

哈佛学子人生哲学的精华 成功人士处世智慧的浓缩

你能行

哈佛精英的职场心里话

NI NENG XING
HafoJingyingDe
ZhichangXinlihua

张铁成 编著



最实用的职场修身指南

一部帮助职场年轻一代改变命运，
铸造完美人生的求职、上班读本。

你能行

哈佛精英的职场心里话

张铁成 编著



最实用的职场修身指南

一部帮助职场年轻一代改变命运，
铸造完美人生的求职、上班读本。

图书在版编目 (CIP) 数据

你能行：哈佛精英的职场心里话 / 张铁成编著.

—北京：新世界出版社，2011.8

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1996 - 6

I. ①你… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 146272 号

你能行：哈佛精英的职场心里话

作 者：张铁成

责任编辑：梁小玲

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：九州财鑫印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787 × 1092 1/16

字 数：207 千字 印张：15

版 次：2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5104 - 1996 - 6

定 价：28.00 元



版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



前言 preface

哈佛大学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，总地址是 Byerly Hall, Garden Street, Cambridge。它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它的门下，它被誉为美国政府的思想库。先后诞生了八位美国总统，四十位诺贝尔奖得主和三十位普利策奖得主。它的一举一动决定着美国的社会发展和经济的走向，商学院案例教学盛名远播。培养了微软，IBM 一个个商业奇迹的缔造者。它的燕京学社倾力于中美文化的交流，沟通中美两国关系的基辛格博士，奠基了中国近代人文和自然学科的林语堂，竺可桢、梁实秋、梁思成，一个个响亮的名字，都和这所世界最著名的高等学府息息相关。

数百年来，一张哈佛的文凭，几乎就是地位与金钱的保证。哈佛大学何以能培养出如此众多、如此优秀的政界领袖、商业巨子呢？

实际上，哈佛能够培养出如此多的顶尖级人才，除了它顶尖的教学质量外，更重要的是哈佛精神对每一个身在哈佛的学子的熏陶与影响。“非凡与平庸的主要差别不在于是否拥有健康的体魄，而在于人的思想与精神，在于人的心智。”一个人，只有心灵强大才算真正的强大。哈佛的神奇之处就是将这一理念深深地根植在每一位学子的心中。哈佛学子们都深深懂得：人生旅途上，支撑我们的是源自心中的那份坚定的信念，信念可





以让人无往不胜；“心想事成”不仅是一句美好的祝愿，其中蕴涵着深刻的哲理，自己想要成为什么样的人，那你就能成为一个什么样的人；每一个人都要比自己想象的优秀得多，每个人都有一个潜能宝库，你能有多优秀，就看你能从潜能宝库里挖掘出多少宝藏……

这些有关心灵提升的智慧潜藏在哈佛的各个角落和师生生活的每一个细节之中。在其灵秀之气中长期耳濡目染，哈佛学子们便在不知不觉中脱胎换骨，进入了一种高素质、高水平、高格调的境界。

《你能行》是一本写给在职场中打拼的年轻人的书。它不是死板的说教，更不是毫无个性的常规职场手册，它结合哈佛成功人士的成功名言和故事，真实、鲜活、情感真挚地讲述了他们成功的经验，就像这本书的定位一样，是一本哈佛精英的职场心里话。这些话，更贴近读者的心态，也更容易让他们感同身受，因此，这是一本你拿起来就再也放不下的职场励志好书。

如果你希望摆脱平凡的生活，如果你想追求卓越的品质，如果你想探索成功的奥秘，如果你想充分地发展自我，但是苦于找不到突破点，那么，请你试着打开这本书，它将会成为你求知道路上的良师，生活中的益友，人生道路上的行动指南。



目 录 contents

第一章 认识自我 超越自我

学会认识自己 / 1

认识自己，欣赏自己 / 4

认清自己，才能掌握自己的命运 / 7

认识自己，解开内心的限制 / 9

扮演好自己的角色 / 11

自省是人生进步的一面镜子 / 14

客观认识自己，蜡做的翅膀是无法翱翔的 / 16

正视弱点，把它转化为另一种财富 / 19

走出自我，逃出囚禁自己的塔 / 22

人要有自知之明 / 24

第二章 永远都不要放弃你的志向和梦想

明确的目标引导着人生的脚步 / 28

决心有多大，人生的舞台就有多大 / 31

做自己想做的事 / 34

只摘够得着的苹果 / 36





志向是指引人生的一面旗帜 / 38

在坚持中追寻自己的梦想 / 41

自己的命运自己主宰 / 44

不要被眼前困境所蒙蔽 / 46

沿着心中勾勒的蓝图走向成功 / 49

勤奋是梦想的翅膀 / 51

第三章 做自己命运的主人，不向逆境低头

自强不息，奇迹就会出现 / 55

坚持可以创造奇迹 / 58

跌倒了，就再爬起来 / 60

要时刻相信自己是最优秀的人 / 63

丧失信心就等于放弃自己 / 65

自己为自己着色 / 68

你离成功只有一步之遥 / 70

永远进取，不让生命暗淡无光 / 72

面对困境，永不绝望 / 75

对自己说不要紧 / 77

勇气是决胜的关键 / 80

第四章 努力奔跑，每天进步一点点

打盹的注定是最终的失败者 / 83

不要荒废你的专业 / 86

主动学习，自动自发 / 89

不断充电，不断吸氧 / 92
在学习中种一朵兴趣之花 / 94
在学习中不断超越自我 / 97
学习者才是成功者 / 100
不含有艰辛的成功是没有的 / 102
今天不走，明天要跑 / 105
不放走一秒钟 / 107

第五章 做人生的探路者，而不是模仿者

个性在于打破常规 / 111
始终比别人快一步 / 113
突破一成不变的思维定势 / 116
敢于尝试才会有新的发现 / 118
没有创新，你永远也拿不到冠军 / 121
即使模仿，也要尝试超越 / 123
享受尝试中的失败 / 126
成功要有冒险精神 / 128
破茧而出的魄力 / 131
成功需要变通 / 132
随时捕捉创新的灵感 / 135

第六章 坚持原则，拂去心灵上的尘土

诚信是人一生最主要的资本 / 139
信用就是一种财富 / 142





- 不要撒谎和欺骗他人 / 144
- 坚持真理，让真理与你为友 / 147
- 相信自己是这个世界上独一无二的人 / 150
- 不抛弃，不放弃 / 153
- 勇于坚持自己的主张 / 155
- 为爱好，而不是为金钱工作 / 158
- 愿意负责，不去推诿 / 161
- 不放过任何一个细节 / 164
- 务实成就人生 / 167

第七章 与人相处，美在和谐处

- 爱心之光，温暖他人也照亮自己 / 170
- 为别人着想就是为自己着想 / 173
- 学会尊重他人 / 176
- 学会感恩 / 179
- 谦卑是人际关系的润滑剂 / 182
- 学会化敌为友 / 185
- 学会宽容，也就学会了爱自己 / 187
- 帮助别人就是帮助自己 / 188
- 做事要留有余地 / 191
- 赞美让你更受欢迎 / 193
- 博爱，让你的人际关系更广泛 / 196

第八章 消灭人性的弱点，做人生的赢家

- 控制好自己的情绪 / 199
- 嫉妒是一根伤人害己的刺 / 202
- 赶走懒惰这个恶魔 / 204
- 克服骄傲，做事谦虚一点 / 206
- 抑制贪婪，你将更幸福 / 209
- 远离虚荣，收获成功与幸福 / 212
- 知足常乐不攀比 / 215
- 做事要有耐心，不要朝三暮四 / 217
- 猜疑是我们身上最可耻的叛徒 / 220
- 勿以事小而不为 / 223
- 克制冲动，遇事冷静 1 分钟 / 225
- 祛除急躁，学会忍耐 / 228





第一章

认识自我 超越自我

学会认识自己

“学会认识自己”，是哈佛的教育理念之一。哈佛人启示我们，正确地认识自己是一种很重要的能力。

学会正确地认识自己吧！正确地对待自己的优缺点，让每一步具体的努力，都化作启动人生航船的动力。聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。但恰恰有些人不会认识自己。

一次，在哈佛某教授的课堂上，在读到人必须有自知之明时，他讲述了这么一个有趣的故事：

有一位老师，常常教导他的学生说：人贵有自知之明，做人就要做一





个自知的人。唯有自知，方能知人。有个学生在课堂上提问道：“请问老师，您是否知道您自己呢？”

“是呀，我是否知道我自己呢？”老师想，“嗯，我回去后一定要好好观察、思考、了解一下我自己的个性，我自己的心灵。”

回到家里，老师拿来一面镜子，仔细观察自己的容貌、表情，然后再来分析自己的个性。

首先，他看到了自己亮闪闪的秃顶。“嗯，不错，莎士比亚就有个亮闪闪的秃顶。”他想。

他看到了自己的鹰钩鼻。“嗯，英国大侦探福尔摩斯——世界级的聪明大师就有一个漂亮的鹰钩鼻。”他想。

他看到自己的大长脸。“嗨！伟大的林肯总统就有一张大长脸。”他想。

他发现自己个子矮小。“哈哈！拿破仑个子矮小，我也同样矮小。”他想。

他发现自己具有一双大撇撇脚。“呀，卓别林就有一双大撇撇脚！”他想。于是，他终于有了“自知”之明。

“古今国内外名人、伟人、聪明人的特点集于我一身，我是一个不同于一般的人，我将前途无量。”第二天，他对他的学生说。

哈佛教授如此“自知”，还不如“无知”为妙。

尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”正确认识自己，才能使自己充满自信，才能使人生的航船不迷失方向。正确认识自己，才能正确确定人生的奋斗目标。只有有了正确的人生目标，并充满自信，为之奋斗终生，才能此生无憾，即使不成功，自己也会无怨无悔。

不能很好地认识自己的人，千万别忘记了上帝为我们准备了另外一面镜子，这面镜子就是“反躬自省”四个字，它可以映射出落在心灵上的尘埃，提醒我们“时时勤拂拭”，使我们认识真实的自己。



其实，“认识自己”对于心灵的健康和完善是十分有益的。

人们不仅能意识到周围世界客观事物的存在，而且也能意识到自己的心理和行为，把自己的意图和体验、思想和感觉告诉自己，调节自己，控制和完善自己，根据自身的需要和社会的需要自觉地调节自己的行动。人的这种意识和自我意识功能表明，人是能够认识自己的。

然而，认识自己并非易事，人的自我意识是有一个发展和完善的过程的。青年人开始走向独立生活，自我意识大大地增强了，但常常表现出某些偏见。我们平时经常听人说：

“我对自己最清楚！”“难道我对自己还不了解吗？”

其实，讲这些话的人中间某些人对自己并未真正地了解，对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位等等，要么估计得过高，要么估计得过低。

由此看来，一个人能够认识自己，那是多么地重要呀！

人生在世，都要面临选择。都要选择一条适合自己的路去走，都要选择自己力所能及的事情去做，都要选择适合自己的生活方式去生活。

学会认识自己，其实就是摆正自己的位置，找准适合自己的位置。俗话说，一个萝卜一个坑儿。但大萝卜必然是大坑儿，小萝卜自然就是小坑儿。如果非把一个大萝卜插进一个小坑儿里，必然盛不下，如果把一个小萝卜非放进一个大坑里，自然不合适。

学会认识自己，就是要量力而行。一个健康的彪形大汉，能够挑起百斤乃至几百斤的重担，一个瘦弱的病夫，只拿得动几斤几十斤的东西，只有认识了自己的力量，才有可能完成自己的任务。不然，不仅不能做力所能及的事情，反而会大大透支自己的体力和智慧，更加伤害自己的身体和大脑。

学会认识自己，就是不要逞能。不会的别装会，不懂的别装懂，不知道的别装知道，外行的别瞎指挥内行。

学会认识自己，就是不要吹牛，不要自吹自擂，不要夸夸其谈，不要



自以为是，不要目空一切，不要不可一世，不要站着说话不腰痛，不要自以为说大话不上税。

还有句俗话说，没有金刚钻，别揽这瓷器活！世上万物，各有各的特点和优势，各有各的道行和特长，用其所长，避其所短。说白了，就是人干人事儿，鬼做鬼活儿，虎走虎道儿，鹰用鹰爪儿……人主宰人世，鬼主持阴间，虎称霸山林，鹰翱翔太空……

认识自己，欣赏自己



哈佛大学有位教授名叫玛瑞丽·格林德尔的女教授，她在向她人展示自己无穷魅力的同时，总不忘幽默地告诉她的女弟子们：嗨，你们想变成美丽的天使吗？我的孩子们，那就从现在起喜欢你自己吧。

现实中，我们没有理由总欣赏别人的长处，而忽略自己的优点；没有理由一味地比高比优，而丢掉了自我。我们要学会对自己有一个全面的、公正的认识。

世界上没有两个完全相同的人。作为独立的个体的你！你有许多与众不同的、甚至优于别人的地方……你要用自己特有的形象装点这个丰富多彩的世界。也许你在某些方面的确逊于他人，但是你同样拥有别人所无法拥有的专长，有些事情也许只有你能做，而别人却永远做不了！

所以，一个从不欣赏自己的人，也就是一个永远也不被别人欣赏的人。因此我们要学会欣赏自己，学会为自己鼓掌。

欣赏自己，是人生智慧的一部分。坚定的信念使我们常怀希望，始终相信自己能够达成自己的目标，进而让我们不再无谓地为明天而担忧，不再因失败而忧愁、悲伤，不再为不知该何去何从而焦虑，不再因失去而痛



苦……

有一个叫爱丽莎的美丽女孩，总是觉得自己没有人喜欢，总是担心自己嫁不出去。她认为自己的理想永远实现不了，她的理想也是每一位妙龄女郎的理想：和一位潇洒的白马王子结婚、白头偕老。爱丽莎总以为别人都有这种幸福，自己却永远被幸福拒之于千里之外。

一个周末的上午，这位痛苦的姑娘去找一位有名的心理学家。她被请进了心理学家的办公室，握手的时候，她的手很冰凉。心理学家打量着这个忧郁的女孩，她的眼神呆滞而绝望，声音仿佛来自墓地。她的整个身心都好像在对心理学家哭泣着：“我已经没有指望了！我是世界上最不幸的女人！”

心理学家请爱丽莎坐下，跟她谈话，心里渐渐有了底。最后他对爱丽莎说：“爱丽莎，我会有办法的，但你得按我说的去做。”他要爱丽莎去买一套新衣服，再去修整一下自己的头发，他要爱丽莎打扮得漂漂亮亮的，告诉她星期一他家有晚会，他要请她来参加。

爱丽莎还是一脸闷闷不乐，对心理学家说：“就是参加晚会我也不会快乐。谁需要我？我能做什么呢？”心理学家告诉她：“你要做的事很简单，你的任务就是帮助我照料客人，代表我欢迎他们，向他们致以最亲切的问候。”

星期一这天，爱丽莎衣衫合适、发式得体地来到了晚会上。她按照心理学家的吩咐尽职尽责，一会儿和客人打招呼，一会儿帮客人端饮料，她在客人间穿梭不息，来回奔走，始终在帮助别人，完全忘记了自己。她眼神活泼，笑容可掬，成了晚会上的一道彩虹，晚会结束时，同时有三位男士自告奋勇要送她回家。

在随后的日子里，这三位男士热烈地追求着爱丽莎，她终于选中了其中的一位，让他给自己戴上了订婚戒指。不久，在婚礼上，有人对这位心理学家说：“你创造了奇迹。”“不，”心理学家说，“是她自己为自己创造了奇迹。人不能总想着自己，怜惜自己，而应该想着别人，体恤别人，爱



丽莎懂得了这个道理，所以变了。所有的女人都能拥有这个奇迹，只要你想，你就能让自己变得美丽。”

哈佛大学哲学系的教授尼曼·柏桑尔曾说：“世界上从来就没有完美无缺的人，最重要的是我们在心里怎样看待自己。有时候缺陷也是一种美，就像‘断臂的维纳斯’不也很美丽吗？”

是呀，人的一生中会遇到各种各样的对手，遇到各种各样不顺心的事，他们会想尽所有的方法将你打败。

每个人成功的机会都是平等的，但是有很多人到了关键时刻，失败的恐惧就会油然而生。其实，每个人一生中最大的敌人就是自己，我们应该勇于挑战自己，并战胜自己心中的自卑感——只有战胜了对失败的恐惧，我们才能取得最后的胜利。

倘若一个人自己都无法欣赏自己，看不起自己，那么，这个人还怎么可能得到别人的欣赏呢？这样的人何来自强、自信、自爱、自省呢？也许你曾埋怨自己没有出身名门，也许你曾为命运的波折而苦恼，也许你曾为经历的坎坷而叹惋，可是，你有没有真正正视过自己呢？

一位成功人士说：“别在乎别人对你的评价，否则，这会成为你的包袱，我从不害怕自己得不到别人的喝彩，因为我会记得随时为自己鼓掌。”生活给予一个人的，当然不会永远是赞扬，更多的可能是责难、讥讽和嘲笑。这时，你一定要学会从自我激励中激发自信心，学会自己给自己鼓掌。美国的一位心理学家说过：“不会赞美自己的成功，人就激发不起向上的愿望。”

学会给自己鼓掌，通过赞美自己的一次次微小的成功，来不断增强你奋力向前的信心，从而获得成功。能为自己喝彩的人敢于接受任何挑战，正是这种喝彩给他们带来源源不断的动力，无悔地追求自己的理想，最终实现自己的目标。

一位心理学研究者说，我只看我所有的，不看我没有的。我的优势首先在我的心理。生活中的每个人都要努力展现自己杰出的一面，这是心理

的需求，更是生存的需要。每天早晨，对着镜子照一照，不仅仅只为看看自己美丽的容颜，更是为了学习欣赏自己。常常对着镜子说，你不一定是最优秀的，但你是最努力的一个。然后对着镜子自信地笑笑，满怀希望地去工作、去面对自己的事业。

认清自己，才能掌握自己的命运

古语云：“知人者智，自知者明。”一个人最大的敌人是自己。所以，一个人如果没有认清自己的真面目，不能发现自己的优势所在，就很难把命运掌握在自己手中，他也就不可能取得成功。

现实生活中，无论是天真烂漫的童年还是斗志昂扬的青年，无论是活泼可爱的男孩还是温柔美丽的女孩，都喜欢自我欣赏。人们还经常会拿出镜子观察自己的容貌，思考自己到底是一个怎样的人。其实，镜子不但可以让我们清楚地看到自己的外表，而且还可以让我们知道自身的缺陷。哈佛大学的一位心理学教授曾经讲过一个关于镜子的故事。

爱因斯坦小时候和很多小孩子一样，是一个十分调皮贪玩的孩子，经常和一些坏孩子混在一起。他的父亲常常为此忧心忡忡，想找一个办法让爱因斯坦变得好学起来。直到爱因斯坦 16 岁的那年秋天，一天上午，父亲将正要去河边钓鱼的爱因斯坦拦住，并给他讲了一个故事。正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。故事是这样的：

爱因斯坦的父亲说：“昨天我和咱们的邻居约翰大叔去清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着里边的钢筋踏梯才能上去。你约翰大叔在前面，我在后面。我们抓着扶手，一阶一阶的爬了上去。下来时，你约翰大叔依旧走在前面，我还是跟在他的后面。后来，钻出烟囱，我们发现了

