

大学人文小品读本

RENWEN LANDIAN

人文蓝典

(第二版)

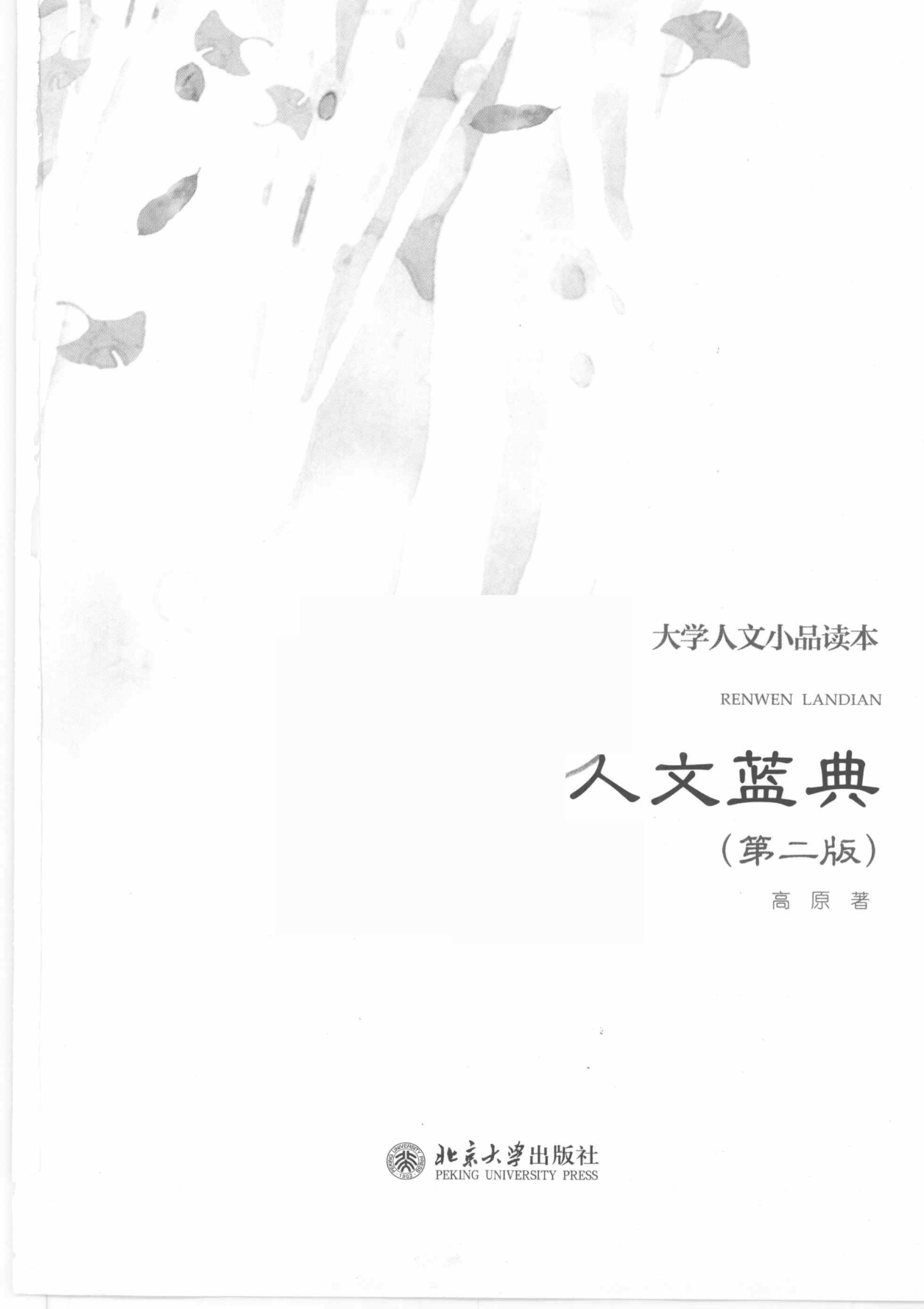
高原 著

打开生命
世界
重建
人文精神
让表情里有唐诗宋词
伸出你的橄榄枝
和德积中 英华发外
安静下来就能看见春天
三尺之上有神明
纯正生命趣味

幸福是融入某种纯粹和伟大之中
两只风筝放着两个孩子
我思想，故我是蝴蝶
行入蔚蓝



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



大学人文小品读本

RENWEN LANDIAN

人文蓝典

(第二版)

高原 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人文蓝典 / 高原著. —2版. —北京: 北京大学出版社, 2014. 3
(大学人文小品读本)

ISBN 978-7-301-23976-6

I. ①人… II. ①高… III. ①人文科学—高等学校—教材 IV. ①C43

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第035895号

书 名: 人文蓝典 (第二版)

著作责任者: 高 原 著

责任编辑: 张弘泓

标准书号: ISBN 978-7-301-23976-6 / G·3796

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: zpup@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62753374 出版部 62754962

印 刷 者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

720毫米×1020毫米 16开本 20印张 347千字

2008年9月第1版

2014年3月第2版 2014年3月第1次印刷

定 价: 39.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

总 序

励雅、励趣、励慧的“大学人文小品读本”

《读者》编委会主任

刘永城

“依然是那些看上去保守的东西，在拯救、平衡着我们的内心！”

我与美国《读者文摘》主编对话时曾讲过这样一句。这实质上是多年来我们《读者》杂志能在“物欲迷雾”里始终坚持“人文守望”的理由！

今天各种人文素质教育读本接连面世，其精神品质不可谓不高，但正因其太高、甚至晦涩以及较大的部头等原因，难以在更多的国人中产生实际的影响。有鉴于此，高原教授和她带领的大学人文教育团队结合高等院校“通识教育”以及构建和谐社会的需要而竭诚奉献的这套“大学人文小品读本”系列，以极富创意与个性化的方式整合了人文精神的基本构成元素——“那些看上去保守的东西”，即具有普世性的价值元素，崇尚智慧、勇气、平和、从容、优雅、理解、宽容、和德及超越的爱，此皆是人生在世谁都绕不过去的为人的根本德行。

我十分欣赏这套书出版的初衷，它不是那种本质为励欲甚至励俗的所谓“励志书”，因为它的目标是扩展胸怀、开明精神、提升格调这种人文修养的获得，是为了励雅、励趣、励慧以及建立优雅纯正的人性，以超越平面化、单向度的成功，让生命立体，让生命鲜活，让生命彰显本该有的雅致、趣味及慧采。

本套书的旨趣是超越于一般以财富地位为追求的所谓“成功”的。即便谈成功，也是在谈多元化的富有精神与文化含量的成功。因为在世俗的成功之外总是存在着其他的“成功”模式；因为灿烂的生命模式可以是多元化、多样态的。总之，“大学人文小品读本”旨在倡导一种优雅纯正的生命趣味。

坊间关于优雅礼仪的书籍可谓汗牛充栋，而读本之一的《优雅蓝典》的特色与亮点在于，它不仅仅讲一般礼仪，也不是出于唯美，那种从内心、从灵魂开始的深度优雅才是它倾心追求的终极目标。它强调的是一种精神的大雅，是一种人

文精神，并且以优雅教育为介入点探索人文教育的新思路，同时也是理念的理想性与现实的可操作性兼顾的良好做法。优雅教育对矫正应试教育带来的青年学生精神质地的粗糙苍白自有它不可替代的价值。

正如本系列书最早出版的《人文蓝典·前言》所述：“《人文蓝典》的趣味是蓝色的，因为蓝色代表着优雅、清明、理性、智慧及艺术化浪漫且富有创意的人生。”这套书更是提出“中庸是最自然的生活方式”，因此它虽提倡一种带有人文精神与美感的脱俗的生活方式，也指出一种与物质和世俗适当拉开距离的智慧，但它并不在极端的意义上排斥人们合理的欲望，没有要求现代人去过“苦行僧”的生活，只是意欲使人们的欲望有序化、理性化，使欲望的追求不破坏生命的美感及安宁，不对更高级的生命方式的实现构成妨害。

这套“大学人文小品读本”融汇整合了大量古今中外鲜活的实例，其中许多还是著者自己现实生活体验的升华，以此来生动地说明上述各人文元素以及基本的人文精神。同时本套书的编排方式与内容设计也很有创意，行文陈言务去，文短意长，每篇小品文都仿佛一级人文台阶，每认同其中一篇的精神意趣，便等于踏上了一级人文台阶。当你拾级而上，你就会抵达一个“生命智慧得到开启，人生境界得以提升”的人文高地，这是“大学人文小品读本”的最大特色。

人应该首先追求活得更高贵一些，而不是把富贵当作唯一的生活目标。因此，“优雅的生命姿态”才是我们生活真正“幸福的姿态”。做事粗糙、生活粗糙本质上是心灵粗糙、精神粗糙的结果，“再造精神的质地”应该成为每个人的生命必修课，这也是这套人文小品读本的旨趣所在，即力图通过外修之术与内修之道结合的方式，引导学子们重塑一个优雅温润并富有智慧与力量的生命形象。

更具启发意义的是本套书《人文蓝典·秋篇·创意》部分倡导一种“广义的创新”。其所言“创新”不单指一项发明、一个设计或一个具体的创意，而是主要关注“道”的层面的生命创新，是将“创新意识”当作人生观、世界观来讨论的。创新首先应是一种生活态度、一种生活方式，创新的要义是刷新生命、刷新生活。

《人文蓝典·春篇·和德》部分首倡“和德”理念，这将对我国构建和谐社会产生独特的贡献。因此，本系列除可做高校大学生通识教育核心课程“大学人文”“优雅礼仪”“西方文明精神”等课的更具亲和性的教材，同时也可作为一般公民提升人文素质修养、开拓生命境界的上佳人文读本。

在这套人文小品读本中，虽然不乏可商榷、需要进一步完善的地方，但是我

们可以感到编著者既具有强烈的社会责任感，同时又能将一种人文激情变成现实而有效的行动。他们没有在那里垂衣拱手“坐而论道”、没有牢骚满腹地“处士横议”，而是带着建设性的姿态“起而行”！

十分难得的是，这套读本将极高的精神品质与生动通俗的叙述方式有机结合起来，可以使学子们踩着这些颇具现实可操作性的精神台阶，“再造”自己的“精神质地”，一步步抵达一个以智慧、开明、优雅以及和德为底蕴的较高的“精神成人”的平台，那里有最辉煌的人文风光！

这是一套有气质的人文教育读本！

2013年12月

自序

古希腊哲学家朗吉努斯《论崇高》中说：“天之生人，不是要我们做卑鄙下流的动物；它带我们到生活中来，到森罗万象的宇宙中来，仿佛引我们去参加盛会，要我们做造化万物的观光者，做追求荣誉的竞赛者，所以它一开始便在我们的灵魂中植下不可抵抗的热情——对一切伟大的、比我们更神圣的事物的渴望……你试环视你四周的生活，看见万物的丰富、雄伟、美丽是多么惊人，你便立刻明白人生的目的究竟何在。”

似乎是从上世纪90年代以来，我们有了一个持续的“躲避崇高”的阶段。然而，种种因为没有信仰从而导致做事没有底线的恶行劣止表明，这个“躲避”早已不可持续，需要倡导一些高贵的气度、高雅的追求以及高尚的品行来遏止社会上低俗颓败的风气。

时下最俗的一个词莫过于“成功”了，它俗就俗在“成功”的目标无非是物欲的满足或权势的达成。“成功”的平面化、单一性及单向度已严重扰乱了国人生命清明阳光的方向，许多励志书本质上是在励欲、励俗，甚至公然鼓励厚黑上位，以厚黑上位为美、为能。这一切都让生命扁平、苍白直至颓败、朽烂。

有网名@晶者指出：“把成功定义为财富。这样的励志已经失去本意，变成了一种毒药。”（据《文摘报·微言大义》）本书不是那种本质为励欲甚至励俗的“励志书”，因为我们的目标是扩展胸怀、开明精神、提升格调这种人文修养的获得，是为了励雅、励趣、励慧以及建立优雅纯正的人性，以超越平面化、单向度的成功，让生命立体鲜活，让生命彰显本该有的雅致、趣味及慧采。

即便非要谈成功，本书也是在谈多元化的有精神与文化含量的成功，因为在世俗的成功之外总是存在着其他的“成功”模式，绚丽的生命模式可以是多元化、多样态的。我们旨在倡导一种优雅纯正的生命趣味。

《人文蓝典》初版于2008年，此次再版经大幅修订。特别是将原来《春篇·优雅》移出并扩展为本系列读本之一《优雅蓝典》，以便更深入、丰满地阐明广义的“因雅而优秀”的“优雅”精神，既提倡精神与灵魂之大雅，又提示着装与动作方面的日常雅行。同时我们还有旨在触摸西方文明精神的理性与高贵的



《西方文明蓝典》，作为本套人文系列读本的第三本。

总之，面对人文读本太厚、精神门槛太高、智能手机太好玩、身边诱惑太多等社会现实，本套人文小品系列读本选择更人性化的心志、情趣与格调兼修的方式，用深刻与生动融然为一、理性与感性并举不二的“人文小品文”阐释人文精神。每篇小文都是一个台阶，如果你认同一篇之理并践行一篇之道，即可结实地踏上一个人文的台阶；当一级级拾级而上，你会抵达一个人文大平台，那里不仅有绝美的人文风光，更有一个绝美的你。

天蓝、海蓝……

人文生命的底色是平和沉静、清明理性的，是智慧优雅、高贵浪漫的，它是蓝色的生命之花。

目 录

◎ 春篇（上）·人文

引言 打开生命的人文界面	3
最好版本的自己	5
每个人都有来到世上的特殊使命	6
静静地做自己	7
不够幸福是因为只对幸福感兴趣	8
你在世上唯一能控制的事	9
为什么走着走着就凌乱了	10
活得放松是个什么概念?	11
一招让你彻底“见过世面”	12
与自己的不自信和解	13
与一切和解就是超越一切	14
活在黄金分割点上	15
人文是一种实用的精神力	16
务虚让大学高等	17
不出大师的原因	18
人文之道在明明德	19
没有蛀牙，做精神贵族	20
回到教育的原点	21
中国亟须提升优雅 GDP	22
中国应该“梦”什么?	23
你有光明，中国便不黑暗	24
世界是精神的	26

始于用者最后没用	27
最好的物质品只是一团精神的气	28
发财树、富贵花所象征的贫穷	29
生活像飞去来器	30
世界是个对等性存在	31
人文精神让容貌进步	32
菜心里都藏着一个打盹的春天	32
遇事先看光明一面	33
年轻如进天堂	35
需要深度沉潜的青春	35
应试教育的最大失败	36
重建人性的小庙	37
恶俗的存在	38
“等中国强大了”	38
把悲观打包	39
义命分立	40
伸出你的橄榄枝	42
善意令陌生环境不再与我们对立	43
不要让雨打湿了雨的衣裳	43
勿让橄榄枝划伤他人的脸面	44
接听电话一定面带微笑	45
庄子说：与物为春	46
你的眼睛可以点燃我的烟斗	46
善良着立于不败之地	47

他们是在替我卖红薯	48	个性慎张扬	73
勿以平民化为荣	49	悠闲是生产力	75
品位决定社会地位	49	过分勤劳是贪欲的表现	76
用诗歌反腐败	50	优雅是中庸的	76
国人亟须高情雅趣教育	52	刚健的德好似软弱懒散	77
让人性中光明的东西始终控股	53	测试一下你的悠闲度	78
“附庸风雅”的必要	54	司马去牧云	79
贵族所以为“贵”	55	悠然才能见南山	80
真贵族拒绝声色犬马	56	感物愿及时	80
生活方式决定你的穷富	57	未曾在星光下露宿过的失败	81
绝版的“魏晋风度”	58	旧同仁赏新菊花	81
气质明净如一树春柳	58	让蒲公英有个完整的生命	82
“清”是气质的关键词	59	太方便的生活“毁”人不倦	83
气质如何能清	60	勿让心灵的皱纹泛到脸上来	85
让表情里有唐诗宋词	61	靠童心与爱心美容	86
向静默进化	62	纯正生命趣味	87
○ 春篇（下）·和德		中华尚缺“亮剑”精神吗？	87
和德积中 英华发外	65	小燕子韦小宝走红的原因	88
伸手与一切相握	66	济世经邦要段云水趣味	89
与生活和解才能顺其自然	66	与物质和世俗保持一定车距	90
安静下来就能看见春天	67	超俗与顺俗的平衡	90
把心放平	68	清能有容 直不过矫	91
本质的东西眼睛无法看到	68	开启生命的淡泊模式	92
诚是与天合一	69	“礼”是蓝色的生命之花	93
圣狂之分在苟不苟	70	“礼”是对生活郑重其事	94
我仁故我在	71	“礼”是对生命的修饰与提升	94
小丑镇不住美物	72	“礼”助人行事善始善终	95
三尺之上有神明	73	理性而人文的“占卜”之礼	96
		随所遇而能安	98

无可无不可	98	没有诗，我们都活不下去	122
每一种缺陷都有补偿	99	诗人是谈最主要问题的人	123
精神守恒	100	作家是榆树，却可以结出梨来	123
生气是与人“四七二十七”	101	诗人，照我算计，该列第一	124
除了自取其辱没人能侮辱你	102	诗是一种惊奇	124
尊严来自不怨天尤人	102	每片花瓣都可见生命最深神秘	125
学会等待三天	103	把握世界最好的方式是诗	126
敬重自己病痛的史铁生	104	灵魂中升起的风景	127
风雨是必要的	104	用三十页篇幅写无眠的名著	128
紫罗兰的宽恕	105	好小说都是好神话	129
勿把他人当圣人要求	106	绘画“教导人们学会看”	130
宽恕“极限行动”	106	玫瑰花给你的感觉是什么	131
三十三支蜡烛	107	艺术与物外之趣	132
仇恨使我们更加软弱	108	颓废美的技术含量	132
超越仇恨也超越正义	109	沿着蓝色弧线追寻蓝色的灵魂	133
		《赵氏孤儿》的人文与美学短板	134
		怎样把“希特勒”表现得有人文美感	135
		不忘露珠的寂静之味	137
○ 夏篇·艺术		作为“子书”的《红楼梦》	137
艺术让人成为人	113	宝黛爱情的意义	139
审美就是照亮	114	选择宝钗为偶的庸俗	140
我审美，我存在	114	庸俗艺术的特征	141
在审美中人类相互认识	115	“性”描写的艺术与色情之别	142
艺术防止生活变得无趣	116	《金瓶梅》的陈腐的趣味	143
无所为而为的趣味	117	人物取名与作品的格调	144
为艺术而艺术	118	语言的质地	145
美学之用在脱俗	119	骈体文的华丽意趣	145
诗在中国曾起到类似宗教的作用	119	不求甚解的高妙	146
痛苦化为美丽	120	孤独的质量古今有别	147
诺贝尔文学奖的价值导向	120	证券行到不了桃源行琵琶行	148
没有诗就没有实在	122		

中庸的“后现代主义”	149	相视而笑，莫逆于心	175
自然是生命永恒的维度	151	是非总是分明也不对	176
无我的永恒	152	庄子“齐物”的妙趣	177
像孩子那样与世界邂逅	153	把流行歌曲当佛经读的喇嘛	178
神秘感的消失是新的野蛮	154	和谐是与“疙瘩”的和解	179
闪电的字母	155	为了双赢的适度妥协	179
大地总是隐藏秘境	155	同情地理解	181
科学是有止境的	156	理解和爱永远先于批判与恨	182
止步在离神山顶峰 10 米处	157	超越个人趣味看问题	184
青蛙跃入古池中	158	读书不可有找碴之心	185
所谓禅 微雨行到六分钟的时候	159	被过度批判了的科举制	186
禅趣与诗趣相通	160	影响了英国文官制的中国科举	187
自然的美是无限的	161	懒有懒的好	188
一声桨响引起何等甜蜜的回音	161	得病之妙	189
人不应以“万物灵长”自居	162	文捣八代之乱	190
器范自然 师友造化	163	陶渊明家的“五个差生”	191
十分的秋，你感觉到了几分	164	《围城》差点成为一流作品	192
中国作家最擅长写秋	164	感恩所遇到的一切	194
“秋天里的春天”	165	贫者，士之常也	195
正宗的秋色在北方	166	心净土净	195
秋与春、与夏、与冬	168	足乎己无待于外	196
以秋天为蓝图的“天国”	168	把孤独变成情人	197
秋水文章不染尘	169	人文性孤独	198
		有酒学仙无酒学佛	199
		不幸的不幸是把不幸当成了不幸	200
◎ 秋篇（上）· 开明		“沉舟侧畔千帆过”的潇洒	200
美美与共	173	理性看待社会公平与公正	201
尊重文明之间的差异	173	告诉自己该忍耐的还得忍耐	202
和谐社会是多元社会	174	复归于婴儿	203
小的是美好的	175	许三多的“神性”	203

不算计的美丽	204	养成良好创意的诸多习惯	228
不争故天下莫能与之争	204	想象力比知识更重要	229
有能力活在现在	205	突破人死不能还魂的“窠臼”	229
清风朗月不用一钱买	206	精心做事也是创新	231
盘点幸福存量	206	不要闲置自己的“神性”	232
相忘于江湖	207	越成熟越远离大众时尚	232
精神极致风景	208	超越人人皆商的趣味	233
菜菔白菜的全滋味	208	品种齐全的白领奴隶	234
以救难超越受难	209	听从内心召唤的英雄	235
法显与玄奘	210	精彩人生是具有虚构魅力的人生	236
何必获奖	211	现在就踏上你梦想的第一个台阶	237
民主的制度比王位更重要	212	原来不需要做到 100 分	237
		Try — Try (试一试)	238
◎ 秋篇 (下) · 创意		让灵魂复位	240
广义的创新	215	想办法活得讲究一些	240
警惕唯“新”主义	215	形式美提升生活	241
个性自由意味着积极创造	217	必要的形式主义是必要的	241
新的诗行生成于新的思想	218	世人所难得者唯趣	242
摄影家的竞争最后是思想的竞争	218	颓废的点心	243
汪曾祺诗意而空灵的《复仇》	219	让生命情调化	245
第五代导演的先天不足	220	越瓯荷叶空	245
创新与回到精神的原点	221	收藏春天	246
机器制作的面包不准叫“面包”	222	没钱也能“富贵”	248
创新是新组合	224	什么也挡不住日子“山明水秀”	249
塑料血	224	何必富贵	250
创新与高度的敏感	225	火里栽莲花	251
破执才能创新	226	让生命另起一行	251
创新所需要的情商	226	冲破生命的茧	252
重获第二次天真	227	八佰伴老板的“光明日记”	253
		当理想丰满现实骨感时	253

优雅的电梯工	254	哲学与思想力、开明度	282
低就也能刷新生命	254	能够思想着是美丽的	282
大离开是美	256	能够思想着是自由的	283
用斧头擦去鼻尖上的白灰	257	纯理论的魅力	284
移易陋风鄙俗	257	把生命看作一个整体	285
死神，你必将死亡	258	君子不器	286
对死亡的“诗意”态度	259	以世界公民的眼光看待世界	286
将我们的死“客观化”	259	我们都属于那个不可分割的整体	287
		全球变暖与你有关	288
		全于天者不求合于人	288
		当今之世，舍我其谁	289
		梁漱溟与熊十力的气象	290
		梁启超对清华学子的期许	291
		大学生应是“公共知识分子”	291
		超验纽带	293
		经典是当下生活的一个维度	294
		大勇不伐	294
		解构主义与传承传统	295
		不可失去文化国籍	296
		你有资格当陈寅恪的粉丝吗？	297
		《易》与天地准	298
		向死而生	299
		做个悟“空”智者	299
		越慈悲越智慧	300
		看破红尘才能热爱生活	301
		佛说：如如不动	302
		“人生是没有任何意义的”的意义	303
		直面惨淡的人生	304
		行入蔚蓝	305
○ 冬篇·智慧			
轴心时代	263		
轴心时代与人生基本问题	264		
“上帝”给每个人的问卷	265		
信仰把个体和伟大的整体联系起来	266		
金字塔不是奴隶建造的	267		
人皆自修则天下治矣	267		
幸福是融入某种纯粹和伟大之中	268		
乌托邦的意义不在于能否实现	269		
中庸的乌托邦	271		
超世而不绝俗	271		
中庸是最自然的	273		
以大养生	276		
虚室生白	277		
走近生命的“慧”	277		
哲学就是乡愁	279		
我思想，故我是蝴蝶	279		
两只风筝放着两个孩子	280		

春
篇
（
上
）
·
人
文

大学人文小品读本
DAXUE RENWEN XIAOPIN DUBEN



打开生命的人文界面

打开生命的人文界面，是从获得人文知识到拥有人文素养。而人文素养无非体现在一个人有良好的人性与完全的人格上。

人文者，“文”人也。文者，修饰之谓。人文的意义就在于它是对人性的修饰与提升，借儒家的说法就是“正心诚意”：“欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。”（《大学》）

“心不正”则为人没心没肺，“意不诚”则行事心不在焉。当今社会的通病，通俗地说正是因为做人没心没肺、行事心不在焉，需要通过正心诚意的修养重新建立人性、培养人格。

格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下是儒家经典《大学》中的八个核心思想。所谓“修身”就是“打开生命的人文界面”，而要打开这个界面，则需要前四条“格物、致知、诚意、正心”的功夫。

为建立良好的心性、培养完全的人格，需要正心诚意，而正心诚意的获得则需先格物致知，即通过参透生活以获得深度的人文知识，从而达到对人生的智慧把握。在此基础上，以清明平正的心意做人行事就是正心诚意。而这样的修身也正是齐家、治国、平天下的基础。

当然，本书的人文智慧是既吸纳儒家精神又超越它的，因为融贯儒释道甚至基督教等人类共享的人文智慧，对崇尚“美美与共”多元价值观的现代人来讲是十分自然、也十分必须的选择。

打开人文界面，是从获得人文知识到拥有人文素养。龙应台指出：有人文知识不一定就是有人文素养。许多纳粹军官会弹钢琴，甚至是哲学博士，但他们不能在现实生命中运用其所拥有的人文知识，他们不能算有人文素养。

有人文素养就是无论遇到什么事，我们的反应都是从人文立场出发的，都是一种“人文化”的君子姿态，而非本能粗糙的小人式反应。都是建设性而非破坏性的，是善意而非恶意的，并且还追求美感乃至幽默地解决问题的姿态。不仅要明智而有效地解决问题、化解问题，不让问题升级，还应讲究我们当时的形象——心态要平和镇定，姿势要好看温雅。