

走近百万学子们神往的圣殿，让年轻人脱胎换骨的人生课

百年哈佛 给年轻人的 人生课

百年哈佛的人生课，教你创造卓越人生。

用哈佛成功智慧塑造优秀品质，成就卓越人生。感悟百年哈佛的成功智慧，掌握哈佛学生必备的杰出本领。

文 齐◎编著



中国商业出版社



百年哈佛 给年轻人的人生课

文 齐◎编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百年哈佛给年轻人的人生课/文齐编著. —北京: 中国商业出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5044-7480-3

I. ①百… II. ①文… III. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 222317 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 * www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市灵山装订厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 19 印张 282 千字

2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

“先有哈佛，后有美国”。建于1636年的哈佛大学，独领风骚300多年，是世界各国莘莘学子神往的圣殿，被誉为高等学府王冠上的宝石，是世界级企业总裁的摇篮。

曾有专门的统计：美国43任总统中有7位毕业于哈佛，20%左右的哈佛毕业生在美国约500家最大的公司担任要职。近30%的哈佛毕业生担任世界各地公司的董事长、首席执行官。同时，一大批社会各界的要人也陆续从哈佛走出，如美国前国务卿亨利·艾尔弗雷德·基辛格，前白宫办公厅主任唐纳德·托马斯·里甘，大通银行董事长大卫·洛克菲勒，世界首富比尔·盖茨等社会名流。从哈佛还走出了一批中国的名人，仅近代著名学者就有：语言学家、作曲家赵元任，著名作家林语堂，科学家竺可桢，文学家梁实秋，建筑学家梁思成等。可见，学者云集，人才辈出的哈佛，不愧为美国乃至世界超一流的高等学府。

哈佛的成功不仅仅在于传播先进的文化知识，坚持严谨的教学态度，更重要的是注重对学子的人生哲学的教育，使走进哈佛的学子净化了心灵、开启了心智、丰富了人性。哈佛教育的一大核心理念，正是让每个学生都能塑造卓越的自我，学会创造自己的卓越人生。

诚然，名校的魅力是无穷的，人人都向往着能够接受哈佛大学的教育。但是，能在哈佛这样的学府进行深造的年轻人毕竟是凤毛麟角。然而，如果能真正明白了名校的教育真谛是塑造一种能力、栽培一种素质时，也完全可以通过领悟名校教育理念的真谛、课程设计的精髓，来实现个人的梦想。





“哈佛”不仅仅是一所大学的名字，更是一种精神和智慧的象征。哈佛认为：人才的培养与成长，不在于方法，而在于观念；人才的成长不完全靠勤奋，而主要靠思想。

“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友”是哈佛大学惟一的校训。它和“刻在哈佛图书馆墙上的训言”以及一些哈佛著名的校长的名言共同构成了哈佛大学的“校训”。这些“校训”是对哈佛教育理念和教育哲学的总结。

人们渴望走进哈佛，当然不仅是因为哈佛大学的名气，更重要的是哈佛人的思想魅力和文化精髓，正如哈佛大学著名的教授威廉·詹姆斯所言：“真正的哈佛乃是一无形的、内在的、精神的哈佛。”可以说，哈佛是一种品格与精神的传承。

有人说过：人无法选择自己的故乡，但是可以选择心灵的故乡。哈佛就是哈佛学子们的故乡，哈佛的人文精神引导了他们的成长。在哈佛，他们不仅学到了先进的文化知识，更重要的是净化了心灵、开启了心智、丰富了人性。

我们希望自己能够拥有精彩的人生，不想碌碌无为地过一生。然而因为缺乏有效的方法和正确的引导，有的人虽然踌躇满志，但还是因为半途而废而前功尽弃。编译本书的目的，正是本着将百年哈佛的精神传承下来的初衷，与读者共享一份思想的盛宴。

对于年轻人而言，过于忙碌的生活使他们没有时间好好地给自己充电，通过此书，必会让他们重新摆正心态，创造出更大的人生价值。

什么是富有？思想上的富有才是真正的富有。无论你想与柏拉图为友还是与亚里士多德为友，本书会让你站在名人的肩膀上，升华你的思想，点燃你精神的火焰。让你学会把握并创造自己的卓越人生，让你的生命轨迹朝成功方向延伸，这就是我们最大的心愿！

目 录

第1课 以目标为奋斗方向

——投资未来的人，是忠于现实的人

作为世界知名的学府，哈佛十分强调要有长远眼光，为未来投资。要投资未来，就要定好未来的投资方向，也就是要及早地设定人生目标。没有目标，就谈不到发展，更谈不上成功。

1. 目标——成功的基石 / 3
2. 不想当元帅的士兵，不是好士兵 / 6
3. 明确的目标可以让你快速成功 / 8
4. 抓住适合自己的目标 / 10
5. 一个好猎手的眼中只有猎物 / 14
6. 找到自己的最佳着力点 / 19
7. 先实现“次目标”，再完成“主目标” / 22
8. 朝着榜样的方向进发 / 25
9. 设定目标，规划人生 / 28

第2课 以自信为伴

——相信自己能，便会攻无不克

19世纪的思想家爱默生说：“相信自己‘能’，便会攻无不克。”百年哈佛也这样告诫年轻人：一个人要想得到胜利女神的眷顾，首先就得向她展现你势在必得的自信。自信，就是你迎接





下一次成功的最好方式。前面是一片未知的空间，请相信自己，你会做得更好。

1. 你相信自己，别人才会相信你 / 35
2. 信心是成功的第一秘诀 / 39
3. 把信心种在心里 / 42
4. 一分自信，一分成功 / 45
5. 自信自有冲天力 / 48
6. 信心有多大，发展空间就有多大 / 51
7. 想什么，就会成为什么 / 53
8. 永远不说不可能 / 56
9. 别人行，我也肯定行 / 59
10. 步入激发潜能的气氛中 / 64

第3课 以学习为乐

——学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的

哈佛老师经常给学生这样的告诫：如果你想在进入社会后，在任何时候任何场合下都能得心应手并且得到应有的评价，那么你在哈佛的学习期间，就没有晒太阳的时间。在哈佛广为流传的一句格言是“忙完秋收忙秋种，学习，学习，再学习。”

1. 谦虚——打开知识大门的一把钥匙 / 69
2. 一专多能，才能拓宽发展空间 / 72
3. 一边工作一边也能学习 / 75
4. 学无止境，成功需要终生学习 / 80
5. 真才实学远远大于一张文凭 / 83
6. 用知识充实我们的大脑 / 86
7. 学习是最高享受 / 88
8. 学习，永不止息 / 91
9. 自满是学习的大敌 / 93
10. 专心地学，轻松地玩 / 95

11. 重视学习方法 / 98
12. 享受学习的“痛苦” / 100
13. 读书使人优美 / 103
14. 一本书也许会改变人一生 / 105
15. 社会是个大课堂 / 107

第4课 以平常心去面对

——请享受无法回避的痛苦

哈佛大学的图书馆有一句训言：请享受无法回避的痛苦。是的，我们要乐观地面对人生给我们的磨练。巨大的痛苦无法回避，但生活还得继续。与其怨天尤人，与其悲观颓废，不如正视它、享受它。

1. 学会接受“失去” / 113
2. 失去过后就是胜利 / 116
3. 希望就是胜利 / 120
4. 痛苦是心灵的病毒 / 123
5. 失去后还可以重新拥有 / 125
6. 放弃是一个高端智慧的行为 / 127
7. 知足常乐 / 129
8. 欲望越多，痛苦越多 / 132
9. 幸福是一种自我感觉 / 135
10. 对生活常抱一颗感恩的心 / 137
11. 心胸坦荡，寝食无忧 / 139
12. 把心放宽，远离偏激 / 141

第5课 以勤奋为行动纲领

——现在流的口水，将成为明天的眼泪

成功与安逸是不可兼得的，选择了其一，就必定放弃了另一





结局。正像哈佛所提醒的那样：现在流的口水，将成为明天的眼泪。今天不努力，明天必定遭罪。

1. 勤奋是成功者不可缺少的习惯 / 147
2. 种瓜得瓜，种豆得豆 / 149
3. 天道酬勤 / 152
4. 要勤奋，更要思考 / 155
5. 敬业精神：让你与成功有约 / 158
6. 勤者成事，惰者败事 / 161
7. 不要等着天上掉馅饼 / 163
8. 敢想更要敢做 / 166
9. 不要让懒惰毁了你 / 170

第6课 以时间为最宝贵的财富

——一天过完，不会再来

在哈佛，教授们会时常提醒学生们要做好时间管理：珍惜眼前的每一分每一秒，也就珍惜了所拥有的今天。哈佛的这句话实际上揭示了一种人生哲学，那就是人生要以珍惜的态度把握时间，从今天开始，从现在做起。

1. 把今天留住 / 177
2. 把时间用在最高回报的地方 / 183
3. 别小瞧余暇的时间 / 185
4. 让你的时间有价值 / 189
5. 节省时间=延长了生命 / 193
6. 从昨天的时间里走出来 / 195
7. 战胜懒惰，做时间的主人 / 199
8. 时间就是金钱 / 202
9. 有效地利用每一分钟 / 206

第7课 以诚信为人生之王冠

——信用会为你积累看不见的财富

信用是一种人格的体现，是人类社会平稳存在，人与人和平共处的基础，是人性中最珍贵的部分。信用会为你积累看不见的财富，时间越久，这笔财富就越加珍贵。而欺骗只会恶意透支你的财富，哪怕只一次，你也许会一无所有。这就是哈佛的信用哲学。

1. 诚信是无形的资本 / 211
2. 珍惜声誉犹如珍惜生命 / 214
3. 诚信是经商之本 / 216
4. 言必信，行必果 / 219
5. 做生意就是做人，人品最重要 / 222
6. 人无信不立 / 226
7. 诚信——友谊的“保鲜剂” / 230
8. 一诺千金 / 233
9. 耕耘诚实，收获财富 / 236
10. 不要轻易许诺 / 238

第8课 把行动当作成功先锋

——勿将今日之事拖到明日

在哈佛人的心中，决断好了事情拖延着不去做，会对我们的人生产生不良的影响。但是，不可否认的是，生活之中，很多人由于惰性心理的驱使，让今天得过且过，把决心与梦想拖到明天，却不知道拖延给自己、给他人带来了多大的损失，也不知道世上的事，有很多就是坏在了拖延上。

1. 行动是走向成功的捷径 / 243
2. 一百个想法不如一个行动 / 247
3. 用行动完成心动的事 / 250





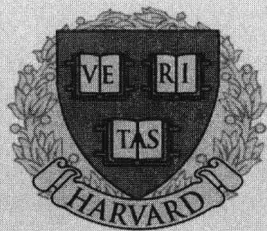
4. 行动，让想法更有价值 / 253
5. “不犹豫”从而“不后悔” / 256
6. 拖延的习惯，能把自己拖垮 / 259
7. 先做后说是一种美丽的行为 / 262

第9课 要懂得放松和休息

——狗一样地学，绅士一样地玩

我们说要珍惜时间，努力为实现理想而打拼，但有一点要注意，那就是不要一味地拼命，要有适度的休息和放松。对此，哈佛有个很贴切的说法，叫做“狗一样地学，绅士一样地玩”。的确，在你尽心休闲的时候，所得到的体力和精力的恢复会为你下一阶段奋斗增添无穷的动力。所以，在前进的路上，你不仅要勤奋努力，更要学会放松。

1. 学会生活，学会享受 / 267
2. 善待自己，保养身体 / 270
3. 学会放松——让心灵喘口气 / 272
4. 休息一下，让疲劳走开 / 277
5. 旅游可以放松你紧绷的神经 / 280
6. 工作之余学会放松自己 / 282
7. 心理烦恼需要自我调节 / 285
8. 运动——健康的“身份证” / 288
9. 一日三餐要会吃 / 291



第 1 课

以目标为奋斗方向 ——投资未来的人,是忠于现实的人

作为世界知名的学府,哈佛十分强调要有长远眼光,为未来投资。要投资未来,就要定好未来的投资方向,也就是要及早地设定人生目标。没有目标,就谈不到发展,更谈不上成功。



1. 目标——成功的基石

没有发展目标，不可能发生任何事情，也不可能采取任何行动；没有行动，就不可能发生任何事情。如果一个人没有发展目标，就只能徘徊在人生的旅途上，永远到不了任何地方。

年轻人有了发展目标才会有成功的人生。有什么样的发展目标，就有什么样的人生。发展目标是对于我们所期望成就事业的真正决心。

正如空气对于生命一样，发展目标对于成功也有绝对的必要。如果没有空气，没有人能够生存；如果没有发展目标，没有任何人能够成功。所以，对你想去的地方首先要有个清楚的范围，对想要达到的人生目标也首先要有一个清晰的蓝图。

明确的发展目标，不仅仅是界定人生的最终结果，它会在你的整个人生发展过程中都发挥作用；发展目标是成功路上的里程碑，它的作用是巨大的。有了发展目标，你才会成功发展。

没有明确目标的年轻人，他们在生活中便会随波逐流，而且总是迷惑不解，为什么自己在事业上总不能知道自己到了何处。如果你不知道你要去哪里，你当然不可能到达任何一个地方。你必须做出明确、清醒的抉择：你一生中要达到什么目标。如果你疏于计划，你就是在计划失败。你的下意识只被一种清晰、集中的画面所激活。当你对一个目标做出抉择的时候，你就激活了你内心下意识领域里目标搜索系统的控制功能，它便推动你向目标前进，同时，目标也便向你靠拢。你可以通过确定你的明确



的愿望的途径培养和发展你的目标意识，并开始采取具体的步骤去实现这些愿望。

世界上，没有任何一个有野心的成功者是在自己浑浑噩噩、糊里糊涂、没有目标的情况下发展成功的。中国有句成语“浑浑噩噩”，是形容那些心中没有目标的人的生活态度。是的，一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，最终搁浅在失望、失败和沮丧的浅滩。

当你有了发展目标之后，目标就会在你的生活中发挥很大作用。它是你努力的方向，就像长跑运动员面对的终点，像射击运动员面对的靶子。随着你努力去实现这些目标，随着目标的一点一点临近，随着小目标的一个一个实现，这时的你就会有有一种成就感。而这种成就感又促使你朝着新的发展目标冲刺。如果你这样做了，就会发现，你的思维方式和行为方式就会发生很大的变化，你会发现你的人生观比以往更加积极，也更加有活力。

对于我们的人生来说，制定和实现发展目标，实际上就是一场比赛。目标是你努力的依据，因为你的人生有了方向，也就更有奔头；同时，目标又不停地鞭策着你、激励着你，它好比是我们在道路两旁看到的加油站，使你在发展的漫漫征途上产生无穷无尽的动力。

然而有一点你必须谨记：你的发展目标一定要是具体的，可以实现的。你人生的目标越是含糊不清，你实现它的机会也就越是渺茫，道理很简单，目标不具体，也就是说你无法衡量它是否实现了，那只会降低你努力的积极性，因为你不知道你要求什么，这跟人生没有目标在某种意义上其实是相同的。

一天清晨，美国加州海岸笼罩在一片浓雾之中，在海岸以西 21 英里的一个岛上，一位 34 岁的妇女跳入了太平洋中，开始朝着终点加州海岸游去。如果她成功了，她就是第一个游过这个海峡的女性。在此之前，她是游过英吉利海峡的第一个女性。

时间一点一点过去了，海水冻得她全身发木；鲨鱼一次又一次地靠近了她，但都被人开枪吓跑了；海面雾很大，她几乎连护送自己的船只都看不到。



15个小时之后，她让人拉她上船，冰冷的海水冻得她全身发麻，她觉得自己不能再游下去了。这时，教练和母亲告诉她，海岸已经近在眼前，千万不能放弃。她朝海岸的方向望过去，除了浓雾，她什么也看不到。

又游了50多分钟，她又一次也是最后一次叫人把她拉上了船，她实在没有力气再游下去了。

人们拉她上船的地方，距离她的目标加州海岸只剩下半英里！

后来，这位了不起的女性说，真正令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是她在浓雾中始终看不到目标。她说：“说实在的，我不是为自己找借口。如果当时我看见陆地，也许我能坚持下来。”

这位妇女并没有说谎，她一生只有这一次没有坚持到底。两个月之后，她成功地游过了这个海峡，成为第一个游过这一海峡的女性，而且还创造了一项新的世界记录。

虽然这位令人敬佩的女性是个游泳好手，也有着顽强的意志力，但也需要看见目标，才能鼓足勇气完成她有能力完成的任务。

对于我们年轻人而言又何尝不是这样呢？有了发展目标，你就会朝着目标而努力。你的阶段性发展目标实现了，对你来说就是一种激励，你就会更努力地朝着终极的发展目标奔去，直至成功！

虽然给自己制定一个明确而又切实可行的目标，并不能保证你一定获得成功发展，但是，这一目标起码能够增加你成功发展的机会。



2. 不想当元帅的士兵，不是好士兵

同为世人，为什么有人富有，有人贫穷？其实，人与人之间并没有多大的区别。有心理学专家指出，其原因在于人的“心态”。有位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”还有一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

拿破仑曾经靠着他自己的一句名言“不想当元帅的士兵，不是好士兵”，带领着铁骑踏遍大半个欧洲。这句名言是对所谓“野心”的最好说明。成功就需要这样一种心态，世上成大事者都是因为自己有了一颗“要想当元帅”的野心而最终如愿以偿。所谓野心即是雄心，也就是进取之心。

心有多大，人生的舞台就有多大。成功者总是能激发自己的进取之心，并把这种进取心贯彻到每一天、每一个行动中。从心理学的角度来来说，成绩有提升自我评价、增强自信心的作用，所以，强大的进取心或许是靠成绩隐藏自卑感的心理反映，能以获得好成绩的诱惑来鞭策人们进取。

法国媒体大亨巴拉昂年轻时靠推销装饰肖像画起家，只用了不到10年的时间就迅速跻身于法国50大富翁之列，因前列腺癌于1998年去世。

在他临终之时他写下遗嘱：“我以一个穷人的身份来到人世，却是一个富人的身份走进天堂。在我走进天堂之前，我不想把我成为富人的秘诀一起带进去。我已经把我成功的秘诀写在了纸上，就锁在中央银行的一个保险箱内。谁若能通过回答“穷人最缺少的是什么”而猜中我的秘诀，他将能得到我的贺礼100万法郎。”

遗嘱在他死后不久被刊出，很多人寄来了这个问题的答案。一多半的