重新发现自己　思考自己　定位自己

学校没教的15堂人生课

XUE XIAO MEI JIAO DE
15 TANG REN SHENG KE

刘超平◎主编

石油工業出版社

重新发现自己　思考自己　定位自己

学校没教的15堂人生课

XUE XIAO MEI JIAO DE
15 TANG REN SHENG KE

刘超平○主编

石油工業出版社

图书在版编目（CIP）数据

学校没教的15堂人生课/刘超平主编.
北京：石油工业出版社，2006.1
ISBN 7-5021-5281-4

Ⅰ.学…
Ⅱ.刘…
Ⅲ.人生哲学-青少年读物
Ⅳ.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第128654号

学校没教的15堂人生课
刘超平　主编

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
总　机：(010)64262233
经　　销：全国新华书店
印　　刷：北京晨旭印刷厂

2006年1月第1版　2006年1月第1次印刷
640×960毫米　开本：1/16　印张：16.75
字数：240千字

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

读石油版书，获亲情馈赠

亲爱的读者朋友，首先感谢您阅读我社图书，请您在阅读完本书后填写以下信息。我社将长期开展“读石油版书，获亲情馈赠”活动，凡是关注我社图书并认真填写读者信息反馈卡的朋友都有机会获得亲情馈赠，我们将定期从信息反馈卡中评选出有价值的意见和建议，并为填写这些信息的朋友**免费**赠送一本好书。

（学校没教的15堂人生课）

1. 您的年龄：20岁以下□　　20~30岁□
　　30~40岁□　　40岁以上□
2. 您的文化程度：大专以下□　本科以上□
3. 您在哪个书店买的：
4. 您购买本书的动因：书名、封面吸引人□　内容吸引人□
　　版式设计吸引人□
5. 您认为本书的内容：很好□　较好□　一般□　较差□
6. 您认为本书书名反映内容的程度：很高□　　较高□
　　一般□　　较差□
7. 您认为本书在哪些方面存在缺陷：内容□　　封面□
　　装帧设计□
8. 您认为本书的定价：较高□　　适中□　　偏低□
9. 您对本书的综合评价

_____

您的联系方式：_____

姓名 _____

单位 _____　邮政编码 _____

地址 _____　电话 _____

手机 _____　E-mail _____

回信请寄：北京安定门外安华里二区一号楼　石油工业出版社社会图书出版中心

邮政编码：100011

序

Preface

终有一日，我们将走出课堂，我们会看到生活的喧嚣与躁动，看到诱惑与困难，看到学校与社会的差距。我们懂得了世态炎凉，我们懂得了理想与现实的差距，我们懂得了人生必须学会放弃……那一刻，我们深深地体会到，学校的学习环境相对于复杂的社会和人生而言，过于简单和纯粹了。在学校的课堂里，我们学到了知识，却少有机会锻炼自己的能力；我们学到了理论，却还要在生活中总结经验；我们学到了技术，却还要在现实中体会人生。

人的一生是一次旅程，一次没有彩排也不能重复的旅程。我们必须在这一过程中培养能力，总结经验，体会甘苦。

从这一点我们可以看出，学校的理论学习是远远不够的，还要向他人学习，从别人的经历中汲取经验和教训；向生活学习，在诸多的失败和不如意中选择坚强和勇气。

《学校没教的 15 堂人生课》《学校没教的 15 堂理念课》《学校没教的 15 堂能力课》这三本书摘取一些人的人生片段，这些人中有轰轰烈烈的成功人士，也有平凡但在本职工作中小有成就的人，但他们给我们呈现的都是精彩的人生智慧和“实干+能力+机会=成绩”的朴实道理。

阅读这三本书，我们有机会从不同的人生经历中总结不同的经验，思索我们自己的道路。“理念课”让你获取丰富的精神财富；“人生课”让你找到展示自己的舞台；“能力课”让你发现自己的潜能无限。

有位哲人说：一个人的幸运，不是因为手中拿到了一副好牌，而是因为知道用最好的方法把牌打出去。其实，我们每个人的手里都有一副“好牌”，成败只是在于我们自己的行动。

读书—思索—行动，希望青少年朋友在阅读完这三本书之后能体会到这一点。

在编写过程中，难免会有疏漏之处，请读者给予批评和指正。

出版者

2005 年 10 月

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目录

Contents

第一课　个人修养——安身立命的根本

“修养是第一课” / 2
艾丽丝·海伦给孩子的一封信 / 3
利顿牧师的德行 / 6
钟声中的醒悟 / 7
最受欢迎的和风 / 9
同情换来的回报 / 10
海明威的第 6 堂课 / 12
本课重点 / 14
测测你的个人修养 / 15
立即行动：提高你的个人修养 / 16

第二课　更新观念——在“觉醒”中进步

“我们在建设一座城市” / 19
美洲虎的“觉醒” / 20
爱迪生助手的表现 / 23
要有“防风”意识 / 25
学习，不仅仅是学校里的事 / 27
不要和“低手”较量 / 30
“麻烦”就是人生 / 32
只要开始梦想，永远都不晚 / 34
本课重点 / 36
测测你的思维方式 / 36
立即行动：改变你的观念 / 39

第三课　志存高远——目标越大，成就才能越大

惠特尼的远大理想 / 42
朝着那颗最亮的星星走 / 43
用 26 年时间研究植物学的拉马克 / 45

向自己挑战的亚历山大 / 46
“绿拇指”的由来 / 48
一心要铺出铁路的詹天佑 / 49
先做勤杂工的法拉第 / 50
思想家布莱克的教诲 / 52
本课重点 / 54
趣味测试——测测你是什么糕点 / 54
立即行动：规划你的人生 / 58

第四课　人生态度——树立正确的人生价值观
比尔·盖茨的人生价值观 / 63
石头的“身价” / 64
“我背上背的不是负担” / 66
一块铁也能变成无价之宝 / 68
上帝给谁的都不会太多 / 71
拒绝领奖的女孩 / 74
本课重点 / 76
测测你的成功心理倾向 / 76
立即行动：培养自我实现的 15 项素质 / 78

第五课　坚定信念——你的明天比今天好
没有启动的冰柜 / 81
被冷漠拒绝后的自荐信 / 83
4 分钟跑完 1 英里的奇迹 / 85
70 岁老太太的人生信念 / 86
罗伯·赫金斯的坦然 / 88
本课重点 / 90
测测你的自信度 / 90
立即行动：培养你的自信心 / 91

第六课 超凡勇气——出路常常就在勇敢的“进”中

哈默的冒险 / 94
最有胆量的大臣 / 96
以名誉作赌注的拳王阿里 / 98
“我妈妈需要 50 美分” / 99
本课重点 / 102
测测你的胆量有多大 / 102
立即行动：塑造你的成功胆识 / 104

第七课 健全人格——完善自我是对自己的最大关爱

诗人帕克的长笛和枪 / 108
被诚挚打动了的林肯 / 109
遵守承诺的百事可乐老总 / 111
谦虚随和赢订单 / 113
生命的征服 / 114
今天就辞职 / 116
本课重点 / 118
菲尔人格测试——测测你是不是“金子” / 118
立即行动：完善你的人格 / 121

第八课 积极进取——取得成功和创造卓越的动力

不可多得的助手 / 125
不会说话的聋哑影后 / 127
洗马桶最出色的人 / 129
拥有众多专家身份的布赖恩 / 132
为自己圆梦的乔妮 / 133
本课重点 / 136
测测你的进取心 / 137

立即行动：在工作中不断进取 / 138

第九课 自我肯定——没有谁能左右你

选择回乡下的老鼠 / 141
告诉自己“我很重要” / 143
爱迪丝·阿尔雷德太太的转变 / 145
靠郁金香发家的大学生 / 147
没有主见的老头 / 148
本课重点 / 149
测测你的自我肯定度 / 150
立即行动：塑造你的自我肯定特质 / 151

第十课 乐观心态——生活其实很美好

“我选择了活” / 156
半只脚的橄榄球员 / 158
就想像你一样 / 160
罗素想错了 / 162
劳拉父母的教育方式 / 163
本课重点 / 165
测测你的乐观度 / 166
立即行动：培养你的乐观性格 / 167

第十一课 友情可贵——朋友是一生的财富

由孤独变快乐的马来西亚小伙子 / 169
亨利·马丁成为了著名的传教士 / 172
林肯的老朋友 / 174
小洛克菲勒的演说 / 177
对朋友可以说“不” / 179
本课重点 / 181
测测你的友情指数 / 181

立即行动：潇潇洒洒交朋友 / 184

第十二课 亲情浓郁——你是世界上最幸福的人

总有可爱之处 / 187
“我仍然爱你，回家来吧” / 189
母爱的“谎言” / 191
不经意间失去的宝石 / 193
被聘用的因由 / 195
守望的天使 / 197
本课重点 / 200
亲情测试 / 200
立即行动：营造温馨的亲情 / 203

第十三课 爱情甜蜜——给予是它的真谛

世人最注目的爱情 / 207
法国著名化学家的求爱信 / 209
莎士比亚的爱情悲剧 / 212
“别忘了常拍拍我的背” / 215
快刀斩乱麻的安尼娅 / 216
拿破仑三世的妻子 / 220
本课重点 / 222
测测你的爱情观 / 222
立即行动：赢得爱人心 / 225

第十四课 把握当下——将来的尚是梦想，能够把握的只有现在

本·阿卡尔夫人的“现在生活” / 230
失职的双面神 / 232
迈克·杰森的华盛顿之旅 / 233
佛陀渡河的方式 / 235

错过的姻缘 / 236
本课重点 / 238
测测你的忧郁指数 / 238
立即行动：克服拖延的习惯 / 240

第十五课 懂得放弃——该放手时就放手
世界级男高音帕瓦罗蒂的放弃 / 244
丢掉性命的狐狸和狼 / 245
被淹死的虔诚神父 / 247
痛下决心的大老板 / 248
快乐总在放弃后 / 249
本课重点 / 251
测测你的心境 / 251
立即行动：有原则地选择 / 253

后记 / 255

试读结束：需要全本请在线

第一课

个人修养

——安身立命的根本

性情的修养，不是为了别人，而是为自己增强生活能力。

——池田大作

修养之于心地，其重要犹如食物之于身体。

——西塞罗

一个人必须把他的全部力量用于努力改善自身修养，而不能把他的力量浪费在任何别的事情上。

——列夫·托尔斯泰

“修养是第一课”

修养对于年轻人来说是非常重要的。“做事先做人”，这句话是很古老的，却永不过时。一个人的道德修养是其事业的基础所在，没有修养的人是不受欢迎的。

美国耶鲁大学有一批应届毕业生共22个人，实习时被导师带到华盛顿的白宫某军事实验室里参观。

全体学生坐在会议室里等待该实验室主任胡里奥的到来，这时有秘书给大家倒水，同学们表情木然地看着她忙活，其中一个还问了问：“有黑咖啡吗？天太热了。”秘书回答说：“抱歉，刚刚用完了。”有一个名叫比尔的学生看着有点别扭，心里嘀咕：“人家给你倒水还挑三拣四的。”轮到他时，他轻声说：“谢谢，天气这么热，辛苦了。”秘书抬头看了他一眼，满含着惊奇，虽然这是很普通的客气话，却是她今天听到的惟一一句。

然而，随后却发生了一件很尴尬的事。当胡里奥主任推开门走进来和大家打招呼时，不知怎么回事，静悄悄的，没有一个人回应。比尔左右看了看，犹犹豫豫地鼓了几下掌，同学们这才稀稀落落地跟着拍手，由于不齐，越发显得零乱。胡里奥主任挥了挥手：“欢迎同学们到这里来参观。平时这些事一般都是由办公室负责接待，因为我和你们的导师是老同学，非常要好，所以这次我亲自来给大家讲一些有关的情况。我看同学们好像都没有带笔记本，这样吧，王秘书，请你去拿一些我们实验室印的纪念手册，送给同学们作纪念。”

接下来，更尴尬的事情发生了，大家都坐在那里，很随意地用一只手接过胡里奥主任双手递过来的手册。胡里奥主任脸色越来越

难看，走到比尔面前时，已经快要没有耐心了。

就在这时，比尔礼貌地站起来，身体微倾，双手握住手册，恭敬地说了一声："谢谢您！"胡里奥闻听此言，不觉眼前一亮，伸手拍了拍比尔的肩膀，说："你叫什么名字？"比尔照实作答，胡里奥微笑着点头回到自己的座位上。

两个月后，在毕业去向表上，比尔的去向栏里赫然写着该军事实验室的名字。有几位颇感不满的同学找到导师："比尔的学习成绩最多算是中等，凭什么选他而没选我们？"导师看了看这几张尚显稚嫩的脸，笑道："是人家点名来要的。其实你们的机会是完全一样的，你们的成绩甚至比比尔还要好，但是除了学习之外，你们需要学的东西太多了，修养是第一课。"

由于良好的修养，比尔被白宫这个实验室录取，这应该是自然而然的事。但有些人就是因为不注重自身的修养，从而错过了人生中的很多机会。约瑟夫说："一个值得崇敬的人，首先是一个有修养的人，他会很体面地照顾到大家的自尊心。"

每一个人都应该提高自己的修养，因为这是人生的第一课。

艾丽丝·海伦给孩子的一封信

一个人能否控制好自己的情绪，是关系个人修养高低的首要因素。

要使生命没有黑暗，最好的办法就是使生命充满阳光；要想避免混乱，就得追求和谐；要使头脑戒绝错误，就得使头脑充满真知；要想远离邪恶，就得多多思索美好可爱的事物；要摆脱一切讨厌和不健康的东西，就必须深思一切怡人和有益健康的东西。不同的思想不可能同时占据一个大脑。

我们应该从我们的思想长廊里抹去一切混乱的印象，代之以和谐、使人振奋、提神醒脑的东西。

下面是艾丽丝·海伦给她的孩子的一封信，其中对如何控制好自

己的情绪进行了很好的说明。

亲爱的孩子：

我首先给你讲一个故事吧。希腊大哲学家苏格拉底，有一天正悠闲地散着步，忽然有位愤世嫉俗的青年出现，用棍子打了他一下就跑。苏格拉底的朋友看见了，要找那家伙算账，但苏格拉底却拉住他笑着说："老朋友，你糊涂了，难道一头驴子踢你一脚，你也要还它一脚吗？"

孩子，你有过这样的经历吗？遇到这样的事，你会像苏格拉底这样做吗？

如果你不能很好地控制自己的情绪——当然我认为你可以，而且任何一个有理智的人都可以做到——那么，当你自知脾气或心情不太好的时候，就不要和其他人呆在一起。除非和他们在一起能使你快乐，否则你的这种坏脾气只会令他们不快甚至吓坏他们，尔后你将不得不与他们断交，这将比你以往曾碰到的任何一种状况都要糟糕得多。

因此，若是你自我感觉不太好并且心情烦躁时，你还是好好地呆在家里，因为这时候想要寻求任何一种解决问题的办法都是徒劳的，不如等那些易怒的坏脾气发作并最终自动平息下来之后再说吧。你要知道，人在一个集体中始终保持心情舒畅，才能给人以和蔼可亲的感觉，尽管这并不意味着你具备温厚的本性和良好的教养，但是这至少会令你在集体中受到欢迎，而且这种亲和力对于一个各阶层混合的集体来说显得尤为重要。我就认识一些人，他们尽管本性不算太好，但在集体中却极具亲和力。事实上，任何人在集体中都可以保持良好的性情，毕竟人性本善嘛！只要一个人心中没有任何敌意，你就一定能从他的脸上或是行为上感受到快乐和舒心。

我这里所说的具备良好性情的人，绝对不会胡乱地吵闹，或在讥讽他人时肆无忌惮地大笑。否则所表现出的快乐是庸俗、没有教养的，如同暴风骤雨般可怕。总之，粗俗的人只会讥笑、奸笑，不会有真正地发自内心的微笑；而有教养的人通常都是以微笑示人，很少甚至从来不会大笑出声。

实际上，真正的诙谐、幽默让人得到的是精神上的愉悦，而嘲笑、挖苦让人面露愠色。任何一件荒唐事、一种疏忽，甚至是一个愚蠢的错误，尽管引人发笑，但是对于这样的“滑稽”，有教养的人只是在内心一时感觉好笑，而绝不会大笑不止。

如果你不希望自己成为连上帝都不愿见的人，那么你就应该经常学习，努力学会把握自己，至少要尽量抑制住自己的情绪。在感觉怒气上升的时候，你一定要控制自己。解决的办法就是，既不要责问对方，也不必作任何回答，直到自己怒气渐消，平静下来，再和别人小心交谈下去。

如何才能养成能控制自己情绪的好习惯呢？告诉你一个小技巧吧，就是无论做什么事情，说话、思考或是走路也好，要尽快完成它而不要拖沓。也许你认为，用这样的办法来控制自己的情绪很荒谬，但是我得说它真的很有效。而且你还要知道，即使在这么短暂的时间内，你还可以把问题想得更远一些，因为无论跑步或是打瞌睡的时候，格雷斯女神都会陪伴着你，注视着你的一举一动。你可以观察人们发怒时的样子。瞧！他的眼睛怒火中烧，整个脸涨得通红，嘴唇发抖，舌头打结，情绪激动得连说话都支支吾吾的。所以，在任何一个集体中，当与别人发生争执的时候，无论你有多少理由可以生气发怒，你都应该告诉自己要冷静，因为在针锋相对之时，别人也是不愿意轻易妥协的。

记住，在任何情况下你都要努力让自己平静下来。冷静处理问题的好处真是很多，只要你多加注意，并时时自我反省，你很快就会发现自己真的会受益匪浅。

艾丽丝·海伦

从艾丽丝的信中，我们可以体会到控制情绪的重要性。而只有在控制好自己情绪的基础上，才能更有效地提高自己的修养。并且，学会控制自己的情绪是每个人通向成功的第一步，只有做好这一步，才有可能成功。

利顿牧师的德行

世界上的事物都是相互制约的，人在社会生活中不可能随心所欲，无拘无束。要成就一番事业，就必须吃常人不能吃之苦，忍常人不能忍之事。忍耐是一种宽广博大的胸怀，是一种包容天地的气概。它体现的是智慧，讲究的是策略。忍，是强者的心态，忍者无敌。

法国的利顿牧师，是位品行高尚的修行者，因此受到城市里居民的称颂，市民们都认为他是个可敬的圣者。

有一对夫妇，在他的住处附近开了一家食品店，家里有一个漂亮的女儿。不料，有一天，夫妇俩发现女儿的肚子无缘无故地大起来。

她的父母对这种见不得人的事震怒异常！她起初不肯招认那个人是谁，但经过她的父母一再苦逼之后，她终于吞吞吐吐说出“利顿”两个字。

她的父母怒不可遏地去找利顿理论，但这位牧师不置可否，只若无其事地答道：

“真是这样吗？”

孩子生下来后，就被送给利顿。此时，他的名誉虽已扫地，但他仍像个没事人似的，只是非常细心地照顾孩子——他向主教乞求婴儿所需的奶水和其他用品，虽不免横遭白眼，或是冷嘲热讽，但他总是处之泰然，仿佛他是受托抚养别人的孩子一般。

事隔一年后，那位没有结婚的妈妈终于不忍心再欺瞒下去了。她老老实实地向父母吐露了真情：孩子的生父是在鱼市工作的一名青年。

她的父母立即将她带到利顿那里，向他道歉，请他原谅，并将孩子带回。

利顿仍然是淡然如水，他没有什么表示，也没有乘机教训他们。

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com