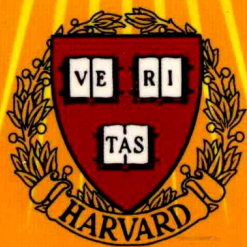


Harvard
UNIVERSITY

哈佛教授

讲给学生的


人生哲理



聆听哈佛人生哲理,锻造幸福阳光心态

哈佛精深的人生哲学,孕育出哈佛学子的成功智慧。阅读本书,让你不进哈佛,同样聆听教授的谆谆教诲,精通英才的成功之法,感悟幸福的极致真谛。

邑人◎编著

 中国纺织出版社

Harvard
UNIVERSITY

哈佛教授

哈佛大學
HARVARD UNIVERSITY

人生哲理



哈佛大學教授的人生哲理，是哈佛大學的精髓，也是哈佛大學的靈魂。哈佛大學教授的人生哲理，是哈佛大學的精華，也是哈佛大學的瑰寶。哈佛大學教授的人生哲理，是哈佛大學的財富，也是哈佛大學的驕傲。

哈佛大學

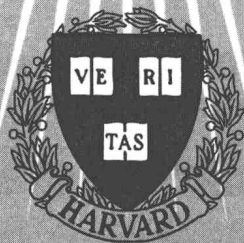
哈佛大學出版社

Harvard
UNIVERSITY

哈佛教授

讲给学生的

人生哲理



邑人◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

先有哈佛,后有美国。哈佛大学培育出了7位美国总统,40位诺贝尔奖得主,还有众多的企业家和各界名人。本书浓缩了哈佛三百多年来教给学子的人生哲理和成功智慧,在分析哈佛名人成功历程的同时,剖析哈佛大学和哈佛精神给普通人带来的教益。让你不进哈佛,也能聆听哈佛教授讲述的人生哲理,帮你塑造非凡的自我。

图书在版编目(CIP)数据

哈佛教授讲给学生的人生哲理/邑人编著. —北京:中国纺织出版社,2008.10

ISBN 978-7-5064-5257-1

I. 哈… II. 邑… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第114584号

策划编辑:曲小月 闫 星 责任编辑:林少波 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:258千字 定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



— 序 言 —

在美国人的观念里,先有哈佛,后有美国。哈佛是美国最早的私立大学之一,以培养研究生和从事科学研究为主的综合性大学。总部位于波士顿的剑桥城,与哈佛大学相邻的是与之齐名的麻省理工学院。有意思的是,两所大学校园之间并没有明显的界线,这正体现了哈佛大学开放性办学的精神。

哈佛大学创办于 1636 年,在美国的大学中可谓历史悠久。

1636 年 10 月 28 日,马萨诸塞海湾殖民地议会通过决议,决定筹建一所像英国剑桥大学那样的高等学府,以发展当地的教育事业,并拨款 400 万英镑。由于创始人中不少人出身于英国剑桥大学,他们就把哈佛大学所在的新镇命名为剑桥镇。

1638 年正式开学时,第一届学生只有 9 名。1638 年 9 月 14 日,牧师兼伊曼纽尔学院院长 J. 哈佛病逝,他把 720 英镑和 400 余册图书捐赠给这所学校。1639 年 3 月 13 日,马萨诸塞海湾殖民地议会通过决议,把这所学校命名为哈佛学院,1780 年扩建成哈佛大学。

在美国,各个大学都有自己的校徽,以此来承载自己的理念。哈佛的校徽主体部分以三本书为背景,在上面的两本书上分别刻有“VE”和“RI”两组字母,在下面的一本书上刻的是“TAS”这组字母,“VERITAS”在拉丁文中就是“真理”的意思。

哈佛人崇尚对真理的追求,哈佛学子在入学时都会牢牢地记住哈佛的校训:“Amicus Plato, Amicus Aristotle, Sed Magis Amicus VERITA.” 翻译成中文,就是“与柏拉图为友,与亚里士多德为友,更要与真理为友。”

一位教授这样解释哈佛校训：由这三句话组成的校训言简意赅，精炼入神。但如果没有一定知识背景的人，光看到“柏拉图”和“亚里士多德”的名字，就会感到很陌生，也更难理解和体会这句话的真切含义了。

哈佛强调追求真理是最高的原则，无论是世俗的权贵还是神圣的权威，都不能代替真理，都不能阻止人们对真理的追求。

多年以来，在美国的学术界渐渐形成了一种学术标准，对真理的执著探索以及道德水准的提高至今仍然是这一标准的核心，而这一标准的源头，正是出自于哈佛大学！

有人分析，哈佛的创办者是一批清教徒，他们身上折射出的求真求实的做人态度，影响着一代又一代哈佛人在追求真理的道路上无畏前行。

哈佛大学第 19 任校长昆西曾着重指出：“大学最根本的任务就是追求真理，而不是去追随任何派别、时代或局部的利益。”

教师是大学的灵魂，哈佛大学十分注重对师资队伍的建设。每任校长都着力吸引、凝聚和培养一流的学术人才，聘任最优秀的学术教授。哈佛大学第 21 任校长艾略特说：“大学的真正进步必须依赖于教师。”第 23 任校长科南特说：“大学者，大师云集之地也，如果学校的终身教授是世界上最著名的，那么这所大学必定是世界上最著名的大学。”第 25 任校长博克则说：“要使我们学校常居于前列，归根到底是要有好的教授。”正是这种对师资队伍建设的重视，使得哈佛大学名声远播。

哈佛注重教育的责任感，始终以学术水平为唯一标准来聘任教授。同样，高素质的教授使得哈佛的教学质量不断提升。迄今为止，哈佛大学的教授团中共产生了 34 名诺贝尔奖得主。这一数字其他高校无法企及。在哈佛大学的毕业生中，共有 7 位当选过美国总统。他们是约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪和乔治·沃克·布什。取得如此辉煌的成绩，哈佛的人才引进战略和人才培养模式功不可没。

哈佛在注重学术思想、学术地位的同时，同样崇尚个性化教学。他们不需要那种只会考试的学生，同样不需要只会简单、死板地灌输学生知识的教授。大多数哈佛教授在讲课时都具有自己独特的风格，或风趣幽默，或轻松活泼。他们明白自己的职责：不仅要讲授专业知识，同时也要给学生灌输人生哲理，使得他们的人生观和价值观更加端正和成熟。他们知道，教育的目

的在于利人和推动社会的进步。高智商的“坏人”要远远比那些拿着凶器横冲直撞的人危险得多。

正是这种人生教育与学识教育的结合，使得哈佛教授与学生之间的交流更为深入，更具人情味。现如今，在哈佛诸多的教授中，人气最旺的当属幸福课教授本·沙哈尔。他的课引导了大学教育的一种潮流，那就是教会学生具有积极的心理，会做人、做事，让他们懂得更多的人生哲理，在饱学知识闯荡社会时，能够更好地看待他人、善待自己、体味生活、感悟幸福。本·沙哈尔说，一个幸福的人，必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里，享受它的点点滴滴。

哈佛大学著名的心理学教授丹尼尔·吉尔伯特也曾这样告诫学生：当人对未来充满憧憬时，那种感觉仿佛就像你已经在经历那一刻的美好，但这不过是个想象的黑洞，无休止地融入我们毫无关联的期待与先入为主。

美国著名牧师内德·兰赛姆，在94岁临终时留下的一句遗言经常被哈佛人提及，“假如时光可以倒流，世上将有一半的人成为伟人。”一个人的命运，取决于他的思想认识和人生态度，如果可以重新活一次，他以成熟的、经历了社会检验的阅历重新选择人生，必然会少走不少弯路。

哈佛的人生哲理值得我们用心拜读，其中的智慧是指引我们一生的航标。本书是对哈佛教授讲述的人生哲理的最新诠释，是哈佛精神的集中体现。翻开本书，你会感到其好似一位饱经沧桑的老人在那里口若悬河而又言之有物；书的章法严紧，逻辑顺畅，好似年轻人那样思路清晰，表达流畅；书中哲理深刻而文字轻浅，正如成年的智者那样深刻而语言风趣，让你在品读一个个哲理后，有种斩获丰盈的感觉。不亲临哈佛，同样感受哈佛高深的文化内涵；不身处哈佛课堂，也能聆听哈佛教授讲授的人生哲理，这是本书带给你的最大的教益。

编著者
2008年6月

— 目 录 —

第●章 | 人生的幸福是快乐与意义的结合

一个幸福的人,必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标,然后努力地去追求。真正快乐的人,会在自己觉得有意义的生活方式里,享受它的点点滴滴。

——哈佛幸福课教授 本·沙哈尔

- 哈佛幸福课的启示 / 3
- 人们常常被“幸福的假象”所蒙蔽 / 6
- 哈佛教授的“幸福型”汉堡 / 9
- 幸福的本质是对需要的一种理解 / 12
- 快乐是常态,痛苦只是小插曲 / 15
- 幸福的起点是真实,是摆脱完美主义 / 18
- 每个人都要学会追求幸福和享受生活 / 21
- 哈佛教授给出的 10 条幸福小贴士 / 24

第●章 | 命运藏在思想里,躲在努力中

一个人是否具有创造力,是一流人才和三流人才的分水岭。

——哈佛大学第 24 任校长 普西

- 打开你的思路,放远你的视线 / 29
- 为什么哈佛毕业的亿万富翁最多 / 32
- 崇尚独立思想,培养创新意识 / 36
- 思维的变通,拥有改变一切的力量 / 40

- 用灵活的头脑激发无限的创意 / 43
把握自己的方向,拥有自己的主见 / 46
抱有怀疑的精神,果敢挑战权威 / 49
永远都做有想法的人 / 52

第④章 | 把理想落于实际,重视生存的能力

你应庆幸自己是世上独一无二的,应该将自己的禀赋发挥出来。

——哈佛心理学教授 赛德兹

- 憧憬未来的意义不大,脚踏实地才更稳妥 / 59
肯尼迪:用自己的脚走路 / 62
踏踏实实做事,现实不承认猜想 / 65
谁会是哈佛那3%的毕业生 / 69
梦想激发潜能,但它不等于妄想 / 73
要注重现实,也要垫高自己的梦想 / 76
哈佛裸奔:只是为了摆脱压力吗 / 79
在忙碌前就要有规划 / 82

第④章 | 剔除心灵的毒瘤,做最真实的自己

我把在控制情感上的软弱无力称为奴役。因为一个人为情感所支配,行为便没有自主之权,而受命运的宰割。

——哈佛经济学教授 詹纳斯·科尔耐

- 正确地看待自己和他人 / 87
人贵有自知之明 / 90
开放自己封闭的心态 / 93
重要的是认清自己的价值 / 96
摆脱自卑,人生不走下坡路 / 100

- 什么样的人让人难忘 / 103
人心灵的天平,是相互尊重 / 106
每个人都要学会修剪欲望 / 109

第⑤章 | 船锚要起作用,必须先埋没自己

人类过去和现在的努力已经排除了知识路途中的许多障碍,让我们继续努力去排除剩余的障碍。

——哈佛大学第19任校长 昆西

- 放下身段,埋头才能出头 / 115
刻苦学习,开发潜能 / 118
以终生学习的精神成就人生 / 121
培养爱好,也要全面发展 / 124
从细节中绽放出成功之花 / 127
赏识别人,也要被别人赏识 / 130
让自己的做事效率成倍提升 / 133
学会停止,才会懂得加速 / 136

第⑥章 | 先做人后做事,品格比能力更重要

有信心的人,可以化渺小为伟大,化平庸为神奇。

——哈佛经济学教授 劳伦斯·萨莫斯

- 诚信是人生中的第一桶金 / 141
责任心是人成熟的重要标准 / 144
是否坚持原则考量人的道德水准 / 147
每个人都需要与别人团结合作 / 150
受潮的火柴不能擦亮希望之光 / 153
善良是内心开出的最美的花 / 156
感恩的心改变你的人生态度 / 159

善始善终的人才是生活中的强者 / 162

第④章 | 苦难带给你的,比它本身更有意义

自古以来的伟人,大多是抱着不屈不挠的精神,从逆境中挣扎奋斗过来的。

——哈佛学子、美国副总统 戈尔

- 每一个坎坷,都是一次历练 / 169
- 强者容易坚强,正如弱者容易软弱 / 172
- 怀抱希望的人,能自己拯救自己 / 175
- 成功的捷径是勇敢地走最艰辛的路 / 178
- 百折不挠的人,勇往直前是常态 / 181
- 面对人生,不要削足适履地生存 / 184
- 学会忍耐,感谢折磨你的人 / 188
- 不幸的不是事情,而是我们怎样看待 / 191

第⑤章 | 机遇可能只敲一次门,诱惑却总按着门铃不放

卖汉堡包并不会损于你的尊严。你的祖父母对卖汉堡包有着不同的理解,他们称之为“机遇”。

——哈佛学子 比尔·盖茨

- 偶然的机会有时只对那些勤奋工作的人才有意义 / 197
- 机遇和陷阱常常穿着类似的外衣 / 200
- 没有个性,就难以获得机遇的垂青 / 204
- 把握机遇,让命运靠自己转弯 / 207
- 让自己跟上变化的步伐 / 211
- 机会在于发现,更在于争取 / 214
- 走出犹豫的状态,抓住成功的良机 / 217
- 持之以恒才能把握机遇 / 220

第⑨章 | 勇敢走泥泞的路,留下清晰的脚印

我早已致力于我决心保持的东西。我将沿着自己的路走下去,什么也无法阻止我对它的追求。

——哈佛法学院教授 德里克·博克

- 强者总是选择走泥泞的路 / 225
- 勇敢尝试,82岁也能从哈佛大学毕业 / 229
- 坚持走自己的路 / 232
- 真理是哈佛人的启明灯 / 235
- 哈佛神学院绝顶聪明的“傻子” / 238
- 设计自己的命运 / 241
- 提高胆量,给自己一片危崖 / 245
- 恐惧终将面对,逃避无济于事 / 249

第⑩章 | 成功不是偶然,失败绝非命运

生活好比橄榄球比赛,原则就是:奋力冲向底线。

——哈佛学子、美国第32任总统 富兰克林·罗斯福

- 哈佛教授看待工作的三种境界 / 255
- 每一天都做最好的自己 / 258
- 人与人99.9%是一样的 / 261
- 人人都要有非凡的野心 / 264
- 学习失败,否则失败于学习 / 267
- 哈佛新老两代辍学天才 / 270

参考文献 / 273

| 第 ① 章 |

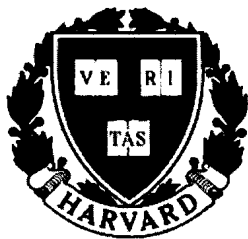
人生的幸福是 快乐与意义的结合

Harvard

* **Philosophic Theory** *

一个幸福的人，必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里，享受它的点点滴滴。

——哈佛幸福课教授 本·沙哈尔





哈佛幸福课的启示

在本·沙哈尔的课堂上,我们经常听到他对幸福感做出这样一种阐释:
幸福感是衡量人生的唯一标准,是所有目标的最终目标。

走在哈佛的校园中,你随意找个学生打听一下,就会发现,如今,在哈佛最受欢迎的不是王牌课《经济学导论》,而是一位名不见经传的年轻讲师教授的幸福课,他的名字叫泰勒·本·沙哈尔。

“最初,引起我对积极心理学感兴趣的是我的经历。我开始意识到,内在的东西比外在的东西,对幸福感更重要。通过研究这门学科,我受益匪浅。我想把我所学的东西和别人一起分享,于是,我决定做一名教师。”本·沙哈尔说,他正是源于这个理由,才在哈佛从本科一直读到博士,毕业以后也没有去大公司任职高薪职位,而是留在了母校任教。

在本·沙哈尔的课堂上,我们经常听到他对幸福感做出这样一种阐释:
幸福感是衡量人生的唯一标准,是所有目标的最终目标。

他在课堂上说:“人们衡量商业成就时,标准是钱。用钱去评估资产和债务、利润和亏损,所有与钱无关的都不会被考虑进去。但是我认为,人生与商业一样,也有盈利和亏损。

“具体地说,在看待自己的生命时,可以把负面情绪当做支出,把正面情绪当做收入。当正面情绪多于负面情绪时,我们在幸福这一‘至高财富’上就盈利了。长期的抑郁,可以被看成一种‘情感破产’。整个社会,也有可能

面临这种问题,如果个体的问题不断增长,焦虑和压力的问题越来越多,社会就正在走向幸福的‘大萧条’。”

哈佛大学曾做过一项有关“幸福感”的研究表明,人的幸福感主要取决于3个因素:遗传基因、与幸福有关的环境因素以及能够帮助我们获得幸福的行动。而积极的心理,可以帮助人们更快乐、更充实、更幸福。

曾听一位教授讲过这样一个故事:

尤利乌斯·马吉出生在苏黎世郊区的一个贫困的农家,异常窘迫的家境,让他没有读完初中,便开始了艰难的打工生涯。然而,多年过去了,他唯一的特长只是像父亲那样磨面粉。父亲曾悲哀地对他说:“你这辈子就是磨面粉的命了。”

马吉不甘心地回答父亲:“不,我不会一辈子迈着沉重的步子,一圈圈地推着两扇磨。”父亲撒手而去时,留给他唯一的遗产便是那两扇简陋的磨盘。望着那转了无数圈的磨道,望着那两扇默默无言的磨盘,不服输的马吉在思索着走出窘境的途径。

20岁那年,马吉从朋友舒勒医生那里得知——干蔬菜不会损失营养成分。他想:若将干蔬菜和豆类放在一起磨,一定会磨出富有营养的汤料。那样,岂不可以让那些家庭主妇们熬汤更快速、更方便?

他立刻借钱购置了设备,开始磨自己想象的那种汤料。就这样,一个灵感加上果断的行动,马吉很快便赢得了人们难以想象的成功——最早的速溶汤料。产品一投放市场,便大受欢迎。然而,马吉仍不满足,他的眼睛继续紧紧盯着那磨盘,思索着接下来该磨出什么样的新产品。经过反反复复地尝试,他终于在1890年,磨出了可以改变沙司、凉菜、鱼肉、汤和配菜味道的万能调味粉。后来,他又磨出了广为畅销的浓缩肉食品。到1901年,他已是拥有资产超过亿元的大型跨国公司的老板。

在苏黎世大学举办的一次演讲中,马吉自豪地告诉人们:“即使命运只



赠给我两扇简单的磨盘,希望也会给予我信心、智慧和执著,让我磨出亮丽的人生。”

幸福的人生,在于自己一步步地努力创造。也许命运在你的人生之初并未向你露出微笑,在你成长的过程中,也许乌云密布的日子会比艳阳高照的时光多很多,但对于像尤利乌斯·马吉这样的人来说,这一切都只是一个简单的开始,是人生风景中一个短暂的片段。积极且勇敢地向前迈步,生活总会不时地展现笑容。

有一天,一群人在一个公交站牌处等车的时候,远远地看见一个小孩子拉着妈妈的手过来了,好像还在争论着什么。待到他们走过来了,才听清楚,原来是在为去不去动物园看大象而争执不下。

小孩子不依不饶:“我就要去动物园看大象,为什么你不让我去!”

妈妈劝他:“不是早说过了,今天出太阳了就去,但今天没有出太阳啊,而且天气预报说还可能要下雨呢,还是改天再去吧。”

“妈妈骗我,今天出太阳了……”

妈妈笑了起来,问道:“哪里有啊,不要骗人,你说说,太阳到底在哪儿?”

小孩子抬起头来,东看看、西瞧瞧,然后指着天空喊:“不是在那儿嘛。”

“没有啊,那只是乌云而已呀。”

“对呀!”没想到,小孩子一副非常认真的样子,“太阳就躲在乌云的后面呢,等一会儿乌云一走开,不就出来了吗?”

听到小孩的话,所有等车的人都笑了。对于积极的人来说,太阳每天都在天空中,虽然有的时候我们看不见它,那是因为它正躲在乌云的后面,而乌云总有散开的时候,就如人生总有诸多的幸福会接踵而来一样。

哈佛教授本·沙哈尔在他的幸福课上告诉学生:从根本上说,幸福感的源泉在于积极的心理。