

★史上第一本来自美国的哲学心灵励志书
★走进哈佛教室，让哲学改变人生
★10位哈佛名师亲自教你鲨鱼社会的幸福法则

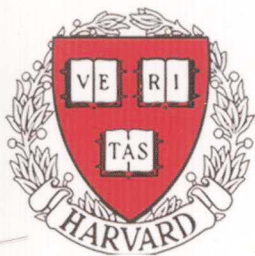
哈佛

最受欢迎的

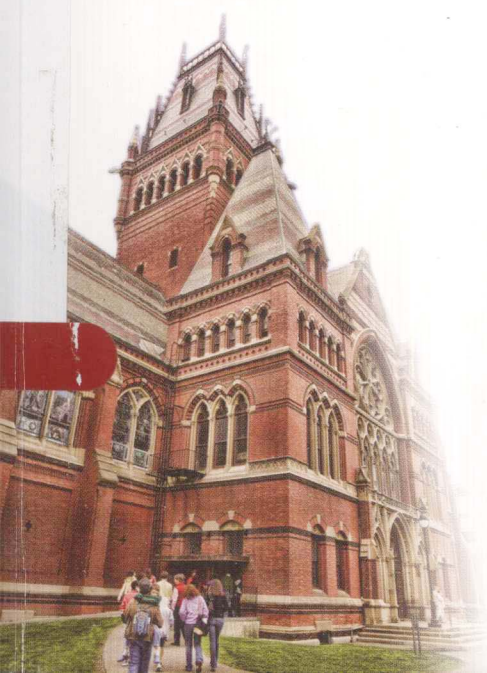
人生哲学课

hafozuishouhuanyingde
renshengzhexueke

张一弛◎著



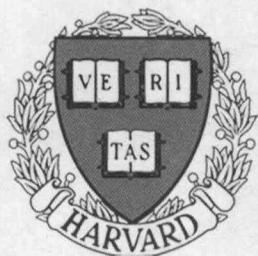
先有哈佛，后有美国。哈佛大学自1636年建立以来，培养出了无数的大师级学者。哈佛承载了一代又一代人的梦想，它在人们心中已经不仅仅是一所大学，还是一种符号，一种精神与智慧的象征。



中国商业出版社

013062105

B821-49
801



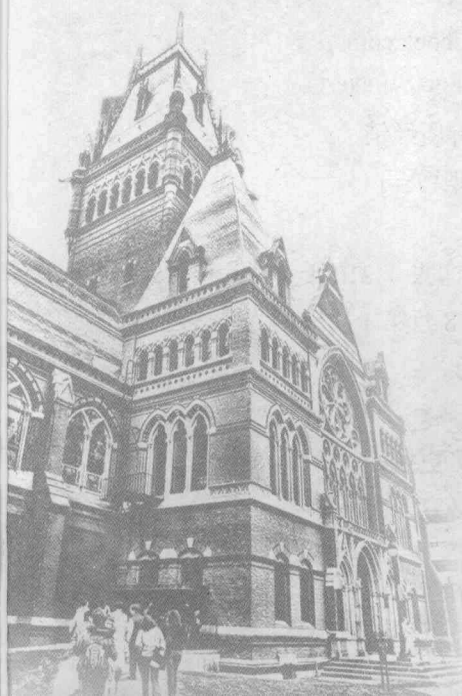
哈佛

最受欢迎的

人生哲学课

张一弛◎著

hafozuishouhuanyingde
renshengzhexueke



B821-49
801



北航

C1670193

中国商业出版社

013085102

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛最受欢迎的人生哲学课 / 张一弛著. -- 北京 :
中国商业出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5044-8134-4

I. ①哈… II. ①张… 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 (2013) 第121677号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(北京广安门内报国寺1号 邮编: 100053)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司

*

710×1000 毫米 16 开 16 印张 210 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

中国商业出版社

前言

Foreword

你在为你的人生烦恼吗？你总是在思索活着的意义吗？你的梦想被现实摧毁了吗？你的财富人生开始了吗？激烈的竞争社会，快一秒与慢一秒的距离就是生存与死亡。成就卓越的法则就是，你要么成为成功者，创立自己的人生乐园；要么成为一个平庸的人，碌碌无为地度过自己的一生。那么，你会成为什么样的人呢？你的出路又在哪里呢？

有智者说：“思想宛如一块磁铁，它只吸引它类似的东西，与你思想相左的东西是不大可能产生的，你的成就首先是在你的思想上取得的。”人生有很多困惑和迷茫，当你失去人生方向的时候，是因为你的思想不够完善。因为思维决定一个人的人生，头脑清晰和理智的人、乃至成功的人应该懂一点哲学，这样会让一个人活得更理性更智慧。那么，我们该如何面对我们的人生，我们该如何去活着呢？就让我们走进哈佛大学的教室，去听一听哈佛人是怎么说的。

众所周知，哈佛是美国历史上第一所大学，有“先有哈佛，而后有美国利坚”的说法。哈佛大学被誉为美国政府的思想库。先后诞生了八位美国总统，四十位诺贝尔奖得主和三十位普利策奖得主。哈佛的一举一动决定着美国的社会发展和经济的走向。

如今，哈佛被看成是思想的制高点，有人说，只要从哈佛撷取一点

儿思想的精华，她就能让你变得与众不同，甚至是独一无二。如今，世界各地的人们都在关注和追随哈佛，希望能从中得到思想的沐浴。可遗憾的是，不是每个人都了解哈佛的核心思维，更不是每个人都有幸能进入哈佛大学深造。为了让更多人得到哈佛思想的洗礼，我们将哈佛最喜欢的人生哲学课编撰成册，供更多的人汲取哈佛的文化精华。

本文选取了十位哈佛知名教授亲自“授课”的精华，聆听他们从十个不同方面去解读人生。有桑德尔教授关于性格的高见，劳伦斯教授对处世智慧的运用，塞奇教授对潜能的认识等，包含什么幸福，人的正能量在哪里和最高的职业素养等十个当下人最关心的话题。从这十位大师的课程中，我们可以看到哈佛大学所推崇的人生哲学，在聆听丰富而实用的哲学思想的同时，让我们找到成功的力量，帮助我们从残酷的竞争丛林中脱颖而出，成为未来的顶尖社会精英。

目录

Contents

第01课

迈克尔·桑德尔教授关于“性格”的讲座 ——性格决定一个人的命运

- 第1讲 心态决定我们一生的命运 / 3
- 第2讲 我为什么要你了解性格 / 6
- 第3讲 性格的四大基本特征 / 8
- 第4讲 乐观性格是获得成功的动力 / 11
- 第5讲 为自己培育善良的秉性 / 14
- 第6节 哈佛也喜欢有幽默感的人 / 17
- 第7讲 你的性格你来决定 / 21
- 第8讲 好性格是锤炼出来的 / 23
- 第9讲 让我们的性格光辉灿烂 / 26

第02课

罗伯特·劳伦斯教授关于“处世”的讲座 ——哈佛最推崇的处世秘诀

- 第1讲 人际质量直接左右命运 / 31
- 第2讲 编织一张尽量大的关系网 / 34
- 第3讲 “铜臭”的商场也要投资感情 / 36
- 第4讲 上帝也喜欢真诚赞美他的人 / 39
- 第5讲 为什么不用微笑面对他人呢 / 41
- 第6讲 一个人的品位是交际的基石 / 45
- 第7节 懂得建立和维护人际关系 / 48

第03课

安东尼·塞奇教授关于“潜能”的讲座 ——每个人都有自己的优势

- 第1讲 找一找我们的优势在哪里 / 53
- 第2讲 优势是比较出来的 / 57
- 第3讲 一定要积极认定自我 / 60
- 第4讲 懂得整合“小数优势” / 63
- 第5讲 发挥你的最大优势和潜能 / 65
- 第6讲 你可以把弱点转换为优点 / 69
- 第7讲 你的成长比成功重要 / 72

第04课

玛莎·舒瓦茨教授关于“自信”的讲座 ——有信心才会有未来

-
- 第1讲 信心是成功的动力 / 77
 - 第2讲 不要把自傲当自信 / 79
 - 第3讲 坚信自己的人一定是强者 / 83
 - 第4讲 有一种成功叫相信自己 / 86
 - 第5讲 把自己适当看高一点 / 88
 - 第6讲 对自己说“我是第一！” / 91
 - 第7讲 自信是一种无形的资产 / 93

第05课

伊莱恩·凯玛克教授关于“幸福”的讲座 ——哈佛追寻的快乐法门

-
- 第1讲 聪明的人不为明天忧虑 / 99
 - 第2讲 给精神松绑，为心灵放风 / 102
 - 第3讲 学会为他人创造快乐 / 103
 - 第4讲 时常算算你的得意事 / 107
 - 第5讲 以怨养怨是将痛苦N次方 / 109
 - 第6讲 宽容是快乐的魔法石 / 112
 - 第7讲 学会将痛苦“格式化” / 116
 - 第8讲 从今天起学习快乐 / 119

第6课

弗朗西斯科·凯斯利教授关于“言行”的讲座 ——为自己的一言一行负责

- 第1讲 好的言行习惯是成功的钥匙 / 125
- 第2讲 坏习惯能够摧毁一个人 / 127
- 第3讲 让责任心来成就你 / 130
- 第4讲 如果你犯了错，请承担 / 132
- 第5讲 诚信是所有事业成功的基础 / 135
- 第6讲 不能随便发泄，不能随便发狂 / 137
- 第7讲 控制自己，叫停自己 / 140

第07课

拉摩尔·亚历山大教授关于“工作”的讲座 ——哈佛所提倡的职业素养

- 第1讲 工作要从基层做起 / 145
- 第2讲 你懂得消除厌职情绪吗 / 148
- 第3讲 培养对工作的兴趣和热情 / 151
- 第4讲 聪明人忙在点子上 / 154
- 第5讲 你做日程进度表了吗 / 156
- 第6讲 紫罗衫现象：让工作更高效 / 159
- 第7讲 成为老板需要的人 / 162
- 第8讲 忠诚是员工的第一美德 / 165
- 第9讲 合理授权，解放自己 / 168

第08课

德里克·博克教授关于“人生挫折”的讲座 ——失败是成功的垫脚石

第1讲 人生没有定局，一切都有可能 / 173

第2讲 苦难是成功最好的激励 / 176

第3讲 不服输才有赢的希望 / 178

第4讲 永不畏惧，永不放弃 / 180

第5讲 应对人生的困境与挑战 / 182

第6讲 做一个执著的人 / 185

第7讲 学会从损失中获益 / 187

第8讲 用1%成功战胜99%的失败 / 191

第9讲 成功者就是比别人能坚持的人 / 193

第09课

尼尔·鲁登斯坦教授关于“成功”的讲座 ——你可以复制成功

第1讲 真正把自己搞明白 / 197

第2讲 明确自己的人生定位 / 199

第3讲 尽早规划自己的人生 / 201

第4讲 目标能引导你走向成功 / 204

第5讲 心有多大成功就有多大 / 207

第6讲 再难也不要找借口 / 210

第7讲 不满足是实现成功的动力 / 212

第8讲 不规划时间的人永远是失败者 / 215

第9讲 选择好人生的进退 / 217

第10课

哈维·曼斯菲尔德教授关于“爱”的讲座

——爱是生命最艳丽的色

第1讲 没有爱就没有生命 / 223

第2讲 心中有爱，生活就充满快乐 / 226

第3讲 爱，要学会分担 / 228

第4讲 爱，需要多一些理解 / 231

第5讲 与你爱的人同行 / 233

第6讲 爱，要给所爱的人带来喜悦 / 236

第7讲 爱情，平平淡淡才是真 / 238

第8讲 爱别人，才有人爱自己 / 241

第9讲 爱这世间一切生命 / 244

第01课

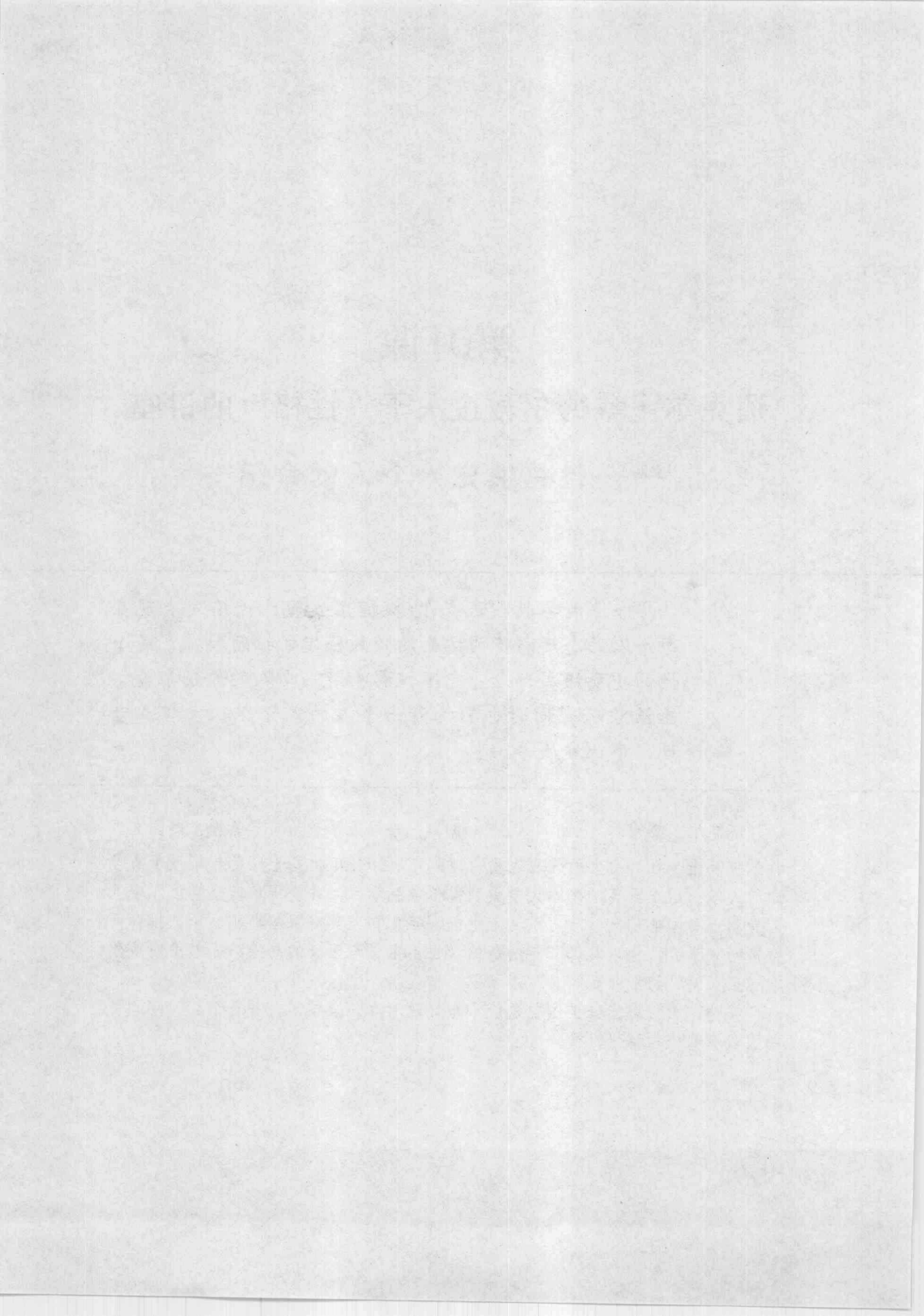
迈克尔·桑德尔教授关于“性格”的讲座

——性格决定一个人的命运

哈佛大学教授迈克尔·桑德尔发现：性格是表现在每个人的态度与行为方面的较为稳定的心理特征，是个性的重要组成部分。它不仅影响着一个人的婚姻家庭、生活状况，同时也影响着一个人的人际交往、职业升迁、事业发展等。

迈克尔·桑德尔 (Michael J. Sandel)，哈佛大学政治哲学教授、美国文理科学院院士、社群主义的代表人物。1953年3月5日出生，于1975年毕业于布兰迪斯大学。后来到英国牛津大学贝利奥尔学院学习，并获得了博士学位。毕业后受聘于美国哈佛大学政府系，上世纪80年代初以其对罗尔斯正义论的批评而蜚声西方学界。他以其1982年所著的《自由主义与正义的局限》一书中对罗尔斯《正义论》的批评而闻名。

桑德尔教授曾出任美国前总统小布什政府办公室顾问，并曾于2007年到访中国多所高校和科研机构。



第1讲 心态决定我们一生的命运

心态就是性格加态度。性格就是一个人独特而稳定的个性特征，他表现一个人对现实的心理认知和相应的习惯化的行为方式。态度是一个人对客观事物的心理反应。心态也是人的一切心理活动和状态的总和，是对周围、社会生活的反映和体验，它对一个人的思想、情感、需要、欲望有着决定性的影响，它决定着一个人对待工作、对待生活的态度。人的状况受环境的影响，但如何看待人生、如何把握人生是由我们的心态决定的。播下一种心态，收获一种思想，播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。可见心态决定着命运。让我们从现在开始，拥有一种积极的心态，让我们整个身心都充满勇气和智慧。

在我看来，成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，乐观的面对人生，乐观的接受挑战和应付困难，那他就成功了一半。

我们必须面对这样一个事实，在这个世界上成功卓越者少，失败平庸者多，成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。为什么会这样？

仔细观察，比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时刻的心态，我们就会发现心态导致人生惊人的不同。

在哈佛大学广泛流传着一个这样的故事：两个欧洲人到非洲去推销

皮鞋，由于炎热的非洲向来都是打赤脚的。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢。”于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。

生活中，失败平庸者多主要是心态观念有问题。遇到困难他们只是挑选容易的倒退之路。“我不行了，我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊。成功者遇到困难，仍然是积极的心态，用“我要！我能！”“一定会有办法”等积极的意念鼓励自己，于是便能想尽办法，不断前进，直至成功。

一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态，成功人士运用积极的心态支配自己的人生，他们始终用积极的思考、乐观的精神和丰富的经验支配和控制自己的人生，失败人士是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配，他们空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废，最终走向了失败。

运用积极的心态支配自己人生的人，拥有积极奋发、进取、乐观的心态，他们能乐观向上地正确处理人生遇到的各种困难、矛盾和问题。运用消极的心态支配自己人生的人，心态悲观、消极、颓废，不敢也不去积极解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，环境决定了他们的人生位置，这些人常说他们的想法无法改变。但是，事实上我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生，由我们自己决定。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

我的同事马尔比·D·科克说：“最常见同时也是代价最高昂的一个错

误，是认为成功有赖于某种天才，某种魔力，某些我们不具备的东西。”可是成功的要素其实掌握在我们自己的手中。成功是运用积极心态的结果，一个人能飞多高，并非由人的其他因素，而是由他自己的心态所制约。我想，这种观点在哈佛会被很多人所接受。

我们每天都面临不同的处境，注定我们要有一个从容乐观的心态去面对，适时的调节自己的心态。我们要明白，人生的路本来就是坎坷的，没有什么可以破坏我们的好心情。我们需要的是健康和谐的精神状态和生活方式。

心态是我们命运的控制塔，消极心态是失败、疾病与痛苦的源流，而积极心态是成功、健康、快乐的保证！心态决定成败，无论情况好坏都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代热心，生命可以价值很高也可以一无是处，二者的区别在于你自己的选择。

选择了积极心态的人，则会达到成功的彼岸，选择了消极心态的人，会导致失败。有些人只是暂时使用积极的心态，当他们遇到了挫折，就失去对它的信心。他们开始是对的，但是一遇到挫折，则将隐形护身符从积极心态的一面翻转到消极心态，以消极心态来麻痹自己，来慰藉自己，来封闭自己，期望凭着他们的消极心态，天上会掉下馅饼。

实际上，一个人在生活中总是寻找消极东西的话，消极心态就会成为一种难以克服的习惯，这时即使出现好机会，这个消极的人也会看不见抓不着，他会把每种情况都看作一种障碍，一种麻烦。障碍与机会有什么差别呢？关键在于人们对它的态度而定。积极的人视挫折为成功的踏脚石，并将挫折转化为机会，消极的人视挫折为成功的绊脚石，任机会悄然而逝。

哈佛人生箴言

面对同样的机会，充分运用积极心态的人能获得人生中有价值的东西，而充分运用消极心态的人则看着幸福渐渐远去，心里懊悔，却不见有任何行动，这样只会错失良机。

第2讲 我为什么要你了解性格

人的性格世界像一个丰富多彩的百花园，走进这个百花园你就能看到看清性格中的每个个体，看清个体之间的优点与缺点、有序与无序，看清个体与整体的联系。只有如此，你才能真正把握好性格的脉搏，追求到性格的美好与和谐。

当你了解性格的规律性后，你就会乐观地接受他人的个性，对他人豁达、宽容起来。不经过你本人同意，任何人无权让你感觉差人一等。你有享受快乐的权利，也有做一个卓越的人的权利。

我要提醒的是：性格并无好坏之分。不同的性格、策略与原则，在迈向成功的道路上也会有不同的选择。属于某一种类型个性的审美领域本来就不是很开放的，每个人的性格里都自有一种优势存在，不要只盯住自己的个性弱点去苛求所谓的完美。

实际上，只要你不带着偏见深入地审视自己，总会找到属于自己个性中的优势。不同性格的人都可以成功，性格本身没有好坏之分，关键是我们如何去运用它，如何运用好的方法让大家都能够得到成长与成功，这就是性格分析可以带给我们的收获。

每一个人对成功的定义理解都不同，真正的成功应是全方位的，包括朋友、家庭、心灵、时间与金钱等，但最后是精神上的东西难以战胜自我。有段话说得很恰当：买得起房子，却买不到家庭；买得起好药，却买不来健康；买得起高档商品、化妆品，却买不来青春。没钱是万万不能的，但有钱也没什么了不起，毕竟金钱买不来自己的真爱。人是精神和物质相交融的产物，你只有主宰了自身的性格优势，才能主宰自身的命运。

健康的性格作为人生的一种行为方式，其主要的性格行为取向被认为是个人充分发挥潜能和价值的能力。拥有健康性格无疑是现代人健康最主