

BEIDA ZHEXUE KE

张笑恒/编著

北大 哲学课

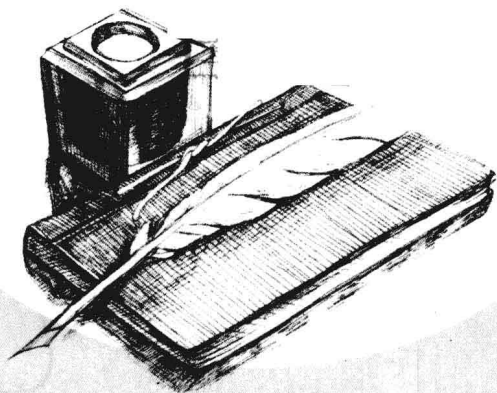
哲学是一个使人心灵不断提升的过程，其中不乏**成长**的喜悦，生命的每一个时刻都可能展现出不同的意义。

中国文联出版社

北大

张笑恒/编著

哲学课



BEIDA ZHEXUE KE

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

北大哲学课 / 张笑恒编著. — 北京: 中国戏剧出版社, 2011.6

ISBN 978-7-104-03472-8

I. ①北… II. ①张… 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(2011)第082354号

北大哲学课

责任编辑: 赵成伟
责任出版: 冯志强
出版发行: 中国戏剧出版社.
地 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层
邮政编码: 100097
电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)
传 真: 010-58930242 (发行部)
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京市业和印务有限公司
开 本: 710mm×1010mm 1/16
印 张: 15
字 数: 170千
版 次: 2011年7月 北京第1版第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-104-03472-8
定 价: 26.80元

版权所有 违者必究

哲学是一个心灵不断提升的历程，其中不乏**成长**的喜悦，生命的每一刻都可能展现不同的意义……





BEIDA ZHEXUE KE



前言

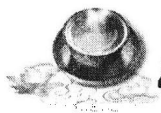
Preface

北京大学，一所屹立于首都北京的百年高等学府，见证了中国近现代百年的沧桑风云历史。在这百年的时间里，它曾经是各种思潮的发祥地和最早传播地，曾经的“新文化运动”和“五四运动”掀起了中国变革的浪潮。所以，北大是革新的，北大的思想是最前沿的，是最具代表性的。

说到北大，就不得不说北大人，北大人是北大思想的孕育者和传播者。在百年的时间里，北大涌现出了大批的学者、教授，他们用自己的智慧在各界做出出色的成绩，推动着中国向前发展。早期的时候蔡元培、李大钊、毛泽东以及鲁迅、胡适、李四光、李书华、葛利普等耳熟能详的人都曾经在北大任教，这些优秀的人是北大的先驱，也是北大精神和思想的奠基者。随后，从北大的校园里，又走出了季羨林、张岱年、冯至、朱光潜等等一大批活跃在中国文艺界舞台上的人。直到现在，北大仍然在源源不断地向社会输出大量的精英人才。

经历过百年沧桑的北大，已经形成了北大独有的人文魅力。体现在外的正是北大人身上所具有的外人少有的独特智慧、博大、厚重与坚强。这也正是无数北大人能够成为社会精英的重要因素。所以，北大和北大人所带给我们的人生哲理是我们每一个人都需要汲取的营养。

每个北大人身上都具有北大的精神和气质，而每一个北大人又都具有自己与众不同的人生经验与智慧，所以，北大的人生哲理是不能用简



单的几句话能够说清道明的。因此，我们撷取了部分北大人的精彩而富有哲思的言论，来论述阐明北大的人生哲理，希望能够从北大人生哲理这片汪洋中吸取点滴的营养。

那些北大知名的学者和教授，都曾经在各种场合和著作中阐述自己的人生，可是我们中的大多数人却无暇去品味和顿悟，本书就是在整理这些具有代表意义的经典言论的基础上著成的。本书用浅显易懂的语言和生动的案例，详尽地阐述了北大知名学者和教授对人生的理解，最终会变成可一本蕴含北大人生哲理的书，希望能够给读者经营自己的人生带来帮助。

探寻北大人的人生经验和智慧，探寻北大人的成功之路，我们必将从中深受启发。即使我们没有进入北大学习的机会，也一样可以从他们丰富的人生历练中获取价值和营养，为自己的成功加砖添瓦。



第一章 不圆满才是人生的真相 /001

1. 每个人都是被上帝咬过的苹果 /002
2. 岂能尽如人意，但求无愧我心 /004
3. 尽人事再听天命 /007
4. 不圆满才是生活的真相 /010
5. 祸相依，不能强求 /012
6. 对人生要认真 /015
7. 适应生活，但不迁就生活 /017

第二章 平常心才是生命中最宝贵的东西 /021

1. 世态炎凉心不凉 /022
2. 平凡而不平淡 /024
3. 少一点计较，多一点宽容 /027
4. 得意时淡然，失意时坦然 /030
5. 做一个淡定的人 /032
6. 看淡生活中的不平事 /035
7. 该忘记的学会忘记 /038
8. 享受朴素的生活 /040



第三章 沉住气才能成大器 /043

1. 争一时不如争一世 /044
2. 理智地控制自己的言行 /046
3. 临危不惧，以不变应万变 /049
4. 学会控制自己的情绪 /051
5. 心急吃不了热豆腐 /054
6. 不为物喜 不为己悲 /056

第四章 无欲则刚，功名利禄过眼忘 /059

1. 淡泊名利是人生的最高境界 /060
2. 君子不追名不逐利 /063
3. 不掩人之功，不掠人之美 /066
4. 不重誉毁，宠辱不惊 /068
5. 以成就为重，而非以名利为先 /071
6. 充实内心，看淡功名富贵 /074
7. 心中无欲，名利如浮云 /076

第五章 逆境是人生修炼的最高学府 /079

1. 人生需要苦难的洗礼 /080
2. 意志是击破一切困难的武器 /083
3. 自助者天助之 /085
4. 只有敢于挑战困难，生命才会更强悍 /088
5. 惧怕逆境，你只能当个小白鼠 /090
6. 人生没有承受不了的事 /093
7. 成功的秘诀在于不放弃 /095
8. 挺起胸膛就能勇敢地走出生命的低谷 /098

第六章 无愧于心，坦荡无私 /101

1. 做最真实的自己 /102
2. 心底无私天地宽 /104
3. 君子成人之美 /106
4. 多给予少索取 /108
5. 真诚是一个人宝贵的品质 /111
6. 对他人负责就是对自己负责 /113
7. 吾日三省吾身 /115

第七章 勇于剔除心灵的毒瘤 /119

1. 远离忧虑的陷阱 /120
2. 投机心理要不得 /122
3. 自私是人性的弱点 /124
4. 贪婪犹如鸦片，让你欲罢不能 /127
5. 千万莫因恐惧而裹足不前 /129
6. 人无恒心，百事不成 /131

第八章 生活不单纯是用来享受的 /135

1. 每一个人都应该有个目标 /136
2. 志向让你的人生更充实 /138
3. 临渊羡鱼，不如退而结网 /141
4. 用信念赢得一生 /143
5. 敢想实干，克服行动前的顾虑 /146
6. 敬业之人令人敬佩 /148
7. 大成功是由小成功积累起来的 /151
8. 勤奋的人总是有成就的 /153

第九章 人生就是一场权衡和取舍 /157

1. 不同的选择，不同的人生 /158
2. 懂得放弃是一种智慧 /160
3. 无论是感情还是其他，适合的才是最好的 /162
4. 选好了就勇敢地去做 /164
5. 失之东隅，收之桑榆 /167
6. 择其善者而从之，是一种大智慧 /169
7. 当机立断，不必瞻前顾后 /172

第十章 其实每个人都是一块金子 /175

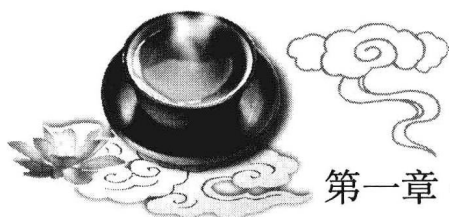
1. 自信多一分，成功多十分 /176
2. 人生最大的损失莫过于失掉自信 /178
3. 树立自信，走出自卑的泥潭 /180
4. 不要让“不可能”束缚了自己的命运 /182
5. 最优秀的人其实就是你 /185
6. 锲而不舍金石可镂 /187
7. 要有独立的精神和意识 /189
8. 不能人云亦云，要有自己的观点和思想 /191

第十一章 认识自己，看清局限 /193

1. 人贵有自知之明 /194
2. 不以强服人 /196
3. 凡事不可轻率马虎 /198
4. 缺点人人都有，有则改之无则加勉 /200
5. 把一件事情做好，那也是成功 /202
6. 扬长避短好处多 /205
7. 恰当的自我认识造就美好的人生 /207

第十二章 学会谦让，懂得感恩 /211

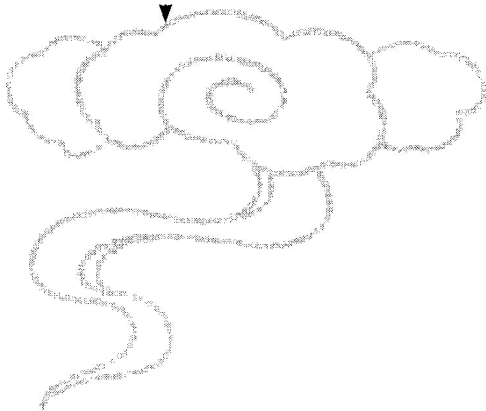
1. 谦让是一种美德 /212
2. 饱满的谷穗总是低着头 /214
3. 人外有人，学会看轻自己 /216
4. 满招损·谦受益 /218
5. 学会感恩懂得施恩 /220
6. 无论何时勿忘他人对自己的帮助 /223
7. 用心去珍惜你拥有的一切 /225



第一章

不圆满才是人生的真相

人生在世，最重要是要抓紧每一天，做自己要做的和应该做的事，这样的人生才不会被虚度。虽然我们不能让自己的人生尽善尽美，虽然我们的人生中还有些许的遗憾，但是努力过，这就够了。





1. 每个人都是被上帝咬过的苹果

“即使是天才，生下来的第一声啼哭也绝不会是一首好诗。”

——鲁迅

担任过北京大学讲师，伟大的无产阶级的文学家、思想家、革命家。

你是否曾经为自己长得不够漂亮而苦恼；你是否因为自己长得不够高大而烦忧；你是否因为体形太胖而担心；你是否因为自己先天的残疾而自卑……其实这些问题完全不值得我们烦恼，要知道，每个人都是被上帝咬过的苹果。世上没有十全十美的人，每个人的身上都存在着一定的缺陷。只不过，我们在与他人进行比较的时候，总是会首先意识到自己的缺陷，进而无限放大，最终否定自己。

上帝也许是嘴馋的，他总会在每个人的身上都留下一些缺陷，这些缺陷，有的是与生俱来的，有的是后天形成的；有的明显，有的不明显。但是无论怎样，上帝给我们的缺陷，我们是无法抗拒的。如果我们因为这个而否定自己，那么我们的生活一定是充满痛苦的。相反，如果我们采取去包容自己的态度，缺陷就缺陷，该怎么活，还要怎么活，不向缺陷而屈服，我们一样可以过得很精彩。

1969年8月14日，在澳大利亚，一个小男孩降生了。但是没有一个人因为这个小男孩的降生而开心，因为他天生畸形，身体只有可乐罐那么大，而且没有

肛门。医生断言，这个小男孩活不过24小时。他的父母已经为他准备好了小衣服、小棺材、小墓地，可是他却坚强地活了下来。后来，医生又说他活不过一周，可是他并没有如医生预言的那样死去。最后，他的父亲把他带回了家，并为他取名约翰·库缇斯。

约翰虽然活了下来，但是天生的残疾让他的生活非常不幸，童年的他不知道什么是快乐，甚至连家里的狗都敢欺负他。他的父亲严肃地告诉他：“你必须自己面对一切恐惧，勇敢起来！”到了上学的年纪，小约翰背着比他的个头还大的书包，坐着轮椅走进了校门。在受尽同学的讥讽和捉弄中艰难度过了小学和中学阶段。

高中毕业以后，约翰开始出去找工作，他残疾的身体成为别人拒绝他的最大理由。在经历过无数次的失败以后，约翰终于在一家杂货铺找到了工作。后来又做过销售员、技术工人。就这样，约翰过上了能够自食其力的生活。

约翰虽然身体残疾，但是他却非常喜欢体育运动，12岁的时候，他就开始打轮椅橄榄球。由于没有双腿，约翰做什么事情都需要用双臂，这使得他的臂力惊人。1994年，约翰·库缇斯成了澳大利亚残疾人网球赛的冠军；2000年，拿到澳大利亚体育机构的奖学金，并在全国健康举重比赛中排名第二。

约翰不仅让自己的生活过得精彩，他还走上了帮助他人的道路。一次偶然的演讲机会，开创了他人生的新高度。约翰在那一次的演讲中，讲述了自己的人生经历，当时在场的听众都被他的故事深深打动，其中有一个小女孩告诉他，她曾经为自己的不幸而伤心，甚至有了自杀的念头。但是听了约翰的故事之后，她觉得自己没有什么不幸，并因此而放弃了自杀的念头。

这件事情给了约翰启迪，于是他开始到世界各地演讲，通过自己的故事，激励其他不幸的人，让他们走出人生的黑暗，重新获得生活的希望。约翰·库缇斯的口头禅是：因为我们能行。正是这种信念，支撑着他完成了很多正常人也可能完成的事情。

决定一个人生活的最关键的要素不是上帝的安排，而是自己的选择。只要



我们能够敢于向命运抗争，那么就一定能够摆脱缺陷带来的困扰，和其他人一样拥有同样精彩的人生。世界文化史上有著名的三大怪杰，文学家尼尔顿是盲人，音乐家贝多芬耳聋，小提琴演奏家帕格尼尼。他们都有着生理上的缺陷，但是却没有向命运屈服，当他们紧紧地扼住命运的咽喉的时候，他们就战胜了上帝。虽然上帝狠狠地咬了他们一口，但是他们依然坚强地活着，且活得很精彩。

上帝总是很吝啬的，他从来都不会把所有的好处都送给一个人，无论你多么聪明、智慧，上帝总是会给你制造一些麻烦。只要我们不以缺陷为意，缺陷就不会对我们的生活产生影响。

世界著名的科学家霍金在回答记者的提问时曾经这样说：“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；我有爱我和我爱着的亲人与朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”一个人，只要是上帝没有完全剥夺你所有的能力，那么你就依然有能力掌握自己的人生，让自己的生活过得精彩。

2. 岂能尽如人意，但求无愧我心

每个人都争取一个完满的人生。然而，自古及今，海内海外，一个百分之百完满的人生是没有的。所以我说，不完美才是人生。

——季羨林

担任过北京大学教授、北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、教育家和社会活动家，翻译家，散文家。

人生就是一个不断追求的过程，虽然每个人的追求是不相同的，但是期望自己能够很快得到追求结果的心思却是一样的。然而，世上的事情总是不尽