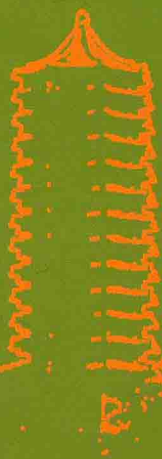




品哲理、悟人生，与哲学大师零距离对话

聆听大师的人生哲思 开启人生的智慧之门



博文
编著

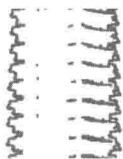
北大 哲学课



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

北大哲学课

博文 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

北大哲学课 / 博文编著. — 长春 : 吉林文史出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5472-4203-2

I. ①北… II. ①博… 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(2017)第118110号

北大哲学课

BEIDA ZHEXUE 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 207千

印张 16

书号 ISBN 978-7-5472-4203-2

定价 49.00元

前 言

北京大学是一所屹立百年的高等学府，自 1898 年京师大学堂创建以来，她见证了中国近百年风云变幻的历史。在中国现代史上，北大是“新文化运动”兴起的摇篮，是“五四运动”的中心发祥地，也是多种政治思潮和社会理想在中国最早的传播地。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精神。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，他们从这里眺望世界，走向未来，以坚毅、顽强、前仆后继的精神，在这片辽阔的国土上传播着文明的种子。

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、蒋梦麟等一大批学者，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。

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。一代又一代北大人传承和发扬着北大独特的精神气质和文化内涵，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尽如人意。

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，倾听他们永恒的人生哲理，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。

本书撷取了许多北大先哲的精彩言论、真实的人生经历，并结合大量生动深刻的故事，详尽地阐述了北大人的生命智慧和人生哲理，体现了北大人身上所具有的独特的智慧、博大、厚重与坚强。阅读本书，聆听大师们的谆谆教诲，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

第一篇 认识最真实的自己

第一章 读懂世界先读懂自己

人生最困难的事情是认识自己	2
世界接受的是我们自己的看法	6
人贵有自知之明	9
聆听内心的声音	12
和自己的心灵对话	14
要知道自己想要什么	18
经过反省的人生才有意义	22
认识自己，才能超越自己	24
寻找自我价值的天平	27
做最真实的自我	30

第二章 洞察生命的意义

生命只是一个过程	34
不同的阶段，人生各不相同	37
活着，是一段未知的旅程	40
为你的人生寻找一个意义	43
生命就在一呼一吸之间	46

珍惜生命，热爱生命	49
人生不过是向死而生	51
生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美	55
生死有时，不如喜悦经过	58
谁珍惜生命，谁就延长了生命	61

第三章 接纳自己的不完美

不圆满才是人生的真相	64
凡事不必尽善尽美	67
福祸相依，泰然处之	70
别对自己太苛刻	73
缺憾也是一种美	76
做自己生命中的天使	80
你不可能让所有人满意	83
肯定自己，别人才能肯定你	86
没有华丽的完美，但有真实的质朴	89

第二篇 以平常心泰然处世

第一章 修持一颗平常心

平常心是生命中最宝贵的东西	94
不以物喜，不以己悲	97
世态炎凉心不凉	100
少一些计较之心	103
不同的人生境遇皆有意义	106
该忘记的要学会忘记	109
不必在意别人的看法	113
生命无常，泰然处之	116
平平淡淡才是真	119

第二章 淡泊名利是人生的最高境界

淡泊以明志，宁静以致远	122
君子不追名逐利	125
以成就为重，而非以名利为先	128
充实内心，名利皆浮云	131
远离名利，自在生活	134
不必在意那些虚名	137
淡然面对他人的评价	141

第三篇 让心中充满阳光

第一章 不抱怨地生活

人生没有绝对的公平	146
怨天尤人不如改变心态	150
别把抱怨当成习惯	152
在逆境中抱怨，等于遗弃幸运	156
悦纳生活中的不顺心	159
用微笑温暖生命的色调	164
在行走中领悟生命的纯美	167
一道门关上后，总有一扇窗打开	170
不被平常之事所羁绊	174

第二章 知足才能常乐

知足是一种乐观的态度	177
珍惜拥有，你会得到更多	181
不快乐，是因为你想要的太多	184
贪得无厌是一种病态	187
如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人	189
平凡地活着，就是莫大的幸福	193

第四篇 人生的价值在于拼搏

第一章 任何成功都源自梦想

梦想照亮生活	198
人因梦想而伟大	201
人生具有无限的可能性	204
永远不要轻视自己的梦想	207
梦想有多大，舞台就有多大	211
给未来一个承诺	214
每个人的生活都应该有个目标	217
有志者，事竟成	221

第二章 生活不是单纯用来享受的

人生的美丽在于奋斗的过程	225
富贵来自拼搏	228
不满是向上的车轮	230
你的时间花在哪里，成就就在哪里	232
吃得苦中苦，方为人上人	236
弱者等待机会，强者创造机会	239
自强才能自立	242
人不能依靠别人的力量前行	245

第一篇

认识最真实的自己

第一章 读懂世界先读懂自己

人生最困难的事情是认识自己

我们最熟悉的事物，往往是我们最不了解的。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

古希腊德尔斐阿波罗神庙的金顶上刻着这样一句话：“认识你自己。”这句话是神话传说中的神谕，虽然距我们已经有几个世纪之久，但如今听起来仍然振聋发聩。埃及法老、苏格拉底、老子、孔子、孟子等世间的圣人们，也纷纷在呐喊着：“人，要认识你自己！”

相信没有人会承认自己不知道自己是谁。当有人问起“你是谁”这个问题的时候，很多人都会毫不犹豫地说出自己的名字。其实名字只是一个符号而已，并不能代表真正的自我。或许有人还会回答出自己的思想、地位、能力、观念等，试图以此来描述自己。但是，我们所认为的“我”和真正的“自我”是否有差别呢？

事实上，我们很难真正知道自己是谁，因为一个人从小到大都被各种外在的价值观念所支配，跟着物质环境的脚步前进，

不断被外在环境奴役而不自知。仔细回想一下你会发现，我们刚出生时，头脑中本来没有知识、学问，也没有记忆，随着后天不断地努力、不断地学习，渐渐地会辨别事物的名称、形象以及数量的多少。但是，我们所认识的却并非真实的自己。

有人问哲学家泰勒斯：“什么是最困难之事？”泰勒斯回答：“认识你自己。”在一定意义上，可以把“认识你自己”理解为认识最内在的自我，那个使你之所以成为你的核心和根源。认识了这个东西，你就心中有数了，就知道怎样的生活才是合乎你的本性的，你究竟应该要什么和可以要什么了。然而，最内在的自我必定也是最隐蔽的，所以，人生最困难的事就是认识自己。

林语堂先生曾经在北京大学任教，是中国当代著名学者、文学家。美国一位书评家在读完林语堂的著作《生活的艺术》后说：“读完这本书之后，令我想跑到唐人街，每遇见一个中国人便向他鞠躬。”巴西有一位贵妇人钦慕林语堂，恰好有人赠送她一匹名马，于是她为马取名林语堂。

后来，这匹马参加比赛，巴西各报刊都大幅标题登出“林语堂参加竞赛”。比赛结束，这匹马没有获得名次，于是当日晚报的标题就成了“林语堂名落孙山”，而夺魁的马反而没有消息。

有人将此事告诉林语堂，林语堂微微一笑，说：“并不幽默。”从这件事中，我们可以发现林语堂先生是能够认识自己的，不愧为大师。因为一个人尽管被人推崇、受人喜欢，但是这个人本身并没有因别人的评价而有所不同。

“认识你自己！”古希腊和后来的哲学家们都喜欢引用这句铭刻在古希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言来规劝世人。事实上，正如老舍先生所说：“我们最熟悉的事物，往往是我们最不了解的。”虽然每个人都时时在与自己相处，但是不一定能够时时倾听自己的内心，真正地了解自己。因而，“认识你自己”这样最简单的一句规劝，反而是我们最难做到的事。

古希腊有一位著名的哲学家，他门下有一位得力助手，多年来一直陪在他的身旁，为他整理文稿、安排行程。对于这个助手，哲学家非常喜欢，想将自己毕生所学传授于他。一天，哲学家把助手叫到自己床前说：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”

“明白，”助手赶忙说，“您的思想光辉是得好好地传承下去……”

“是的，我需要一位最优秀的传承者，不过他不仅要有过人的智慧，还要有充分的自信，这样的人选直到目前我还没有找到，你能帮我去寻找一位吗？”哲学家说。

“好的，”助手郑重道，“我一定竭尽全力地去寻找，不辜负您的信任。”

那位忠诚的助手不辞辛劳地通过各种渠道四处寻找，可当他把一位又一位青年才俊带到哲学家面前时，却一一被哲学家谢绝了。

终于，当助手又一次无功而返时，病入膏肓的哲学家硬撑着坐起来，抚着助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你。”

“我一定会更加努力地寻找的！”助手坚定地说道，“找遍希腊各地我也要把最优秀的人选给您找出来。”

听了这话，哲学家看着助手苦笑了一下，便没有再说话了。

半年之后，哲学家眼看就要告别人世了，可是最优秀的人才还是没有找到。助手无比惭愧，沮丧地来到哲学家病床前，自责道：“我让您失望了，真是太对不起您了！”

“我的确很失望，但你对不起的却是你自己。”哲学家说到这里，失望地闭上眼睛，停顿了好久，才又不无遗憾地说：“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略了，给丢失了。其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己，如何发掘和重用自己……”话还没说完，哲学家离开人世，只留下目瞪口呆的助手在床前懊悔。

认识自我是一道难题。在漫漫人生路上，我们总是忙于不断追求各种利益来满足物质上的种种欲望，却忘记审视自己的内心，想一想生存的真正意义；我们也常常忙着左顾右盼地评判别人，却忘了应该先审视自身、认识自己。

许多人或许从不曾真正面对过“自己”，也不曾认真地审视过那个真实的“我”是什么。一个人如果不能真正认识自己，连自己都不敢相信的话，那他只能得到和上面的助手一样的结果，让自己陷入无限的懊悔当中。

每个人身上都藏着秘密，因此，都可以通过认识自己来认识世界。希腊哲学家赫拉克利特说：“我探寻过我自己。”还说，他的哲学仅是“向自己学习”的产物。不说认识世界，至少就认识人性而言，每个人在自己身上的确都有着丰富的素材，可惜大多被浪费掉了。事实上，从古至今，一切伟大的人性认识者都是真诚的反省者，他们无情地把自己当作标本，借之对人性有了更深刻的理解。

人们常说人生最难的就是战胜自我，而战胜自我的前提则是认识自己。但人们通常都很难发现自己的状态，就像两个人面对面擦玻璃，能看见的只是对方脸上的污渍，自己脸上的脏东西反而看不到。这就是俗话说的“当局者迷，旁观者清”。我们可以很清楚地看到别人的优点和缺点，却经常对自己的优势和劣势糊里糊涂。自己的优势看不到，缺点却又视而不见、听而不闻，既不能很好地发挥自身的特长，又无法改正自身的毛病，这会给我们今后的人生发展带来很大的障碍。

哲学家尼采也说：“我的眼睛离我太近，因此总看不清自己。”在实际生活中，人们往往不是把自己看得太高，就是过分低估了自己。其实，人们所有受苦的根源都来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。当死亡来临的时候，会把所有不能真正代表我们的东西席卷一空，而真正的自己是不会随着时间甚至死亡而改变的。所以，认识自己吧！这是我们一切生活的开始，是每个人都必须首先要做

到的事。认识自己，给自己一个交代，也给生命一个真实的回答。

世界接受的是我们自己的看法

这个世界是给我们活动的大舞台，我们既上了台，便应该老着脸皮，拼着头皮，大着胆子，干将起来。那些缩进后台去静坐的人都是懦夫，那些袖着双手只会看戏的人，也都是懦夫。这个世界岂是给我们静坐旁观的吗？

——胡适
曾任北京大学教授，现代著名学者、诗人、历史学家、文学家、哲学家。

一位哲学家说：“世界就是认识者自己，它无非是自我及其影像。”世界只接受我们自己对自己的看法，如果你坚持相信生命是孤苦的，那么，你的世界很可能真的就是孤苦的，因为你自己躲在阴暗处，太阳自然照不到你。然而，如果你愿意抛弃这种信念，相信“到处充满了爱，人们爱你，你也爱别人”，并坚信这种新的信念，那么你的世界就会变成另外一个样子。

我们每个人作为一个独立的个体存在于世界，作为世界的一部分，我们与世界有着千丝万缕的联系，我们的行为影响世界，世界的改变也影响着我们。我们对世界的认识及我们对自身的看法和感情都深受我们过去成长经历的影响，我们不单单是一个存在，还包括我们对自身存在的看法和情感。这些看法和感情，有的来自父母的影响，有的来自社会的熏陶，还与成长过程中自己对自己的再认识有关。不管怎样，从一定意义上说，我们的世界就是我们的看法，是我们内心对它的评价。

沈从文曾在北京大学任教，他曾这样自述自己的早年生活：“做过许多年补充兵，做过短期正兵，做过三年司书，以致当流氓。”人生处于这样的状态，我们一定很难想象他日后能成为著

名的作家。但是，沈从文一直坚信能够用笔走出一条自己的路，在他看来，他经历的生活，不能影响他做自己，别人怎么看也不重要，重要的是他自己怎么看自己。虽然路途坎坷，但是沈从文最终走上了自己一直向往的文学之路，也让整个世界都接受了他对自己的评价：“我会成为一名作家。”

佛经上说：“魔鬼不在心外，魔鬼就在自己的心中。”古代的思想家王阳明也说：“擒山中之贼易，捉心中之贼难。”所以，自己的敌人就在自己心里，贪嗔痴疑、消极懈怠、忧愁烦恼，无一不是阻碍我们前进的心魔，能将其降伏的人，也只有我们自己。

一天晚上，一位哲学家正在埋头准备一份演讲稿。他的儿子约翰因为没人陪着玩而吵闹不停。哲学家又气又恼，却又不忍心责骂自己的孩子。

突然，他想出了一个好办法，他从手边的杂志上撕下了一页印着世界地图的纸，然后他把这页纸撕碎。做完这一切之后，他对约翰说：“如果你能在晚饭前把这幅地图拼好，我就给你5美元。”

约翰听了之后不再吵闹，开始津津有味地拼起地图来。这时，哲学家终于能够继续准备他那烦人的演讲稿了。哲学家本以为这样一来约翰会整个晚上都安静地拼地图，谁知没过一会儿约翰就回来了，手里拿着一幅拼好了的世界地图。

看着约翰手中的地图，哲学家感到十分诧异：“约翰，你怎么会这么快就把地图拼好了呢？”

“爸爸，这非常容易啊！您不知道，刚开始我也拼得很费劲，直到我发现地图的背面是一幅人像。拼人像可比拼地图简单多了，所以我就先把人像拼好，再把纸翻了过来。我想，如果这幅人像是正确的，那么这幅世界地图应该也不会出错吧！”约翰得意地回答。

听完约翰的话，哲学家顿时一怔。约翰的做法启发了他，他由此想出了第二天演讲的主题——如果一个人是正确的，那

么他的世界就是正确的。

如果一个人认识世界、解释世界的观念和方法是错误的，那么，他所看到的世界也将是错误的。假如他根据这些错误的认识去改造世界，那么他将越走越远。

约翰的无心之举触动了哲学家，让哲学家联想到：一个人对世界的看法决定了他眼中世界的模样。当我们“拼错”地图的时候，不妨翻过地图来，看看我们是否“拼错”了人像，是否因为错误的自我令呈现在自己面前的世界也颠倒了。

有一只青蛙生活在井里，这里有充足的水源。青蛙对自己的生活很满意，每天都欢快地唱着歌。

有一天，一只鸟儿飞到这里，便停下来在井边歇歇脚。青蛙主动打招呼说：“喂，你好，你从哪里来啊？”

鸟儿回答说：“我从很远很远的地方来，而且还要到很远很远的地方去，现在感觉很累，所以想在这里歇歇脚。”

青蛙很吃惊地问：“天空不就那么点大吗？你怎么说是很遥远呢？”

鸟儿笑着说：“你的一生都在井里，看到的永远只是井口大的一片天空，怎么能够知道外面的世界呢？”

青蛙听完鸟儿的一番话，惊讶地看着鸟儿，一脸茫然和失落的样子。

这就是《坐井观天》的故事，我们也许会不由自主地嘲笑青蛙的无知，并为它的井底世界感到可悲。

其实，我们自己也是一只“井底之蛙”，由于种种原因困于井中，局限于一个小世界，看不到真实的大世界。很多时候也总是陶醉在狭小的自我领域中，看不清自己真实的样子，也歪曲了世界的模样。

也许我们都会这样的经历：遇到某一个人，而且一看就知道，自己不喜欢他，因为他长得很像曾经伤害了你的人。不管他做了什么，都只是在加强我对他的这种错误评价。其实，真正地相处下来，你会发现，也许当初这个让你一看就讨厌的