

Yale University Open Course

# 耶鲁大学 公开课

罗特 编著



史上最智慧的公开课  
让你身价倍增的人生财富大讲堂  
如同古时圣贤探讨生命归宿  
永恒 灵魂 真理 光明

耶鲁大学崇尚自由精神和独立人格，着力体现一种生存在人世间的智慧，指导我们深入思考工作和生活中面临的诸多困惑，以期找到“反求诸己”的法门和答案。

中国民族摄影艺术出版社

Yale University Open Course

# 耶鲁大学 公开课

罗特 编著



中國民族攝影藝術出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

耶鲁大学公开课 / 罗特编著. — 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5122-0266-5

I. ①耶… II. ①罗… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 172055 号

## 耶鲁大学公开课

---

作 者: 罗 特

责任编辑: 白 弋 萨社旗

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街 14 号 邮编: 100013

发 行 部: 010-64211754 84250639

网 址: <http://www.chinamzsy.com>

印 刷: 三河市祥达印装厂

开 本: 710mm × 1010mm 1/16

印 次: 2012 年 9 月 第 1 版第 1 次印刷

印 张: 17

字 数: 320 千

I S B N: 978-7-5122-0266-5

定 价: 36.00 元

---

版权所有 侵权必究

# 前言

## PREFACE

耶鲁大学始创于1701年，是美国历史上的第三所大学，今为常春藤联盟成员之一。它始终坚持特色鲜明的自由教育理念，在保守中维护着自由，唯真理至上，为其他大学树立了自由教育的典范。在过去的几百年里，耶鲁大学曾有13位学者拿到诺贝尔奖，历年来与其他的几所名校一起角逐美国大学和研究生院前三名的位置，培养出了一大批精英学子。

耶鲁大学崇尚人文教育，他们的目标之一便是培养学生的人文精神。他们认为，这种精神应该是一种追求人生真谛的理性态度，是关怀人生价值的实现、人的自由与平等以及人与社会、自然之间的和谐等。耶鲁大学鼓励学生们在学习的过程中发掘自己的潜力和无限可能，然后自由自在地做自己想要做的事情。

如今，耶鲁大学的名字在全球的学术界象征着一种权威，能够学习耶鲁大学的公开课对我们而言是一件非常有益的事情。

“耶鲁大学的好不在于我可以在大一就听到诺贝尔奖得主之类的顶级学者给我上课，也不在于它有全世界第三大的藏书量，而在于它给了我无限可能。任何我想学的东西、我想做的事情，都可以在这里寻找到合适的途径，它有着对学术独立和学术自由的绝对追求。”有一位耶鲁的学子这样说。

本书以此为基础，对耶鲁大学的课程进行了细致研究，通过剖析我们在生活、工作、学习上可能出现的一系列问题，有针对性地从最具代表性的三个大方向：心理、学习、竞争出发，以期帮助读者解决一些实际问题，比如：如何对待

死亡，如何让生命更有价值，如何变得自信，如何学习，如何承担责任，如何在竞争中获得胜利，如何创造自我品牌等。

我们希望帮助读者在短时间内进行有效的学习，使读者学有所获，更快、更好地完善自己，从而更接近成功。我们力求用简洁明了的语言，深入浅出地把耶鲁大学的课程精髓传递给每一位读者。

因作者的水平所限，本书不免存在错误和疏漏，恳请读者指正，以便本书再版时，我们及时做出修订。

# 目 录

CONTENTS

## 上 编 心理课

<b>第一章</b>	<b>对待生命的态度</b>	<b>003</b>
	如何让生命更有价值	004
	自杀是毫无意义的行为	007
	拥有灵魂才会拥有永生的可能	011
	浪费生命是愚蠢的	015
	正视生命中的不完美	018
<b>第二章</b>	<b>怎样面对死亡</b>	<b>023</b>
	死亡的本质意味着什么	024
	看生命最后的风景	028
	如果死亡是终结，那一定是坏事儿吗	033
	从死亡中幸存	037
	悲痛也是一种健康的情感	040

### 第三章 相信自信的力量 045

从外表可以阅读的自信	046
自信不仅仅是自我相信	050
不忘发掘自己的优势	054
自信，但别自负	058
即使失败，也不能失去自信	064
战胜自卑——自信最大的敌人	069

## 中 编 学 习 课

---



### 第四章 谦虚是走向成功的翅膀 079

要学习，更要快乐学习	080
没有学不会的知识，只有不去学的人	083
懂得谦虚地向他人学习	086
即使是强者，也要谦虚	091
谦虚就是要蹲得下去	096
学会低头，不做“出头鸟”	100

### 第五章 责任是稳步向前的基石 105

帮助别人是责任也是境界	106
像老板一样尽职尽责	110
能承担多大的责任就会有多大的成功	113
落实责任是落实任务的前提	116
解决问题是责任的核心点	119

## 第六章 宽容是劫难过后的余香 123


- 包容别人是给自己留退路 124
- 愤怒的时候不做任何决定 126
- 笑容背后的权威 130
- 不被小人、小事绊住腿脚 134
- 欣赏对方比打击更有效 137

## 第七章 感恩是成功路上的加油站 141

- 致谢是最基本的感恩 142
- 把感恩当作一种生活方式 146
- 采取恰当的回报方式 151
- 越懂感恩的人越幸福 154
- 感谢强大的敌人 157
- 感谢自己的付出和坚持 161

## 下 编 竞 争 课

---



## 第八章 创造强大的自我品牌 169

- 什么是成功的自我品牌 170
- 创建成功品牌的要素 174
- 大品牌价值 180
- 品牌要与时俱进 184
- 职场打造自我品牌 189



<b>第九章</b>	<b>善于利用集体力量</b>	<b>193</b>
	团队合作的重要性	194
	寻找利益共同点	198
	感情也是一种投资	201
	有效沟通使企业团队价值观趋同	205
	集体信念的敌人	208
<b>第十章</b>	<b>把握多元化中的平衡</b>	<b>213</b>
	适合自己的位置最重要	214
	要信任，不要依赖	217
	保留真实的自己	220
	做好“大家庭”的家长	224
	索取和付出成正比	228
<b>第十一章</b>	<b>树立可信可靠的个人形象</b>	<b>231</b>
	用人不疑，疑人不用	232
	诚信是一个人有教养的表现	236
	和对方建立共同的信赖	240
	谨慎承诺，言出必践	244
	诚信是最安全的处世之道	248
	好名声是最显眼的名片	255
	宁亏本，不失信	259



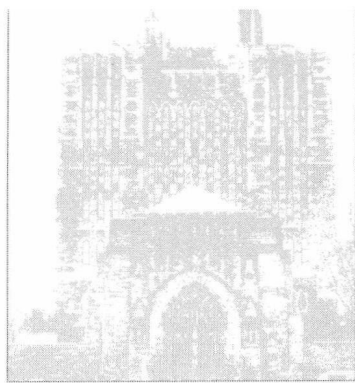
上 编

心理课



生与死只是一种状态、一个过程，我们需要坦然地面对生命中的生与死。死亡是人生里必不可少的过程，是大自然赋予万物的一种自然规律，我们无须紧张和害怕，只要把它当作是对生命的总结就可以了。不要被一些挫折和苦难吓倒，它们只是我们生命中的一些小插曲，经历了这些插曲，生命才会发出更耀眼的光芒。

生老病死乃人生常态，随着时间的消逝，我们的生命也在逐渐地缩短，同样，会有人不断地新生，也会有人不断地老去，周围人在来来往往中不断地进行着生命的新陈代谢。或许有一天，你会惊惧地发现：“噢，原来熟悉的那个人已经不在了。”



YALE

# 第一章

## 对待生命的态度

## 如何让生命更有价值

人生的价值，不是用时间，而是用深度去衡量的。

——俄国著名文学家、批判现实主义作家 列夫·托尔斯泰

我们的一生都在虚无缥缈中度过，生也是这样，死也是这样。既然上帝赋予我们生命，那就让我们好好把握吧！把自己的生命当作珍宝来对待，无论悲伤，还是快乐，都努力活出色彩和层次。

在无形中体会着人生的苦与乐、伤与爱，迎接每一天的太阳时，懂得这又是新的一天，这就是耶鲁人的生命观。

人的生命是有限的，可是在这有限的生命里，每个人所体现的价值却千差万别，或轻如鸿毛，或重如泰山。事实上，我们的一生是否过得有意义，是否有价值，主要取决于自己对生活的态度以及认识。每个人的价值观不同，对待事物的看法也不一样。在生命的长河中，我们都只是普通又平凡的人，但是不能因为平凡就否定自己生命的价值。

在耶鲁大学公开课中，教授曾和学生们深入探讨了生与死的问题。雪莱·卡根教授认为生命自身并没有价值，但是生命的内容却极具价值。我们的生命价值在生活的过程中得到体现，也能够在这个过程中得到升华。在实现自己的人生价值时，需要从身边的点滴小事做起，平凡之中也能彰显出伟大之处。

纵观万物，生命唯其珍贵，因为有了生命做载体，一切都无从谈起。我们的生命只有一次，在这仅有的生命中，我们要学会珍惜。生命将会在什

么时间与地点终结，谁也无法预料。它其实只是一个如烟花般转瞬即逝的过程，短暂到我们还没来得及体验，就已经消逝在了光彩之中。珍惜这短暂的时光，让自己的光彩绽放得更加美丽。

一个孤儿经常悲观地问院长一个问题：“像我这样刚出生就被抛弃的孩子，活着究竟还有什么意思呢？”

院长没有说话，而是笑着交给他一块石头，然后对男孩说：“明天你可以拿着我给你的这块石头去卖，但是你要记住一点，假如有人要买，不论他给你多少钱，你都不能卖。”

第二天，小男孩去了市场。他蹲坐在市场一个比较显眼的位置上，面前放着那仅有的一块石头。很多人好奇地打量着这个小男孩，还有他的石头，有些感兴趣的人不惜出高价要买这块石头，可是小男孩谨记着院长的嘱咐，无论买家出多高的价钱，他都不卖。

回到孤儿院，男孩兴奋地告诉院长一天的所见所闻。院长听过之后，让他明天拿着石头去黄金市场上卖，还是不能卖出去。

小男孩很听话，按照院长的吩咐去了黄金市场。到了那里之后，依然围观了很多人，竟然有人愿意出比昨日高10倍的价钱买这块石头。晚上，小男孩兴高采烈地告诉了院长这件事。

最后，院长让他拿着石头去宝石市场。在宝石市场，小男孩无论怎么都不肯卖的石头竟然渐渐被传为是“稀世珍宝”。

小男孩以为院长交给他的真的是一块宝石，于是他欣喜地说：“院长，这块宝石真的很棒，竟然有这么高的价值。”院长语重心长地说：“其实我给你的这块石头仅仅是一块普通的石头，可是，在不同的环境下，它的价值就不一样。在土里，它是一块无人知晓的石头，在你手里，它是一块‘稀世珍宝’，因为你把它当作了宝贝，它就真的是一块宝贝。其实生命跟这石头是一样的，若是你自己懂得珍惜它，那它就能展现出更高的价值。只有你自己看重自己，别人才会看重你，你的生命才会有意义。”

人生就像这块石头，只有你重视它的存在时，才会将它的价值最大化。桑叶在聪明人的眼中可以成为丝绸，黏土经过人们的智慧可以变成堡垒，柏树经过塑造变成令人神往的殿堂，羊毛经过加工会变成温暖的大衣，它们的价值在经过了一个过程之后都得到了充分的体现。我们的生命也是如此，把自己放在越合适的地方，生命的价值也就越高。

人生之旅也不过是短短几十年，我们没有能力延长它，却可以拓展它的宽度，加深它的厚度。有些人的一生一直处在不断提高自己的过程中，只为最后那一次的闪亮。

### 课堂笔记



生命的价值不复杂，很简单，过好自己的每一天，给我们的生命以最美好的诠释，不退缩，不放弃，言简意赅，却含义深远。

## 自杀是毫无意义的行为

人生只有一次，所以要非常小心，谨慎对待生命，也谨慎对待人生的蓝图计划。

——耶鲁大学教授 雪莱·卡根

自杀，只在一念之间，它表现得比较明显，其中既有理性原则，又牵涉到日常道德原则。随着时代的飞速发展和竞争的日渐剧烈，人们的生活脚步越来越快，压力也越来越大，有部分人因受不了生活或工作的压力而选择了轻生。生命是自己的，我们固然有权掌控自己的生命，可是人生在世，只因一点小挫折就放弃自己仅有的一次生命，的确不是明智的选择。

“生活中还有什么让我感觉有意义的事？你知道吗？”史密斯焦躁地对着她的心理医生说，顿了顿声音，接着又开始了她的絮叨，“如今我每天的生活千篇一律，一点变化都没有，旁边还总是有那么一些说长道短的老女人。朋友一个比一个忙，定期的见面也仅仅是吃顿饭而已，早已没有了往日的纯洁感情，一个个只会吹嘘自己，从来都不顾及别人的感受。在家里整日为了柴米油盐而烦恼，也已然没有了新婚燕尔时的甜蜜与激情……”史密斯不知说了多久，才觉得口渴。

医生一次又一次地劝慰她，史密斯都能驳回：“我也知道我这种想法是不对的，可是我怎么都控制不了自己的心，总会不自觉地就想到这个方面。”史密斯脸上露出了无可奈何的神色，“每天都睡不着，看什么都觉得



不顺眼，不只一次有过自杀的念头。”

史密斯还很年轻，是一家广告公司的策划员，两年前得了轻微的抑郁症，之后在心理医生的帮助下已经痊愈。可现在她总觉得生活无味，甚至产生过自杀的念头。从车窗外看到别的人都能够舒适地坐在自己的私家车里，史密斯埋怨自己为什么这么差劲，连一辆车都买不起。假如再遇到一个态度恶劣的公交车售票员，史密斯会觉得自己生不如死。

就是在这样无数个自我否定的暗示中，史密斯成了一个“抑郁者”。在她看来，生活过于惨淡，幸福可望不可及。

当一个人对生活的恐惧超过了对死亡的恐惧，他就很有可能终了自己的一生，这种情况屡见不鲜。极度抑郁的人往往是最容易选择自杀的，对他们而言，精神上的痛苦远比身体上的痛苦来得更猛烈，这些人对身体痛苦的蔑视尤其明显。任何企图驾驭他们情感的努力都是徒劳，就他们自己而言，也没有让别人做这种努力的要求。一旦他们的身边没有人守护，就会毫不犹豫地结束自己的生命。

值得关注的是，有自杀倾向的年龄层正在迅速下降，来自学习以及家庭的压力，让青少年幼小的心灵承受不了，最终选择用死来逃避一切。

曾经在某所高中里发生过这样一件事。

**临**近高考了，每一个同学都在做最后的努力。此时一次模拟考试刚结束，班主任把成绩当堂公布了出来。小林得到了有史以来最差劲的成绩，班主任当着全班学生的面对小林进行了严厉的批评，并且稍微体罚了一下，希望他以后能够记住这次教训。

当着同学的面被老师这样对待，让小林觉得颜面无存，以后在同学们面前总觉得抬不起头来，性格也越来越内向，平时在班里更是不苟言笑，学习成绩逐渐地下降，老师留给他的阴影越来越大，他始终都不能释怀。

终于，在临近高考的前一天晚上，他害怕极了，怕这次决定他人生命运