

普
华
文
化

张笑恒 ◎ 编著

品读大师们的智慧人生，培养提高个人的自控力与意志力
十二堂修身课，领悟北大「**立业先修身**」的传统文化精髓

修身课

北大

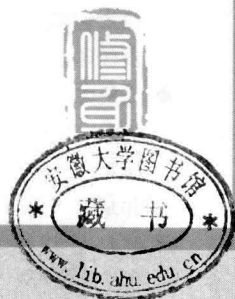


人民邮电出版社

POSTS & TELECOM PRESS

北大 修身课

张笑恒
◎ 编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

北大修身课 / 张笑恒编著. —北京: 人民邮电出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-115-32651-5

I. ①北… II. ①张… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 166856 号

内 容 提 要

本书以国学中的“修身”理念为主题,精心选编北大学者、学子有关修身处世的观点,辅之以通俗易懂的故事和案例,生动阐述了培养自控、忍耐、专注、坚持、勤奋、乐观、抗压、远见、包容、低调、放下、自省这十二个方面的品性,以及提升自控能力和方法的原则。为读者领悟国学思想,培养修身处世的能力提供了切实可行的指导。

本书适合希望摆脱拖延症、焦虑以及压力困扰,提高自身修养的读者阅读,尤其适合希望培养和提高自控能力的青少年参考。

◆ 编 著 张笑恒
责任编辑 姜 珊
执行编辑 包华楠
责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16
印张: 13 2013 年 8 月第 1 版
字数: 160 千字 2013 年 8 月北京第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言

北京大学，一所屹立百年的历史名校，见证了中国近现代的沧桑风云。她是中国“新文化运动”与“五四运动”的中心发祥地，也是多种政治思潮和社会思想在中国的最早传播地。可以说，北大的思想是最前沿的，也是最具代表性的。

辜汤生要发扬中国人的精神，让四海侧目；章太炎要格致国学，让传统文化再度兴盛；鲁迅要怒斥方道，让麻木的民族魂苏醒过来。这些人虽然选择的道路不同，但是却有一个相同的目标，他们身上所展现的既是北大的精神，也是那个时代文人们救国图存的道德指向。

百年来，北大涌现出了大批优秀的学者和教授，如蔡元培、李大钊、鲁迅、季羨林、张岱年、冯志、朱光潜、刘半农、钱玄同等，他们用自己的智慧和才能在各个领域做出了出色的成绩，形成了北大独有的魅力和精神。

而到了当今社会，随着经济的发展与价值观念的转变，学生群体

也发生了较大变化，如专业素质较高，创新和实践能力较弱；社会责任意识淡化，注重个人利益和个人价值的实现；竞争意识较强，协作意识和合作能力不够，等等。于是在 20 世纪 90 年代，北大提出了一个“文明修身”的口号。

修身是什么？修身之道在于陶冶身心，涵养德行，修持身性。《大学》有云：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”修身是做人的根本。不论你是什么职业、什么地位，只要你做人，都要以此为根本。

修身教会了我们自制，让我们拥有了把持自身的定力，不被欲望所掌控，不被功名利禄所迷惑，让我们能够看清那繁华背后的陷阱，不至于深陷其中而无法自拔。

修身教会了我们忍耐，让我们有了韬光养晦的耐心、忍辱负重的决心和不计较一时成败的大度，让我们明白了，能耐就是能够忍耐。

修身教会了我们专注，让我们知道了人生只能有一个大目标，如果努力的方向分岔了，目标摇摆不定，那么离失败也就不远了。它告诉我们，人生有时也要把鸡蛋放进同一个篮子里。

修身教会了我们坚持，让我们懂得了人生最大的失败就是放弃，只要坚持就没有失败，最多只是没有成功而已。要知道，再长的路，只要坚持，就能一步一步地走完。

修身教会了我们乐观，让我们明白了“福兮祸所依，祸兮福所伏”，世界上没有绝对的坏事，也没有绝对的好事，要想事情往好的

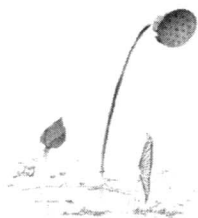
方向发展，就不要老往坏处想，只要心中有希望，手中就会有力量，人生随时都可以重新开始。

修身教会了我们包容，让我们知道了“水至清则无鱼，人至察则无徒”，不给别人留余地，最后自己也会失去立足之地。所以我们不妨多一些包容，不要为了一些小事而计较，把心放宽些就好了。

古人云：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身。”正所谓“修身、齐家、治国、平天下”，只有先修身，才能够真正成才，由此可见修身的重要性。

从蔡元培先生起，北大就一直提倡修身治学，蔡元培先生反复倡导忠孝、信义、恭俭、谦逊、自制、忍耐等品德，并将这些作为衡量人才的标准，而这个传统也一直延传至今，造就了北大“立业先修身”的优良传统。

在本书的策划与创作过程中，编者得到了李少聪、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、金东东等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。



目录

第一课 | 自控， 能控制住自己就能控制住一切

1. 克制欲望，才能成为强者 / 2
2. 名利背后，时有荆棘 / 5
3. 天上掉下的不是馅饼，是陷阱 / 6
4. 知足常足，知止常止 / 9
5. 人生得意也淡然，别陶醉于庸人的羡慕 / 11
6. 失意不失态，输得起才能赢得起 / 13
7. 能拯救你的，只有自控 / 16

第二课 | 忍耐， 沉住气才能成大器

1. 能耐，就是能够忍耐 / 20
2. 心急吃不了热豆腐 / 22
3. 志存高远，脚踏实地 / 25
4. 泰然地对待逆言 / 28

5. 生气不如争气，翻脸不如翻身 / 30

6. 不计较一池一地的得失 / 32

第三课 | 专注，
绳锯木可断，水滴石能穿

1. 两个以上的目标，等于没目标 / 36

2. 抗干扰能力，成功者必备的素质 / 39

3. 专注长项，人生需要把鸡蛋放进一个篮子里 / 41

4. 成大事需先专注小事 / 44

5. 努力的方向不要分叉 / 46

6. 信念不移，一步一步慢慢往前走 / 48

第四课 | 坚持，
奇迹往往在于你多坚持一会儿

1. 最大的失败就是放弃 / 52

2. 成功就是简单的事情重复做、用心做 / 55

3. 坚持把冷板凳坐热 / 58

4. 培养坚韧的意志 / 60

5. 不轻易给自己留退路 / 63

6. 再长的路，一步步也能走完 / 65

第五课 | 勤奋，
勤能补拙，奋能翻身

1. 光彩照人的背后，必有辛酸奋斗史 / 68
2. 闭上抱怨的嘴，迈开实干的腿 / 70
3. 没有“拼爹”的资本，就拼自己 / 72
4. 不和别人比聪明，要比就比勤奋 / 75
5. 找借口不如找机会 / 76
6. 要忙，但不要穷忙 / 79

第六课 | 乐观，
信心比钻石更珍贵

1. 没有绝对的好事，也没有绝对的坏事 / 84
2. 要把萎靡不振的头抬起来 / 86
3. 心中有希望，手上就有力量 / 88
4. 反复运用积极的自我暗示 / 91
5. 最坏的时刻，恰是最好的起点 / 93
6. 让自卑从生活中走开 / 96

第七课 | 抗压，
生命的韧性超越你的想象

1. 正视困难，才能解决困难 / 100
2. 换个角度，逆境就会帮到你而不是伤到你 / 103

3. 被拒绝，先别打退堂鼓 / 105
4. 挖掘潜能，提高个人逆商 / 106
5. 学会迅速适应环境 / 108
6. 勇敢承担起属于自己的责任 / 111

第八课

远见，
有多大眼界成多大事

1. 前瞻性是一种战略眼光 / 116
2. 打破心中的“壁垒” / 118
3. 走别人不敢走的路，做别人不敢做的事 / 121
4. 反弹琵琶常常会有意想不到的收获 / 123
5. 以怀疑的眼光看待事情 / 126

第九课

包容，
心宽天地自然广

1. 欣然接受已经遭遇的不公待遇 / 130
2. 不能改变事情，但可以选择心情 / 133
3. 学会包容自己的缺陷 / 135
4. 何必为琐事计较，把心放宽就好了 / 137
5. 水至清则无鱼，人至察则无徒 / 140

第十课 | 低调，
饱满的谷穗总是低着头

1. 出头的椽子先烂，别把自己推到风口浪尖上 / 146
2. 人之患在好为人师 / 149
3. 别成为功高盖主被诛杀的那个人 / 152
4. 向高处立，就平处坐，从宽处行 / 154
5. 不争为争，天下莫能与之争 / 156

第十一课 | 放下，
得之淡然，失之坦然

1. 无意义的坚持会让你走更多弯路 / 162
2. 不要怕失去什么，想想你还拥有什么 / 165
3. 苛求越多，失去越多 / 168
4. 有所舍才能有所得 / 170
5. 人生处处有死角，要懂得转弯 / 173
6. 要有壮士断腕的勇气 / 176

第十二课 | 自省，
知人者智，自知者明

1. 要有从善如流的胸襟 / 180
2. 坚决不做别人的翻版 / 182
3. 永远把别人的批评记在心里 / 184

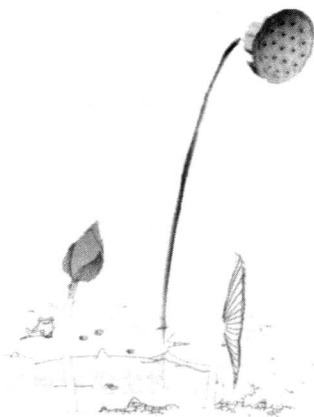


4. 接受别人比自己优秀的事实 / 186
5. 把别人当成自己的一面镜子 / 189
6. 每天自我反省5分钟 / 191

第一课

自控，

能控制住自己就能控制住一切



1. 克制欲望，才能成为强者

那些不和别人比较，专注于自己世界的人们是幸福的。他们热爱自己的学业，热爱自己的工作，热爱自己的生命。生命的本质在于生命的乐趣，这一乐趣是持久而宁静的，不是转瞬即逝的。因此这一乐趣必须来自心灵而不是来自现实世界对于物质的拥有。和物质的满足相比，心灵的富足是真正快乐的源泉。

——俞敏洪

有人说：“对美好生活的追求是推动社会进步的原动力。”在没有车的时代，人们希望能有一种代步工具，之后出现了马车、汽车、火车、飞机。在没有水的地方，人们渴望有水，之后人们开始贮存雨水、挖井、开河引水。为了满足视觉上的追求，人们制造了各种美的东西。为了满足口感上的追求，人们烹调了各种美食。

然而，任何事情都有两面性，对生活的追求也同样如此，它就像是一把“双刃剑”，恰当、积极向上的追求和期望会催人奋进，让世界变得美好；不切实际、贪婪无度的欲望是万恶之源，会让人们变得疯狂、邪恶。

我们常常感叹自己活得很累，实际上多数情况是因追求过多而导致的“心累”。就像明代文人朱载堉的那首《十不足》一样：“终日奔忙只为饥，才得有食又思衣；置下绫罗身上穿，抬头又嫌房屋低；盖下高楼与大厦，床前又少美貌妻；娇妻美妾都娶下，又虑出门没马骑……”

中国有句俗话叫做：“人心不足蛇吞象。”说的就是这个道理。人的欲望是填不满的，分金恨不得玉，封侯怨不授公，授公还欲为帝，为帝则求长生。有的人就是因为欲望太盛，最后弄得一无所有。

楚庄王是春秋五霸之一。有一次，子佩邀请楚庄王前去赴宴，楚庄王听后爽快地答应了。子佩在京台将宴席准备就绪等待良久，可就是不见楚庄王驾临。第二天子佩前去拜会楚庄王，并向他询问为何没有赴宴的原因。楚庄王对他说：“我听闻你在京台摆下盛宴。京台这地方，向南看便可见山，左边是长江，右边是淮河，假如我真到了那里，就会快活得忘记了死的痛苦。像我这样德行浅薄的人，难以承受如此巨大的快乐。我怕自己会沉迷于此，流连忘返，耽误治理国家大事，所以改变初衷，决定不去赴宴了。”

由于楚庄王时刻懂得克制并约束自己，并且与欲望对象保持一定的距离，在其登基后不久便创造出“三年不鸣，一鸣惊人；三年不飞，一飞冲天”的盛世局面，成为一个治国有方的君王。

人不能没有欲望，如果没有了欲望，则会对什么事情都不感兴趣，缺少热情、缺少投入、缺少追求，生活将会变成一幅苍白的画卷。但是人也不能贪欲过盛，欲望就像水一样，没有了会干旱，但是太多了

就会泛滥成灾。关键是看我们如何把握其中的尺度。

追求财富，占有金钱，本无可厚非。那么富有到什么程度才算富有，占有多少金钱才算多？仔细想想，人们真正的需要非常少，广厦万间，夜眠七尺；良田千顷，日仅三餐。可是人的心理却非常有趣，每当有好的东西就想据为己有，看到金山银山就试图归入囊中。一个人如果不知满足，什么都想得到，那么结果是什么都得不到，最终是“南柯一梦”。

从前有一个乞丐，他整天在街上流浪，睡的是破庙，吃的是乞讨来的剩饭，他常常想，哪天自己要是能捡到一锭银子就好了，那自己就去城里最大的饭馆去吃一顿。

有一天，城里大财主家的狗不见了，财主非常着急，便张贴告示：谁要是能把自己的爱犬送回来，就赏银一锭。碰巧这条狗被乞丐给找到了，他非常高兴，第二天便抱上小狗准备去领酬金。没有想到，赶到财主家的时候，赏银已经翻了一倍了。乞丐心想：“要是等到明天，赏银是不是会更高呢？”于是乞丐又把狗抱了回去。

第三天、第四天，赏银变得越来越高，到了第七天的时候，赏银已经变成一万两黄金了，乞丐大喜，连忙要去领赏，可没有想到，那条狗已经饿死了，乞丐没有领到赏钱，只能接着做乞丐了。

欲望是一种可怕的能量，我们如果能够合理地支配它，那么它就会成为我们前进道路上的动力；相反，如果我们被它所支配了，那么后果就严重了。

2. 名利背后，时有荆棘

现代人活得越来越复杂了，得到许多享受却并不幸福，拥有许多方便却并不自由。

——周国平

玫瑰无疑是很美的，不仅艳丽妖娆，还雍容华贵，但是在这份华美的背后，却有着尖锐的刺，一不留神，就会扎人满手鲜血。这就好比是名利，虽然闪耀着光芒，梦幻迷人，但是在它的背后却隐藏着致命的陷阱。一旦我们痴缠于名利，那么必然会落入陷阱而无法自拔。



乾隆皇帝下江南微服私访时，曾路过江苏镇江的金山寺，从寺里看到山脚下大江东去，一派恢弘的气势。乾隆兴致大发，随口向一个老和尚问道：“你在这里住了几十年，可曾知道每天来来往往有多少船只呢？”老和尚漫不经心地回答：“我仅仅看到两只船，一只为名，一只为利。”



的确如此，人生在世，不论贫穷富贵还是穷达逆顺，都不可避免地要与“名利”打交道，绝大多数人都难以渡过名利关，毕竟世间存在着不计其数的诱惑，诸多口口声声称“视名利为粪土”的人一旦遇到实际情况便不能自持。

从某种程度上来说，求名求利都是无可厚非的，它是人生的一种动力，能够促使我们为之付出努力，并取得成就。但是如果我们的一