

普
华
文
化

在人生的转折处，倾听大师们的生命智慧和处世哲学

北大清华 人文课

张笑恒 编著



一本富有教益、充满智慧和美感的人文经典

品读经典，感受人格之美

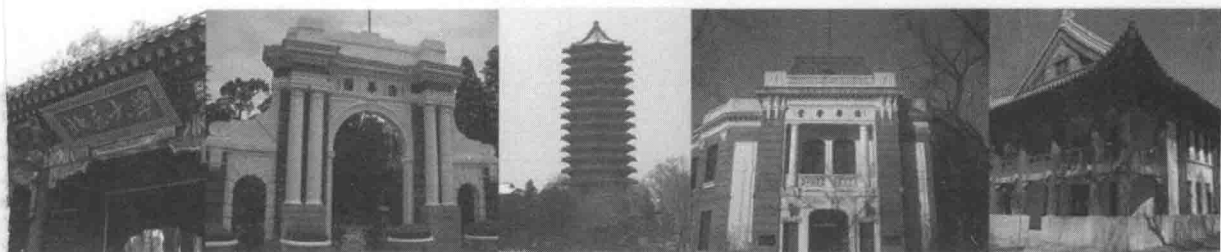
与大师对话，打破思想的藩篱



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

北大清华 人文课

张笑恒 编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

北大清华人文课 / 张笑恒编著. —北京: 人民邮电出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-115-37215-4

I. ①北… 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 (2014) 第 226553 号

内 容 提 要

阅读经典, 读者可以和无缘谋面的历史巨人或不相识的朋友进行精神的对话。

本书搜集、整理了北大、清华两所院校曾经和现在的大师们的人文思想精髓, 以大师们真实的经历细致讲解了如何形成宽容和善、积极乐观、淡定自信、低调谦和等良好的人文品格, 以及如何将这些品格所散发出来的力量运用于日常工作和生活, 解读当下人生困惑, 更好地提升个人魅力和为人处世的能力。

本书是所有对人文有兴趣, 希望更多了解优秀人文思想的读者的案头必备, 也是广大在校学生随时翻阅、培养正确人生态度和独立思考能力的首选读物。

◆ 编 著 张笑恒

责任编辑 王飞龙

执行编辑 孙伟强

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 14

2014 年 11 月第 1 版

字数: 160 千字

2014 年 11 月河北第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



前言

人文作为人类文化中先进的、科学的价值观和规范，对于人们涵养道德、丰富情感、升华品格及完善素养有着非常重要的作用。而中国传统的人文学术即国学，始终将学术与人格境界融为一体，充满着人文情怀。真正的学问，往往是在这种情怀的熏陶下形成的。

杨振宁的父亲是我国著名的数学家。在杨振宁 9 岁的时候，父亲已经发现他学数学的能力很强。到了 11 岁入初中的时候，他在这方面的能力更充分显示出来。后来杨振宁回忆说，父亲当时如果教他解析几何和微积分，他一定学得很快，会使父亲十分高兴。但父亲并没有直接教他数学，而是认识到教育需要均衡。他不想培养一个“神童”，更不想拔苗助长。于是，初一之后的暑假，父亲请雷海宗教授介绍了一位历史系的学生教他读《孟子》。雷教授介绍他的得意门生丁则良来教他。丁则良先生学识丰富，不仅教他《孟子》，还给他讲了许多上古历史知识。初二后的暑假，丁先生又教他另一半的《孟子》，这样，经过两个夏天的紧张学习，年轻的杨振宁已经能背诵《孟子》的全文。此后，杨振宁一直都没有间断对国学和人文知识的学习，良好的国学基础和在此基础上形成的优秀的人文品格，也对杨振宁以后的生活和科研工作有着很大的帮助。

可见，人文素养的培养对年轻人一生的成就影响非常大。正如周国平所说：“人文精神是大学和教育的灵魂。它决定了教育的使命、目标和标准。”同样，人文精神也决定了一个人的人生使命和目标。

北大、清华见证了中国近代百年的沧桑历史，更是培养出了一批批

具有先进人文思想的大师。诸多耳熟能详的名人志士都是从北大、清华走出来或是曾执教于两所高校的。早期的蔡元培、梁启超、胡适、鲁迅，以及后来的钱钟书、季羨林、冯至、朱光潜、曹禺等，这些人都是北大、清华的优秀代表。直到如今，北大、清华依然在源源不断地向社会输出大量的精英人才。

历经多年，这些大师的思想依然照耀着正在奋斗道路上行走的人们。有人说：“红尘有梦，岁月迷离，只有思想才能永垂不朽。”这话不错，然而，当我们体会北大、清华之人文，吸收北大、清华之思想后，则应当使自己的行为贯彻于现实生活之中，尊重他人，坚守信仰，感恩乐世，看淡功名利禄，恪守君子之风，包容一切善恶美丑……

或许，你一直对于人生感到迷惑，对生活感到无知，那么，翻开此书，与大师倾谈，或可解开人生困惑：或许，你已经被世俗埋没了自己的赤子之心，那么，翻开此书，来自北大、清华的人文之风，或可吹开你闭塞的思想，吹散你心头的阴霾。

在本书的编写过程中，李少聪、李尚芳子、李成坤、胡俊、丁修山、刘曼、刘冲、徐芳、王恩聪、聂振岗、刘悦、赵会会、金东东负责资料的收集和整理，全书由张恒统撰定稿。

由于编者水平有限，书中难免存在错漏之处，希望各位读者不吝指正。

目 录



第一章 | 平等尊重：不卑不亢、不俯不仰

1. 想得到朋友，就收敛你的优越感/ 3
2. 即使最卑微的人，也有被尊重的权利/ 5
3. 己所不欲，勿施于人/ 7
4. 施于人，但不要使对方有受施的感觉/ 9
5. 对别人的意见要表示尊重/ 12
6. 永远不要侮辱别人的人格/ 14

第二章 | 与人为善：善心善行得善报

1. 勿以恶小而为之，勿以善小而不为/ 19
2. 感谢是爱心的第一步/ 21
3. 在别人需要帮助时伸出援手/ 23
4. 赠人玫瑰，手有余香/ 26
5. 温和友善永远胜过激烈狂暴/ 28
6. 君子成人之美/ 30

第三章 | 独立人格：勇敢追随自己的本心

1. 不过分依赖别人/ 35
2. 让独立思考成为习惯/ 37
3. 凡事先问自己，结论在你心中/ 39
4. 永远知道自己要什么/ 40
5. 你的时间很有限，不要为别人而活/ 42
6. 选择最适合自己的生活方式/ 44
7. 人生不是演出，请摘下虚伪的面具/ 46
8. 这个世界只有一个标准，就是你自己的感觉/ 48
9. 他人的成功你无法复制/ 50

第四章 | 忠于信仰：相信它并且仰望它

1. 信仰的力量：必要时值得为之献身/ 55
2. 没有信仰的人难以感受到幸福/ 57
3. 有一种虔诚的信仰叫爱国/ 59
4. 坚守良知的底线/ 61

第五章 | 厚德载物：宽能容人，厚能载物

1. 心豁达，世界就宽敞/ 65
2. 人需要有一颗无私的心/ 67
3. 宽恕曾经伤害过你的人/ 69
4. 丝毫必争不如通达相让/ 71
5. 言必信，行必果/ 73

6. 铁肩担道义/ 76

7. 穷不失义，达不离道/ 78

第六章 | 自律自控：能够控制自己的人最强大

1. 待人宜宽，律己宜严/ 83

2. 冲动是魔鬼/ 85

3. 三思而后行，以免做出蠢事/ 87

4. 专注目标，不受干扰/ 89

5. 君子慎独/ 92

6. 宠辱不惊，更要“毁誉不惊”/ 94

第七章 | 兼容并包：思想需要广袤的天空

1. 百花齐放，百家争鸣/ 99

2. 要有“宰相肚”，不搞“一言堂”/ 101

3. 对待西方文化，应该去其糟粕、取其精华/ 103

4. 不拘一格降人才/ 104

5. 接受监督也是一种气度/ 106

第八章 | 人文日新：苟日新，日日新，又日新

1. 不日新者必日退/ 111

2. 打破常规，勇于创新/ 113

3. 想象力比知识更重要/ 115

4. 反弹琵琶，出奇方能制胜/ 117

5. 敢于走前人没有走过的路/ 120

第九章 | 自强不息：终日乾乾，与时偕行

1. 穷且益坚，不坠青云之志/ 125
2. 没什么也不能没自信/ 127
3. 把你的精力集中到一个焦点上试试/ 129
4. 锲而不舍，滴水可穿石/ 132
5. 辛勤的蜜蜂永没有时间悲伤/ 135
6. 只有敢于挑战困难，人生才会更精彩/ 137
7. 这一秒不绝望，下一秒就有希望/ 139
8. 常给自己正面的暗示/ 142

第十章 | 静水深流：让澎湃的欲望安静下来

1. 剪掉不必要的生活内容/ 147
2. 抚平内心的躁动/ 149
3. 荣誉是别人送的/ 151
4. 莫让虚荣毁了自己/ 153
5. 内心不依赖外物，即获得自由/ 155
6. 急流勇退，留得清名/ 157
7. 给人生来次大扫除，只留最需要的东西/ 158

第十一章 | 虚怀若谷：饱满的谷穗总是低着头

1. 自知之明是最难得的知识/ 163
2. 自满是才智的止境/ 165
3. 知之为知之，不知为不知/ 167

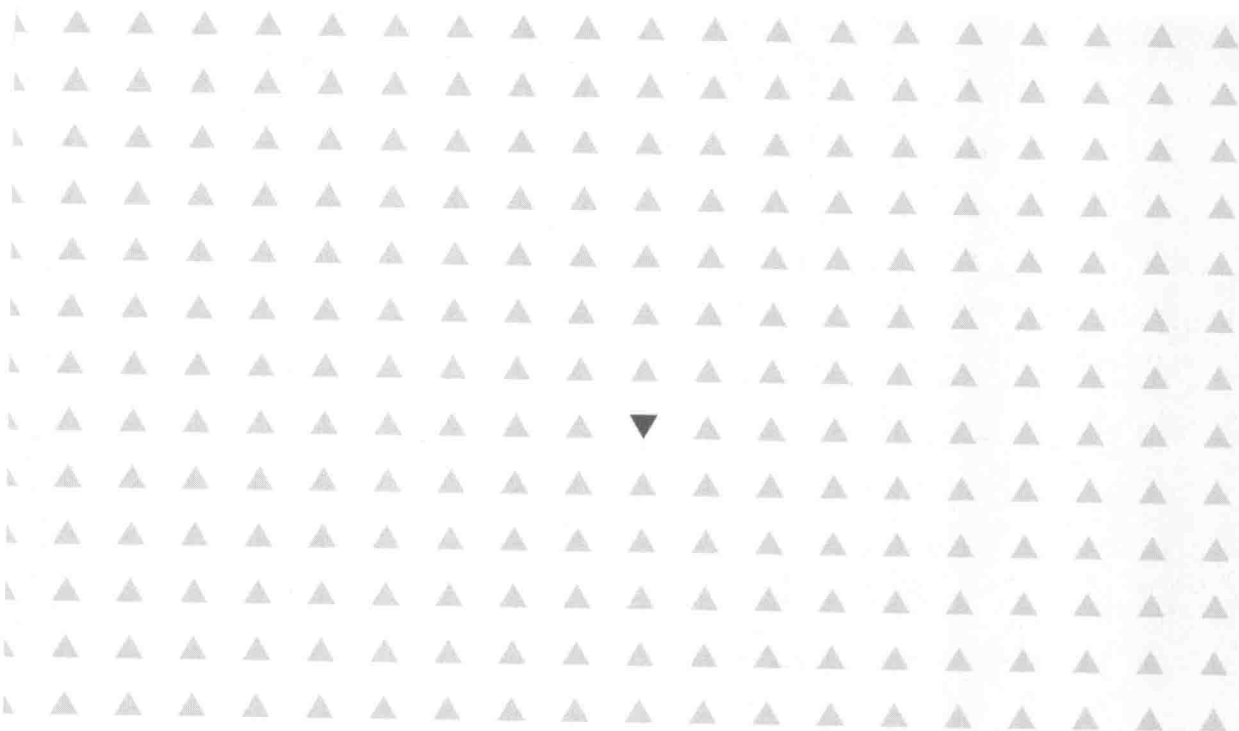
4. 敏而好学，不耻下问/ 170
5. 肯承认过错则错已改了一半/ 172
6. 知错就改，永远是不嫌迟的/ 174
7. 有反思自己的勇气/ 177

第十二章 | 行胜于言：少说空话，多干实事

1. 理想的实现只靠干，不靠空谈/ 181
2. 过于求速是做事最大的危险之一/ 183
3. 要学会做的比别人多/ 186
4. 一分耕耘，一分收获/ 188
5. 即使是不成功的尝试，也胜于胎死腹中的策略/ 191
6. 不积跬步无以至千里/ 193
7. 把自己该做的事做好/ 195

第十三章 | 世界眼光：站得高才能看得远

1. 燕雀安知鸿鹄之志/ 201
2. 没有远虑，必有近忧/ 203
3. 请用长远眼光看待你的专业/ 205
4. 不做竭泽而渔的“愚人”/ 208
5. 独特眼光发现机遇/ 210



第一章

平等尊重： 不卑不亢、不俯不仰

第一章

平等尊嚴

不平等不 不平不

1. 想得到朋友，就收敛你的优越感

“与朋友交而不信”，只能得逞一时之私欲，却是做人的大失败。

——周国平

毕业于北大，著名哲学家、作家

有一次，胡适约一位学生第二天上午七点谈问题，学生误听成下午七点。第二天下午，学生到胡适家，胡适不在家，学生便和门房争执了起来。这时，胡适回来了，见到学生便说：“我早上等你不来，猜你是听错了，所以下午特地赶回来等你。”

胡适身为师长，没有做师长的优越感，因此得到了学生的拥戴。在生活中，我们每个人都有自己的长处和优点，有的人形象好，有的人家境好，有的人有才学……优点多的人确实更容易交到朋友，因为人们都想跟优秀的人成为朋友。但是，优点多的人不一定比常人有更多的朋友，因为优点多的人，也会有更多的优越感，有时会让别人感到不自在，进而疏远他们，朋友也就少了。

展现优越的反义为平易近人，要想得到更多的朋友，要想让别人真正喜欢自己，我们就要收起优越感，平和地对待周围的人。季羨林身为学术泰斗，日常却极为平易近人，因此，人们都尊敬他、喜爱他。

天津有个“文化疙瘩”书店，店主专门倒腾各式各样的古籍，但光顾“文化疙瘩”的人并不多。有一天，有个人在“文化疙瘩”里遇见了季羨林。当时，他心想：“这不是季羨林老先生吗？这样的大人物怎么会来‘文化疙瘩’这种小地方呢？”他拿不定主意，就装作挑选书的样子，跟在他身后。



跟了一会儿，季羡林突然回过头来，微笑着说：“年轻人，我的背上可没书架子啊，你老跟着我干什么？”

这时候，他确定这就是季羡林！于是激动地说：“您真的是季老吗？”

季羡林点点头：“我是姓季，没错，但我没老啊，我只有七十多岁呢！”

这时候，店老板也认出了季羡林，兴奋地说：“没想到季先生也到我这小地方逛！”

季羡林严肃地说：“文化不像大家具大房子，在小地方也可能藏着珍贵的文化，叫‘小地方’可不对了。你这个书店开得不错，能让年轻人读到很多优秀的书。”然后又转头对那个人说：“年轻人，我不喜欢人家称呼我季老，好像我很老似的，我还不到八十呢，在文学面前，谁敢称自己老？文学有多大年纪呢？”

两个人都被季先生逗乐了，也都被季先生平易近人的风格打动了。

有一句诗是这样写的：“你爱，或者不爱我，爱就在那里，不增不减。”我们的优越感也是如此，我们不去刻意展现，我们的优点也不会跑掉，比如一个人不自夸自己的美貌，其美貌还在。

我们每个人都需要朋友，有时候，我们需要朋友给予心灵上的安慰，有时候，我们需要朋友给予物质上的支持。我们要想得到更多的朋友，就必须收敛自己的优越感，做一个平易近人的人。

2. 即使最卑微的人，也有被尊重的权利

讲人文精神，讲尊重人的价值，第一条就应该是尊重生命的价值。为什么呢？因为生命是最基本的价值，是人生其他一切价值的前提和基础。

——周国平

毕业于北大，著名哲学家、作家

俄国作家屠格涅夫有一次在集市上遇到了一个乞丐，乞丐伸手讨钱。他搜遍全身上下的口袋，却没有找到一分钱。他感到非常不好意思，便走向前去，紧紧握住乞丐的手说：“朋友，对不起，我今天出门确实一分钱都没有带。”乞丐赶紧回答：“不，我宁愿接受你的握手。”实际上，每个人都有被尊重的权利，每个人的生命都是无价的，每个人都有自己的人格。

周国平说：“尊重生命的价值，不但要尊重自己的生命，更要尊重他人的生命。”每个人都是平等的，西方民主有一个非常经典的概念：我不同意你所说的每一句话，但我誓死捍卫你说话的权利。观点对错、贫富差距等都不能成为把人分化为不同等级的理由。即使最卑微的人，哪怕是一个乞丐，都应该得到对生命最本真平等的对待。

陪护了钱钟书先生五年的一位护工，只有小学二年级的文化程度，说起钱钟书先生却赞叹不已。她说：“他心肠好，脾气也好，从不在我面前说半句重话。你想想，像我做护工的，有啥地位呀，可他跟我说话时，极客气，十分尊重人，生怕刺伤你。即使疼得要命，他也忍着……”

她还讲述了一件事，说有一天小护士进来查房，钱钟书先生闭着眼



在休息，她们以为他睡着了，就小声聊了几句。护士问她为什么从外地来北京做陪护，她说家里穷，需要钱盖房子。当时，她一个月的工资是五六百元。

当天下午，钱钟书的夫人杨绛女士来医院。钱先生忽然对她说：“我要3000块钱！你给我带3000块钱来！”杨绛奇怪道：“你躺在医院里，要钱干吗？”钱先生停了一会儿，就用家乡话与杨绛交谈起来。护工虽然在场，但也没听懂。

第二天，杨绛来医院时，拿了3000块钱给这位护工。护工惊奇地问：“干吗给我钱？”杨绛指了指钱先生笑着说道：“他听说你家在盖房子，怕你缺钱，叫我拿来给你的。”

无论一个人的身份地位怎样，都值得我们善待和尊重。生活中，人们在拥有的物质上可能会有差距，并且有时差距还很大，但是这并不代表人格上也有差距。每个人的生命只有一次，都希望被人尊重，虽然有时结果不尽人意，有的人会失败，有的人会成功，但人格却是一样的。文学名著《简爱》中的女主角不因自己贫穷和相貌丑陋而自卑，曾自信地说道：“你以为我穷，长得不漂亮，就没有感情吗？……我们的精神是平等的，就如同你和我将一样经过坟墓，同样站在上帝面前一样。”

作为一个有思想的人，我们应该尊重别人，因为别人像我们自己一样，都渴望过自由、快乐的生活。没有人愿意去做乞丐，没有人想让自己永远贫穷，更没有人想让自己永远承受别人冷漠和鄙视的目光。

庄子家境贫寒，便去找监河侯借粮食。监河侯听了庄子的来意后，说：“好，我得到封地的租金后，借给你三百金，好不好？”

庄子非常生气，他知道监河侯看不起他，不想借粮食给他，只是

找借口打发他，便说：“监河侯，我昨天来的时候，听到有人在道路中间呼喊。我回头看，发现车轮印里有条鲋鱼在那儿。我问它：‘鲋鱼，你是怎么来到这里的？’鲋鱼回答：‘我原来住在东海，不幸随着一场大雨被裹挟到车辙里，您可以弄一点水来救救我吗？’我说：‘好，我即将去拜访吴越的君主，等会儿回来的时候，就引西江的水来救你，怎么样？’鲋鱼气得脸色都变了，说：‘我失去了我常依附的水，没有地方安身，只要一点水就能活了，你竟然这样说，不如干脆早点到卖干鱼的店里找我吧！’”

说完，庄子便离开了，监河侯感到羞愧万分。

的确，当我们不尊重别人的时候，就会受到别人的侮辱，看不起卑微的人，也同样会得到讽刺。懂得尊重别人的人格，其实就是尊重自己的人格。

在电影《叶问》中，有一句经典台词：“今天的胜负，我不是想证明我们中国武术比西洋拳更优秀，我只是想说，人的地位虽然有高低之分，但是人格不应该有贵贱之别，我很希望我们能从这一刻开始，学会如何去尊重对方。”

3. 己所不欲，勿施于人

不掩人之功，不掠人之美。

——邓广铭

北大教授，中国历史学家

战国时期，有个叫白圭的人在孟子面前谈大禹治水的时候，曾夸口：