

感悟世界一流学府的智慧  
品味巅峰人士的成功心得



# 哈佛 启迪人生 的 101条名言

刘宏侠◎编著

你知道**比尔·盖茨**吗?他创造了微软帝国,引领了软件开发的世界潮流!  
你知道**杰克·韦尔奇**吗?他是“全球第一CEO”、“美国当代最成功最伟大的企业家”!  
你知道**奥巴马**和**朱棣文**吗?他们分别是现任美国总统及能源部长!  
这些在各自领域里的**顶尖人士**都有一个**共同的身份**

——那就是**哈佛校友!**

北京工业大学出版社



# 哈佛

HAFO QIDI RENSHENG DE  
101 TIAO MINGYAN

启迪人生的 **101** 条名言



北京工业大学出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

哈佛启迪人生的101条名言/刘宏侠编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5639-2386-1

I. ①哈… II. ①刘… III. ①人生哲学—青少年读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第078787号

### 哈佛启迪人生的101条名言

---

编 著: 刘宏侠

责任编辑: 刘 畅

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园100号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京晨旭印刷厂

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 242千字

版 次: 2010年7月第1版

印 次: 2010年7月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2386-1

定 价: 28.00元

---

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

---

# QIANYAN 前言

---

你知道比尔·盖茨吗？他创造了微软帝国，引领了20世纪的世界潮流。你知道杰克·韦尔奇吗？他是“全球第一CEO”，“美国当代最成功最伟大的企业家”。你知道奥巴马吗？他是现任美国总统。你知道亨利·基辛格吗？他曾是叱咤风云的美国国务卿。你知道奥本海默吗？他是研制原子弹的“曼哈顿计划”的主要领导者之一。你知道马友友吗？他是享誉世界的华人音乐家。你知道贝聿铭吗？他被誉为“现代建筑的最后大师”。以上这些人都有一个共同的身份，那就是哈佛校友。

其实从哈佛大学走出的有相当成就的人又何止这些呢？从1636年建校以来，哈佛为美国、为世界培养的人才中可以统计的有数十名诺贝尔奖获得者，有七位美国总统，更多的是大批知名学术创始人、世界级学术带头人、文学家、思想家，以及企业家、政治家，如诺伯特·德纳、拉尔夫·爱默生、亨利·梭罗、亨利·詹姆斯、查尔斯·皮尔士、罗伯特·弗罗斯特、威廉·詹姆斯、杰罗姆·布鲁纳、乔治·梅奥等。哈佛与我们中国的关系也是源远流长。我国近代，有许多科学家、作家和学者曾就读于哈佛大学，如语言学家赵元任、史学家陈寅恪、作家林语堂、经济管理学家杨杏佛、科学家竺可桢、人类学家李济、文学家梁实秋、建筑学家梁思成等。

在2009年的世界大学学术排名中，哈佛大学继排名发布以来连续七次位居第一。哈佛这所公认的世界级名校，不仅给美国输送了无数的精英，带来了物质的繁荣，而且也为人类的共同进步贡献着精神养料，而这些精神养料的一个重要的部分就蕴涵在哈佛人的言语之中，这些经典言语形成了哈佛近400年的精神积淀和精髓。



HARVARD QI DI REN SHENG DE  
101 TIAO MING YAN

哈佛  
启迪  
人生的

101

条  
名言

为此，我们策划和编著了这本极具思想启迪与励志意义的人生教科书。本书共十章，分别从目标、自信、行动、学习、思考、合作、品质、朋友、快乐和勇气十个方面，阐述了哈佛人的精神和思想，旨在帮助广大青少年在人生的最关键时期做出正确的选择，并沿着成功者的足迹前行。本书的一大特色是注重以活泼生动的故事阐述浅显有益的道理，具有极大的实用性和针对性。相信书中呈现的每一条哈佛名言都将成为读者朋友最贴心的“导师”。

## 第一章 目标——成功从这里开始

“如果你不知道你要去哪里，那么你就哪儿也去不了”。没有目标的人，无论在生活中，还是在事业上，都容易随波逐流。世界上最贫穷的人并不是身无分文的人，而是没有目标的人。人生当有伟大目标，有伟大目标才能产生伟大动力，收获伟大成就。

- NO.1 目标是人生走出荒野的罗盘 ..... 3
- NO.2 明确方向，否则你将碌碌一生 ..... 5
- NO.3 重要的是你将来要做什么 ..... 6
- NO.4 眼睛望远处，才会跳得更远 ..... 8
- NO.5 不要让你的目标超越现实 ..... 10
- NO.6 寻找目标，从发现兴趣开始 ..... 12
- NO.7 化整为零，实施更轻松 ..... 14
- NO.8 人生的终极目标是幸福 ..... 17
- NO.9 人生就是一次无法重复的选择 ..... 20

## 第二章 自信——永远不能磨灭的力量

爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”大多事情不是因为你做不到而没有信心，是因为没有信心所以才做不到。努力去做你害怕的事，恐惧自然



就会消逝。价值产生信心，信心产生热忱，而热忱则征服世界。

NO.10 自信，成功的第一秘诀 .....	25
NO.11 “Yes , we can!” .....	27
NO.12 美的心理秘方——做自信的人 .....	29
NO.13 拥有坚持到底的自信 .....	31
NO.14 不要让别人的评价打倒你 .....	33
NO.15 最优秀的人就是你自己 .....	35
NO.16 肯于努力的人才真的自信 .....	38
NO.17 认识你自己，发掘你自己 .....	40
NO.18 人生无处不推销，亮出你自己 .....	41
NO.19 除了自己，没人能打败你 .....	43
NO.20 信念就是撬动困难的支点 .....	46
NO.21 穿越自信的三重境界 .....	48

### 第三章 行动——实践是检验真理的唯一标准

所有的理想都必须付诸行动，所有的成长都依赖行动。确定了远大的理想，而不付诸具体行动，理想不过是窗台上的盆景。追求理想，必须知难而进，持之以恒。倘若如蜻蜓点水，叶公好龙，到头来还是一场空。莫相信万事都能如意，只有沿着崎岖小路奋勇前行，才能看到令人沉醉的风景。

NO.22 有行动才有收获 .....	53
NO.23 日向星辰，脚踏实地 .....	55
NO.24 唯有埋头，乃能出头 .....	56

NO.25 行动的关键是要主动 .....	58
NO.26 行动要讲究方法 .....	60
NO.27 肯尝试，任何时候都不晚 .....	62
NO.28 当机立断，把握当前 .....	64
NO.29 不要让时机错过你 .....	66
NO.30 要果断，但也要三思而行 .....	67
NO.31 把活着的每一天看做生命的最后一天 .....	69
NO.32 持之以恒才能成大事 .....	71
NO.33 只要你不放弃自己，就永远有机会成功 .....	73
NO.34 机遇青睐肯于奋斗的人生 .....	75

## 第四章 学习——贯穿我们一生的动力

苏格拉底有两句名言，“认识你自己”和“我知道我无知”。学习不是我们认识自己的唯一方法，但却是必经的途径。哈佛人告诉我们，学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。“现在贪睡流的口水，将成为明天的眼泪”。只有比别人更早开始学习，更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。

NO.35 学习是为了什么? .....	79
NO.36 学习的本质是什么? .....	80
NO.37 不断学习，才能进步 .....	82
NO.38 今天不走，明天要跑 .....	83
NO.39 成材的秘密——充分利用业余时间 .....	85
NO.40 勿养成拖沓的学习习惯 .....	88
NO.41 把握今日，不荒废明日 .....	90





NO.42 开动好奇心，发掘学习原动力 .....	92
NO.43 哈佛人比你更用功 .....	94
NO.44 会学也要会玩，会玩才会学 .....	96

## 第五章 思考——不要浪费最有价值的东西

哈佛大学第21任校长艾略特说：“人类的希望取决于那些知识先驱者的思维，他们所思考的事情可能超过一般人几年、几代甚至几个世纪。”思考是人存在的表征，独立思考是人成材的前提。哈佛培养出来的学生，首先就是具有思考能力和创新能力的人。

NO.45 到哈佛应该学会的第一件事 .....	101
NO.46 勇于进行批判性思考，不盲从权威 .....	103
NO.47 源于书本，超越书本 .....	105
NO.48 勇于质疑，勤于思辨 .....	107
NO.49 不做别人的应声虫 .....	108
NO.50 经验不总是好东西 .....	110
NO.51 解放大脑，放飞思维 .....	112
NO.52 一流人才与三流人才的分水岭 .....	114
NO.53 想象力比知识更重要 .....	116
NO.54 做个有心人 .....	117
NO.55 换一个角度去思考 .....	119

## 第六章 合作——事物发展的强大推动力

今天的世界已经不再需要以自我为中心的“孤胆英雄”，而是需要懂得倾听、沟通，善于合作的人。韦伯斯特说：“人们在一起可以做出单独一个人所不能做出的事业；智慧加双手加力量结合在一起，几乎是万能的。”哈佛培养学生一个重点就是与人合作的精神，因为只有善于合作的人才具备领导的能力。

- NO.56 合作，让个人价值最大化 ..... 125
- NO.57 一定要记住：1+1>2 ..... 128
- NO.58 领导力比知识更重要 ..... 130
- NO.59 揭秘蚂蚁的生存法则 ..... 132
- NO.60 中国女孩高票当选哈佛“总统”的背后 ..... 134
- NO.61 合作是一种美德 ..... 136
- NO.62 沟通心灵，才能沟通世界 ..... 137
- NO.63 别人的空白，你的空间 ..... 139
- NO.64 要成功，请拥抱你的敌人 ..... 142

## 第七章 品质——比成功更重要的为人之本

每一个人都渴望成功。很多人为了心中的梦想付出了很多，然而得到的却很少，因为他们虽然聪明、能干、条件好，却不懂得如何做人、做事，所以最终的结局只能是失败。哈佛人告诉我们，做人要诚实、勇敢、善良、正直、友爱。

- NO.65 不成“人”，何以成材？ ..... 147
- NO.66 学做学问，更要学做人 ..... 149



NO.67 赠人玫瑰，手有余香 .....	151
NO.68 学会感恩，从感谢父母开始 .....	153
NO.69 让爱心带你穿越国界 .....	154
NO.70 请给他人一个仰视你的理由 .....	157
NO.71 你不得不去做的事——负责任 .....	161
NO.72 坚持真理，维护尊严 .....	162
NO.73 让人信任是一种优势 .....	166
NO.74 为他人着想就是为自己着想 .....	168

## 第八章 朋友——身边用之不尽的财富

成功不能光靠自己，必要时还要借助朋友的帮助。多一个朋友多一条路。家财万贯有尽时，知心朋友最难求。真正的朋友是一种永久的财富。因此，赢得友情在人的一生中尤为重要……

NO.75 财富不是真正的朋友，朋友是真正的财富 .....	173
NO.76 社交不是功利，会交际是功力 .....	175
NO.77 海水不可斗量，人不可貌相 .....	178
NO.78 用诚信打造通往成功的路 .....	180
NO.79 忘记别人给的痛，保有一颗呵护人的心 .....	182
NO.80 宽恕别人，成就自己 .....	184
NO.81 助人是一种大智慧 .....	186
NO.82 说正确的话，正确地说话 .....	187
NO.83 先听后说，多听少说 .....	190

NO.84 学会拒绝，善于说“不” .....	192
-------------------------	-----

## 第九章 快乐——快乐与否取决于自己

哈佛告诉它的学生：“快乐不是对自己生活的满足，而是个人寻找和体验快乐的能力。愚人向远方寻找快乐，智者则在自己身旁培养快乐。”生活里的每一个细节都蕴藏着快乐，关键在于你是否能发现。快乐的人，从每一件事、每一个人身上，都能发现令自己喜悦的因素，并努力让快乐扩张，鼓舞和影响周围的人。

NO.85 快乐是一种能力 .....	197
NO.86 笑是最好的保健品 .....	199
NO.87 让生命中多一抹阳光 .....	201
NO.88 人，不要和自己过不去 .....	203
NO.89 给予别人，快乐自己 .....	205
NO.90 放下包袱，为心灵减负 .....	206
NO.91 学会放手，拒绝诱惑 .....	208
NO.92 从哈佛图书馆的故事说起 .....	209

## 第十章 勇气——面对生活需要勇气

如果不敢去跑，就不可能赢得竞赛；如果不敢去战斗，就不可能赢得胜利。不管你是谁，只要你勇于面对自己，坦然面对天地，不惧，不恐，



不惊，勇于献出一切，乃至自己的性命，你便是一个有勇气的人，而你的勇气，就是通往成功的捷径！

- NO.93 人不可能不犯错，但要敢于承认错误 ..... 213
- NO.94 用最大的勇气接纳自己的缺点 ..... 215
- NO.95 人生最大的失败是从来没有失败过 ..... 216
- NO.96 有一种勇气，叫捍卫信仰 ..... 218
- NO.97 只有不幸的环境，没有不幸的人 ..... 220
- NO.98 大胆前进，不自我设限 ..... 223
- NO.99 面对困境，要自我鼓励 ..... 225
- NO.100 跌倒后站起来，生活不相信眼泪 ..... 227
- NO.101 当国家需要你时，请站在祖国这一边 ..... 229

## 第一章



### 目标——成功从这里开始

“如果你不知道你要去哪里，那么你就哪儿也去不了”。没有目标的人，无论在生活中，还是在事业上，都容易随波逐流。世界上最贫穷的人并不是身无分文的人，而是没有目标的人。人生当有伟大目标，有伟大目标才能产生伟大动力，收获伟大成就。





## NO.1 目标是人生走出荒野的罗盘

 明确地了解自己想要什么，致力追求。

假如没有目标，人生将会怎样？哈佛大学的心理学家为此做过一个实验，来告诉学生们，目标就是人生的罗盘，没有目标，人生就是没有罗盘的船。

实验者组织了三组人，让他们分别向着十公里以外的三个村庄进发。

第一组的人既不知道村庄的名字，又不知道路程有多远，只被告之跟着向导走就行了。刚走出两三公里，就开始有人叫苦；走到一半的时候，有人几乎愤怒了，他们抱怨为什么要走这么远，何时才能走到头，有人甚至坐在路边不愿走了；越往后走，他们的情绪也就越低落。

第二组的人知道村庄的名字和路程有多远，但路边没有里程碑，只能凭经验来估计行程的时间和距离。走到一半的时候，大多数人想知道已经走了多远，比较有经验的人说：“大概走了一半的路程。”于是，他们又继续向前走。当走到全程的四分之三的时候，他们情绪开始低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还有很长。当有人说“快到了”、“快到了”，他们才又振作起来，加快了行进的步伐。

第三组的人不仅知道村庄的名字、路程，而且公路旁每一公里就有一块里程碑。他们边走边看里程碑，每前进一公里便有一小阵欢乐的笑声。行进中他们用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高涨，所以很快就到达了目的地。

心理学家得出了这样的结论：当人们的行动有了明确目标，并能把自己的行动与目标不断地加以对照，进而清楚地知道自己的行进速度和与目标之间的距离，人们行动的动机就会得到维持和加强，就会自觉地克服一切困难，努力达到目标。





可见，目标就是人生的北斗星，只有始终望向目标的人才不会迷路，才能活出亮丽的人生。

西撒哈拉沙漠中有一个很有名的地方：比赛尔。每年有数以万计的旅游者来到这个地方，它是整个撒哈拉沙漠的一颗耀眼璀璨的明珠。可是在肯·莱文发现它之前，这里虽然景色迷人，但还是一个封闭而落后的地方。而且，比赛尔人从来没有走出过大漠。据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是他们尝试过无数次要走出去，却发现走出去对他们来说无异于天方夜谭。

肯·莱文对比赛尔世代的人都无法走出大漠的说法，根本就不相信。他用手语向这儿的人问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还是转回出发的地方。为了证实这种说法，他按照比赛尔人的指向，从比塞尔村向北走，结果只用三天半就走出了大漠。

这并不是很难，可比塞尔人为什么一直走不出去呢？肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇一个比塞尔人，让他带路，看看到底是为什么。他们带了半个月的水，牵了两峰骆驼，肯·莱文收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面。

整整十天，他们走了大约1300公里的路程，走得快速失了方向。在第十一天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。

肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们不知道怎么去识别方向。他们在一望无际的沙漠里行走的时候，都是凭着感觉往前走，这样就走出了许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。而比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一个参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，告诉上次和他合作的那位青年：只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。这位青年照着去做，三天之后果然走出了沙漠。

这位青年叫阿古特尔，他是比赛尔第一个走出大漠的人，因此被视为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央，铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

人生就是一个人走在荒漠中，假如没有目标就可能迷失，永远走不出生活设定的圈子；人生就是一艘船行驶在大海上，没有目标的指引就可能遇到暗礁，再或是在风浪中被淹没。只有有了明确的目标，朝着正确的方向行进，人生才会充满了激情！