



一本书读全哈佛最热门的7堂公开课

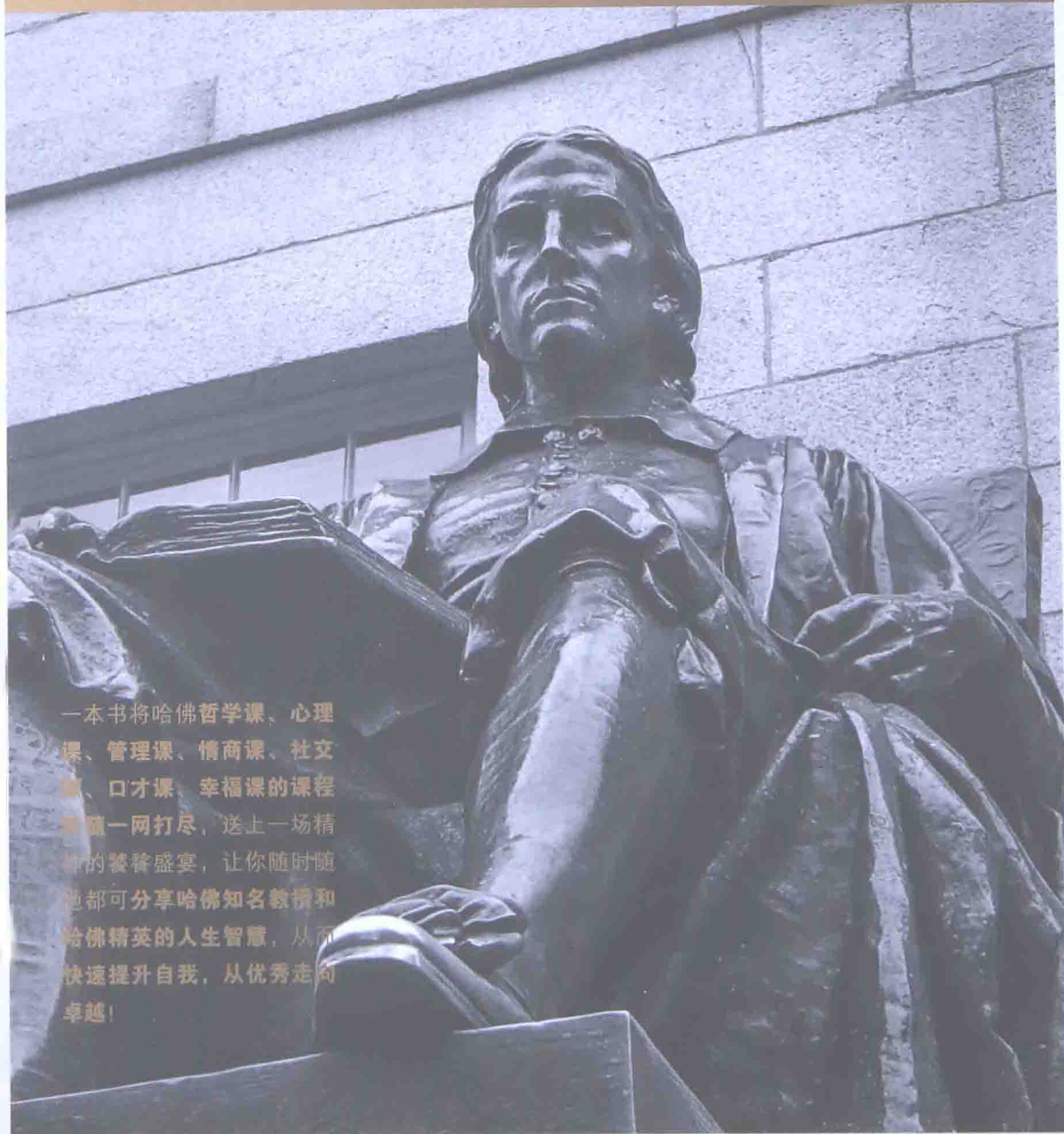
郝任 / 著

哈佛公开课

Harvard University public class

最火爆的智慧课程 / 最权威的思想理念 / 最全面的人生指引 / 最实用的规划策略

一本书将哈佛哲学课、心理学、管理课、情商课、社交课、口才课、幸福课的课程精髓一网打尽，送上一场精神的饕餮盛宴，让你随时随地都可分享哈佛知名教授和哈佛精英的人生智慧，从而快速提升自我，从优秀走向卓越！



哈佛公开课

Harvard University public class

郝任 / 著



華夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛公开课 / 郝任著. —北京: 华夏出版社,

2014.11

ISBN 978-7-5080-8272-1

I. ①哈… II. ①郝… 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 (2014) 第255456号

出品策划:  华夏出版

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

哈佛公开课

著 者 郝 任

责任编辑 张秋红

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

图片来源 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 21

字 数 386千字

版 次 2014年11月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-8272-1

定 价 39.80元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



哈佛的历史与荣耀

哈佛大学创建于1636年，最初称为“新学院”或“新市民学院”，1639年以约翰·哈佛之名，命名为哈佛学院，1780年更名为哈佛大学。哈佛大学被誉为“高等学府王冠上的宝石”，370多年来，哈佛大学先后培养出了数以千计的世界级精英，为政界、商界、学术界及科学界贡献了无数的成功人士和时代巨子。

历史上，哈佛大学的毕业生中共有八位曾当选为美国总统。他们是：约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什和贝拉克·奥巴马。

在哈佛校史上和今天还在校任教的教师中，曾出过47位诺贝尔奖得主、34位普利策奖得主。

此外，哈佛大学还培养了一大批知名的学术创始人、世界级的学术带头人、文学家、思想家，如诺伯特·德纳、拉尔夫·爱默生、亨利·梭罗、亨利·詹姆斯、罗伯特·弗罗斯特、威廉·詹姆斯、杰罗姆·布鲁纳、乔治·梅奥等。

著名外交家、美国前国务卿亨利·基辛格，微软公司创始人比尔·盖茨和美国第一大社交网站——Facebook的创建者马克·扎克伯格也出自哈佛。

中国近代也有许多科学家、作家和学者曾就读于哈佛大学，如竺可桢、杨杏佛、赵元任、陈寅恪、林语堂、梁实秋、梁思成、江泽涵等。

哈佛大学因其历史、学术地位、声誉、财富和影响力等因素，在众多大

学排行榜上一直名列前茅，被评为世界上最杰出及最负盛名的学府之一。可以毫不夸张地说，哈佛人影响和改变了整个美国甚至整个世界！

环视全球，几乎在每一个领域的巅峰，都能看到哈佛人的身影。他们是公认的社会道德与成功的楷模。可以说，哈佛就是“成功”的代名词。

哈佛的成功不在于它的师资雄厚，因为当你走进哈佛，看不到高楼大厦，看到的只是新英格兰式的红砖墙，甚至你会产生疑惑：这难道就是世界上最顶尖的学府？不过这确实就是哈佛。

另外，哈佛的成功也不在于它的历史悠久，因为跟哈佛校龄相仿的大学太多了，不过哈佛是唯一的，从来没有任何一座大学能像哈佛这样给世界带来如此巨大的震撼。即便有再多的模仿者，哈佛也是永远不会被超越的。

— 哈 佛 大 学 名 人 堂 —



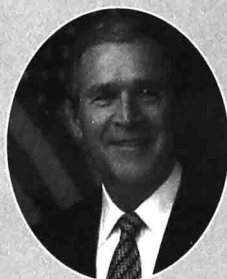
—西奥多·罗斯福—
美国第26任总统



—富兰克林·罗斯福—
美国第32任总统



—约翰·肯尼迪—
美国第35任总统



—乔治·沃克·布什—
美国第43任总统



—贝拉克·奥巴马—
美国第44任总统



—亨利·基辛格—
美国前国务卿



—比尔·盖茨—
微软公司前董事长



—马克·扎克伯格—
美国社交网站Facebook创始人

— 哈 佛 大 学 名 人 堂 —



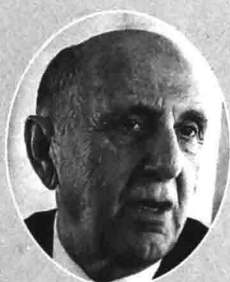
— 拉尔夫·爱默生 —

美国思想家、诗人



— 亨利·梭罗 —

美国作家、哲学家



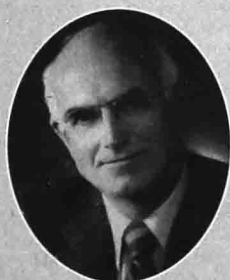
— 西蒙·库兹涅茨 —

1971年诺贝尔
经济学奖获得者



— 瓦西利·列昂杰夫 —

1973年诺贝尔
经济学奖获得者



— 约瑟夫·默里 —

1990年诺贝尔
医学奖获得者



— 罗伊·格劳伯 —

2005年诺贝尔
物理学奖获得者



— 马丁·卡普拉斯 —

2013年诺贝尔
化学奖获得者



— 珀西·布里奇曼 —

1946年诺贝尔
物理学奖获得者

— 哈 佛 大 学 名 人 堂 —



— 罗伯特·弗罗斯特 —

美国著名诗人，
曾4次获得普利策奖



— 亨利·詹姆斯 —

美国小说家、
文学批评家、剧作家



— 弗朗西斯·福山 —

美国作家、政治经济学者



— 海伦·凯勒 —

美国著名作家、教育家



— 米歇尔·奥巴马 —

首位非裔美国第一夫人



— 娜塔莉·波特曼 —

第83届奥斯卡影后



— 赵小兰 —

美国第24任劳工部长、
美国内阁第一位亚裔妇女



— 马友友 —

美籍华裔大提琴演奏家

— 哈 佛 大 学 名 人 堂 —



—胡刚复—

中国物理学家、教育家



—梁思成—

中国著名建筑
史学家、建筑师



—梁实秋—

中国著名散文家、翻译家



—陈寅恪—

中国著名历史学家、
古典文学家、语言学家



—赵元任—

中国语言学家、汉语言学之父



—杨杏佛—

经济管理学家、社会活动家，
中国人权运动先驱



—竺可桢—

中国著名地理学家、气象学家



—林书豪—

NBA首位华裔控卫



H a r v a r d U n i v e r s i t y

哈佛学校训

- ◎此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。
- ◎我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。
- ◎觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。
- ◎学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。
- ◎学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力。
- ◎幸福或许不排名次，但成功必排名次。
- ◎学习并不是人生的全部，但既然连人生的一部分——学习——也无法征服，还能做什么呢？
- ◎请享受无法回避的痛苦。
- ◎只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。
- ◎谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。
- ◎今天不走，明天要跑。
- ◎投资未来的人是忠于现实的人。
- ◎教育程度代表收入。
- ◎一天过完，不会再来。
- ◎即使现在，对手也不停地翻动书页。
- ◎没有艰辛，便无所获。





哈佛给世人一生的忠告

/ 思考 /

三思而后行的人，很少会做错事情。

认为整个世界都极可能错在自己。

/ 行动 /

观察走在你前面的人，看看他为何领先，学习他的做法。

忙碌的人才能把事情做好，呆板的人只会投机取巧。

/ 信心 /

所有伟大的奇迹都只是信心的力量。

信心不能给你需要的东西，却能告诉你如何得到。

/ 挑战 /

如果你想要更上一层楼，就为别人提供超出预期更多更好的服务。

每一次都尽力超越上次的表现，很快你就会超越周遭的人。

/ 目标 /

不要管过去做了什么，重要的是你将来要做什么。

如果你不知道你自己的一生要的是什么，你还想得到什么？

／ 合作 ／

请求比命令能得到更好的结果。

友善的合作比煽动更得人心。

／ 勇气 ／

勇敢地承认自己不知道的事情，才能学习并进步。

勇气只是多跨一步超越恐惧。

／ 批评 ／

不要怕不公正的批评，但要知道哪些是不公正的批评。

开始批评之前，最好先略加赞美。

／ 善行 ／

奖章和头衔不能让你上天堂，善行才能增加你的分量。

墓志铭不如善行更令人怀念。

／ 学习 ／

你从工作中学到的，比眼前得到的报酬更可贵。

好老师一定是好学生。

／ 话语 ／

你怎么说和你说什么同样重要。

思考可以随心所欲，表达想法则必须谨慎小心。

／ 热诚 ／

当热诚变成习惯，恐惧和忧虑即无处容身。

热诚使想象的轮子转动。

／ 服务 ／

你不能让所有的人喜欢你，却能减少别人讨厌你的原因。

为别人服务最多的人最富有。

／ 失败 ／

“一般人”只失败一次就放弃，所以“一般人”者众多，而爱迪生只有一个。

许多人只需要再多支持一分钟，多作一次努力，就能反败为胜。

／ 细节 ／

不要忽视小节，宇宙是由原子构成的。

注意小事情才能成就大事情，注意细节了，事情就完美了。

／ 恐惧 ／

恐惧是魔鬼最大的武器，人类最大的敌人。

恐惧贫穷的人永远不会富有。

／ 交友 ／

有求于人才会去找朋友，很快就没有朋友。

如果你愿意要朋友，先做别人的朋友。

／ 抱怨 ／

如果你非要抱怨，那么你小声一些，以免吵到别人。

不要太苛求抱怨，那样会把自己的日子弄得很难过。

／ 健康 ／

不断想着疾病，你就会不断生病，健康亦然。

注意饮食习惯，省下看医生的花费。

“走进”世界第一学府的课堂 汲取先进的理念和智慧

哈佛大学，是一座拥有三百多年历史的著名学府，是世界各国学子们梦想中的殿堂。数百年来，这所万人景仰的学府共出过8位国家总统、12位国家副总统、34位普利策奖获得者、47位诺贝尔奖获得者以及数百位世界级富翁。此外，还有一大批知名的学术创始人、世界级的学术带头人、文学家、思想家，皆来自哈佛。可见，哈佛的教育已经渗透到世界各个领域。

哈佛究竟有什么独特之处，令它屹立于世界学府之巅且无可取代呢？对于前来哈佛采访的人来说，令他们感触最深的就是：整个校园里，看不到华服艳妆，更见不到闲散的人群，眼见的只有匆匆的脚步和静静看书的学生。甚至半夜两三点钟，大学的餐厅、图书馆里，到处可见读书、学习的身影。

众所周知，哈佛的学生是世界上最苦的学生，不过哈佛人从不以此为苦，相反，他们心中装着未来承担重任的使命，这使他们乐此不疲，你似乎能很清晰地感受到他们生命的能量在这里爆发了出来。

哈佛大学之所以成就了灿若群星的名人，一方面，是因为它独特的学术氛围；另一个重要的方面，是它非常重视对学生的人生哲理的传授与启迪。

哈佛大学以它博大的胸怀，兼收并蓄，广泛邀请海内外著名学者、教授到学校进行演讲，在这些字字珠玑的演讲中，闪烁着历久弥新的人生哲理。

虽然并非人人都有机会走进哈佛圣殿，聆听大师的智慧之音，但我们同样可以体味由哈佛散发出来的睿智之光和人生真谛。本着学习哈佛智慧、集成哈佛理念、发扬哈佛精神的目的，我们写作了这本《哈佛公开课》。

本书涵盖了哈佛哲学课、哈佛心理课、哈佛管理课、哈佛情商课、哈佛社交课、哈佛口才课、哈佛幸福课等几个方面，把市面上有关哈佛的各种课程的精髓内容一网打尽，是一本全集性图书，从而帮助那些不能实现哈佛梦的广大读者近距离地获得哈佛的成功智慧和思想精华。

本书在深入研究哈佛智慧理念的基础上，提炼并汇聚了哈佛大学著名学子、教授等的成功箴言和思想精华，并将这些智慧之言和哲学思想与精彩的故事进行有机的结合，使读者能够在轻松的阅读中获得有益的启迪。

如果你希望摆脱平凡的生活，如果你想追求卓越的品质，如果你想探索成功的奥秘，如果你想充分地发展自我，却苦于找不到突破口，那么，请你打开本书，它将会成为你求知道路上的良师、人生道路上的行路指南和生活中的益友。

第一课

哈佛哲学课



哲学实实在在地影响着我们每一个人。如何正确面对人生？如何给自己定位？……这些问题的解决之道正是哈佛哲学的魅力所在。阅读本课的内容，学习哈佛哲学的精髓，从而扬帆远航，实现自己的卓越人生。

第一堂 | 命运掌握在自己手中，今天的选择决定未来的你

第一节 / 命运在自己手中，活出你自己-005

第二节 / 不掌控自己的命运，就会被命运所掌控-007

第三节 / 认识你自己，不高估不自轻-009

第四节 / 走自己的路，让别人说去吧-012

第二堂 | 过去的总有遗憾，不如过好当下让将来没有遗憾

第一节 / 只有无法挽回的过去，没有过不好的当下-017

第二节 / 人生没有“早知道”，也没有后悔药-020

第三节 / 人生重要的不是你从哪里来，而是你到哪里去-022

第四节 / 前半生不要犹豫，后半生不要后悔-025

第五节 / 不要期望模糊的未来，而应重视手边清楚的现在-027

第三堂 | 敢于面对死亡，才能更好地活着

第一节 / 死亡，其实离我们真的很近-031

第二节 / 你无须害怕死亡，因为它是我们生命的一部分-033

第三节 / 直面死亡，抓紧时间成就自己-035

目 录

C O N T E N T S

第四节 / 自杀不能解决问题，生命一定可以找到出路-037

第五节 / 这世上还有一种东西比生命更重要，那就是尊严-039

第四堂 | 战胜人性的弱点，做最好的自己

第一节 / 猜疑，信任的最大敌人-043

第二节 / 傲慢，让人缺乏尝试的勇气-045

第三节 / 欲望，让生活背负太多沉重-047

第四节 / 仇恨，伤人三分己占七分-049

第五节 / 愤怒，灵魂自身的摧残机-051

第二课

哈佛心理课

哈佛人的成功与哈佛心理课密不可分。高智商和有潜能只能说明一个人有才华，但心理因素却决定着这个人的才华能不能得到发挥。通过阅读本课的内容，你的心理素质一定能得到提升，你也能像哈佛人一样成功。



第一堂 | 职场心理学：混好职场，要用心铺路

第一节 / 注意搞好同事关系，有时它比能力更重要-059

第二节 / 把敬业变成习惯的人，不管做什么都容易成功-060

第三节 / 时刻保持危机感，你才会有安全感-063

第四节 / 想突破事业的瓶颈，就要勇于挑战高难度的工作-064