

课本上 学不到的

江南◎编著

N条硬道理

课堂外的人生哲学，生活中的成功宝典。

老师只负责传道授业，而真正的人生道理还需要我们在实践中领悟。
很多的硬道理，书本上没有，老师也不会去教你。
道理并不简单，因为深悟才有内涵。
道理并不简单，因为简单才有道理。



KEBENSHANG
XUEBUDAODE
N TIAO YINGDAOLI

石油工业出版社

课本上 学不到的

江南◎编著

N条硬道理



SHANG
JUEBUDAODE
N TIAO YINGDAOLI

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

课本上学不到的 N 条硬道理 / 江南编著.

北京: 石油工业出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5021-7733-1

I. ①课…

II. ①江…

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(2010)第 060571 号

课本上学不到的 N 条硬道理

江南 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010)64523643 营销部: (010)64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 16

字 数: 240 千字

定 价: 29.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

----- QianYan -----

世界文豪莎士比亚有一句名言：“世界是一个大舞台，每个人都扮演一个重要的角色。”不错，我们都在社会的大舞台上扮演着各自的角色，但是，你是想演绎事业辉煌的成功者，还是一事无成的失败者呢？

无论是过去还是现在，这个世界上真正成就大事业的人总是少数，而庸庸碌碌之辈却遍地都是。也许有人会说，那些伟人、那些名人都是天之骄子，凡夫俗子岂可与之相提并论？但是，早在两千年前，就有人疾呼“王侯将相，宁有种乎？”正是由于很多人自己的这种观念阻碍了自己前进的脚步，剥夺了自己辉煌的成功。

一个人的发展前景如何，会在社会中扮演怎样的角色，就看他是否懂得做人做事的道理。懂得的人总是会用最积极的心态、最真实的自己和最执著的态度支配和控制自己的人生；不懂的人，恰恰相反，常常会受过去种种失败和忧虑的引导和影响，从而失去成功的机会。

纵观人类长河，大凡能成就伟大事业者，无不深谙做人做事之道。世人都说做人难，而做一个成功的人更难。在这个纷繁的现实生活中，面对着日益激烈的竞争压力，想要成功，想要创造辉煌的人生，没有一点“道理”是万万不行的。

成功不是依据教材上的知识“照本宣科”，也不是要你死守课本上的“条条框框”，而是科学的实践和各个方面综合提升的结果。一个人拥有什么样的心态，什么样的品质，什么样的习惯，什么样的学习方法等，都是决定成功与否的关键因素。那些成大事者，多是方圆通达，心态积极，在危难时刻总能把做人做事的方法和智慧运用得淋漓尽致的人。

当今社会，很多人都想在这一座独木桥上，安安稳稳地走过去以抵达成功的彼岸。这期间，学习似乎是很多人选择的途径，但是，一个人的成功，不仅仅是课本上知识的转化，成大事也不是口头上说说那样的简单，那些成大事的人也必然有其成功的特殊方法。

我们通过对古今中外那些成大事者的经验进行分析，总结出了多条课本上学不到的道理。本书《课本上学不到的N条硬道理》正是从一个人的心态、交往、处世、为人、工作和学习等方面，去体会简明扼要的哲学道理和丰富正确的人生经验，用它们去阐释，去引导，告诉每一个想要成功的人课本上学不到的人生道理和经验。这些道理和经验都是智慧的结晶，是通向成功之路的“警示灯”，想必对迫切需要成功的读者会有所裨益和帮助。



目 录

-----Mu Lu-----

第一章 净化心灵，打开心态的双向门

有什么样的心态，就会有什么样的人生。现在人们口中常说的一句话就是“心态决定一切”。你的心态也同样决定着你的成功。铭刻在希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言“认识你自己！”已成为规劝世人的名言，认识自己关键是认识自己的心态。只有净化心灵，打开心态的双向门，才能懂得生活的真谛，认识人生。

1. 认识自己，心态是唯一能掌握的东西 / 3

2. 自强不息，体现人生的真正价值 / 4

3. 冷静，让生活的纷纷扰扰烟消云散 / 7

4. 学会微笑，常对自己说声“没关系” / 9

5. 用平和浇灌心田，用宁静代替纷乱 / 12

6. 知足常乐，笑看云卷云舒 / 13

7. 莫让烦恼成为你人生的羁绊 / 16

8. 释放自己，走出压力的牢笼 / 19

第二章 做好自己，是人生道路上的第一步

著名诗人道格拉·拉赫曾在他的一首诗中这样写道：“如果你不能成为大道，那就当一条小路。如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。决定成败的不是你尺寸的大小——而在于做一个最好的你。”坚持自己是一切奇迹的萌发点，而做好自己就是所有成功的起跑线。



- 9. 自信，是走向成功的第一步 / 25
- 10. 言而无信，就会无人信“言” / 26
- 11. 信用，决定一个人生命的高度 / 29
- 12. 快乐不是拥有的多，而是计较的少 / 31
- 13. 培养专注的神情 / 34
- 14. 丢失自己，是人生中的最大败笔 / 37
- 15. 方圆性格，成就你的方圆人生 / 39
- 16. 性格是谁都偷不走的宝藏 / 41

第三章 学海无涯，学习是你一生的需要

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。人不是靠他生下来所拥有的一切，而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己的。学习是人类知识的源泉，更是人类知识得以传承和传播的最重要途径和媒介。面对生活，面对生命，学习是人们一生的需要。

- 17. 面对人生，你我永远都是学生 / 47
- 18. “活到老，学到老”才是硬道理 / 49
- 19. 学习如逆水行舟，不进则退 / 50
- 20. 工欲善其事，必先利其器 / 53
- 21. 学习，让你成就不老的生命传奇 / 55
- 22. 知识就是生存的力量 / 57
- 23. 把时间当做一种“投资” / 59
- 24. 静下心来，向身边的生活学习 / 61
- 25. 不断学习，站在巨人肩膀上 / 65

第四章 习惯，不是最好的仆人，就是最坏的主人

世界文豪莎士比亚曾经说过：“习惯，不是最好的仆人，就是最坏的主人”。俄国教育家乌申斯基曾说：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息”。可见习惯对一个人来说是多么的重要。

- 26. 习惯将决定你的人生 / 71
- 27. 好习惯成就你的非凡人生 / 72
- 28. 勤奋是金, 养成勤奋的好习惯 / 74
- 29. 业精于勤而荒于嬉 / 76
- 30. 千里之行要从“足下”开始 / 79
- 31. 光阴似箭, 别让生命错过 / 81
- 32. 逝者如斯夫, 要懂得珍惜 / 83
- 33. 成功人的“25 个小时” / 85
- 34. 瞄准目标, 每天进步一点点 / 87

第五章 学会选择, 更要懂得放弃

----->

生命如舟, 载不动太多的沉重。生命中总要学会选择, 懂得放弃, 辨别内在欲求和现实中的需要。有时放弃就是一种最好的选择。纵然失去, 获得的也多是轻松、愉快、欢乐。放弃, 是对心灵的一次释放, 丢掉那些不值得你带走的包袱, 拿走拖累你的行李, 你才可以轻松地走自己的路, 人生的旅行才会更加愉快。

-----<

- 35. 选择是人生中最伟大的力量 / 93
- 36. 学会选择, 你就是一个幸运儿 / 95
- 37. 选择总是要在努力之前决定 / 97
- 38. 放弃是人生中的一种智慧 / 99
- 39. 懂得割舍, 才能获得更多 / 101
- 40. 懂得坚守就是一种获得 / 103
- 41. 放弃就等于作了最好的选择 / 105
- 42. 轻装上路, 快乐加倍 / 107

第六章 口才, 是人生的另一张“活面孔”

----->

人们常用智商、情商来判断一个人的聪明程度。其实, 一个人的“口才”对于一个人说话办事的成败也起着关键的作用。社会总垂青于善于沟通交际的人。如果你想在仕途上春风得意, 想在社交上左右逢源, 想在商场上如鱼得水, 锻炼出好的口才将是你一生的必修课。

-----<



- 43. 好口才，助你敲开成功的大门 / 113
- 44. 语言是开启心灵的一把钥匙 / 116
- 45. 口才是人的另一张“活面孔” / 118
- 46. “能说会道”才是真本事 / 120
- 47. 善于倾听，良好沟通的开始 / 122
- 48. 自然的流露才是最美的 / 125
- 49. 即使拒绝，也要说得惟妙惟肖 / 127
- 50. 心急也不能口不择言 / 130

第七章 精明处世，打造自己的“人脉平台”

20 世纪最伟大的人际关系学鼻祖戴尔·卡耐基曾说：“一个人事业上的成功，只有 15% 是由于他的专业技术，而另外的 85% 主要靠人际关系，处世技巧”。作为社会中一个角色，“单枪匹马”的时代已经过去，人际关系才是成大事的保证，没有人际的人脉平台，成功将会离你越来越远。

- 51. 人脉平台，打造自己的人际原则 / 135
- 52. 扫除自卑，拨开人际天空中的乌云 / 137
- 53. 要捕鱼，就要早结一张大网 / 140
- 54. 以德服人，让人际相处更轻松 / 141
- 55. 关键时，就要主动和别人“拉关系” / 143
- 56. 感情投资，该出手时就不要吝啬 / 147
- 57. 和谐，让你的人缘不断“升值” / 149
- 58. 精明处世的“16 法则” / 152

第八章 快乐工作，幻想的人没有真正的机会

工作不能好高骛远、不切实际，而是要踏踏实实，只会幻想的人是得不到真正的机会的。工作是生命中不可或缺的部分。

- 59. 不好高骛远，是笨鸟就要先飞 / 159
- 60. 克服懒惰，清除工作中的蛀虫 / 161



- 61. 尽职尽责，做好自己的本职工作 / 164
- 62. 学会忍耐，坐热工作上的冷板凳 / 166
- 63. 善于合作，合作就是力量 / 169
- 64. 不吃独食，荣耀需要分享 / 171
- 65. 工作快乐着，培养良好工作习惯 / 174
- 66. 先要制订计划，绝不盲目行动 / 177

第九章 呵护健康，才能让你走得更远

德国哲学家叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。”可以想象，人们的生活里如果失去了健康，身体和心灵都会时刻笼罩着一层黑影，昏暗而苦闷。只有身体和心态上保持健康，才会让你的生命走得更远。

- 67. 健康心态，真正健康的开始 / 183
- 68. 合理膳食，健康是“吃”出来的 / 185
- 69. 生命在于运动，轻松缓解压力 / 187
- 70. 清除人格障碍，把握健康人生 / 189
- 71. 重视“过劳”，爱惜身体 / 192
- 72. 休息要在感到疲劳之前 / 194
- 73. 给自己一个健康的休息环境 / 196
- 74. 远离坏习惯，让生命更加健康 / 198

第十章 成功，并非你想象中的那样难

成功与失败只有一线之隔，不经意中我们就会跨过界线，其实我们也常常站在成功的边缘，自己却浑然不知。所以说，成功并非人们想象中那样艰难。无数的事实证明，成功不是等来的，而是由自己创造的。天上不会掉馅饼，善于创造和把握机会的人才更易获得上苍的垂青。

- 75. 不放弃，成功不辜负生命里的坚持 / 205
- 76. 做一个有心人，把握身边的机会 / 207
- 77. 半途而废，离终点只有一步之遥 / 209



- 78. 创新，让你的成功来得更加简单 / 211
- 79. 在风险中成就自己的辉煌人生 / 213
- 80. 不要让机遇悄悄溜走 / 215
- 81. 爱会滋润你的心田 / 217
- 82. 成功，要拥有一颗充满爱的心灵 / 219

第十一章 他山之石，站在巨人的肩膀上成长

----->

时至今日，历史上千百万的成功者已经给我们总结出了无数的经验和教训，我们应该像牛顿那样，站在巨人的肩膀上，继续前进。

-----<

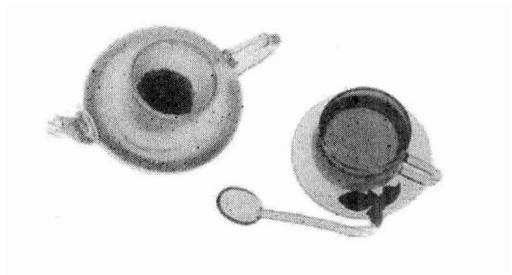
- 83. 守住自己的思想阵地 / 225
- 84. 兴趣是成就自己的起点 / 226
- 85. 没有任何借口 / 227
- 86. 贫穷不是上帝的意愿 / 228
- 87. 对自己充满信心 / 230
- 88. 超越挫折，就是超越自己 / 232
- 89. 表扬比批评更管用 / 233
- 90. 正确的方法就是成功的开始 / 234
- 91. 再给自己一次机会 / 236
- 92. 自己的生命要自己掌握 / 237
- 93. 承认失败，是为了后面的成功 / 238
- 94. 主动叩响成功的大门 / 239
- 95. 站在信念的平台上 / 240
- 96. 生活是镜子，你笑它才会笑 / 242



【第一章】

净化心灵， 打开心态的双向门

有什么样的心态，就会有什么样的人生。现在人们口中常说的一句话就是“心态决定一切”。你的心态也同样决定着你的成功。铭刻在希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言“认识你自己！”已成为规劝世人的名言，认识自己关键是认识自己的心态。只有净化心灵，打开心态的双向门，才能懂得生活的真谛，认识人生。



1. 认识自己，心态是唯一能掌握的东西

铭刻在希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言“认识你自己！”已成为希腊以及后来的哲学家们喜欢引用来规劝世人的名言。怎么才能认识自己呢？早在古希腊时期，苏格拉底似乎就已领悟了箴言的真谛，经常很自谦地说自己一无所知。

其实，无数成功的范例告诉我们，做事成功的起点就是认识自己，关键就是认识自己的心态。只有心态才是你唯一能完全掌握的东西，控制你的心态，并且利用积极的心态来引导你的人生，那么，生命将会按照你的意愿前进，而不是漫无目的，左右冲撞，遍体鳞伤。

培养积极的心态，使你的生命按照你的意愿不断地趋于完满，没有了积极心态就无法成就任何大事。当然，要想积极，就要彻底与心中的消极说再见。断绝与过去失败经验有关的消极心态，消除你脑海中和积极心态背道而驰的所有不良因素。这样积极才会油然而生。

在人生的道路上，打倒你的不是挫折，而是你面对挫折时所持的心态，或许你可以在每一次不如意中，都能发现挫折积极的一面。正如人们常说的“失败是成功之母”。只有找出你内心人生的真正需要，并立即着手去得到它，追寻它，才能将积极心态，应用到实际行动之中。

但是要注意，在确定你需要的资源之后，便要抓紧时间制订得到这些资源的计划，注意所订的计划必须不要脱离实际，也不要太保守，记住贪婪和无欲求都是失败的主要因素，是不可取的。

务必使自己养成精益求精的习惯，并以你的爱心、热情发挥你的这种习惯，如果能使这种习惯变成一种爱好那就最好不过了。因为，懒散的心态，很快就会变成消极的，并最终导致失败的到来。

心态就存在于你的生活中。培养每天说一些使他人舒服的话或做一些使他人舒服的事。你可以利用语言，或一些简单的善意动作达到这个目的。例如，给他人一本关于励志的书，或许一些可以为他带来使他的生命充满力量和希望的东西。日行一善，可永远保持无忧无虑的心态。



改掉你的坏习惯，连续不间断地每天禁绝一项恶习并在一天或一周结束时反省和总结一下成果。如果你有问题或需要帮助时，切勿让你的自尊心迫使你怯步，勇敢地寻求他人的帮助。你会发现，你进步神速。

当你找不到解决问题的答案时，不妨试着帮助他人解决问题，并从中找寻你所需要的答案。在你帮助他人解决问题的同时，你也正在洞察解救自己的方法。自怜或者是自负从来都是独立精神的毁灭者，要相信只有自己才是你唯一可以随时依靠的人。

放弃想要控制别人的念头，在这个念头摧毁你之前先摧毁它，把你的精力转而用来控制你自己。把全部的思想用来做你想做的事，而不要留半点思维空间给那些胡思乱想的念头。把一生当中发生的所有事件，都看做是为了激励你上进而发生的事件，即使是最悲伤的经历，也会为你带来最多的财富。

增加自己的耐性，并以开阔的心胸包容所有事物。同时也应与不同类别和不同信仰的人多接触，练习接纳他人的本领，并养成习惯，而不要一味地要求他人照着你的意思行事。

使自己多参加运动以保持健康状态，生理上的疾病很容易造成心理上的失调。你的身体应和你的思想一样保持良好状态，以保证积极的行动能顺利进行。没有谁能够决定整个世界，但人人都能决定自己的心态。你的思想、心理、感情、精神完全由你自己的心态创造。好的心态是你做大事的资本，是你成功的基石。

2. 自强不息，体现人生的真正价值

《周易》中有句名言，即“天行健，君子以自强不息。”这样的精神鼓舞着许多人不要放弃，而自强就是努力向上、奋发进取，是对美好未来的无限憧憬和不懈追求。自强的心态和精神之所以可贵，是因为自强者依靠的是自己的拼搏奋斗，而非其他人的荫庇提携。

自强，就要让自己独立，让自己一个人行走、上路。靠别人安身立命那是毫无出息的，是靠不住的。正所谓：“庭院里练不出千里马，花



盆里长不出万年松。”清代书画家、文学家郑板桥，52岁时才得一子，虽万分疼爱，但从不溺爱，经常以各种方法培养其自立能力。

当郑板桥病危时，寄养在乡下老家中的儿子特地来看父亲。他要儿子亲手做几个馒头给他吃，但儿子从未做过，只好去请教厨师。当儿子将亲手做的馒头送到父亲床前时，父亲已咽了气。儿子悲痛得大哭，突然发现茶几上压着一张纸条，原来是父亲临终前写的一张字条，大概意思是这样的：淌自己的汗，吃自己的饭，自己的事业自己干；靠天、靠人、靠祖宗，不算是好汉！

言简意赅的词句，却铿锵有力。在这个浮华的物欲横流的社会里，自强的心态，好像已成为一个浪漫的理想化的状态。窗外车水马龙，人们行色匆匆，心态浮躁。善于空想，急于求成的人太多，不少人生活得太现实一心只会向“钱”看。正如现在很多女性都认同一种观点，“干得好不如嫁得好”。不管这个观点正确与否，都源于一种心态，那就是急于求成，害怕吃苦，期望不劳而获。有这种心态，持这种观点的人在现代社会中不仅仅只有女性，这种观点似乎被越来越多的年轻人认为是理所当然，非常正确的金科玉律。

安逸无忧的生活谁都向往，但是困难和挫折却是人生不可避免的，甚至说困难和挫折是生活不可分割的一部分。俗话说，有苦才有乐，“吃得苦中苦，方为人上人”。经过自己的努力得来的一切，虽然其中过程可能饱含心酸，但是在奋斗的过程中，所获得的对人生的感悟，以及奋斗后面对自己的哪怕一点点的成绩，都会让我们获得极大的成就感。

有人说人生其实活的就是一种感觉，这句话不无道理。这种成就感，这种自强不息的快乐，绝不是父母、爱人、朋友的无偿给予所能感悟到的，也不是靠轻而易举地交换自己的青春美貌就能获得的，没有经过创造就享受，靠别人的创造来装扮自己，讲究享受，其实是在自欺欺人。如果只是将洋房、汽车看做生活的顶点，那么这样的人生只能用两个词来概括，那就是可怜和悲哀。

靠自己的双手靠自己的能力活着，才会活得踏实。正因为面临种种问题，我们才会想去解决，在解决问题的过程中走出新路；正因为遇到种种困难，我们才会努力去克服，在克服困难的过程中取得进步。人唯



有从这种由忧而喜、不断自强的过程中，才能真正品味到生命的意义。就好像只有经过自己汗水浇灌的庄稼才是最真实的。

自强的心态与坚定的意志有紧密的联系，“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”越王勾践以自强的心态与坚定的意志自勉，终于使自己打败吴王成为一个名载史册的自强者。这也道出了意志和决心对于成功的决定作用。

“胜人者智，自知者强。”人最大的敌人是自己，战胜别人的人只需要有智慧，有力量，而战胜自己的人才算真正的强者。自强是一种永无止境的追求。旧的问题解决了，新的问题又出现了；一个困难克服了，另一个困难又出现了。人生的过程就是不断克服困难、解决问题的过程。生命不息，奋斗不止。

现在的社会尘嚣弥漫，诱惑随处可见，抵制各种诱惑的确需要非一般定力。成功不是一朝一夕得来的，更应心存远大的目标，不能投机取巧、急功近利，对纷繁的社会要学会平衡自己的心态，扎实进取，如果你的知识、人格魅力沉淀不够，你终将会被这个社会淘汰。自强是人格提升的前提。

无数自强者的经验都告诉我们，一个人的成功主要不在于你有多高的天赋，也不在于你有多好的环境，而在于你是否具有坚定的意志、坚强的决心和明确的目标。理想和自强是密切相连的，理想是自强的力量之源。人的活动如果没有理想的引导和鼓舞，就会变得空虚、软弱、混乱而渺小。只要脚踏实地，百折不挠，一步一个脚印地向着崇高的理想迈进，总会有所收获，有所成就。

自强者忙进忙出有成效，自贱者自闲而惹出祸端。自强者总不安于现状，不断地创新、突变，生活得忙碌而充实，终有所成。自强不仅是对个人的心态要求，也是国家强盛的标志。人人自强国必强，家家自强国必兴。

支撑自强心态可以有很多客观理由，爱人的希望，家庭的重担，子女的幸福，但是归根到底还要靠内心的充实，以及对亲人的责任。正是这种内心的充实以及对家庭和社会的责任，才会使一些原本很普通的人成为了自强自信的成功者。

