

周俊宏●编著



HARVARD
CAMBRIDGE
OXFORD'S
180 LESSON
FOR YOUNG PEOPLE

哈佛 剑桥 牛津 教给青少年的180堂课

优秀，从这里开始！

200位世界名校毕业校友 重磅推荐

青少年成长中不可或缺的智慧箴言书

荟萃世界三大名校**顶尖课程** 你身边陪你成长的人生导师

贵州出版集团
贵州人民出版社



HARVARD
CAMBRIDGE
OXFORD'S
180 LESSON
TEACHING PEOPLE

常州大学图书馆
藏书章

哈佛 剑桥 牛津 教给青少年的180堂课

周俊宏•编著

贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛 剑桥 牛津教给青少年的 180 堂课 / 周俊宏 编著

. -- 贵阳 : 贵州人民出版社, 2012.7

ISBN 978-7-221-09686-9

I. ①哈… II. ①周… III. ①人生哲学—青年读物②
人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 151823 号

哈佛 剑桥 牛津教给青少年的 180 堂课

周俊宏 编著

出 版 人 曹维琼

策 划 人 陈继光

责任编辑 陈继光 唐 博

特约编辑 李 婷

封面设计 元明设计

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

营销电话 0851-6828640(传真)

印 刷 湖南凌华印务有限责任公司

开 本 710×1000 毫米 1/16

字 数 350 千字

印 张 23

版 次 2012 年 7 月第 1 版

印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-09686-9

定 价 29.80 元

版权所有,盗版必究;如有质量问题,请与出版社联系调换。

前言

环顾全球,每个世界级的顶尖领域里都有着哈佛、剑桥、牛津三所高校学子们的身影,可以说,这三所高校是成功的代名词。

哈佛——“先有哈佛,后有美利坚合众国”,这是让每个哈佛人骄傲不已的一句话,已经成功记入哈佛的校史。这绝对不是哈佛人在自夸,而是真实地作为哈佛的一种荣誉的象征。哈佛更是被人称为是“美国的思想库”,这足以可见哈佛的影响力。

哈佛大学是一个世界领袖的聚集地,不仅培养出了世界巨富——比尔·盖茨,还被人称作是世界亿万富翁就读的大学。美国有八位总统先后在这里接受教育,更有四十位诺贝尔奖得主和三十位普利策奖得主。哈佛的一举一动都决定着美国社会发展和经济发展的动向,她的商学院案例教学因此盛名远播。培养出了微软、IBM 一个个商业奇迹,可以说,哈佛是奇迹的缔造者。

让每一位中国人感兴趣的是,哈佛的燕京学社倾力打造中美文化的交流,对沟通中美两国关系起到了不可磨灭的作用。林语堂,竺可桢、梁思成、梁实秋,一个个响当当的名字,中国近代人文和自然学科的奠基人,也都和这所世界著名的高等学府有着千丝万缕的联系。

剑桥——位于英格兰的剑桥镇,不仅是英国,也是全世界顶尖的著名学府。最初,公元1209年,一批从牛津大学逃出来躲避殴斗的教师们组织建立的,当初看似一个无心之举,有谁能够想到,经过一代又一代剑桥人的努力,剑桥能够取得如此大的成就。

剑桥,素以他严谨的学术氛围闻名于世,从剑桥里走出了世界最多的诺贝尔奖得主。直到现在,剑桥大学里许多地方仍然保留着中世

纪以来的风貌,几百年来不断按照原来的样子精心维修的古城建筑随处可见。很多校舍的门廊和墙壁上仍然被古朴庄严的塑像和印章装饰着,高大的染色玻璃窗像一幅幅瑰丽的画面一样,似乎在向人们耐心诉说着一个又一个剑桥人的故事。

牛津——这个英语世界上最古老的大学,坐落在英国牛津市。被世人称作是“政治家的摇篮”。在牛津几百年的校史中,培养出了世界上各个国家的很多政界要人。

牛津和其他的大学不同,他与城市结合在了一起,既没有校门和围墙,就连一个正式招牌都没有。每当牛津城中下着绵绵细雨时,漫步在那里,不禁让人有种在历史长河里遨游的畅快感觉。

看到三所世界级的高校取得如此大的成就,很多人心中都会有这样一个疑问:为什么三所高校能培养出来这么多灿若星辰的成功人士?

事实上,除了他们顶尖的教育质量,更重要的是,每所大学所特有的精神、气质和品格,无时无刻不对学子们进行熏陶和影响。

本书浓缩了三所高校几百年来积累的教育精华,分为情商、成长、健康、心理、社交、财富、智慧和幸福九个方面,并结合三所高校的学子们的成长、成功经历,希望青少年在适应社会,不断超越自我,取得进步的前提下,成为时代需要的栋梁之才。

目 录

► Part 1 情商课

第1课	正确认识自己	1
第2课	与时间赛跑	3
第3课	逆水行舟,不进则退	5
第4课	自信是成功的秘诀	7
第5课	捍卫尊严	9
第6课	新生活是从选定方向开始的	11
第7课	善于分解目标	13
第8课	立即采取行动	15
第9课	专注的力量是巨大的	17
第10课	懂得感恩才能真正成长	19
第11课	责任心是成功的门票	21
第12课	理论与实践相结合	23
第13课	坚持的力量	25
第14课	时刻准备机遇的到来	27
第15课	成功的机遇靠自己创造	30
第16课	自信源于脑力的支持	32
第17课	承受得住风暴的洗礼	34
第18课	性格掌控命运	36
第19课	关爱祖国和人民	37
第20课	坚持,让一切变得有价值	39

► Part 2 成长课

第 21 课	踏实做事,拒绝浮躁	41
第 22 课	真正的美丽来自于保持本色	43
第 23 课	天道酬勤	45
第 24 课	做一个善良的人	47
第 25 课	人不学,不成才	49
第 26 课	学会忍耐	51
第 27 课	拒绝借口	53
第 28 课	理性面对错误,获得成长	55
第 29 课	少小若无性,习惯成自然	57
第 30 课	实践出真知	59
第 31 课	坚守原则	61
第 32 课	长大之前不谈爱情	63
第 33 课	勤奋是长年累月的结果	65
第 34 课	勿以善小而不为	67
第 35 课	学会用自己的脚走路	69
第 36 课	试着把理想垫高	71
第 37 课	梦想≠妄想	73
第 38 课	善于规划自己的人生	75
第 39 课	失败是学习的动力	77

► Part 3 健康课

第 40 课	学会忽略疾病	79
第 41 课	轻松面对压力	81
第 42 课	做情绪的主导者	83
第 43 课	远离孤独感	85

第44课	不要做自扰的庸人	87
第45课	做一个生活的掌控者	89
第46课	人生不走下坡路	91
第47课	强者容易坚强	93
第48课	命运可以依靠自己设计	95
第49课	给忙碌的生活来点小插曲	97
第50课	生活=工作+休息	99
第51课	为情绪找一个合理的宣泄口	101
第52课	告别自闭才能沐浴阳光	103
第53课	试着改变自己	105

► Part 4 心理课

第54课	信念可以战胜一切困难	107
第55课	积极的自我暗示是成功的特效药	110
第56课	释放自己的潜能	112
第57课	“不可能”先生的葬礼	114
第58课	赶走你的惰性	116
第59课	和自卑说再见	118
第60课	鱼与熊掌不可兼得	120
第61课	用微笑来面对挫折	122
第62课	活着就有希望	124
第63课	不要自掘自负的陷阱	126
第64课	打败你的假想敌	128
第65课	虚荣心是愚者的最爱	130
第66课	不要永远地自暴自弃	132
第67课	正视人生的不完美	134
第68课	在逆境中坚持自己的决定	136
第69课	学会从烦恼的牢笼中解脱	138
第70课	扔掉生活的假面具	140

第71课	不应该落在别人后面	143
第72课	坦然面对生活中的艰辛	145
第73课	跌倒,是为了重新站起来	147
第74课	经常对自己说“不要紧”	149

► Part 5 社交课

第75课	朋友是真正的财富	151
第76课	言必信,行必果	153
第77课	学会宽恕	155
第78课	奉献出你的耳朵	157
第79课	不要因为嫉妒心失去友谊	159
第80课	没有人不渴望赞美	161
第81课	吃亏是福	162
第82课	尊重是友谊的支柱	164
第83课	热情让你获得好人缘	166
第84课	博爱,人际交往不可缺少的心态	167
第85课	赠人玫瑰,手有余香	169
第86课	幽默是人际交往的润滑剂	171
第87课	改变自己的形象	173
第88课	谦虚是一种美德	175
第89课	海纳百川,有容乃大	176
第90课	仁慈是最高贵的复仇方式	178
第91课	天之道,不争而善胜	180
第92课	用爱去温暖人心	182
第93课	“好为人师”不如“拜人为师”	184
第94课	不能忘掉自己的身份	186
第95课	适时地闭上嘴巴	187
第96课	友情需要双方的努力	189

► Part 6 财富课

第 97 课	拥有正确的金钱观	191
第 98 课	成由节俭,败由奢	193
第 99 课	在贫穷中进取	195
第 100 课	拒绝“想入非非”	197
第 101 课	懂得适可而止	199
第 102 课	建立独特的致富模式	201
第 103 课	激发创富潜能	203
第 104 课	不要为金钱丧失良心	205
第 105 课	做金钱的主人	207
第 106 课	金钱的生命在于“运动”	209
第 107 课	实现人生梦想的有效途径	211
第 108 课	让你的财富观念与时俱进	213
第 109 课	激活财富潜意识	215
第 110 课	借助外力拓宽财富之路	216
第 111 课	贪婪将你带入歧途	218
第 112 课	诚信和财富成正比	220
第 113 课	拒绝挥金如土	222
第 114 课	要赚钱,不要攒钱	224
第 115 课	财富=理财能力	226
第 116 课	有钱不置半年闲	228
第 117 课	致富常常有风险相伴	230
第 118 课	创造财富的另一种方式	232
第 119 课	金钱以外更宝贵的财富	234
第 120 课	金钱永远只是金钱	235

► Part 7 智慧课

第 121 课	珍珠也会有瑕疵	237
第 122 课	不要做思想的沉睡者	239
第 123 课	用激情点燃自己	241
第 124 课	向权威说“NO”	243
第 125 课	何不绕道而行	245
第 126 课	在模仿的基础上创新	247
第 127 课	标新立异才能脱颖而出	249
第 128 课	好风凭借力,送你上青云	251
第 129 课	让兴趣成就未来	253
第 130 课	等待是一种策略	255
第 131 课	做人不能患得患失	257
第 132 课	保持低调	259
第 133 课	放宽心态,学会取舍	261
第 134 课	头脑是一切竞争的核心	263
第 135 课	创造力是人才之间的分水岭	265
第 136 课	崇尚独立思想	267
第 137 课	拥有自己的主观看法	269
第 138 课	不要让思维定式蒙蔽自己	271
第 139 课	凡事做到多走几步	273
第 140 课	学会以退为进	275
第 141 课	发展的眼光看问题	277
第 142 课	先做重要的事情	279
第 143 课	把自己的要求放低	281
第 144 课	做自己喜欢的事情	283

► Part 8 经商课

第 145 课	1+1>2	285
第 146 课	蚂蚁的生存法则	287
第 147 课	沟通是合作成功的前提	289
第 148 课	寻找竞争的空白	291
第 149 课	学会爱你的敌人	293
第 150 课	拥有野心,就拥有了无限的可能	295
第 151 课	自动自发地工作	297
第 152 课	勇气战胜一切	299
第 153 课	把兴趣带入到工作当中	301
第 154 课	小事成就大事,细节成就完美	303
第 155 课	做到人尽其才	305
第 156 课	不断挖掘心中的宝藏	307

► Part 9 幸福课

第 157 课	物质和精神,哪一个更重要	309
第 158 课	幸福的人生,需要努力创造	312
第 159 课	幸福根植于人们内心	314
第 160 课	在对理想的追逐中体会幸福	316
第 161 课	摆脱消极情绪,体会幸福生活	318
第 162 课	时刻播撒幸福的种子	319
第 163 课	平凡人的幸福观	321
第 164 课	遗忘+铭记=人生的智慧	323
第 165 课	在失而复得中体会幸福	325
第 166 课	幸福守恒定律	327
第 167 课	幸福的人生是一种过程	329

第 168 课	幸福是什么	331
第 169 课	没有信仰的人生将不会幸福	333
第 170 课	情绪化是幸福的杀手	335
第 171 课	报复心理最终会伤害自己	337
第 172 课	不求尽如人意,但求无愧我心	338
第 173 课	幸福只是一种感觉	340
第 174 课	学会尝试快乐	342
第 175 课	在关照他人中获得幸福	343
第 176 课	幸福偏爱那些懂得生活的人	345
第 177 课	世界上没有坐享其成的幸福	347
第 178 课	能给予就不贫穷	349
第 179 课	生命中不可承受之重	351
第 180 课	痛饮今天这杯美酒	353

► Part 1

情商课

只要能够保持住坚定的信念,在这个世界上,就没有人能够把你打倒。拥有坚定信念的人,可以引领自己创造奇迹。

第 1 课 正确认识自己

世界不会在意你的自尊,人们看的只是你的成就,在你没有取得成就之前,千万不要过分强调你的自尊。

——比尔·盖茨 世界首富 微软公司前总裁 哈佛学子

肖恩是一所大学院校的毕业生,长相英俊,性格开朗,喜欢与人打交道。为了能尽快找到工作,肖恩一直想找一份发挥自己特长的工作。

幸运之神终于光顾了肖恩,一家五星级宾馆贴出了一则招聘广告,他们需要一位前台工作人员。肖恩看到这则招聘广告,觉得这份工作十分适合自己,于是,第二天,肖恩就带着个人简历,胸有成竹地去面试。

宾馆的人事部经理接待了他。经过一番交谈,人事经理通知肖恩第二天进行复试。通过首次面试,肖恩给人事经理留下了很好的印象,于是,他决定私下调查一下肖恩在学校的表现,如果他符合工作的各项要求,他决定聘用肖恩。

到了第二天,人事经理让肖恩在自己对面的椅子上坐了下来,开门见山地说:“来我们宾馆入住的大多是来自于国外的客人,因此,要想做一名合格的前台接待人员,就必须掌握至少四个国家的语言,你认为这一个职位你能胜任吗?”

肖恩胸有成竹地说:“在大学期间英语是我的主修课,各学期的成绩也都还不错。除此以外,法语、德语、日语和阿拉伯语我也十分擅长。”

实际情况并没有像肖恩说的那样。肖恩的外语成绩并不算好,他这样吹捧自己完全是为了得到人事经理的认可。

肖恩的如意算盘落空了,就在前一天,人事经理通过肖恩提供的个人简历里的相关信息,对他在学校里的表现进行了一番调查,自然,肖恩“精彩”的成绩单也完全展现在人事经理的面前。

人事经理听了,笑着摇摇头,没有在第一时间拆穿肖恩的谎言,接着说:“要想成为一名优秀的前台接待员,必须要具有各方面的知识,综合能力也一定要强……”

人事经理的话还没有说完,肖恩就打断了他的话,急切地说:“我在这方面也同样优秀……”

这一次,人事经理站了起来,表情变得很严肃,他说:“对于你刚才的表现,我很遗憾,你没有把自己的真实情况诚实地说出来。首先,你的各科成绩都不高,平均下来也只有70分。其次,你的适应能力和管理能力都比较平庸,在学校组织的各项活动中表现得也不尽如人意。”

说着,人事经理惋惜地叹了口气,接着说:“年轻人,当你在大肆吹嘘自己的时候,一定不要忘记这一点——不要把别人都当成是傻子。”

听了人事经理的话,肖恩的脸红了,惭愧地低下了头。



课后思考:

正如伏尔泰曾经说过的那样,妄自尊大只不过是无知的假面具而已。正确的人生态度应该是时刻保持谦虚,即便自己取得了多么大的成绩,也不应该眼高于顶,只有先把自己的模样看得一清二楚,真正地认清自己,才能不断地取得进步。

第2课 与时间赛跑

你们热爱生命吗？那就不要浪费时间，勿将今日事拖到明天。

——托马斯 哈佛大学教授

一个衣衫褴褛、瘦弱不堪的老人在墙角伤心地哭着，正巧，一个天使路过此地，停下来问：“老人家，你为什么在这里哭泣？”

老人回答说：“在我小的时候，我是一个贪玩的孩子，成年了也同样如此，不能很好地控制自己。年少的时候疯狂地迷恋球类运动，青年时期又迷上了打麻将，中年时期唱戏是我唯一的爱好，到了这个岁数，一事无成，财产都被我败光了，现在的我一穷二白，我哭是因为我现在后悔极了，为什么当初没有珍惜时光。”

说完，老人又接着哭了起来。天使十分同情他，对他说：“如果你有机会再年轻一回，你会怎么样？”

“如果上天能再给我一次年轻的机会，我一定会珍惜时间，不会再像以前那样虚度光阴了。”老人说完，抬头打量了天使一番，央求他，“请您帮帮我，再给我一次青春，我保证一定会勤奋刻苦，做一个事业有成的人。”

天使笑着点了点头，同意了老人的请求。随后，天使消失了。老人惊奇地发现自己脸上的皱纹全部消失了，腰杆也能挺得直直的了，老人变成了二十岁左右的模样。

最初，老人还记得自己对天使的承诺，朝着当地的一所大学走去。在路上，他看到几个年轻人围坐在一起正在玩牌，老人看到了，顿时觉得手心痒痒的，他想：“现在我还是一个年轻人，和同龄人一起娱乐一下也算不得浪费时间。”

在进行一番自我安慰后，老人兴高采烈地走上前去，加入到游戏中。到了

第二天,老人想要买一支笔准备练习写字,他突然发现路边有一个戏班子在演出,这可把他高兴坏了,走上前去,津津有味地看了起来。

就这样,虽然老人经过天使的帮助已经回到了年轻时候的模样,但是他选择的人生轨道仍然是玩纸牌、打麻将、看戏……时间不知不觉又过了几十年,当他头发再一次变得灰白的时候,又在当初的街角悔恨地痛哭。

还是当初的那个天使,听到了老人的哭声,停下了前行的脚步,老人抬起了头,看到天使又一次降临,高兴地忙把眼泪擦干,充满希望地对天使说:“我错了,又做了一件蠢事,请您再给我一次机会吧,我保证……”

老人的话还没有说完,天使笑着摇了摇头:“给你再多的青春,你也学不会珍惜时间,你永远体会不到生命的真谛。”

老人听了天使的话,反倒不哭了,这一次,他知道,他的生命真的走到了尽头。



课后思考:

李昂斯曾说:“昨天是一张作废的支票,明天是一张期票,而今天则是你唯一拥有的现金,所以应当聪明地把握。”

时间的宝贵众人皆知,但是能够做到有效地利用时间的人,却为数不多。绝大多数的人都认为今天的事情不用着急,总是想等到明天再解决,这是一种非常愚蠢的做法,要知道,今天一旦过去了,就无法再回来。人生苦短,每个人拥有的时间有限,因此,每一个人最应该做的就是好好地利用今天的时间,紧紧抓住,不要任时间匆匆流逝。