



YI SHENG YAO XUE XI DE

孙朦◎编著

20 TANG HA FO ZHI HUI KE

传承哈佛百年经典
凝汇卓越人生智慧

一生要学习^的 20堂哈佛 智慧课



摘取幸福的果实和成功的桂冠

不进哈佛也能学到哈佛的智慧，在这里，聆听哈佛导师的淳淳教诲，感受哈佛精英的卓越人生，汲取人生智慧的精华营养，成就强大充实的自我，铸造辉煌灿烂的人生。



海潮出版社
Hai Chao Press



孙朦◎编著

YISHENG YAO XUE XI DE

20 TANG HA FO ZHI HUI KE

一生要学习^的 20堂哈佛 智慧课



海潮出版社

Hai Chao Press

-北京-

图书在版编目 (C I P) 数据

一生要学习的 20 堂哈佛智慧课 / 孙朦编著. -- 北京:
海潮出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5157-0196-7

I. ①一… II. ①孙… 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 (2012) 第 131147 号

书 名: 一生要学习的 20 堂哈佛智慧课

编 著: 孙 朦

责任编辑: 雷 婷

封面设计: 大象设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66954037(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 200 千字

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0196-7

定 价: 26.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



漫漫人生路,充满着太多的不确定性,人生就是在摸索中不断地前进,有时候会一马平川,有时候会曲折凹凸,有时候会阳光明媚,有时候会风雨雷鸣。无论遭遇什么,它都将构成你的生活。

我们都希望自己的人生永远风平浪静,永远充满欢笑,没有忧愁,没有无奈,可是那些不如意总会出现。我们渴望成功,但是又经常遭遇挫折,遭遇困惑,遭遇打击。其实,幻想人生永远如人所愿是不切实际的,人生本来就是充满各种不如意的。

虽然人生之路并非平坦,但我们也要勇敢地走下去。在人生中,重要的不是你遇到了什么,而是你怎样去面对,面对生活我们需要足够的智慧。智慧是生命之火,给予我们温暖和光亮,缺乏智慧的人生肯定会是阴冷和晦暗的。

哈佛智慧是哈佛大学几百年来传承的思想结晶,广博深邃的哈佛智慧缔造了成千上万的各界精英,哈佛智慧被很多人看成是摘取成功桂冠和幸福果实的金巧手,每年全球都有众多学子纷纷要进哈佛。在哈佛,你将领略到全球顶级的教授关于人生哲理和成功智慧的教导,获得受益终身的生命启迪。哈佛非常重视培养学生的独立思考和应变能力,在以后的人生的道路上,无论遇到何种情

况,哈佛学子都能通过自己的思考灵活应对。

“与柏拉图为友,与亚里士多德为友,更要与真理为友。”从哈佛的校训中我们可以看出哈佛对于真理的渴求,正是哈佛对真理的这种态度成就了伟大的哈佛。追求真理就是追求智慧,哈佛崇尚智慧,更传播智慧。哈佛智慧不仅是哈佛本身的财富,也是所有人的财富。每个希望获得成功和幸福的人都可以从中吸取宝贵的营养。

本书汇集了哈佛大学百年来的智慧哲理,并结合各种生动有趣的故事案例进行阐述,让读者更加深入的理解哈佛智慧的精髓,使读者在阅读中感受哈佛导师们的谆谆教诲。愿读者在这 20 堂课的学习中,能够建立起强大充实的自我,培养良好积极的心态,领悟人生幸福的真谛,铸就辉煌的人生。



第1课 创新永不止步

哈佛大学校长认为：“一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。”哈佛人认为学习就是要激发学生的想象力和灵感，使他们能从新的角度，按照新的思维方式认识客观世界，创造出具有社会价值的物质成果和精神成果，即想别人不敢想的，做别人不敢做的。

创新思维最有价值 / 2

勇于开拓，发现“新大陆” / 4

给想象力插上翅膀 / 7

打破旧有，推陈出新 / 10

摆脱思维的惯性 / 12

第2课 仰望星空，脚踏实地

梦想总是美好的，它催人奋进，让人充满斗志，但是拥有梦想并不等于实现梦想，在我们憧憬美好未来的时候，不要好高骛远，不要脱离实际。梦想需要通过不断的努力才能实现，需要艰辛的跋涉，一步一个脚印的付出。在哈佛，人人都有美好的梦想，但他们也深深知道，在仰望星空的同时更要脚踏实地。

不要被幻觉欺骗 / 16

量力而行,不要好高骛远 / 18

第3课 挫折让生活更加精彩

人生在世,难免会遇到挫折和失败,承受巨大的打击,但是我们不能抱怨,因为挫折和失败能够磨炼一个人的意志,给人以丰富的生活经验,增强我们性格的坚韧性,并提高解决复杂问题的能力,引导我们产生创造性变迁,寻找到更好的人生道路。哈佛人都相信拥有挫折的人生更精彩。

挫折成就辉煌的人生 / 24

经受磨难的人生才壮观 / 26

挫折是人生的磨刀石 / 28

翻越挫折的围墙 / 31

挫折的背后是成功 / 33

第4课 操控住自己的情绪

如果你总是看别人不顺眼,那么就说明是你的修养不够。人在愤怒的那一个瞬间,就会失去理智,过一会儿就会恢复正常。一个人要想成就一番事业,受到别人的尊敬,关键在于控制自己的情绪。为一点小事发怒是最愚蠢的一种行为,一个能控制住不良情绪的人,比一个能拿下一座城池的人强大。

做自己情绪的主人 / 38

能控制情绪才能做大事 / 40

- 治愈浮躁的病症 / 42
冲动是魔鬼 / 44
驯服愤怒这匹烈马 / 47

第5课 知识就是力量

英国哲学家培根说：“知识就是力量。”在哈佛对知识的尊重无以复加，追求真理是哈佛人内在的品质。知识是智慧源泉，知识给人爱，给人光明，给人智慧，应该说知识就是幸福，因为有了知识，就是摸到了有史以来人类活动的脉搏，就有战胜人生恐惧的力量。

- 阅读让人充满智慧 / 52
知识带给人愉悦 / 54
用知识来武装自己 / 56

第6课 抓住机遇，让生命转个弯

哈佛人非常重视机遇的把握，他们相信机遇改变命运。机遇无处不在，每一个机遇都是一笔巨大的财富，但是机遇也总是稍纵即逝的，只有那些目光敏锐，果敢坚毅，有着充分准备的人才能把握。机遇并不是总是摆在我们眼前，有时候机遇会藏在某个地方，等待我们去发现，去寻找。哈佛人信奉失败者等待机遇，成功者创造机遇。

- 善于发现和抓住机遇 / 60
机不可失，失不再来 / 62
机遇改变命运 / 65
机遇只敲有准备者的门 / 67

不要等机遇,要创造机遇 / 70

第7课 没有做不到,只有想不到

生活中,经常会听到有人说:“这是不可能的”,“那是没有办法的事情”。其实这是懦弱的表现,哈佛人坚信只要有问题,就会有解决的方法。即便是看起来似乎根本不能解决的问题,如果积极动脑筋,也能寻找到妥善解决的方法。没有做不到,只有想不到。

成功一定有方法 / 74

方法总比问题多 / 76

善于找方法才是强者 / 79

世上没有解决不了的问题 / 81

第8课 勇气是通往成功的阶梯

罗斯福说:“我们没有什么害怕的,唯一值得害怕的只是害怕本身。”那些成功者都是有大勇者,面对困难,面对挑战,他们总是无所畏惧。勇气的力量是无穷的,只要自己的内心足够强大,任何困难和挑战都是纸老虎。哈佛学子勇于挑战权威,敢于不断超越自我,在困难和挑战面前总是表现得斗志昂扬,怯懦是非常令人不耻的。

不怕困难,勇于承担 / 86

勇往直前不断超越 / 88

勇气就是力量 / 91

要有一颗勇敢的心 / 93

勇于不断地站起 / 95

第9课 活在当下

生命的意义只能从当下去寻找。逝者已矣,来者不可追,如果我们不反求当下,就永远探触不到生命的脉动。那些过去的事,就让它随风而逝吧,无论快乐还是苦楚,都已成为过往,当下才是最真实的。不要为明天烦恼,明天自有明天的烦恼,快乐的活在当下,把握生命的每一分钟。

不要为明天而烦恼 / 100

不要沉溺于过去 / 102

给自己一个新的开始 / 104

第10课 掌握沟通的艺术

哈佛大学非常重视学生沟通能力的培养,沟通的目的是要让对方明白你的想法或是达成共识,彼此相互交流,进入对方心里才是真正的沟通。沟通对人际交往无比重要,然而并不是每个人都能熟练地掌握沟通的技巧,只有巧妙掌握沟通技巧的人,才能有效地与他人沟通,取得预期的沟通效果,达到沟通的目的。

在批评中加点糖 / 108

有效沟通化解矛盾 / 110

多倾听,少开口 / 112

沟通是个技术活 / 115

多考虑对方的感受 / 118

第11课 平衡好取舍的天平

能否舍弃人生道路上必须舍弃的东西，这或许是衡量一个人心智是否成熟、是否具有智慧的一个重要标准。因为只有当一个人能够客观而准确地认识自己，认识他人，能够理性、客观地规划自己的梦想与生活的时候，他才敢舍弃，他才能够舍弃。舍得是大自然的规律，舍弃是生活的一种方式，舍弃是勇敢者的行为。

舍弃是为了获得 / 122

人生要有大局观 / 124

切莫因小失大 / 126

放弃更是一种美丽 / 129

第12课 合作走向双赢

作为一个哈佛人，首先必须要具备良好的团队合作精神，团结合作的意识深深根植于哈佛人的骨髓里。俗话说得好，“众人拾柴火焰高”，火焰之所以能够烧得热烈，关键是因为大家的合作给了它燃烧的力量，它才能照亮天地，燃烧出自己最美好的人生。不懂合作就不是真正的哈佛毕业生。

不要去单打独斗 / 132

帮助别人也是帮助自己 / 134

一起把蛋糕做大 / 137

与人合作是一种双赢 / 138

团结起来才有力量 / 141

第 13 课 成功来自坚持不懈

坚持不懈是一种决不放弃的精神，坚持不懈是一种不达目的誓不罢休的决心。法国启蒙思想家布封曾说过：“天才就是长期的坚持不懈。”无论我们做任何事，要取得成功，坚持不懈的毅力和持之以恒的精神都是必不可少的。当困难绊住你成功脚步的时候，当失败挫伤你进取雄心的时候，千万不要退缩，决不能放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈才能通向成功。

不要动摇自己的信念 / 144

放弃努力就放弃了成功 / 147

坚持到最后才是强者 / 150

敢于坚持，不要轻言放弃 / 152

半途而废不会成功 / 155

第 14 课 想法是银，行动是金

想法是银，行动是金。只有切切实实的行动，梦想才会变为现实，只有行动才能不断接近成功，只有行动才能达到胜利的彼岸。好的想法靠的是头脑的智慧，可是如果不去行动，它永远只不过是梦想而已——只有在行动中才能表现出想法的存在价值。

行动才是真正的开始 / 160

空谈永远不会有结果 / 162

千里之行始于足下 / 164

拖延时间就是浪费生命 / 166

第15课 领导力铸就辉煌

哈佛人认为有比知识更重要的东西,那就是领导才能。美国社会认为只是聪明并没有太大的实际意义,有时候这样反而更危险。领导才能被认为是走向成功巅峰的通行证,领导力不是天生的,任何一个人只要通过后天不断的训练都可以拥有卓越的领导才能。

领导力比成绩更重要 / 170

放手让下属去干 / 172

善于利用人才的长处 / 174

给予下属充分的信任 / 176

第16课 挖掘人脉中的黄金

进入哈佛大学,你收获的不仅是一生受用的哈佛智慧,更是一个有着巨大价值的人脉网络。哈佛人非常重视人脉网络的经营,因为拥有了人脉就拥有了成功。据社会学家研究,一个人事业的成功,80%归因于与别人相处,20%才是来自于自己的专业技能。人脉就是一座巨大的宝藏,其中蕴含着价值连城的黄金。

精心搭建你的人脉网 / 180

人脉就是财脉 / 182

人脉是事业成功的杠杆 / 184

借力扬帆,成就辉煌事业 / 186

人脉圈越大路就越广 / 188

第17课 敢于冒险,大胆前进

哈佛大学鼓励学生要有冒险精神,冒险属于美国文化的重要组成部分。我们要敢于冒险,敢于去尝试、去突破,因为只有这样,才会创造并把握住更多的机会。如果你是因害怕失败而不敢向前跨进的话,那么你虽遇不到失败,但是你也注定不会遇到成功。要知道,成功是永远属于那些敢于去挑战、具有冒险精神的人。

勇于险中求胜 / 192

冒险是成功者的品质 / 194

大胆进取激发能量 / 196

有风险才会有大回报 / 197

第18课 责任比能力更重要

美国总统林肯说:“人所能负的责任,我必能负;人所不能负的责任,我亦能负,如此,才能磨炼自己。”只有一个人具有了责任心,责任感,做任何事情才会从多方面去考虑,才会做到最优秀,所以责任心和责任感是做人做事的基本。

优秀源于责任 / 202

责任是一笔宝贵的财富 / 205

工作就意味着责任 / 207

做事就要全力以赴 / 210

第 19 课 每天都进步,离成功就越近

拥有伟大理想的人,每天都迈着矫健的步伐,在通往成功路上不懈努力着。每天都要进步,才会离成功更近。那些成功的人士每天做着自己喜欢的事,不断积累自己的优势,对每天的经历都进行深入的反省,他们充满激情的投入到每一天的生活和工作中。

- 找到毕生的兴趣 / 214
- 每天反省,不断超越 / 217
- 强化自己独特的优势 / 220
- 燃烧梦想的激情 / 222

第 20 课 让优秀成为一种习惯

古希腊哲学家亚里士多德说“优秀是一种习惯”,一个人每天的行为,思想甚至情绪方式大多是由习惯决定的。所以要成为一个优秀的人,就应该让优秀成为一种习惯,就应该对自己要求严格。甚至是苛刻,对自己狠一点,树立高标准、严要求,一个不想优秀的人是不可能有大作为的。

- 不抱怨,努力做到最好 / 226
- 果敢坚决不犹豫 / 229
- 在批评中不断进步 / 232
- 将细节做到极致 / 235
- 勤奋推开卓越之门 / 238

第 1 课



创新永不止步

哈佛大学校长认为：“一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。”哈佛人认为学习就是要激发学生的想象力和灵感，使他们能从新的角度，按照新的思维方式认识客观世界，创造出具有社会价值的物质成果和精神成果，即想别人不敢想的，做别人不敢做的。

创新思维最有价值

哈佛大学在教学中为发挥创造性思维创造了条件——不设立唯一正确的答案。在哈佛大学的教学中,决不设立唯一正确的答案。哈佛大学一直认为,问题的正确答案绝不是唯一的,问题分析的结果往往是一个中间产物,最后总会留下很多悬而未决的问题。教师在教学中应重视培养学生如何适应形势和形势变化,去寻找更好的结果,而不重视结果。这种重视“方法”不重视“结果”的教学方法,鼓励学生在分析问题充分表现自己,增强自信,发挥自己的创造性思维。

哈佛大学在总结它教学的成功经验时有一句名言:“在自己的思路之外,还存在另一思路。”美国之所以走在世界的前列,与创新精神是分不开的。那么,什么叫创新思维呢?

有人说创新就是把原有的元素重新组合,改变其原有的结构序列从而产生新的东西。组合创新思维是指从两种或两种以上的事物或产品中抽取合适的元素重新组织,构成新的事物或新的产品的思维。在自然界和人类社会中,组合现象非常普遍,组合的可能性无穷无尽。

世界上存在着无数能够达到同一目的的不同事物。任何事物的原型都不是永恒的。夜间照明不会永远用电灯,车辆不会永远离不开车轮,透视不会永远依靠 X 射线。前人的创造都是可以再创造的。只有不断创造,才能突破原型,才能不断前进。

一天,一位美国画家在用铅笔画画,画错了,去找橡皮擦,可是,不知把