



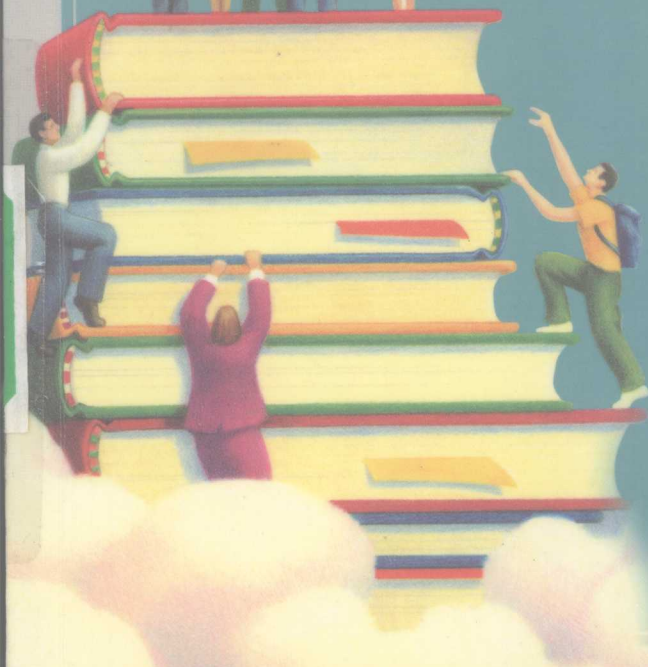
百年剑桥
教育精髓

顶级大师
人生摇篮

剑桥人生哲学
夯实完美人生的基石

高玉社 杨英 / 编著

华夏出版社



百年剑桥 人生哲理

谦卑、美德、荣誉——剑桥之魂

■ 他们，都出自剑桥！

物理学家牛顿、霍金，博物学家达尔文，哲学家培根、罗素，经济学家凯恩斯，人工智能之父图灵，科学史家李约瑟，作家弥尔顿，诗人拜伦……他们都出自“世界级大师的摇篮”——剑桥。

■ 他们，完美的根源？

剑桥学子的完美，不仅仅是因为剑桥拥有世界一流的专业和学术水平，更重要的是他们都把“谦卑、美德、荣誉——剑桥之魂”融入了自己的血脉之中。

■ 我们，可以得到……

感悟百年剑桥的人生哲学、探寻剑桥学子完美人生的根源，可以启迪父母的教子智慧，激发孩子的无限潜能，提升年轻人追求完美人生的能力。愿天下所有父母和正在成长的孩子们、所有渴望幸福和完美的年轻人都能过上快乐、幸福的生活。



百年剑桥

讲授的人生哲理

高玉社 杨英/编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百年剑桥讲授的人生哲理 / 高玉社, 杨英编著. — 北京 : 华夏出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5080-5171-0

I. 百… II. ①高…②杨… III. 人生哲学—青少年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 062236 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

百年剑桥讲授的人生哲理

编 著 高玉社 杨 英

责任编辑 王 庆

装帧设计 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 787 × 1092mm 1/16

印 张 21

字 数 350 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-5171-0

定 价 38.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

| 前 | 言 |



2009年是剑桥大学八百周年校庆的一年。成立于1209年的剑桥大学，以“剑桥——求知学习的理想之地”作为校训，经过数十代人的不懈奋斗，终于奠定了自己“科学家的摇篮”的地位。

作为一所有着悠久历史的世界著名学府，剑桥大学可谓是群星璀璨、桃李芬芳。她曾先后哺育出9位坎特伯雷大主教，13位首相，80多位诺贝尔奖获得者，难以计数的社会精英、国家栋梁及千千万万的仁人志士。

科学巨匠牛顿、达尔文、霍金，天文学家亚当斯、爱丁顿，哲学家培根、罗素、维特根斯坦，科学史家李约瑟，经济学家凯恩斯，历史学家特立威廉，著名作家萨克雷、弥尔顿、福斯特，诗人拜伦、华兹华斯，哈佛大学创始人约翰·哈佛，人工智能之父图灵，中国著名学者华罗庚、蔡翔、赵忠尧，作家萧乾、叶君健，诗人徐志摩，英王乔治六世，丹麦女王玛格丽特，威尔士亲王查尔斯，爱德华王子，印度前总理尼赫鲁、拉吉夫·甘地，马来西亚前总理赫曼，新加坡前总理李光耀……这些耀眼的名字，统统与剑桥有着莫大的关联，这个名单还可以列得很长很长。

环视全球，几乎在每一个领域的巅峰，都能看到剑桥人的身影。他们是公认的社会道德与成功的楷模。可以说，剑桥就是“成功”的代名词。

剑桥大学之所以成就了灿若群星的名人，一方面，是因为她独特的学术氛围；另一个重要的方面，是她非常重视对学生的人生哲理的传授与启迪。



剑桥大学以她博大的胸怀，兼收并蓄，广泛邀请海内外著名学者、教授到学校进行演讲，在这些字字珠玑的演讲中，闪烁着历久弥新的人生哲理之光。

虽然并非人人都有机会走进剑桥圣殿、聆听大师的智慧之音，但我们同样可以感受到由剑桥散发出来的睿智之光和人生真谛。本着学习剑桥智慧，集成剑桥理念，发扬剑桥精神的目的，我们编写了这本《百年剑桥讲授的人生哲理》。

本书在深入研究剑桥智慧理念的基础上，提炼并汇聚了剑桥大学著名学子、教授等的成功箴言和思想精华，并将这些智慧之言和哲学思想与精彩的故事进行了有机的结合，使读者能够在轻松的阅读中获得有益的启迪。

这是一本充满剑桥智慧之光的力作，通过对本书的阅读，相信你在思想上必能获得极大的启迪：让你学会从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。

如果你希望摆脱平凡的生活，如果你想追求卓越的品质，如果你想探索成功的奥秘，如果你想充分地发展自我，却苦于找不到突破口，那么，请你试着打开本书，它将成为你求知道路上的良师、生活中的益友、人生道路上的行路指南。

第一章 梦想是引领你走向成功的巨大动力

成功始于梦想。一个人只有敢于梦想并付诸行动，才能激活生命的力量。一心向着目标前进的人，整个世界都会为他让路。如果一个丧失了目标和梦想，那么，来自任何方向的风对于他来说都是逆风。

- 一块有了愿望的石头能走多远 / 2
- 不要让年少时的梦想随风飘逝 / 3
- 失去目标，就失去了人生的全部 / 4
- 心中有梦想，就能创造出奇迹 / 5
- 崇高的理想能指引你前进 / 6
- 听从梦想的召唤 / 7
- 有梦的人永远年轻 / 8
- 穷人最缺少的是梦想 / 9
- 没有什么可以阻止你实现理想 / 10
- 把梦想变成现实 / 12
- 有理想才能成功 / 13
- 梦想是心中永不凋谢的花 / 14
- 贫穷的土壤也能容纳梦想的种子 / 15
- 成功，从选定方向开始 / 17
- 莫让梦想搁浅 / 18

第二章 自信为你插上腾飞的翅膀

自信是引导生命的一盏明灯，一个没有自信的人，只能脆弱地活着；反过来讲，信心的力量是惊人的，它可以改变恶劣的现状，达到令人满意的结果。充满信心的人永远不会被击倒，因为他们是命运的主人。

- 你生来就是一名冠军 / 20
- 永远都要坐在最前排 / 20
- 他们也曾自卑过 / 22

- 每个人都是天才 / 23
- 每个人都从不卑微 / 24
- 相信自己，你就一定能做好 / 25
- 珍惜自我 / 27
- 自信是成功的源泉 / 28
- 相信自己是成功最可靠的资本 / 28
- 把“我不能”变为“我能” / 29
- 没有退路时，必须相信自己 / 31

第三章

自己的生命不要被保证

你是自己人生的设计师，没有人可以保证你的将来，更没有人能保证你的生命。你的生命，要靠自己雕琢。你要选择自己的生活道路，确定人生的目标，勇敢地活出自己的精彩人生。只有对自己的生命充满激情和幻想的人，才会不断地超越自己，达到一个又一个高峰，人生也会因此而绚丽多彩、跌宕多姿。

- 没有什么障碍是不能跨越的 / 34
- 活出生命的色彩 / 35
- 成为自己形象的决定者 / 36
- 坚持自己的路线 / 37
- 求人不如求自己 / 38
- 坚守自己，不被他人左右 / 39
- 切勿盲从他人 / 40
- 学会欣赏自己 / 41
- 不要丧失自我 / 42
- 做一个独立自主的人 / 42
- 你是自己的主宰 / 44
- 你的上帝是自己 / 44
- 真实的自己最美丽 / 46
- 自立的人生更亮丽 / 47

- ◇ 只有用自己的双脚才能走得远 / 47
- ◇ 做一只坚强的帝王蛾 / 48
- ◇ 凡事自己拿主意 / 49
- ◇ 做自己命运的主人 / 50
- ◇ 不要为了讨好别人而改变自己 / 51

第四章

失败和挫折是上帝对你的恩赐

霍兰德说：“在最黑的土地上生长着最娇艳的花朵，那些最伟岸挺拔的树木总是在最陡峭的岩石中扎根，昂首向天。”高普更是一语中的：“并非每一次不幸都是灾难，早年的逆境通常是一种幸运，与困难作斗争不仅磨炼了我们的人生，而且也为日后更为激烈的竞争积累了丰富的经验。”确实，苦难是每个人生命中的茧，只有冲破，才能成为美丽的蝶。

- ◇ 困难可以将你击垮，也可以使你重新振作 / 54
- ◇ 成功就在失败的背后 / 54
- ◇ 有志者，事竟成 / 56
- ◇ 接受压力就是接受成长的机会 / 57
- ◇ 逆境中告诉自己可以从头开始 / 58
- ◇ 即使时运不济，也永不绝望 / 59
- ◇ 忍耐和坚持带来痛苦，更带来好处 / 60
- ◇ 你强，困难便向你示弱 / 61
- ◇ 跌倒后别急着站起来，先寻找摔倒的原因 / 63
- ◇ 不承认失败，就永远也不会失败 / 64
- ◇ 我将粉碎一切障碍 / 65
- ◇ 生命中的苦难也甘甜、醇厚 / 66
- ◇ 逆境中，生命之花也要傲然绽放 / 67
- ◇ 即便贫困，也要享受生活的快乐 / 69

第五章 拥有一颗百折不挠的心

无论任何时刻都应该保持坚定的信念、顽强的意志、奋发图强的精神，哪怕付出血与肉的代价也在所不惜，这才是强者的风范。一千次倒下，再一千零一次地站起来，这才是真正的人生。拥有这种背水一战的勇气，你就可以渡过生命中的任何一条冰河。

- 磨难可以加强一个人的意志 / 72
- 成功的唯一秘诀，就是坚持到最后一分钟 / 73
- 在打击和挫折面前做个坚强的勇者 / 74
- 遇到困难时，坚持一下就能渡过难关 / 74
- 坚持到最后，你就能成为冠军 / 76
- 身处逆境，以一颗坚韧的心去抗争 / 77
- 咬牙坚持下去，成功就会在终点出现 / 78
- 拥有一颗百折不挠的恒心 / 79
- 坚韧的毅力可以征服世界上任何一座高峰 / 80
- 上帝也怕执著 / 81
- 不能流泪就微笑 / 82
- 成功的秘诀在于不放弃 / 84
- 胜利往往来自于“再坚持一下”的努力 / 85

第六章 诚信是永恒的人性之美

诚信在我们的生活中不可缺少。做人处事要讲诚信，学习工作要讲诚信，商业买卖更要讲诚信。诚信无处不在，无时不需。实现诺言、守住诚信、有时可能让人失去一些东西，但同时也会让人得到无价之宝。

- 诚实应无愧于心 / 88
- 诚实是值得赞许的品质 / 88
- 诚实让生活更美好 / 89
- 求知须诚实 / 90

- 有“诚”走遍天下 / 91
- 诚实是一个人最基本的品质 / 92
- 让诚信的品质永驻心间 / 94
- 真诚待人，你将获得他人的信赖 / 95
- 诚实做人往往让你收获更多 / 96
- 守时是一种礼貌，也是对他人的尊重 / 97
- 像保卫你的荣誉一样遵守诺言 / 99

第七章 擦亮眼睛，机遇就在你身边

机遇就在你身边，但它不是打扮得花枝招展，而是普普通通的、根本就不起眼，就看你是否具有一双慧眼，能否抓住它、利用它。“谁不坐等机遇的馈赠，谁便征服了命运。”

- 当机遇来临时，千万不要因为胆怯而放弃 / 102
- 成功的人生，始于准确地判断并抓住机会 / 103
- 它曾敲过你的门，但是你没有迎接它 / 104
- 时机一旦合适，要能做到“痛下决心” / 105
- 成功的机会依靠主动的创造 / 106
- 在通往成功的道路上，到处是被我们错失的机会 / 107
- 机会稍纵即逝，不要在它的面前犹疑不定 / 108
- 用头脑敲开机遇之门 / 110
- 成功需要机会的配合 / 111

第八章 在行动中实现理想和目标

“千里之行，始于足下。”一次行动胜过千遍心想。计划可以在实施中完美，条件也可以靠创造去成熟，而被动地等待万事俱备，只能使计划胎死腹中。

行动创造奇迹 / 114

- ◇ 等待与拖延是成功的死敌 / 115
- ◇ 心动更要行动 / 116
- ◇ 敢于挑战“不可能” / 118
- ◇ 切勿脱离实际 / 119
- ◇ 不要停留在幻想上 / 120
- ◇ 积极地迈出第一步 / 120
- ◇ 遇事要冷静分析 / 121
- ◇ 立即行动是获得成功的首要条件 / 122
- ◇ 目标的达成离不开行动的支撑 / 123
- ◇ 积极的行动就是神奇的炼金术 / 124
- ◇ 伟大的思想只有付诸行动才能成为壮举 / 125
- ◇ 只有行动才能赋予生命力量 / 127
- ◇ 行动，是滋润成功的食物和水 / 127

第九章

勇气是世上最好的滋养剂

当人人都停滞不前时，只有具有勇气的人才会坚持去做；当人人都因感到绝望而放弃信仰时，只有具有勇气的人才会坚持着，继续维护自己的信仰。所以，只有具有勇气这种卓越品质的人，才能最终获得良好的声誉，实现梦想。

- ◇ 最成功的人往往就是敢冒大险的人 / 130
- ◇ 勇敢地战胜自己的懦弱 / 131
- ◇ 勇气是世界上最好的精神药物 / 132
- ◇ 梦想需要勇气的推动 / 133
- ◇ 不去尝试就永远没有机会 / 135
- ◇ 无畏的勇气往往令死神也望而却步 / 136
- ◇ 冒险是成功的开始 / 137
- ◇ 每个绝境都有一个完美的出口 / 138
- ◇ 最大的冒险就是不去冒险 / 139
- ◇ 敢为天下先 / 140

- ◇ 勇敢者令人敬畏 / 141
- ◇ 有了勇气，才有成功的可能 / 142
- ◇ 怯懦使我们得不到属于我们的利益 / 143
- ◇ 站起来的力量 / 145
- ◇ 勇气让我们的心灵更强韧 / 145

第十章 思索着才能伟大

“一天的思考胜过一周的蛮干。”我们必须时时进行思考，因为思考可以架起一座桥，让我们通向新知识。勤思考，勤动脑，才能彻底地了解他人的思想，才有助于形成自己的判断。

- ◇ 成为千万富翁，其实很简单 / 148
- ◇ 抓住瞬间的思维火花 / 149
- ◇ 思考能激发智慧的潜能 / 150
- ◇ 不要陷入思维的误区 / 151
- ◇ 学会反其道而行之 / 152
- ◇ 积极思考会带来意想不到的收益 / 153
- ◇ 想象力和创造力本身就是一笔财富 / 154
- ◇ 思考是解决问题的最佳途径 / 156
- ◇ 思考能拯救一个人的命运 / 158
- ◇ 走的人多，未必就是一条坦途 / 158
- ◇ 只要稍动一下脑筋，难题便能迎刃而解 / 159

第十一章 方法总比问题多

任何问题都有解决的方法，方法总比问题多，关键是我们对待问题的态度。当遇到问题时，平庸者不是主动找方法去解决，而是找借口回避问题，而优秀者则是把问题当做机遇，积极地寻找解决问题的方法，将问题变为成功的机会。

寻找最佳的方法 / 162	
主动运用大脑, 让问题迎刃而解 / 163	
只为成功找方法, 不为失败找借口 / 164	
方法使“不能”成为“能” / 166	
将难题进行分解 / 168	
问题引领成功 / 169	
提出问题往往比解决问题更重要	170
善于发问 / 171	
多一种方案 / 172	
在变化中应对难题 / 173	
开启智慧之门 / 175	
应对“枯井”的考验 / 177	

第十二章

每个人都有一座潜能的宝藏

潜能是每个人固有的天然宝库, 每个人身上都有一个取之不尽、用之不竭的潜能宝库, 每个人的心中都有一个蕴藏无穷力量的巨人。不过, 大多数人心中的巨人是酣睡着的。一旦巨人醒来, 宝库打开, 连你自己都会感到吃惊。

只有积极思考, 才能够帮助你脱离困境 / 180	
放飞思想, 变不可能为现实 / 181	
要有发掘自己长处的眼光 / 181	
学会发现自己的优点 / 182	
让你的心先越过横杆 / 183	
永不对生活绝望, 就能发现你的潜能 / 184	
从未发现自己的潜力是人生最大的遗憾 / 186	
害怕挑战的人, 绝对到不了成功的彼岸 / 187	
为爱突破极限 / 188	
我们心中唯一的限制, 就是我们为自己设置的那个局限 / 189	
找准坐标是成功的第一步 / 190	

给自己一片悬崖，你才能感受到危机的来临 / 191

年轻不怕束缚 / 192

第十三章 让你疲惫的不是一座山，而是鞋中的一粒沙

一个人的成功，有时并不需要波涛汹涌的艰难历程，伟大生活的基本准则都包含在最平常的小事中。“把每一件简单的事做好就是不简单；把每一件平凡的事做好就是不平凡。”生活的细节里藏着许多成功的可能，也有许多不成功的可能，关键看你如何对待它们。

杜绝小错误，不犯大错误 / 196

细节决定成败 / 197

只要泡好一杯茶 / 198

把细节做到极致 / 199

灵感来自细节 / 200

机遇藏在细节之中 / 201

做好小事往往最难 / 202

五分钟可以做很多事情 / 203

小铁锤带来的大成功 / 204

细节构成了生命的内涵 / 205

认真走好每一小步，成功自然会来 / 206

第十四章 优势是辉煌人生的依托

优势就是力量，它是一个人信心的来源和人生之路选择的依据。我们每个人身上都有别人羡慕的优势。只要我们能发现自己的优势、倾注全力去培养，那么，我们的优势就会得到突飞猛进的发展，我们将无往不胜。

根据自己的长处确定人生方向 / 210

过分依赖优势，反而让自己处于劣势 / 210

- ◇ 每个人都是一块宝石，在期待一个合适的机会大放异彩 / 211
- ◇ 不断增加自己的优势才能成功 / 213
- ◇ 成为不可替代的人 / 214
- ◇ 你最大的优势就是你拥有别人没有的东西 / 215
- ◇ 将别人的力量转化为自己的优势 / 216
- ◇ 扬长避短，充分发挥优势 / 217

第十五章

做自己心灵的主宰

如果我们想改变自己的世界，那么首先就应该改变自己的心态。只有心态正确，我们的世界才会正确。当我们心态积极时，困难与挫折便会向我们低头。

- ◇ 事情并不如想象的那么糟糕 / 220
- ◇ 悲观的果实叫无奈，乐观的果实叫甘甜 / 221
- ◇ 乐观者看见太阳，悲观者看见太阳黑子 / 221
- ◇ 除了眼泪，还有阳光和蓝天 / 222
- ◇ 为失去感恩 / 223
- ◇ 天堂与地狱只在一念之间 / 224
- ◇ 心态决定一切 / 224
- ◇ 快乐只在祥和宁静的心里筑巢栖息 / 225
- ◇ 不以物喜，不以己悲 / 226
- ◇ 洞悉生命，无处不是宁静 / 227
- ◇ 换个角度，跨越得与失的界限 / 228
- ◇ 平平淡淡才是真 / 229
- ◇ 失去也是一种获得 / 230
- ◇ 平常心之美不需要装饰 / 231
- ◇ 追求完美是一种愚拙 / 232
- ◇ 环境不能改变，你却可以 / 233
- ◇ 不要预支明天的烦恼 / 234
- ◇ 不要为打翻的牛奶哭泣 / 235

第十六章 学会选择，学会放弃

《幽窗小记》里面有这样一副对联：宠辱不惊、看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云舒。何必患得患失，终日萦挂于怀呢？观世间万事，得之，则安之；失之，亦安之。不患不得，亦不患得而复失，在舍得之间从容游走，这才是一种从容、旷达、超然的人生境界。

- ◇ 拿得起放得下才是生活的智者 / 238
- ◇ 有所失必有所得 / 239
- ◇ 放弃是一种智慧 / 240
- ◇ 放下包袱，生命不必如此沉重 / 241
- ◇ “放下”是一种心境 / 242
- ◇ 每一次取舍都会改变你的命运 / 243
- ◇ 面对选择，多一些勇气 / 244
- ◇ 懂得放弃是一种快乐 / 245
- ◇ 作出什么样的选择，就有什么样的人生 / 246
- ◇ 先放弃，再选择 / 247
- ◇ 学会放弃，避免更惨痛的代价 / 247
- ◇ 人生没有第二次选择的机会 / 248
- ◇ 抉择往往意味着舍弃 / 249

第十七章 美德，让你的灵魂闪光

一个甜蜜的微笑、一种执著的追求、一次慰藉人心的宽容、一幕真诚的接触……它们融汇成美德赞颂曲上一个个拨动心弦的音符。美德无价，它让人高贵而充满魅力、它让人的灵魂闪光。

- ◇ 付出爱时千万别吝啬 / 252
- ◇ 爱的种子撒在哪里，就会在哪里开花 / 253
- ◇ 付出一份爱，收获一份情 / 254
- ◇ 帮助他人，最后受益的通常是自己 / 254

- 你需要为你的冷漠付费 / 255
- 舍己为人，人性中最高贵的闪光点 / 256
- 爱是能量，能够互相传递 / 258
- 善行带来内心的宁静 / 259
- 真正的美来自内心 / 261
- 滴水之恩，当以涌泉相报 / 262
- 给予比索取更快乐 / 263

第十八章 分享是一种生存智慧

生活中，你和别人分享得越多，你就拥有越多。这样它才不会使你成为一个吝啬的人，才不会使你产生一种新的恐惧：“我或许会失去它。”事实上，当你分享得越多，越会有更多新鲜的水从那个你从来不知道的源泉里流出来。

- 分享使人生更美妙 / 266
- 拆掉心灵的篱笆墙 / 267
- 学会与他人分享 / 268
- 分享才是真正的拥有 / 269
- 不能与人分享的快乐是一种惩罚 / 270
- 分享收获快乐 / 271
- 把爱与人分享 / 272
- 合作与分享造就天堂 / 273
- 帮助别人就是在帮助自己 / 274

第十九章 学会宽容，创造心灵的和谐

宽容能融化寒冬的冰雪，清除人心的隔膜。从小培养宽容的品质，学会对任何事宽容以待，并在生活中修炼自己，而不是互不相让、斤斤计较，我们才能在宽容中健康快乐地生活。