

照亮生命旅程的智慧心灯 描画美好明天的成长箴言
走近哈佛，共享成长



THE 24 MOST FANTASTIC UPBRINGING LESSONS
OF HARVARD UNIVERSITY

哈佛 最神奇的24堂 成长课

杨秉慧 杜慧◎编著

成长孕育着梦想，会像露珠般愈发饱满
成长描画着希望，会像花朵般怒然绽放

石油工业出版社



哈佛

最神奇的24堂 成长课

杨秉慧 杜慧◎编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛最神奇的 24 堂成长课 / 杨秉慧, 杜慧编著.
北京: 石油工业出版社, 2009. 4
ISBN 978 - 7 - 5021 - 7038 - 7

- I. 哈…
- II. ①杨…②杜…
- III. 人生哲学 - 通俗读物
- IV. B821-40

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 028601 号

哈佛最神奇的 24 堂成长课

杨秉慧 杜 慧

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523558 发行部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

740 × 1060 毫米 开本: 1/16 印张: 13.5

字数: 280 千字

定价: 24.80 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



长大的感觉，就像看着小蝌蚪越变越短的小尾巴，真是奇妙极了！

成长究竟是什么呢？有人说：成长就是走向成功；也有人说：成长就是珍惜生命中的每一天。

纵观一个人的成长过程，仿佛是画卷上的一个个印章，又仿佛是一个舒展的眉角、打开的心怀。成长无疑是快乐的，成长孕育着梦想，会像露珠一样愈发饱满；成长也描画着希望，会像花朵般秘密绽放。成长是一个静悄悄的过程，她充满无限的未知，因而充满着无限的希望。就像德国天文学家拜尔描述的那样，少年像一个快乐的王子，他不问天多高，也不知人间尚有烦恼，他一心只想摘下天上的明星，铺一条光辉灿烂的大道。

成长是如此的玄妙，未来的精彩就在成长中酝酿！

可成长也并不是那么简单！她不只充满着欢乐、力量，也洒满了淡淡的忧愁。她渴望着向世界张开怀抱，又不知该如何迈出自己的第一步；她期待着全世界热烈的目光，又不知该如何洒出第一道光亮。她热情却也羞怯，她美丽却又乖张。很多人为此苦恼不已，以至于突发奇想：希望能够瞬间长大。但是，每个人都是树上的一枚青涩的果子，想要变得红艳艳的，就必须耐心等待。

哈佛像一位久经沧桑的老人，他用低沉的声音告诉我们：成长不是冷眼细数时间的流逝，生命唯有付出才有意义。本书的成长箴言都来自于哈佛的智慧。

几百年来，哈佛培养了一批又一批的精英。他们的成长之路是怎样的？他们又是如何一步步迈向成功的？当他们也遇到成长中这样那样的困难和疑问时，都是怎样解决的呢？《哈佛最神奇的24堂成长课》将向你做出最好的解答。

在最神奇的24堂成长课堂上，大师们眉飞色舞，侃侃而谈，专家们循



哈佛最神奇的24堂成长课

循善诱，意味深长；名人们淡定从容，娓娓道来。神奇的故事、精彩的点评，相信会让你收获不一样的成长智慧。

冰心说：成功之花，人们往往惊羡它现时的明艳，然而当初，它的芽儿却浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。这也告诉我们，每一个人要想取得成功，都必须脚踏实地，走好成长路上的每一步。

张开翅膀飞翔吧，将你那绚丽的身影作为生命的记录定格在成长的每一个瞬间！



目 录

CONTENTS

引 言 \ 1

第一课 让优秀成为一种习惯

- 最优秀的人其实就是你自己 \ 3
- 专注就能赢 \ 5
- 没有理由跑在任何人后面 \ 7
- 拒绝拖延——今日事今日毕 \ 9
- 让这一次的“失”变成下一次的“得” \ 10

第二课 性格，无意识的伟大力量

- 让“总有一天”在“注重行动”面前泡汤 \ 12
- 习惯、性格与命运新解：性格与人生定位 \ 13
- 妙用性格 \ 15
- 最酷的个性就是做独一无二的自己 \ 17
- 让性格在逆境中趋于完善 \ 19

第三课 简单便是聪明，复杂便是愚蠢

- 蠢人做次要的事，智者做重要的事 \ 21
- 保持桌面整洁 \ 23
- 简单的方法往往就是最好的方法 \ 24



先从手头上最简单的事情做起 \ 26

用好生活的减法 \ 28

第四课

责任，成长的星光大道

对小事负责才能担当大任 \ 31

尝试自己做决定 \ 33

不找借口找方法 \ 35

言行一致，信守诺言 \ 36

每个人都要做好掌舵的准备 \ 39

第五课

今天你要感谢谁

做一个懂得感恩的人 \ 42

感恩，载着爱前行 \ 44

没有什么值得抱怨 \ 46

缺陷也许是你的福音 \ 48

第六课

自省，给自己一个起跳的空间

如何不让昨天的光环退色 \ 50

在错误中学习和成长 \ 51

看到别人的优点，然后学习它 \ 53

遇到问题，从自己身上找原因 \ 55

别因昨天的话束缚住今天的想法 \ 56

第七课

善用习惯的力量

习惯决定我们做事的方式 \ 59



那边草更绿，何不跨过篱笆 \ 60

神奇的 21 天 \ 62

做习惯的主人 \ 63

改掉坏习惯的实用妙招 \ 65

第八课

轻松地学习，才不会被学习奴役

在学习中种一朵兴趣之花 \ 67

最浅的墨水胜过最好的记忆 \ 69

将效率放在第一位 \ 70

奇怪的“第十名现象”，不做分数的牺牲品 \ 72

实践出真知，善读“无字之书” \ 73

第九课

阅读，贵族化你的气质

书籍是心灵的窗户 \ 76

年轻时读书就像迎着朝阳走路 \ 77

不读书的人没有真正的修养 \ 79

在阅读中把握人生的航向 \ 80

读一本好书，就是和许多伟大的人交谈 \ 82

第十课

成为一个探路者，而不是模仿者

没有创新，你永远也拿不到冠军 \ 84

即使模仿，也要尝试超越 \ 86

享受尝试中的失败 \ 88

创新缔造美丽的奇迹 \ 89



第十一课

想象力是创造的源头

我们一起来做梦吧 \ 92

不会做白日梦的人握不住幸福的未来 \ 94

想象力是智力的初始形态 \ 95

不要让想象力止步于幻想 \ 97

想象力+勇气=? \ 98

第十二课

戴上你的创意思考帽

学会重点思维 \ 100

改换思路,放弃盲目的执著 \ 101

开发创造性思考 \ 103

没有跨越不了的事,只有无法逾越的心 \ 105

关起门来思考,走出门去交流 \ 106

第十三课

将兴趣进行到底

从每一件枯燥的事中找到乐趣 \ 109

将兴趣变为自己的优势 \ 111

把兴趣变成专长 \ 113

兴趣成就的诺贝尔奖得主 \ 114

第十四课

首先你要知道你想要的是什么

首先你要知道你想要的是什么 \ 117

明确的目的让你充满信心和激情 \ 119

拒绝琐碎,先做重要的事 \ 120

急于求成只会导致最终失败 \ 122



第十五课

永远不要让你的眼睛离开目标

- “现状”与“可能” \ 124
- 对于没有目标的船，所有的风向都是逆风 \ 126
- 学会分解自己的目标 \ 128
- 制订目标的六个步骤 \ 130

第十六课

集中专注的能力——成功最怕“专注”

- 聚焦专注，让你如虎添翼 \ 133
- 锤炼认真的做事风格 \ 135
- 专注细节，做个有心人 \ 137
- 注意力就是最好的智力 \ 138

第十七课

善借外力，学会选择

- 不要照搬经验，墨守成规只会箍住自己 \ 141
- 拿来主义的启示：他山之石，可以攻玉 \ 143
- 放弃生命中的小碎片 \ 144
- 不妨绕道而行 \ 146

第十八课

捍卫原则

- 做事要坚守原则 \ 148
- 在不违背原则的基础上沟通 \ 149
- 既要坚守原则又要懂得变通 \ 151

第十九课

别坐在时间的岸边看它流逝

- 不做“时间强盗”的俘虏 \ 154
- 用好时间管理中的80/20法则 \ 156
- 把零碎时间化零为整 \ 158
- 把时间花在解决问题上 \ 160
- 节省时间就是增加生命长度 \ 162

第二十课

培养正确的金钱观

- 树立正确的金钱观 \ 164
- 走进亿万富翁的世界 \ 166
- 压缩你的零花钱 \ 168
- 给自己准备一个记账本 \ 169
- 杜绝浪费，走出乱花钱的误区 \ 171

第二十一课

让自主的人生之旅提早启程

- 丢开拐杖才能跑 \ 173
- 培养独立精神 \ 175
- 品尝自己动手的快乐 \ 176
- 眼界开阔，心灵才会丰饶 \ 178

第二十二课

列一份独特的爱心计划

- 当一回志愿者 \ 181
- 为公益活动出力 \ 183
- 用行动表达爱 \ 185
- 时时向他人伸出关爱之手 \ 187



第二十三课

选择两三项喜欢的运动，坚持下去

运动是健康的卫兵 \ 190

勇于挑战，做最强的自己 \ 191

运动，益智健脑的良方 \ 193

多与大自然亲密接触 \ 194

第二十四课

花季雨季的爱与忧愁

是爱还是懵懂 \ 197

“爱”不是全部 \ 199

长大以后再说爱 \ 200

学会情感转移 \ 202

引言



这个世界上每天都在发生着神奇的故事，就在昨天，一只小田鼠散步的时候还捡到了一个会发光的核桃；前天，邻村的小白兔拔萝卜时，竟然从地下拔出了自己丢失已久的存钱罐。这个世界是不是很奇妙？就像我们从来都不知道盒子里下一颗巧克力豆是什么颜色一样，我们也从来摸不透下一刻会发生什么。

说起神奇的经历，不知大家是否还记得平凡猫、精神小猪、光光头、调皮蛋这四个性格鲜明的男孩？

在山林里与魔法师相遇，让他们收获了满满的智慧。

炎热的夏天过去了，秋天来了。秋姑娘拿起一支神奇的画笔把叶子涂成了红色、黄色、浅红色……各种各样的色彩，组成了一幅幅美丽的图画。随着秋姑娘的到来，愉快的暑假也结束了，他们四个只好依依不舍地离开了魔法师，可神奇的故事仍在继续着。

回到家后，爸爸妈妈们发现，平凡猫、精神小猪、光光头、调皮蛋都不约而同地改变了以前共有的毛病——好吃懒做、不尊重爸爸妈妈的劳动、没有礼貌等。一到家，他们就帮爸爸妈妈做力所能及的家务，不再和他们作对，见到邻居也特别有礼貌。爸爸妈妈欣慰地笑了，说他们懂事了！

同学们也惊奇地发现，原本学习马马虎虎，上课老是开小差的他们，竟然都变得认真专心起来。下课后，他们不再欺负弱小的同学，对每一个人都特别友善，还主动帮助有困难的同学。连老师都觉得纳闷，这才过了一个暑假，四个“调皮蛋”变化怎么这么大？

于是，一些好奇的同学开始打听：“唉，你们四个人今年暑假到哪儿玩去了？”惊讶得语文和数学老师在课堂上也忍不住问两句：“光光头、平凡猫、精神小猪、调皮蛋，你们四个暑假是怎么度过的啊？怎么学到那么多东西？”



哈佛最神奇的 24 堂成长课

终于，在一天上午的课间操后，平凡猫、精神小猪、光光头、调皮蛋忍不住说出了那段神奇的经历，大家都被深深地吸引了，开始一起探讨，一起学习，一起成长。渐渐地，所有的同学都变得开朗活泼，对学习和生活充满热情。我们这本《哈佛最神奇的 24 堂成长课》就是来自大家日常生活中的点点滴滴。

其实，我们每个人的生命都是一次奇遇，只要用心感受，就会有属于自己的惊喜！那么，就赶快让我们也来和平凡猫、精神小猪、光光头、调皮蛋一起体会一下这美妙的成长过程吧！

第一课

让优秀成为一种习惯

你可以仰慕别人，但绝对不能忽略自己；你可以相信别人，但首先应该相信自己；如果你不甘平庸，就要做最好的自己。所以不论何时，都请牢记苏格拉底给予我们的这句至理名言：“最优秀的人就是你自己。”当我们学会把眼光对准自身时，就会发现人生是另外一番景象。

最优秀的人其实就是你自己



这是一堂语文课，戴着厚厚黑边眼镜的李老师问大家：“你们觉得这个世界上最优秀的人是谁呢？”

平凡猫大眼睛一转，扬声答道：“是爱迪生，他发明了灯泡。”

光光头也不甘落后：“我认为是北京奥运会上的菲尔普斯，他一个人拿了8块金牌。”

调皮蛋一听，赶紧说：“不对不对，世界上最优秀的人应该是翟志刚，他遨游了太空。”



看大家这么踊跃，精神小猪坐不住了，吸溜一下鼻子说：“调皮蛋你说的也不对，最优秀的人应该是美国的新任总统奥巴马，他可是美国历史上第一位黑人总统哦。”

一时间，课堂上就像炸开了锅一样热闹。这时候，李老师扶了扶自己的眼镜，说：“大家都不要争了，其实世界上最优秀的人远在天边、近在眼前。”听老师这么一说，大家不约而同地停止了议论，都仰着小脸，等着老师揭开最后的答案。

李老师顿了顿，凝视着大家，严肃地说：“世界上最优秀的人其实就是你们自己！”

老师的话音刚落，精神小猪“噢”的一声，拍拍自己的脑袋说道：“我明白老师的意思了，光光头、调皮蛋、平凡猫，你们还记得魔法师给我们讲过的那个故事吗？”

说着，精神小猪就饶有兴味地讲了起来……

成长拾贝：苏格拉底的接班人

晚年的苏格拉底知道自己时日不多了，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。于是，他把助手叫到床前说：“我需要一位最优秀的承传者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和发掘一位，好吗？”

“好的，好的。”这位助手很认真、很坚定地说：“我一定竭尽全力去寻找，不辜负您的栽培和信任。”

于是这位忠诚的助手就开始想尽一切办法为自己的老师寻找继承人。然而他找来一位又一位，总不合苏格拉底的心意。过了一段时间，病入膏肓的苏格拉底硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……”

苏格拉底眼看就要告别人世，最优秀的人还是没有找到。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，令您失望了！”“失望的是我，对不起的却是你自己。”苏格拉底说到这里，很失望地闭上眼睛。他停顿了好久，又哀怨地说：“本来，最优秀的人就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、给耽误、给丢失了……”话没说完，一代哲人就永远离开了这个世界。

事后，那位助手非常后悔，甚至整个后半生都陷在自责当中无法自拔。



哈佛成长智慧告诉我们：最优秀的人其实就是你自己。把眼光对准自己，人生就是另外一番景象。

故事中苏格拉底的那位优秀助手，也许他并不缺少智慧，也不缺少做人的忠诚，却独独缺乏最重要的自信以及告诉苏格拉底自己是最优秀继承者的勇气。我们由此可以知道，你可以仰慕别人，但绝对不能忽略了自己；你可以相信别人，但首先最应该相信的人就是你自己；如果你不甘平庸，要做最好的自己，首先要摆脱的就是自卑和自我怀疑的心理。应该牢记苏格拉底所说的这句至理名言：“最优秀的人就是你自己。”

在青少年时期，由于经历的事情还少，对自己的认识不足，我们常常会毫无来由地妄自菲薄，像李煜说的一样“为赋新词强说愁”，也会像歌德笔下的维特一样很容易就陷入无穷无尽的烦恼中。我们习惯了仰视别人，却忘记了正视自己，如此，便封闭了能够使自己走向优秀的路径。在走向优秀的征程中，我们每个人需要做的第一步，也是最为重要的一步，就是相信自己：我能够成为优秀的人！不要去别处寻找传说中的珍宝，因为，它永恒的价值和光芒其实一直都深藏在你的心里……

专注就能赢

听了精神小猪讲的故事，同学们恍然大悟，都陷入了深深的思考中。

这时，坐在一旁的平凡猫接过话茬说道：“听起来，做最优秀的自己谁都愿意啊，可怎么样才能做到呢？”

“我爸说如果我能把自己的学习成绩提高，就是一个优秀的孩子！”

“可以多看看书，书看多了，我就更有智慧了！”

“每天背两首唐诗！坚持下来，我就成了最好的诗人了！”

同学们七嘴八舌，议论纷纷。

“我想只要专心致志，就可以把每件事做到最好！”一位女生说道。

精神小猪会意地点了点头，接着讲起了另一个故事。