

# 清华北大人

× × × × × × × 给青少年的 × × × × × × ×

## 成长课

杨茜彦  
编著

成长永不止步

经过实践检验的成长正能量

没有翅膀，所以不停地奔跑

不为名和利

只为证明自己



 中国纺织出版社

# 清华北大人

× × × × × × × 给青少年的 × × × × × × ×

## 成长课

杨茜彦  
编著



## 内 容 提 要    内 容 提 要

长大是一件并不轻松的事，你得把蜕变的痛苦刻在心上，把世界梦幻的光环擦掉，找到属于自己的本色，用最适合的姿态迎接成长。本书将名人的成长故事、国学大师的成长箴言加以解读，并从心理学的角度给青少年读者以深度启发，提供操作性强的做人做事方法。

### 图书在版编目（CIP）数据

清华北大人给青少年的成长课 / 杨茜彦编著. —北京：中国纺织出版社，2015.8

ISBN 978-7-5180-1734-8

I. ①清… II. ①杨… III. ①成功心理-青少年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第140316号

---

责任编辑：李伟楠    责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼    邮政编码：100124

销售电话：010-67004422    传真：010-87155801

http: //www.c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: http: //weibo. com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷    各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

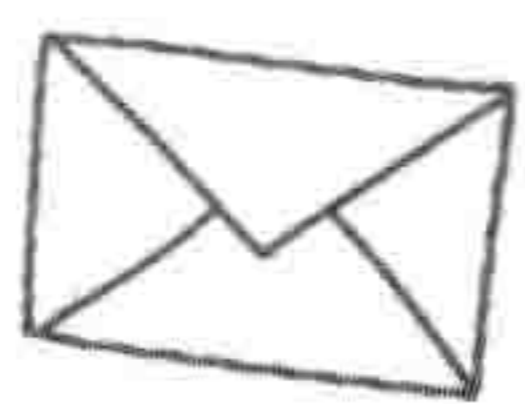
开本：710×1000    1/16    印张：14

字数：149千字    定价：29.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换





# 前言

FOREWORD

长大其实是一件并不容易的事，你会发现有越来越多的事情想不明白。为什么油嘴滑舌的人明明说的不是真话，却总是更受欢迎；有些事你完全不感兴趣，但总是粘着你，使你完全没有自己的时间做点一个人可以做的事，最终你拒绝他你心里不好受，不拒绝心里更不舒服；你想不明白，为什么明明对朋友真心付出，可他总对你爱答不理……总之，有好多事情你“看不顺眼”。

这就是成长的代价，你要痛苦地丢掉很多天真美好的想法，同时要忍痛把一种叫作“人情世故”的东西立在心上。你会发问：“这是在教我变成个滑头鬼吗？”不是，这只是告诉你，你长大了，不能像小孩那样不懂分寸，你得学会衡量自己的行为：说话做事多考虑身边的人，遇事要有责任心。

长大是一件并不轻松的事，你得把蜕变的痛苦刻在心上，把世界梦幻的光环擦掉。长大还意味着你面对世界的心态与习惯需要改变，学会用真挚的态度对待自己，找到属于自己的本色；学会用最适合的姿态迎接成长，不再去苛求所谓的“完美”；学会为自己负责，从每一件小事中学会包容与宽恕。

这事很复杂吗？不会，因为你本身就是善良的。善良的人从不做伤害别人的事，看到别人受委屈你也一定挺身而出。现在，你只需要在这个基础上



再柔软一些，让自己变得更加成熟。

人总是要有榜样，有几个偶像的。追星如果不是狂热到妄想、盲目的地步，真是一件有利于成长的事，你选的榜样是谁并不是那么重要，哪怕他只是对门特别懂电脑的王叔叔，要紧的是他传递给你的是正能量。

这本书是“清华北大人给青少年的礼物”，里面打包了许多偶像送给你。当你所知道的榜样越多，你就会知道大师也好，明星也罢，没有几个“天赋异禀”，他们中的大多数开始时比你还要平凡，只是后来他们变得比你更自信，更努力，更懂得自己想要什么。他们平凡时期对残酷现实的逆袭，听起来真是让人痛快。

书里的故事不是道理，不需要你来背，你要做的就是阅读、自查、付诸行动、学着自己长大。

编著者

2015年3月



# 目录

CONTENTS

## 第一章 长不大的青春，不值一过

- 不仅要成长，还要正直地成长 / 002
- 用最真挚的态度对待自己 / 006
- 对自己讲真话的时候到了 / 009
- 年轻时要敢“叫板” / 013
- 当你觉得自己熬不下去的时候 / 017
- 世界那么大，你要出去看看 / 021
- 就算不为礼貌立法，也要为礼貌鼓掌 / 025
- 不完美就那么回事，不必神经过敏 / 029

## 第二章 我为我负责到底

- 一个人的底层架构：人品 / 034
- 待人要毫无杂念 / 038
- 诚实就是内心和表面一致 / 042
- 做人好比烧水，贵在持续加热 / 045





坦诚的人到哪儿都受欢迎 / 050

一旦承诺，就要兑现 / 053

冷静是最给力的力量 / 057

### 第三章 狂妄这事儿，我决定戒了

有一天会为昨天的自满埋单 / 062

专心做事，低声说话 / 065

不屑别人张扬，先反思自己的张狂 / 068

敢不敢和更好的人比 / 073

敢于低头是魄力，更是能力 / 077

拒绝做一味退让的软柿子 / 080

### 第四章 感恩的能量

感恩是一件快乐事 / 086

就怕没人跟你对着干 / 089

让骂你的人帮你长大 / 093

从桶里舀水的同时还要往里加水 / 096

取得多大成绩都不忘师恩 / 100

## 第五章 这小子真帅，不自私

- 要有和别人分享的姿态 / 106
- 你只能用爱交换爱 / 109
- 考虑别人与自己一样多 / 113
- 拥有事物最好的方式是拿出去 / 116
- 回馈能让你变得优雅 / 119

## 第六章 包容是一门快乐学

- 能说“我接受”就是涵养 / 124
- 要容得下别人在心里跑马 / 128
- 别再为小事大动干戈 / 132
- 不要总想着改变对方 / 136
- 嫉妒是怎么回事 / 140
- 越包容，越强大 / 143

## 第七章 一起奔跑吧，小伙伴

- 不要等到毕业后才学会合作 / 148
- 孤胆英雄只存在小说和电影里 / 151
- 没有完美的个人，只有完美的团队 / 155





唯有信任不可辜负 / 159

没有好的感情便不能相知 / 163

真正的朋友之交 / 167

## **第八章 人生很短，好好对待一切**

尊重人不因人身份高低有差别 / 172

从礼让做起 / 176

以别人的观念来看事情 / 179

长辈可以成为靠谱的顾问 / 183

好好地对待身边的一切 / 187

## **第九章 爱，原来这样美好**

省出抱怨的时间和力气，去想办法解决问题 / 192

用爱点亮周围，也照亮自己 / 196

一个帮一个，爱心很快能传递开 / 199

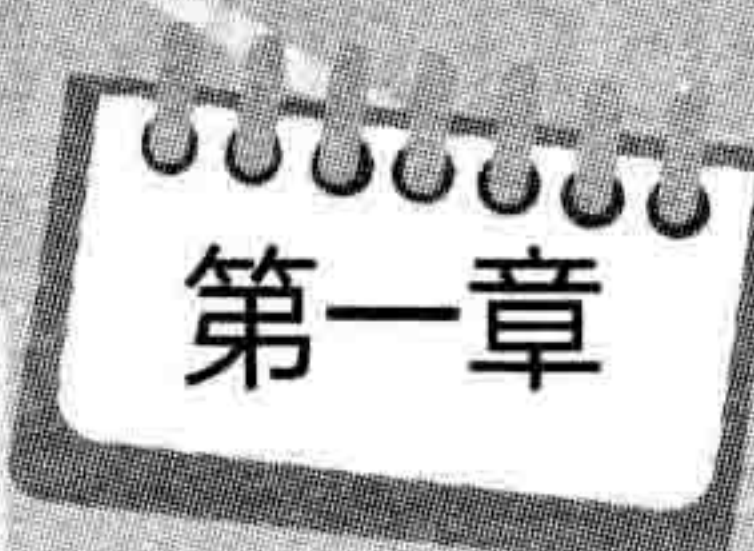
善待生命是最大的爱 / 204

好心加好方法，才能不帮倒忙 / 208

能爱别人也能爱自己 / 211

## **参考文献 / 213**





第一章

长不大的青春，  
不值一过





## 不仅要成长，还要正直地成长

一个人若是意志力薄弱，便有丰富的知识，临时也会用不着，便有优美的情操，临时也会变了卦。然则意志怎么才会坚强呢？头一件需要心地光明。孟子说：“浩然之气，至大至刚。行有不慊于心，则馁矣。”又说：“自反而不缩，名褐宽博，吾不惴焉；自反而缩，虽千万人，吾往矣。”俗语说得好：“生平不做亏心事，夜半敲门也不惊。”一个人要保持勇气，需要从一切行为可以公开做起，这是第一。

——梁启超（“戊戌变法”领导者之一，曾任清华大学教授）

### 青春底色

蒋梦麟是北京大学历史上任职时间最长的校长，他对北京大学教学科研现代化起了巨大的推动作用，提出“校长治校、教授治学、职员治事、学生治业”的思路，构建了一套完备的高等教育模式。蔡元培先生的教育思想，也正是通过蒋梦麟才得到了扎扎实实地贯彻。



蒋梦麟是留美教育学博士，文质彬彬，但在某些千钧一发的紧要关头，他却绵里藏针，不屈屹立。七七事变前夕，日军在华北组织“自治运动”，北京大学教授在这紧急关头发表宣言：誓死反对分裂中国的行径。

一天，一个日本宪兵到北京大学“请”蒋梦麟至东交民巷的日军驻地去一趟，蒋梦麟毫不畏惧，像关云长一样单身赴会，当先生到达日本人的办公室后，门锁咔嚓一声被锁上，一名士官拔出手枪站在门口。

一名大佐审问式地指责他“进行反日宣传”的事，蒋梦麟针锋相对地回答：“我是日本人民的朋友，但也是日本军国主义的敌人。”

接着，大佐强迫他去大连与坂垣商谈“解放”。

蒋梦麟轻蔑地说：“如果你们要强迫我，那就请便吧——我已经在你们的掌握之中了。不过我劝你们不要强迫我，如果全世界人士，包括东京在内，知道日本军队绑架了北京大学的校长，那你们可就要成为笑柄了。”

大佐改用激将法，说：“你不要怕呀！”蒋梦麟抽着烟，平静地说：“我不是怕，如果我真怕，我也不会单独到这里来了。中国圣人说过，要我们临难毋苟安，我相信你也知道这句话。”

最后，大佐无计可施，只好送蒋梦麟出门。

在这件事中，蒋梦麟先生身上所体现出来的是传统人格与现代人格完美结合的“浩然之气”，这是北京大学人特有的精神气质，富贵不能淫，威武不能屈，这种精神在北京大学代代相传。

同样心地光明的还有清华著名校长梅贻琦。他的一个学生林公侠曾说：“在贪污成风的社会，梅校长竟能高洁清廉到这样的地步，真是圣人的行为。仅凭这一点，已经足够成为万世师表。”

早年清华大学教授的工资相当可观，可梅贻琦做了几十年校长却始终没有一点儿个人积蓄。在当时社会极其混乱的状态下，梅校长主持一切校务，办校经费都要经过他之手，许多人认为此事总会有油水可捞，实际上





梅贻琦却和师生们过着一样的生活。

在联大成立初期，梅贻琦就把自己的校长专车交给学校充作公用，而自己外出开会办事则只能步行前去。梅家和普通教授家一样租用住房，阶沿上摆把椅子就成了所谓的客厅。家里吃的经常是白饭拌辣椒，偶尔能吃顿菠菜豆腐汤，全家就很满足了。梅夫人韩咏华因为家境困难，就去有钱人家做佣工，挣钱以补贴家用，后来被人家认出来——堂堂名牌大学校长、中央委员的夫人，谁还敢雇？只好作罢。

于是梅夫人就跟别的教授太太一起做围巾、帽子等拿出去卖。后来她又学做糕点，因潘光旦太太做粉，梅夫人做糕，故取名“定胜糕”，即抗战一定胜利之意。梅夫人每天步行四五十分钟到冠生园寄卖，只说自己姓韩而不敢说梅。梅家四个孩子都在联大上学，梅贻琦把申请来的补助金发给学生，却不让自己的孩子领一分钱的救济，他的孩子眼镜丢了都没有钱再配一副新的。

后来，他历任联大、新竹清华的校长，手中握有巨款而办公室里却连一套普通的沙发都舍不得买。清华基金在他掌握之中，他却每月给自己支薪极少，一生都过着简朴的日子。

梅贻琦到台湾后，将家眷留在美国。他在台湾挣的钱根本无法养活远在美国的夫人，梅夫人便自谋生计靠打工、做代班、照顾盲童维持生计，一直工作到66岁。梅贻琦逝世后的殡葬开支等费用都是校友们捐助的。

后来人们打开他藏在床下加锁的手提包，里面都是学校基金的账目，一笔一笔，清清楚楚，毫厘不爽。

梁启超在清华大学的演讲中说过，“一个人若是意志力薄弱，便有丰富的知识，临时也会用不着，便有优美的情操，临时也会变了卦。然则意志怎么才会坚强呢？头一件需要心地光明。”

在日本宪兵嚣张的气焰面前，是什么让蒋梦麟先生取胜的？是什么让梅校长坚守一辈子的清廉刚直？那就是心灵的勇敢、光明和那种从容、笃



定的气势。勇者无惧，面临邪恶势力，如果你的内心很敞亮、仁厚，你自然就会有一种坦率和勇敢。

## 成长心路

### 如何让心地更光明

多读一些有品性、有气节的有志之士的故事，除了清华北大的大师，中国古代也有许多气节高尚的人物，如苏武，文天祥，岳飞等。在心里塑造一些偶像，他们会给你带来无穷的力量，让你成为和他们一样高风亮节的人。

在生活中，在和朋友的相处中，要着重培养自己正直的品质。

例如：

可靠——言出必行，信守诺言。

始终如一——令人信赖。

尊重——既尊重自己又尊重他人，对别人表示关心。

公正——主张公平和正直。

坦诚——保持双向交流。

言行一致——说的和做的协调一致。如果某个人说的和做的不一致，你能相信他吗？

助人——一个有能力而又乐于助人的人容易得到信任。

诚实——信任的核心。

接纳——尽管你在努力完善自己，但仍需要接纳彼此的优点和缺点。

多和正直、敢作敢为的人交往。近朱者赤，和他们在一起时间长了，你也会拥有他们那些优秀的品质。





## 用最真挚的态度对待自己

只有完全听从自己真实的、真诚的、不自欺的直觉，才有合理的生活。

——梁漱溟（国学大师，曾任北京大学哲学系教授）

### 青春底色

在探讨如何合理的生活时，梁漱溟说：“不违心的生活，便是痛快而合理的生活。”

不能率真地做自己而违心地生活，会让人活得很累。有的人平时故意装出一副轻松、潇洒状，但内心一直处于超负荷状态。他们最怕被别人看不起，经常会环顾周围的人对自己的看法，这无形中构成一种莫名的压力，这种压力又会进一步扭曲虚伪者的灵魂。因此，梁漱溟建议听从直觉，在与道德、法律不冲突的情况下，想做什么就做什么，都是对的。

这种生活便是痛快而合理的，而并非是说非要一腔豪气，剑指天山，挥洒热血才行。梁漱溟先生说：“只有完全听从自己真实的、真诚的、不



自欺的直觉，才有合理的生活。”水仙有自己的清新淡雅，无须仿效牡丹的雍容华贵；莲花有自己的卓然无尘，不必拥有桂花的甜美来为自己增添馥郁之香。人也如此，有温婉秀丽的佳人，也有豪爽任性的侠女，只要认真做好自己，生命就会完美。

梁漱溟曾受蔡元培的聘任担任北京大学印度哲学讲师，胡适曾说梁漱溟是中国的泰戈尔。确实，梁漱溟与泰戈尔有很多共同之处，他也很敬佩泰戈尔，说泰戈尔“是属于中国的，是隶属于孔家路子之下的”。

梁漱溟先生讲究要用直觉去感知世界，从中发现趣味。他认为泰戈尔就是在西方人保受创伤痛苦时，用直觉、情感和爱去拯救他们。他不讲哲学，而是在诗歌里充满温柔的情感，让人读了之后“觉得世界真是好的，满宇宙充满高尚、优美、温和的空气，随着它而变了自己的心理”。

对自己真诚，听从自己真实的直觉不但是先生对现代青年的提倡，其实早在中国古代就有这样的例子，比如元朝的元曲大家——关汉卿。

当时朝廷废科举，士人无路，很多人转去创作戏曲，但地位低下。但是关汉卿如此描述自己的生活：“我是个普天下郎君领袖，盖世界浪子班头。愿朱颜不改常依旧，花中消遣，酒内忘忧。分茶竹，打马藏阄；通五音六律滑熟，甚闲愁到我心头！伴的是银筝女银台前理银筝笑倚银屏，伴的是玉天仙携玉手并玉肩同登玉楼，伴的是金钗客歌《金缕》捧金樽满泛金瓯。你道我老也，暂休。占排场风月功名首，更玲珑又剔透。我是个锦阵花营都帅头，曾玩府游州……”这便是率性生活，不违心的最佳典范。

率性一些不必过于注重规矩，因为随着时间的推移，有些规矩很有可能就落伍了，变成了束缚手脚的镣铐。而生活是需要永远保持新鲜的，人心也要经常保持活力。不违心，去率性地生活，则是保持活力的最佳方案之一。





## 成长心路

### 听从自己的内心

如果一件事情不适合你，不要强迫自己去做，也不要试图模仿别人，因为你没法全身心地投入其中。即使再努力，可能也不能取得好的成绩。

做最好的自己，根据自己的情况设定专属的学习目标和方法，在兴趣的指导下快乐地开发属于自己独特的潜力。

别人的评价只是你的参考标准。很多人想要了解别人对自己的评价，有些人也喜欢评价别人，但要记得，最了解你的人是你自己。可以把别人的评价作为标准，但最终的选择和判断依据都要听从自己的直觉和经验。