

百年哈佛的人生哲学，教你创造卓越人生

百年哈佛



教给学生的

人生哲学

——在哈佛聆听人生讲座

舒天戈◎编著



听哈佛的人生讲座，你也能做个出类拔萃的人中翘楚
经哈佛名师的指点，你也会成为独领风骚的社会栋梁

石油工业出版社

生，教你创造卓越人生

百年 哈佛

教给学生的

人生哲学

——在哈佛聆听人生讲座

舒天戈◎编著

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

百年哈佛教给学生的人生哲学/舒天戈编著.
北京:石油工业出版社,2005.5
ISBN 7-5021-4991-0

I. 百…
II. 舒…
III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 004386 号

百年哈佛教给学生的人生哲学

舒天戈 编 著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:<http://www.petropub.com.cn>

总 机:(010)64262233 营销部:(010)64240503

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

640×960 毫米 开本:1/16 印张:15

字数:230 千字

书号:ISBN 7-5021-4991-0/B·167

定价:23.80 元

(如出现印装质量问题,我社营销部负责调换)

版权所有,翻印必究



PERFACE

绪 言

2001年3月，我作为一名人文教育学者，来到哈佛大学，开始了为期一年作为访问学者的访学生活。

对我本人而言，去哈佛求学和做研究工作是一种荣幸。虽然一年的时间极其短暂，然而我不仅体验到了哈佛大学的学术氛围，更重要的是感受到了哈佛的人文精神。

“真正的哈佛是无形的。这就是她那些鹤立鸡群的子孙们探索真理的灵魂。他们的思想是宝贵的种子，我们的校园赖此而硕果累累。”

这是哈佛大学著名的心理学家威廉·詹姆斯教授所说的一段话。回国多年以后，这段话总是萦绕在我心头、让我记忆犹新。

由于长期从事人文教育研究和教学工作，我切身感受到：教会一个人掌握知识、拥有学问并不难，而若要教会一个人学会正确地思考人生，掌握人生的哲理并走向人生的卓越，那就十分不易了。

来到哈佛之前，我曾常想：为什么哈佛的学子几乎人人都能出类拔萃，个个都是独领风骚？在哈佛的一年，我似乎找到了答案。

“先有哈佛，后有美国。”创立于1636年的哈佛大学，其历史比美国作为国家的历史还要长。正因为如此，哈佛大学被称为美国高等教育的鼻祖。她独领风骚300多年，被誉为高等学府王冠上的宝石，是世界各国莘莘学子们神往的圣殿，是世界级企业总裁的摇篮。曾有专门的统计：美国43任总统中有7位毕业于哈佛，20%左右的哈佛毕业生在美国

绪 言



PREFACE

500 家最大的公司担任要职。近 30% 的哈佛毕业生担任世界各地公司的董事长、首席执行官。同时，一大批社会各界的要人也陆续从哈佛走出，如美国前国务卿亨利·基辛格、前白宫办公厅主任唐纳德·托马斯·里甘、大通银行董事长大卫·洛克菲勒、世界首富比尔·盖茨等社会名流。从哈佛还走出了一批中国的名人，仅近代著名学者就有：语言学家、作曲家赵元任，著名作家林语堂、科学家竺可桢、文学家梁实秋、文学评论家白璧德、建筑学家梁思成等。可见，学者云集，人才辈出的哈佛，不愧为美国乃至世界超一流的高等学府。

绪言

哈佛大学的校园是美丽的，她位于美国的马萨诸塞州，是一所没有围墙的大学。主体校园地处坎布里奇，而世界著名的哈佛商学院则位于一河相隔的马萨诸塞州的首府波士顿。哈佛大学校园里风景如画，400 多座建筑掩映在绿树与鲜花丛中，占地 3000 英亩的哈佛森林和占地 265 英亩的植物园，更是其他大学难以望其项背。

哈佛大学有着世界一流的教授和各个学科领域的世界顶级专家。哈佛的教育以美国籍学者居多，但约有 25% ~ 30% 的一流教授来自世界各国。同时还有相当多的各个研究领域的著名人士在哈佛作为访问学者。

第 27 任哈佛大学校长、美国前财政部长劳伦斯·萨莫斯指出：“今天的哈佛是强大的，而保持哈佛的强大，需要精心地维护和强化致使我们长盛不衰的法宝：保持开放与质疑、探索与服务、传统与创新的有机统一。”哈佛成功地实施了“创新与自信”的素质教育，并为之构建了动力极强的学习研究环境。的确，置身于哈佛大学，每个人都能感受到学子求学、学者创新、教与学相辅而行的文化教育氛围。

在哈佛，让我收益最多，感受最深的是聆听众多权威教



PREFACE

授的人文讲座。有位哈佛校友曾说，来到哈佛不听讲座等于没来，至少浪费了哈佛最具代表性的资源。我的感触是，不听哈佛的讲座，简直就是暴殄天物。

在哈佛大学，每个学期都有来自世界各地的众多著名人士前来举办讲座，包括各国的总统、总理、内阁部长等政府要人，相关专业的著名学者、大企业家、艺术名流等。

在哈佛期间，只要力所能及，每次讲座我都不愿耽误。因为每一次讲座，都让我领略到了文化的魅力与创新的精彩。每一次讲座，更让我感慨哈佛独有的那种潜移默化的、无形的人生哲理教育。

素质教育，或者说成才教育，是我在哈佛期间学习、研究与探讨的中心课题。作为人文教育的研究工作者，我在哈佛期间，通过与一批有创见、有造诣的教授与学者的交流与探讨，并与不同国籍的学生进行广泛的接触和对话，逐渐形成了这样的认识：

人才的培育与成长，不在于方法，而在于观念；不完全靠勤奋，而主要靠思想。当思想被一种科学的意识所主导，被一种理性的观念所左右时，人生的命运就会从此改变，生命的轨迹势必朝成功的方向延伸。每个人的人生，不过是受自己意识观念支配的、验证自己设计规划的实践过程。

哈佛学子的成功，正是哈佛大学人生哲学教育运用的结果，是哈佛大学素质教育理念科学的证明。

数百年来，哈佛大学之所以高踞当今世界名牌大学之巅，一张哈佛的文凭，之所以成为地位与金钱的保证，是与哈佛独特的人生哲学教育分不开的。

国内很多人了解哈佛，几乎都是从商业角度去熟悉哈佛的贡献，错误地以为哈佛不过是培养优秀管理人员的学校，这实在是误导的结果。殊不知哈佛大学共有 12 个学院，包括 2 个本科学院、10 个研究生院。较著名的有哈佛商学院、

绪言



PREFACE

哈佛文理学院、哈佛肯尼迪政府学院、哈佛法学院等。其中尤以哈佛商学院因培养出一批又一批杰出的商业领导者而广为人知。其实，从哈佛走出的社会名流几乎来自于每个学院。在世界各地，凡是由哈佛培育出的“桃李”，都比其他更出众更芬芳。这才是哈佛长盛不衰，久立潮头的耐人回味之处。我亲身感受到哈佛成功地实施了“创新与自信”的素质教育，百年哈佛凝炼了追求卓越的人生哲学。最具代表性的总结，就是哈佛商学院长凯姆·克拉克曾说过的一句话：“培养领袖的使命，是哈佛办学的巨大驱动力；追求卓越，将高远的战略与杰出的人才相结合，是哈佛教育成功的核心。”

回国后，我始终在想，应该把哈佛大学先进的教育理念的精华引进到国内来，应该把哈佛的人生哲学和我的心德体会介绍给更多的中国青年。

对青年来说，人生究竟意味着什么，他们实际上并不都很清楚。该如何为自己设计人生、创造人生，他们很少做更深入的思考，或者说他们一旦面对现实，便自动放弃了原有的想法。

我从哈佛的人生哲学中感悟到：无论是谁，对待人生的态度，无非是两种，要么去选择，要么去创造。选择人生的人，是在已有中去努力适应。创造人生的人，则是在没有中去努力发现。哈佛素质教育最核心的基本理念，正是为了让每个人都学会创造自己的卓越人生。

人才的成长与人生的成功，说到底，取决于每个人持有怎样的人生态度，并以怎样的意识和观念指导自己去创造人生。尤其是在今天，时代在进步，社会在发展，每个人在不断适应与超越的同时，还要不断地发现与创造。这就要求我们的思想观念都应当与时俱进，积极地吸收和掌握国内外先进、科学的思想观念。把哈佛的人生哲学加以概括总结，与我国的具体实际结合起来，用以指导广大青年创造自己的卓



PREFACE

越人生。这就是我编著此书的目的。

哈佛的人生哲学，我以自己的体会总结为十条基本观念，这就是在挑战自我中充满自信；在不断超越中保持积极的心态；把自身的优势化作人生的资本；坚定不移地追求人生的目标；信用是成功人生的通行证；用思考的力量改造世界；有意义的人生须时时反省自己；决不为自己寻找借口；永远保持爱心；永远热情地面对生活。

本书以哈佛的人生哲学为主线，参照和借鉴了中外大量的先进的人生励志理念，寓创新意识于思维拓展之中，寓人生理念于案例研讨之中，寓能力培养于素质整合之中。同时，我还引用了很多哈佛名师的哲理名言，阐述了哈佛一系列讲座中的积极思想和实现方法，以完全平等的身份，与读者沟通交流，以充满哲理的论述，让广大青年从中悟出这样的人生道理：

我们无法改变环境，但我们却可以改变自己。

我们左右不了别人，但却可以让自己的人生更加理智，更有价值，更有意义。

舒天戈 博士

2005年春节于北京

绪
言



听哈佛的人生讲座，
你也能做个出类拔萃的人中翘楚。
经哈佛名师的指点，
你也会成为独领风骚的社会栋梁。



目 录

自信哲学：“你能行”，你心中拥有一座宝藏

自信地朝你想的方向前进！过你想过的生活。随着自信的激励，人生的法则也会变得简单，孤独将不再孤独，贫穷将不再贫穷，脆弱将不再脆弱。

——〔哈佛〕亨利·戴维·梭罗 教授

- ▲ 每个人自身都有一座潜能的宝库/2
- ▲ 自信心是开启内心宝藏的金钥匙/4
- ▲ 充足的自信是成功的保证/8
- ▲ 点燃内心深处的自信之火/12
- ▲ 妙用精神激励，不断激活你的内在潜能/15
- ▲ 绝不让自卑尘封内心的宝藏/18
- ▲ 将我不行变为我能行/22
- ▲ 挑战自我，在“内心竞赛”中夺冠/26

心态哲学：内心充满阳光，生命就有价值

你是否快乐或痛苦，不完全取决于你得到了什么，更多的在于你用心去感受到了什么。

——〔哈佛〕亨利·霍夫曼 教授

- ▲ 如果心态是正确的，你的世界也是正确的/30

目 录



CONTENTS

- ▲ 心态可以吸引更多的成功，也可以带来更多的失败/33
- ▲ 用内心的阳光照耀自己，也照耀别人/36
- ▲ 培养积极向上的乐观精神/40
- ▲ 强烈的进取心将使你生命的潜能发挥到极致/43
- ▲ 点燃生命之火，别让惰性占据你的心灵/45
- ▲ 让内心的曙光冲散失败的阴云/48
- ▲ 不断超越自我，展望生命的全貌/54
- ▲ 在人生追求中让生命价值不断升华/56

目 录

优势哲学：把自己的优势化为人生成功的资本

即使你再孱弱，再贫穷，再普通，你仍有别人也会羡慕的优势。
对于梦想成功的人来说，不是缺少才能，而是缺少对自己才能的发现，对自己人生价值的开发利用。

——〔哈佛〕塞缪尔·哈恩曼 教授

- ▲ 优势，决定你卓越的要素和主力/60
- ▲ 发挥优势，你就有了成功的可能/64
- ▲ 放弃自己优势的人将一无所成/66
- ▲ 扬长避短，充分发挥自己的优势/68
- ▲ 做自己最擅长的事，最易成功/70
- ▲ 认清自己的真面目才能把命运掌握在手中/72
- ▲ 根据兴趣爱好来发掘自身优势/74
- ▲ 想尽办法培养自己独特的专长/77
- ▲ 不懈求知：积累走向成功的优势/80
- ▲ 通过完善自我磨砺自我优势/82
- ▲ 看到优势的另一面，多一份忧患意识/85



目标哲学：明确人生的目标，上帝会给你力量

当我们估量要做什么时，我们只能许诺能做到的事。但在制订目标时，却要有高远的理想。

——〔哈佛〕卡伦·林赛 教授

- ▲ 远大的目标是成功的磁石/88
- ▲ 现在，播下目标的种子/90
- ▲ 设定目标计划一定要切实可行/92
- ▲ 用 20 分钟的时间去设定你的目标/95
- ▲ 设定目标的金字塔原则/96
- ▲ 让目标和计划具有弹性/99
- ▲ 不等不拖延，现在马上就去做/102
- ▲ 像追情人一样锲而不舍地追求目标/103

信用哲学：时刻积累让你终生受用的信用财富

信用会为你积蓄看不见的财富，时间越久，这笔财富就越加珍贵。而欺骗只会恶意透支你的财富。

——〔哈佛〕多洛雷斯·克里格 教授

- ▲ 信用是成功人生的特别通行证/108
- ▲ 不要让诚信的宝剑沾上锈斑/111
- ▲ 诚实守信为你创造受益一生的幸运/113
- ▲ 忠诚如一的人生是无价的/116
- ▲ 一旦承诺，就决不能食言/118
- ▲ 让诚实和正直永远为你的声誉增值/121



CONTENTS

思维哲学：用思考的力量改造世界

我们必须时时进行思考。只有深思熟虑，才能战胜愚昧，在积极的思考中勇敢地面向未来。

——〔哈佛〕弗吉尼亚·约翰逊 教授

- ▲ 思考能拯救一个人的命运/124
- ▲ 看清事实才能使思考方法正确/128
- ▲ 要学会进行肯定的思考/130
- ▲ 培养重点思维的习惯/132
- ▲ 集中注意力进行散射性思维/135
- ▲ 深度思维：多想几步即可成功/137
- ▲ 打开想像力的闸门/141
- ▲ 时刻绷紧批判力这根弦/143
- ▲ 发挥创造性思维的力量/146
- ▲ 发挥潜意识：思考致胜的成功法宝/148

反省哲学：在每日反省中领悟人生的真谛

有意义的人生在于时时审视自己，在内省中常常发现什么是最珍贵的。没有经过自省检讨的人生，是没有价值的。

——〔哈佛〕赫拉·哈来德 教授

- ▲ 反省是人生的一面镜子/152
- ▲ 不知反省的人只会把自己推向输家的角色/154
- ▲ 日省吾身的激励法则/156
- ▲ 错误并不可怕，可怕的是一错再错/159



- ▲ 把挫折看做一次经验的积累/161
- ▲ 找出失败的原因引以为戒/164
- ▲ 从失败中反省，吸取教训扭转乾坤/169
- ▲ 别在批评与责备中放弃自省/170
- ▲ 利用伟人的力量不断反省完善自己/172

非辩哲学：人生没有寻找借口的权力

人们总喜爱找借口为自己的懒惰和懈怠辩护，其实，这种辩护不过是自欺欺人，毫无意义。寻找借口就等于失败。

——〔哈佛〕斯皮尔格·基尔 教授

- ▲ 不要为自己的失败辩护/176
- ▲ 把“没有任何借口”作为自己的口头禅/178
- ▲ 上帝就是你自己，只有你自己才能拯救自己/179
- ▲ 不要为自己的拖延和等待寻找借口/181
- ▲ 消除借口，首先从改变你的态度开始/183
- ▲ 别让种种借口脱口而出/185

爱心哲学：与爱心作伴，与善举同行

爱心是善举的火源，它点亮的不仅是人们的生活，而且更是人类心灵的旅途。

——〔哈佛〕霍布斯·里尔 教授

- ▲ 爱心是一宗大财产/190
- ▲ 送别人玫瑰，自己手中会留下持久的芳香/192
- ▲ 自爱，才能更好地爱他人/194



- ▲ 经常自问“我能为别人做什么”/195
- ▲ 体现社会价值的播种金钱/197
- ▲ 济难救急，做个乐善好施者/200
- ▲ 别让仇恨之火烧伤自己/203
- ▲ 奉献会让生命没有缺憾/205

生活哲学：满怀热忱地面对生活

热忱的态度是做任何事都必须的。因为，惟有热忱，你才能全身心地投入，才能真正把事情做好。

——〔哈佛〕奥里森·马登 教授

- ▲ 热忱：居于你所有成功因素之首的炽热力量/208
- ▲ 热忱可以鞭策一个人从失败中奋起/210
- ▲ 对任何事都没有热忱的人，做任何事都不会成功/212
- ▲ 培养热情并不像你想的那么难/214
- ▲ 你愈投入，事情就愈显得容易/216
- ▲ 培养你的热忱的绝妙方法/219
- ▲ 让热忱帮助你成为生活的总统/221



自信哲学

“你能行”，你心中 拥有一座宝藏



自信地朝你想的方向前进！过你想过的生活。随着自信的激励，人生的法则也会变得简单，孤独将不再孤独，贫穷将不再贫穷，脆弱将不再脆弱。

——[哈佛]亨利·戴维·梭罗 教授

很多失败者恰恰犯了一个相同的错误，他们对自身具有的宝藏视而不见，反而拼命去羡慕别人，模仿别人。殊不知，成功其实就是自信地走你自己的路。

——[哈佛]雷切尔·卡森 教授





▲ 每个人自身都有一座潜能的宝库

潜能是每个人固有的天然宝库，每个人身上都有一个取之不尽、用之不竭的潜能宝库。不过大多数人心中的巨人是在酣睡的。一旦巨人醒来，宝库打开，连你自己都吃惊。

自信是哈佛大学教授讲授的人生哲学中极为重要的理念之一。这种理念告诉人们：不管你从事什么工作，也无论你准备完成怎样的任务，如果本身就没有信心，甚至产生怀疑，那结果绝对好不了。只有我们努力制止潜意识中缺乏自信的怀疑态度，把精力集中在眼前发生的事情上，才能排除阴暗的心理，才能创造连自己都不敢相信的奇迹。相反，自我怀疑几乎总是把怀疑变为现实，而使自己得救的，往往正是人类所共有的一种巨大的潜能。

一个天寒地冻的深夜，W·翟莫西·盖尔卫，一位年轻的加利福尼亚人，正独自驱车穿过缅因州边远的森林地带。他的车轮突然打滑，车子撞进了路旁的雪堆。20分钟过去了，盖尔卫没有看到一辆车路经此地。看来待在车里等着是毫无指望了。他认为最好的出路是步行去求援。于是他身穿便服和一件运动衫，开始向来路跑去。稀薄而寒冷的空气，使他几分钟之后便气喘吁吁了，一阵疲乏感袭来，他觉得浑身麻木，接着是令人瘫软的恐惧。“我会死在这冰天雪地之中的！”他意识到。

这个念头如此可怕，盖尔卫的脚步不知不觉地停了下来。过了一会儿，由于他承认了现实，他的恐惧发生了短路。他对自己说：“如果我真的要死了，光发愁也无济于事。”这时，他突然觉