

让青年人受益一生的哈佛智慧课



哈佛校训

20条人生箴言

李放 卜凡鹏 ◎ 主编



NLIC2970862187

20 Admonitions of Life by
Harvard University

“哈佛最值得夸耀的，不是获得了多少诺贝尔奖、多少总统，而是使进入哈佛的每一颗金子都发光。”这是哈佛大学校长在学校 350 周年校庆时的感慨之言。哈佛校训的内涵极为丰富，这些校训带给人一种**人生思考**，带给人一种**奋斗目标**，带给人一种**终身的影响力**。它代表了这所世界第一学府的人文精髓，是**启迪和激励**哈佛学子们**成功的奋进动力**。

民主与建设出版社

让青年人受益一生的哈佛智慧课



哈佛校训

20条人生箴言



20 Admonitions of Life by
Harvard University

李放 卜凡鹏 © 主编



NLIC2970862187

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛校训 20 条人生箴言/李放, 卜凡鹏主编. —北京:
民主与建设出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0246 - 5

I. ①哈… II. ①李… ②卜… 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 (2012) 第 295315 号

©民主与建设出版社, 2012

责任编辑	李保华
封面设计	美信书装
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京明月印务有限责任公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	16
字 数	187 千字
版 次	2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5139 - 0246 - 5
定 价	39.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



前 言

哈佛大学（Harvard University）是美国最早的私立大学之一，以培养研究生和从事科学研究为主的综合性大学，总部位于波士顿的剑桥城。她与世界上第一条地下铁，第一条电话线生活在同一个城市。美国独立战争以来几乎所有的革命先驱都出自于她的门下，她被誉为美国政府的思想库，先后诞生了8位美国总统，40位诺贝尔奖得主和30位普利策奖得主。她的一举一动决定着美国的社会发展和经济走向，商学院案例教学盛名远播，培养了微软、IBM等一个个商业奇迹的缔造者。

哈佛大学是一所私立的高等学府，建于1636年，比美国作为独立国家的建立几乎要早150年。当年，移居美洲的英国清教徒，为了其子孙后代的幸福，仿效当时剑桥大学的模式，在马萨诸塞州的查尔斯河畔，建立了这所美国历史上的第一所高等学校，始称剑桥学院。1639年，学校更名为哈佛学院，目的是为了纪念学校创办人之一和办学经费的主要捐献者、英国剑桥大学伊曼纽尔学院文学硕士约翰·哈佛。1780年，哈佛学院被马萨诸塞州议会破格升为哈佛大学，此名一直沿用至今，常被简称为哈佛。哈佛大学是长春藤盟校的8名成员之首。

现在，哈佛大学规模庞大、资产超群，常被人戏称为“哈佛帝国”。全校共设有13所学院。其中，本科生院2所，即哈佛学院和拉德

克利夫学院；研究生院 11 所，即文理学院、商业管理学院、肯尼迪管理学院、设计学院、教育学院、法学院、神学院、医学院、牙医学院、公共卫生学院及大学扩展部。

哈佛早期的校训是“察验真理”、“荣耀归于基督”以及“为基督、为教会”。哈佛早期印章展示三本翻开的书本，两本面向上，一本面向下，象征着理性与启示之间的动力关系。哈佛一份最早期的文献——1642 年的学院法道——如此写道：“让每一位学生都认真考虑以认识神和耶稣基督为永生之源，作为他人人生与学习的主要目标，因而以基督作为一切正统知识和学习的惟一基础。所有人既看见主赐下智慧，便当在隐密处认真借着祷告寻求他的智慧。”

与其说哈佛大学是致力于培养社会良才，倒不如说她是在培养一种社会精神。哈佛的每一位学术大师，他们不仅仅用知识在浇灌着每一个学子，而且还用一种不息的精神引领着每一个学子，引领他们走向人文、走向科学、走向真理。哈佛的大师们，他们既是学生知识的向导、科学的向导、精神的向导，更是学生追寻真理的向导。

哈佛校训不是随便几个字就能拼凑起来的，也不是随便几句话就能概括而成的。它的校训文字不是很多，词句也不是很华丽，然而其内涵却是极为丰富的，其要义是极为深刻的，其影响也是长远而富有力度的。这些校训，给人一种目标，给人一种思考，给人一种动力，给人一种终身的影响力。时间长了，它便成了这所学校文化积淀，是这所学校的人文精髓，是这所学校世代永存的行为风范和旷代不息的奋进动力。

目 录

第一章 从今日启程

- 校训 1：此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦** 1
- 启示一：别让任何人偷走你的梦 1
- 启示二：为梦想而执着 5
- 启示三：心想事成，美梦成真 10
- 校训 2：我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日** 14
- 启示一：从时间中抢到胜利 14
- 启示二：关注当下，把握现在 18
- 启示三：珍惜现在拥有的一切 23
- 校训 3：勿将今日之事拖到明日** 27
- 启示一：拖拉只会浪费生命 27

启示二：今日事今日毕 31
启示三：克服自己的惰性 35

第二章 学习态度决定事业高度

校训 4：学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的 40

 启示一：不断学习才会进步 40
 启示二：人生重要的一课——面对挫折 44
 启示三：聪明的生存之道——学习分享 49

校训 5：学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力 53

 启示一：学会掌握自己 53
 启示二：超越自己的极限——宽容 58

校训 6：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？ 63

 启示一：奋斗不止，为成功奠基 63
 启示二：知不足而后学 67
 启示三：让思路转个弯 71

校训 7：受教育程度代表收入 75

 启示一：知识是一种美德 75
 启示二：用脑子而不是用手赚钱 79



第三章 勤奋是成功的催化剂

校训 8：只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味	84
启示一：成功是走出来的	84
启示二：机遇青睐有准备的人	88
启示三：坚持到底就是成功	93
校训 9：狗一样地学，绅士一样地玩	98
启示一：哈佛是天堂也是地狱	98
启示二：适时放松，给心灵解压	102
启示三：快乐是一种感受	106
校训 10：没有艰辛，便无所获	111
启示一：磨难是一笔财富	111
启示二：与其用泪水悔恨昨天，不如用汗水拼搏今天	114
启示三：狭路相逢勇者胜	118

第四章 时间是最公正的裁判

校训 11：时间在流逝	124
启示一：光阴潮汐不等人	124
启示二：一寸光阴一寸金	128

校训 12：一天过完，不会再来	133
启示一：充分利用零碎时间	133
启示二：世上没有后悔药	136
启示三：强者抓住机遇，更能创造机遇	141
校训 13：现在流的口水，将成为明天的眼泪	146
启示一：一万年太久，只争朝夕	146
启示二：弱者流泪，强者流汗	150
校训 14：今天不走，明天要跑	154
启示一：光阴易逝，岂容我待	154
启示二：成功的捷径——速度	159

第五章 成就一生的幸福

校训 15：幸福或许不排名次，但成功必排名次	164
启示一：幸福是什么	164
启示二：幸福的法门——知足常乐	168
启示三：有志者，事竟成	173
校训 16：请享受无法回避的痛苦	177
启示一：感谢苦难的磨练	177
启示二：困境中要学会忍耐	182
启示三：苦难就是黎明前的黑暗	186

校训 17：谁也不能随随便便成功，它来自彻底的**自我管理和毅力**..... 191

启示一：善自律者成大器 191

启示二：挖掘自己的潜能 195

启示三：有舍才有得 199

第六章 点亮成功人生**校训 18：觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候**..... 204

启示一：任何时候开始都不算晚 204

启示二：摆脱过去的阴影 208

启示三：迎接灿烂的明天 213

校训 19：即使现在，对手也不停地翻动书页 218

启示一：换个角度看问题 218

启示二：最大的敌人是自己——正确认识自己 223

启示三：创新是一种能力 227

校训 20：投资未来的人，是忠于现实的人 231

启示一：绝不安于现状 231

启示二：自信是一种财富 236

启示三：今天行动，明天收获 241



第一章 从今日启程

校训1：此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦

启示一：别让任何人偷走你的梦

凡事欲想成功，必须依靠自己的凡力而不能借助上帝的神力。

——哈佛肯尼迪政府学院院长 约瑟夫·奈

哈佛的教授经常这样教导学子，人生要有目标，更需要勇敢地为自己的目标去奋斗。做自己想做的事情，即使你很犹豫，即使你很恐惧，只要确定了目标，就必须立刻行动起来，朝着自己的目标前进。

我们想要在社会上立足，就必须要有不断拼搏的精神，这种拼搏不是盲目的埋头苦干，而是要下定决心，坚持到底。下决心做大事很多人都能做到，但只有少数人会获得最后的成功，为什么会这样呢？很多人虽然知道行动的重要性，却迟迟不愿意采取行动，只把自己的目标挂在嘴边，最后一事



无成。这些人将不去行动的原因归咎于恐惧，然而他们不知道，不是因为梦想难以实现才会产生恐惧的心理，而是因为他们的畏惧不前使得梦想难以实现。

克服恐惧才能勇往直前，只有不断前进才能实现自己的目标，将梦想变为现实。很多失意者的共同特点就是缺乏明确的目标。这些人没有目标，不知道自己想要的是什么，也不知道自己为什么而活着。他们无论对工作还是生活，都没有热情，没有信心，遇到困难就退却，犹如水上的浮萍，不知何去何从。可以想见，这些人终生毫无目的地漂泊，无所事事的生活是多么糟糕，这样的人生又是多么的无意义。

明确的目标是人生成功的起点，也是人们不断前进的动力。

蒙迪·罗伯特是美国的一名初中学生，有一次他的老师给他布置了一道作业，要求以《未来的理想》为题写一篇作文。

喜欢梦想的他接到作业后，便兴高采烈地展开了构思，他用了整整半夜的时间写了七大张纸，详尽地描述了自己的梦想。他梦想将来有一天能拥有一个牧马场，还详尽地画下了一幅占地 200 英亩的牧马场示意图，有马厩、跑道和种植园，还有房屋建筑和室内平面设计图。

第二天，当他兴冲冲地将这份饱含心血的作业交给老师的时候，老师却给了他一个“差”的评价。老师对他说：“蒙迪，我承认你这份作业做得很认真，但你的思想离现实太远，太不切实际了。要知道你父亲只是一个驯马师，连固定的家都没有，经常搬迁，根本没有什么资本，而要拥有一个牧马场，得要很多的钱，你能有那么多的钱吗？”

蒙迪一直保存着那份作业，那份作业上的“差”字依然很大、很刺眼，正是这份作业鼓励着蒙迪，一步一个脚印不断跨越



创业的艰辛。多年后，蒙迪·罗伯特终于如愿以偿地实现了自己的梦想，拥有了一个占地200多英亩的一流的牧马场。

无巧不成书。十几年过去了，当有一天他的老师带着学生踏进这个占地200多英亩的一流牧马场时发现，这个牧场的主人不是别人，正是当年被他否定了梦想的学生。老师流下了又高兴又忏悔的泪水：“蒙迪，现在我才意识到，当时我做老师时，就像一个偷梦的小偷，偷走了很多孩子的梦，但是你的坚韧和勇敢，使你一直没有放弃自己的梦！”

别让任何人偷走你的梦，每个人都应该有自己的梦想，梦想是实现人生既定目标，迈向成功的第一步，梦想为我们指明了未来生活的前进方向。梦想是前进道路上一首动人的歌曲，梦想是踏向人生征程的未来规划，梦想更是你事业成功的保证。

美国纽约州第一位黑人州长罗尔斯，小时候并不怎么受老师欢迎，跟那里很多孩子一样有着诸多不良习惯：总是口出秽语，还喜欢逃课打架……刚上任的教师奥里森煞费苦心地劝说这些孩子，却像对牛弹琴一样，一点儿效果也没有。

奥里森实在不甘心看到这些孩子再这样发展下去，便想出了一个绝妙的方法。他知道这里的人们非常迷信，于是，就在课堂上给孩子们看起了手相。起初孩子们都不太高兴，后来，由于看到奥里森对大家手相的推测，一个个将来不是地位显赫就是财大气粗，因此，孩子们也都乐意接受起来。

罗尔斯看到同伴们的命运都如此之好，按捺不住，最终也走上讲台，让老师帮自己也看一看。奥里森煞有介事地把这只黑乎

乎的小手看了又看，“研究”了好半天，然后，认真地说道：“你以后一定会是纽约州的州长。”

“这是真的吗？我会是一名州长？”罗尔斯有点不敢相信自己的耳朵。他疑惑地望着老师，但是，从此却在心里暗暗确立了当州长的梦想。

从那以后，罗尔斯改掉了自己身上的种种恶习，在他看来一个真正的州长就应该是这样的。一直以来，他心中当州长的梦想丝毫没有动摇，他始终朝着自己的目标奋斗着。

51岁那年，罗尔斯终于登上了纽约州第53任州长的宝座。他是有史以来，纽约当选的第一位黑人州长。

小时候在心中种下一颗梦想的种子，只要一直坚持着，就会生根发芽，长大后结出美丽的果实。

想要实现梦想，就要合理的规划梦想，把自己的综合能力和自己的未来生活结合在一起，那就是自己梦想的空间。具体分为以下四步：

第一步：明确自己的梦想。

有梦想才能实现梦想，首先要确定自己的梦想。如何确定自己的梦想？在古老的阿拉伯神话传说中有一盏神奇的阿拉丁神灯，这盏神灯可以实现你的5个愿望，写出自己最想实现的5个愿望。由于某种原因，你必须从5个愿望中划去两个，看看剩下的3个是什么？再从剩下的3个中划去两个，最后留下来的愿望，就是你最不愿意割舍的愿望，也就是你为之努力的梦想。

第二步：规划实现梦想的步骤。

把梦想分解成一个个可以看得见的目标，将目标定得具体明确，并设定完成的时间。比如，用1~2年的时间完成第一个目标，用3~4年的时间完成第二个目标……以此类推，直到完成所有的目标，实现自己的梦想。

想。在这个过程中，还要定期评估自己的执行情况，当你发现自己的目标出现偏差时，及时调整，以免浪费不必要的时间和精力。最后，每实现一个目标，就给自己一个奖励，小成就小奖励，大成就大奖励，这样就有了继续努力下去的动力。

第三步：坚持不懈。

做事最大的忌讳就是朝三暮四，心不在焉，一旦你把所有的心思都踏踏实实地在用了你所想要实现的目标上，那么你一定取得成功。王国维说过：“古今之成大事业、大学问者，必经过三种境界：‘昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路’，此第一境界也；‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’，此第二境界也；‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处’，此第三境界也。”

第四步：成就梦想。

在实现梦想的过程中，坚持是很重要的，但还要有勇气克服种种困难，有信心梦想终会实现。面对困难时，不仅需要坚韧不拔的精神，还需要足够的勇气，以及坚定的信念。只有同时具备这三种品质，才可以解决困难，成就梦想。

启示二：为梦想而执着

我早已致力于我决心保持的东西。我将沿着自己的路走下去，什么也无法阻止我对它的追求。

——哈佛法学院教授 德里克·博克

梦想固然重要，但为了达到梦想坚持不懈的努力更重要。世界上没有



任何事情可以取代坚持：才华不能，有才华而不成功的人随处可见；天赋不能，有天赋依然失败的人屡见不鲜；运气更不能，空有机会而不坚持也不会成功……只有坚持才是胜利的法宝，才能实现自己的梦想。

但是，坚持不是一件容易的事，很多人没有成功，就是因为他们缺乏坚持不懈的精神。刚刚步入社会的年轻人，大多数拥有自己的梦想，胸怀壮志，想要大展宏图，给自己设计了多条通往梦想的道路。然而，没过多久，很多人在现实的压力下退却，举起双手，早早屈服了。他们会安慰自己，梦想是美好的，现实是残酷的，现在已经可以了，没必要为了遥不可及的梦想折磨自己。于是，他们的梦想只能是梦想，永远没有成为现实的可能了。

困难总是会横在通往成功的道路上。如果把梦想比喻成一个百宝箱，困难就是一把锁，而坚持则是打开这把锁的钥匙。在通往成功的道路上，没有任何东西比坚韧不拔的意志更重要。那些取得成就、实现梦想的人，无一不是秉性坚韧的人。坚韧所产生的力量源源不断，如果能加以控制和引导，就能变成一种执著，提高自己应对挫折的忍耐力。真正坚韧不拔的人，能将种种悲观情绪抛在脑后，不断进取。

一位大学教授在分析美国历史进程时说：“其实，美国人之所以能够成功，很大程度上取决于他们竭尽全力、毫不惧怕失败的品质。他们也曾经遭遇过失败，但是失败了从头再来，因此，他们坚韧的个性又增加了许多。”那种追根究底、不达目的绝不罢休的精神，正是他们产生力量的源泉。

记得一位伟人说过，“天才就是长期地坚持不懈”。的确如此，不管是实现梦想，还是取得成功，坚持不懈的毅力和持之以恒的精神是必不可少的。

如果你能为了梦想而坚持，成功并不是可望而不可及的。有这样一个故事：



理查德·何塞是从哈佛大学毕业的高材生，但他没有成为哪个大企业的骨干、某个科研项目的专家，而是成为了一个出类拔萃的油漆匠。

理查德的父亲是从墨西哥偷渡过来的老一辈非法移民，凭着一手好油漆活，在洛杉矶站住了脚。在一次大赦之后，这位老油漆匠拿到了绿卡，成了美国公民。

从小聪明又懂事的理查德经常在放学以后帮助爸爸干油漆活。几年下来，理查德的手艺大有长进不说，而且有些方面还大有创新，连老爸都有点自叹不如。

理查德在学校的的成绩总是在全年级前三名，并且社区服务的记录也是全校最荣耀的，还获得过全美中学生美术展油画铜奖，这就使得他轻而易举地考入了哈佛大学。

理查德在哈佛求学的过程中，成绩在班上总是名列前茅。但是，理查德每次给父亲写信，都要对星期天无法做油漆活而大发牢骚。或者，就是盼着早点放假，回家来摆弄油漆。四年很快过去了，理查德虽然成绩优秀，但坚持不上研究院，而是在洛杉矶找到一份薪水很高而且非常体面的工作。

工作半年多了，理查德的表现相当出色，但他心里总是不忘油漆活。有一次，公司的老板因为理查德工作优秀，就问他对公司有哪些看法。理查德说，公司把有些部件拿到外面去油漆不仅成本很高，而且质量也不理想，如果公司成立油漆部，就能很好地解决这个问题。老板笑着说：“这谈何容易？买设备倒是小事，招聘优秀的油漆技师可不是一件容易的事情。”理查德说：“用不着担心了，你面前就有一个。”于是，理查德把自己的经历同老板说了个明白，并且，还把招一些年轻人由他亲自培训的构想和