

品哲理，悟人生，与大师零距离对话

每天一堂北大人文课，每天汲取一点人生智慧，帮助你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。

探寻知名学者、教授行走的足迹，品味他们的人文精神，我们就可以从他们丰富的人生经历中汲取智慧和力量，拥有愈加圆满的人生。

阅读本书，聆听大师们的谆谆教诲，在其智慧之光的引导下，学会从容地面对生活中的各种问题，更好地经营自己的人生。



受益一生的 北大人文课

张卉妍◎编著

受益一生的 北大人文课

张卉妍
编著

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的北大人文课 / 张卉妍编著. -- 汕头:
汕头大学出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5658-2674-0

I. ①受… II. ①张… III. ①人文科学-通俗读物
IV. ①C49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 156995 号

受益一生的北大人文课

SHOUYIYISHENGDEBEIDARENWENKE

编 著: 张卉妍

责任编辑: 宋倩倩

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 三河市艺海万诚印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 625 千字

版 次: 2016 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-2674-0

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言

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。

《受益一生的北大人文课》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。

目 录

第一课

独立人格，北大人都有独立思考的精神

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”	9
6. 天上地下，唯我独尊	10
7. 打破思维定势	13
8. 自审，不跟随他人的节拍	15
9. 自强始于自尊	16
10. 建立自己的优势	19

第二课

欣赏他人，以人为本，尊重他人的价值

1. 多看他人的优点	22
2. 是对手也是朋友，学会为对手喝彩	24
3. 功过辩证看，切勿片面看人	26
4. 争执不如交流	28
5. 尊重别人的选择	30
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 39

10. 严于律己，宽以待人 42

11. 每一个生命都值得尊重 44

第三课

重视自己，懂得顺应自己的真实内心

1. 保持自己的个性，做一个与众不同的人 46

2. 高贵的灵魂懂得尊重自己 48

3. 做自己喜欢的事情 50

4. 先找出了自己的优势，才能确定属于自己的位置 53

5. 放纵自己，等于放弃了自己 55

6. 面对无关紧要的评价，要有点“充耳不闻”的智慧 56

7. 人生最大的缺失莫过于失去自信 58

8. 一个人首先要爱的人是自己 61

9. 每个人都是被上帝咬过的苹果 63

10. 真实是人生的至高境界，做真实的自己 64

11. 自信是鼓励你奋勇前进的号角 66

第四课

找准定位，直达目标，人生因定位而不同

1. 自我定位决定人生成败 69

2. 没有目标的“出租车”最危险 70

3. 找出个人能力和定位的最佳结合点 72

4. 在适合的位置能做出最棒的成果 73

5. 寻找合适的人生定位从认清自己开始 76

6. 内心的不满足是向上的车轮 77

7. 实现理想的路上没有一帆风顺 79

8. 树立正确的人生理想 81

9. 抓住机遇才能直达目标 82

10. 有了理想就要立即展开行动 84

11. 野心是人生的第一桶金	86
----------------------	----

第五课

坚守自我，不盲从才能与众不同

1. 有鲜活的思想才能不同凡响	88
2. 只有不迷信权威，才能取得进步	89
3. 不要让你的思想被权威意见所禁锢	91
4. 敢于向强者挑战，建立新规则	93
5. 人要有主见，切勿人云亦云	95
6. 有勇气坚持自己的看法	97
7. 守住自己，不必羡慕他人	98
8. 把握好自己的人生天平	100
9. 心存善念，仁者爱人	102
10. 诚信是安身立命不可或缺的品德	104
11. 不盲从，要听从内心的想法	105

第六课

兼容并包，一个人的气度决定他的格局

1. 英雄不问出处，不拘一格降人才	108
2. 对人才不求全责备	109
3. 对外来文化，取其精华，去其糟粕	111
4. 要有容纳不同意见的胸怀	113
5. 领导者最忌独断专行	115
6. 接受监督也是一种气度	117
7. 多一些磅礴大气，才能成就大事	118
8. 善于合作，任何人都不能离开团队	120
9. 人脉就是实力	122
10. 不要轻视“小人物”	125
11. 包容不足，情谊更长久	127

第七课

忠实信仰，信仰是指航明灯更是精神支柱

1. 信仰是一个人真正的财富 130
2. 没有信仰，幸福就会缺失 132
3. 相信美好，信仰源于对生命的热爱 134
4. 人永远比想象的要坚强 136
5. 潜意识的神奇魔力 137
6. 多给自己正面的力量 139
7. 有一种虔诚的信仰叫爱国 141
8. 信仰迷失的悲剧 143
9. 活着就是修行，责任为重 145
10. 命运不会厚此薄彼 147
11. 走出虚荣的死胡同 149

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

1. 信言不美，美言不信 152
2. 己所不欲，勿施于人 154
3. 倡导民主，不搞“一言堂” 155
4. 宽容对待反对者 157
5. 敞开胸怀，给大家表达自己意愿的权利 159
6. 接纳有个性的人的存在 161
7. 让思想百花齐放 163
8. 打破条条框框，拥有开放性的思维 165
9. 动心忍性，莫做一时之争 167
10. 目中无人，必酿大祸 169

第九课

推崇理性，以理性面对生活的一切

1. 莫因一时疯狂毁一世明智	171
2. 有利有弊，凡事皆有好坏两面	173
3. 理智对待自己的负面情绪	174
4. 释放压力，善待自己	177
5. 顺境、逆境，淡定是王道	178
6. 学会隐忍，盛怒之下伤人伤己	180
7. 为人低调方可修炼自己	182
8. 肯低头的人，才不会被矮门撞到	185
9. 有耐心才能成大器	186

第十课

内心向善，慈悲心方能度一切苦难

1. 给予比接受更幸福	189
2. 善事不关乎钱	191
3. 悲悯之心济苍生	193
4. 懂得感恩，才懂得施恩	195
5. 宽容别人，就是善待自己	197
6. 凡事肯替别人想，是一等的学问	199
7. 把自己的快乐分享给他人	202
8. “乐善”方能“乐”	204
9. 与人为善天地宽	206

第十一课

慎思明辨，要会选择敢放弃

1. 近朱者赤，近墨者黑	210
2. 认真衡量，当机立断	212
3. 取其精华，弃其糟粕	214
4. 放弃也是一种选择	216
5. 不同的选择缔造不同的人生	219
6. 鱼与熊掌不可兼得	221

7. 化烦恼为菩提	224
8. 看淡一点，放下不等于忘记	226
9. 放不下是因为想太多	229
10. 舍不得也得舍，不舍得未必得	231

第十二课

时时自律，自我约束方得自在

1. 给自己一个反省的空间	235
2. 人的价值，在遭受诱惑的一瞬间被决定	237
3. 别成为惰性的奴隶	239
4. 遵守诺言就像保卫你的荣誉一样	242
5. 良心是我们每个人心头的岗哨	244
6. 战胜自己的弱点是伟大的开始	247
7. 成事多艰，人贵有恒	250
8. 看淡得失，别把生活化为手段	252
9. 冲动是魔鬼，提高自控力	255
10. 常怀恻隐之心	257

第十三课

勤于反思，反思过往之事，活在当下之时

1. 吾日三省吾身	261
2. 做人要有自知之明	263
3. 多反省自己，少责怪他人	266
4. 有过则改，善莫大焉	269
5. 以人为鉴，可以明得失	271
6. 自省是人生的必修课	272
7. 敢于听从内省的直觉	275
8. 躬身自省方能立事	277
9. 不会评价自己，就不会评价别人	279
10. 不悔恨过去，不荒废现在	282

第十四课

坚守底线，有所为有所不为

1. 志者不饮盗泉之水，廉者不受嗟来之食 284
2. 坚守做人底线 286
3. 大丈夫有所为有所不为 288
4. 该拒绝时要敢于说 289
5. 但求无愧于心 291
6. 适应生活，但不迁就生活 293
7. 人以机变，我以诚信 294
8. 君子爱财，取之有道 296
9. 投机取巧是破坏人际关系的毒瘤 297

第十五课

慎言笃行，言词不过枝叶，实干才能结出果实

1. 不驰于空想，不骛于虚声 300
2. 与其在等待中枯萎，不如在行动中绽放 301
3. 没有恒心，什么事都做不好 303
4. 做大事请先从小事做起 306
5. 行动决定人生价值 308
6. 尝试是成功的第一步 310
7. 敢想实干，扔掉空想、瞎干 311
8. 劳动是人的第一需要 312
9. 认真踏实地做好每一件事 315
10. 一生做好一件事情，就是成功 317

第十六课

谦虚笃学，成功在于不断丰富自己

1. 天才在于不断丰富自己 321
2. 学习是一种能力，也是一种态度 323

3. 不断充实自己才不会空虚	324
4. 与优秀者为伍，让自己变得更优秀	326
5. 如何提高自己的学习能力	328
6. 天道酬勤，一寸光阴不可轻	329
7. 天下第一好事是读书	331
8. 宁拜人为师，勿好为人师	334
9. 成功没有捷径，应该厚积而薄发	336
10. “不满足”是向上的车轮	338
11. 精神的贫穷比物质的贫穷更可悲	340

第十七课

感恩挫折，那些痛苦的时刻成就了你

1. 经历就是财富	342
2. 不怕走弯路，就怕不走路	344
3. 敢犯错，才能少犯错	345
4. 跌倒了，想一想再爬起来	347
5. 不是每条路都通往罗马	348
6. 勇于挑战困难，困难终将被你征服	350
7. 接受痛苦才能忘记痛苦	351
8. 伟大常居于平凡之中	354
9. 淡定改变你的气场，发挥你的最佳状态	356
10. 先处理心情，再处理事情	358

第十八课

心怀坦荡，人不能选择命运，但可以选择心态

1. 用平常心对待人生百态	361
2. 少计较，宽容他人就是宽容自己	363
3. 牢记他人的恩泽，拥有一颗感恩心	366
4. 贪婪犹如鸦片，让你欲罢不能	368
5. 与其抱怨不公平，不如看淡不平事	370

6. 消除忌妒心，做一个心胸坦荡之人	372
7. 幸福不是比较级，何必去羡慕旁人	374
8. 人生也有利润和亏损，衡量标准就是幸福	377
9. 搞清目标和手段的区别，不要牺牲幸福来换取金钱	380
10. 得到时坦然，失去时亦坦然	382
11. 常平己心，世界才平	384

第十九课

看淡名利，不为名所累也不被利所困

1. 淡泊名利是人生的最高境界	387
2. 不贪婪，要知足	389
3. 莫在名誉里寻找安慰	391
4. 智者不轻易为外物动心	393
5. 珍惜自己的名誉，看淡自己的利益	394
6. 无欲则刚，功名利禄过眼忘	396
7. 走好自己脚下的路，别太在乎身外之物	399
8. 征服自己的弱点，成功是熬出来的	401
9. 有时候，不争是最大的争	404

第二十课

知足常乐，人生没有完美和满分

1. 知足者常乐，满足自己所拥有的	408
2. 学会克制不良情绪：情绪少一点，快乐多一点	410
3. 知足者，富也	413
4. 包容不完美，才有完美的心境	416
5. 每天一个甜蜜笑靥，人生快乐砝码加倍	419
6. 从劳动中寻求快乐	420

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。

一个人只有不依赖别人，能够自立才能够走向自强。一个人只有自强不

息，才能够做到坚忍不拔，不畏困难与挫折，才能做到志存高远。

郑板桥，清代书画家。他的一生都以“难得糊涂”为准则，但唯独在教育后代方面，一点也不含糊！据史料记载，郑板桥52岁才有了儿子。在当时，郑板桥身为一县县令，有三百亩田产，家庭富裕。不过，对于儿子的教育，郑板桥一直秉承言传身教的准则，从不溺爱儿子。就连自己将要病危的时候，也不忘教育儿子。

这天，郑板桥的病情恶化，所有人都在担心他，而他却让儿子给自己做馒头吃。此时，儿子就犯难了，馒头怎么做啊？为了满足父亲的最后一个愿望，儿子只得硬着头皮答应了。

儿子从来没有蒸过馒头，根本不知道从哪下手，只是站在那里干着急。后来，郑板桥又让儿子去找厨师，看看做馒头的步骤。不过有一个要求，那就是儿子必须亲手做，不能让厨师代劳。在厨师的指点下，儿子终于将馒头做成了，可郑板桥已经离世，没有亲口尝到儿子用心做的馒头。

儿子见此情景，悲痛欲绝。就在他再看父亲一眼的时候，猛然看见茶几上放着一张纸条，上面写着：“淌自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干，靠天靠地靠祖宗，不算是好汉！”

看完父亲最后的遗言，儿子终于明白为什么父亲临终前让自己亲手做馒头了，就是为了告诉自己今后一定要自力更生，自强不息！

郑板桥老来得子，按理说应该对儿子疼爱有加才对，可他没有那样做，而是言传身教，让儿子做一个自力更生、自强不息的男人。在中国，父母对孩子的溺爱，恐怕在全世界范围内都要首屈一指。不得不承认，这是人之天性使然。疼爱子女无错，但一定要有度，过分溺爱只会让孩子养成凡事依赖他人的习惯，从而让自己变得懦弱无能。

人生道路上，有人一路陪伴自然是极好的，但是这一路很长，别人包括父母也不可能永远陪伴自己左右。因此，我们应该自力更生，学会从自身力量的源泉中吸取动力，从而品尝到甜蜜的味道。这也是所谓的“自立者，天助也”。

现在的你，也许一无所有，但只要自强自立，总会有登及顶峰的时候。有志向的人，在成功的道路上可以战胜任何困难。换言之，成功的大门，永远都会为自立自主的人敞开。

相信吧！相信自己的力量，好好活在当下，不要在悲伤与痛苦中迷失了自己，只有自爱、自强、自力更生，人生的春天才更长久，更美丽！

2. 君子慎独

淡泊名利并不是拒绝名利，而是要以平常心对待名利。

——季羨林

（曾任北京大学教授，历史学家、思想家、作家）

古人云：“修身，齐家，治国，平天下。”修身排在第一位，而慎独便是修身的目标，这也是儒家提出的一种修身的概念。

春秋时期的鲁国，有一位名叫公仪休的博士，因为德才兼优而被选拔为鲁国的宰相。他刚正不阿，遵守法度，按章办事，杜绝“走后门”、拉关系。所以，百官都很尊敬他，学习他的品行。

公仪休担任鲁相以后，规定鲁国一切做官的人，不得经营产业、与民争利。他认为，做官的人，在大的方面已经得到利益了，而民众务农、务工、做生意，只取得一些小利，受大者不得再取小。因此，做官的人是不能兼做生意的。

公仪休喜欢吃鱼，有人就送鱼给他，他拒而不受。送鱼的人说：“听说你喜欢吃鱼，为什么不肯接受我送的鱼呢？”

公仪休说：“正因为我喜欢吃鱼，所以更不能接受你的鱼！我现在做宰相，买得起鱼，自己可以买来吃。如果我接受了你送的鱼却被免去宰相之职，那以后就买不起鱼了，这样的话，你还会再给我送鱼吗？这样一来，我还能再吃得到鱼吗？所以，收回你的鱼吧！”

“拒不收鱼”的公仪休或许会被现在社会的人嗤之以鼻，甚至觉得这样的人太迂腐。但在当时的年代，正是他们这种看似迂腐的品行征服了千千万万的人。从这一角度来说，公仪休可称之为“慎独”君子。他们在独处的时候，会有强大的自律心，不会被外界的东西所影响，从而违背自身的原则。

公仪休的自律并非毫无根据，公仪休明白了今日受鱼，则他日无鱼可食，有理有据地去节制自己的行为。所以说，慎独，符合先贤所教，防止有违背道德和损害心中本源的良好意念行为的发生，是一种智慧的表现。

“慎独”是衡量人们是否坚持自我修身以及在修身中取得成绩大小的重要标尺。做不做坏事，能不能做到“慎独”以及能不能坚持“慎独”，这都是考验自身的标尺。