

★ 成就总统和诺贝尔奖得主的人生箴言 ★

改变千百万孩子命运的激励圣经

*Growth allocations
to the child of
world renowned university*



用名校精神激励成长的每一天

世界著名学府 给孩子的 成长训言

方舟◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

成就总统和诺贝尔奖得主的人生箴言
改变千百万孩子命运的激励圣经

*Growth allocations
★ to the child of ★
world renowned university*



用名校精神激励成长的每一天

世界著名学府 的 成长训言

方舟◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

世界著名学府给孩子的成长训言/方舟编著. -北京:新世界出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0605 - 8

I. 世… II. 方… III. 青年修养 - 青少年读物

IV. D432. 63 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 178885 号

世界著名学府给孩子的成长训言

策 划:世纪鸿蒙

编 著:方 舟

责任编辑:罗平峰 邓 婧

特约编辑:赵文明

封面设计:世纪鸿蒙

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址:www. nwp. cn

本社英文网址:www. newworld - press. com

本社电子信箱:nwpcn@ public. bta. net. cn

版权部电子信箱:frank@ nwp. com. cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷:北京市业和印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:350 千字 19. 25 印张

版 次:2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5104 - 0605 - 8

定 价:32. 00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

序言

PREAMBLE

用名校精神激励成长的每一天

每一个有理想有志向的孩子都有一个梦想，那就是到世界著名学府深造，为未来的精彩人生加分。哈佛大学、耶鲁大学、牛津大学、剑桥大学……一个个闪着光的名字，她们，被称为精英的摇篮、精华的缔造者，诺贝尔奖获得者在这里打下了基础，政治家在这里留下了奋斗的足迹……每一所著名学府，都头顶着无数个光环，它们是由这些世界的宠儿们、精英们缔造的，也是由学校的精神、学校的办学理念缔造的。

哈佛大学曾经有这样的传言：一个被哈佛大学选中的学生，即使不进入哈佛深造，那么他以后的人生也会非常精彩，因为哈佛选的是一种精神，一种人生态度。而进入哈佛继续学习，就是把这种精神广化深化。如果把学习的过程比喻成雕塑的过程，那么学校就是模具，学校的办学精神决定了学生最后的思想深度。

那么哈佛大学到底有着怎样的精神信仰，崇尚什么样的人生态度，又青睐什么样的青少年呢？推而广之，耶鲁大学、斯坦福大学、普林斯顿大学等等这些著名的学府又有着怎样的精神风貌呢？这就是本书创意的缘起。

通过对世界著名学府办学精神的深入分析，通过对大学精神理念的深入挖掘，通过对无数闪着耀眼光芒的知名学子人生的全面扫描，我们发现：每一所大学都在为学子们注入积极的人生理念。这些理念不但支持各大学府不断发展壮大，同时也为学子们积攒了人生奋斗的力量。

如同大型企业必须有自己的企业文化一样，学校也必须有自己的文化精髓，而且因为学校是精神的产地，其与企业相比，文化氛围又更胜一筹。这些文化散布在校园的每个角落，或者是一个小小的图标，或者是一个伟岸的雕塑，抑或是一条标语……被学生信手拈来，细细品味，如沐春风，荡气回肠……

比如，哈佛图书馆墙上著名的训言：“学习的痛苦是暂时的，未学到的痛苦是终身的”，哈佛校长的那句“没有谁比我们更好，我们永远名列前茅”，比如西点军校的著名校训：“恪尽职守的精神比个人声望更重要”。放眼望去，每个著名学府都有自己推崇的人生格言，如：多数人的失败，都始于怀疑他们自己在想做的事情上的能力；过去属于死神，未来取决于你现在的努力；挫折如此冰冷，但莫斯科不相信眼泪……

这些都是人类宝贵的精神财富，得到这些著名学府精髓的青少年，就相当于站在了巨人的肩膀上。你愿意提前一步站在起跑线上吗？你愿意早早做好奔跑的准备吗？那么，你应该早点了解这些著名的人生训言。

本书找寻并收录了63条代表世界著名学府精神内核的人生训言，这些浓缩了人生智慧的金玉良言曾经激励了几代人，成就了世界上无数的伟人、名人。这些训言铿锵有力，振聋发聩，闻之欲投袂而起，又如醍醐灌顶，让人顿悟人生。

我们可能无法进入所有的著名学府学习，但是我们可以通过这些学府的人生训言了解优秀人士的思想精髓。上帝是公平的，给了每个人成功和幸福的资本。如果我们也能够把努力当成人生的信仰，把磨难当作成长的基石，坚信自己就是奇迹，坚定不移地完成自己曾经给生命的那个承诺，那么，我们就是未来的精英。

目录》

CONTENTS

序言：用名校精神激励成长的每一天 1

第一章 地球不曾为谁停止过转动：

一分钟的松懈意味着被千万人超越

时钟会停时间不会停，车船会停而地球不会停。机会的列车通常都是瞬间呼啸而过，能把握时间的人，才能赢得那张宝贵的乘车证。时间虽然有过去、现在和未来之分，但是我们能把握的只有现在。不想做垫底的人，就不要荒废光阴。要永远记住：一分钟的松懈意味着被千万人超越。

哈佛大学训言：

此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。 3

麦克马斯特大学训言：

只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。 7

南洋理工大学训言：

珍惜现在，别在毫无意义的事情上浪费时间。 11



达特茅斯学院训言:

如果你不能很好地珍惜时间,那么就看看对手那在不停地翻动书页的手吧。 15

南安普顿大学训言:

世界上那些最容易的事情中,浪费时间最不费力。 18

哈佛大学训言:

我荒废的今日,正是昨天殒身之人祈求的明日。 21

自我提升训练:让你更有作为的时间管理方法 25

第二章 努力是人生最好的信仰:奋斗过才不会有遗憾

对一个积极成长的人来说,最可贵的精神莫过于奋斗。世界所有著名学府尽管教学理念不同,尽管传承下来的校训各异,但却能在“努力”上形成统一的信仰。要知道,靠天赋吃饭,靠父母的恩典,靠意外的幸运,人生难免会有遗憾,唯有自己的奋斗才会让你体验人生的真谛。流汗乃至流泪甚至流血都是好的,你会在不断的奋斗过程中,发现自己的潜能被逐渐挖掘出来,各方面的能力也在不断的奋斗过程中被一遍遍强化。因此,你要永远记住:努力是人生最好的信仰,奋斗过才不会有遗憾!

哥伦比亚大学训言:

伟大不是凭空而来的,而是赢得的。 31

哈佛大学训言:

今天不走,明天即使跑也不一定跟得上。 36

加州理工学院训言:

不要抱怨不公平,一切只因努力还不够。 41

曼彻斯特大学训言:

成功之路只有一条,那就是准备,准备,再准备。 45

首尔大学训言:

人生是一种实验,越多的实验,让你变成更好的人。 48

自我提升训练:怎样把努力当成一种习惯 51

第三章 勇敢是挑战者的圣经:幸运常常垂青勇者

如今的时代给青少年的路有千万条,选择哪一条路都没有错,关键要看勇气。处处求稳,时时都给自己留有退路,这是一种看似安泰实则充满危机的生存方式。新经济时代,胆量决定财富,四平八稳不是富人的脾气,机遇面前,敢拼才会赢;新信息时代,勇气决定成败,安之若素只是普通人的写照。前车有鉴,青少年要脱颖而出,就要敢于挑战自我,因为抱着撤退的想法打仗的人,在气势上已先输了一截,幸运常常垂青勇者,破釜沉舟,也自有一番回肠荡气。

阿姆斯特丹大学训言:

胆怯者当不了命运的捕手。 55

卡内基梅陇大学训言:

敢于超越自我,胆量与成功成正比。 59

法国圣西尔军校训言:

勇士的胜负,只在比对手更强势。 63

布朗大学训言:

果断地做出结论也需要勇气。 67

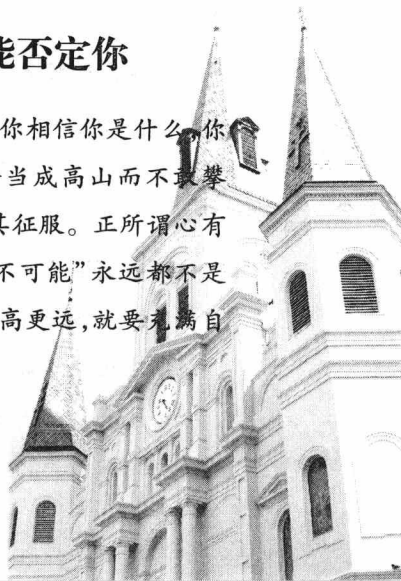
杜克大学训言:

没有足够的实力就不可能敢为天下先。 70

自我提升小方法:如何拥有一颗勇敢的心 73

第四章 “我”就是传奇:除了你自己没人能否定你

决定一个人成败的直接因素就是自信程度。成功学说:你相信是什么,你就是什么。如果你总是否定自己,那么即使鼯鼠丘,你也会当成高山而不敢攀爬,相反,如果你信心十足,那么即使是悬崖峭壁,你也能将其征服。正所谓心有多大,舞台就有多大。在聪明人的字典里,自己就是传奇,“不可能”永远都不是自己的冠名。要记住:除了自己,谁也无法否定你,要飞得更高更远,就要充满自信,坚信自己就是传奇。



哈佛大学训言:	
没有谁比我们更好,我们永远名列前茅。.....	77
耶鲁大学训言:	
在我的平凡世界里,我就是不平凡。.....	81
爱丁堡大学训言:	
多数人的失败,都始于怀疑他们自己在想做的事情上的能力。.....	86
牛津大学训言:	
哪一个登上成功顶峰的人心中没有傲视群雄的霸气?	90
波恩大学训言:	
为了太阳升起,我才来到这个世界。.....	94
哥本哈根大学训言:	
人之所以能,是相信能。.....	97
自我提升小方法:怎样获得自信的力量	101

第五章 一重困境一重机会:风雨铸栋梁挫折塑才俊

松下幸之助曾经说过这样一段话:“人生没有百分之百的不幸,此一方面有不幸,彼一方面却可能有弥补。”每一次挫折,并不是表面上的苦难,还有另一层意义上的幸福,那就是给了我们成长的机会。因此,我们应该感谢挫折,感谢它对我们的磨练,是它让我们实实在在地积累着成长的能量。

法兰西巴黎大学训言:	
磨难,永远是成长的基石。.....	105
莫斯科大学训言:	
挫折如此冰冷,但莫斯科不相信眼泪。.....	109
布宜诺斯艾利斯大学训言:	
生命需要经过严格的淬炼,才能展现它耀眼的光华。.....	113
斯坦福大学训言:	
真正的失败不是你没有做成事,而是你甘心于失败。.....	116

博洛尼亚大学训言：

因为有挫折，人生的美好才变得充实起来。 119

谢菲尔德大学训言：

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。 123

自我提升小方法：提升无敌情商抗挫力的方法 126

第六章 独立宣言：没有人能替你长大

每个人都具有独一无二的价值，没有任何人能够取代我们。依赖别人，就是看轻自己；不想独立，就是逃避成长。虽然这个世界上有很多人可以帮助我们，但是没有一个人能替我们长大。长时间地借助别人的力量，当我们把这种资源消耗殆尽时，就会发现自己已经不会走路了，那将会是一种巨大的悲哀。因此，我们从现在开始，就要签署“独立宣言”。

宾夕法尼亚大学训言：

为了成功地生活，必须要具有为人认可的独立人格。 129

京都大学训言：

追随多数必然迷失自己，只能不怕孤独，继续自己想做的。 133

麦吉尔大学训言：

向每个人学习，但不要模仿任何人。 136

早稻田大学训言：

学问独立，培养模范国民。 140

澳大利亚悉尼大学训言：

你怎样生活，完全由你自己决定。 144

剑桥大学训言：

我与世界相遇，我自与世界相蚀，我自不辱使命，使我与众生相聚。 147

自我提升小方法：如何独立顶起自己的一片天 152



第七章 自在鲲鹏有大志：

什么样的目标决定什么样的人生

世界上最伟大的潜能激发大师马修·史维曾说：“渴望拥有，比真正拥有更可贵。”对目标的渴望能让我们充满能量、充满动力。这个世界永远属于追梦的人，人生的精彩程度取决于抱负的高低。极品人生抱负高，如刘邦之“大丈夫生当如此”的感慨；如苏轼之“挽雕弓射天狼”的狂傲；如杜甫之“会当凌绝顶，一览众山小”的雄浑；如李白之“欲上青天揽明月”的豪迈。千古风流人物已逝，其抱负却在历史的长河中指引着后来者，做人当胸怀大志。

北海道大学训言：

青年们，要胸怀大志！ 157

斯特拉斯堡大学训言：

只有目标正确，结果才会圆满。 161

巴黎综合理工大学训言：

面对抉择，目光要长远。 165

尼古拉斯州立大学训言：

敢于梦想，勇于梦想，这个世界永远属于追梦的人。 169

自我提升小方法：为未来勾画宏伟蓝图的方法 172

第八章 铁杵磨针贵有恒：也许再坚持一秒就有奇迹

绳锯木断、水滴石穿。自然界给我们这样的警示：以弱胜强、以小搏大，凭的就是持之以恒，始终不渝。成长本来就是一个持续的过程，中断任何一个环节都会让我们的人生出现缺憾。孟母当年断织，为的是教育孟子不荒废学业；无名老妇磨杵成针，让李白顿悟学习需要恒心毅力。生活本来就是一个七日接着一个七日，时间不会突然中断，如果努力中断，那么时间的拉长就会稀释过去的成绩，因此，我们需要坚持，世上无难事，只怕有心人，再坚持一下，下一秒就会有奇迹。

杜伦大学训言：

成功来自彻底的自我管理和毅力。 177

密歇根大学训言：

我现在是涓涓细流，但终有一天会成汪洋大海。 181

格拉斯哥大学训言：

水软无骨，却穿透了硬石，坚持不懈而已。 185

奥地利维也纳大学训言：

踏踏实实、矢志不移。 189

霍普金斯大学训言：

学会等待，学会坚持，成功是一个循序渐进的过程。 192

自我提升小方法：怎样才能让自己更有毅力 197

第九章 有一种困境叫无知：学习是一生最重要的事

学习不仅是读书、听课、考试那么简单，它还是一种进步的手段，是一种把握人生的能力。山外青山楼外楼，此地的出类拔萃不代表他方的超凡脱俗，随时学习，处处学习，就如同为人生加上了一道保险锁，正所谓多一点儿知识，多一分胜算。古人云：“三人行，必有我师。”一人身上学一点儿，至千万人，就如博览群书，自然能长见识、明事理，还能掌握更多的生活技巧。

慕尼黑大学训言：

知识关系到一个人一生的发展。 201

宾夕法尼亚大学训言：

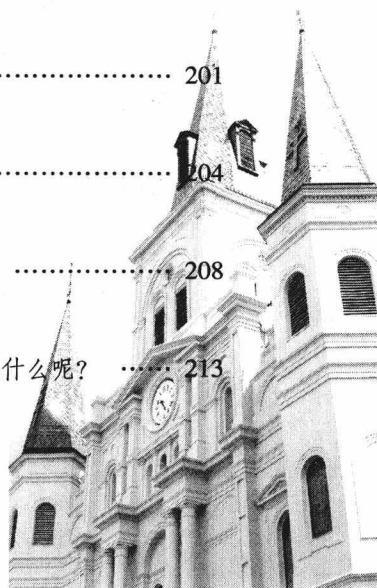
毫无特性的学习将一事无成。 204

哈佛大学训言：

学习时的痛苦是暂时的，未学到的痛苦是终生的。 208

芝加哥大学训言：

学习并非人生的全部，但若连学习都无法征服，还能做什么呢？ 213



英国克伦威尔皇家空军学院训言:

知识消除恐惧 216

自我提升小方法:三招让你立刻爱上学习 220

第十章 立身先立德:一分品行一分成就

在成功的天平上,品德的修养是最重要的砝码。一个倒行逆施的人,不论过得多么精彩,终归要受到惩罚。我们追求高尚的品格,并不是要为自己立什么丰碑。古代先贤大德之所以流芳百世,他们的人生绝不是空洞的传奇,实在是一分品行一分成就。品正德芳的人,总有独特的人格魅力,吸引着无数人的青睐,他们或成为他人的贵人,或成为他人的师尊,或成为他人的益友,或成为他人的崇拜者、追随者。因此立身先立德。

清华大学训言:

天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物。 225

多伦多大学训言:

一个伟大的人有两颗心:

一颗心流血,一颗心宽容。 229

代尔夫特理工大学训言:

诚信是世界的通行证,诺言是诚心的试金石。 232

香港大学训言:

接触和明辨事物,以修炼品德,获取真知。 235

泰国国立玛希隆大学训言:

严以律己,宽以待人。 238

泰国马依多尔大学训言:

以惠我之心惠人。 242

自我提升小方法:少年如何去提高自己的修养 246

第十一章 谎言有时会扮成真理：

张开慧眼才能看破表象

人类一直在探索真理,透过无数个问号,穿越诸多的谎言,企图揭示一个又一个永恒的定律。然而,真理难测,谎言狡黠。我们的眼睛通常会欺骗我们,比如,将一根筷子放入水中,我们会看到筷子是弯折的,但事实并非如此,筷子依然完好无损。谎言有时候会扮成真理的模样,这就要求我们不但要看到事物的表象,还要发现其内涵所在。

澳大利亚国家大学训言：

重要的是弄清事物的本质。 249

爱丁堡大学训言：

在没有弄清楚事情的真相之前,不应对其随意下判断。 253

圣彼得堡大学训言：

读书是好的,但必须记住,书不过是书,要自己动脑筋才行。 257

布里斯托大学训言：

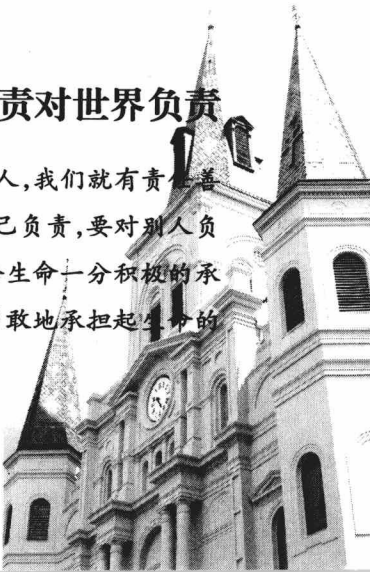
做事情要细心、耐心、专心,否则你可能看不到事情的真相。 261

自我提升小方法:如何穿透谎言迷雾发现真理 265

第十二章 给生命一个积极的承诺：

对自己负责对别人负责对世界负责

佛说生命因缘而来,既然有缘进入天地之间并成为一个人,我们就有责任善待自己的生命,把生命的轨迹描摹得精彩纷呈。我们要对自己负责,要对别人负责,要对社会负责,生命的天职就是要承载一种责任。我们给生命一分积极的承诺,责任就会给生命增加一分生存的价值。我们要自觉地、勇敢地承担起生命的使命。来了,就要做好,那样,走了,才会走得轻松。



美国西点军校训言：

没有任何借口。..... 269

普林斯顿大学训言：

人生的价值就在对自己负责,对国家负责,为世界服务。..... 273

北京大学训言：

追求进步,追求变革,推动社会不断向前进,是我们的责任。..... 277

美国西点军校训言：

恪尽职守的精神比个人的声望更重要。..... 281

莱斯大学训言：

让问题到此为止。..... 284

自我提升小方法:怎样让自己更有责任感 288

[第一章]

地球不曾为谁停止过转动 **一分钟的松懈意味着被千万人超越**

时钟会停时间不会停，车船会停而地球不会停。机会的列车通常都是瞬间呼啸而过，能把握时间的人，才能赢得那张宝贵的乘车证。时间虽然有过去、现在和未来之分，但是我们能把握的只有现在。不想做垫底的人，就不要荒废光阴。要永远记住：一分钟的松懈意味着被千万人超越。

1932

1932

1932

1932