

人生就是一场比赛，经历越多的人，他的人生就越丰富。

学校老师没有教的 36堂人生课

夏欣 著

知道自己有多么伟大、多么独特、
多么独一无二，这是最起码的自知之明。

36堂人生课

云南人民出版社

学校老师没有教的 36 堂人生课

夏欣 著

云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校老师没有教的 36 堂人生课/夏欣著. —昆明:云南人民出版社,2005.8

ISBN 7 - 222 - 04467 - 1

I. 学… II. 夏… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 077898 号

作 者	夏 欣
责任编辑	黄 源
装帧设计	九天翰墨
出版发行	云南人民出版社
地 址	云南省昆明市环城西路 609 号 邮编: 650034
经 销	新华书店
印 刷	北京市通州富达印刷厂
字 数	120 千字 7.5 印张
开 本	889 × 1194(毫米) 1/28
印 次	2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7 - 222 - 04467 - 1
定 价	16.00 元

版权所有,翻印必究。印装错误,随时调换。

相信自己，就能成就一切。

当一个人全心全意追求一个目标，甚至愿意以生命为赌注时，他是所向无敌的。

要学会从失败中学习。

挫折是另一种形式的奖励。

责任编辑：黄源

封面设计：贺慧蓉

作者简介

夏欣

以旅行、美食、阅读、
梦想、观察万物写人生
日记的中等美女。

大学主修大众传播，从
事过记者、广告文案等
工作，目前著文为生。
用不同笔名出版过几本
卖得还不错的书。

有小钱就去吃，有大钱
就出国玩，银行里的存
款永远不超过五位数。
昨晚对着星星许愿：希
望这本书卖得好，拿到
的版税足够到欧洲逍遥
一个月。



心有所动即是胜利

有一天，当我们将有能力控制风、浪、潮汐和重力的时候，上帝就会把爱交给我们驾驶。

到那时，就是人类历史上第二次发现火的时候！

我们每个人从小就要受教育，但学校教育只是通向你未来之路的手段，它既不意味着涵盖一切，也不意味对你的人生打了百分百的包票。其实，你无法否认，生活中许许多多的真理是学校、老师无法教给你的，很多东西确实需要个人的历练和体悟。而你也会发现，这些东西的价值往往超过了你十年寒窗苦学的书本知识。从这个意义上讲，这些是贯穿人生的大课、必修课。你无法逃避也无法投机取巧，假使你在这些课上不够用心，那么不及格的就不仅仅是你的成绩单了，而是你真真切切的一生。

《学校老师没有教的36堂人生课》就是要帮助各位体悟人生深刻的横断面，全力锻造自己的人生，使之能推到更高一层的境界。本书的焦点乃是放在开放人生的大环境下，汲取生活中点点滴滴，包含各种改变人生的观念和方法，它们的价值就必然珍贵。在此，我们就开始我们的人生之旅，让我

们体会最真实也最丰富的生存智慧，那是早已在你心中蕴藏而不自觉的资源，若不使用就太可惜了。你终会发现，当你心中若有所思，若有所动的时候，往往也就是你耕耘自我的开始。它就会赋予你独有的权力和机会。

我更相信生命本身就是一篇连续的故事，所以本书从头到尾充满了很多故事，我很乐于说故事。我一直认为，只有动人的故事才能打动每个人的心扉。生命中的每一瞬间，过去的都将永不再来，人生的每一次经历，都是生命中不可再得的体验，懂得珍惜自己并不是一件容易的事。生活着、工作着、奋斗着，总是美好的事情。惟有珍惜自己，才会创造出值得珍重的珍贵日子。

是什么改变了你的人生？很多，当你看完本书，好好地想一想，做个小小的决定，人生就可能改变了许多地方；同样的，去跟朋友一席谈，听听录音带，看一场电影，参加一次讨论，甚至碰上一些困难，这一切都能使你的人生扩展、成长。人生要过得有劲，就必须从心底觉醒，以积极的态度生活，即使遭遇任何困难，都要相信它在某些方面于你有帮助。最重要的是，要以永不停息的成长及学习作为人生的指标，历久不变地打造内心世界。

你永远要记住，要想别人把你当成一个英雄看，那你首先就必须得是一个英雄。要想成为一个真正的英雄，你要先具有英雄的心。

的遗憾——他多年的得力助手，居然在半年多的时间里没能给他寻找到一个最优秀的闭门弟子。

事情是这样的：苏格拉底在风烛残年之际，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：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”

“明白，”那位助手赶忙说，“您的思想光辉是得很好地传承下去。”

“可是，”苏格拉底慢悠悠地说：“我需要一位最优秀的承传者，他不但要有相当的智慧，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。”助手很温顺很尊重地说：“我一定竭尽全力地去寻找，以不辜负您的栽培和信任。”

苏格拉底笑了笑，没再说什么。那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地透过各种管道开始四处寻找。可是他领来一位又一位，总被苏格拉底一一婉言谢绝了。有一次，当那位助手再次无功而返地回到苏格拉底病床前时，病入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。”

“我一定加倍努力，”助手言辞恳切地说，“找遍城乡各地、找遍五湖四海，我也要把最优秀的人选挖

掘出来、举荐给您。”

苏格拉底笑笑，不再说话。半年之后，苏格拉底眼看就要告别人世，最优秀的人选还是没有眉目。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，很失意地闭上眼睛，停顿了许久，才又不无哀怨地说：“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、给耽误、给丢失了。其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、如何发掘和重用自己。”话没说完，一代哲人就永远离开了他曾经深切关注的这个世界。

那位助手非常懊恼，甚至后悔、自责了整个后半生。

手捧这本书的人你必定是向往成功、不甘平庸一生的人，所以都应该牢记：英雄就是你自己！

望梅方能止渴，丰硕的果实就在前方。还犹豫什么，打开这本书，一起来吧！

目 录

1


第一篇 开启你的能力，做出你的决定

知道自己有多么伟大、多么独特、多么独一无二，这是最起码的自知之明，可惜人们往往把“自知之明”这个成语的意思理解反了。

1. 相信自己，你能成就一切 3
2. 成功根据一定的目标来衡量 10
3. 目标要符合实际 16
4. 目标要明确、简洁 22
5. 目标要超越现实 27
6. 在实现目标的过程中要学会对目标进行分解，逐步实现 32

第二篇 态度决定一切

我们这一代人最大的革命是发现了人们可以通过改变内心的态度来改变外在生活。

1. 专心致志的重要性 39
2. 坚持不懈，直到成功 45

► 学校老师没有教的36堂人生课

3. 选择最直接的方法 50
4. 要有规划，立即采取行动吧！ 55
5. 发现自己的优势 60
6. 首先改变自己 65
7. 学会从过去的失误中学习 70

第三篇 点一盏心灯，纯净灵魂的守护神

生命既在于运动，也在于宁静。一朵悄悄开放的花，是一种美丽；一只匆匆飞过的鸟，也是一种美丽。

1. 时刻保持心态的平和 77
2. 人生就是一场经历，经历越多的人，他的人生就越丰富 83
3. 挫折是另一种形式的奖励 88
4. 如何对待正在遭受挫折的人 94
5. 如果自己内心不平静，那你的生活中就不可能真正平静 99
6. 乐观开朗天地宽 104
7. 对生活充满热情 109
8. 建立从内心开始 115
9. 做到真正的独立 120
10. 相信自己的直觉 125

第四篇 亲密无间，分享与关怀

没有一个人可以不依靠别人而独立生活，这本是一个需要互相扶持的社会，人与人之间良好相处，你就会发现原来四周有这



么多的朋友。在生命的道路上我们更需要和其他的肢体互相扶持，一起共同成长。

1. 做自己最拿手的事情 133
2. 利用别人的长处 138
3. 分享一切 143
4. 学会赞美别人 147
5. 学会批评 153
6. 跟自己的合作者统一目标 159
7. 学会沟通 163



第五篇 守候财富的黄金法则

当财富到来时，它们来得如此之快，如此之多，让人不禁怀疑：过去那些年来，它们都躲到哪里去了呢？

1. 你学会理财了吗 171
2. 不要为金钱工作 176
3. 让金钱为你服务 181
4. 最基本的投资原则 185
5. 你处于哪个象限 190
6. 为自己建立财富的管道 194

结语

第一篇

开启你的能力，做出你的决定

1. 相信自己，你能成就一切

活着就应该相信自己！

在云和山的彼端，上帝召集众天使，说：“人类越来越骄傲狂妄，我想惩罚一下他们，把成功的快乐藏起来，你们认为放在什么地方最不容易被人类找到呢？”

大天使说：“藏在世间最高的山上吧！那里有高峰险阻，人类是最不可能到达的。”

上帝说：“恐怕不行，人类终有一天会攀登到那里取走它的。”

有个天使说：“那么就放在海洋的深处，暗无天日，没有人会想到成功放在那里。”

上帝说：“人既然能够战胜高山的险峻，就必然会战胜深邃的海洋，从那里取走成功的。”

“那么就放在人们自己的内心吧！”一个小天使怯怯地说。

“这怎么行，离人类这么近！”大家议论纷纷。

小天使定定神，壮了壮胆子说：“我是有很充足的理由的。因为人们总向外去寻找自己的成就感，而很少有人会想到在

自己身上去挖掘幸福快乐的成功秘密。”

上帝露出了满意的微笑：“好主意，就这么办吧。如果有一天人类能够从自身寻找成功和幸福，也就说明他们可以重新审视自己，并且改掉了让人无法忍受的陋习，得到成功也就顺理成章了。”

这是西方世界流传很广的一个故事。其实它要告诉我们的不过是这样简单的事实：我们每个人都把自己繁华的未来、期待的人生偷偷地埋成了宝藏。只要你认识到这一点，肯用心去发掘，就一定会有属于自己的成功和喜悦。“人之初，如玉璞。”每个人的生活不是注定平庸的，我们都是一块浑然天成的美玉，只不过还未雕琢罢了。

谁说不是这样呢？你好好想想，为什么古希腊德尔菲神庙的阿波罗神殿中，镌刻着的一句永远被人们奉为经典的人生箴言“认识你自己”真的，我们对自己还太缺乏了解，我们总是过早地认定了自己的性格、能力、知识等等东西，却没有想到随着时间的更替，我们一样会有改变，一样会有发展；也没有想过你所自以为认识的自己是否只不过是一个短暂片段留给你的假象。苏格拉底、柏拉图等许多哲人就告诉我们真正认识如大海般深邃的自己是多么困难。那么，就请你好好收起你对自己并不真实的否定，逐步认识自己，逐步发现自己。

请你扪心自问：从小到大，我们每个人或多或少是不是都有过使自己成功快乐的经验？无论是一场

考试的得意，还是追求到心仪已久的女孩，又或者是你用心尝试烹煮的饭菜得到了大家的认可和好评……这也就是说我们都有使自己获得成就的能力，而且我们知道，科学已经证明人类只不过用了大脑潜能极少的部分，普通人才3%，就算是大人物也只是用了5%而已。毫无疑问，只要你有信心叫醒你大脑中常年沉睡的脑细胞，很多新的突破就会发生在你的身上。

◆给自己好的暗示

古语有云：“万物皆备于我矣，反身而诚，乐莫大焉。”这也就是说，相信自己有能力或凡事皆有可能，是使自己成功快乐最有效的保证。从现代科学上来讲，这是一种自我暗示产生的巨大能量，足以使你能够取得不菲的成就。

心理学上很讲究暗示自己产生的强大效果。也就是说，如果我们认为自己能行，可以达到某个目标，经常这样提醒自己，久而久之就会把这种讯息传送入大脑中储存起来，结果就会潜移默化地产生利于我们的态度和效果。而反过来，如果你老是认为自己不行，那你可能真的将自己和成功封闭了。

贝普鲁斯是当年美国职业棒球的全垒打大王，他也是举世罕逢敌手的选手，他的一生留下不少传说和佳话。其中最