

气定神闲 沉稳内敛 坚韧如竹 自信笃定 雍容大度 温文尔雅  
亲和温婉 谦卑低调 充实自我 感恩与爱 诗意生活

# 哈佛 优雅课

张笑恒◎编著



跟 着 哈 佛 学 优 雅

百年哈佛教你做一个优雅的人 一本值得你学习的优雅智慧书

北京工业大学出版社

# 哈佛 优雅课

HAFO YOUYA KE

张笑恒◎编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛优雅课 / 张笑恒编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5639-5233-5

I. ①哈… 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 (2017) 第 188471 号

## 哈佛优雅课

---

编 著: 张笑恒

责任编辑: 李 冉

封面设计: 点滴空间

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市冠宏印刷装订有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 230 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5233-5

定 价: 29.80 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

# 前言

世界知名的顶级学府哈佛大学发展至今已有三百余年的历史了，现在的它不只是一所教书育人的学堂，更是一种象征、一种代表，它证明着我们在追求一切美的东西，尤其是优雅。

优雅，优美高雅。优雅是一种和谐，类似于美丽，只不过美丽是上天的恩赐，而优雅是艺术的产物。优雅从文化的陶冶中产生，也在文化的陶冶中发展。优雅是得体而精致的外表，丰富而强大的内心；优雅是柔而不娇、坚而不厉的品性气质；优雅是积极乐观、从容淡定的生活态度。

在哈佛大学的校园里，你会看见自信笃定的脚步，温文尔雅的谈吐，谦卑低调、感恩大度的姿态，他们坚定地谱写人生的篇章，他们就是优雅的哈佛人。哈佛不是神话，哈佛只是一个证明，人的沉稳、细心、胆识、大度、诚信、担当的证明。

优雅是用心生活，让生活呈现出细致、从容、雍容、智慧、善良、朴素大气的品性。优雅，是一种可以持久以恒的东西，它从不会附着在生活的表面，而是隐藏在若隐若现的细节里；优雅就是一种从容、一份平和、一个认认真真的生活态度。

优雅，优美和高雅的浑然一体，它是一种由内而外，自然流露的气质，既体现在人的外表装束和言谈举止、亦贯穿于其学识修养、为人处世、道德行为等各个方面。优雅，不是靠刻意模仿能学得来的，而是人们在人际交往和社会活动过程中不经意间下意识地 and 发自内心的综合表现。优雅，是从人的骨子里渗透出来

的，是一种随意自然的表露。

经营高贵，追求优雅，并不是富人、名人的专利。不亢不卑，内心充实，具有自己独特的魅力和人格，当我们自己拥有一颗高贵的心，并使之不被烦琐而细碎的生活淹没，时时给自己一点点时间，经营高贵。那么就算是在普通的生活中，也同样可以使自己过得优雅而具有品位，时时散发出独特的魅力。

美国著名的生活艺术家、绘本作家塔莎·杜朵曾经说：“我用一颗快乐的心来生活。”在她的生命中，一切的细微都传递着美的意境，她始终把握自己的步调，遵从自己内心的想法，延伸出现代人可望而不可即的世外桃源的蓝图。她的生命诠释了这样一个道理：原来，时光可以优雅地老去，一切都可以这样美好。

优雅的生活，试着做自己心情的主人，不管生活遭遇怎样的改变：是悲、是喜、是风、是雨，从容地面对。生活中有快乐也有痛苦，有成功也有失败，有顺利也有挫折。失掉一棵树，我们还有一片森林，扔掉烦恼我们就能拥有简单快乐的享受。

在急速的生活节奏中，面对人生历程突现的波折、崎岖和波涛汹涌般的挑战，拥有开阔的胸襟与坦然的心态，必能平和从容，波澜不惊，决胜于千里之外。

简单的生活，优雅的体现。简单是一种完美的生活态度，是一种人心演绎的境界。经历人生的冗杂与繁复，过滤与沉淀之后，凝就的是一份简单哲理的精髓；简单是贯穿一生的处世态度，是一种自生命涌出的精神。它是一种淡泊中透出对世事的洞明，从容中显现的是包容与大气。

从容不迫亦是优雅。身处逆境而能气定神闲，既不怨天尤人也不自暴自弃；身处顺境而能不骄不躁，既不盛气凌人，也不炫耀标榜，让自己保持清醒的状态，优雅彰显出从容不迫的气度。

在红尘中奔波的人儿，何不找点时间轻松一下，停下我们那匆忙的脚步，抬头仰望一下那蓝蓝的天和那自由飞翔的小鸟，还有轻轻流淌的小溪，体味一下生活的悠然，独守内心，过一种自

己内心深处最想要的生活。

优雅，更为我们增添了生活的真实，真正去倾听心灵的声音，真切地去面对自己情感所需的，想想生命中对自己真正重要的是什么，使生命更加厚实和饱满，我们活着不是给别人看的，我们要过一种内心充实而富有的生活。

如今，优雅已经存在在我们身边每一处可见的地方，无论是工作、学习还是生活中，处处都能见到举止得体、谈吐不凡的优雅人，本书为我们做了一个很好的指引。希望借本书能够给各位读者朋友一些帮助，当岁月匆匆流逝，我们回首往事的时候，可以从容不迫地说：我们是优雅着走过来的……

## 第一课 减法哲学——做一个简单的人

1. 多余的都是负担..... ( 2 )
2. 目标太多等于没有目标..... ( 4 )
3. 即使精彩的东西也不要死抓不放..... ( 6 )
4. 做事要学会适可而止..... ( 8 )
5. 拿得起，也要放得下..... ( 10 )
6. 其实，幸福需要的并不多..... ( 12 )
7. 定期“除草”，保持心灵纯净..... ( 15 )
8. 对拥有的知足，内心方能安定..... ( 17 )

## 第二课 气定神闲——从容面对世俗纷扰

1. 世事多纷扰，看淡心自宁..... ( 22 )
2. 用宽容原谅别人的过错..... ( 24 )
3. 生活中不苛求事事完美..... ( 26 )
4. 学会忘记不如意之事..... ( 28 )
5. 不轻易为小事生气..... ( 31 )
6. 在平淡中寻找生活的快乐..... ( 33 )
7. 吃点小亏，是福不是祸..... ( 35 )
8. 不抱怨，你的生活才能改观..... ( 38 )
9. 每个懂生活的人，都会善待压力..... ( 40 )

## 第三课 沉稳内敛——固守内心的力量

1. 冲动是魔鬼..... ( 44 )
2. 紧要关头，保持镇定..... ( 46 )

3. 沉得住气方为人杰····· ( 48 )
4. 重要的事情不擅自做决定····· ( 51 )
5. 猝然临之而不惊，无故加之而不怒····· ( 52 )
6. 让耐心等待成为一种本能····· ( 55 )
7. 不浮躁，不急躁，不焦躁····· ( 57 )

#### 第四课 坚韧如竹——谁也阻止不了前进的脚步

1. 假如生活欺骗了你····· ( 62 )
2. 别让妥协侵蚀了你的信念····· ( 64 )
3. 跟自暴自弃说再见····· ( 66 )
4. 选择什么样的心情，就会有怎样的生活····· ( 68 )
5. 从哪里摔倒，就要从哪里爬起来····· ( 70 )
6. 尘埃中开出花朵，苦难中看到恩赐····· ( 73 )

#### 第五课 自信笃定——不拘谨、不怯场的人格魅力

1. 先相信自己，然后别人才会相信你····· ( 78 )
2. 任何时候都抬头挺胸····· ( 80 )
3. 敢于逼自己一把····· ( 82 )
4. 有主见才会有气场····· ( 85 )
5. 给自己多一点勇气····· ( 87 )
6. 走自己的路，让别人说去吧····· ( 89 )
7. 忠于自己的内心····· ( 91 )
8. 拥有独立的魅力，不依赖别人····· ( 93 )

#### 第六课 雍容大度——有一种优雅叫大气

1. 打开双手，世界就在你手中····· ( 98 )
2. 以德报怨，受益者是你····· ( 100 )
3. 要有成人之美的气魄····· ( 102 )
4. 听得进去批评，才能进步····· ( 105 )
5. 不要苛责于人····· ( 107 )
6. 原谅别人也是解脱自己····· ( 109 )
7. 坦然接受生活给予的一切····· ( 111 )
8. 做人要有福祸自便的心境····· ( 114 )



## 第七课 温文尔雅——赢在举手投足间

1. 彬彬有礼，修养重于学识····· (118)
2. 正确使用握手礼····· (120)
3. 接到请帖赴宴要注意什么礼节····· (123)
4. 保持绅士风度····· (125)
5. 优雅得体地递接名片····· (127)
6. 要坐有坐相、站有站姿····· (130)
7. 宴会上，吃得漂亮不容易····· (132)

## 第八课 亲和温婉——得体的谈吐是气质的升华

1. 耐心聆听，是你对他人最好的尊重····· (137)
2. 关心他人比恭维他人更好····· (139)
3. 站在对方的立场考虑问题····· (140)
4. 不要试图打断别人的讲话····· (143)
5. 学会艺术的拒绝别人····· (144)
6. 善于说话才是王道····· (147)
7. 给别人持续的肯定····· (149)
8. 任何时候都要照顾对方的自尊心····· (152)
9. 否定别人也要保住他的面子····· (154)

## 第九课 谦卑低调——不张扬、不炫耀的智慧

1. 人格越高，姿态越低····· (159)
2. 尊重他人，就是尊重你自己····· (161)
3. 欣赏别人，你会有意想不到的收获····· (163)
4. 不要在你的智慧中夹杂着傲慢····· (165)
5. 淡化自己的优势，以免招来忌妒····· (167)
6. 当心聪明反被聪明误····· (169)
7. 有本事也不要自卖自夸····· (172)
8. 必要时，学会示弱····· (174)

## 第十课 充实自我——内心丰盈的人更优雅

1. 物质上的贫穷并不可怕，可怕的是精神上的贫穷····· (179)

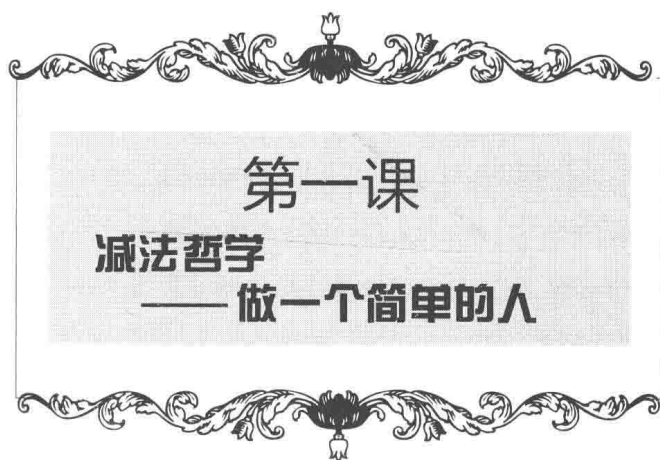
2. 快乐是自己找来的····· (181)
3. 丢了什么也不能丢了梦想····· (183)
4. 放松自己，赢取双倍人生····· (185)
5. 让“不可替代”成为你的标签····· (187)
6. 乐于接纳新生事物····· (189)
7. 拒绝欲望的诱惑····· (191)

## 第十一课 感恩与爱——真正的优雅出自善良

1. 对拥有的一切心怀感恩····· (195)
2. 向帮助你的人道声“谢谢”····· (197)
3. 感恩无处不在····· (199)
4. 处处与人为善····· (201)
5. 为他人点亮一盏灯····· (204)
6. 做人群中的乐施者····· (206)
7. 发自内心地多做好事，而不是为了作秀····· (208)
8. 给予越多，得到就越多····· (209)

## 第十二课 诗意生活——在平凡中捕捉快乐

1. 快乐是一种优雅的心态····· (215)
2. 拥有一颗寻找快乐的心····· (217)
3. 善于发现生活中的美····· (219)
4. 枯燥的工作也能变得有趣····· (221)
5. 失去什么，也不能失去希望····· (223)
6. 寻找沙漠中的星星····· (225)
7. 有浪漫的心，在哪里都可以感受到温馨····· (227)



## 1. 多余的都是负担

哈佛大学心理学教授拉姆·达斯告诫人们：不要执着于一些外在的、稍纵即逝的东西，而是要关注生命中永恒的东西——爱、美、智慧。我们常常不满足自己所拥有的，总觉得太少，所以去努力的追求一些外在的东西，诸如功名利禄、权势地位，却不知道这些实际上都是多余的负担。

多余的脂肪会影响人的健康，多余的追求会拖累人的心灵。既然是多余的，那么就是负担，就该放下。学会放下，才能让生命之舟轻载远行。

一位教授在一次关于生活艺术的演讲中曾做过一个小小的实验。教授拿起一个装着水的杯子，问在座的听众：“猜猜看，这个杯子有多重？”听众中有的人说50克，有的人说100克，也有猜125克的。

教授不动声色慢慢地说：“我也不知道它有多重，但可以肯定的是，人拿着它一点儿也不觉得累。”教授接着说，“现在，我的问题是：如果我这样拿着几分钟，结果会怎样？如果这样持续拿着一个小时，会怎么样？如果这样拿着一整天呢？”

大家回答：“拿着几分钟，不会怎么样；持续拿着一个小时，可能胳膊会酸痛；如果一整天都拿着的话，胳膊肯定变得麻木，严重的话还会肌肉痉挛，到时候免不了要去医院一趟。”

教授气定神闲地说：“很好，你们说的都很对。在我手拿杯子的期间，无论时间的长短，杯子的重量都不会再增加，可是拿杯子的胳膊会酸痛，肌肉会痉挛。要不想让胳膊酸痛、肌肉痉挛，那又该怎么做呢？”

大家笃定地说道：“很简单，你应该把杯子放下。”

“正是，”教授继续说道，“其实，生活有时就像我手中的杯子，我们拥有多少并不重要，重要的是如果长时间拿着所拥有的，诸如金钱、权势，牢牢地抓住不肯放手，它就可能侵蚀你的意志。日积月累，你的精神可能会濒于崩溃，那时你就什么事也干不了了。”

生活中所拥有的固然要珍惜，不能忽视，但不能总是“拿”在手上，就像是一个很轻的杯子，也不能总是抓住不放。学会放手，不然，不知不觉中它会把你压垮。

学会放下，不管境遇如何，请放下昨日的辉煌，放下昔日的苦难，放下所有沉重的包袱。放下了，你就会有顿悟之后的豁然开朗，如释重负的轻松，云开雾散后的阳光灿烂。放下一切，轻装上阵也许你可以走得更远，看到更多美好的东西。抛下虚名，还心灵一片宁静的天空。

帕特·基辛格，英特尔公司资深副总裁兼首席技术官，一个忙碌的人，肩负着很多的使命。他32岁时成为英特尔最年轻的副总裁，40岁时任英特尔第一任首席技术官，是英特尔加班工资和报销学费数额最高的职员。工作之余，他做了教堂六年的长老，带领小组学习，还在公司收门徒。同时，他还是三个孩子的父亲。

他用心计划了个人的使命：做一个信仰基督教的丈夫、父亲、商人，并且以一颗智慧的心平衡工作的压力、家庭的需求、对生命的渴望。每天的灵修和祷告使他在工作中充满了信心，在家中充满了爱心和关心，在教会无私地奉献和服侍。

帕特一度认为休假简直就是浪费时间，但他后来发现：放下一切，让自己变得轻松，是一件很美好的事情，这时你才会发现生命是如此的简单和容易满足。

人们常常会为了追求一些东西而忙忙碌碌，忙忙碌碌的目的就是为了过上更舒适的生活，却不知忙忙碌碌很难有舒适的生活。人生短暂，想拥有真正属于自己的快乐就要有一颗空空的心，不被任何人所牵绊，不会为任何事情所烦恼，完完全全、真真实实的生活。

其实，人的生命所需要的真的很容易满足，俯仰间呼吸，一张嘴，一吸气就够了，看淡一些，不必为了一些多余的东西使自己满身伤痕、苦不堪言，到最后才发现自己什么也带不走，欢喜、劳累皆是一场空。

放下的过程，也是得到的过程。当你紧握双手，里面什么都没有。当你松开双手，世界就在你手中。心灵的内存有限，只好放下过去，释放新

的空间，才能装下更多新的美好的东西。放下时的割舍是疼痛的，疼痛过后却是永久的轻松！

## 2. 目标太多等于没有目标

哈佛人都有一种自我信念，这种信念来自苏格拉底，他将对于自我信念的坚持传给了他的学生，还有他的学生的学生们，从柏拉图开始，从亚里士多德开始，几百年后，这种理念成就了哈佛人。哈佛人认为，一个失去了信念的人，就像一根潮湿的火柴，永远不可能点燃梦想的火焰。人们只有对自己所做的事情充满必胜的信念，才会采取积极的行动。

成功最重要的是知道自己究竟想要什么。成功的首要因素是制订一套明确、具体而且可以衡量的目标和计划。在我们的人生路上，要想超越某种限制因素，摆脱我们的困境，就只有坚定信念、鼓足勇气，这样才能不断地超越自我，达到更高的境界。

信念如同航标灯射出的明亮光芒，在浩渺的人生海洋中，指引着我们走向辉煌，信念是我们力量的源泉。

相信大家对“微软”这家公司并不陌生，然而大多数的人只知道它的创始人比尔·盖茨是个天才，却不知道他为了实现自己的目标曾孤独地走在前无古人的路上。

当时盖茨发现，在墨西哥有家公司正在研究发展一种称之为“个人电脑”的东西，可是它得用 BASIC 程序语言来驱动，于是他便着手开始编程决心完成这件事，即使他并无前例可循。

盖茨有个很大的长处，就是一旦他想做什么事，就必须要有把握地给自己找出一条路来。在短短的几个星期里，盖茨和另外一个搭档竭尽全力，终于写出了一套程序，因而也使得个人电脑问世。

盖茨的这番成就造成了一连串的改变，他扩大了电脑的世界，三十岁的时候成为一名家财亿万富翁。的确，有把握的、明确的信念能够发挥

无比的威力。

高尔基说：“只有满怀信念的人，才能在任何地方都把信念沉浸在生活中并实现自己的意志。”气场力量的发挥需要强大的信念做支撑，只有集聚了气场的力量，你才能自如地支配自己的健康、环境、事业和财富，也只有这样，你才不会被更多的消极事物所连累。

数千年来，人类一直认为要在4分钟内跑完1英里(1英里约等于1.6千米)是件不可能的事，不过在1954年，罗杰·班尼斯特就打破了人们的这个想法。他之所以能创造这项佳绩，一来归功于体能上的苦练，二来是得力于精神上的突破。

在此之前他曾经在脑海中多次模拟以4分钟时间跑完1英里的场景，长久下来便形成极为强烈的信念，因而对神经系统有如下了一道绝对命令，必须全力完成这项使命。最终他做到了，大家都认为这是不可能的事。

谁也没想到班尼斯特破的纪录给其他运动员带来很大影响，在此之前没有一个人打破4分钟跑完1英里的纪录，可是在随后的一年里竟然有37个人进榜，而再后面的一年里更高达300人之多。之所以会有这个现象，乃是他的成就提供给了其他人一个新的依据，大家所认为的“不可能”实际上是可能的。

有人说：一个人无论现在多大年纪，其真正的人生之旅，都是从设定目标那一天开始的，之前的日子，只不过是在绕圈子而已。要想获得成功，就必须拥有一个清晰而明确的目标，目标是催人奋进的动力。如果没有目标，即使每天不停地奔波忙碌，也无法取得成功。成功者之所以能轻松地走向成功，就是因为他们目标明确。

很多人曾想过要成为一个举世瞩目的科学家、成为一个有很大作为的政界名人、成为一个一字千金的大作家、成为一个家喻户晓的歌手，可最后只成了一个普通人，碌碌无为。这是因为他们总是树立很多目标，总是在各种目标中徘徊，而没有真正地去坚持把一个目标完成到底，所以除了

有目标还必须要有信念。

马丁·路德·金曾说：“在这个世界上，没有人能够使你倒下，如果你自己的信念还站立着。”许多人失败了，并不是因为他们没有目标，而是因为缺乏信念，没有信念，就失去了坚持下去的力量。信念的力量是巨大的，它支撑着我们的生活，催促着我们奋斗，推动着我们不断进步。是目标，创造了世界上一个又一个奇迹。

### 3. 即使精彩的东西也不要死抓不放

哈佛大学心理学教授拉姆·达斯告诫人们：“总是不能让该来的来，也不能让该去的去。一旦学会了从灵性的角度看待世事，许多苦恼便不再困扰我们，从而找到学会放手的美好理由。”让该来的来，该去的去，是一种面对生活学会放手的哲学。

生活中，很多时候、很多事情都不可过于执着，要学会放手，放手现在的精彩，才有时间和空间去拥有更多的美好。放手，事实上并不是真正的舍弃，而是默默地体验、感悟、储蓄、营造和追求。恰到好处的放手，是深刻理解生命的情致，是人生执着的一份厚重，一份坦然，可以把未来人生的意蕴演绎得更跌宕、更精彩、更丰富。

如果只是死死地抓住所拥有的东西不肯放手，那就很难进步，有可能还会被那些表面上的光鲜亮丽所迷惑，从而身陷囹圄，成为井底之蛙，怨天尤人，不得解脱。

哈佛大学的泰勒·本-沙哈尔教授关于幸福提出了“汉堡模型”。泰勒·本-沙哈尔教授曾经为参加壁球赛而严格控制饮食，他决定比赛一结束就大吃垃圾食品以犒劳自己。但当他真的一口气买来四个汉堡时，却不想吃了。因为就在这一刻，他从这四个汉堡上联想到了四种不同的人生模式。

有一种汉堡是典型的垃圾食品，吃起来味道很好，吃完后却后患无



穷。它象征着享乐主义者，这类人往往是极其现实的乐天派。假如兜里有钱，今天就用尽，绝不留下分毫。至于明天、后天、大后天……生计的着落呢，以后再说。他们通常只注重眼前的快乐，从不为任何可能发生的后果而担忧。

他们就好比寓言故事中的寒号鸟，当别的鸟都趁着秋日的晴朗，为寒冬做必要的准备的时候，它们整天漫山遍野飞翔游荡，累了就睡大觉。这样得过且过的生活，结果就是冻死在冰窖般的崖缝上。享乐主义者只顾眼前的幸福，牢牢地抓着当下的甜蜜不肯放手，常常用逃避来拒绝面对现实，但逃得了一时不可能逃避一世，当他们不得不面对现实的时候却发现应对乏力，后期不得不痛苦地度日。

面对春暖花开的大好时节，寒号鸟只知道炫耀自己的羽毛，满足于当下的美好，不肯劳动，也想不到未来的忧患，最后只能自食其果。眼前的美好，虽然是一种享受，但是如果沉溺其中，就会是死于安乐。反之，能够居安思危，就会有另一番卓越的成就。

博古通今，有许多人的成功都是建立在放手上的，因为放手眼前的精彩，才有机会获得崭新的生活。凡高拒绝做传教士而做了画家，才有了今天的《向日葵》；比尔·盖茨放弃了在哈佛大学深造的机会，投身商海，才有了今天的微软公司。正是他们学会了放手，才能成功地驾驭人生，取得成功。

褚士莹是哈佛大学的硕士研究生，他曾经是美国高科技企业高管，也是出版过40多本书的旅行作家，能说十几种外语的语言天才，但他从小的梦想就是当农夫。30岁那年，他辞去了在跨国大企业当专业经理人的高管职位，毅然决然地一脚踏进一直向往的国际NGO（非政府组织）领域，筹设、管理位于缅甸北部山区面积约1000亩的有机农场，并借此得以实现内心对自然的回归，但是这一步并非一帆风顺。在这个每个人都想当专家、成为权威的时代，他发现在农业中，重视人才竟然比重视技术更重要！一个完全不懂农事的都市人，要怎么用行动去感动语言、文化不同的农夫？心理学中倾听的技巧，要怎么用在倾听大自然，然后了解如何使土地发挥