

HARVARD GROWTH LESSONS

哈佛成长课

杰出青少年要克服的54个人性弱点

浓缩哈佛智慧的励志书，折射人性光辉的多棱镜！



牧之◎编 著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

HARVARD GROWTH LESSONS

哈佛成长课

杰出青少年要克服的54个人性弱点

牧之◎编著



图书在版编目(CIP)数据

哈佛成长课:杰出青少年要克服的 54 个人性弱点/牧之
编著.—北京:企业管理出版社,2007.11

ISBN 978-7-80197-903-2

I. 哈… II. 牧… III. 成功心理学-青少年读物 IV.
B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 170216 号

书 名: 哈佛成长课

作 者: 牧 之

责任编辑: 小 雪

书 号: ISBN 978-7-80197-903-2

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部: 68414643 发行部: 68414644 编辑部: 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.con

印 刷: 保利达印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 787 毫米×1092 毫米 16 开 18.5 印张 16 万字

印 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



卷首语

我们深切地感受到,青少年的心灵需要细腻的滋养,而不是生硬的刻画。这本《哈佛成长课》是送给青少年的一份特殊的人生礼物。

青少年是父母的希望,也是社会的希望。我们每个人都有责任帮助他们成长。然而,我们的帮助往往因太过生硬而适得其反。如果我们培育一棵树苗,用力的扭动和修剪不仅不能让它继续茁壮成长,反而会伤害它。对青少年的心灵培养也一样,如果太过生硬,不仅不能给他们力量,反而会给他们的心灵留下创伤。

大多数青少年的心中都充满了对成功的渴望,然而,不少人因为缺少正确的人生观和价值观的指导,而最终与成功背道而驰,甚至还误入了歧途。青少年正处在心智成长的关键期,也是心灵的成型期,这个阶段所形成的观念和心态将影响他们的一生。因此,一切关于美好的心灵、道德、情操的熏陶是非常必要的。

“哈佛”不仅仅是一所大学的名字,它是一种精神和智慧的象征。哈佛的教育理念值得我们借鉴,哈佛的成长





智慧是指引我们一生的航标。本书浓缩了哈佛的经典人生智慧,我们希望能将其传达给正处于成长期的青少年朋友。

《哈佛成长课》以故事贯穿始终,为青少年呈上了一道美味的心灵滋补汤。我们希望此书能让青少年的个性和心灵在潜移默化中得到升华。可以说,这是一本专门写给青少年的人性培养书。

其实,人性的塑造是一项伟大而艰巨的工程,它需要我们全社会的人都行动起来,而不仅仅是青少年自己的事。可以想象,如果他们的父母、老师和身边的人都不注重人性的塑造,这不仅不能为青少年提供榜样,反而会把一些污秽的东西传染给他们。从某种意义上来说,我们中的大多数人都需要这样一本书。

也许这本书不能够点石成金,但其中的书香一定能够熏染您,使您在床头枕边拾起它时,可以从中获得一点感动,受到一点点启迪。

编者

2007年9月



第一辑 克服自我内在的缺点 做最好的自己

妄自菲薄：自信就是引导人生的明灯

- 自卑是阻碍你出色的麻痹药 003
- 我处处都是我，我不可逃避我自己 005
- 成功就是自信地走你自己的路 006

意志薄弱：在人生的大海中没有不受伤的船

- 没有意志力就很难获得恒心 010
- 真正的力量产生于坚强的意志 011
- 意志力的培养需要长期的锻炼 012

逆来顺受：失败的人不一定懦弱，而懦弱的人一定会失败

- 懦夫常常会品尝到悲剧的滋味 017
- 毫无原则地妥协只能让你陷入更糟糕的境地 018
- 勇敢地与你的懦弱告别 020

奴性思维：没有人总是用鞭子赶着你前进

- 被奴性控制就会失去自我 024
- 做生命的主宰，而不是奴隶 025
- 驾驭你与生俱来的奴性 027

逃避惩罚：要勇于为错误买单

- 逃避责罚的习惯是成功的绊脚石 029
- 随时为自己准备一个废纸篓 031
- 只有不怕承认错误才能登上山顶 032

不修边幅：你的形象价值百万

- 邋遢的形象会让你失掉良机 034

好仪表可以为你赢得信任	035
塑造属于你自己的黄金形象	036

羞怯自闭:玫瑰不要在角落里绽放

害羞心理使你作茧自缚	040
只有打开心灵的窗,阳光才能进来	041
别让羞怯害得你狼狈不堪	041

招摇过市:出风头不等于出头

处处逞能就是在为自己到处设陷阱	045
把自己的杯子放低一些	047
低调做人,高调做事	048

依赖性强:自立才能有所作为

不断索取的人生是乞丐	050
锯掉习惯依靠的“椅背”	051
真正可以依赖的人只有你自己	052

做事拖沓:马上行动是成功的秘诀

拖延的习惯让你远离成功	055
要记住:效率就是一切	057
成功的秘诀在于开始着手	059

贪图享受:人生真正的乐趣在于奋斗

贪图享受的人生观使人堕落	061
肯奋斗的人才会有收获	062
不能把安逸和快乐当作生活的最终目的	063

第二辑 让无形的干扰走远 培养正确的价值观

孤高自诩:快乐来自分享和付出

不知分享就容易陷入生存绝境	067
---------------	-----

帮助别人往上爬的人,会爬得最高	068
善于与他人合作才能做出大成绩	070
贪得无厌:大部分的愚蠢都来自贪婪	
越贪婪失去的越多	072
欲望越小,人生越幸福	074
在诱惑面前要保持自制	075
悲观失望:乐观地面对生活	
自怨自艾只能让事情更糟	079
乐观对待生活,生活也会乐观对待你	080
真正的失败是自己打败自己	081
懒散放纵:天上不会掉馅饼	
懒惰就像灰尘可以使铁生锈	083
勤奋是成功的发动机	085
摆脱惰性的纠缠	086
以貌取人:内在比外在重要	
形象固然重要,但不能以貌取人	088
精神的美才是内在的	090
人不可貌相,海水不可斗量	091
以己论人:不要为别人的看法所累	
以己论人会造成成见	092
不为他人的看法左右才能快乐	093
客观地看待自己和他人	094
挥霍浪费:节俭永远不会过时	
奢侈浪费会腐化我们的生活	099
节俭是永不过时的美德	100
养成节俭的良好习惯	101
追名逐利:名利乃身外之物	
名利是轻浮和空虚的	103

超越名利的束缚才能享受生命的快乐	104
学会以淡泊之心看待权力地位	106

攀比权贵：一味攀比让你失去自我

攀比让你为物质所累	109
贫穷并不可怕，可怕的是老死于贫穷的思想	110
一切时髦的东西总会变成不时髦的	111

爱慕虚荣：呈现最真实的自我

虚荣是一剂毒药	114
实实在在的生活才有乐趣	116
摒弃虚荣心的侵蚀	116

苛求完美：缺憾也是一种美丽

苛求完美会让你不快乐	118
缺憾也是一种美	119
完美不在别处，只在你的心中	120

第三辑 摒弃内心的偏见 做一个受欢迎的人

吹毛求疵：不要拿自己的标准来衡量别人

人至察则无徒	125
包容他人的同时也就宽容了自己	126
不要总是心怀仇恨	127

尖酸刻薄：嘴不仅仅是用来吃饭的

互相争斗只能两败俱伤	129
向刻薄的人学习宽容	130
不要为小事争执不休	131

不懂进退：适时的退让才有利于人际关系的 发展

一味退让就会让小人得志	133
-------------	-----

朋友间要懂得谦让	134
退一步是为了更好地进一步	135
不负责任：责任胜于能力	
没有责任就没有卓越	138
不折不扣地履行自己的职责	139
勇于承担责任你就会越来越强大	140
心胸狭隘：能容人才能成事	
心胸狭窄是跟自己过不去	143
拥有豁达的心态的人生将会充满阳光	144
做人要胸襟开阔	146
表里不一：真诚地对待身边的人	
谎话最后骗的是自己	149
诚实才是朋友交往的基础	150
摒弃虚伪，真诚待人	151
自私自利：多为他人着想	
越自私越失利	153
多为别人着想	154
与自私抗争	156
得意忘形：平静地对待自己的优势和成功	
人容易跌倒在自己的优势上	158
多一点谦虚少一点炫耀，你会更优秀	159
学会淡化自己的优势	160
不知感恩：感恩之心常在，生活才能快乐	
不知感恩的人很难再获恩泽	163
懂得珍惜才能拥有	165
要时刻怀有感恩之心	165
修养欠佳：成功的关键离不开修养	
没有修养就没有吸引力	167

微笑是打开快乐之门的金钥匙	169
以礼待人才能赢得别人的尊重	171
不懂尊重:尊重是建立良好人际关系的基石	
懂得倾听的人更受欢迎	173
尊重是友谊的基础	174
要学会尊重你身边的每一个人	175

第四辑 告别盲目

明确自己最应该做的是什

朝三暮四:用心不专必定一事无成

用心不专将一事无成	181
抱一守终必有所得	183
到处凿浅井不如用尽心力去凿一口深井	184

自我迷失:要有所成就首先要了解自己

人生最大的失败就是不自知	186
选准自己的位置才能更好地发挥	187
寻找自己的优势所在	187

盲目行动:找准目标再开始行动

盲目行动很难实现目标	189
明确的目标是成功的指南针	190
有计划地一步步向目标迈进	192

冲动易怒:不能控制自己就会失去方向

冲动是魔鬼	194
遇事要冷静再冷静	196
努力控制好自己的情绪	197

爱博不专:术业有专攻

什么都知道但又不精通等于什么都不知道	200
--------------------	-----

万事通不如一事精 201

培养自己的专长 202

心高气傲:气怕盛,心怕满

人狂必惹祸 204

谦逊是一种强大的力量 206

不要嘲笑别人的缺陷 207

不守原则:没有原则就会迷失自我

没有原则就没有自我 209

有定见,就有力量 210

坚持自己的原则 211

第五辑 跨过前进中的障碍

用行动创造自己的价值

患得患失:很多机会都丧失在取舍徘徊之间

优柔寡断会错失良机 215

果断才能成就大事 217

培养果断、决断的性格 218

不思进取:庸庸碌碌就是自毁前程

不思进取意味着即将倒退 220

进取心是前进的动力 222

需要不断超越的是我们自己 223

半途而废:谁笑到最后谁笑得最好

半途而废终将一事无成 225

持之以恒才能成功 226

做什么都要坚持到最后 227

心浮气躁:沉下心来做事才能有所成就

心浮气躁难成大事 230

“忍” 功是天下修养第一功	231
忍耐力并不是轻而易举就可以获得的	232

惧怕压力:压力可以成为动力

过大的压力可以压弯脊梁	235
坦然面对,压力也可以转化为动力	236
不做压力的奴隶,要做压力的主人	237

因小失大:做事要以大局为重

不注重细节会吃大亏	239
成功就是从细节开始的	240
从身边的小事做起	241

爱找借口:告诉自己没有任何借口

借口只能证明你懦弱	244
少找借口多找方法	245
摒弃找借口的习惯	246

第六辑 打破禁锢头脑的枷锁 创造天才的自我

墨守成规:通过创造体会人生的真正价值

思维定式会成为思维的枷锁	251
敢于打破常规的人才能改变自己的命运	252
突破你的思维定式	252

浅薄无知:学习无止境

千万别当“半桶水”	254
知识是永恒的财富	255
不断充实自己,并学会把知识转化为能力	256

舍近求远:抓住身边的每一次机遇

不知把握机会就永远没有机会	258
---------------	-----

机遇不会自己送上门来,而是需要主动去争取 260

不要对身边的机遇视而不见 261

懒于思考:一天的思考,胜过一周的蛮干

智者善于思考 264

思考可以让我们不断获得新知 265

勤于思考才能打开知识的宝库 267

害怕冒险:敢于冒险才有突破

不敢冒险就没有突破 268

勇敢是成功者的信条 270

走得最远的人是那些愿意去冒险的人 271

迷信权威:尽信书则不如无书

一味相信专家的人是傻瓜 273

不要做别人的影子 274

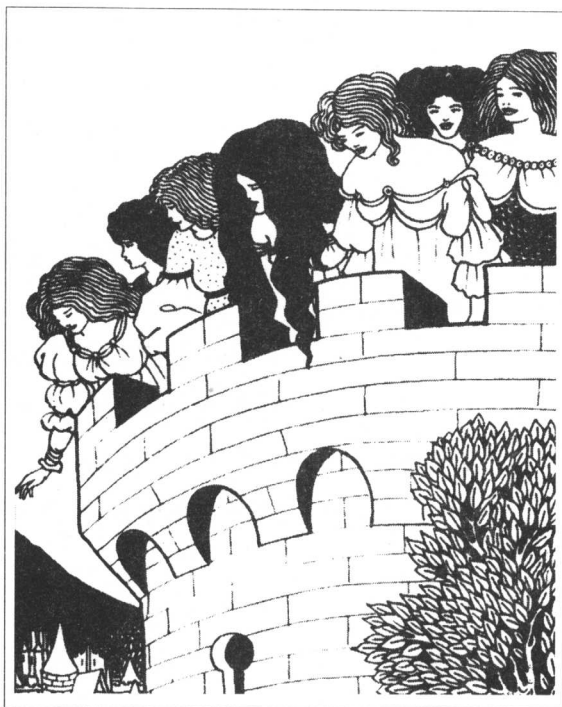
敢于挑战所谓的“权威” 276

不知反省:停止反省等于停止进步

不反省就不能进步 279

常抬头看看才不会被绊倒 280

善于发现自己身上的不足 281



第一辑

克服自我内在的缺点 做最好的自己

人生不是用来享受的,而是用来经历的。我们一直在思考人生的意义,直到我们即将与它告别。

——【哈佛大学教授】 斯蒂芬

人的一生有两大目标:第一,得到你想要的东西;第二,享有你得到的东西。只有聪明的人才能实现第二个目标。

——【哈佛大学教授】 乔赛亚·罗伊斯



妄自菲薄：自信就是引导人生的明灯

自卑会控制你的生活，在你有所决定、有所取舍的时候，抹杀你的勇气与胆略。如果你由于自卑的打击，在忧郁的泥潭中越陷越深且无力自拔，结果沉沦于心灰意冷的“自卑情结”，那你最终也难以获得令人满意的结局。我们需要正视自卑的存在，不退缩，不蛮干，尽力克服，努力超越。

自卑是阻碍你出色的麻痹药

一对老夫妇省吃俭用地将4个孩子抚养长大。岁月匆匆，他们结婚已有50年了，拥有极丰厚收入的孩子们，正秘密商议着要送给父母什么样的金婚礼物。

由于老夫妇喜欢携手到海边享受夕阳余晖，孩子们决定送给父母最豪华的爱之船旅游航程，好让老两口尽情徜徉于大海的旖旎风情之中。

老夫妇带着头等舱的船票登上豪华游轮，可以容纳数千人的大船令他们赞叹不已。而船上更有游泳池、豪华夜总会、电影院等设施，真令他们俩感到惊喜无限。

美中不足的是，各项豪华设备的费用皆十分昂贵，节俭的老夫妇盘算自己不多的旅费，细想之下，实在舍不得轻易去消费。他们只得在头等舱中安享五星级的套房设备，或流连在甲板上，欣赏海面的风光。

幸好他们怕船上伙食不合胃口，随身带着一箱方便面，既然吃

假使我们自己将自己比作泥土，那就真
要成为别人践踏的东西了。

——莎士比亚

没有自信的人生，
不独在精神上存在懦弱、迷茫、疑惑和拘谨等许多缺陷，而且在实际行为上，亦裹足不前，痛失机遇。

缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。一个人如果自惭形秽，那他就不会变成一个美人。