



受益一生的 北大哲学课

杨建峰 / 主编

用北大方式思考，像北大人一样成功



中国第一学府的思维盛宴，
汇聚北大哲学的思想精华。

汕头大学出版社

受益一生的 北大哲学课

杨建峰 / 主编

汕头大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

受益一生的北大哲学课 / 杨建峰主编. — 汕头:
汕头大学出版社, 2014. 11(2015. 4 重印)
ISBN 978-7-5658-1458-7

I. ①受… II. ①杨… 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(2014)第 245133 号

受益一生的北大哲学课

SHOUYI YISHENG DE BEIDA ZHEXUEKE

总 策 划:杨建峰

主 编:杨建峰

责任编辑:邹 峰

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:北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:27.5

字 数:704 千字

版 次:2014 年 11 月第 1 版

印 次:2015 年 4 月第 2 次印刷

定 价:59.00 元

ISBN 978-7-5658-1458-7

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

敬启

本书在编写过程中,参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难,我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系,对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系相关事宜。联系电话:010-84853028 联系人:松雪

前言

北大,是北京大学的简称,是中国近现代第一所国立综合性大学,是中国“新文化运动”与“五四运动”的发祥地,也是近代多种政治思潮和社会思想在中国的最早传播地,有“中国政治晴雨表”之称,享有极高的声誉和重要的地位。

自1898年京师大学堂创建以来,北大就吸引了莘莘学子的目光,考上北大是多少人的梦想。北大的魅力源于何处?是教学水平?是学术水平?抑或是她的知名度?都不是,北大的核心魅力在于她的哲学精神和人文气质。

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。一代又一代北大人前赴后继从这里眺望世界。早期有蔡元培、李大钊、鲁迅、胡适、李四光、蒋梦麟等大名鼎鼎的人物任教于北大,成为了北大精神的奠基者。之后,又有冯友兰、季羨林、张岱年、冯至、梁漱溟、林语堂、朱光潜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。

他们身上体现出了博大精深的人生智慧,他们的人生经验构建出了一堂永不落幕的北大哲学课。除了专业的知识和技能外,他们身上有太多值得我们学习的东西:淡泊、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。

当我们陷入困惑迷茫时,鲁迅会告诉我们前方总会有希望;当我们缺乏信念不想坚持时,冯友兰会告诉我们各人的历史由各人写就;当我们悲观无望时,季羨林会告诉我们不完美是人生的常态;当我们奔于生活,无暇顾及身边的事物时,朱光潜会提醒我们慢慢走,要懂得欣赏生活之美……

不管我们处于何种精神状态,我们都能从这些人生哲理中,得到自己需要的光芒,以驱散积存于内心的阴影,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,汲取继续前行的智慧和不断向上的力量。

本书撷取了许多北大先哲的精彩言论,将北大人的生命智慧和人生哲理分为二十八课,以北大哲学课为纲,以各种哲学命题为目,向我们一一阐述,内容涵盖心态、修身、处世、爱情、梦想,用浅显易懂的语言和生动活泼的案例组成了一幅幅深刻而又不失鲜活、严肃而又不失色彩的画面。

阅读本书,聆听大师们的谆谆教诲,汲取其人生经验和智慧,让心灵得到滋润和成长,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,以便更好地迎接人生的挑战,创造辉煌的未来。

北大哲学博大精深,本书只是浓缩其精华,试图站在巨人的肩膀上,感染更多的读者。鉴于编者才疏学浅,难免有管窥之见,如有任何疑问,欢迎任何形式的探讨。

目 录

第1课 认识世界先认识自己

正确认识自己	1
做真实的自己,演绎本色人生	3
看清自己,适当反省	4
金无足赤,人无完人	5
相信自己的能力	6
活在当下做自己	8
做一个真实的人	8
打造自己的人生	9
相信你的魔力	10
只要你相信,你就能做到	11
按照自己的方式生活	13
知道自己感兴趣的是什么	14
你就是自己的伯乐	15

第2课 人生从来没有完美和满分

完美是负重	16
原谅自己,让自己更快乐	18
学会欣赏自己的不完美	19
遇事不要死钻牛角尖	21
运气更青睐于善待自己的人	22
别总难为自己	24
完美只是个传说	25
不必纠结于那些不如意	27

人生没有完美	28
不必因小差错而指责自己	30
工作中难免会有失误	31

第3课 定位决定地位,人生因定位而不同

不要让你的人生处于盲目状态	33
锁定人生箭靶的位置	34
新生活是从选定方向开始的	36
制定清晰可行的目标	38
头脑清晰才能选择正确	40
不怕做不到,只怕不敢想	41
放弃短视,把目光盯在远处	43
目标的高度决定成就的大小	44
追求成功是人类的本能	46
目标是人生努力的依据	48
目标越高,眼界就会越宽阔	50

第4课 超越自我,让优秀成为一种习惯

挑战自我,战胜自我	52
努力比运气更重要	53
脚踏实地才会走得更远	55
集中注意力	56
激发你的创造力	56
发挥你的想象力	57
掌握技巧能让你事半功倍	59
不断提高自己的能力	59
追求卓越,完善自我	60
自我激励,成就自我	62
善于发现问题的关键	63

第5课 不断学习的人才永不空虚

靠智慧穿越生命的迷雾	65
------------------	----

知识就是力量	66
及时为自己“充充电”	68
学会从失败中总结经验教训	69
有益于我们的批评我们要善于接受	71
切忌好高骛远	72
学为己用	73
三人行,必有我师	74
学无止境	75

第6课 成功源于独立深入的思考

思考有助于发挥你的才能	77
思考的注意力应聚集于一点	78
无尽的思维潜力	79
思路决定人生出路	80
思想决定人生价值	82
善用“会拐弯”的脑袋	83
变换一下思路,死路亦可变成活路	84
每个人体内都睡着一头雄狮	86

第7课 以宽容之心面对生活

怀有一颗体谅他人的心	88
宽恕别人可以让自己的心灵获得自由	90
通过宽恕给对方第二次机会	91
像包容别人一样包容自己	92
包容的可贵在于对他人的尊重	94
宽容他人也是为自己留条后路	95
用包容心维护人际关系	96
学会包容,使自我升华	97
创大业之人要有恢宏的气度	99
化敌为友,赢得人心	100
懂得包容可以使你收获更多	101
宽容过去,面向未来	102
宽容的爱是爱的最高境界	104

第8课 与人为善,以诚相交

乐于助人,助的就是自己	106
与人为善,别人快乐自己也快乐	107
学会分享,你才能获得更多	109
懂得奉献,付出也是一种快乐	112
真诚待人,抛掉虚假和伪装	114
赠人玫瑰,手有余香	116
帮助别人等于帮助自己	117
为别人付出,你的生命也会增值	118
左手给予爱,右手收获爱	120
付出爱心,你就种下了希望	121
自私只会让心灵的后花园更加荒芜	122

第9课 明智的撤退,有时比进攻更加难能可贵

给对方一把梯子	124
退一步海阔天空	125
懂得礼让,厚道之人必有厚福	126
乐观地面对生活	127
做人不妨糊涂一点	128
以德报怨胜于以牙还牙	129
吃亏能有好福气	130
得理也要让三分	131

第10课 意志是击破一切困难的武器

自我激励是人生的动力	133
强者善于自我激励	134
责任感是激励自我的基石	135
自我激励是战胜拖沓与懒惰的法宝	137
破釜沉舟,奋勇向前	137

用信念扬起成功的风帆	138
信念的力量是惊人的	140
信念是决定成功与否的关键	141
栽种“信念”之树	142
人生的法则就是信念的法则	144
多用鞭子抽打自己	145

第 11 课 因时而制,抛弃枷锁

要学会由“此”及“彼”	146
多个方案能助你找到解决问题的线索	147
处理事情要因事制宜	148
遇事不要一根筋	149
创新改变一切	149
跟着别人走,只能碌碌无为	150
学会变通,事才顺通	152
每天都换一个大脑	152
逆向思维是迈向成功的法宝	154
不做别人的影子	156
创意可以使垃圾变成黄金	157
要永远保持“破门而出”的创新心态	159
从变化中寻求转机	159

第 12 课 永远保持信心,做自己的贵族

自信会使你获得更多	161
给自己编一本“心理辞典”	163
不断激励自己	164
把自信当成一切行动的前提	166
做一个成功的“有心人”	167
用自信撑起一片天空	168
你天生就是来成就自己的	170
打消自我怀疑的念头	171
信心是获取成功的内在力量	172
接纳自己,给自己一份信心	174

发现自己,不要妄自菲薄	177
-------------------	-----

第 13 课 没有绝望的处境,只有对处境绝望的人

有希望就有收获	179
坚定的信念是永不熄灭的明灯	180
相信自己总有一天会成功	180
心灯不灭,就有成功的希望	181
不为失败找借口	183
苦难铸就辉煌	184
把失败当作激发潜能的推进器	185
感谢挫折带给我们的磨炼	189
顽强地走出人生低谷	192
坚持就意味着胜利	192
在挫折中永不放弃	193
靠坚持的毅力创造奇迹	194
多一些务实,少一些浮躁	197
被别人承认需要一个过程	198

第 14 课 言词不过枝叶,行动才能结出果实

靠天靠地不如靠自己	200
自助者,天必助之	201
人,要靠自己活着	202
靠责任感安身立命	203
只有自己才能拯救自己	204
天行健,君子以自强不息	206
行动是成功的第一要素	208
想到更要做到	210
克服依赖的习惯	212
一分耕耘一分收获	214
避免犹豫不决	217
抛掉不切实际的空想	219

第 15 课 懂得感恩,让爱改变生命

用感恩传递爱	222
感恩是一种生活态度	224
感激身边的每一个人	225
学会真诚地感恩	226
懂得感恩,让你的家庭更快乐	227
与其抱怨,不如感恩	229
感恩能推动工作的发展	230
学会原谅和感恩	230
常感恩,心满足	232

第 16 课 以谦卑的心对待一切

“低头”认错不为低	234
心在高处,手在低处	235
要学会谦逊	236
把你的聪明藏起来	237
别把自己看得太重	238
自负不等于自信	238
脚踏实地,站得稳才能跳得高	239
百忍成仁,仁者无敌	240
谁忍到最后,谁笑得最甜	241
忍不是窝囊,忍得住气是真正的成熟	243

第 17 课 领悟舍得,取舍间把握生活

领悟舍得,有所失必有所得	245
以舍为得	249
最大的舍就是最大的得	250
换个角度,得失就会不同	251
气量大些,凡事不必太较真	252

得理饶人,让人其实就是让己	254
吃亏是一种风度	257
避免争论,不做毫无意义的事	258
淡看输赢,不要计较一时的成败	260
大行不顾细谨,大礼不辞小让	262
关注大局,别纠缠于小事	264

第 18 课 享受生活,生命其实很简单

不要让快乐远离了我们	267
烦恼来自患得患失	268
悲观会给人带来巨大的负面影响	269
碾碎消极的心态	271
消除无止境的焦虑和担心	272
不能让沮丧无限制地蔓延	273
悲观会带来忧虑	274
快乐掌握在自己手中	275
用不着愁眉苦脸地过日子	276

第 19 课 感谢折磨你的人

感谢你的竞争对手	278
没有永远的敌人,只有永远的朋友	280
感谢你的敌人,他是你前进的动力	281
与其痛恨,不如寻找他身上的优势	283
跟高手对弈,才能变成高手	284
化干戈为玉帛,巧妙化敌为友	285
与其你死我活,不如合作双赢	287
感谢否决你的人,加强了你的进取心	289

第 20 课 放下过去,别再为打翻的牛奶哭泣

生活并不总是公平的	291
-----------------	-----

适者才能生存	292
无法改变就要学会适应	294
改变自己对环境的态度	295
做人要有点承受力	297
这并不是最棘手的问题	298
敢于正视自己的缺陷	300
消除多余的忧虑	302
任何磨砺都是有益的	303
从“过去”走出来	305

第 21 课 学会释压,让自己活得轻松一点

学会放松,人生轻松	307
放松并快乐着	308
不要杞人忧天	310
把令你沮丧的事放下	311
别让自己活得太累	312
识破假想的压力	313
追求简单的生活	315
给自己的心灵洗个澡	316
最简单的快乐之道	317
选择适合自己的包袱	317
别让压力压倒自己	318

第 22 课 勇于剔除心中的毒瘤

过度追求完美是在为难自己	320
有一种错误叫执着	322
贪婪是祸患的根源	323
嫉妒别人是在伤害自己	324
压力太大,生命已不能承受	326
无端猜疑让你作茧自缚	327
把恐惧还给上帝	329
忧虑摧毁了你的活力	330

不要总是沉浸在悲伤中	332
怯懦使你止步不前	334
自卑是最大的生存危机	336
仇恨具有毁灭自我的力量	339

第 23 课 不抱怨地生活

爱抱怨的人难以有生存的机会	342
不如意时要学会转变观念	343
抱怨只会徒增惆怅	345
快乐只青睐不抱怨的人	345
让抱怨过期作废	346
把抱怨拒之门外	347
用乐观去化解抱怨	347
帮助他人的最好方法是成为不抱怨的榜样	348
让自己远离地狱,亲近天堂	349
爱抱怨的人不会发现身边的快乐	351

第 24 课 知足才能常乐

知足不辱,知止不殆	353
止于至善,知足常乐	355
知足,幸福就在当下	357
做人要豁达一点	358
珍惜你已经拥有的一切	360
凡事要见好就收	362
贪得无厌是一种病	363
保持一颗平常心	365
给自己的快乐画一条底线	366
祸出“不知足”	368
不作无谓的比较	370
安于现状并不是故步自封	372

第 25 课 人不能选择命运,但可以选择心态

好心态可以使你创造人生奇迹	374
好命运不如好心态	376
心态比相貌更重要	377
出身不能决定未来	378
心态健康才能使身体健康	379
开发自己心里的乐园	381
调整好自己的心态	382
独立的心态是成功的基石	383
心态决定创业成败	384

第 26 课 心存快乐笑常在,做自己情绪的主人

自我暗示可以改变坏心情	386
保持与世无争的状态	387
积极的情绪造就幸福人生	388
宽容地对待坏情绪	390
不要给自己找烦恼	391
及时疏导自己的情绪	392
平和的心态对人生更有益	393
成功者善于克己制怒	395
活着是为了享受人生	396
做人要戒怨戒嗔	398
遇事不要轻易动怒	399
请默数一分钟再发火	399
亲近幸福,远离生气	401

第 27 课 用 100% 的热情做 1% 的事情

想成功,必须先有成功的欲望	403
---------------------	-----

热情让你青春永驻	404
学会唤醒沉睡的生命热情	405
热情让工作充满乐趣	406
悉心做某件事,你绝不会一无所获	407
工作是因为热爱,而不是为了工资	408
热情投入,终究会走向卓越	409

第 28 课 淡泊才能明志,人生哪有真正的赢家

看穿功名利禄	410
不要追名逐利	411
不要对功名太热衷	412
怀澄清之志,做淡定之人	414
以平常心看待名利	415
删除一些欲望	416
名利不能定义幸福	417
宠辱不惊,去留无意	419
简单的幸福	420
做人要知足常乐	422
知足是通向幸福的捷径	423

第1课

认识世界先认识自己



每一个人都有一个自我,自我当然离自己最近,应该最容易认识。事实证明正相反,自我最不容易认识。

——季羨林（曾在北京大学任教，语言学家、文学家、国学家）

正确认识自己

马克的父母希望他将来成为一名律师,让父母以他为荣。他知道这是父母对自己的期望,做律师是讨好父母的唯一办法。于是他选择律师这条路,亲朋好友也十分期待他的成就。多年以来,家人常常用“未来的律师”称呼他。其实,在家族里面,已经有两位律师,他们两个人在事业上都很成功,在家族里也很有名望。

后来,马克真的成为一名律师,但他却相当讨厌这个职业,而且因为无法获得更高的收益而沮丧。法律事务令他的朋友和同事感到十分有趣,他却觉得很乏味无聊。他在律师的职位上挣扎多年后,最后终于受不了。

苦闷的马克向心理咨询师求救。经过治疗,马克才知道,原来因为害怕使父母失望,他强迫自己进入了一个自己不感兴趣也感受不到任何成就感的行业。随后,他根据自身情况拜访了一位职业顾问。经过专业分析之后,他终于明白,原来他无法适应律师这一行业,在法律事务适应度的测试中,他仅仅勉强合格。顾问建议他从事比较适合他的市场营销和促销这类行业,所以他重新调整了自己的从业方向。

马克在新行业里的日子要比以前好过很多,业绩也蒸蒸日上。他的许多行销方案都是别人无法企及的,很快他就受到所有人的关注,他的经济状况也越来越好。他开始享受富足的生活,更重要的是,他变得很快乐。

很多人看不见也不愿意看见自己真实的内心,明明该做的和不该做的分得很清楚,却无法