



一流学府的思想精髓

集众多北大专家、教授、学者人文思想之大成



北大 人文课

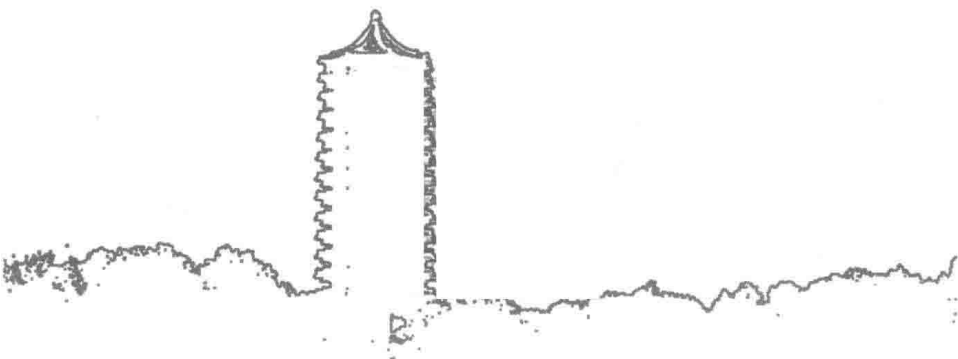
博文
编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

北大人文课

博文 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

北大人文课 / 博文编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5472-4202-5

I. ①北… II. ①博… III. ①人文科学—通俗读物 IV. ①C49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第116795号

北大人文课

BEIDA RENWEN KE

出版人 孙建军

编著者 博文

责任编辑 于涉 董芳

责任校对 王莹莹 薛雨

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司(长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印刷 北京海德伟业印务有限公司

版次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开本 640mm×920mm 16开

字数 210千

印张 16

书号 ISBN 978-7-5472-4202-5

定价 49.00元

前 言

北京大学是一所屹立百年的高等学府，在中国乃至世界，北大都享有极高的声誉。人是精神的载体，说到北大，自然要说起北大的人和北大的人文精神。北大的人文气息仿佛少女脸颊上的红晕，历经岁月的渲染，愈加有韵味。从清末开始，这里诞生了无数的思想巨子、文化大家。

作为中国最具精神魅力的学府，北大英才辈出，堪称大师之园。百余年来，从北大走出了一大批优秀的学者、教授。早期的北大涌现出的杰出人物有蔡元培、陈独秀、李大钊、鲁迅、胡适、蒋梦麟等，这些人是北大的先驱，也是北大精神的奠基者。之后，北大又培养了冯友兰、季羨林、梁漱溟、林语堂、朱光潜、张岱年等学者。他们以各自思想和行动，共同为我们构造了一个独属于北大的人文体系。

北大的人文气质不是物质的留传，而是一种灵魂的塑造和远播。一代又一代北大人传承和发扬着北大独特的精神气质和内涵，也彰显着自身与众不同的人生经验与生活智慧。他们广博的学识、闪光的才智与庄严无畏的思想，像一盏盏明灯，点亮我们的心灵，也照亮我们未来的道路。他们身上有太多值得我们学习的东西：勤奋、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。

当我们困惑迷茫之时，鲁迅会告诉我们希望总在前方；当我们缺乏信念之时，冯友兰会告诉我们各人的历史由各人写就；当我们陷入悲观之时，季羨林会告诉我们每个人的生命都各有

其意义；当我们总是匆匆地生活，无暇顾及身边的事物之时，朱光潜会提醒我们慢慢走，要懂得欣赏生活之美……有一种光芒永不消逝，有一种精神永远留存。无数北大人以其博大的胸襟，为我们提供的是取之不尽、用之不竭的精神宝藏。不管我们处于何种精神状态，我们都能从他们所散发的智慧之光中，摘取一片我们需要的光芒，以驱散积存于我们内心的阴影，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如意。

因此，即使我们没有进入北大学习，即使很多先哲已经离我们远去，但是探寻大师们行走的足迹，倾听他们永恒的人文精神，我们就可以从他们丰富的人生经历中汲取智慧和力量，以帮助我们更好地经营自己的人生，从而能够拥有一份成熟、稳重和练达，悦纳世间百态，笑看人生风云。

《北大人文课》借助一流学府的智慧，深入探寻社会各个领域，让读者把握社会脉搏，沐浴人文气息，修养人生智慧。或许你无法抵达大师的思想境界，但是你却能从中寻找一盏指引你前行的明灯，抵达人生的豁然之境。

阅读本书，聆听谆谆教诲，汲取其人生经验和智慧，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，多一些得、少一些失，多一些成功、少一些失败，创造出属于自己的辉煌。

目 录

第一课 独立人格，北大人都有独立思考的精神

1. 天行健，君子以自强不息 1
2. 君子慎独 3
3. 成功源于独立深入的思考 5
4. 提升自己的思考能力 8
5. 凡事多问一个“为什么” 11
6. 天上地下，唯我独尊 13
7. 打破思维定势 16
8. 自审，不跟随他人的节拍 18
9. 自强始于自尊 21
10. 建立自己的优势 24

第二课 欣赏他人，以人为本，尊重他人的价值

1. 多看他人的优点 28
2. 是对手也是朋友，学会为对手喝彩 31
3. 功过辩证看，切勿片面看人 33
4. 争执不如交流 36
5. 尊重别人的选择 39
6. 善气迎人，真诚待人 42

7. 莫轻视狂傲之人，他们往往才华横溢	45
8. 君子上交不谄，下交不渎	47
9. 张扬放肆常失信于人	51
10. 严于律己，宽以待人	54
11. 每一个生命都值得尊重	57

第三课 重视自己，懂得顺应自己的真实内心

1. 保持自己的个性，做一个与众不同的人	60
2. 高贵的灵魂懂得尊重自己	63
3. 做自己喜欢的事情	66
4. 先找出自己的优势，才能确定属于自己的位置	69
5. 放纵自己，等于放弃了自己	71
6. 面对无关紧要的评价，要有点“充耳不闻”的智慧	74
7. 人生最大的缺失莫过于失去自信	76
8. 一个人首先要爱的人是自己	79
9. 每个人都是被上帝咬过的苹果	81
10. 真实是人生的至高境界，做真实的自己	84
11. 自信是鼓励你奋勇前进的号角	86

第四课 找准定位，直达目标，人生因定位而不同

1. 自我定位决定人生成败	89
2. 没有目标的“出租车”最危险	91
3. 找出个人能力和定位的最佳结合点	93
4. 在适合的位置能做出最棒的成果	95
5. 寻找合适的人生定位从认清自己开始	98
6. 内心的不满足是向上的车轮	100
7. 实现理想的路上没有一帆风顺	103

-
8. 树立正确的人生理想 105
 9. 抓住机遇才能直达目标 107
 10. 有了理想就要立即展开行动 109
 11. 野心是人生的第一桶金 111

第五课 坚守自我，不盲从才能与众不同

1. 有鲜活的思想才能不同凡响 114
2. 只有不迷信权威，才能取得进步 116
3. 不要让你的思想被权威意见所禁锢 119
4. 敢于向强者挑战，建立新规则 121
5. 人要有主见，切勿人云亦云 123
6. 有勇气坚持自己的看法 126
7. 守住自己，不必羡慕他人 128
8. 把握好自己的人生天平 131
9. 心存善念，仁者爱人 133
10. 诚信是安身立命不可或缺的品德 136
11. 不盲从，要听从内心的想法 137

第六课 兼容并包，一个人的气度决定他的格局

1. 英雄不问出处，不拘一格降人才 140
2. 对人才不求全责备 142
3. 对外来文化，取其精华，去其糟粕 145
4. 要有容纳不同意见的胸怀 147
5. 领导者最忌独断专行 150
6. 接受监督也是一种气度 152
7. 多一些磅礴大气，才能成就大事 154
8. 善于合作，任何人都不能离开团队 156

9. 人脉就是实力	160
10. 不要轻视“小人物”	163
11. 包容不足，情谊更长久	166

第七课 忠实信仰，信仰是指航明灯，更是精神支柱

1. 信仰是一个人真正的财富	169
2. 没有信仰，幸福就会缺失	172
3. 相信美好，信仰源于对生命的热爱	174
4. 人永远比想象的要坚强	177
5. 潜意识的神奇魔力	179
6. 多给自己正面的力量	182
7. 有一种虔诚的信仰叫爱国	184
8. 信仰迷失的悲剧	186
9. 活着就是修行，责任为重	189
10. 命运不会厚此薄彼	192
11. 走出虚荣的死胡同	195

第八课 推崇理性，以理性面对生活的一切

1. 莫因一时疯狂毁一世明智	198
2. 有利有弊，凡事皆有好坏两面	200
3. 理智对待自己的负面情绪	202
4. 释放压力，善待自己	205
5. 顺境、逆境，淡定是王道	207
6. 学会隐忍，盛怒之下伤人伤己	210
7. 为人低调方可修炼自己	213
8. 肯低头的人，才不会被矮门撞到	216
9. 有耐心才能成大器	218

第九课 内心向善，慈悲心方能度一切苦难

1. 给予比接受更幸福 221
2. 善事不关乎钱 223
3. 悲悯之心济苍生 226
4. 懂得感恩，才懂得施恩 229
5. 宽容别人，就是善待自己 232
6. 凡事肯替别人想，是一等的学问 234
7. 把自己的快乐分享给他人 237
8. “乐善”方能“乐” 240
9. 与人为善天地宽 243

第一课

独立人格，北大人都有独立思考的精神

独立之精神包括独立人格、独立思考和独立判断；独立思考是标示自己个性的形式之一，这是一个习惯与思维养成的过程，并非人人都有，却可以后天训练而得。保持理性、中立和客观的态度看待问题，不附庸流俗，方能保持本色。

1. 天行健，君子以自强不息

古今中外，凡能成就一番伟大的事业，对社会有着突出贡献的人，无一不是自强不息、脚踏实地、艰苦奋斗的结果。

——皮名举

（曾任北大历史系教授，与钱穆并称“钱皮”）

“自强不息”，语出《易经·乾卦》：“天行健，君子以自强不息。”意思是，天（即自然）的运动刚强劲健，相应于此，君子处世，应像天一样，自我力求进步，刚毅坚卓，发愤图强，永不停息。自强不息，是要人们效法天地，在学、行各方面不断去努力。

世间沉浮如电光石火，盛衰起伏，变幻难测。如果你有天赋，勤奋则使你如虎添翼；如果你没有天赋，勤奋将使你赢得一切。同样，推动世界前进的人并不是那些严格意义上的天才，而是那些智力平平而又非常勤奋、埋头苦干的人；不是那些天

资卓越、才华四射的天才，而是那些不论在哪个行业都勤勤恳恳、劳作不息的人。

自强不息，不仅是一种做人的精神，更是一种做人的意志、一种做人的坚强斗志。古往今来，成就大事之人，无一不是自立自强的人。

一个人只有不依赖别人，能够自立才能够走向自强。一个人只有自强不息，才能够做到坚忍不拔，不畏困难与挫折，才能做到志存高远。

郑板桥，清代书画家。他的一生都以“难得糊涂”为准则，但唯独在教育后代方面，一点也不含糊！据史料记载，郑板桥52岁才有了儿子。在当时，郑板桥身为一县县令，有三百亩田产，家庭富裕。不过，对于儿子的教育，郑板桥一直秉承言传身教的准则，从不溺爱儿子。就连在自己病危的时候，也不忘教育儿子。

这天，郑板桥的病情恶化，所有人都在担心他，而他却让儿子给自己做馒头吃。此时，儿子就犯难了，馒头怎么做啊？为了满足父亲的最后一个愿望，儿子只得硬着头皮答应了。

儿子从来没有蒸过馒头，根本不知道从哪下手，只是站在那里干着急。后来，郑板桥又让儿子去找厨师，看看做馒头的步骤。不过有一个要求，那就是儿子必须亲手做，不能让厨师代劳。在厨师的指点下，儿子终于将馒头做成了，可郑板桥已经离世，没有亲口尝到儿子用心做的馒头。

儿子见此情景，悲痛欲绝。就在他再看父亲一眼的时候，猛然看见茶几上放着一张纸条，上面写着：“淌自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干，靠天靠地靠祖宗，不算是好汉！”

看完父亲最后的遗言，儿子终于明白为什么父亲临终前让自己亲手做馒头了，就是为了告诉自己今后一定要自力更生，自强不息！

郑板桥老来得子，按理说应该对儿子疼爱有加才对，可他

没有那样做，而是言传身教，让儿子做一个自力更生、自强不息的男人。在中国，父母对孩子的溺爱，恐怕在全世界范围内都要首屈一指。不得不承认，这是人之天性使然。疼爱子女无错，但一定要有度，过分溺爱只会让孩子养成凡事依赖他人的习惯，从而让自己变得懦弱无能。

人生道路上，有人一路陪伴自然是极好的，但是这一路很长，别人包括父母也不可能永远陪伴自己左右。因此，我们应该自力更生，学会从自身力量的源泉中吸取动力，从而品尝到甜蜜的味道，这也是所谓的“自立者，天助也”。

现在的你，也许一无所有，但只要自强自立，总会有登及顶峰的时候。有志向的人，在成功的道路上可以战胜任何困难。换言之，成功的大门，永远都会为独立自主的人敞开。

相信吧！相信自己的力量，好好活在当下，不要在悲伤与痛苦中迷失了自己，只有自爱、自强、自力更生，人生的春天才更长久，更美丽！

2. 君子慎独

淡泊名利并不是拒绝名利，而是要以平常心对待名利。

——季羨林

（曾任北京大学教授，历史学家、思想家、作家）

古人云：“修身，齐家，治国，平天下。”修身排在第一位，而慎独便是修身的目标，这也是儒家提出的一种修身的概念。

春秋时期的鲁国，有一位名叫公仪休的博士，因为德才兼优而被选拔为鲁国的宰相。他刚正不阿，遵守法度，按章办事，杜绝“走后门”、拉关系。所以，百官都很尊敬他，学习他的品行。

公仪休担任鲁相以后，规定鲁国一切做官的人，不得经营

产业、与民争利。他认为，做官的人，在大的方面已经得到利益了，而民众务农、务工、做生意，只取得一些小利，受大者不得再取小。因此，做官的人是不能兼做生意的。

公仪休喜欢吃鱼，有人就送鱼给他，他拒而不受。送鱼的人说：“听说你喜欢吃鱼，为什么不肯接受我送的鱼呢？”

公仪休说：“正因为我喜欢吃鱼，所以更不能接受你的鱼！我现在做宰相，买得起鱼，自己可以买来吃。如果我接受了你送的鱼却被免去宰相之职，那以后就买不起鱼了，这样的话，你还会再给我送鱼吗？这样一来，我还能再吃得到鱼吗？所以，收回你的鱼吧！”

“拒不收鱼”的公仪休或许会被现在社会的人嗤之以鼻，甚至觉得这样的人太迂腐，但在当时的年代，正是他们这种看似迂腐的品行征服了千千万万的人。从这一角度来说，公仪休可称之为“慎独”君子。他们在独处的时候，会有强大的自律心，不会被外界的东西所影响，从而违背自身的原则。

公仪休的自律并非毫无根据，公仪休明白了今日受鱼，则他日无鱼可食，有理有据地去节制自己的行为。所以说，慎独，符合先贤所教，防止有违背道德和损害心中本源的良好意念行为的发生，是一种智慧的表现。

“慎独”是衡量人们是否坚持自我修身以及在修身中取得成绩大小的重要标尺。做不做坏事，能不能做到“慎独”以及能不能坚持“慎独”，这都是考验自身的标尺。

慎独，仿佛是把自已的遮羞布掀开，扒了个精光，掏出内心晾在炎炎赤日之下，让众人都来看个清楚，是黑是白，是清是浊，是明是晦，绝无半点虚假。所以说，它是一种残酷的自我修炼方式。

慎独的人在审视自我的时候，就像是看到水晶玻璃制成的人，一眼就能看穿是否真的如自己所说般坦荡、善良、勇敢、正直。

司马光任宰相的时候，登门拜访者络绎不绝。为此，司马光在自家客厅里挂了一幅亲笔写的条幅：杜门谢客。条幅大意是：需要进谏言的，请上奏朝廷；想要指出他的错误的，请写信给他，他会认真对照反省；私事相求的，他会酌情处理，并且不愿意接待一有事就来造访他的人。

司马光为我们很好地诠释了“慎独”，他挂条幅的行为不仅谢绝了造访者，避免了可能发生的“公事私办”等问题，还凸显了自己的笃诚廉洁、正大光明。

“知人者智，自知者明。”睿智的处世方法就是“慎独”。人生在世，人前要正直，人后要正派，独处要正心。这就是“慎独”的延伸和内涵，“慎独”是时刻高悬在心灵上的一把利剑，这把利剑可以警示、勉励和磨砺自己。

3. 成功源于独立深入的思考

年轻人就是应该有梦想、有追求。年轻人就像一张白纸，每个人都可以在上面画出自我的东西，都可以有自己的创造。

——王志东

(毕业于北京大学无线电电子系，IT界领袖人物，新浪网创始人之一)

美国犹他大学的助理教授 MattMight，曾经这样描述过博士学位的概念：“假如人类所有的知识是一个圆圈，圆的内部代表已知，圆的外部代表未知。那么在小学和初中阶段，你学完了圆心部分；在本科阶段，你找到了自己的专业方向；在硕士阶段，你在学业上继续前进；在博士生阶段，你接触到本专业最前沿的知识。这个时候你再深入思考，终于突出了圆的边界。这时，你才成为了博士。”在这个过程中，最关键的一点就是：要有深入学习的精神和独立思考的能力。

其实，不论是在学术领域，还是在现在的社会中，都需要

“一”字型的人才，也更需要“十”字型的人才。意思是：你不仅需要广博的知识，更需要有深入钻研的精神和独立思考的能力。否则，你就只能走别人踩出的路，永远体会不到在广阔的新天地中翱翔的滋味。

如果你想自己独立思考，有一点是很重要的，就是：不能限于思维定势！

在古代，有一个科普作家叫阿西莫夫，他从小就很聪明，智商测试得分在160分左右，属于“天赋极高”之列。

有一次，他遇到一位熟悉的汽车修理工，修理工对他说：“嘿，博士！我给你出一道题，看你能不能答出来。”

阿西莫夫点头同意。

接着，修理工说出题目：“一位聋哑人想买几根钉子，就对售货员做了这样的手势——左手食指立在柜台上，右手握拳做出敲击的样子。售货员见状，拿来一把锤子，聋哑人摇摇头。很快，售货员就明白了聋哑人想买钉子。聋哑人走后，没多久又来了一位盲人。这位盲人想买一把剪刀，请问，盲人会怎么做呢？”

阿西莫夫不假思索地回答道：“他肯定会这样……”阿西莫夫伸出食指和中指，做出剪刀的开合动作。

看到阿西莫夫做出的手势，修理工大笑：“哈哈，答错了吧！盲人虽然眼睛看不见，但是并不是聋哑人啊！如果他想买剪刀，只要开口说‘我要剪刀’就行了，为什么还要做手势呢？在你答之前，我就猜测你不会知道这个答案，哈哈！因为你接受的教育太多了……”

很多人都知道：读书会使人明理有智慧。但为什么有些人却“越读越傻”了呢？其实，让人“读傻”了的不是书，而是这个人缺乏独立思考的精神和求异的思维。

中世纪时，有两个年轻人在纽约到波士顿的某个车站相遇。

一个年轻人听另一个年轻人要去纽约找工作，一脸惊讶地说：“什么，老兄，你要去纽约？听说纽约人个个都很冷漠，向他们问个路他们都会向你收钱的！所以你还是不去的好！本来我也打算去纽约的，听了这件事以后，我就决定去波士顿了。你知道，波士顿人可是出了名的热情好客呢！”

年轻人的这番话并没有打击到要去纽约的年轻人，他反而觉得这是一个很好的商机，他想：“既然指路都可以挣钱，那纽约的钱也太好挣了！”于是，他坚持自己当初的选择，踏上了去往纽约的路。

到了纽约之后，这个年轻人惊喊道：这里果然是发财的好地方！只要肯思考、多想办法，再用点力气，很容易挣到大钱。

就这样，这个年轻人在冷漠的纽约站稳了脚跟，成为了一个富有的人。再看看那个前往波士顿的年轻人，依然是一事无成。

从这个故事中，我们明白了：质疑绝对是锻炼深入思考能力的切入点。若没有疑问，就表示你还沉浸在懒于思考、只想听他人意见的懈怠状态中，甚至没有开动自己大脑的发动机；要避免从众行为，要有自己的选择和判断。从众行为只会让我们穿着同样的大衣，戴着同样的面具自欺欺人。没有自己的选择和判断，就不会有独立深入思考要去改变生活的勇气。

我们要敢于尝试，不要害怕失败和别人的目光。失败是成功的孪生体。成功源于失败，而失败奠定成功。只要敢于尝试，就没有思考不出来的真理。而要选择尝试，就一定不要害怕失败。别人的目光和失败，丝毫左右和影响不了你。

由此，我们总结出了：人们能够成功不是因为厚重的学识和基于道听途说的猜测，而是因为**有求异思维和独立思考的能力**。

著名学者培根曾经把三种不同的哲学家，形象地比喻为蜘蛛、蚂蚁和蜜蜂。在他的比喻里，盲目地堆积材料的求知识的