三章 保持阳光心态 ····· | 144 |
| 透过窗棂，用阳光照亮心灵····· | 144 |
| 远离悲观的迷雾····· | 145 |
| 为了看看阳光，我来到这个世上····· | 147 |
| 直接面对内心的恐惧····· | 148 |
| 生命在，希望就在····· | 150 |
| 自信，让生命起航····· | 151 |
| 内心有阳光，世界就是光明的····· | 153 |
| 自助者，天助之····· | 155 |
| 生活，总有一个安身的角落····· | 157 |
| 人生总有路可走····· | 158 |
| 心向朝阳，乐观生活····· | 159 |

第四篇 人生的价值在于拼搏

| | |
|----------------------------|-----|
| 第一章 任何成功都源自梦想 ····· | 162 |
| 梦想照亮生活····· | 162 |
| 人因梦想而伟大····· | 163 |
| 人生具有无限的可能性····· | 165 |
| 永远不要轻视自己的梦想····· | 167 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| 梦想有多大，舞台就有多大····· | 168 |
| 给未来一个承诺····· | 170 |
| 每个人的生活都应该有个目标····· | 172 |
| 有志者，事竟成····· | 174 |
| 第二章 生活不是单纯用来享受的 ····· | 176 |
| 人生的美丽在于奋斗的过程····· | 176 |
| 富贵来自拼搏····· | 177 |
| 不满是向上的车轮····· | 179 |
| 你的时间花在哪里，成就就在哪里····· | 180 |
| 吃得苦中苦，方为人上人····· | 181 |
| 弱者等待机会，强者创造机会····· | 183 |
| 自强才能自立····· | 185 |
| 人不能依靠别人的力量前行····· | 186 |
| 第三章 逆境是人生修炼的最高学府 ····· | 189 |
| 逆境是人生最好的课堂····· | 189 |
| 人生需要苦难的洗礼····· | 190 |
| 别抱怨挫折，是它让你留下了脚印····· | 192 |
| 你不够成功，是因为你失败得还不够····· | 194 |
| 用另一种眼光看待不幸····· | 196 |
| 压力也是拼搏的动力····· | 198 |
| 勇敢地走出生命的低谷····· | 199 |
| 逆风也要飞翔····· | 201 |
| 生命的彻悟等于受苦的深度····· | 202 |
| 第四章 沉住气才能成大器 ····· | 204 |
| 沉淀下去，才能浮上来····· | 204 |
| 争一时，不如争一世····· | 205 |
| 凡事不可急于求成····· | 207 |
| 临危不惧，以不变应万变····· | 209 |
| 锲而不舍，金石可镂····· | 210 |
| 专注于脚下的路····· | 212 |
| 成功不是一蹴而就的····· | 214 |
| 一切的不幸都只是过程····· | 215 |
| 临渊羡鱼，不如退而结网····· | 216 |
| 第五章 只会幻想的人没有真正的机会 ····· | 218 |
| 再美好的幻想也没有意义····· | 218 |
| 刻苦勤奋才能获得成功····· | 219 |
| 每天一小步，就会走得更远····· | 221 |
| 耕耘不一定有收获，不耕耘注定没有收获····· | 222 |
| 说得多，不如做得到····· | 224 |
| 需要做的是，脚踏实地地努力····· | 225 |
| 有所追求，才能有所收获····· | 227 |
| 行动之后，便可无悔····· | 228 |
| 世上无难事，只怕有心人····· | 230 |
| 人贵有恒，坚持就是成功····· | 231 |

第五篇 选择比努力更重要

| | |
|-----------------------------|-----|
| 第一章 学会舍得，才能获得 | 234 |
| 人生就是一场权衡和取舍 | 234 |
| 有舍有得，不舍不得 | 235 |
| 失之东隅，收之桑榆 | 237 |
| 有所为，有所不为 | 238 |
| 放弃会让我们拥有更多的美好 | 239 |
| 患得患失，难得生命的圆满 | 241 |
| 第二章 适合自己的就是最好的 | 244 |
| 不同的选择造就不一样的结果 | 244 |
| 择其善者而从之 | 245 |
| 正确的选择胜于盲目的努力 | 246 |
| 你的人生就是你的选择 | 248 |
| 适合自己的就是最好的 | 250 |
| 命运掌握在自己手中 | 251 |
| 一切都是最好的安排 | 252 |
| 第三章 人生不必太执着 | 254 |
| 没有什么东西是放不下的 | 254 |
| 顺其自然不强求 | 256 |
| 看开点，实际点 | 258 |
| 得不到的并非总是好的 | 259 |
| 换个角度看世界，跳出世界看自己 | 261 |
| 学会放下，轻装前行 | 262 |
| 凡事不必过于执着 | 264 |
| 改变能改变的，接受不能改变的 | 266 |

第六篇 培养美好的品性

| | |
|----------------------------|-----|
| 第一章 以宽容之心面对生活 | 270 |
| 宽容是莫大的美德 | 270 |
| 做人有德，做事能容 | 271 |
| 宽容他人也是善待自己 | 273 |
| 心胸豁达，不吝宽容 | 275 |
| 宽容可以让心灵获得自由 | 277 |
| 海纳百川，有容乃大 | 278 |
| 气度决定格局，格局决定结局 | 279 |
| 容人之长，也能容人之短 | 280 |
| 宽容的心令生命更从容 | 282 |
| 忍耐也是一种宽容 | 284 |
| 第二章 谦让不代表懦弱 | 286 |
| 饱满的谷穗总是低着头 | 286 |
| 君子谦逊不谦卑 | 287 |

| | |
|----------------------------|-----|
| 人浮于众，众必毁之····· | 289 |
| 满招损，谦受益····· | 290 |
| 天下大智莫若不争····· | 292 |
| 敢于低头是魄力，更是能力····· | 293 |
| 人外有人，学会看轻自己····· | 294 |
| 以谦卑的心对待一切····· | 296 |
| 人因自谦而成长，因自满而堕落····· | 297 |
| 第三章 常怀一颗感恩的心 ····· | 299 |
| 感恩是快乐的源泉····· | 299 |
| 别人的恩泽要牢记····· | 300 |
| 做一个知恩、感恩、报恩的人····· | 302 |
| 滴水之恩，当涌泉相报····· | 303 |
| 感谢折磨你的人，感谢折磨你的事····· | 304 |
| 感恩别人，其实也在恩惠自己····· | 306 |
| 对拥有的一切心怀感激····· | 308 |
| 懂得感恩，人生更美好····· | 310 |
| 原谅生活，是为了更好地活着····· | 311 |
| 感谢对手，激发自己的潜能····· | 313 |
| 感恩来自对生活的爱与希望····· | 314 |
| 第四章 与人为善，以诚相交 ····· | 316 |
| 善良是一缕最美的人性光辉····· | 316 |
| 与人相处，贵在真诚····· | 317 |
| 对自己真实，才不会对别人欺诈····· | 319 |
| 对人诚实就是善待自己····· | 320 |
| 用爱点亮世界，也照亮自己····· | 322 |
| 保持本色，以真示人····· | 324 |
| 尊重别人，才能获得尊重····· | 326 |
| 保持一颗同情心····· | 327 |
| 君子之交淡如水····· | 328 |
| 心甘情愿给予，是爱的真谛····· | 329 |
| 赠人玫瑰，手有余香····· | 331 |
| 第五章 勇于剔除心中的毒瘤 ····· | 333 |
| 自私是人性最大的弱点····· | 333 |
| 不要因为恐惧而裹足不前····· | 335 |
| 待人要于有疑处不疑····· | 337 |
| 小不忍则乱大谋····· | 338 |
| 善用内心尺度：己所不欲，勿施于人····· | 339 |
| 远离精神懈怠····· | 341 |
| 别让愤怒摧毁了生活····· | 342 |
| 控制情绪，营造安定心境····· | 344 |
| 人无恒心，百事不成····· | 345 |

第七篇 给心灵留一片自由的空间

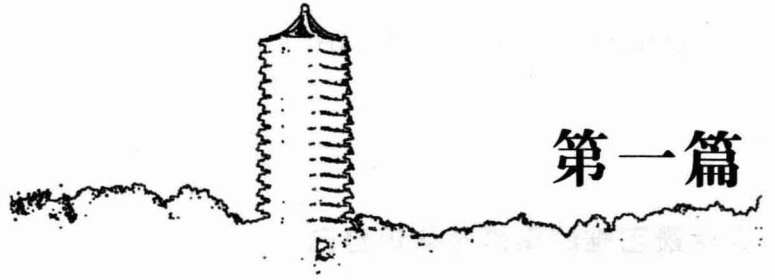
| | |
|-----------------------------|-----|
| 第一章 保持一颗敬畏之心 | 348 |
| 一切生命都值得敬畏 | 348 |
| 遵从信仰的力量 | 349 |
| 听从灵魂的指引 | 351 |
| 一花一世界，一沙一天国 | 353 |
| 生命短暂，好好地生活 | 354 |
| 亲近自然，享受自然 | 356 |
| 回归本真，诗意且神圣 | 357 |
| 第二章 超然于物外 | 359 |
| 人在生活中，心在生活外 | 359 |
| 先有超然气度，方有翩翩风度 | 360 |
| 本来无一物，何处惹尘埃 | 362 |
| 关注内心的和谐 | 364 |
| 带着一些禅意生活 | 365 |
| 人生至境是逍遥 | 366 |
| 辟一方净土，诗意栖居 | 368 |
| 提升人生境界 | 370 |
| 第三章 思考是灵魂的自我对话 | 372 |
| 思想的力量是巨大的 | 372 |
| 凡事三思而后行 | 373 |
| 真知灼见，首先来自多思善疑 | 375 |
| 学会思考，理性生活 | 377 |
| 盲目是因为不会思考 | 378 |
| 要有独立的精神和意识 | 380 |
| 思想有多远，我们就能走多远 | 381 |
| 面对僵局，换一种思考的方式 | 383 |
| 不同的角度，不同的答案 | 385 |
| 第四章 学会读书，丰富心灵 | 387 |
| 玉不琢不成器，人不学不知义 | 387 |
| 知海无涯，学无止境 | 388 |
| 学而不思则罔，思而不学则殆 | 390 |
| 说自己的话，读自己的书 | 391 |
| 立学于勤，方有所成 | 393 |
| 一寸光阴不可轻 | 394 |
| 学而知不足，心才会丰盈 | 396 |
| 以有限之时，翻阅无字之书 | 397 |
| 第五章 独处，是另外一种境界 | 399 |
| 学会默默地享受生命 | 399 |
| 有一种自由叫孤独 | 400 |
| 在独处中修炼自己 | 401 |
| 寂寞是一种清福 | 402 |

| | |
|----------------------|-----|
| 享受孤独，接受生命的雕琢····· | 404 |
| 低调是不动声色的智慧····· | 405 |
| 保持静默的姿态，避开无谓的纷争····· | 407 |
| 品味独处，是生活的艺术····· | 408 |
| 美丽的风景总是孤独的····· | 409 |

第八篇 享受当下的美好人生

| | |
|----------------------------|-----|
| 第一章 回归简单，享受生活 ····· | 412 |
| 人生其实很简单····· | 412 |
| 享受朴素的生活····· | 413 |
| 简单才是真，别活得那么累····· | 415 |
| 脱去华丽的外壳，还原生命的平凡····· | 416 |
| 去除忧虑，让生命简单化····· | 418 |
| 让心灵回归简单····· | 419 |
| 创造一些悠闲时光····· | 420 |
| 遵循自然的生命方式····· | 422 |
| 第二章 活在当下，珍惜拥有 ····· | 424 |
| 当下的人生最精彩····· | 424 |
| 过去的就让它过去····· | 425 |
| 活在今天，掌握此刻····· | 427 |
| 珍惜一去不复返的人生····· | 428 |
| 没有别的日子比今日更伟大····· | 430 |
| 不要预支明天的烦恼····· | 432 |
| 未来模糊，重视清楚的现在····· | 433 |
| 第三章 幸福的哲学 ····· | 435 |
| 境由心造，幸福很简单····· | 435 |
| 幸福不在别处····· | 437 |
| 幸福没有排行榜····· | 439 |
| 苦中不改其乐····· | 440 |
| 深爱人生，才能享受人生····· | 441 |
| 欢乐只应心中寻····· | 442 |
| 幸福源自内心的简约····· | 443 |

中国美术学院美术考级教材 素描分册



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。

林语堂先生曾经在北京大学任教，是中国当代著名学者、文学家。美国一位书评家在读完林语堂的著作《生活的艺术》后说：“读完这本书之后，令我想跑到唐人街，每遇见一个中国人便向他鞠躬。”巴西有一位贵妇人钦慕林语堂，恰好有人赠送她一匹名马，于是她为马取名林语堂。

后来，这匹马参加比赛，巴西各报刊都大幅标题登出“林语堂参加竞赛”。比赛结束，这匹马没有获得名次，于是当日晚报的标题就成了“林语堂名落孙山”，而夺魁的马反而没有消息。

有人将此事告诉林语堂，林语堂微微一笑，说：“并不幽默。”从这件事中，我们可以发现林语堂先生是能够认识自己的，不愧为大师。因为一个人尽管被人推崇、受人喜欢，但是这个人本身并没有因别人的评价而有所不同。

“认识你自己！”古希腊和后来的哲学家们都喜欢引用这句铭刻在古希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言来规劝世人。事实上，正如老舍先生所说：“我们最熟悉的事物，往往是我们

最不了解的。”虽然每个人都时时在与自己相处，但是不一定能够时时倾听自己的内心，真正地了解自己。因而，“认识你自己”这样最简单的一句规劝，反而是我们最难做到的事。

古希腊有一位著名的哲学家，他门下有一位得力助手，多年来一直陪在他的身旁，为他整理文稿、安排行程。对于这个助手，哲学家非常喜欢，想将自己毕生所学传授于他。一天，哲学家把助手叫到自己床前说：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”

“明白，”助手赶忙说，“您的思想光辉是得好好地传承下去……”

“是的，我需要一位最优秀的传承者，不过他不仅要有过人的智慧，还要有充分的自信，这样的人选直到目前我还没有找到，你能帮我去寻找一位吗？”哲学家说。

“好的，”助手郑重道，“我一定竭尽全力地去找，以不辜负您的信任。”

那位忠诚的助手不辞辛劳地通过各种渠道四处寻找，可当他把一位又一位青年才俊带到哲学家面前时，却一一被哲学家谢绝了。

终于，当助手又一次无功而返时，病入膏肓的哲学家硬撑着坐起来，抚着助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你。”

“我一定会更加努力地寻找的！”助手坚定地说道，“找遍希腊各地我也要把最优秀的人选给您找出来。”

听了这话，哲学家看着助手苦笑了一下，便没有再说话了。

半年之后，哲学家眼看就要告别人世了，可是最优秀的人才还是没有找到。助手无比惭愧，沮丧地来到哲学家病床前，自责道：“我让您失望了，真是太对不起您了！”

“我的确很失望，但你对不起的却是你自己，”哲学家说到这里，失望地闭上眼睛，停顿了好久，才又不无遗憾地说，“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略了，给丢失了。其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己，如何发掘和重用自己……”话还没说完，哲学家离开人世，只留下目瞪口呆的助手在床前懊悔。

认识自我是一道难题。在漫漫人生路上，我们总是忙于不断追求各种利益来满足物质上的种种欲望，却忘记审视自己的内心，想一想生存的真正意义；我们也常常忙着左顾右盼地评判别人，却忘了应该先审视自身、认识自己。

许多人或许从不曾真正面对过“自己”，也不曾认真地审视过那个真实的“我”是什么。一个人如果不能真正认识自己，连自己都不敢相信的话，那他只能得到和上面的助手一样的结果，让自己陷入无限的懊悔当中。

每个人身上都藏着秘密，因此，都可以通过认识自己来认识世界。希腊哲学家赫拉克利特说：“我探寻过我自己。”还说，他的哲学仅是“向自己学习”的产物。不说认识世界，至少就认识人性而言，每个人在自己身上的确都有着丰富的素材，可惜大多被浪费掉了。事实上，从古至今，一切伟大的人性认识者都是真诚的反省者，他们无情地把自己当作标本，借之对人性有了更深刻的理解。

人们常说人生最难的就是战胜自我，而战胜自我的前提则是认识自己。但人们通常都很难发现自己的状态，就像两个人面对面擦玻璃，能看见的只是对方脸上的污渍，自己脸上的脏东西反而看不到。这就是俗话说的“当局者迷，旁观者清”。我们可以很清楚地看到别人的优点和缺点，却经常对自己的优势和劣势糊里糊涂。自己的优势看不到，缺点却又视而不见、听而不闻，既不能很好地发挥自身的特长，又无法改正自身的毛病，这会给我们今后的人生发展带来很大的障碍。

哲学家尼采也说：“我的眼睛离我太近，因此总看不清自己。”在实际生活中，人们往往不是把自己看得太高，就是过分低估了自己。其实，人们所有受苦的根源都来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。当死亡来临的时候，会把所有不能真正代表我们的东西席卷一空，而真正的自己是不会随着时间甚至死亡而改变的。所以，认识自己吧！这是我们一切生活的开始，是每个人都必须首先要做到的事。认识自己，给自己一个交代，也给生命一个真实的回答。

这个世界是给我们活动的大舞台，我们既上了台，便应该老着脸皮，拼着头皮，大着胆子，干将起来。那些缩进后台去静坐的人都是懦夫，那些袖着双手只会看戏的人，也都是懦夫。这个世界岂是给我们静坐旁观的吗？

——胡适 曾任北京大学教授，现代著名学者、诗人、历史学家、文学家、哲学家。

世界接受的是我们自己的看法

一位哲学家说：“世界就是认识者自己，它无非是自我及其影像。”世界只接受我们自己对自己的看法，如果你坚持相信生命是孤苦的，那么，你的世界很可能真的就是孤苦的，因为你躲藏在阴暗处，太阳自然照不到你。然而，如果你愿意抛弃这种信念，相信“到处充满了爱，人们爱你，你也爱别人”，并坚信这种新的信念，那么你的世界就会变成另外一个样子。

我们每个人作为一个独立的个体存在于世界，作为世界的一部分，我们与世界有着千丝万缕的联系，我们的行为影响世界，世界的改变也影响着我们。我们对世界的认识及我们对自身的看法和感情都深受我们过去成长经历的影响，我们不仅仅是一个存在还包括我们对自身存在的看法和感情。这些看法和感情，有的来自父母的影响，有的来自社会的熏陶，还与成长过程中自己对自己的再认识有关。不管怎样，从一定意义上说，我们的世界就是我们的看法，是我们内心对它的评价。

沈从文曾在北京大学任教，他曾这样自述自己的早年生活：“做过许多年补充兵，做过短期正兵，做过三年司书，以致当流氓。”人生处于这样的状态，我们一定很难想象他日后能成为著名的作家。但是，沈从文一直坚信能够用笔走出一条自己的路，在他看来，他经历的生活，不能影响他做自己，别人怎么看也不重要，重要的是他自己怎么看自己。虽然路途坎坷，但是沈从文最终走上了自己一直向往的文学之路，也让整个世界都接受了他对自己的评价：“我会成为一名作家。”

佛经上说：“魔鬼不在心外，魔鬼就在自己的心中。”古代的思想家王阳明也说：“擒山中之贼易，捉心中之贼难。”所以，自己的敌人就在自己心里，贪嗔痴疑、消极懈怠、忧愁烦恼，无一不是阻碍我们前进的心魔，能将其降伏的人，也只有我们自己。

一天晚上，一位哲学家正在埋头准备一份演讲稿。他的儿子约翰因为没人陪着玩而吵闹不停。哲学家又气又恼，却又不忍心责骂自己的孩子。

突然，他想出了一个好办法，他从手边的杂志上撕下了一页印着世界地图的纸，然后他把这页纸撕碎。做完这一切之后，他对约翰说：“如果你能在晚饭前把这幅地图拼好，我就给你5美元。”

约翰听了之后不再吵闹，开始津津有味地拼起地图来。这时，哲学家终于能够继续准备他那烦人的演讲稿了。哲学家本以为这样一来约翰会整个晚上都安静地拼地图，谁知没过一会儿约翰就回来了，手里拿着一幅拼好了的世界地图。

看着约翰手中的地图，哲学家感到十分诧异：“约翰，你怎么会这么快就把地图拼好了呢？”

“爸爸，这非常容易啊！您不知道，刚开始我也拼得很费劲，直到我发现地图的背面是一幅人像。拼人像可比拼地图简单多了，所以我就先把人像拼好，再把纸翻了过来。我想，如果这幅人像是正确的，那么这幅世界地图应该也不会出错吧！”约翰得意地回答。

听完约翰的话，哲学家顿时一怔。约翰的做法启发了他，他由此想出了第二天演讲的主题——如果一个人是正确的，那么他的世界就是正确的。

如果一个人认识世界、解释世界的观念和方法是错误的，那么，他所看到的世界也将是错误的。假如他根据这些错误的认识去改造世界，那么他将越走越远。

约翰的无心之举触动了哲学家，让哲学家联想到：一个人对世界的看法决定了他眼中世界的模样。当我们“拼错”地图的时候，不妨翻过地图来，看看我们是否“拼错”了人像，

是否因为错误的自我令呈现在自己面前的世界也颠倒了。

有一只青蛙生活在井里，这里有充足的水源。青蛙对自己的生活很满意，每天都欢快地唱着歌。

有一天，一只鸟儿飞到这里，便停下来在井边歇歇脚。青蛙主动打招呼说：“喂，你好，你从哪里来啊？”

鸟儿回答说：“我从很远很远的地方来，而且还要到很远很远的地方去，现在感觉很累，所以想在这里歇歇脚。”

青蛙很吃惊地问：“天空不就那么点大吗？你怎么说是很遥远呢？”

鸟儿笑着说：“你的一生都在井里，看到的永远只是井口大的一片天空，怎么能够知道外面的世界呢？”

青蛙听完鸟儿的一番话，惊讶地看着鸟儿，一脸茫然和失落的样子。

这就是《坐井观天》的故事，我们也许会不由自主地嘲笑青蛙的无知，并为它的井底世界感到可悲。

其实，我们自己也是一只“井底之蛙”，由于种种原因困于井中，局限于一个小世界，看不到真实的大世界。很多时候也总是陶醉在狭小的自我领域中，看不清自己真实的样子，也歪曲了世界的模样。

也许我们都会这样的经历：遇到某一个人，而且一看就知道，自己不喜欢他，因为他长得很像曾经伤害了你的人。不管他做了什么，都只是在加强我对他的这种错误评价。其实，真正地相处下来，你会发现，也许当初这个让你一看就讨厌的人，实际上也很可爱，最初对他的所有评价都只是内心给自己的结论。

我们的世界就是我们自己的看法，有什么样的自我就会有怎样的世界。各人有各人的世界，对事物的判断就会取用不同的准绳。各人眼中的世界，因为各人不同的特质，就会产生各不相同的世界。

每个人都可以跳出狭小的自我，正确地看待和思考人生以及客观世界。当我们对整个世界以及自己的生命进行审视、进行反思的时候，就会发现，我们可以不断突破自己，能用另一种思维看待自己，就可以拥有另一种眼光来看待世界，并最终影响到我们自身的行为，那么我们所获得的就是一种新生，一个新世界。

自知，是最大的精神财富。

——季羨林

曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

人贵有自知之明

古希腊有这样一句格言：“天上的繁星数得清，自己脸上的煤烟却看不见。最困难的事情就是认识自己，自知之明是最难得的知识。”常言道：“人贵有自知之明。”把人的自知称之为“贵”，可见人是多么不容易自知；把自知称之为“明”，又可见自知是一个人智慧的体现。人之不自知，正如“目不见睫”，即是说，人的眼睛可以看见百步以外的东西，却看不见自己的睫毛。

美国著名的巴顿将军也说：“有一种东西比才能更罕见、更优美、更珍奇，那就是自知之明。”自知之明，是心灵探索的起点，没有这一点，也就没了心灵的成长。同样，自知之明开始于谦逊，离开了谦逊，自知之明便无从谈起。抱有一种谦逊的态度，我们才能更好地认识自己，才能更加深刻地了解我们心灵深处的本来面貌。

《论语》里有这样一段话：