



哈佛

最神奇的成长课

白 岛 主 编



全国百佳出版社
江西美术出版社



哈佛

最神奇的成长课

白 岛 主 编



全国百佳出版社

 江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛最神奇的成长课/白岛主编. —南昌: 江西
美术出版社, 2014. 1

(你也可以上哈佛)

ISBN 978-7-5480-2322-7

I. ①哈… II. ①白… III. ①成功心理—青年读物②
成功心理—少年读物 IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183506 号

出品人: 陈 政

责任编辑: 刘 滢

企 划: 北京江美长风文化传播有限公司

你也可以上哈佛

哈佛最神奇的成长课

主 编: 白 岛

出版发行: 江西美术出版社

地 址: 江西省南昌市子安路 66 号江美大厦

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京昌平新兴胶印厂

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 15

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5480-2322-7

定 价: 29.80 元

本书由江西美术出版社出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄
袭、复制或节录本书的任何部分

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

赣版权登字—06—2013—392



前言

成长是一种过程，成长本身就是一处绝妙的风景。一个人的成长，仿佛是画卷上的一个个印章，又仿佛是一个人舒展的眉角、打开的心怀。

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。长大的感觉，就像看着尾巴越来越短的小蝌蚪变成青蛙，真是奇妙极了！

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。

成长也是快乐的，成长孕育着梦想，而且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。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，又不知该如何洒下第一道光。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，想要变成红艳艳的，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。

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？《哈佛最神奇的成长课》将给你做出最好的解答。

冰心说，成功的花，人们只惊羡她现时的明艳，然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。这也告诉我们，每一个人要想取得成功，就要不怕困难，脚踏实地，走好成长路上的每一步。

神奇的成长课堂上，大师们眉飞色舞，侃侃而谈；专家们循循善诱，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。

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！



引 言	1
-----------	---

第一课 你就是最美的风景

你比任何人都优秀	3
静下心来专做一件事	5
你完全可以得第一	7
如果想做就马上去做	9
成功源自从失败中汲取经验	10

第二课 性格决定你的未来

让自己成为一个行动者	13
改变命运前先改变性格	15
找到性格中的最强音符	17
完美发挥自己的强大个性	19
尽善雕琢自己的性格	20

第三课 愈是聪明的人愈善于简化

先做最重要的事	23
---------------	----

越整洁就越有效率	25
用简单的眼光看问题	27
伟大是从小事开始的	29
简单的生活更幸福	31

第四课 责任心是成长的源动力

做不好小事就难以成大事	33
自己的事情自己做主	35
方法蕴藏在细心之中	38
诚信是你做人的标签	40
责任让一个人无所畏惧	42

第五课 人生贵有感恩之心

懂得感恩就能获得温暖	45
最应感谢的人是父母	47
感谢生活给予的一切	49
人生没有绝对的缺陷	51

第六课 自省能让你获得新的起点

在成绩上再跃一步	54
错误是你的成长恩师	56
学习别人的长处	58
你就是问题的根源	60
昨天不应是你的成长障碍	62

第七课 好习惯是一种无形资产

习惯是人生的主宰	64
以开放的眼光看问题	66
培养好习惯并不困难	67
在细微之处培养	69

抵制坏习惯侵袭的秘诀	70
------------------	----

第八课 学习会让你与众不同

学会享受学习	73
好记性不如烂笔头	75
学习要注重效率	77
分数不是唯一标准	79
在实践中求得真知	81

第九课 让阅读伴随你的成长

腹有诗书气自华	83
从每一本书中汲取智慧	85
坚持读书易获成功	87
读书能使我们看懂未来	88
书籍帮你将伟人请到身边	90

第十课 人生最缺的是创新精神

不会创新就无法杰出	93
超越是最好的模仿	95
失败是创新的必需品	97
创造属于你的创新传奇	99

第十一课 敢想才能成功

想象力是你的羽翼	102
没有梦想的人没有未来	104
善于想象也是人生强项	106
突发奇想后立即行动	107
用勇气来拓展想象力	109

第十二课 创意思维决定你的人生高度

找到解决问题的关键因素	112
换一种思维收获更多	114
发散思维带来意外收获	115
囚禁自己的往往是自己的内心	117
让思维闹一场革命	119

第十三课 找到你的真正兴趣

再无聊的事情也能发现兴趣	122
学会经营兴趣及优势	124
用兴趣来武装专长	126
兴趣会使你走向成功	128

第十四课 发现自己内心的真实需要

选择自己最想要的	131
很多人的问题在于没有目标	133
制定科学的学习计划	135
奋斗的过程不可省略	137

第十五课 目标精彩人生才精彩

生活的高度取决于目标的高度	139
没有目标,生活毫无意义	142
成功其实就在不远处	144
将目标分解具体的步骤	146

第十六课 专注是必需的优良品质

集中精力成大事	148
发明源自对生活的认真观察	150
专注会使你找到捷径	153
成功就藏在专注里	155

第十七课 外力也是你的资源

不要被经验束缚思想	157
要找到可以依靠的力量	159
放弃圆满亦是智慧	161
曲径也能创造高效率	162

第十八课 守住你内心的底线

做一个有原则的人	165
该是自己的就不要轻易放弃	167
在坚持原则中灵活变通	169

第十九课 防范时间的窃贼

流走的时间是无价的	172
学习中的成功法则	175
善于利用零碎的时间	177
生气不如找方法	179
用较少的时间办较多的事情	181

第二十课 正确地看待金钱

错误的金钱观会咬人	184
不要把钱放在明天	187
有计划地花钱	189
将每一笔开销记录下来	190
浪费会让你变成穷光蛋	192

第二十一课 青少年必须学习自立

凡事依靠自己的力量	194
独立是你的终生主题	196
自己动手,快乐最多	198

生活需要我们自己去感受	200
-------------------	-----

第二十二课 将你的爱心表达出来

志愿献爱,收获伟大	203
敞开心扉爱他人	205
以行动彰显爱的力量	208
帮助别人能使自己更快乐	210

第二十三课 发展一项你最喜欢的运动

为未来锻炼身体	213
相信你能,你就能	215
运动是最好的“健脑剂”	217
在大自然中收获灵感	218

第二十四课 管理好自己的情感

懵懂的爱应为学习助力	221
建立正确的情感观念	223
满了十八岁再表露	225
把情感转移到学习上	227



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，竟然在地下找到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、调皮蛋这四个个性鲜明的男孩。森林里与魔法师的相遇，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：“哎，你们四个人今年暑假到哪儿玩了？”惊讶的语文老师 and 数学老师也忍不住在课堂问两句：“光光



头、平凡猫，你们四个暑假是怎么度过的啊，怎么学到那么多东西？”

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《哈佛最神奇的成长课》就是来自大家日常生活中的点滴。

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，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。

都准备好了吗？那就一起来吧！



第一课 你就是最美的风景

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：最优秀的人其实正是自己。当我们学会把眼光对准自身，就会发现人生是另外一番景象。

你比任何人都优秀

这是一堂语文课，戴着厚厚黑边眼镜的张老师问大家：“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，于是吸溜一下鼻子说：“调皮蛋你说的也不对，最优秀的人是美国的总统奥巴马，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，张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。

张老师顿了顿，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，精神小猪就饶有兴趣地讲了起来……

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。他把助手叫到床前说：“我需要一位最优秀的传承者，他不但要很有智慧，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。有一次，病人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。他停顿了许久，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。

成长魔法书

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。

故事中苏格拉底那位优秀的助手并不缺少智慧，也不缺少做人的忠诚，却独独缺乏最重要的自信和告诉苏格拉底自己是最优秀的继承者的勇气。由此我们可以知道，相信自己，给自己以正面的鼓励，你就会成为那个最优秀的人。

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。在走向优秀的路程中，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……

静下心来专做一件事

听了精神小猪讲的这个故事，同学们都恍然大悟，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已的学习成绩提高，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，我就能出口成章了！”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。

成长拾贝：谷仓里的怀表

有一次，一个城市里的有钱人来到乡下收田租，却不小心把心爱的怀表丢在了谷仓。他发动全村的人帮忙寻找，可直到天黑，也没看到怀表的影子。村里的人一个个回家后，一个小男孩独自留了下来，他十分自信地告诉城里人：“我一定帮你找到你心爱的怀表！”

“好吧！如果找到了，我会奖赏你的。”

小男孩走进谷仓，找到一个位置后，他先静静地坐了下来，然后把耳朵贴在地面上。此时四周悄然无声，终于，一阵微弱的“滴答，滴答，滴答……”的声音从谷仓的右后方角落传来，小男孩专心地听了很久，这个声音开始清晰地传入他的耳朵。小男孩轻轻地循着声音向右后方的角落找去，终于，他在一堆稻草中找到了怀表。

当这个城里人问小男孩是如何找到怀表时，小男孩说：“静下心来，专心做一件事，就会成功。”

成长魔法书

哈佛常常教导学生，专心致志去做一件事，就一定能获得成功。作为一个不甘平庸的少年，应该不断地追求，力求把每一件事情都做到最好。

我们的人生会遭遇许多事，其中很多难以解决，这时心灵就会被盘根错节的烦恼纠缠住，茫然不知如何面对，而如果在这个时候，我们能静下心来思考，往往就能轻易地找到问题的症结所在。

无数事例都说明了一个道理：专心做好一件事，可以干成大事，专注于大事可以成就伟业。也许有人认为学习很辛苦，但只有经过刻苦学习，你的事业才能走向成功；也许你参加兴趣小组，觉得绘画、唱歌、弹钢琴等训练单调乏味，但你要是专心去学、去练，就能有所收获。当