

与/智/者/聊/天

听智者讲解人生，同大师促膝长谈。

闻丽君◎编著



每天一堂 北大哲学课

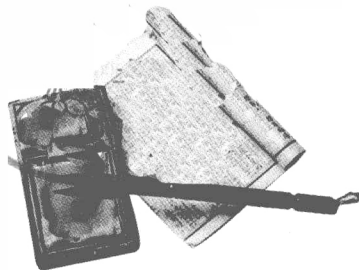
撷取北大百年智慧精华 聆听大师人生哲思

每天一堂北大哲学课，听智者讲解人生种种迷惑，
帮我们超越平凡的现实生活。

光明日报出版社

每天一堂 北大哲学课

闻丽君◎编著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一堂北大哲学课 / 闻丽君编著. —北京: 光明日报出版社, 2012.8

(与智者聊天)

ISBN 978-7-5112-2877-2

I. ①每… II. ①闻… 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 (2012) 第 170878 号

每天一堂北大哲学课

著 者: 闻丽君

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078270 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

装 订: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1010 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 16.5

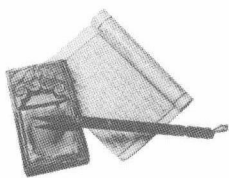
版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2877-2

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言 QIAN YAN

哲学，这个被称为“使人作为人而能够成为人”的学科，是启迪人生智慧的学科，它代表着人类内心深处的无限渴望：渴望超越平凡的现实生活；渴望心灵的自由与放飞；渴望解答那些凭人类现有思维还无法解决的问题；渴望求得真善美，获取智慧，接近真理……

可以说，但凡和人生相关的问题，从根本上来讲，都能够从哲学中寻求到解决之道。不过，那些戴着“深奥”和“抽象”帽子的哲学理论经典实在容易让人犯困。即便是硬着头皮看完了，也多是云里雾里，不知其所以然。

事实上，哲学并不是深藏于学院中的奢侈品，也绝非抽象烦琐的教条，更不是漫无边际的高谈阔论，所有的哲学问题和哲学思考都源于人类的生活本身。所以，著名的奥地利哲学家维特根斯说：“一部严肃伟大的哲学著作，完全可以用笑话写成。”

对于这个问题，北京大学的智者们给我们作出

了很好的诠释。作为中国最具精神魅力的学府，百余年来，北大培养了中国几代最为优秀的学者、智者。他们立足于此，眺望世界，走向未来，以其坚毅的、顽强的、聪慧的精神风貌，在这片辽阔的土地上传播文明与智慧的种子。而这些智慧，就像聊天一样自然而流畅地进入我们的耳朵，潜移默化我们的思想。也正是基于此，我们才有幸能够得到这一块肥沃的精神土壤的滋养，让我们对自己的人生在一种极其自然的状态里得到智慧的启迪。

毋庸置疑，历经百年沧桑，北京大学已经形成了其特有的人文魅力，智慧、博大、厚重、坚韧、顽强等这些高尚的品格和魅力，向我们昭示了北大人能够成为社会精英的重要因素。为此，北大和北大人所带给我们的人生哲理值得我们用心体验，用心汲取。

当我们处在茫然不知所措、希望之光黯然失色的时候，不妨坐下来，翻开这本摒弃豪言壮语、屏蔽思维局限的心灵读物，和北大的智者聊聊天。相信北大特有的哲学体系就会像一把熊熊燃烧的火把，为我们照亮前进的道路。

目 录

【星期一】每个人都是一个奇迹

——北大省思课：走在人生路上，看清自己比什么都重要

有时候，或许你觉得自己是一块闪光的金子，走到哪里都会散发迷人的光芒；有时候，或许你又觉得是一块一无是处的烂泥巴，放在哪里都不受重视。其实，这些都源于我们的不自知。令众多人深深羡慕和敬佩的北大人告诉我们：只有充分认知自己，我们才会知道该怎么做，而不是跟着自己的感觉走，或者生搬硬套别人的所谓“经验”。

保持本色，你是独特的自己 / 3

除了你自己，没人能让你自卑 / 6

对于自己，你了解多少呢？ / 9

扔掉“不可能”，没有跨越不了的藩篱 / 13

接纳自己，悦纳自己 / 16

抛开别人的眼光，做命运的设计师 / 19

挥洒自己的个性，不附庸流俗 / 22

千万不要在“门缝里”看自己 / 25

换个角度看问题，用积极的暗示拯救命运 / 27

不能自我认知的人，只能迷失在人生道路上 / 30

【星期二】努力让梦想照进现实

——北大进取课：穿衣吃饭是为了生活，而生活本身还有崇高的目的

有人说，成功不属于有才能的人，而属于有梦想的人。的确，那些走上“金字塔”尖的人，几乎没有哪个是稀里糊涂走上去的，他们的

心中都一如既往地怀有梦想和实现梦想的计划、步骤、方法。作为高等学府的北大人，他们用自己的经历、经验告诉我们，人贵在有一颗进取的心，要知道穿衣吃饭是为了生活，而生活本身还有更为崇高的目的。

胸怀梦想，带着信念上路 / 37

行动力是实现梦想的“第一生产力” / 41

光说不练是嘴把式，先干后说是真把式 / 43

每个人都该为自己设定一个高目标 / 46

多做一点，梦想离现实就会近一点 / 49

想要羽化成蝶，先要历经茧中蛰伏 / 51

带着激情上路，梦想就在不远处 / 53

坚忍不拔，是实现梦想的金钥匙 / 55

展现优势，梦想就会悄悄靠近 / 58

不光要做正确的事，还要有正确的方法 / 60

打破限制自己的习惯，让脚步追上梦想 / 63

有突破困境的信心，就不惧怕黎明前的黑暗 / 66

脚踏实地，由地基建造成你的万丈高楼 / 69

【星期三】在心里种一棵许愿树

——北大感恩课：怀着感恩的心，最大的受益人不是别人，而是自己

比尔·盖茨用几乎全部“家当”来回馈社会，这是何等令人称奇的感恩！生活于世，我们所拥有的一切的一切无不对我们有着令人感动的恩情，哪怕是挫折，哪怕是磨难。感恩并不完全等于付出和回报，与此同时，我们还能从感恩中收获更多。北大人告诉我们，常怀一颗感恩的心，最大的受益者并非别人，而是我们自己。

人生需要感恩 / 75

活着就是一种莫大的幸福 / 77

感恩生命，善待生活中的每一天 / 81

感恩挫折，它唤醒了我们的潜力 / 83

感恩折磨你的人，就是在感恩命运 / 86

- 感恩对手，才能真正“双赢” / 89
- 把老板当恩人，将工作当礼物 / 92
- 感恩你的父母，你才会懂得人生 / 95
- 用感恩心做事，用报恩心做人 / 98

【星期四】不满足是人生的真相

——北大领悟课：一生当中总需要那么一个“缺口”，让你有动力继续向前

上帝创造了生命，就想让每个生命都能够多姿多彩。而全然的顺境却往往无法实现这一点，于是他老人家为我们设计了这样或者那样的“缺口”，以此来促进我们有继续前进的动力，也以此来圆满我们追求绚烂人生的美丽梦想。原来，不完美才是人生的真相！

- 每个人都是被上帝咬了一口的苹果 / 103
- 水至清则无鱼，人至察则无徒 / 107
- 不要用挑剔的眼光看世界 / 110
- 用欣赏的眼光看别人，人生之路更顺达 / 112
- 向优秀者学习，让自己变得更优秀 / 115
- 把人生的痛苦看作寻找快乐的旅程 / 119
- 生活本身就是不完美的 / 122
- 失败可以当口香糖来嚼 / 124
- 人生只需顺其自然 / 126
- 没有完美的爱人，也没有完美的婚姻 / 128
- 能够善待孩子不足的父母，才是好父母 / 132
- 有病不怕医，有错不怕改 / 135

【星期五】拔掉心里的那根尖刺

——北大开释课：生活里面，都能看得淡一点，心就不累了

时常挣扎于“想得到——得不到——累”的不良循环状态里，很多人渐渐地丢失了生活中原本美好的东西，比如飞扬的青春，比如简约的生活。追根溯源，这一切都是“想得到”惹的祸，换言之，是欲望把我们害得如此之惨。智慧的北大人，用哲人的思维告诉我们：学会看淡一点，心就轻松畅达了。

我们不是拥有的少，而是想要的多 / 143
控制欲望，让欲望之水载舟莫覆舟 / 145
别让名誉牵绊你前行的脚步 / 148
不要让自己陷入“精英”的围城 / 150
为小钱而失德，得不偿失 / 153
再苦的日子也可以笑着过 / 156
不做无谓的坚持，该放手时就放手 / 159
有多大的付出，才会有多大的收获 / 161
攀比越多，快乐越少 / 164
没有不快乐的事，只有不肯快乐的心 / 167
不是没欲望，而是经得住诱惑 / 169
你不是蜗牛，请放下沉重的壳 / 172
清空你的杯子，把过去“归零” / 175
不求轰轰烈烈，但愿从从容容 / 177

【星期六】人生是一场漫长的修行

——北大修行课：你心里能装下多少人多少事，你的修行就有多远

俗话说得好：“宰相肚子能撑船。”更多的人没有如此胸怀，也因此和“宰相”无缘。雨果曾说过：“世界上最宽的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”其实，所有世间人和世间事都不会完全如我们所愿，我们必须学会拥有开阔的心胸，方能把不间断的烦恼和困扰统统化解，方能让自己的内心深处永远阳光明媚。

忍人所不能忍，练就你的气量 / 183
懂得低头，才能少走弯路 / 187
得理能让三分，让人看到你的大气之美 / 191
别让冲动的魔鬼乱了分寸 / 193
避免无谓的冲突，我们才能赢得更多 / 197
让心境平和，远离无益的争辩 / 200
没事别抬杠，有事也别较劲 / 204

逆耳的忠言多听听，才能少犯错误多进步 / 207

山不过来我过去，好心情不钻牛角尖 / 209

让压力成为反张力，还生命以效率 / 213

人生不会绝望，绝望的只是人的心境 / 217

心不变，则万物皆不变 / 220

铲除嫉妒的毒瘤，换内心一片晴空 / 222

【星期日】做一张生命的清单

——北大生命课：使有限的生命变得有效，就等于延长了生命

生命可以是一场华丽的盛宴，也可以是一次无意义的旅行。每个人都不期望自己白白走一遭，于是纷纷追求着自己心中所认为的美好、和谐与绚烂。对人生有着别样认知的北大人，用其智慧的言语，切身的经历启发我们，要想让有限的生命变得有效，我们需要为其做一张清单，然后一步一步依着上面的“规划”前行，也就无形中延长了我们的生命。

列出一个让生命延长的“习惯清单” / 229

人生就得计划着来 / 232

珍惜眼前的幸福，活的就是现在 / 235

定时充电，用知识丰富自己的大脑 / 238

忙里偷闲，不要错失身边的风景 / 242

舍掉累赘，别握着红烙铁不撒手 / 244

会享受生活，才真懂得快乐 / 248

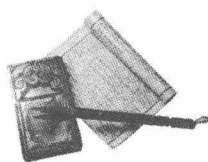
死亡并不代表人生的结束 / 250

【星期一】

每个人都是一个奇迹

——北大省思课：走在人生路上，看清自己比什么都重要

有时候，或许你觉得自己是一块闪光的金子，走到哪里都会散发迷人的光芒；有时候，或许你又觉得是一块一无是处的烂泥巴，放在哪里都不受重视。其实，这些都源于我们的不自知。令众人深深羡慕和敬佩的北大告诉我们：只有充分认知自己，我们才会知道该怎么做，而不是跟着自己的感觉走，或者生搬硬套别人的所谓“经验”。



走在人生路上，看清自己比什么都重要

保持本色，你是独特的自己

1948年，在北京大学任教的朱光潜先生，在《给青年的第十三封信》里这样写道：“我所说的话都是你能了解的，但是我不敢勉强要你全盘接收。这是一种思路，你应该顺着这条路自己去想。一切事物都有几种看法，我所说的只是一种看法，你不妨有你自己的看法。”

这封谈及“美”的信一经发表，轰动广大青年，全国各地的莘莘学子都来信向朱光潜先生讨教，而问得最多的不是有关美学的问题，而是以上这段话。

“为什么说青年人要有自己的看法？”

“青年人要怎样拥有自己的看法？”

“有自己的看法，是否就是在否定传统观念？”

“有自己的看法，是否就是特立独行？”

一时间，众说纷纭，青年们围绕这个问题争论不休。

朱光潜先生说，任何事物都有几种看法，年轻人要有自己的看法。其实，不只是年轻人，每个人都应该有自己的看法。有思想，有主见，能时刻保持住自己的本色，这样的人生才是独一无二的，才是自己的人生。

生活在这个世界上，每个人都是独一无二的，以前从来没有出现过，将来也不会出现，直到永远的未来，也不会有另一个完完全全一样的你再出现。现代遗传学已经证实了这一观点。你之所以能成为你而不是别人，是由你父母亲各23条染色体决定的，是由千百万个不断变化着的遗传因子决定的。这种概率不是人为可以模仿和改变的。因此，我们每一个人都应该庆幸自己的独特存在。

然而，生活中，我们却时常忘记了自己的独特性，而去刻意模仿那

些所谓的“偶像”和成功人士，结果在这个过程中逐渐迷失了自我，丢失了方向。爱默生在他的散文《论自信》中说道：“每一个人在他的教育过程中，一定会在某个时期发现，羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，他都必须保持自己的本色。虽然广袤的宇宙间存在很多美好的东西，但除非他耕耘属于自己的那一块土地，否则他绝不会有什好收成。他所有的能力是自然界的一种新能力，除他之外没有人知道他能做些什么，他能知道些什么，而这些都必须靠他自己去尝试求取。”

羡慕就是无知，模仿就是毁灭自我。的确如此，年轻人在成长过程中，最应该值得骄傲的不是最后他能取得多大的成就，也不是像某个成功人士一样取得了成功，而是是否发现了自己，并保持了自我的本色。

一个小女孩，天生一副金嗓子，人人都夸赞她歌儿唱得像黄莺一样美妙动听。于是，小女孩第一次有了梦想，她要成为一名歌唱家。为此，她付出了沉重的代价。当她终于有机会在众人面前一展歌喉时，她却突然发现自己长着一张丑陋的脸。女孩脸很长，嘴又很大，稍微动动嘴唇就露出一排大龅牙。看着镜子里长着大嘴的丑陋的自己，女孩伤心极了，她想：一定要在台上遮住这一口难看的龅牙。

终于到了上台演出的那一天，面对台下一排排的观众，女孩表现得极其不自然。她一直试图把上嘴唇拉下来，以盖住自己的牙齿，结果却适得其反，歌也唱得一塌糊涂，自己也出尽了洋相。

下台后，女孩认为自己一定没希望了。可没想到第二天，就有一家唱片公司打来电话，邀她面试。那人在听了女孩歌声后，对她说：“昨天我就注意到你的表现，我明白你是在掩藏自己。”说着指了指自己的牙齿，然后接着说：“其实，我想说的是，长了一嘴龅牙并不是什么难为情的事。你不必为了掩藏它，而失去了自己的本色。”

女孩尴尬极了，但她还是耐心地把话听完了。那人接着

说：“如果你愿意勇敢地张开你的嘴的话，我想我能为你出一张唱片。也许你的牙齿会给你带来好运也说不定呢。”

女孩接受了对方的忠告，当她的第一张唱片问世后，她立刻一夜成名，成为整个美国最抢手的歌星。从那以后，女孩到哪儿都张大嘴巴，热情地欢唱，很多歌迷都刻意模仿她的模样和歌喉。

女孩保持住了自己的本色，因此成就了独特的自己，否则她可能还是芸芸众生里最普通平凡的一员。

生活的环境是复杂的，有好有坏，但只要做到了保持本色，坚持住了你独特的个性，便不难发现一切都是如此简单。别人怎样看待你那是别人的想法，最重要的是自己要懂得欣赏自己。我就是我，没有人可以取而代之，我虽然不够完美，但至少还是独一无二的。

很多时候，我们因为觉得自己不够好而希望自己成为别人，于是总过分压抑自己，这就让我们走上条一岔路。一步错，步步错，人生的负担越来越重，直到最后被压得喘不过气来。既然如此，何不保持本色，简单而快乐地活出自己的精彩呢？

每当我们在选择的岔路上迷失方向时，不妨想一想朱光潜先生那段简单而又朴实的话语，给自己上一堂人生哲学课，而不要一味地沉迷歧路，把自己淹没在错误的苦恼和负担中。莎士比亚在《哈姆雷特》中，借宰相波洛涅斯之口这样说道：“最最重要的是忠于你自己。你只要遵守这一条，剩下的就是等待黑夜与白昼的交替，万物自然地流逝；倘若真有必要忠于他人，也不过是不得不那样去做。”

每个人只有好好耕耘自己的那块土地，才能得到满意的收成。要知道，自然界赋予每一个人的都是不相同的能力，除了你自己之外，没有人知道你做什么。

除了你自己，没人能让你自卑

“中华民族的传统美德是谦逊，虚怀若谷，因此许多家庭教育与学校教育都唯恐其子女或学生过于自信乃至自负。然而，我的家庭教育理念认为只有真正自信的人才能常怀谦逊之心。自信对一个人的成长有着极其重要的影响，因此我的父母很重视我成长中自信心的培养。我的父亲有一个教育理念，即对孩子一天纠错不能超过一个，即使发现孩子身上同时存在许多问题，也应在几天之内分别提出。这样一方面有利于保护孩子自信心，让他不至于觉得自己浑身没用，另一方面让他感到自己每天都在进步，不至于让他一天内接受过多的指令和建议而无法及时改正。”

这是一篇博文中作者关于北大学子赵宇恒成长纪实中的一段话。从中我们不难看出，自信心在一个人成才、成功的道路上是何等重要！

其实，正如每一片树叶都有自己的一片风景一样，每个人也都有自己独一无二的地方。因此，你没有必要去艳羡别人的优点，也没必要去一味贬低自己的不足。

我们要对自己说：你就是你自己，你有属于你自己的独特风景；除了你自己，没人能让你自卑。当你发现一切都只是心理在作祟，只不过是自卑在搞怪的时候，当你果断地扯下给自己贴上的“失败者”标签的时候，你会发现“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的真谛，就会摆脱自卑的阴影，重拾生活的信心。

我国著名作家毕淑敏曾说过：“虽然我不美丽，但是我拥有自信。”的确，对一个人来说，自信原本就是一种持久的美丽。当我们选择了自信时，就拥有了一个使自己更有魅力的武器。

艾德·罗伯茨是个很普通的人。14岁那年，不幸降临到他的头上。由于感染导致小儿麻痹症，致使颈部以下完全瘫痪，得靠轮椅才能行动，其生命也只能依赖一个呼吸设备来维持。

患病之后的艾德，有几次险些丧命。在常人的眼里，他这一辈子肯定会一直生活在自卑与绝望中。然而，出乎所有人意料的是，在艾德20岁的时候，他意识到整天唉声叹气对自己没有丝毫帮助，他开始不间断地教育影响社会大众。

终于，经过艾德15年坚持不懈的推动，社会终于注意到了残疾人的权利。现在许多公共设施都设有专走轮椅的上下斜道，有残疾人专用的停车位，许多商场、超市也都设立有帮助残疾人行动的扶手，这些在很大程度上都是艾德的功劳。

艾德没有像很多的身体残障者那样，一味沉浸在自己的不幸和自卑中，而是积极勇敢地面对了自己的现状，并努力致力于改善其他瘫痪者的生活世界，使他们过上方便的生活。

通过自己不懈的努力，艾德用事实告诉人们这样一个道理：身体上的缺陷并不能限制一个人的发展，只要有信心和坚定的信念，同样可以成功，过上幸福的生活。

显而易见，这就是自信的力量。试想，如果换作我们自己，我们会以何种态度来对待自己的不幸呢？如果我们足够聪明，足够智慧，那么我们一定会早一点摆脱消极情绪，让自卑早点滚蛋！因为自卑的存在，就像被乌云遮挡住阳光的天空，我们的心情也会阴霾重重。德国哲学家黑格尔说：“自卑往往伴随着懈怠。”

一个懈怠的人整天只会沮丧、消沉，对什么都提不起兴趣，这样的人恐怕只能用无药可救来形容了。因此，为了不被自卑的魔爪擒获，我们就要让自己尽快摆脱掉这种情绪，把这个心理健康的隐形“杀手”扼杀在摇篮里。