

不出国门就能读的 哈佛精品课程

HARVARD

HARVARD PHILOSOPHY



哈佛 哲学课



哈佛公开课研究会 编著

以真理为友
掌握改变命运的人生法则

凝聚哈佛精英的
智慧精髓
传承哈佛学府的
精神宝藏

让内心变得更强大，强大到可以驾驭情感

给自己定位，树立理想，提升信心，管理时间，面对和克服苦难

在哲学王国里信步漫游

从此扬帆远航，成就卓越人生！

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



HARVARD PHILOSOPHY

哈佛 哲学课



哈佛公开课研究会 编著

图书在版编目(CIP)数据

哈佛哲学课:经典案例升级版/哈佛公开课研究会
编著.—2版.—北京:中国铁道出版社,2016.9
不出国门就能读的哈佛精品课程
ISBN 978-7-113-21898-0

I. ①哈… 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(2016)第 124916 号

书 名:哈佛哲学课(经典案例升级版)

作 者:哈佛公开课研究会 编著

责任编辑:郭景思 编辑部电话:010-51873064 电子信箱:guo.ss@qq.com

装帧设计:MX DESIGN
STUDIO

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:2013年1月第1版 2016年9月第2版 2016年9月第1次印刷

开 本:700mm×1000mm 1/16 印张:16 字数:252千

书 号:ISBN 978-7-113-21898-0

定 价:39.80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、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科，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

幸福的本质是对需要的一种理解_2

人们常常被“幸福的假象”所迷惑_4

不抱怨的人更容易获得幸福_7

哈佛教授的“幸福型”汉堡_9

记住,幸福的人生也会有痛苦_11

幸福的人生要活出自我_12

幸福的起点是真实,是摆脱完美主义_15

每个人都要学会追求幸福和享受生活_17

哈佛教授给出的十条幸福小贴士_19

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

人与人 99.9%是一样的_24

最好的镜子是你自己_26

不要因为外因而改变自己的想法_29

学会欣赏自己_32

要永远看清自己的模样_35

每一天都做最好的自己_38

坚持本色才能拥有最真实的美丽_41

坚定自己的信仰,不要在意别人的目光_43

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

最谦卑的时候才是最接近伟大的时候_48

勇气是征服命运的唯一手段_50

吃亏让人生之路更加顺畅_52

善良是内心开出的最美的花_55

感恩的心改变你的人生态度_58

幽默是化解摩擦的润滑剂_61

宽容能救赎心灵_63

学会忍耐,感谢折磨你的人_66

冲动是魔鬼,可以摧毁一切_70

别以为抱怨就能改变现状_73

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

哈佛教授看待工作的三种境界_78

做自己的命运设计师_80

把握机遇,让命运靠自己转弯_84

坚定不移地走自己的路_87

受潮的火柴不能擦亮希望之花_89

挫折最喜欢欺软怕硬_92

持续地给自己“充电”_94

第五课 哈佛逆境哲学

除了自己,没有什么能把你击倒

排名只是暂时的,走过泥泞才能获得最后的成功_98

每一个经历,都是一次历练_101

即使有缺陷,你也会有属于自己的成功_105

重负荷的人最抗得住风雨的吹打_108

怀抱希望的人,能自己拯救自己_111

百折不挠的人,勇往直前是常态_113

不幸的不是事情本身,而是我们怎样看待_115

要做生活的强者,就要能正视痛苦_118

经历和痛苦都是人生不可或缺财富_121

第六课 哈佛行动哲学

梦想是枝叶,行动才能结出果实

成功始于心动,成于行动_126

始终走在前列你才是成功者_129

学习的痛苦是一时的,没有知识则痛苦终生_131

今天你受教育的程度,预示你未来的收入_133

今天不想走,明天就需跑_135

学习者才是成功者,这是永远的真理_137

积极的心态会创造成功_140

不要被眼前的挫折和困难吓倒_142

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

你是这个世界上独一无二的人_148

扔掉生活中的假面具_149

不要在意别人的看法,对自己好一点_152

过度的偏执会影响我们对命运的掌控_155

生气的理由很多,节省一点你的怒气_157

别让嫉妒的毒蛇吞噬你的心灵_160

别让仇恨的烈火烧焦你的心灵_162

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

时光是丢失最快的东西_166

不要把今天的事留到明天去做_168

荒废时间等于荒废生命_171

珍惜时间的人总是走在最前面_174

应该用心跳来计算光阴_176

将时间用于有益之事,不做无谓之举_178

生活在绝对独立的今天_180

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

为什么哈佛毕业的成功人士最多_186

创新是一种无与伦比的精神_189

面对人生,不要削足适履地生存_192

思维的变通,拥有改变一切的力量_195

敢为人先,不必和别人走一样的路_198

用灵活的头脑激发无限的创意_200

永远都做有想法的人_203

梦想激发潜能,妄想注定失败_205

第十课 哈佛成功哲学

成功不是偶然,失败绝非注定

你离成功只有一步之遥_210

人人都要有非凡的野心_213

保持理性才能获得更多机会_216

行动之前,要先树立理想和目标_219

在忙碌前就要有规划_221

每个人都需要与别人团结合作_224

学习失败,否则失败于学习_226

善始善终的人才是生活中的强者_228

附 录 哈佛经典哲学案例

亚历山大·弗莱明教授:因善而生_234

传媒大亨比尔:不要仇恨世界_235

大卫·斯瓦兹:借助有用的人_237

韦恩·让:顺势而为的力量_239

爱因斯坦:误入歧途,才能留下足迹_241

韦尔奇:高标准,做到无人替代_242

幽默大师罗吉士:用宽容交换人情_243

第一课

哈佛幸福哲学

人生的幸福是快乐和意义的结合

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，幸福不仅仅是对某种需要的满足，而是对某种需要的理解。

据说，上帝在用七天的时间创造了世界之后，又用了七天时间想让人们感受到幸福。

于是，上帝便开始了七天的旅程。在旅程中，上帝每碰到一个人，都要问他一个同样的问题……

第一天，遇到一个乞丐，上帝问他：“你想要怎样的幸福？”

乞丐饥寒交迫，瑟瑟发抖地说：“我想要吃饱，穿暖，有一个可以遮风挡雨的地方。”上帝将食物、衣服和房子送给了他，就从他身上看到了幸福。

第二天，遇到一个瞎子，上帝问他：“你想要怎样的幸福？”

瞎子说：“我想要一双明亮的眼睛，可以看见这个美丽的世界。”上帝将一双明亮的眼睛替换了他那双失明的眼睛，也从他身上看到了幸福。

第三天，遇到一个瘸子，上帝问他：“你想要怎样的幸福？”

瘸子抚摸着自已残废的腿告诉上帝：“我想要一双充满活力的腿，可以尽情地奔跑。”上帝为他安上了一双健壮的腿，从他身上也看到了幸福。

第四天，遇到一个哑巴，上帝问他：“你想要怎样的幸福？”

哑巴在上帝面前比划了一番：“我想要一个响亮的嗓子，让我可以享受大声说话和歌唱的乐趣。”上帝送给他一副洪亮的嗓子，从他身上也看到了幸福。

第五天，遇到一个单身汉，上帝问他：“你想要怎样的幸福？”

单身汉说：“我想要一个美丽善良的妻子，还想要一个可爱的孩子。”上帝不仅送给了他一个美丽善良的女子作为妻子，还送给了他一个可爱的孩子，从他身上看到了幸福。

第六天，遇到一个商人，上帝问他：“你想要怎样的幸福？”

面对上帝的问题，商人感到非常迷茫，他问上帝：“什么才是幸福？”

上帝说：“如果你真的不知道，我可以告诉你，不过我预定的时间期限快到了，只能花一天时间。”

时间很快就来到了第七天。商人一觉醒来，发现老婆孩子都死了，房子也没有了，自己不仅变成了一个乞丐，还瞎了一只眼睛，瘸了一条腿，变成了不能说话的哑巴。

上帝问他：“你知道什么是幸福了吗？”

商人彻悟地大哭起来：“我终于明白了，原来幸福一直就在我的身边。”

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。