

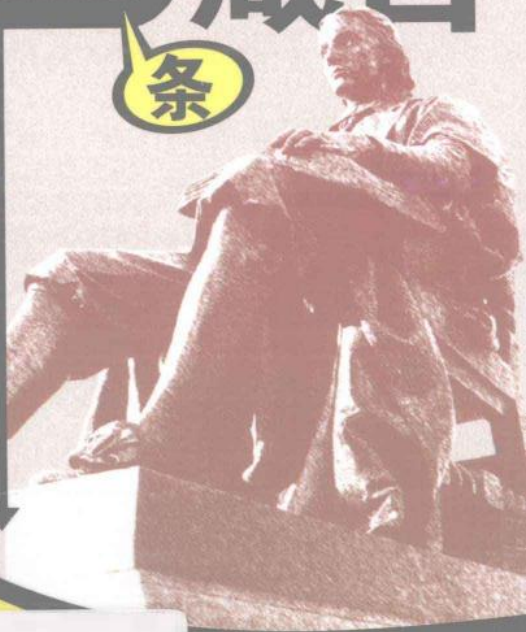


HAFO GEI XUESHENG DE 25 TIAO CHENGGONG ZHENYAN

与哈佛优等生一起品味哈佛箴言中的智慧

哈佛给学生的 25 成功箴言

条



鲁鹏程 ■ 主编



金盾出版社

哈佛给学生的

25条成功箴言

主 编

鲁鹏程

编 委

周 扬	翟晓敏	雒真真	周雅君
王 旭	张淑涵	施 杭	刘伦峰
杨新卫	贾 联	李俊飞	梅 梅
丁慧娟	梅 云	张振平	齐梦珠

金 盾 出 版 社



内 容 提 要

本书是一部通过综述百年哈佛经典哲学来滋润学生心灵的励志读物。书中讲述的25条箴言涵盖做人、做事、学习、沟通、交往、习惯等多个方面,其内容充分诠释了哈佛大学教育理念中的精髓和哈佛精神的要旨,激发学生和家长以及广大读者对社会、人生进行全方位思考,从中获得智慧的营养,从平庸走向非凡。

图书在版编目(CIP)数据

哈佛给学生的25条成功箴言/鲁鹏程主编. -- 北京:金盾出版社,2012.9

ISBN 978-7-5082-7573-4

I. ①哈… II. ①鲁… 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(2012)第083514号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100035 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdchs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

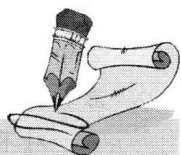
开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:233千字

2012年9月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:19.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言



哈佛大学位于美国波士顿附近的剑桥城，建于1636年，是美国最古老的大学，就连美国的历史也要比它晚140年。哈佛大学先后培养出8位总统，40位诺贝尔奖获得者，30位普利策奖获得者，以及数以百计的世界级财富精英。这些杰出人物，曾经对美国和世界产生了巨大的影响，而且还在继续产生更加深远的影响。

那么，哈佛是怎样打造出这些世界巨人的？哈佛教育中又有怎样的藏而不露的秘密呢？

其实，“以人为本，培养下一代，使之成为真正的人”正是哈佛教育的基本理念。“成人”是最基本的，这个目标达到了，才是进一步的“成才”，几百年来，这一直是哈佛人才培养的基本原则。成人，就是通过教育让学生掌握做人的原则，成为一个有责任感和使命感的拥有人文情怀的心理健康的人。一个人只有做到这些，知识对他才是真正有用的，他才能通过知识和专业训练成为社会需要的精英。

不可否认，今天的许多学生并不能亲临哈佛课堂去聆听大师们的教诲，但却可以阅读富有无限智慧的“哈佛给学生的成功箴言”。为了帮助青少年学生更好地了解哈佛箴言，我们特别编写了这本《哈佛给学生的25条成功箴言》。

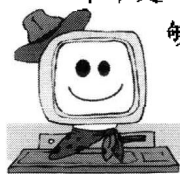
这 25 条箴言，涵盖做人、做事、学习、沟通、交往、习惯等多个方面。青少年学生可以在这 25 条成功箴言中聆听哈佛给学生的忠告，让智慧的思想浸润和滋养自己。

对不能到哈佛课堂去学习的学生来说，当自己疲倦的时候，当自己闲暇的时候，当自己想找到真正的自己的时候，当自己想为未来打开一扇大门的时候，可以翻开这本《哈佛给学生的 25 条成功箴言》，从而获得智慧的营养，并由此而踏上人生幸福的阶梯。

哈佛给学生的这 25 条成功箴言，每一条都具有强大的教育意义和深刻而又丰富的生活内涵，不仅可以激发学生对社会、人生进行全方位的思考，还能够让他们内心智慧的火花得以点燃，从而使他们更清楚地认识自己，认识他人，认识世界，更好地体悟人生。

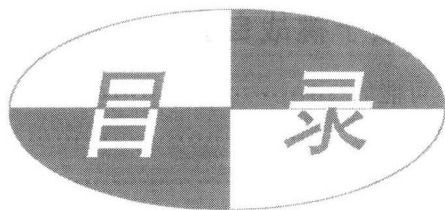
这是一部能够滋养学生心灵的书，其中不仅饱含深厚的道德情感，更充满无限的智慧力量。“箴言”传递的是道德情感，“感悟”传递的是智慧力量，能够让学生受到启迪，获得心灵的震撼与思想的升华，提升涵养与品位。

涉世未深的学生，可能就因为某一条箴言而改变人生，让自己由平庸走向非凡，从失败迈向成功！本书是一部不可多得的励志教育读本，相信一定能够打动学生的心。





目 录



第 1 条箴言 正确思考	(1)
正确地评价自己	(2)
思考才能有出路	(4)
凡事要三思而后行	(6)
错的时候想想自己	(9)
第 2 条箴言 永远不可忽视行动	(12)
做事不可犹豫不决	(13)
想好了就要努力去做	(15)
行动是成功的法宝	(16)
要坚持,不可半途而废	(19)
第 3 条箴言 相信自己	(21)
自信心的力量	(22)
永远相信自己	(25)
培养自己的信心	(27)
第 4 条箴言 有危机意识	(30)
时刻保持危机意识	(31)
防人之心不可无	(33)
危机意识不可太过	(37)

第5条箴言 敢于挑战自我 (41)

没有什么是不可能的 (42)

拥有积极进取的心态 (45)

挑战自己的能力 (48)

第6条箴言 定一个目标 (52)

有目标才会有动力 (53)

制定符合自己的目标 (56)

要将目标细化 (58)

目标在远方,幸福在当下 (60)

第7条箴言 时代需要与人合作 (64)

双赢的理念是合作的前提 (65)

与人合作的重要性 (67)

合作更易成功 (70)

善待合作伙伴 (73)

第8条箴言 增加自己的勇气 (76)

激发自己的勇气 (77)

狭路相逢勇者胜 (79)

永远不要丧失勇气 (82)

要勇于坚持自我 (84)

第9条箴言 正确对待批评 (87)

保持平静,认真听取他人的批评 (88)

从批评中找到前进的力量 (90)

对批评说声“感谢” (93)



目 录

不要随意批评别人	(95)
第 10 条箴言 让善行与你相伴	(98)
善待自己才会善待他人	(99)
任何时候都要用心行善	(101)
常自问“我能为他人做什么”	(104)
用一颗平等的心去行善	(107)
第 11 条箴言 慎独是必需的	(110)
要对得起自己的良心	(111)
要从小事上做到慎独	(113)
创建良好秩序需要慎独的品质	(115)
第 12 条箴言 学习是你的职业	(120)
永远不要觉得自己已经学完了	(121)
抓住一切可能的时间来学习	(123)
掌握良好的学习方法	(126)
不要只看重书本上的知识	(129)
第 13 条箴言 要言之有物	(131)
增加自身的内涵与修养	(132)
话到嘴边留三分	(134)
言之有物也讲求说话的艺术	(136)
第 14 条箴言 生活离不开热诚	(139)
千万别被压力打垮	(140)
学会调整心态	(143)
带着热诚去工作	(145)

- 用自己的热诚去感染周围的人..... (148)
- 第 15 条箴言 凡事多做一点** (151)
- 要勤奋,不要懒惰 (152)
- 多吃一些,机会就会随之而来 (155)
- 不要忽视小事的力量..... (158)
- 每天进步一点点..... (161)
- 第 16 条箴言 失败并不可怕** (164)
- 请一定正视失败..... (165)
- 别为失败找任何借口..... (167)
- 学会勇敢地站起来..... (169)
- 不要在同样的地方跌倒..... (172)
- 第 17 条箴言 反省内心**..... (174)
- 别总觉得自己很了不起..... (175)
- 受到指责,首先反省 (177)
- 经常性地纠正自己的错误..... (180)
- 反省过后要能继续前进..... (183)
- 第 18 条箴言 要有坚定的信念**..... (186)
- 永远不要怀疑自己..... (187)
- 信念是力量的源泉..... (190)
- “聚沙成塔”的力量..... (193)
- 困境中的信念更可贵..... (195)
- 第 19 条箴言 远离恐惧** (199)
- 不要自己吓自己..... (200)



目 录

认识恐惧的危害.....	(203)
了解自己怕什么.....	(206)
第 20 条箴言 朋友是你的财富.....	(210)
用正确的态度与人交往.....	(211)
有选择性地结交朋友.....	(214)
以一个合适的距离与朋友相处.....	(217)
第 21 条箴言 抱怨无助于问题的解决.....	(222)
播种抱怨的种子,终将一无所获.....	(223)
与其抱怨,不如努力.....	(225)
用积极的心态战胜抱怨.....	(228)
勇于想办法解决问题.....	(231)
第 22 条箴言 健康源自好习惯.....	(234)
养成良好的饮食习惯.....	(235)
养成良好的作息习惯.....	(238)
健康在于运动.....	(241)
第 23 条箴言 转劣势为优势.....	(245)
劣势也可以孕育出优势.....	(246)
在劣势当中磨炼自己.....	(249)
灵活变通,走出逆境.....	(252)
当心优势变为劣势.....	(254)
第 24 条箴言 任何时候都要快乐.....	(257)
拥有积极乐观的心态.....	(258)
保持一种简单的生活状态.....	(260)

做好现在能做的所有事.....	(263)
独乐乐不如众乐乐.....	(265)
第 25 条箴言 与人和谐相处	(268)
与自己和谐相处.....	(269)
和谐可以和而不同.....	(271)
嫉妒是人际关系中的不和谐音符.....	(275)



第1条箴言

正确思考

我们是在欺骗别人，还是在欺骗自己？要思考清楚了再回答。凡事三思而后行，才能有把握地把事情做对。不要试图说服那些不用大脑思考的人，那是徒劳的。认为整个世界都错了的人，其实是自己错了。



正确地评价自己

一天，一只狐狸行走在清晨的阳光下，欣赏着自己高大的身影，高兴地说：“骆驼就是我今天的午餐了！”然后，狐狸开始寻找美味的午餐——骆驼。但是，当狐狸行走在正午的阳光下时，它看到了自己矮小的身影，沮丧地说：“其实，一只老鼠也就足够了。”

狐狸之所以有如此截然不同的想法，是因为他借用了“阳光”来评价自己。清晨的阳光拉长了狐狸的身影，它就误认为自己高大无比；而正午的阳光缩小了狐狸的身影，它就忍不住妄自菲薄。

其实，很多人的心态与狐狸一样。有的人会过高地评价自己，认为自己无所不能；有的人会过低地评价自己，认为自己什么事也做不成。事实上，这些人对自己的评价都是片面的，都不利于自己的成长和发展。

俄国作家列夫·托尔斯泰曾经说：“一个人就好像一个分数，他的实际才能好比分子，而他对自己的评价好比分母。分母越大，分数的值就越小。”这提醒我们要对自己有一个客观的评价，对自己的能力有一个充分的了解，特别是总高估自己的人，往往价值更低。

我们都听过这样一句熟悉的话：“人贵有自知之明。”自知，就是要了解自己、认识自己。在这句话中，人的自知被称为“贵”，说明一个人不容易正确认识自己；自知被称为“明”，又说明正确认识自己体现了一个人的智慧。

的确是这样，一个人能正确评价自己，是非常重要的且不容易的事情。因为，大部分人往往只看到自己的长处，而忽视自己的短处，或者即使看到了自己的短处，也会尽力掩盖。这是人的一种普遍心理，而正是这种心理，使很多人不能正确评价自己。

事实上，一个人只有正确评价自己，知道自己的长处和短处，



扬己所长，避己所短，才能准确定位自己的人生坐标，才能生活在一个最适合自己的天地，才能朝着自己确定的目标奋斗。

某一年，美国南部遭受了灾害，一些善心人士开始募捐善款。一位蓬头垢面、拖着一条残腿的年轻流浪汉——斯加特，将乞讨来的100美金全部放入募捐箱内。

斯加特的这一善举，赢得了周围人的一片掌声，也深深感动了一位富翁——叶迪逊。叶迪逊决定帮助这个以乞讨为生的年轻人，准备给他一大笔钱，让他从此过上衣食无忧的好日子。但是，斯加特并没有直接收下这笔钱。

叶迪逊看着斯加特充满朝气的眼神，怔了一下，拍着他的肩膀说：“年轻人，我明白了，你不想直接得到金钱的帮助，而是想拥有自己的事业。”

斯加特非常坚定地点点头，说：“我只想投资一个送纯净水的公司，只需要1万美金就够了。”

叶迪逊感到非常诧异，追问道：“据我所知，每送一桶纯净水只有一块泡泡糖的利润，你为什么不选择一件更赚钱的事情呢？”

斯加特平静地说：“叶迪逊先生，我清楚自己的能力，投资一个送水的公司，可能更适合我。”

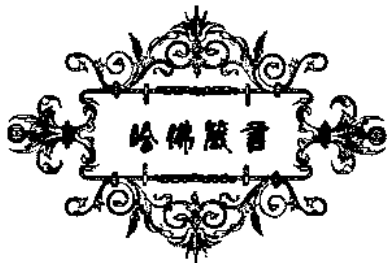
20年后，美国富翁榜上出现了这一名字——斯加特。

斯加特之所以能够出现在美国富翁榜上，源自于他能够正确评价自己，选择最适合自己的事业。一个人要想正确评价自己，不仅需要清醒的头脑，更需要一颗平静、淡泊的心，正如斯加特一样。

哈佛这样教育学生：不要以自己的见解为尺度来衡量自己，而要用是非的准绳明智地判断自己的曲直。是啊，在评价自己的时候应该采取客观标准，实事求是地对自己进行评价。

正确地进行自我评价可以通过两种渠道：直接的和间接的。所谓直接的自我评价，是指通过自我参照和自我反思所进行的评价，也就是说，依据自己的个性特点、兴趣爱好等，把以往的自己作

为一个重要的参照,对自己的现状进行分析和反思。所谓间接的自我评价,是指通过参照他人的评价或通过与他人的对照所进行的评价。



每个人都是上天创造的奇迹,一个人要正确地评价自己,不仅要看到自己的长处,也要看到自己的短处,找到最适合自己的发展方向,然后朝着自己的发展方向不断前进。只有这样,才能

创造属于自己的奇迹。正如美国著名人际关系学大师戴尔·卡耐基所说:“人生的圆满与否,在任何时间条件下都取决于你对自己的认识程度。”



思考才能有出路

在一所国际学校,老师向学生提出了这样一个问题:“有谁思考过世界上其他国家粮食紧缺的问题?”学生都说:“不知道。”非洲学生不知道什么叫“粮食”,欧洲学生不知道什么叫“紧缺”,美国学生不知道什么叫“其他国家”,中国学生不知道什么叫“思考”。

这虽然是一则“让人笑不起来”的“笑话”,但是却发人深省。如果我们掌握了很多知识,却不具备思考的能力,那么遇事也只能是纸上谈兵,根本无法把知识应用到实际当中。

有一位擅长画猫的画家,画笔下的猫栩栩如生,被人们誉为“猫王”。在画家的一生中,他只收了两个徒弟。

一天,画家对二徒弟说:“你不但学到了我画猫的所有技巧,而且还在某些方面超过了我,所以你可以出师了。”虽然二徒弟希望留在老师身边,但是看到老师态度坚决,他只好含泪辞别了老师。



大徒弟知道后,心急如焚地找到画家:“为什么只让师弟出师呢?我比他学画的时间还长,我也要出师。”

画家严肃地说:“你恐怕永远也出不了师。”

“为什么?”大徒弟不解地问。

“你跟我学画,只知道模仿,没有任何创新,也就是说,你是用手画画,而你师弟却是用脑画画。你的基本功虽然很扎实,但是你不善于思考,这就是你永远出不了师的原因。”

百年哈佛有这样一句谚语:“一天的思考,胜过一周的蛮干。”回想一下自己的经历,在做事的过程中,如果没有经过思考,单凭着一腔热血去做,一般都很难把事情处理得很周到,甚至会落得个一事无成的下场。因此,我们宁可在思考上费些力气,也不能不加思考地随意行动。

美国成功学奠基人奥里森·马登曾经说:“会不会思考,能不能在人生的重大选择前积极地深思熟虑,这是智者与愚者、成功者与失败者的标志。无论是怎样复杂与棘手的困难,在思考中,一切都会有迹可循。”

埃玛·盖茨是美国著名的科学家,他曾经研究过一些别人研究过而没有成果的发明,从而获得了200多项专利。盖茨博士正是由于平日里善于思考、勤于思考,才取得如此的成就。

盖茨博士有一个布置简单的房间,里面只有一张桌子和一把椅子,桌子上放着纸和笔。每当盖茨博士遇到困难而想不出解决的方法的时候,他就会来到这里,关上房门,坐在桌前,关掉灯,全神贯注地进入沉思状态。等到思路逐渐清晰的时候,他就会打开灯,把自己的想法记录下来。

在思考的过程中,人的思想容易集中起来,人的心境容易平静下来,原本闭塞的思路也会因受到某种启发而顿开。一个人只有经过思考,才可能把他原本不知道怎么做的事情做到,把别人难以做好的事情做好。

不过，一个人想要成就一番大事业，只有思考就足够了吗？有了思考，还要有行动，要有做事的决心和毅力。一个人只有具备了持之以恒的决心，然后通过不懈的努力，才有可能使思考产生巨大的价值。



哈佛教授罗宾·布拉特曾说：“很多失败，就是缺乏思考的必然结果。探索未知的领域，不善于思考是很可怕的，因为我们无法让一个无知的人去创造成功的奇迹，这比让一个婴儿战胜阿

里登上拳王宝座还要困难得多。”是啊！一个不懂得思考的人，又怎能冲破面前的障碍，实现自己的目标呢？只有善于思考的人，才有出路，才有可能创造属于自己的奇迹。



凡事要三思而后行

人们都有这样的体会，当凭着一腔热血、第一感觉、一时冲动去做事情的时候，即便是自己很认真地去做，往往也很难把事情做好。其实，在这个时候，人们最需要的是慎重，不要不经过思考就下结论，而是要在经过全方位思考的基础上得出结论，也就是凡事要“三思而后行”。

马克和迈克在同一家超级市场工作，马克受到了总经理的青睐，从领班一直升到了部门经理。但是，与马克几乎同时工作的迈克却一直是最基层做职员。

一天，迈克实在是忍无可忍了，于是向总经理提交了辞呈，并痛斥总经理不提拔辛勤工作的人。

总经理耐心地听完迈克的话，然后对他说：“迈克先生，你马上