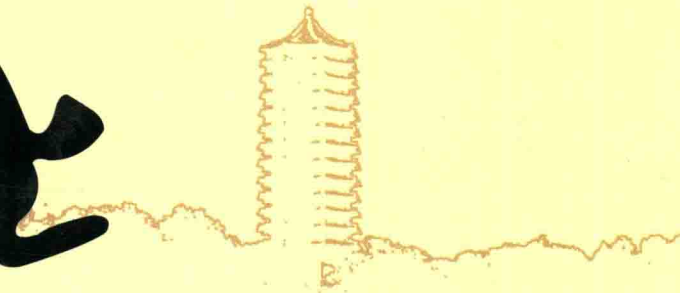


北大人文课



张卉妍 编著

关于北大人文智慧，读完这一本就够了

有一种光芒永不消逝，有一种精神永远留存。一流学府的专家、教授、学者以其博大的胸襟，为我们提供的是取之不尽、用之不竭的精神宝藏。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

北大 人文课

张卉妍 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

北大人文课 / 张卉妍编著 . — 北京 : 北京联合出版公司 , 2015.7

ISBN 978-7-5502-5121-2

I . ①北… II . ①张… III . ①人文科学—通俗读物 IV . ① C49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 082635 号

北大人文课

编 著 : 张卉妍

责任编辑 : 肖 桓

封面设计 : 王明贵

责任校对 : 李翠香

美术编辑 : 刘欣梅

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数800千字 720毫米 × 1020毫米 1/16 36印张

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5121-2

定价 : 39.80元

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : (010) 58815825

前言

PREFACE

北京大学是一所屹立百年的高等学府，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人文精神。北大的人文气息仿佛少女脸颊上的红晕，历经岁月的渲染，愈加有韵味。从清末开始，这里诞生了无数的思想巨子、文化大家。

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。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，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、张岱年等学者。他们以各自思想和行动，共同为我们构造了一个独属于北大的人文体系。

北大的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如意。

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，倾听他们永恒的人文精神，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。

《北大人文课》借助一流学府的智慧，深入探寻社会各个领域，让读者把握社会脉搏，沐浴人文气息，修养人生智慧。或许你无法抵达大师的思想境界，但是你却能从中寻找一盏指引你前行的明灯，抵达人生的豁然之境。

阅读本书，聆听谆谆教诲，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。

第一课 独立人格，北大人都有独立思考的精神	1
1. 天行健，君子以自强不息	1
2. 君子慎独	3
3. 成功源于独立深入的思考	4
4. 提升自己的思考能力	6
5. 凡事多问一个“为什么”	8
6. 天上地下，唯我独尊	10
7. 打破思维定势	12
8. 自审，不跟随他人的节拍	14
9. 自强始于自尊	16
10. 临渊羡鱼，不如退而结网	18
11. 建立自己的优势	20
第二课 欣赏他人，以人为本，尊重他人的价值	23
1. 多看他人的优点	23
2. 是对手也是朋友，学会为对手喝彩	25
3. 功过辩证看，切勿片面看人	27
4. 争执不如交流	29
5. 尊重别人的选择	31
6. 善气迎人，真诚待人	33
7. 莫轻视狂傲之人，他们往往才华横溢	35
8. 君子上交不谄，下交不渎	37
9. 张扬放肆常失信于人	40
10. 严于律己，宽以待人	42
11. 每一个生命都值得尊重	44

12. 丢掉自以为是的优越感	46
----------------------	----

第三课 重视自己,懂得顺应自己的真实内心 48

1. 保持自己的个性,做一个与众不同的人	48
2. 高贵的灵魂懂得尊重自己	50
3. 做自己喜欢的事情	52
4. 先找出了自己的优势,才能确定属于自己的位置	54
5. 放纵自己,等于放弃了自己	56
6. 面对无关紧要的评价,要有点“充耳不闻”的智慧	58
7. 人生最大的缺失莫过于失去自信	60
8. 一个人首先要爱的人是自己	62
9. 每个人都是被上帝咬过的苹果	64
10. 真实是人生的至高境界,做真实的自己	65
11. 自信是鼓励你奋勇前进的号角	67
12. 有时候我们要学会像蘑菇一样成长	69
13. 敞开心扉,接受阳光	70
14. 找回赤诚之心	72
15. 越简单,越幸福	74
16. 追问忙碌的意义	76
17. 别让小事绑架你的生活	78
18. 莫因肉骨头失了自由	80

第四课 找准定位,直达目标,人生因定位而不同 82

1. 自我定位决定人生成败	82
2. 没有目标的“出租车”最危险	83
3. 在适合的位置能做出最棒的成果	85
4. 寻找合适的人生定位从认清自己开始	87
5. 内心的不满足是向上的车轮	88
6. 找出个人能力和定位的最佳结合点	90
7. 实现理想的路上没有一帆风顺	92
8. 树立正确的人生理想	93

9. 抓住机遇才能直达目标·····	95
10. 有了理想就要立即展开行动·····	96
11. 野心是人生的第一桶金·····	98
12. 梦在心中,路在脚下,命在手中·····	100

第五课 坚守自我,不盲从才能与众不同····· 102

1. 有鲜活的思想才能不同凡响·····	102
2. 只有不迷信权威,才能取得进步·····	104
3. 不要让你的思想被权威意见所禁锢·····	106
4. 敢于向强者挑战,建立新规则·····	108
5. 人要有主见,切勿人云亦云·····	109
6. 守住自己,不必羡慕他人·····	111
7. 有勇气坚持自己的看法·····	113
8. 把握好自己的人生天平·····	114
9. 心存善念,仁者爱人·····	116
10. 诚信是安身立命不可或缺的品德·····	118
11. 不盲从,要听从内心的想法·····	119

第六课 兼容并包,一个人的气度决定他的格局····· 122

1. 英雄不问出处,不拘一格降人才·····	122
2. 对外来文化,取其精华,去其糟粕·····	124
3. 对人才不求全责备·····	125
4. 要有容纳不同意见的胸怀·····	127
5. 领导者最忌独断专行·····	129
6. 多一些磅礴大气,才能成就大事·····	131
7. 善于合作,任何人都不能离开团队·····	133
8. 人脉就是实力·····	135
9. 不要轻视“小人物”·····	137
10. 接受监督也是一种气度·····	140
11. 包容不足,情谊更长久·····	141
12. 玫瑰有刺,要接受事物的瑕疵·····	142

13. 以博大的心量稀释一切痛苦烦忧	144
--------------------------	-----

第七课 忠实信仰, 信仰是指航明灯更是精神支柱 146

1. 信仰是一个人真正的财富	146
2. 没有信仰, 幸福就会缺失	148
3. 相信美好, 信仰源于对生命的热爱	150
4. 人永远比想象的要坚强	152
5. 潜意识的神奇魔力	153
6. 多给自己正面的力量	155
7. 有一种虔诚的信仰叫爱国	157
8. 信仰迷失的悲剧	159
9. 活着就是修行, 责任为重	160
10. 命运不会厚此薄彼	163
11. 走出虚荣的死胡同	165
12. 信仰受挫时可以适当来点“阿 Q 精神”	166

第八课 思想自由, 我不同意你的说法, 但我尊重你说话的权利 169

1. 信言不美, 美言不信	169
2. 己所不欲, 勿施于人	171
3. 倡导民主, 不搞“一言堂”	172
4. 宽容对待反对者	174
5. 敞开胸怀, 给大家表达自己意愿的权利	176
6. 接纳有个性的人的存在	177
7. 打破条条框框, 拥有开放性的思维	179
8. 让思想百花齐放	182
9. 动心忍性, 莫做一时之争	184
10. 目中无人, 必酿大祸	185
11. 虚怀若谷, 有容乃大	187
12. 心宽才能天地宽	188
13. 择其善者而从之	190
14. 多一份认同, 少一分冲突	193

15. 理解万岁	194
----------------	-----

第九课 推崇理性,以理性面对生活的一切 197

1. 有利有弊,凡事皆有好坏两面	197
2. 莫因一时疯狂毁一世明智	199
3. 理智对待自己的负面情绪	200
4. 释放压力,善待自己	203
5. 顺境、逆境,淡定是王道	204
6. 学会隐忍,盛怒之下伤人伤己	206
7. 为人低调方可修炼自己	208
8. 肯低头的人,才不会被矮门撞到	210
9. 有耐心才能成大器	212
10. 过往似流沙,学会放下	214
11. 融入海洋的水才不会干涸	215
12. 善待情绪,学会忘记	216
13. 聪明难,糊涂更难	218
14. 没有什么不能坦然	220
15. 和你的生活开个玩笑	222

第十课 内心向善,慈悲心方能度一切苦难 225

1. 给予比接受更幸福	225
2. 善事不关乎钱	227
3. 懂得感恩,才懂得施恩	229
4. 悲悯之心济苍生	231
5. 宽容别人,就是善待自己	233
6. 凡事肯替别人想,是一等的学问	235
7. 把自己的快乐分享给他人	237
8. “乐善”方能“乐”	239
9. 与人为善天地宽	241
10. 仁者爱人,爱者圣人	244
11. 勿以善小而不为,勿以恶小而为之	246

12. 爱人者，人恒爱之	248
13. 无缘大慈，同体大悲	249

第十一课 慎思明辨，要会选择敢放弃 252

1. 近朱者赤，近墨者黑	252
2. 认真衡量，当机立断	254
3. 取其精华，弃其糟粕	256
4. 放弃也是一种选择	258
5. 不同的选择缔造不同的人生	260
6. 鱼与熊掌不可兼得	263
7. 化烦恼为菩提	265
8. 看淡一点，放下不等于忘记	268
9. 放不下是因为想太多	270
10. 舍不得也得舍，不舍得未必得	272
11. 要想自己方便，就要先给别人方便	275
12. 睿智选择，理智放弃	277
13. 人生总是一个不断抉择的过程	280

第十二课 时时自律，自我约束方得自在 283

1. 给自己一个反省的空间	283
2. 人的价值，在遭受诱惑的一瞬间被决定	285
3. 别成为惰性的奴隶	287
4. 遵守诺言就像保卫你的荣誉一样	289
5. 良心是我们每个人心头的岗哨	292
6. 战胜自己的弱点是伟大的开始	294
7. 成事多艰，人贵有恒	297
8. 冲动是魔鬼，提高自控力	299
9. 看淡得失，别把生活化为手段	301
10. 常怀恻隐之心	304
11. 谦虚是人生最高的美德	307
12. 成人之美，勿成人之恶	309

第十三课 勤于反思,反思过往之事,活在当下之时 313

1. 吾日三省吾身..... 313
2. 做人要有自知之明..... 316
3. 多反省自己,少责怪他人..... 318
4. 有过则改,善莫大焉..... 321
5. 以人为鉴,可以明得失..... 322
6. 自省是人生的必修课..... 324
7. 躬身自省方能立事..... 326
8. 敢于听从内省的直觉..... 328
9. 不会评价自己,就不会评价别人..... 331
10. 停下来审视内心,也是对人生的投资 333
11. 不悔恨过去,不荒废现在 336
12. 凡事不可“理所当然” 337
13. 道德道德,顺道才有德 340
14. 厚福者必宽厚 343
15. 以德报怨,唯有修心方是福 344

第十四课 坚守底线,有所为有所不为 347

1. 志者不饮盗泉之水,廉者不受嗟来之食..... 347
2. 大丈夫有所为有所不为..... 349
3. 坚守做人底线..... 351
4. 该拒绝时要敢于说..... 352
5. 但求无愧于心..... 354
6. 适应生活,但不迁就生活..... 355
7. 君子爱财,取之有道..... 357
8. 人以机变,我以诚信..... 358
9. 投机取巧是破坏人际关系的毒瘤..... 360
10. 即使不能名垂千古,也要携一身正气 362
11. 承受住成功之前的寂寞 364
12. 别等到痛了再放手 366

13. 别让小聪明害了你	368
--------------------	-----

第十五课 慎言笃行,言词不过枝叶,实干才能结出果实 371

1. 不驰于空想,不骛于虚声	371
2. 与其在等待中枯萎,不如在行动中绽放	372
3. 做大事请先从小事做起	374
4. 没有恒心,什么事都做不好	376
5. 行动决定人生价值	379
6. 敢想实干,扔掉空想、瞎干	380
7. 尝试是成功的第一步	382
8. 劳动是人的第一需要	383
9. 认真踏实地做好每一件事	385
10. 尽人事再听天命	388
11. 做事应有十年磨一剑的精神	390
12. 一生做好一件事情,就是成功	392

第十六课 谦虚笃学,成功在于不断丰富自己 396

1. 天才在于不断丰富自己	396
2. 学习是一种能力,也是一种态度	398
3. 不断充实自己才不会空虚	400
4. 与优秀者为伍,让自己变得更优秀	401
5. 如何提高自己的学习能力	403
6. 天下第一好事是读书	405
7. 天道酬勤,一寸光阴不可轻	407
8. 宁拜人为师,勿好为人师	409
9. 成功没有捷径,应该厚积而薄发	411
10. 精神的贫穷比物质的贫穷更可悲	413
11. “不满足”是向上的车轮	414
12. 斗志往往被安乐的生活吞噬	416
13. 并非每一次不幸都是灾难	418

第十七课 感恩挫折,那些痛苦的时刻成就了你我	421
1. 经历就是财富	421
2. 不怕走弯路,就怕不走路	423
3. 敢犯错,才能少犯错	424
4. 跌倒了,想一想再爬起来	426
5. 不是每条路都通往罗马	427
6. 勇于挑战困难,困难终将被你征服	428
7. 接受痛苦才能忘记痛苦	430
8. 伟大常居于平凡之中	432
9. 淡定改变你的气场,发挥你的最佳状态	434
10. 苦中作乐,才能真的乐	436
11. 先处理心情,再处理事情	438
12. 能耐就是能够忍耐	439
13. 做个伤得起的人	442
14. 让不幸到此为止	444
15. 你有没有抱怨的资格	447
16. 不一定活出精彩,但一定活出精神	449
17. 不怕万人阻挡,只怕自己投降	452
18. 把失意沏成一壶好茶	453
第十八课 心怀坦荡,人不能选择命运,但可以选择心态	455
1. 用平常心对待人生百态	455
2. 少计较,宽容他人就是宽容自己	457
3. 牢记他人的恩泽,拥有一颗感恩心	460
4. 贪婪犹如鸦片,让你欲罢不能	462
5. 与其抱怨不公平,不如看淡不平事	464
6. 消除忌妒心,做一个心胸坦荡之人	466
7. 幸福不是比较级,何必去羡慕旁人	468
8. 人生也有利润和亏损,衡量标准就是幸福	470
9. 搞清目标和手段的区别,不要牺牲幸福来换取金钱	473

10. 得到时坦然，失去时亦坦然	475
11. 常平己心，世界才平	477
12. 唯宽可以容人，唯厚可以载物	479
13. 低成本的日子不一定清苦	481
14. 因上努力，果上随缘	482
15. 改变自己能改变的，接受自己不能改变的	484
16. 让烦恼的日子活色生香	486
17. 淡然无极美自来	489

第十九课 看淡名利，不为名所累也不被利所困

491

1. 淡泊名利是人生的最高境界	491
2. 不贪婪，要知足	493
3. 莫在名誉里寻找安慰	495
4. 智者不轻易为外物动心	497
5. 珍惜自己的名誉，看淡自己的利益	498
6. 走好自己脚下的路，别太在乎身外之物	500
7. 无欲则刚，功名利禄过眼忘	502
8. 征服自己的弱点，成功是熬出来的	505
9. 有时候，不争是最大的争	507
10. 要想人前显贵，就要背后受罪	510
11. 名利本为浮世重，古今能有几人抛	511
12. 小隐于野，大隐于市	514
13. 别让公平绑架了你	516
14. 从竞争到竞合，从零合到双赢	518
15. 安贫乐道才是幸福生活的开始	520

第二十课 知足常乐，人生没有完美和满分

523

1. 知足者常乐，满足自己所拥有的	523
2. 学会克制不良情绪：情绪少一点，快乐多一点	525
3. 知足者，富也	528
4. 包容不完美，才有完美的心境	531

5. 每天一个甜蜜笑靥，人生快乐砝码加倍·····	533
6. 从劳动中寻求快乐·····	535
7. 给自己找到快乐的理由·····	537
8. 计较是烦恼的开始·····	539
9. 生活是不公平的，要学会去适应·····	541
10. 心头若无烦恼事，便是人间好时节 ·····	543
11. 万事随缘，任枯任荣 ·····	545
12. 多给予，少计较 ·····	547
13. 静静等待花开，静静等待圆满 ·····	549
14. 不要预支明天的烦恼 ·····	552
15. 人生不过三天：昨天、今天和明天 ·····	554

第一课

独立人格，北大人都有独立思考的精神

独立之精神包括独立人格、独立思考和独立判断；独立思考是标示自己个性的形式之一，这是一个习惯与思维养成的过程，并非人人都有，却可以后天训练而得。保持理性、中立和客观的态度看待问题，不附庸流俗，方能保持本色。

1.天行健，君子以自强不息

古今中外，凡能成就一番伟大的事业，对社会有着突出贡献的人，无一不是自强不息、脚踏实地、艰苦奋斗的结果。

——皮名举（曾任北大历史系教授，与钱穆并称“钱皮”）

“自强不息”，语出《易经·乾卦》：“天行健，君子以自强不息。”意思是，天（即自然）的运动刚强劲健，相应于此，君子处世，应像天一样，自我力求进步，刚毅坚卓，发愤图强，永不停息。自强不息，是要人们效法天地，在学、行各方面不断去努力。

世间沉浮如电光石火，盛衰起伏，变幻难测。如果你有天赋，勤奋则使你如虎添翼；如果你没有天赋，勤奋将使你赢得一切。同样，推动世界前进的人并不是那些严格意义上的天才，而是那些智力平平而又非常勤奋、埋头苦干的人；不是那些天资卓越、才华四射的天才，而是那些不论在哪一个行业都勤勤恳恳、劳作不息的人们。

自强不息，不仅是一种做人的精神，更是一种做人的意志、一种做人的坚强斗志。古往今来，成就大事之人，无一不是自立自强的人。