

不出国门就能读的**哈佛精品**课程

受益一生的 **哈佛哲学课**

掌握改变人生的幸福法则

看哈佛人如何思考，如何抉择，如何面对人生

哈佛公开课研究会◎编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

014060260

不出国门就能读的**哈佛精品**课程

B-49

85

受益一生的 哈佛哲学课

哈佛公开课研究会◎编著



北航

C1747749

B-49/85

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

000000010

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的哈佛哲学课:经典案例版/哈佛公开课
研究会编著. —北京:中国铁道出版社,2014.10
(不出国门就能读的哈佛精品课程)

ISBN 978-7-113-18769-9

I. ①受… II. ①哈… III. ①哲学—通俗读物 IV.
①B-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 122215 号

书 名:受益一生的哈佛哲学课(经典案例版)
作 者:哈佛公开课研究会 编著

责任编辑:张艳霞 靳 岭 电话:010-51873005

助理编辑:孙晓明

封面设计:王 岩

责任校对:龚长江

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:三河市兴达印务有限公司

版 次:2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:13.5 字数:187 千

书 号:ISBN 978-7-113-18769-9

定 价:36.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010)51873174

打击盗版举报电话:(010)51873659

前 言

哈佛大学坐落于美国东北部的马萨诸塞州，查尔斯河畔，是美国历史上最悠久的一流学府之一。建校三百多年来，哈佛大学向全世界输送了大批的人才，它被誉为美国的思想库、培育人才的摇篮等。在这所学府中，先后诞生了八位美国总统、四十多位诺贝尔奖得主、还有三十多位普利策奖得主。同时近两成的哈佛毕业生在美国五百家最大的公司担任要职，近三成的哈佛毕业生担任世界各地不同公司的董事长，首席执行官。数以百计的世界级精英也是从这里走出去的。

那么哈佛是怎样培养出如此多的人才呢？除了一流的教学质量外，更重要的是哈佛哲学对每一个哈佛学子的深远影响。哈佛大学唯一的校训就是“以真理为友”，这句话赫然刻在哈佛大学的校徽上，也刻在每一位哈佛人的心中。可见哲学对每个人的影响是多么强大。

说到哲学，便有人常常生起这样的疑问：“哲学是枯燥的吗？哲学是丑陋的吗？哲学是令人生厌的东西吗？”当然，在很多人眼里，哲学的确是枯燥、乏味、无趣的。但是哈佛哲学在哈佛学子心中却正巧相反。他们惯于在哲学王国里信步漫游，流连忘返。在他们眼前，那一个个似乎抽象的体系如同精巧的宫殿一样矗立，他们悠然步入其中，与逝去的哲学家的幽灵款洽对话，心领神会，宛如挚友。

在奔波忙碌的现代社会，每个人都想成功，想体现自己的价值，想站得比别人高，做得比别人好，但是每个人都会或多或少的有一些困惑，有一些解决不了的问题，然而逃避和无视肯定不是解决问题的方法。我们所能采取的最好的方法就是学习一些哲学知识，让自己的内心变得更强大，强大到可以驾驭自己的感情。如此看来，哲学正在造福于我们。

哲学真的有那么重要吗？当然。哲学是关于世界观的学说，是自然知识和社会知识的概括和总结。学了哲学，我们的内心可以更强大；看问题可以更清晰、更透彻，办事情可以更有条理、更有逻辑；为人处世可以更圆润、更轻松。总之，哲学无处不在也无时不在，它实实在在地影响着我们每一个人。

而本书正是这样的一本书。读懂它，不仅会知道如何给自己定位，如何树立自己的理想，如何提升自己的信心，如何管理时间，如何面对和克服苦难；你更会知道人生的幸福是什么，做人之道是什么，知道成功与失败的差距是什么等等。而这一系列问题的解决之道正是哈佛哲学的魅力所在。

阅读这本书不需要花费你大量的时间，你只需要在茶余饭后，闲来无事时以一种最舒服的姿态来接受哈佛哲学的洗礼，就可以感受哈佛哲学的内涵，学习哈佛哲学的精髓，从而扬帆远航，实现自己的卓越人生。

目 录

CONTENTS

第一课 哈佛幸福哲学

人生的幸福是快乐和意义的结合_3

幸福的本质是对需要的一种理解_4

人们常常被“幸福的假象”所迷惑_6

哈佛教授的“幸福型”汉堡_8

快乐是常态,痛苦只是小插曲_10

幸福的起点是真实,是摆脱完美主义_12

每个人都要学会追求幸福和享受生活_14

哈佛教授给出的 10 条幸福小贴士_16

第二课 哈佛自我认知哲学

做好定位,然后按照所选择的路走下去_21

人与人 99.9%是一样的_22

不要因为外因而改变自己的想法_24

要永远看清自己的模样_26

最好的镜子是你自己_28

坚定地追求自己的信仰也是一种幸福_30

每一天都做最好的自己_32

坚持本色才能拥有最真实的美丽_34

第三课 哈佛为人哲学

扔掉生活中的假面具,爱上不完美的自己_37

最谦卑的时候才是最接近伟大的时候_38

勇气是征服命运的唯一手段_39

善良是内心开出的最美的花_41

感恩的心改变你的人生态度_43

宽容能救赎心灵_46

学会忍耐,感谢折磨你的人_48

冲动是魔鬼,可以摧毁一切_51

别以为抱怨就能改变现状_53

第四课 哈佛处世哲学

欲做事先做人,强大的内心比能力更重要_57

哈佛教授看待工作的三种境界_58

设计自己的命运_60

把握机遇,让命运靠自己转弯_63

坚持走自己的路_66

受潮的火柴不能擦亮希望之花_69

强者容易坚强,正如弱者容易软弱_71

不断学习,才能进步_74

第五课 哈佛逆境哲学

除了自己,没有什么能把你击倒_77

排名只是暂时的,走过泥泞才能获得最后的成功_78

每一个经历,都是一次历练_81

即使有缺陷,你也会有属于自己的成功_83

怀抱希望的人,能自己拯救自己_85

百折不挠的人,勇往直前是常态_87

不幸的不是事情本身,而是我们怎样看待_90

要做生活的强者,就要能正视痛苦_92

经历和痛苦都是人生不可或缺的财富_95

第六课 哈佛行动哲学

梦想是枝叶,行动才能结出果实_99

始终走在前列你才是成功者_100

学习的痛苦是一时的,没有知识则痛苦终生_102

今天你受教育的程度,预示你未来的收入_104

今天不走,明天要跑_106

学习者才是成功者,这是永远的真理_107

积极的心态会创造成功_109

不要被眼前的挫折和困难吓倒_111

第七课 哈佛解压哲学

没有什么值得烦恼,随时随地释放自己_115

你是这个世界上独一无二的_116

扔掉生活中的假面具_117

不要在意别人的看法,对自己好一点_121

过度的偏执会影响我们对命运的掌控_123

生气的理由很多,节省一点你的怒气_125

别让嫉妒的毒蛇吞噬你的心灵_128

别让仇恨的烈火烧焦你的心灵_130

第八课 哈佛时间管理哲学

我荒废的今日,正是昨日殒身之人祈求的明天_133

时光是丢失最快的东西_134

不要把今天的事留到明天去做_136

珍惜时间的人总是走在最前面_138

荒废时间等于荒废生命_140

应该用心跳来计算光阴_143

将时间用于有益之事,不做无谓之举_145

让过去随时间而过去_147

生活在绝对独立的今天_151

第九课 哈佛创新哲学

走出定式思维的桎梏,做与众不同的自己_155

为什么哈佛毕业的成功人士最多_156

面对人生,不要削足适履地生存_159

思维的变通,拥有改变一切的力量_162

敢为人先,不必和别人走一样的路_164

用灵活的头脑激发无限的创意_166

永远都做有想法的人_168

梦想激发潜能,但它不等于妄想_171

第十课 哈佛成功哲学

成功不是偶然,失败绝非注定_175

你离成功只有一步之遥_176

人人都要有非凡的野心_178

保持理性才能获得更多机会_180

行动之前,要先树立理想和目标_183

在忙碌前就要有规划_185

每个人都需要与别人团结合作_187

学习失败,否则失败于学习_190

善始善终的人才是生活中的强者_193

附 录 哈佛经典哲学课案例

亚历山大·弗莱明教授:因善而生_198

传媒大亨比尔:不要仇恨世界_199

大卫·斯瓦兹:借助有用的人_201

韦恩·让:顺势而为的力量_203

爱因斯坦:误入歧途,才能留下足迹_204

韦尔奇:高标准,做到无人替代_205

幽默大师罗吉士:用宽容交换人情_206

014060260

不出国门就能读的**哈佛精品**课程

B-49

85

受益一生的 哈佛哲学课

哈佛公开课研究会◎编著



北航

C1747749

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

000000010

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的哈佛哲学课:经典案例版/哈佛公开课
研究会编著. —北京:中国铁道出版社,2014.10
(不出国门就能读的哈佛精品课程)

ISBN 978-7-113-18769-9

I. ①受… II. ①哈… III. ①哲学—通俗读物 IV.
①B-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 122215 号

书 名:受益一生的哈佛哲学课(经典案例版)
作 者:哈佛公开课研究会 编著

责任编辑:张艳霞 靳 岭 电话:010-51873005

助理编辑:孙晓明

封面设计:王 岩

责任校对:龚长江

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:三河市兴达印务有限公司

版 次:2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:13.5 字数:187 千

书 号:ISBN 978-7-113-18769-9

定 价:36.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010)51873174

打击盗版举报电话:(010)51873659

第一课

哈佛幸福哲学

人生的幸福是快乐和意义的结合

人生幸福哲学

人生幸福哲学是研究人生意义、目的、价值和理想的一门学科。它探讨的是人应该如何生活，才能获得真正的幸福。幸福不仅仅是快乐，还包括意义、目的和成就。幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。

幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。

幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。

幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。

幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。

幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。幸福哲学认为，幸福是一种内在的状态，而不是外在的财富或地位。幸福哲学强调，幸福是一种动态的过程，而不是一种静态的结果。

幸福的本质是对需要的一种理解

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。

——泰勒·本·沙哈尔 曾在哈佛任教

人的欲望和需求是在不断变化的，在这不断变化的欲望与需求下，人会慢慢成长。如果一个人眼里只有金钱，那么在追求欲望和需求的过程中，他的幸福感永远没有底线。所谓幸福不是得到多少金钱、获得多少财富，而是得到了真正适合自己的东西。幸福是可以选择的，那么在我们选择之前，先要弄清楚自己内心的想法，也就是确认自己内心真正想要的是什么，因为那个能带给你快乐的东西才能让你感到幸福。哲人说，幸福不仅是对某种需要的满足，而是对某种需要的理解。

吉米生前是个善良热心的好人，所以死后上了天堂做了天使。他当了天使后，便经常去人间帮助平凡的人们，希望他们从中能感受到幸福。

有一天他路过一家农夫的土地，发现农夫在那哭泣，他便好奇地去问那位农夫怎么回事。农夫向他哭诉道：“我家的水牛刚死了，这些田地还没犁，我现在该怎么办啊？”

于是吉米赐他一头健壮的水牛，农夫高兴极了，吉米从农夫身上感受到了幸福。

又是一天，他遇见一个男人，男人十分沮丧地对吉米说道：“我的钱被骗光了，没有路费回家了。”

于是吉米便给了这个男人一些钱作为路费，这个男人高兴极了，吉米

在他身上感受到幸福。

又有一天，吉米遇见一个诗人，诗人年青、英俊、有才华且富有，妻子温柔漂亮，但是诗人却过得不快乐。

吉米问他：“你看起来不快乐，我可以帮你什么吗？”

诗人对吉米说：“我什么都有，但是却差一样东西，你可以给我吗？”

吉米回答说：“可以。你要什么我都可以给你。”

诗人满眼忧虑，他对吉米说：“我要的是幸福。”

这可把吉米给难住了，他想了想，说：“我明白了。”

然后吉米把诗人的所有东西都拿走了：吉米将诗人的才华拿走，毁了他的容貌，剥夺了他的财产，结束了他妻子的性命。当这些事情都做完之后，吉米便离去了。

一个月后，吉米再回到诗人的身边，这时的诗人，衣衫褴褛，饿得奄奄一息。

于是，吉米把他的一切还给他。然后，又离去了。过了半个月，吉米再去看这位诗人。这次，诗人搂着妻子，不住地向吉米道谢。因为，他得到了自己想要的东西——幸福。

没尝过孤寂，又怎知何谓璀璨的人生？没经历伤病，又哪知何谓健康是福？其实，幸福就是在你最需要某物的时候有幸获得它而产生的一种感觉。肚子饿的时候，有一碗热腾腾的牛肉面放在你面前，就是幸福；累得不行了，有一张软软的床，也是幸福；泣不成声时，旁边有人温柔地递来一张纸巾，更是幸福。幸福没有定义，平常一些小事也往往能撼动你的心灵，幸福与否，全在你的内心。

人们总是在寻找幸福，可是幸福到底是什么呢？这个问题或许困扰着许多人。有的人在拥有了金钱、地位、美女之后，依然觉得不幸福。而有的乞丐，却因为找到一碗热饭而感到幸福。由此可以看出，幸福不是以金钱的多少，权利的大小来决定的，它取决于人的内心，取决于你的追求。人只有在真正明白什么东西对自己最重要时，才会迫切地想得到。当盼了许久的东西悄然而至，那种幸福感是最真实的，最让人欣喜的。

英国诗人、政治家弥尔顿说：“我学到了寻求幸福的方法：限制自己的

欲望,而不是设法满足他们。”一个人倘若追求太多,欲望不止,那么就算他有再多的金钱,他依然不会幸福,因为他不知道他到底需要什么。一个人在明白自己需要什么之后,才会全身心地投入以及追求,在得到的时候也会感觉幸福。所以幸福是对需要的一种理解,一种懂得,当你明白人生该追求的是何时,你才会静下心来,抛开繁华,为自己的追求而努力,为自己的幸福而拼搏。

在你迷茫不知道该如何选择未来的路时,请停下来仔细想想,自己到底要走哪条路,这条路的终点是哪里,而在终点等候你的,是不是你真正想要的。

人们常常被“幸福的假象”所迷惑

这就好比一个人头痛好了之后,他会为头不痛而高兴,这是由于这种喜悦来自于痛苦的前因。他绝不等同于“幸福”,只是“幸福的假象”。

——泰勒·本·沙哈尔

在人性里面,有一种叫虚荣的东西,它让很多人掩饰着自己的不快乐,甚至不惜付出代价来假装比别人幸福。所以,生活中的我们,总是会强颜欢笑,有时候为了博得别人的羡慕,甚至会付出惨重的代价。

有了这种心理,我们的内心就不安定了,因为在我们的眼里,似乎每个人都比我们过得幸福。看到别人总会想,为什么别人都过得这么幸福呢?于是,我们便不知不觉地患上了一种怪癖:不断地羡慕别人的生活,抱怨自己的生活,还不停给自己制造幸福的假象,来迷惑他人,这就是哈佛幸福课教授本·沙哈尔幸福课的内容。

我们何尝不是如此,每天装出一副非常幸福的样子,给别人留下一种幸福的错觉。其实我们自己最清楚自己幸不幸福。有些人每天埋头工作,自己内心的真实感受都被忽略了,只想挣大把的钱,用金钱来给自己制造

一个幸福的假象。每当看到别人比自己幸福，就心里不平衡跑到名牌店刷几千元甚至上万元，买回一些奢侈品然后穿戴上，疯狂地去参加一个个聚会。在人群中高谈阔论，尽情展现自己的身份和地位。而等到人去楼空，一弯新月清如水的时候，才会独自感伤、黯然。不禁问自己一句，你真的幸福吗？

这么一来，幸福好像就不是我们自己的事了，而是别人的事，即使我们在追求自己的幸福的过程中，也会时不时看看别人的幸福，以便学点经验。当我们拼尽一切终无法追求到自己的幸福时，就又开始羡慕起别人的幸福了，于是会感叹：哎！别人都那么幸福，为什么幸福从不降临在我身上？其实幸福并不是表面的光鲜，而是来自内心的安宁和喜悦。

很久以前，有一位富有的国王，他的宫殿豪华美丽，财宝数不胜数，每天吃的是山珍海味，无数的随从和仆役等待着他的吩咐。在人们眼里成为一个像国王这样的人那是最幸福的事情了。

有一天，国王的一个朋友无比羡慕地对国王说：“你多么幸福啊！你拥有了一切，你是世界上最幸福的人呀。”

国王回答他说：“你真的以为我比任何人都幸福吗？”

“难道不是吗？你拥有了无尽的宝藏，还拥有至高无上的权利。在这世界上，你没有什么需要操心和担忧的，这不是最幸福的人生吗？”

国王笑了一下，然后对他说：“那么，你来当一天国王试试如何？”

翌日第二天，国王把这位朋友带进宫，然后吩咐所有的仆役要向对待国王一样对待这位朋友。因此，仆役们为这位朋友穿上了皇袍，然后戴上了金冠。随后，他被安排在了宴会厅的餐桌前，仆役们给他准备了一大桌的山珍海味，还有各种名贵的酒、美丽的花卉、珍奇的香水，旁边还给他演奏动听的音乐。而他则半躺在柔软的椅垫上，此时突然感觉自己是世界上最幸福的人了。

正当他拿起一杯茶准备喝的时候，抬眼看到天花板上悬挂着一个什么正对着自己的头顶。仔细一看，他不禁惊叫了出来，居然是一把剑，剑尖正对着自己的头顶。

他的笑容立刻消失了，脸色也变得惨白。他不想再享受任何美味和音乐