

<<哈佛成长课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛成长课>>

13位ISBN编号：9787801979032

10位ISBN编号：7801979036

出版时间：2008-1

出版时间：第1版 (2008年1月1日)

作者：牧之

页数：282

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<哈佛成长课>>

### 内容概要

哈佛之所以成为世界一流大学中的佼佼者，关键不是因为它的规模宏大、学科众多，而在于它先进的办学理念、追求真理的可贵精神和三百多年沉淀下来的闪光智慧。

读这本《哈佛成长课：杰出青少年要克服的54个人性弱点》，你会感觉到几百年来的哈佛智慧就像涓涓细流在你的心头流淌，它将让你获得成长的智慧和心灵的激励。

浓缩哈佛智慧的励志书，折射人性光辉的多棱镜！

《哈佛成长课：杰出青少年要克服的54个人性弱点》共分六辑，介绍了杰出青少年要克服的54个人性弱点。

全书以故事贯穿始终，为青少年呈上了一道美味的心灵滋补汤。

《哈佛成长课：杰出青少年要克服的54个人性弱点》能让青少年的个性和心灵在潜移默化中得到升华。

可以说，这是一本专门写给青少年的人性培养书。

## &lt;&lt;哈佛成长课&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑 克服自我内在的缺点做最好的自己妄自菲薄：自信就是引导人生的明灯自卑是阻碍你出色的麻痺药我处处都是我。

我不可逃避我自己成功就是自信地走你自己的路意志薄弱：在人生的大海中没有不受伤的船没有意志力就很难获得恒心真正的力量产生于坚强的意志意志力的培养需要长期的锻炼逆来顺受：失败的人不一定懦弱，而懦弱的人一定会失败懦夫常常会品尝到悲剧的滋味毫无原则地妥协只能让你陷入更糟糕的境地勇敢地与你的懦弱告别奴性思维：没有人总是用鞭子赶着你前进被奴性控制就会失去自我做生命的主宰，而不是奴隶驾驭你与生俱来的奴性逃避惩罚：要勇于为错误买单逃避惩罚的习惯是成功的绊脚石随时为自己准备一个废纸篓只有不怕承认错误才能登上山顶不修边幅：你的形象价值百万邋遢的形象会让你失掉良机好仪表可以为你赢得信任塑造属于你自己的黄金形象羞怯自闭：玫瑰不要在角落里绽放害羞心理使你作茧自缚只有打开心灵的窗，阳光才能进来别让羞怯害得你狼狈不堪招摇过市：出风头不等于出头处处逞能就是在为自己到处设陷阱把自己的杯子放低一些低调做人，高调做事依赖性强：自立才能有所作为不断索取的人生是乞丐锯掉习惯依靠的“椅背”真正可以依赖的人只有你自己做事拖沓：马上行动是成功的秘诀拖延的习惯让你远离成功要记住：效率就是一切成功的秘诀在于开始着手贪图享受：人生真正的乐趣在于奋斗贪图享受的人生观使人堕落肯奋斗的人才会有收获不能把安逸和快乐当作生活的最终目的第二辑 让无形的干扰走远，培养正确的价值观孤高自诩：快乐来自分享和付出不知分享就容易陷入生存绝境帮助别人往上爬的人，会爬得最高善于与他人合作才能做出大成绩贪得无厌：大部分的愚蠢都来自贪婪越贪婪失去的越多欲望越小，人生越幸福在诱惑面前要保持自制悲观失望：乐观地面对生活自怨自艾只能让事情更糟乐观对待生活，生活也会乐观对待你真正的失败是自己打败自己懒散放纵：天上不会掉馅饼懒惰就像灰尘可以使铁生锈勤奋是成功的发动机摆脱惰性的纠缠以貌取人：内在比外在重要形象固然重要，但不能以貌取人精神的美才是内在的人不可貌相，海水不可斗量以己论人：不要为别人的看法所累以己论人会造成成见不为他人的看法左右才能快乐客观地看待自己和他人挥霍浪费：节俭永远不会过时奢侈浪费会腐化我们的生活节俭是永不过时的美德养成节俭的良好习惯追名逐利：名利乃身外之物名利是轻浮和空虚的超越名利的束缚才能享受生命的快乐学会以淡泊之心看待权力地位攀比权贵：一味攀比让你失去自我攀比让你为物质所累贫穷并不可怕，可怕的是老死于贫穷的思想一切时髦的东西总会变成不时髦的爱慕虚荣：呈现最真实的自我虚荣是一剂毒药实实在在的生活才有乐趣摒弃虚荣心的侵蚀苛求完美：缺憾也是一种美丽苛求完美会让你不快乐缺憾也是一种美完美不在别处，只在你的心中第三辑 摒弃内心的偏见做一个受欢迎的人吹毛求疵：不要拿自己的标准来衡量别人人至察则无徒包容他人的同时也就宽容了自己不要总是心怀仇恨尖酸刻薄：嘴不仅仅是用来吃饭的互相争斗只能两败俱伤向刻薄的人学习宽容不要为小事争执不休不懂进退：适时的退让才有利于人际关系的发展一味退让就会让小人得志朋友间要懂得谦让退一步是为了更好地进一步不負責任：责任胜于能力没有责任就没有卓越不折不扣地履行自己的职责勇于承担责任你就会越来越强大心胸狭隘：能容人才能成事心胸狭窄是跟自己过不去拥有豁达的心态的人生将会充满阳光做人要胸襟开阔表里不一：真诚地对待身边的人谎话最后骗的是自己诚实才是朋友交往的基础摒弃虚伪，真诚待人自私自利：多为他人着想越自私越失利多为别人着想与自私抗争得意忘形：平静地对待自己的优势和成功人容易跌倒在自己的优势上多一点谦虚少一点炫耀，你会更优秀学会淡化自己的优势不知感恩：感恩之心常在，生活才能快乐不知感恩的人很难再获恩泽懂得珍惜才能拥有要时刻怀有感恩之心修养欠佳：成功的关键离不开修养没有修养就没有吸引力微笑是打开快乐之门的金钥匙以礼待人才能赢得别人的尊重不懂尊重：尊重是建立良好人际关系的基石懂得倾听的人更受欢迎尊重是友谊的基础要学会尊重你身边的每一个人第四辑 告别盲目明确自己最该做什么朝三暮四：用心不专必定一事无成用心不专将一事无成抱一守终必有所得到处凿浅井不如用尽心力去凿一口深井自我迷失：要有所成就首先要了解自己人生最大的失败就是不自知选准自己的位置才能更好地发挥寻找自己的优势所在盲目行动：找准目标再开始行动盲目行动很难实现目标明确的目标是成功的指南针有计划地一步步向目标迈进冲动易怒：不能控制自己就会失去方向冲动是魔鬼遇事要冷静再冷静努力控制好自己的情绪爱博不专：术业有专攻什么都知道但又不精通等于什么都不知道万事通不如一事精培养自己的专长心高气傲：气怕盛，心怕满人狂必惹祸谦逊是一种强大的力量不要嘲笑别

## &lt;&lt;哈佛成长课&gt;&gt;

人的缺陷不守原则：没有原则就会迷失自我没有原则就没有自我有定见，就有力量坚持自己的原则第五辑 跨过前进中的障碍 用行动创造自己的价值患得患失：很多机会都丧失在取舍徘徊之间优柔寡断会错失良机果断才能成就大事培养果断、决断的性格不思进取：庸庸碌碌就是自毁前程不思进取意味着即将倒退进取心是前进的动力需要不断超越的是我们自己半途而废：谁笑到最后谁笑得最好半途而废终将一事无成持之以恒才能成功做什么都要坚持到最后心浮气躁：沉下心来做事才能有所成就心浮气躁难成大事“忍”功是天下修养第一功忍耐力并不是轻而易举就可以获得的惧怕压力：压力可以成为动力过大的压力可以压弯脊梁坦然面对，压力也可以转化为动力不做压力的奴隶，要做压力的主人因小失大：做事要以大局为重不注重细节会吃大亏成功就是从细节开始的从身边的小事做起爱找借口：告诉自己没有任何借口借口只能证明你懦弱少找借口多找方法摒弃找借口的习惯第六辑 打破禁锢头脑的枷锁 创造天才的自我墨守成规：通过创造体会人生的真正价值思维定式会成为思维的枷锁敢于打破常规的人才能改变自己的命运突破你的思维定式浅薄无知：学习无止境千万别当“半桶水”知识是永恒的财富不断充实自己，并学会把知识转化为能力舍近求远：抓住身边的每一次机遇不知把握机会就永远没有机会机遇不会自己送上门来，而是需要主动去争取不要对身边的机遇视而不见懒于思考：一天的思考，胜过一周的蛮干智者善于思考思考可以让我们不断获得新知勤于思考才能打开知识的宝库害怕冒险：敢于冒险才有突破不敢冒险就没有突破勇敢是成功者的信条走得最远的人是那些愿意去冒险的人迷信权威：尽信书则不如无书一味相信专家的人是傻瓜不要做别人的影子敢于挑战所谓的“权威”不知反省：停止反省等于停止进步不反省就不能进步常抬头看看才不会被绊倒善于发现自己身上的不足

## &lt;&lt;哈佛成长课&gt;&gt;

## 章节摘录

意志力的培养需要长期的锻炼 意志力的培养不是一朝一夕就能完成的，而需要长期的锻炼。坚定的信念和决心、坚持不懈的恒心、坚韧的品格和忍耐力，这些是意志力的四大组成因素。培养意志力有以下几大辅助手段。

**自我暗示** 自我暗示是一种典型的自我激励的方法，也是培养意志力的很好的辅助手段。

所谓“人若败之，必先自败”。

许多具有真才实学的人终其一生却少有所成。

其原因在于他们深为令人泄气的自我暗示所害。

在他们做事之前。

总是胡思乱想着可能招致的失败，总是想像着失败之后随之而来的羞辱，一直到他们完全丧失意志力和创造力为止。

对一个人来说，可能发生的最坏的事情莫过于他的脑子里总认为自己生来就是个不幸的人，命运之神总是跟他过不去。

其实，在我们自己的思想王国之外，根本就没有什么命运女神。

我们是自己的命运女神，我们自己控制、主宰着自己的命运。

在每个地方，尽管都有一些人抱怨他们的环境不好，他们没有机会施展自己的才华，但是，就是在相同的条件下，有一些人却设法取得了成功，使自己脱颖而出，天下闻名。

这两种人最大的区别就在于自我暗示的不同，前者始终抱着必败的心态，而后者则始终坚信自己会成功。

成功是不可能来自于自认为失败的自我暗示的，就好像玫瑰是不可能来自于长满蓟草的土壤一样。

当一个人非常担心失败或贫困时，当他总是想着可能会失败或贫困时，他的潜意识里就会形成这种失败思想的印象，因而，他就会使自己处于越来越不利的地位。

换句话说，他的思想、他的心态使得他试图做成的事情也变得不可能了。

我们的幸运，或是我们自己认为的所谓“残酷的命运”，其实与我们的自我暗示有莫大的关系。

我们经常看到有些能力并不十分突出的人却干得非常不错，而我们自己的境况反不如他们，甚至一败涂地，我们往往认为有某种神秘的命运在帮他们，而在我们身上总有某种东西在拖我们的后腿。

但是，实际上却是我们的思想、我们的心态出了问题。

可以这么说，我们面临的问题便是我们根本不知道该如何提高自己。

我们对自己不够严格，我们对自己的要求不够高。

我们应该期待自己有更光辉灿烂的未来，应该认为自己是具有超凡潜质的卓越人物。

总之，我们一定要对自己有很高的评价。

**自我激励** 自我激励，即激发自己、鼓励自己，自己激发自己的动机，充实动力源，使自己的精神振作起来。

自我激励之所以能够培养意志力，在于自励能够激发你成功的信心与欲望，从而使你具备一往无前的动机。

自我激励是激励的一种。

有没有激励，人朝目标前进的动力是很不一样的。

美国心理学家詹姆士的研究表明，一个没有受到激励的人，仅能发挥其能力的20%~30%，而当他受到激励时，其能力可以发挥出90%。

相当于前者的3~4倍。

可见，自我激励不仅对培养意志力，而且对开发潜能也大有影响。

在现代社会中。

学会自我激励是很重要的，这是因为剧变的社会既为人们创造了大量的发展机会，也为人们设置了种种的“陷阱”。

当人们处于顺境时，一般容易兴高采烈，甚至忘乎所以；而当人们陷于逆境时，往往不知所措、消极

## &lt;&lt;哈佛成长课&gt;&gt;

悲观。

想干一番事业，干出一点成绩来，也许就会有許多意想不到的事情发生。

挫折、打击会突然降临到你的头上，流言蜚语、造谣中伤会接踵而来，如果碰到一些很会耍心计、玩权术的顶头上司，那么难堪的小鞋、莫名其妙的打击。

就会一个接一个。

此时，尤其需要自励，使自己保持一颗平常心，重新取得心理平衡，使精神振作起来，保持自己旺盛的斗志。

对于那些意志力不是很强，稍有一点“风吹草动”、稍稍遭到失败就无法忍受的人，特别需要使用自我激励这种辅助手段来培养意志力。

**自我沟通** 自我沟通和自我暗示都是自我激励的一种途径。

不同的是，自我暗示强调的是给自我的一种暗示，或叫提示；而自我沟通更强调内心的一种沟通，可以是高贵与低下的斗争，也可以是友善的娓娓道来式的沟通，可以加强自我暗示的力量。

你如果想充分地施展自己的才华，你就应该使一切事情恢复正常，你就应该严厉对待自己或严格要求自己，你就应该好好地和自己谈谈，进行自我沟通，要像一个苦口婆心的父亲与儿子谈话一样。

通过这种内心的交流，来寻找你真正的目标与成功的动力，从而培养你的意志力。

一旦你开始从事一件事情时，你就不妨对自己说：“现在，我做这件事是最恰当不过了。

我必定会取得成功。

在这件事情上，我或者表现出勇气，或者只能陷于懦弱。

我没有任何退路。

” 自我沟通时要不断地对自己说一些催人奋发、鼓舞人心、使人勇敢、坚毅起来的话语，诸如：“给予我面对一切的勇气吧！” 你会惊异地发现，这种自我沟通会迅速地使你重新鼓起勇气，使你重新振作起来，使你重新拾起已经丢掉的意志力。

**积极进取** 积极进取也是一种伟大的自我激励的力量。

进取心与意志力一样，也是一种自我推动力，但是进取心还可以增强意志力的强度和持久度。

进取心越强，意志力也就越坚强，同时也就越能持久。

所以进取心理应成为培养意志力的第四大辅助手段。

尽管进取心如此重要，但却很少有人想过进取心是什么，它是怎么来的。

如果我们能解释进取心的本质，那也就能解释宇宙的奥秘了。

事实上，激励我们前进的，是我们生命中潜藏的一种最有趣、最神秘的力量。

它存在于我们每个人的生命中，就像我们自我保护的本能一样。

我们都明白，工厂里那些已经制造好后放置在陈列室的航海罗盘，在没有磁化以前，无论放在哪里，其指针所指的方向总是各不相同。

但一旦被磁化以后，它们就完全不同了，仿佛受到了一种神秘力量的支配。

究其缘由，没被磁化以前，地球的磁场对它们没有任何影响，指针也不可能指向北极。

然而一旦被磁化，指针立刻就会转向北极，并且一直指向那里。

许多人就像没被磁化的指针一样，习惯于在原地不动甚至没有方向，他们在进取心这种神秘力量被激发之前，对任何刺激都毫无反应。

然而，正是这种积极进取的精神激励着人们朝着自己的目标前进。

这是神秘的宇宙力量在人身上的体现，这种动力并不是纯粹的人为力量就能创造的。

我们每个人都感到，我们都需要这种激励。

它是我们人生的支柱。

为了获得和满足这种需要，我们甚至愿意放弃舒适乃至自我牺牲。

## <<哈佛成长课>>

### 媒体关注与评论

以柏拉图为友，以亚里士多德为友，更要以真理为友。

——哈佛学校训 垃圾是放错了位置的财宝。

对哈佛大学来说，重要的不是出了6位总统和30多位诺贝尔奖获得者，而是让进哈佛的每一颗金子都发光。

——哈佛大学第25任校长科南特清楚自己能够做什么固然重要，但清楚自己不能做什么更为重要

。——哈佛大学第22任校长洛厄尔 初涉世事的年轻人，往往个性张扬，率意而为，不会委曲求全，结果可能是处处碰壁。

而涉世渐深后，就知道轻重，分清了主次，学会了内敛，少出风头，不争闲气，专心做事。

——哈佛大学教授马克·克莱默 热诚可以改变一个人对他人、对工作、对社会及全世界的态度。

热诚使得一个人更加热爱生活。

当你学会热诚，学会对自己的学习拥有热情，你就会为自己成功大厦的构建打下坚实的地基。

——哈佛大学教授威廉·詹姆斯

<<哈佛成长课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>