



哈佛教给学生的



游一行 主编

哈佛字子的成功，
不仅在于哈佛拥有世界一流的专业和学术水平，
更重要的是在于它独特而深刻的人生哲学。

THE LIFE PHILOSOPHY OF
HARVARD FOR STUDENTS

光明日报出版社



哈佛教给学生的

人生哲学

游一行 主编

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛教给学生的人生哲学 / 游一行主编. — 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1099-9

I. ①哈… II. ①游… 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 (2011) 第 066103 号

哈佛教给学生的人生哲学

主 编: 游一行

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦

封面设计: 张 诚

责任校对: 文 粟

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 16

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1099-9

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

序 言

“哈佛”不仅仅是一所大学的名字，更是一种精神，一种智慧。百年哈佛带给世界的不仅仅是优秀的人才，更珍贵的是经典而深刻的人生哲学。哈佛之所以成为世界一流大学中的佼佼者，关键不是因为它的规模宏大、学科众多，而在于它先进的办学理念、追求真理的可贵精神和300多年沉淀下来的闪光智慧。正如哈佛大学第23任校长科南特所言：“大学的荣誉，不在于它的校舍和人数，而在于它一代又一代人的质量。”

作为美国的“思想政治库”，哈佛培养的不仅仅是学子，还是一个社会。300多年中，哈佛大学先后培养出了7位总统和40位诺贝尔奖获得者，它的巨大成就不仅仅在于高超的学术水平，更重要的是它教会了学生应该怎样做人、怎样做一个成功的人。在人生的旅途中，大学只是一个短暂的历程，但哈佛让学生在这个短暂的历程中汲取着智慧的营养，并引领他们思考和感悟人生，为实现人生目标、取得成功做好积极而充分的准备，这就是哈佛的成功所在。我们每个人都有必要做做百年哈佛的学生，学习它交给我们的人生哲学。

哈佛大学给学生上的第一课是“如何做人”，哈佛大学教授罗伯特·科尔斯说：“人格优于知识。”哈佛认为，一个人只有具备了良好的人格品质，才有资格取得人生的成功。真诚、信义、豁达、正直、忠诚、责任感……这些都是一个人必备的品质。

哈佛大学以追求真理的精神而闻名，由哈佛学院时代沿用至今的哈佛大学校徽上面，用拉丁文写着“VERITAS”字样，意为“真理”。哈佛大学校训的原文也是用拉丁文写的，意为“以柏拉图为友，以亚里士多德为友，更要以真理为友”。可以说，对真理的不懈追求是哈佛精神的精髓。哈佛大学告诉学生，要始终保持着思考的姿态，并时刻追随真理的脚步，永不言弃。哈佛大学的一句名言就是：不要以为自己的智慧很高，“弄清楚”比高智慧

更重要。人要有自己独立的思想，不要人云亦云，盲从和谬误不会给人带来幸福，只有坚持真理才能帮助一个人在其人生道路上走得更好更远。

哈佛大学告诉学生，每个人都是金子，关键是能否正确地认识自己。清楚自己能够做什么固然重要，但清楚自己不能做什么更为重要。哈佛教诲学生要正确地认识自己，经营自己的强项，呈现自己闪光的一面。

哈佛谆谆教导它的学子，社会错综复杂，变幻莫测。因此在漫长的人生跋涉中，要学会低头。但学会低头并不是妄自菲薄与自卑，学会低头意味着要谦虚、谨慎。个性张扬，率意而为，不会委曲求全，结果多半是处处碰壁。在人生道路中，我们常常因光彩的事物而迷失了方向，以不屈不挠、百折不回的精神坚持到底了，结果却输掉了自己。所以要心态平和，学会低头。保持生命的低姿态，能避开无谓的纷争、意外的伤害，能更好地保全自己，发展自己，成就自己。

哈佛告诫学生：成功没有形状，不要为成功设定种种标准。名利双收并不就是成功。哈佛流传着这样一句名言：想当官，想发财，就不要到哈佛来，要为增添智慧和才干而走进来，为服务社会而走出去。对于每个人来说，成功需要量身定做，人生最大的成功在于规划一个适合自己的有意义的人生，并保持生活和工作的平衡。

哈佛告诉学生……

哈佛的人生哲学值得我们拜读，其中的智慧是指引我们一生的航标。本书浓缩了哈佛的经典人生哲理，是哈佛精神的生动呈现。书中从理论和实践上全面阐述了哈佛人生哲学的深刻内涵和对人生的启迪意义，引导广大成长中的学生，树立远大目标，适应社会，迎接挑战，成为时代的栋梁和精英。

读这本书，你会感觉到几百年来的哈佛智慧就像涓涓细流在你的心头流淌，无需亲自走进哈佛校园，此书就会带给你对哈佛的深刻体验。在书中，你可以体会哈佛教授的精彩哲思，可以品味哈佛大学的浓郁气息，像一位智者一样低头沉思……

目 录

第一课 走进人生的河流

人生是什么——思考生命的意义

活的是过程	2
人生没有输赢	4
人生不是用来享乐的	5
过属于你自己的生活	6
用平和心态对待死亡	8
懂得热爱生命	9
人生没有往复	11

爱情是生命不可或缺的一部分——珍惜圣洁的爱情

不要随意丢弃属于你的爱情	13
爱情是生命的源泉	15
别让爱成罗网	16
爱情不可以握得太紧	17
爱情的美在于执著的追求过程	18
爱情不需要世俗的亵渎	20
爱情不需要包装	21



幸福在你心中——把握自己的幸福

什么是最大的幸福	23
别让欲望抢走幸福	24
幸与不幸全在于自己	25
拥有一个健康的身体	27
从感恩中获得幸福	28

学习到底是为了什么——弄清楚学习的真正目的

学历不是“通行证”	30
大学毕业不等于学习终结	31
真正要学习的是学习方法	34
成绩不等于成就	35
能力比知识重要	36

第二课 人格魅力胜于金牌

美德验证人生价值——做好人生的品德功课

做人是根本	40
用真诚赢得信任	42
信用是人生的一笔财富	43
奉献会让生命没有遗憾	45

宽容是金	46
忠诚是无价之宝	48
富有责任感是人生必备的品质	49

原则是不可逾越的底线——做一个坚守原则的人

哈佛之所以是哈佛	52
不要为权贵放弃原则	54
迁就别人也要有底线	56
尊重他人的立场和原则	57
做人要有底线	59
守住你做人的底线	60
既要坚守原则又要懂得变通	62

第三课 以享受的姿态迎接人生

缺陷是一种恩惠——人生不能为追求完美所累

失去是一种获得	64
没有人是全才	66
懂得放弃是大智慧	68
不要对完美贪心	69
人生需要运算	70



人生没有终点——要学会不断超越

享受不断超越的过程	72
拥有享受每一天的智慧	74
生命是一种过程	75
准备一个丢弃错误的垃圾桶	76
挫折可以为你增值	78
最美的是过程	80

快乐根植于心——快乐地生活

阳光人生需要阳光心态	81
别让贫穷压弯了腰	83
不要让心智老去	84
平常心成就美丽人生	85
活在今天	87
成功由心态掌控	88
要快乐就要简单生活	90

热忱让人生更生动——热忱地迎接人生

学会适应压力	91
不为打翻的牛奶哭泣	93
相信脚比路长	94
热情创造奇迹	95
把热情带入工作	97

热忱让人生更生动	98
强迫自己采取热忱的行动	99

第四课 悟懂人生中美的真谛

真实是人生的最高境界——“真”的才是美的

多追问事情的原委	102
以真理为友	104
敢于说出事情的真相	105
演绎好自我角色	106
真实的高度	108
自然是美的最高境界	109
向未知的事物“进军”	111
拒绝虚荣心的入侵	113

爱是终生受用的财富——千万别放弃爱的权利

爱心可以丰富人生	115
父母的爱是伟大的	116
爱可以创造奇迹	117
善行是心灵最好的医药	118
富有同情心	120
付出是一种享受	121
用爱温暖人心	122



放低姿态是一种智慧——不要把自己看得太高

不要好为人师	125
自负的人很难进步	127
放下架子	128
不要看低任何人	129
低姿态可以保全自己	131

第五课 找到自己的人生坐标

梦想是成功的翅膀——为人生确定方向

定位改变人生	134
分大目标为小步骤	136
梦想是成功的翅膀	137
贫穷只因无梦想	138
确信目标终究会实现	140
确定自己的职业目标	141

每个人都是金子——认清自己的优势所在

经营你的强项	143
每个人都是金子	145
一味攀比会使你迷失方向	147
不要开错窗	148

走出别人给你画的圆	149
-----------------	-----

第六课 人生需要自我超越

人生需要自我激励——用自我激励法应对人生困境

告诉自己“我可以”	152
人生需要自我激励	154
别吝啬对自己的犒劳	156
在自我赏识中肯定自己	157
自己拯救自己	159
最难战胜的敌人是你自己	160
丧失信心就等于放弃了自己	161

正视思考的巨大力量——做思想的富有者

正视思考的巨大力量	163
挣脱你的“思维栅栏”	164
敢想才能敢干	165
创新来自思考	167
留点时间思考	168
提出一个问题比解决一个问题重要	169
别忘了思考自己失败的原因	171
善于发现问题	172



第七课 习惯左右一生

好习惯受益终生——坚持你的好习惯

习惯的力量	176
耐心的习惯助你成功	177
自我反省的习惯引领你进步	179
珍惜时间的习惯会延长生命	181
注重细节的习惯助你成大事	182

倒掉鞋中的沙砾——避免坏习惯的羁绊

远离懒惰部落	184
远离“找借口”的习惯	185
倒掉鞋中的沙砾	186
刚愎自用只能让你自闭	188

别让坏习惯牵着走——习惯需要用心培养

从今天起改掉不良习惯	190
寻找习惯的空隙	192
好习惯需要用心培养	193
多和有好习惯的人交往	195

第八课 走好人生的性情之旅

性格决定成败——培养优良的素质

坚忍的性格让你成为不倒翁	198
善于合作才能发挥最大的价值	200
勇于冒险	202
自信成就未来	203

不要迷失了自己——张扬自我

世界会因你的与众不同而精彩	205
拥有自我评判的标准	207
保持自我本色	208
要有破茧而出的魄力	210
个性创意让你与众不同	211

成为备受欢迎的人——完善你的人际关系

有效沟通缔造友谊	213
收起你的嫉妒心	214
不要吝啬你的赞美	216
与人方便	217
任何时候都要给别人留有余地	219
懂得尊重他人	220



第九课 成功没有形状

成功有很多种——不要为成功设定标准

成功没有止境	224
什么是成功	225
拥有名利不等于成功	228
拥有成功的心态	230
要有足够强烈的成功欲望	232

等待是成功的天敌——用行动获取成功

等待是成功的天敌	233
心动不如行动	234
行动创造奇迹	235
现在就去做	236
成功与绝望为敌	237
成功属于坚持到最后的人	238

第一课

走进人生的河流

人生不是用来享受的，而是用来经历的。我们一直在思考人生的意义，直到我们即将与它告别。

——[哈佛大学教授] 斯蒂芬·杰·古尔德

人的一生有两大目标：第一，得到你想要的东西；第二，享有你得到的东西。只有最聪明的人才能实现第二个目标。

——[哈佛大学教授] 乔赛亚·罗伊斯

人生是什么

——思考生命的意义

活的是过程

人生如一出戏：重要的不是长度，而是表演得是否出色。

——塞涅卡

哈佛告诉学生：人生是旅途，也许终点和始点会重合，但我们如果一开始就站在始点等待人生的完结，那人生就会是一片苍白，其中没有美丽的风景和令人难忘的过往。当我们告别人生的时候，也不知道生命的色彩和意义。

一位澳大利亚商人到东南亚去旅游，他住在海边的一个小渔村里。他注意到那里有一位渔民，每天在大海中打捞几条鱼便回来了。

商人很奇怪，问：“你为什么不多花些时间多捕一些鱼呢？”

渔民说：“这些鱼已经够我吃的了，何必多操那份心呢？”

商人问：“那你每天还有那么多时间都干什么？”