

## 李開復給中國學生的第三封信：要成功自信快樂

撰文者：李開復

寫於 2004 年

此前，我和中國學生的多次交流都是圍繞如何達到優秀和卓越、如何成為領導人纔而展開的。最近，在聊天室和我收到的許多電子郵件中，我發現更多的中國學生需要知道的不是如何從優秀到卓越，而是如何從迷茫到積極、從失敗到成功、從自卑到自信、從惆悵到快樂、從恐懼到樂觀。

一個極端的例子是 2004 年 2 月發生在雲南大學的馬加爵事件。馬加爵殘忍地殺害了自己的 4 名同學。但從馬家爵被捕後與心理學家的對話內容看來，他應該不是一個邪惡的人，而是一個迷失方向、缺乏自信、性格封閉的孩子。他和很多大學生一樣，迫切希望知道如何纔能獲得成功、自信和快樂。

我這一封信是寫給那些渴望成功但又覺得成功遙不可及，渴望自信卻又總是自怨自艾，渴望快樂但又不知快樂為何物的學生看的。希望這封信能夠帶給讀者一個關於成功的嶄新定義，鼓勵讀者認識和肯定自己，做一個快樂的人。也希望這封信能夠幫助讀者理解成功、自信、快樂是一個良性循環：從成功裡可以得到自信和快樂，從自信裡可以得到快樂和成功，從快樂裡可以得到成功和自信。

成功就是成為最好的你自己

美國作家威廉·福克納說過：『不要竭盡全力去和你的同僚競爭。你應該在乎的是，你要比現在的你強。』

中國社會有個通病，就是希望每個人都照一個模式發展，衡量每個人是否『成功』採用的也是一元化的標準：在學校看成績，進入社會看名利。尤其是在今天的中國，人們對財富的追求首當其衝，各行各業，對一個人的成功的評價，更多地以個人財富為指標。但是，有了最好的成績就能對社會有所貢獻嗎？有名利就一定能快樂嗎？

真正的成功應是多元化的。成功可能是你創造了新的財富或技術，可能是你為他人帶來了快樂，可能是你在工作崗位上得到了別人的信任，也可能是你找到了回歸自我、與世無爭的生活方式。每個人的成功都是獨一無二的。所以，凌志軍在其《成長》一書中得出的重要結論是『成為最好的你自己』。也就是說，成功不是要和別人相比，而是要了解自己，發掘自己的目標和興趣，努力不懈地追

求進步，讓自己的每一天都比昨天更好。

成功的第一步：把握人生目標，做一個主動的人

在新浪聊天室裡，當網友問我的人生目標是什麼時，我是這麼回答的：『人生只有一次，我認為最重要的就是要有最大的影響力(impact)，能夠幫助自己、幫助家庭、幫助國家、幫助世界、幫助後人，能夠讓他們的日子過得更好、更有效率，能夠為他們帶來幸福和快樂。』我回答這個問題時絲毫不需要思考，因為我從大學二年級起就把『影響力』當作自己的人生目標。

對我來說，人生目標不是一個口號，而是我最好的智囊，它曾多次幫我解決工作和生活中的難題。我當初放棄在美國的工作，只身來到中國創立微軟中國研究院，就是因為我覺得後一項工作有更大的影響力，和我的人生目標更加吻合。此外，當我收到一封封迷茫學生的來信，給他們寫回信時，我也會想：『如何讓回信有更大的影響力？』我先後公開的三封『給中國學生的信』都是如此誕生的。

馬加爵也悟出了他的人生目標，只可惜他是在案發被捕後纔悟出的。他說：『姐，現在我對你講一次真心話，我這個人最大的問題就是出在我覺得人生的意義到底是為了什麼？……在這次事情以後，此時此刻我明白了，我錯了。其實人生的意義在於人間有真情。』如果馬加爵能早幾個月悟出人生目標，他在做傻事前就會問問自己，充滿真情的父母、姐姐會怎麼看待這件事？這樣，他可能就不會走上歧途了。

所以，無論是為了真情，為了影響力，還是為了快樂、家人、道德、寧靜、求知、創新……一旦確定了人生目標，你就可以像我一樣在人生目標的指引下，果斷地做出人生中的重大決定。每個人的人生目標都是獨特的。最重要的是，你要主動把握自己的人生目標。但你千萬不能操之過急，更不要為了追求所謂的『崇高』，或為了模仿他人而隨便確定自己的目標。

那麼，該怎麼去發現自己的目標呢？許多同學問我他們的目標該是什麼？我無法回答，因為只有一個人能告訴你人生的目標是什麼，那個人就是你自己。只有一個地方你能找到你的目標，那就是你心裡。

我建議你閉上眼睛，把第一個浮現在你腦海裡的理想記錄下來，因為不經過思考的答案是最真誠的。或者，你也可以回顧過去，在你最快樂、最有成就感的時光裡，是否存在某些共同點？它們很可能就是最能激勵你的人生目標了。再者，你也可以想象一下，十五年後，當你達到完美的人生狀態時，你將會處在何種環境下？從事什麼工作？其中最快樂的事情是什麼？當然，你也不妨多和親友談談，

聽聽他們的意見。

### 成功的第二步：嘗試新的領域、發掘你的興趣

為了成為最好的你自己，最重要的是要發揮自己所有的潛力，追逐最感興趣和最有激情的事情。當你對某個領域感興趣時，你會在走路、上課或洗澡時都對它念念不忘，你在該領域內就更容易取得成功。更進一步，如果你對該領域有激情，你就可能為它廢寢忘食，連睡覺時想起一個主意，都會跳起來。這時候，你已經不是為了成功而工作，而是為了『享受』而工作了。毫無疑問的，你將會從此得到成功。

相對來說，做自己沒有興趣的事情只會事倍功半，有可能一事無成。即便你靠著資質或纔華可以把它做好，你也絕對沒有釋放出所有的潛力。因此，我不贊同每個學生都追逐最熱門的專業，我認為，每個人都應了解自己的興趣、激情和能力(也就是情商中所說的『自覺』)，並在自己熱愛的領域裡充分發揮自己的潛力。

比爾·蓋茨曾說：『每天清晨當你醒來的時候，都會為技術進步給人類生活帶來的發展和改進而激動不已。』從這句話中，我們可看出他對軟件技術的興趣和激情。1977年，因為對軟件的熱愛，比爾·蓋茨放棄了數學專業。如果他留在哈佛繼續讀數學，並成為數學教授，你能想象他的潛力將被壓抑到什麼程度嗎？2002年，比爾·蓋茨在領導微軟25年後，卻又毅然把首席執行官的工作交給了鮑爾默，因為只有這樣他纔能投身於他最喜愛的工作——擔任首席軟件架構師，專注於軟件技術的創新。雖然比爾·蓋茨曾是一個出色的首席執行官，但當他改任首席軟件架構師後，他對公司的技術方向做出了重大貢獻，更重要的是，他更有激情、更快樂了，這也鼓舞了所有員工的士氣。

比爾·蓋茨的好朋友，美國最優秀的投資家，華倫·巴菲特也同樣認可激情的重要性。當學生請他指示方向時，他總這麼回答：『我和你沒有什麼差別。如果你一定要找一個差別，那可能就是我每天有機會做我最愛的工作。如果你要我給你忠告，這這是我能給你的最好忠告了。』

比爾·蓋茨和華倫·巴菲特給我們的另一個啟示是，他們熱愛的並不是庸俗的、一元化的名利，他們的名利是他們的理想和激情帶來的。美國一所著名的經管學院曾做過一個調查，結果發現，雖然大多數學生在入學時都想追逐名利，但在擁有最多名利的校友中，有90%是入學時追逐理想、而非追逐名利的人。

我剛進入大學時，想從事法律或政治工作。一年多後我纔發現自己對它沒有

興趣，學習成績也只在中游。但我愛上了計算機，每天瘋狂地編程，很快就引起了老師、同學的重視。終於，大二的一天，我做了一個重大的決定：放棄此前一年多在全美前三名的哥倫比亞大學法律系已經修成的學分，轉入哥倫比亞大學默默無名的計算機系。我告訴自己，人生只有一次，不應浪費在沒有快樂、沒有成就感的領域。

當時也有朋友對我說，改變專業會付出很多代價，但我對他們說，做一個沒有激情的工作將付出更大的代價。那一天，我心花怒放、精神振奮，我對自己承諾，大學後三年每一門功課都要拿A。若不是那天的決定，今天我就不會擁有在計算機領域所取得的成就，而我很可能只是在美國某個小鎮上做一個既不成功又不快樂的律師。

即便如此，我對職業的激情還遠不能和我父親相比。我從小一直以為父親是個不苟言笑的人，直到去年見到父親最喜愛的兩個學生(他們現在都是教授)，我纔知道父親是多麼熱愛他的工作。他的學生告訴我：『李老師見到我們總是眉開眼笑，他為了讓我們更喜歡我們的學科，常在我們最喜歡的餐館討論。他在我們身上花的時間和金錢，遠遠超過了他微薄的收入。』

我父親是在70歲高齡，經過從軍、從政、寫作等職業後纔找到了他的最愛——教學。他過世後，學生在他抽屜裡找到他勉勵自己的兩句話：『老牛明知夕陽短，不用揚鞭自奮蹄。』最令人欣慰的是，他在人生的最後一段路上，找到了自己的最愛。

那麼，如何尋找興趣和激情呢？首先，你要把興趣和纔華分開。做自己有纔華的事容易出成果，但不要因為自己做得好就認為那是你的興趣所在。為了找到真正的興趣和激情，你可以問自己：對於某件事，你是否十分渴望重復它，是否能愉快地、成功地完成它？你過去是不是一直向往它？是否總能很快地學習它？它是否總能讓你滿足？你是否由衷地從心裡(而不只是從腦海裡)喜愛它？你的人生中最快樂的事情是不是和它有關？當你這樣問自己時，注意不要把你父母的期望、社會的價值觀和朋友的影響融入你的答案。

如果你能明確回答上述問題，那你就是幸運的，因為大多數學生在大學四年裡都在摸索或悔恨。如果你仍未找到這些問題的答案，那我只有一個建議：給自己最多的機會去接觸最多的選擇。記得我剛進卡內基·梅隆的博士班時，學校有一個機制，允許學生挑老師。在第一個月中，每個老師都使盡全身解數吸引學生。正因為有了這個機制，我纔幸運地碰到了我的恩師瑞迪教授，選擇了我的博士題目『語音識別』。雖然並不是所有學校都有這樣的機制，但你完全可以自己去了解不同的學校、專業、課題和老師，然後從中挑選你的興趣。你也可以通過圖書

館、網絡、講座、社團活動、朋友交流、電子郵件等方式尋找興趣愛好。唯有接觸你纔能嘗試，唯有嘗試你纔能找到你的最愛。

我的同事張亞勤曾經說：『那些敢於去嘗試的人一定是聰明人。他們不會輸，因為他們即使不成功，也能從中學到教訓。所以，只有那些不敢嘗試的人，纔是絕對的失敗者。』希望各位同學盡力開拓自己的視野，不但能從中得到教益，而且也能找到自己的興趣所在。

成功的第三步：針對興趣，定階段性目標，一步步邁進

找到了你的興趣，下一步該做的就是制定具體的階段性目標，一步步向自己的理想邁進。

首先，你應客觀地評估距離自己的興趣和理想還差些什麼？是需要學習一門課、讀一本書、做一個更合群的人、控制自己的脾氣還是成為更好的演講者？十五年後成為最好的自己和今天的自己會有什麼差別？還是其他方面？你應盡力彌補這些差距。例如，當我決定我一生的目的是要讓我的影響力最大化時，我發現我最欠缺的是演講和溝通能力。我以前是一個和人交談都會臉紅，上臺演講就會恐懼的學生。我做助教時表現特別差，學生甚至給我取了個『開復劇場』的綽號。因此，為了實現我的理想，我給自己設定了多個提高演講和溝通技巧的具體目標。

其次，你應定階段性的、具體的目標，再充分發揮中國人的傳統美德——勤奮、向上和毅力，努力完成目標。比如，我要求自己每個月做兩次演講，而且每次都要我的同學或朋友去旁聽，給我反饋意見。我對自己承諾，不排練三次，決不上臺演講。我要求自己每個月去聽演講，並向優秀的演講者求教。有一個演講者教了我克服恐懼的幾種方法，他說，如果你看著觀眾的眼睛會緊張，那你可以看觀眾的頭頂，而觀眾會依然認為你在看他們的臉，此外，手中最好不要拿紙而要握起拳來，那樣，顫抖的手就不會引起觀眾的注意。

當我反復練習演講技巧後，我自己又發現了許多秘訣，比如：不用講稿，通過講故事的方式來表達時，我會表現得更好，於是，我仍準備講稿但只在排練時使用；我發現我回答問題的能力超過了我演講的能力，於是，我一般要求多留時間回答問題；我發現自己不感興趣的東西就無法講好，於是，我就不再答應講那些我沒有興趣的題目。幾年後，我周圍的人都誇我演講得好，甚至有人認為我是個天生的好演說家，其實，我只是實踐了中國人勤奮、向上和毅力等傳統美德而已。

任何目標都必須是實際的、可衡量的目標，不能只是停留在思想上的口號或空話。制定目標的目的是為了進步，不去衡量你就無法知道自己是否取得了進步。所以，你必須把抽象的、無法實施的、不可衡量的大目標簡化成為實際的、可衡量的小目標。

舉例來說，幾年前，我有一個目標是擴大我在公司裡的人際關係網，但『多認識人』或『增加影響力』的目標是無法衡量和實施的，我需要找一個實際的、可衡量的目標。於是，我要求自己『每周和一位有影響力的人吃飯，在吃飯的過程，要這個人再介紹一個有影響的人給我』。

衡量這個目標的標準是『每周與一人一餐、餐後再認識一人』。當然，我不會滿足於這些基本的『指標』。擴大人際關係網的目的是使工作更成功，所以，我還會衡量『每周一餐』中得到了多少信息，有多少我的部門僱用的人是在這樣的人際網中認識的。一年後，我的確從這些衡量標準中，看到了自己的關係網有了顯著的擴大。

制定具體目標時必須了解自己的能力和目標設定過高固然不切實際，但目標也不可定得太低。對目標還要做及時的調整：如果超出自己的期望，可以把期望提高；如果未達到自己的期望，可以把期望調低。達成了一個目標後，可以再制定更有挑戰性的目標；失敗時要坦然接受，認真總結教訓。

最後，再一次提醒同學們，目標都是屬於你的，只有你知道自己需要什麼。制定最合適的目標，主動提昇自己，並在提昇過程中客觀地衡量進度，這樣纔能獲得成功，纔能成為更好的自己。

### 自信是自覺而非自傲

自信的人敢於嘗試新的領域，能更快地發展自己的興趣和纔華，更容易獲得成功。自信的人也更快樂，因為他不會時刻擔心和提防失敗。

很多人認為自信就是成功。一個學生老得第一名，他有了自信。一個員工總是被提昇，他也有了自信。但這只是一元化的成功和一元化的自信。

其實，自信不一定是好事。沒有自覺的自信會成為自傲，反而會失去了別人的尊重和信賴。好的自信是自覺的，即很清楚自己能做什麼，不能做什麼。自覺的人自信時，他成功的概率非常大；自覺的人不自信時，他仍可努力嘗試，但會將風險坦誠地告訴別人。自覺的人不需要靠成功來增強自信，也不會因失敗而喪失自信。

自信的第一步：不要小看自己，多給自己打氣

『自』信的關鍵在於自己。如果你自己總認為自己不行，你是無法得到自信的。例如，馬加爵曾說：『我覺得我太失敗的，同學都看不起我……很多人比我老練，讓我很自卑。』雖然馬加爵很聰明也很優秀，但他從沒有真正自信過。

自信的秘密是相信自己有能力。中國古諺：『天生我纔必有用』，『一枝草，一點露』，每個人都有自己的特性和長處，值得看重和發揮。我記得我 11 歲剛到美國時，課堂上一句英語都聽不懂，有一次老師問『 $1/7$  換算成小數等於幾？』我雖然不懂英文，但認得黑板上的『 $1/7$ 』，這是我以前『背』過的。我立刻舉手並正確回答了這個問題。不會『背書』的美國老師詫異地認為我是個『數學天纔』，並送我去參加數學競賽，鼓勵我加入數學夏令營，幫助同學學習數學。她的鼓勵和同學的認可給了我自信。我開始告訴自己，我有數學的天分。這時，我特別想把英文學好，因為只有這樣纔能學習更多的數學知識。這種教育方式不但提高了我的自信，也幫助我在各方面取得了長足的進步。

中國式教育認為人的成長是不斷克服缺點的過程，所以老師更多是在批評學生，讓學生彌補最差的學科。雖然應把每科都學得『足夠好』，但人纔的價值在於充分發揮個人最大的優點。美國蓋洛普公司最近出了一本暢銷書《現在，發掘你的優勢》。蓋洛普的研究人員發現：大部分人在成長過程中都試著『改變自己的缺點，希望把缺點變為優點』，但他們卻碰到了更多的困難和痛苦；而少數最快樂、最成功的人的秘訣是『加強自己的優點，並管理自己的缺點』。『管理自己的缺點』就是在不足的地方做得足夠好，『加強自己的優點』就是把大部分精力花在自己有興趣的事情上，從而獲得無比的自信。

凌志軍的《成長》一書裡還有很多得到自信的例子：微軟亞洲工程院院長張宏江說他從小就『相信我是最聰明的。即使再後來的日子裡我常常不如別人，但我還是對自己說：我能比別人做得好』；微軟亞洲研究院的主任研究員周明小時候在『學生勞動』中刷了 108 個瓶子，打破了紀錄，從而獲得自信。他說：『我原來一直是沒有自信心的，但是這件事給了我自信。這是我一生中最快樂的經驗，散發著一種迷人的力量，一直持續到今天。我發現了天纔的全部秘密，其實只有 6 個字：不要小看自己。』

自信是一種感覺，你沒有辦法用背書的方法『學習』自信，而唯一靠『學習』提昇自信的方法是以實例『訓練』你的大腦。要得到自信，你必須成為自己最好的拉拉隊，每晚入睡前不妨想想，今天發生了什麼值得你自豪的事情？你得到了好的成績嗎？你幫助了別人嗎？有什麼超出了你的期望嗎？有誰誇獎了你嗎？

我相信每個人每天都可以找到一件成功的事情，你會慢慢發現，這些『小成功』可能會越來越有意義。

有個著名教練在每次球賽前，總會要求隊員回憶自己最得意的一次比賽。他甚至讓隊員把最得意的比賽和一個動作(如緊握拳頭)聯繫起來，以便使自己每次做這個動作時，就會下意識地想到得意的事，然後在每次比賽前反復做這個動作以『訓練』大腦，提昇自信。

希望同學們都能成為自己最好的拉拉隊，同時多結交為你打氣的朋友，多回味過去的成功，千萬不要小看自己。

自信的第二步：用毅力、勇氣，從成功裡獲得自信，從失敗裡增加自覺

當你感覺到自信時，無論多麼小的成功，你都會特別期望再一次得到自己或別人的肯定，這時，你需要有足夠的毅力。只要有毅力，就會像周明所說的那樣，『什麼事情只要我肯乾，就一定可以乾好。你能學會你想學會的任何東西，這不是你能不能學會的問題，而是你想不想學的問題。如果你對自己手裡的東西有強烈的欲望，你就會有一種堅韌不拔的精神，尤其當你是普通人的時候。』

有時，你可能沒做過某一件事，不知道能不能做成。這時，除了毅力外，你還需要勇氣。我以前在工作中，一般的溝通沒有問題，但到了總裁面前，總是不敢講話，怕說錯話。直到有一天，公司要做改組，總裁召集十多個人開會，他要求每個人輪流發言。我當時想，既然一定要講，那不如把心裡話講出來。於是，我鼓足勇氣說：『我們這個公司，員工的智商比誰都高，但是我們的效率比誰都差，因為我們整天改組，不顧到員工的感受和想法……』

我說完後，整個會議室鴉雀無聲。會後，很多同事給我發電子郵件說：『你說得真好，真希望我也有你的膽子這麼說。』結果，總裁不但接受了我的建議，改變了公司在改組方面的政策，而且還經常引用我的話。從此，我充滿了自信，不懼怕在任何人面前發言。這個例子充分印證了『你沒有試過，你怎麼知道你不能』這句話。

有勇氣嘗試新事物的同時，也必須有勇氣面對失敗。大家不能只憑匹夫之勇去做注定要失敗的事。但當你畏懼失敗時，不妨想一想，你怕失去什麼？最壞的下場是什麼？你不能接受嗎？在上面的例子中，如果總裁否定了我的看法，他會不尊重我嗎？不但不會，別人很可能還會認為我勇氣可嘉。而且，自覺的人會從失敗中學習，認識到自己不適合做什麼事情，再提昇自己的自覺。因此，不要畏懼失敗，只要你盡了力，願意向自己的極限挑戰，你就應為自己的勇氣而自豪。

一個自信和自覺的人，如果能勇敢地嘗試新的事物，並有毅力把它做好，他就會從成功裡獲得自信，從失敗裡增加自覺。

自信的第三步：自覺地定具體的目標，虛心地聽他人的評估

培養自信也要設定具體的目標，一步步地邁進。這些目標也必須是可衡量的。我曾把我在總裁面前發言的例子講給我女兒聽，因為她的老師認為她很害羞，在學校不舉手發言，我希望鼓勵她勇於發言。她同意試一試，但她認為只有在適當的時候，有最好的意見時纔願意發言。但是，我認為有了『最好的意見』這個主觀的評估，目標就很難衡量。於是，我和她制定了一個可衡量的、實際的目標：她每天舉一次手，如果堅持一個月就有獎勵。然後，我們慢慢增加舉手的次數。一年後，老師注意到，她對課堂發言有了足夠的自信。

自信絕非自我偏執、不容許自己犯錯，或過度自我中心，失去客觀的立場。我有個絕頂聰明的同事，他一生認准了『我永遠不會錯』這句『真理』。他表現得無比自信，一旦證明他某句話是對的，他就會提醒所有人幾個月前他早就說過了。但因為他幾乎是為了自信而活著，一旦證明他某句話是錯的，他就會顧左右而言他，或根本否認此事。雖然他的正確率高達 95%，但 5% 的錯誤讓他失去了自己的信譽和他人的尊敬。這個例子告訴我們，自傲的自信或不自覺的自信甚至比不自信更加危險。

情商中的自覺有兩個層面：對自己和環境皆能俱到，掌握主客觀的情勢。有自覺的人不會過度地自我批評，也不會天真地樂觀，他們能客觀地評估自己。所以，他們會坦誠地面對自己的能力極限，不會輕易地接受自己能力範圍外的工作。當然，他們仍樂於接受挑戰，但會在接受挑戰時做客觀的風險評估。這樣的人不但對自己坦誠，對他人也坦誠。坦誠地面對失敗會得到別人的信賴，因為他們知道你接受了教訓。坦誠地面對自己的缺點也會得到別人的尊敬，因為他們知道你不會自不量力。所以，自覺的人容易成功，也容易自信。

自覺的人不但公平地評價自己，還主動要求周圍的人給自己批評和反饋。他們明白，雖然自己很自覺，但別人眼中的自己是更為重要的。一方面，別人眼中的自己更為客觀，另一方面，別人眼中的自己纔是真正存在的自己（『Perception is reality』），也就是說，如果別人都認為你錯了，只有你自認為沒有錯，那麼在社會、學校或公司眼中，你就是錯了。

所以，你必須虛心地理解和接受別人的想法，而且以別人的想法作為最終的目標。比如，我女兒可以每天評估自己的發言，但最終，只有當老師和同學們認

為她是個開朗的、有想法的學生時，她纔達到了最終的目標。

獲得坦誠的反饋特別是負面的回饋並不容易。所以，你最好能有一些勇敢坦誠的知心好友，他們願意在私下對你說真心話。當然，你不能對負面的反饋有任何不滿，否則你以後就聽不到真心話了。除了私下的反饋外，在美國的公司裡，還有一種『360度』意見調查，可以對員工的上司、下屬同時做多方面的調查。因為這種調查是匿名的，它往往能獲得真實的意見，如果很多人都說你在某方面仍須改進，這樣的說法就比自己的或老板的看法更有說服力。雖然在學校裡沒有這種正式的調查，但是你仍然可以盡力地去理解他人對你的想法。我的父親常教誨我們凡事謀之於眾，就是指開放心胸，切勿以井觀天，局限了自己的視野。

馬加爵說：『同學都看不起我。』其實，如果他有勇氣向他信任的同學求證，他也許會發現自己錯怪了同學，也許會發現交錯了朋友，也許會證實同學確實看不起他並了解其中的原因，然後自我改進。坦誠的交流和真心的朋友或許都可以幫助馬加爵避免悲劇的發生。

有自覺的人會為自己制定現實的目標，客觀地衡量自己，並會請他人幫助評估。這樣的人能持續提昇自己的自信，並能避免自信發展為自傲。

### 快樂比成功更重要

科學研究證明：心情好的人最能發揮潛力；快樂能提高效率、創造力和正確決策的概率；快樂的人有開明的思想，願意幫助別人。但與其說快樂帶來成功，還不如說成功的目的是帶來快樂。我曾建議同學們追逐自己的理想和興趣，其實做自己理想的、有興趣的事情就是一種快樂。所以，快樂比成功更應成為我們的最終目標。

### 快樂的第一步：接受你的父母、環境、自己

不快樂的人總對一些無奈的事生悶氣，不喜歡自己、父母和老師，不願意讀枯燥的書、不願意應付考試。對於這些無奈的事，我希望同學們能學會坦然地接受它們。

在所有『不能改變的事情』中，最不能改變的是父母，最應接受的也是父母。有不少學生說：『父母不理解我，不接受我，不體會我的想法，總要求我用他們的價值觀和理念來做事、讀書、求學。所以我總是避開他們，越來越孤獨。』對這些同學，我的回答包括以下兩個方面：

第一，你應該接受你的父母，千萬不要因為感覺父母不理解你而自我封閉。父母的成長環境不同，思維方式不同，他們對成功的定義可能也不同，對你的期望與你對自己的期望就有較大的差異。但他們人生的路走得比你長，經驗比你豐富，你不能先入為主地排斥他們。另外，你必須理解，父母是世界上最愛你的人，他們也是唯一可以無條件為你付出的人，你應該無條件地接受你的父母。作子女的經常把父母親過度理想化，而疏忽了絕大多數的父母，在他們生長的環境中，比我們更為匱乏、不足，他們可能沒有機會學習如何當一個稱職的父母，但以他們的條件，也盡力了。如果我們鄙視、排斥父母，無異是對自己生命的來源不敬，那如何能快樂？

第二，你可以試著去改變父母的想法，但你首先應反問，你理解和接受你的父母嗎？你能體會父母的想法嗎？當你抱怨父母總是期望你完美時，難道你不也是在期望父母完美嗎？凌志軍建議說：『父母對你們的期望沒有錯，只是你們應該讓父母了解，你們對他們的期望。』所以，在要求他們理解你之前，你應先去理解他們，這樣纔能更成功地和他們溝通。相互了解後，也許你們仍有不同意見但能彼此諒解，也許你或他們會改變原來的看法而達到共識。為此，你首先應和父母建立一個坦誠的溝通關係。也許起初你們會覺得別扭，但我相信你們很快就會體會到親情與溫馨。

除了接受父母，你還應接受環境中不能改變的事情。有些同學期望著不必考他們認為沒用的題目，不必上他們認為沒用的課，不必聽他們不信任的老師講課。但在社會中生存，我們必須學會接受那些不能改變的事。凌志軍說：『如果我遇到「應該做的事情」和「喜歡做的事情」之間的衝突，我會給自己安排一個時間表，每天在規定的時間裡完成「應該做的事情」——時間表能激勵你集中精力並提高效率。然後去做「喜歡做的事情」。』人生是有限的，大家應把有限的時間用在『喜歡做的事情』上，但必須先把『應該做的事情』做得足夠好。

最無謂的『發愁』就是對自己不滿意。這不但浪費了時間，而且會造成事倍功半。所以，同學們一方面要培養自己的自信，以每一個小的成功來激勵自己，另一方面也必須能接受自己，理解你們是為自己而生活的。為自己而生活就是要為了自己的快樂、興趣和人生目標而努力，不要活在別人的價值觀裡。微軟亞洲研究院院長沈向洋小時候一直活在別人的價值觀裡，為了『第一名』拼命，但是有一天，『我忽然意識到原來的想法錯了。打敗別人，得第一名，不是最重要的。最重要的是，你能不能學會尊重你自己，能不能發現自己的價值在哪裡。』

當你開始為自己而生活，接受並喜歡你自己，接受並接近你的父母，接受環境中不能改變的事情，你就會發現你開始快樂了。

## 快樂的第二步：宣泄你的情感，控制你的脾氣

心理學家認為，馬加爵『在精神上一直是孤獨的，因為他總不願與人交流，不願說出自己真實的感受……是一個情緒反應相當激烈的人，但是他外表上又是一個相當壓抑的人。』馬加爵給親人的信上也寫道：『我這個人動情的話歷來就講不出口。』如果馬加爵能直接地宣泄自己的感情，他也許可以防止悲劇發生。事後馬加爵也想到：『逃亡的時候覺得自己傻，可以選擇吵架就算了，沒有必要殺人。』

中國人總認為矜持、含蓄是美德。但我認為，在今天的時代裡，直截了當的溝通更為重要。拐彎抹角、言不由衷、瞻前顧後、當面不說、背後亂講都是壞習慣。有一位中國老板和他的下屬吵架，他問我是不是該請第三者調解，我給他的建議是：因為這是情感的事情，你應該直接去和下屬溝通；第三者為了做和事佬，可能會說出違背你或你的下屬意願的話（例如謊稱你已經認錯，但其實你沒有），這反而會造成更多的麻煩。

當然，在情感問題上，直接溝通也需要技巧。例如，那位老板如果第一句話就對下屬說：『你錯了，但是我不和你計較。』那麼下屬肯定會反感。如果老板說：『你在那麼多人面前罵我，很顯然是你想搶我的工作。』結果就更不堪設想。顯然，當你直接溝通時，不要論對錯，不要猜測別人的動機，更不要再趁機補一句。最有效的溝通就是直接談到你的感情，比如那位老板可以說：『當你在那麼多人面前罵我時，我感到失去尊嚴，非常為難。』這樣一句話是不能反駁的，甚至可能會引發理解和同情。

當你怒火中燒時，把憤怒的話轉變成感性的話並不容易。要做到這一點，我們又需要依靠『自覺』和『自控』。自覺不只是認識自己的能力，更是認識自己的感情。自覺的人知道自己何時會喜怒哀樂，也理解喜怒哀樂的宣泄會造成何種後果。如果他感到氣憤，他不會瞬間爆炸，因為他知道爆炸的後果，但他也不會壓抑自己的感情，因為那會對心靈造成很大的傷害，他通常會盡量自控地用最具有建設性的方式處理。正面、感性的溝通可以降低火爆的氣氛。感情和溝通都是最有感染性的，你完全可以用有建設性的、寬容的態度來與他人溝通並影響他人。

自控是一種內心的自我對話，可以提醒自己不要落入惡劣態度的陷阱。除了上溯的理智分析外，深呼吸是最快、最簡單的情緒調節方法，中國人說：『心浮氣躁』、『心神不寧』、『心亂如麻』、『心焦如焚』，指的都是心情紊亂和情緒及精神狀態的關係，而『氣定神閑』、『心安理得』最方便的作法就是深呼吸，也就藉由調氣調息，把氣調順了，比較能擺脫情緒的牽扯，回到理性思考。美國對有暴

力行為的加害人，都會施以團體教育，而教導他們認清暴力的毀滅性，學習控制自己的衝動，也就是懂得『叫停』或『離開現場』，以保護自己和對方的安全，避免鑄成大錯。

如果認為自控不容易，那麼，你可以請你的知心好友隨時提醒你。我過去的一個老板常常一生氣就一發不可收拾，而且他生氣都有前兆：他會先用刁鑽的問題考倒你，然後他開始戰抖，最後他纔發脾氣。但他想改掉這個毛病，於是他要求我在每次看到前兆時，用一句『密語』（如『讓我們言歸正傳吧』）來提醒他。幾次『密語』提醒之後，他就有了自覺和自控的能力，再也不需要別人提醒了。

快樂的第三步：有人分享快樂加倍，有人分擔痛苦減半

科學研究告訴我們，調節自己的心情最好的方法就是找到知心的人傾訴和溝通。科學的根據是，感情源於人腦的 limbic 系統，而該系統主要靠與他人的接觸調節。科學證明，在一起交談的兩個人會慢慢達到同樣的心理狀態（喜怒哀樂）和生理狀態（體溫、心跳等）。因此，若想達到感情的平衡，我們必須懂得依靠別人。與人溝通是提昇你的情商和快樂的唯一方法。與世隔絕的人只會越來越苦悶。西方有一古諺：『有人分享快樂加倍，有人分擔痛苦減半。』馬加爵所謂的真情，應該就是指能分享心情、內心的人吧！

所以，如果你情緒不好，或受了委屈時，應多向父母、朋友傾訴，不要像馬加爵那樣總把話悶在心裡，只對日記傾訴。馬加爵很苦悶，卻沒有傾訴苦悶的渠道。他說：『我在學校一個朋友也沒有，我在學校那麼落魄……在各種孤獨中間，人最怕精神上的孤獨。』馬加爵在人際交往中碰到很多障礙，這些障礙帶給他苦悶，而這些苦悶又沒有渠道宣泄，進而造成更大的苦悶。這個惡性循環最終導致了悲劇的發生。其實，馬加爵的內心獨白，證明他是一個有自覺的人，他能看清自己的困境，可惜他將自己鎖在自我封閉的牢籠裡，讓仇恨把他帶向毀滅。記得去年，非典風波，最恐怖的威脅就是被隔離，可是平日裡我們卻常忽略了心裡的孤立，使我們和快樂絕緣。

要得到快樂，你需要幽默、樂觀的想法和溝通。在所有的溝通中，『笑』的感染力是最大的。耶魯大學的研究發現，『笑』的感染力超過了所有其他感情，人們總會反射式地以微笑來回報你的微笑，而開懷的大笑更能迅速創造一個輕鬆的氣氛，此外，幽默的笑也能促進相互信任，激發靈感。樂觀、正面思考的力量是無窮的。近年來憂郁癥已成為全世界來勢洶洶的心理疾病，而其和負面思考有極大的關係，有些人習慣鑽牛角尖，往悲觀無助的方向想，困在死胡同中。如果能換個角度，半杯水有一半滿的而非一半空的！現在的不如意，代表有無限成長進步的空間。學習檢查自己，常保正念。

無論是驅逐悲傷或是獲取快樂，我們都需要從傾訴和溝通中得到正面的激勵。最自然的溝通對象可能是你的親人，特別是你的父母。我相信，所有的父母都願意聽孩子的傾訴

但是，『在家靠父母，出外靠朋友』，所以我們也需要和知心朋友溝通、傾訴。交朋友時不要只看朋友的嗜好和個性，更重要的是，你需要一些會鼓勵人的、樂觀的、幽默的、誠懇的、有同理心的、樂於助人的、願意聽人訴說的朋友。也許你會說：『我沒有這樣的朋友，也不敢去亂找朋友，如果別人拒絕怎麼辦？』如果別人拒絕你，你沒有失去任何東西，但如果別人接受你，你可能因此找到你自己。

我希望你也會在尋找好友的過程中，也讓自己成為這樣一個會鼓勵人的、樂觀的、幽默的、誠懇的、有同理心的、樂於助人的、願意聽人訴說的人，並盡力去幫助你周圍的親人和朋友。唯有更多人願意付出，快樂纔能更迅速地通過人際網擴散。

#### 給中國學生的祝福

我一直信奉以下做事的三原則：有勇氣來改變可以改變的事情，有度量接受不可改變的事情，有智慧來分辨兩者的不同。

祝福中國的學生，當你碰到挫折時，能用這三個原則，以度量、勇氣、智慧來幫助你渡過難關。

祝福中國的學生，當你追求成功、自信、快樂時，不要忘了成功是多元化的，不要忘了自信是自覺而非自傲，不要忘了快樂的人總能理解、接受和喜歡自己。

祝福中國的學生，當你逐步獲得成功、自信、快樂時，會發現一個良性循環：從成功裡得到自信和快樂，從自信裡得到快樂和成功，從快樂裡得到成功和自信。

祝福中國的學生，當你擁有成功、自信、快樂後，不要忘了幫助他人獲得成功、自信和快樂。

李開復

2004年5月