

# 终身学习

健康

情绪

思维

关系

事业

财富

## 哈佛毕业后的六堂课

人生的六堂必修课，斯坦福和哈佛没有教  
为了寻找答案，我用去1年时光  
旅行10万公里，花费50万美金  
自此走上终身学习之路

「美」黄征宇

著



人生的六堂  
必修课

斯坦福和哈佛  
没有教



中国大百科全书出版社



哈佛毕业后的六堂课

「美」黄征宇 著



中国大百科全书出版社

北京市版权登记号：图字 01-2018-2508

### 图书在版编目 (CIP) 数据

终身学习：哈佛毕业后的六堂课 / (美) 黄征宇著. —北京：中国大百科全书出版社，2018.5

ISBN 978-7-5202-0272-5

I. ①终… II. ①黄… 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 (2018) 第070124号

作 者 [美] 黄征宇

社 长 刘国辉

策 划 刘 嘉

特约编辑 姜海涛

责任编辑 陈 光 刘 嘉

责任校对 梁熾曦

责任印制 魏 婷

装帧设计 **奇文雲海 Chival IDEA**

出版发行 中国大百科全书出版社

地 址 北京阜成门北大街 17 号

邮 编 100037

网 址 <http://www.ecph.com.cn>

印 刷 北京君升印刷有限公司

开 本 170 毫米 × 230 毫米 1/16

字 数 240 千字

印 张 24

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

定 价 59.00 元

---

本书如有印装质量问题，请与出版社联系调换 电话：010-88390713

书中所提及之方法与课程，均需专人指导，请勿擅自尝试与模仿。

## 推荐人及推荐语

---

### **樊登** 樊登读书会创始人

我们正身处数字化时代带来的剧变浪潮中，终身学习是应对这一艰巨挑战的不二法门。应该学习什么？到底怎么学习？如何学以致用？黄征宇以自身的经历现身说法，为我们塑造终身学习能力提供了一个全新的视角。

### **卫哲** 嘉御基金创始人兼董事长、前阿里巴巴 CEO

什么是自由？很多人关注财富自由，其实人身自由、健康自由，乃至精神自由才是最高境界，征宇兄的新书分享他对自由的领悟。人生有得有失，其实更多的是有失有得，大舍大得。

### **吴为山** 第十三届全国政协常委、中国美术馆馆长、中国美术家协会副主席

所谓终身学习，就是通过一个内外部不断的支持过程来发挥潜能，激励并使自我有能力去获得终身所需要的全部知识、价值、技能与理解，并在任何任务、情况和环境中有信心、有创造性和愉快地应用它们。对比书中黄征宇以自身经历展开终身学习的方方面面，亲爱的读者，你学到了些什么？

**沈建国** 第十一届全国政协委员、第十届全国工商联副主席、中国下一代教育基金会副理事长

终身学习是新时代发展的必然需要，也是新时代提出的重大命题。每一个人都是需要注重不断开发自身的资源、潜力与价值，不要觉得等老了才大彻大悟。

**胡润 (Rupert Hoogewerf)** 胡润百富榜创始人

虽然人们习惯将“富贵”合着用，但“富”往往指物质层面，而“贵”是超越财富的，代表一种修养、一种态度、一种精神。不管财富多少，我们都可以拥有精益求精、追求卓越的性格品质。黄征宇这本书就从6个方面告诉你，怎样努力才能具备这样的思维和品质。

**维姆·霍夫 (Wim Hof)** 世界最强冰人、多项“抗寒”吉尼斯世界纪录保持者

幸福、力量和健康，它就像中国功夫一样，是一项人生的操练。你要让灵魂自由呼吸，要变得幸福、强大和健康。我相信每一位母亲都希望自己的孩子成为这样的人！这本书就是教你如何有信心做到这一切！

**乔·纳瓦罗 (Joe Navarro)** 畅销书《FBI教你破解身体语言》作者、享誉全球的身体语言大师、前美国联邦调查局 (FBI) 反间谍情报小组专家

人类非语言沟通能力是与生俱来的。然而随着数字化发展越来越快，这一优势正越来越远离我们。我希望读者能从这本书中了解到，无论对于关系维护、职场管理、领导力培养还是危险应对，掌握非语言社交都是必须且重要的。

## 序

---

即使是过了这么多年，我依然清晰地记得那个晚上，与我一起创业的三位合伙人郑重地告知我——“黄征宇，我们三人仔细考虑了一下，觉得不能再跟你一起共事了。”

那是在 2013 年 12 月 23 日，距圣诞节只有两天，我们四人在公司附近的一间咖啡店会面时发生的事情。我点了杯咖啡刚坐下来，一位合伙人就告知了我这一决定，表情严肃，语气郑重，其他两位也是紧盯着我的双眼，点头称是。

听到这句话，我的第一反应是无比惊讶，因为我完全没有思想准备。要知道，这三位合伙人不仅是我的同学——两位是哈佛商学院的同学，一位是斯坦福大学的同学——也是我最要好的朋友。

先说这位斯坦福大学的同学，我们认识近 20 年了，是非常铁的哥们儿，我在他的婚礼上是主伴郎——美国式婚礼中新郎最好的朋友才会担任的角色。两位哈佛商学院的同学也与我非常要好。其中有一位因买房需借钱周转，周六早晨 6 点钟打电话给我，我当时还没睡醒，但是接到电话便毫不犹豫地爬起床，转了 10 万美元给他。另外一位曾跟我说过：“你在家是独子，没有兄弟，你就把我当

作你的兄弟。”所以我一直有这样的想法：等我结婚的时候，我的伴郎一定是他们！

究竟是理念不合还是其他原因导致我们分道扬镳，已经不重要了，但是从那一刻，我开始了我新的人生征程。

## 二

惊愕过后，我的脑海中瞬间闪现出这三年来公司从创办到发展到兴盛的一幕幕场景。但在我内心最深处，突然有了一种如释重负的感觉。

2010年，在结束白宫学者工作之后不久，我便正式踏上了回国创业之路。BCC是我们四个人在国内创建的第一家公司，主要从事跨国金融科技服务。公司一开始发展得非常顺利，并且很快获得了世界排名前十的硅谷顶尖投资人迈克·梅普尔斯（Mike Maples）的第一笔天使投资。不到两年，我们又获得了北极光创投基金1800万美元的B轮投资。短短三年后，公司的估值就接近一亿美元。对一个创业者来说，这无疑是一份漂亮的成绩单。

作为创始人兼董事长，那时的我一直有一个宏大的规划——把公司做成一个顶级的跨国金融数据公司。因此，我一手策划，在美国、印度和智利等国家陆续收购了当地企业。在这个过程中，几乎每件事情我都参与了联络和决策，也一直在倾尽全力地工作，不断推动我自己和团队快速前进。

随着公司快速扩张，我变得异常忙碌。每天都有忙不完的会议和应酬，经常回到家后兴奋的大脑久久不能平静，入睡时间也越拖越晚，但第二天又会很早醒来，开始处理海外公司的邮件……可以说，那时我的状态是：只要醒着就在工作，没有一刻能真正休息，日复一日。公司经历了快速扩张后，发展速度开始放缓。虽然仍有50%以上的成长率，但规模和盈利已不像以前那样可以每年成倍增长，这一形势又让我逐渐焦虑起来。

与此同时，我的生活也进入瓶颈期。健康方面，虽然我每年体检都能过关，平时也定期健身，但某些健康指标仍然在持续下降。另外，由于常年出差和应酬，饮食没有规律，睡眠不足，我自己都发现脾气开始变得暴躁起来。而在人际交往方面，创业期的埋头苦干让我疏忽了和朋友、亲人的联络——那时我唯一的目标就是尽快把公司做大，然后可以脱身出来好好休息，再去好好跟朋友们聚聚。但事实上，公司的事情是忙不完的，我反倒是越做越忙。

### 三

在工作最繁忙的日子里，我时常这样想：“如果我休息一年，什么工作都不做，该怎么规划这一年？”于是这个问题也成了我的“散心丸”，我时常尝试着规划，如果拿出一年来给自己规划人生的 MBA 课程，我会选择上哪些课呢？

之前我从来没想过这个问题。小时候的生活是父母来规划，进了学校以后课程都由老师来规划，现在不能靠别人而只能靠自己时，又该如何规划呢？我在持续思考：除了事业，我还能做什么？我的人生目标是什么？我人生真正的意义又是什么？

因此，我只要一有时间，就不断寻找那些成功的案例——有的人身体特别健康，心情很开朗；有的人家庭非常和睦，子女也很出色；有的人事业非常成功，人际关系又很好。每个领域都不乏优秀的人存在，而我深信，成功必定留下痕迹。从他们的身上，我开始思考以下几点：

1. 他们的共同点是什么？
2. 有没有办法向他们学习，以不断提升自我，超越自己现在的极限？
3. 有没有办法在每个方面都能获得提升和增长，而不是非得放弃或牺牲某些方面？



于是，我时常在办公的短暂间歇或脑海中灵光一现的时候，在纸上罗列出想要提升之处、疑问之处，还有所能找到的相关领域里世界上顶级老师的信息等，将这些不断填入表格中，设计成行动规划表。而每当有新的具体想法闪现，我就会填入这张表，不断充实、修改。就这样过了一年左右，我突然发现，规划表已经填得差不多了，如果上面罗列的各项都能得到严格执行的话，这将是一个意义重大的人生转变。

可是，我自己也不知道到底什么时候能实现表格上的目标。因为当时我仍然觉得要先努力把事业做好，公司要发展得再快一些。我的三位合伙人朋友也曾劝告过我，不要老是走得这么快。但那时我觉得有这么好的市场机会摆在眼前，一定要加快步伐抓住商机，快速地把公司做大，然后卖掉也好，上市也好，这样我就能真正空出时间来做我的人生 MBA，获取全方位的提升和成长。

## 四

三位合伙人在圣诞节前夕向我提出“不再共事”后，除了惊愕和陡然放松，我的情绪非常复杂，有说不出的五味杂陈的感觉，想哭，也想苦笑。

在此之前，我的人生之路可以说走得一帆风顺：10岁随父母移民美国；毕业于斯坦福大学，拿到了三个学位；进入英特尔工作了七年，成为当时最年轻的董事总经理，期间还在哈佛商学院进修了两年，拿到MBA；2010年我被推举进入白宫，成为奥巴马亲自授权的第一位出生于中国大陆的白宫学者；完成任期后便和朋友回国创业，将公司越做越大。到被“不再共事”这一年，我才36岁。

可以说，这是我个人生涯中遭遇到的最大挫折。当咖啡店会谈结束，我回到家，一夜无眠。直到看到太阳慢慢升起，我突然认识到，这未尝不是上天给我的一次好机会、一枚改变我人生的“原子弹”。

虽然曾经的友谊覆水难收，至今仍令人深怀遗憾，但失之东隅，收之桑榆，既然我一直怀揣着一个梦想，也列好了行动规划表，那为什么不趁此机会，立刻着手实现呢？挫折让我最终下定了决心，坚定地踏上了这条我自己规划好的、彻彻底底改变我一生的成长之路。

从开始规划到现在，我的人生 MBA 课程已经延续了五年，它给我带来的改变是翻天覆地的。可以说，我的整个人都因此而变得完全不同。

## 五

美国著名的比较神话学大师约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell，1904—1987）在几十年的学术生涯中研究了许多国家的神话和文化，构建了独树一帜的神话学体系，启发并深刻影响了全世界的几代学人。他追溯了全世界几乎所有神话系统中与英雄历险相关的故事，发现它们都有一个共同点，他将其称为“英雄的征途”。这个征途大致分四个阶段：第一阶段，遇到问题，比如恶龙侵犯英雄所在的家园；第二阶段，寻找恶龙，英雄得单枪匹马踏上征途，独自进入一个未知的世界；第三阶段，经过种种考验，英雄终于击败恶龙；第四阶段，英雄成功归来，并且把这个经历告诉大家。

无论在原始部落还是现代国家，几乎所有流传下来的神话大致都是这样一个模板。为什么呢？这其实就是每个人内心的成长，也是我们每个人在现实中都必须走的“英雄征途”。

细想一下，我们现实中的“英雄征途”是什么？那就是我们遇到问题，寻找问题的缘由，然后独自去解决问题的过程。在这过程中，我们可能会遇到各种困难和挑战，但最终让问题得到解决。解决问题之后，我们还能和别人一起分享经验。

而整个人生征途也是由这么一个个小的征途所组成的，或者说是存在着很多

个这样的循环。比如我们今天碰到这个问题，需要解决，所以我们走上了这个征途，但解决之后不代表新的问题不会再次发生，于是我们又要开始新的征途。

我知道，现在的人都普遍过得很焦虑，有人为找一份好工作而焦虑，有人为职位晋升而焦虑，有人为男女感情和家庭关系而焦虑，有人为创造属于自己的事业而焦虑，有人为养儿育女和赡养父母而焦虑，有人为人与人之间的相互比较而焦虑，有人为了健康、安全和生命而焦虑……大家可能无时无刻都生活在焦虑之中。

但在焦虑的同时，如果大家能够像约瑟夫·坎贝尔归纳的那样，把问题看成神话里的英雄所必须解决也终能解决的“恶龙”，把自己的人生当作一次次很有意义的征途，我们的人生故事就会完全不一样。

在这本书里，我想跟大家分享的就是我这五年里走遍全球，花费超过50万美元，向世界上顶级的老师学习并自我实践的“英雄征途”。我完全相信人生可以在学习和应用中不断进步和完满，在征途中不断收获，我很希望这样的分享能够帮助大家在各自的英雄征途中都能走得更加顺利，更加成功。

# 目录

## 第一章

### 管理好自己的健康，人生才能长赢

引文 扔掉你的“坏唱片” / 003

#### **第1部分 能量摄入 / 007**

第1节 什么是真正的健康 / 007

第2节 我们的饮食习惯为什么不容易改变 / 010

第3节 “吃”能量而非“吃”营养 / 015

第4节 一日五餐 / 019

第5节 如何长期坚持健康饮食 / 021

#### **第2部分 终身运动 / 025**

第1节 唯有耐力不会老去 / 025

第2节 更多的肌肉，更棒的身体 / 027

第3节 12周让人焕然一新 / 031

第4节 跟阿诺德·施瓦辛格学健身 / 035

第5节 没有时间的人如何高效运动 / 038

### **第3部分 掌控睡眠 / 042**

第1节 斯坦福能解决失眠这个“不治之症”吗 / 042

第2节 杂乱的信息是让大脑焦虑的病毒 / 045

第3节 从“早晨程序”开始 / 048

第4节 人的最佳睡眠时间是多长 / 051

### **第4部分 激发潜能 / 053**

第1节 受惊让人生病，抗寒使人更强 / 053

第2节 跟“冰人”深潜水，我不怕冷了 / 055

第3节 思维方式和心态决定健康 / 061

## **第二章**

### **你管理情绪，就被情绪操纵**

---

引文 令人恐惧的周末电话铃 / 067

### **第1部分 读懂表情 / 070**

第1节 同一个世界，同样的面部表情 / 070

第2节 爬虫脑决定微表情 / 073

第3节 既然事已发生，那就接受并拥抱 / 075

### **第2部分 你理解的情商可能是很狭隘的 / 080**

第1节 不仅仅是人际交往能力 / 080

第2节 情绪有问题，首先要说出来 / 082

第3节 给自己换一个故事 / 085

### **第3部分 FBI神探教我破解肢体语言 / 089**

第1节 白宫学者后的又一次严格筛选 / 089

第2节 出真知的FBI实战 / 090

### **第4部分 去到情绪的深处 / 096**

第1节 如何改写情绪诱因 / 096

第2节 有的人困在“情绪循环”里 / 098

第3节 直面内心深处的人生脚本 / 100

第4节 写下情绪日记 / 109

第5节 情绪改善，人生幸福 / 111

### **第5部分 动起来，情绪好 / 114**

第1节 走近托尼·罗宾斯 / 114

第2节 行动即情绪 / 116

第3节 找到心锚，调节情绪 / 117

## 第三章

### **改变思维，让思维决定情绪**

---

引文 饱受精神创伤困扰的美国退伍军人 / 125

### **第1部分 NLP如何影响我们的情绪 / 128**

第1节 治疗师与退伍军人的疗愈对话 / 128

第2节 重画记忆图像 / 130

第3节 沟通要多感官进行 / 133

## **第2部分 做一个会讲故事的人 / 137**

第1节 美国故事大王唐纳德·戴维斯 / 137

第2节 讲好自己和家族的故事 / 139

第3节 如何讲好一个故事 / 141

第4节 做大事的人都会讲故事 / 145

## **第3部分 随机应变，我不是我 / 149**

第1节 跳出自己的盒子 / 149

第2节 敢于担当任何角色 / 150

## **第4部分 带有东方神秘色彩的内观禅修 / 153**

第1节 免费的课程 / 153

第2节 第一天就差点放弃 / 155

第3节 观察而非改变 / 158

第4节 不起分别心，生发平等心 / 161

第5节 万物皆有来去 / 163

## **第四章**

### **谁在影响我们，谁在定义关系**

---

引文 华尔街的世纪骗局 / 169

## **第1部分 直达人心的影响力 / 172**

第1节 购买都是理性的吗 / 172

第2节 影响力六原则 / 174

第3节 我的影响力实践 / 182

第4节 破解麦道夫 / 184

## **第2部分 充满冲突的社群实验 / 188**

第1节 重要而复杂的社群 / 188

第2节 因我而引发的社群规则激辩 / 190

第3节 聪明人也难以达成共识 / 193

第4节 社群为何容易失败 / 197

第5节 领袖和制度造就社群 / 201

## **第3部分 让男人成长的“男性计划” / 203**

第1节 帮助男人找到新的位置 / 203

第2节 回到印第安人的成人礼 / 206

第3节 共患难，成朋友 / 213

第4节 赤条条共舞，坦荡荡分享 / 216

第5节 汗屋仪式 / 219

第6节 真的男人敢直面真的人生 / 221

## **第4部分 与命运有约 / 224**

第1节 再遇托尼·罗宾斯 / 224

第2节 人生幸福感来自六个需求的满足 / 226

第3节 唤醒你内心的巨人 / 228

第4节 把对方的需求当作自己的需求 / 232

第5节 下决心并付诸行动 / 236



## 第五章

# 未来正在颠覆，事业如何掌控

---

引文 来自 80 多年前《思考致富》的启发 / 241

### 第 1 部分 我们都应该拥有“大头脑” / 244

第 1 节 只谈经验的湾区 CEO 联盟 / 244

第 2 节 YPO 救了创业者一命 / 248

第 3 节 与最优秀的人坦诚相对 / 250

第 4 节 一人行快，众人行远 / 255

### 第 2 部分 用思维和心态掌控商业 / 262

第 1 节 横跨欧美的进阶学习 / 262

第 2 节 商业成功的七个要素 / 264

第 3 节 时刻迎接七种变化 / 269

第 4 节 到底对事不对人，还是由人及事 / 274

第 5 节 授人以鱼不如授人以渔 / 276

### 第 3 部分 拥有事业，更要拥有个人品牌 / 278

第 1 节 常春藤名校和百年媒体的新研究 / 278

第 2 节 建立个人品牌的最好时代 / 279

第 3 节 运用新媒体打造个人品牌的四个要素 / 281

第 4 节 特朗普如何成功打造个人品牌 / 285

第 5 节 瞬息万变，但品牌不变 / 288

### 第 4 部分 在不确定的未来如何获得事业成功 / 292

第 1 节 如果计算机有了自我意识 / 292