

图书基本信息

书名：<<哈佛剑桥牛津教给青少年的180堂课>>

13位ISBN编号：9787221096869

10位ISBN编号：7221096864

出版时间：2012-7

出版时间：贵州人民出版社

作者：周俊宏

页数：354

字数：350000

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>

前言

环顾全球，每个世界级的顶尖领域里都有着哈佛、剑桥、牛津三所高校学子们的身影，可以说，这三所高校是成功的代名词。

哈佛——“先有哈佛，后有美利坚合众国”，这是让每个哈佛人骄傲不已的一句话，已经成功记入哈佛的校史。

这绝对不是哈佛人在自夸，而是真实地作为哈佛的一种荣誉的象征。

哈佛更是被人称为是“美国的思想库”。

这足以可见哈佛的影响力。

哈佛大学是一个世界领袖的聚集地，不仅培养出了世界巨富——比尔·盖茨，还被人称作是世界亿万富翁就读的大学。

美国有八位总统先后在这里接受教育，更有四十位诺贝尔奖得主和三十位普利策奖得主。

哈佛的一举一动都决定着美国社会发展和经济发展的动向，她的商学院案例教学因此盛名远播。

培养出了微软、IBM一个个商业奇迹，可以说，哈佛是奇迹的缔造者。

让每一位中国人感兴趣的是，哈佛的燕京学社倾力打造中美文化的交流，对沟通中美两国关系起到了不可磨灭的作用。

林语堂，竺可桢、梁思成、梁实秋，一个个响当当的名字，中国近代人文和自然学科的奠基人，也都和这所世界著名的高等学府有着千丝万缕的联系。

剑桥——位于英格兰的剑桥镇，不仅是英国，也是全世界顶尖的著名学府。

最初，公元1209年，一批从牛津大学逃出来躲避殴斗的教师们组织建立的，当初看似一个无心之举，有谁能够想到，经过一代又一代剑桥人的努力，剑桥能够取得如此大的成就。

剑桥，素以他严谨的学术氛围闻名于世，从剑桥里走出了世界最多的诺贝尔奖得主。

直到现在，剑桥大学里许多地方仍然保留着中世纪以来的风貌，几百年来不断按照原来的样子精心维修的古城建筑随处可见。

很多校舍的门廊和墙壁上仍然被古朴庄严的塑像和印章装饰着，高大的染色玻璃窗像一幅幅瑰丽的画面一样，似乎在向人们耐心诉说着一个又一个剑桥人的故事。

牛津——这个英语世界上最古老的大学，坐落在英国牛津市。

被世人称作是“政治家的摇篮”。

在牛津几百年的校史中，培养出了世界上各个国家的很多政界要人。

牛津和其他的大学不同，他与城市结合在了一起，既没有校门和围墙，就连一个正式招牌都没有。

每当牛津城中下着绵绵细雨时，漫步在那里，不禁让人有种在历史长河里遨游的畅快感觉。

看到三所世界级的高校取得如此大的成就，很多人心中都会有这样一个疑问：为什么三所高校能培养出来这么多灿若星辰的成功人士？

事实上，除了他们顶尖的教育质量，更重要的是，每所大学所特有的精神、气质和品格，无时无刻不对学子们进行熏陶和影响。

本书浓缩了三所高校几百年来积累的教育精华，分为情商、成长、健康、心理、社交、财富、智慧和幸福九个方面，并结合三所高校的学子们的成长、成功经历，希望青少年在适应社会，不断超越自我，取得进步的前提下，成为时代需要的栋梁之才。

内容概要

《哈佛剑桥牛津教给青少年的180堂课(典藏版)》由周俊宏编著，本书浓缩了三所高校几百年来积累的教育精华，分为情商、成长、健康、心理、社交、财富、智慧和幸福九个方面，并结合三所高校的学子们的成长、成功经历，希望《哈佛剑桥牛津教给青少年的180堂课(典藏版)》能帮助青少年在适应社会，不断超越自我，取得进步的前提下，成为时代需要的栋梁之才。

书籍目录

Part 1 情商课

- 第1课正确认识自己
- 第2课与时间赛跑
- 第3课逆水行舟，不进则退
- 第4课自信是成功的秘诀
- 第5课捍卫尊严
- 第6课新生活是从选定方向开始的
- 第7课善于分解目标
- 第8课立即采取行动
- 第9课专注的力量是巨大的
- 第10课懂得感恩才能真正成长
- 第11课责任心是成功的门票
- 第12课理论与实践相结合
- 第13课坚持的力量
- 第14课时刻准备机遇的到来
- 第15课成功的机遇靠自己创造
- 第16课自信源于脑力的支持
- 第17课承受得住风暴的洗礼
- 第18课性格掌控命运
- 第19课关爱祖国和人民
- 第20课坚持，让一切变得有价值

Part 2 成长课

- 第21课踏实做事，拒绝浮躁
- 第22课真正的美丽来自于保持本色
- 第23课天道酬勤
- 第24课做一个善良的人
- 第25课人不学，不成才
- 第26课学会忍耐
- 第27课拒绝借口
- 第28课理性面对错误，获得成长
- 第29课少小若无性，习惯成自然
- 第30课实践出真知
- 第31课坚守原则
- 第32课长大之前不谈爱情
- 第33课勤奋是长年累月的结果
- 第34课勿以善小而不为
- 第35课学会用自己的脚走路
- 第36课试着把理想垫高
- 第37课梦想 妄想
- 第38课善于规划自己的人生
- 第39课失败是学习的动力

Part 3 健康课

- 第40课学会忽略疾病
- 第41课轻松面对压力
- 第42课做情绪的主导者

<<哈佛剑桥牛津教给青少年的180堂课>>

第43课远离孤独感

第44课不要做自扰的庸人

第45课做一个生活的掌控者

第46课人生不走下坡路

第47课强者容易坚强

第48课命运可以依靠自己设计

第49课给忙碌的生活来点小插曲

第50课生活=工作+休息

第51课为情绪找一个合理的宣泄口

第52课告别自闭才能沐浴阳光

第53课试着改变自己

Part 4 心理课

第54课信念可以战胜一切困难

第55课积极的自我暗示是成功的特效药

第56课释放自己的潜能

第57课“不可能”先生的葬礼

第58课赶走你的惰性

第59课和自卑说再见

第60课鱼与熊掌不可兼得

第61课用微笑来面对挫折

第62课活着就有希望

第63课不要自掘自负的陷阱

第64课打败你的假想敌

第65课虚荣心是患者的最爱

第66课不要永远地自暴自弃

第67课正视人生的不完美

第68课在逆境中坚持自己的决定

第69课学会从烦恼的牢笼中解脱

第70课扔掉生活的假面具

第71课不应该落在别人后面

第72课坦然面对生活中的艰辛

第73课跌倒，是为了重新站起来

第74课经常对自己说“不要紧”

Part 5 社交课

第75课朋友是真正的财富

第76课言必信，行必果

第77课学会宽恕

第78课奉献出你的耳朵

第79课不要因为嫉妒心失去友谊

第80课没有人不渴望赞美

第81课吃亏是福

第82课尊重是友谊的支柱

第83课热情让你获得好人缘

第84课博爱，人际交往不可缺少的心态

第85课赠人玫瑰，手有余香

第86课幽默是人际交往的润滑剂

第87课改变自己的形象

<<哈佛剑桥牛津教给青少年的180堂课>>

第88课谦虚是一种美德

第89课海纳百川，有容乃大

第90课仁慈是最高贵的复仇方式

第91课天之道，不争而善胜

第92课用爱去温暖人心

第93课“好为人师”不如“拜人为师”

第94课不能忘掉自己的身份

第95课适时地闭上嘴巴

第96课友情需要双方的努力

Part 6 财富课

第97课拥有正确的金钱观

第98课成由节俭，败由奢

第99课在贫穷中进取

第100课拒绝“想入非非”

第101课懂得适可而止

第102课建立独特的致富模式

第103课激发创富潜能

第104课不要为金钱丧失良心

第105课做金钱的主人

第106课金钱的生命在于“运动”

第107课实现人生梦想的有效途径

第108课让你的财富观念与时俱进

第109课激活财富潜意识

第110课借助外力拓宽财富之路

第111课贪婪将你带入歧途

第112课诚信和财富成正比

第113课拒绝挥金如土

第114课要赚钱，不要攒钱

第115课财富=理财能力

第116课有钱不置半年闲

第117课致富常常有风险相伴

第118课创造财富的另一种方式

第119课金钱以外更宝贵的财富

第120课金钱永远只是金钱

Part 7 智慧课

第121课珍珠也会有瑕疵

第122课不要做思想的沉睡者

第123课用激情点燃自己

第124课向权威说“NO”

第125课何不绕道而行

第126课在模仿的基础上创新

第127课标新立异才能脱颖而出

第128课好风凭借力，送你上青云

第129课让兴趣成就未来

第130课等待是一种策略

第131课做人不能患得患失

第132课保持低调

<<哈佛剑桥牛津教给青少年的180堂课>>

- 第133课放宽心态，学会取舍
- 第134课头脑是一切竞争的核心
- 第135课创造力是人才之间的分水岭
- 第136课崇尚独立思想
- 第137课拥有自己的主观看法
- 第138课不要让思维定式蒙蔽自己
- 第139课凡事做到多走几步
- 第140课学会以退为进
- 第141课发展的眼光看问题
- 第142课先做重要的事情
- 第143课把自己的要求放低
- 第144课做自己喜欢的事情

Part 8 经商课

- 第145课1+1>2
- 第146课蚂蚁的生存法则
- 第147课沟通是合作成功的前提
- 第148课寻找竞争的空白
- 第149课学会爱你的敌人
- 第150课拥有野心，就拥有了无限的可能
- 第151课自动自发地工作
- 第152课勇气战胜一切
- 第153课把兴趣带人到工作当中
- 第154课小事成就大事，细节成就完美
- 第155课做到人尽其才
- 第156课不断挖掘心中的宝藏

Part 9 幸福课

- 第157课物质和精神，哪一个更重要
- 第158课幸福的人生，需要努力创造
- 第159课幸福根植于人们内心
- 第160课在对理想的追逐中体会幸福
- 第161课摆脱消极情绪，体会幸福生活
- 第162课时刻播撒幸福的种子
- 第163课平凡人的幸福观
- 第164课遗忘+铭记=人生的智慧
- 第165课在失而复得中体会幸福
- 第166课幸福守恒定律
- 第167课幸福的人生是一种过程
- 第168课幸福是什么
- 第169课没有信仰的人生将不会幸福
- 第170课情绪化是幸福的杀手
- 第171课报复心理最终会伤害自己
- 第172课不求尽如人意，但求无愧我心
- 第173课幸福只是一种感觉
- 第174课学会尝试快乐
- 第175课在关照他人中获得幸福
- 第176课幸福偏爱那些懂得生活的人
- 第177课世界上没有坐享其成的幸福

第178课能给予就不贫穷

第179课生命中不可承受之重

第180课痛饮今天这杯美酒

章节摘录

版权页： 第2课与时间赛跑 你们热爱生命吗？

那就不要浪费时间，勿将今日事拖到明天。

——托马斯哈佛大学教授 一个衣衫褴褛、瘦弱不堪的老人在墙角伤心地哭着，正巧，一个天使路过此地，停下来问：“老人家，你为什么在这里哭泣？”

”老人回答说：“在我小的时候，我是一个贪玩的孩子，成年了也同样如此，不能很好地控制自己。年少的时候疯狂地迷恋球类运动，青年时期又迷上了打麻将，中年时期唱戏是我唯一的爱好，到了这个岁数，一事无成，财产都被我败光了。

现在的我一穷二白，我哭是因为我现在后悔极了，为什么当初没有珍惜时光。

”说完，老人又接着哭了起来。

天使十分同情他，对他说：“如果你有机会再年轻一回，你会怎么样？”

”“如果上天能再给我一次年轻的机会，我一定会珍惜时间，不会再像以前那样虚度光阴了。

”老人说完，抬头打量了天使一番，央求他，“请您帮帮我，再给我一次青春，我保证一定会勤奋刻苦，做一个事业有成的人。

”天使笑着点了点头，同意了老人的请求。

随后，天使消失了。

老人惊奇地发现自己脸上的皱纹全部消失了，腰杆也能挺得直直的了，老人变成了二十岁左右的模样。

最初，老人还记得自己对天使的承诺，朝着当地的一所大学走去。

在路上，他看到几个年轻人围坐在一起正在玩牌，老人看到了，顿时觉得手心痒痒的，他想：“现在我还是一个年轻人，和同龄人一起娱乐一下也算不得浪费时间。

”在进行一番自我安慰后，老人兴高采烈地走上前去，加入到游戏中。

到了第二天，老人想要买一支笔准备练习写字，他突然发现路边有一个戏班子在演出，这可把他高兴坏了，走上前去，津津有味地看了起来。

就这样，虽然老人经过天使的帮助已经回到了年轻时候的模样。

但是他选择的人生轨道仍然是玩纸牌、打麻将、看戏……时间不知不觉又过了几十年，当他头发再一次变得灰白的时候，又在当初的街角悔恨地痛哭。

还是当初的那个天使，听到了老人的哭声，停下了前行的脚步，老人抬起了头，看到天使又一次降临，高兴地忙把眼泪擦干，充满希望地对天使说：“我错了，又做了一件蠢事，请您再给我一次机会吧，我保证……”老人的话还没有说完，天使笑着摇了摇头：“给你再多的青春，你也学不会珍惜时间，你永远体会不到生命的真谛。

”老人听了天使的话，反倒不哭了，这一次，他知道，他的生命真的走到了尽头。

课后思考：李昂斯曾说：“昨天是一张作废的支票，明天是一张期票，而今天则是你唯一拥有的现金，所以应当聪明地把握。

”时间的宝贵众人皆知，但是能够做到有效地利用时间的人，却为数不多。

绝大多数的人都认为今天的事情不用着急，总是想等到明天再解决，这是一种非常愚蠢的做法，要知道，今天一旦过去了，就无法再回来。

人生苦短，每个人拥有的时间有限，因此，每一个人最应该做的就是好好地利用今天的时间，紧紧抓住，不要任时间匆匆流逝。

第3课逆水行舟，不进则退 每一种挫折或不利的突变，是带着同样或较大的有利的种子。

——拉尔夫·爱默生美国作家、思想家哈佛学子 贝多芬是世界上著名的音乐家，他出生在1770年德国莱茵河畔的波恩城，由于父亲是德国宫廷的男高音歌手，因此，贝多芬从小就接受了父亲严格的音乐训练。

贝多芬很喜欢和父亲一起练歌，虽然训练很辛苦，他也觉得那是段非常愉快的时光。

后来，贝多芬的父亲嗜酒成癖，败光了家中所有的积蓄，就连四岁的贝多芬也成了他的摇钱树，父亲更加严厉地训练贝多芬，希望他能够成为莫扎特那样伟大的音乐家。

为了达到自己的目的，无论白天黑夜，他都逼着贝多芬练习。

可是，要知道，那时的贝多芬只不过是一个孩子，难免有时候会偷懒。

如果被父亲抓到，等待贝多芬的就会是一阵拳打脚踢，丝毫不顾他小小的年纪。

更过分的是，遭殃的不仅是小贝多芬，还有他的母亲。

为了自己和母亲不再遭受父亲的毒打，他努力练习，终于取得了一些成就，在当地小有名气。

1792年，贝多芬为了能在音乐上取得更大的成就，和母亲一同搬到了维也纳居住，后来，贝多芬成为德国维也纳古典乐派的代表人物之一。

在贝多芬的音乐天分崭露头角的时候，厄运袭来。

那是1796年的一天早晨，贝多芬刚刚起床，他发现自己的耳朵非常不舒服，起初，贝多芬并没有多在意，以为耳朵只是出了点小毛病，过几天就能痊愈，但是，事情并没有像他想象得那样简单，耳疾并没有好转，反而更加严重了。

他的听力一点点地丧失，等到1819年的时候，贝多芬已经听不到任何声音了，贝多芬绝望了，难道自己的音乐梦想就因为失聪而破灭了么？

虽然贝多芬难过得心都碎了。

但是他心中一直有个声音告诉他：“不可以放弃，哪怕只有一丝希望，也要想办法实现自己的梦想。

”想到这里，贝多芬重整旗鼓，慢慢从疾病的痛苦和折磨中解脱出来，在这个过程中，贝多芬觉得他变得坚强了，他发誓，无论命运赐予了他怎样的坎坷人生，他都要凭借自己的努力扼住命运的咽喉。

就这样，贝多芬继续着自己的音乐创作，越发奋发向上。

1842年，贝多芬带领他的乐队在维也纳的音乐厅里演奏《第九交响曲》，这首曲子是他最新的作品。

当曲子的最后一个音符结束的时候，音乐厅里一片寂静，而贝多芬本人也似乎还沉浸在音乐的世界中，过了几秒钟，雷鸣般的掌声响了起来。

由于贝多芬已经失聪，他听不到任何掌声，但是他并不寂寞，曲子美妙的旋律让他的听觉格外“灵敏”，他充分体会到了音符所带给他的美妙世界。

真的像贝多芬想的那样。

他通过自己的努力，扼住了命运的咽喉，虽然失聪，但是他创作了大量的交响乐，并因此成为了举世闻名的大音乐家。

课后思考：老鹰在练习飞翔时总是顺着风的方向，一旦遭遇到了危险，它就会马上掉转方向，逆风而行，这时反而会飞得更高。

在现实生活中，存在很多“温室的花朵”，一遇到挫折，就会马上变得不堪一击，成为名副其实的懦夫。

面对困难时，只有那些勇敢接受挑战的人，才能做到临危不惧，成为生活上的强者。

编辑推荐

《哈佛剑桥牛津教给青少年的180堂课(典藏版)》写到，优秀，从这里开始！
200位世界名校毕业校友重磅推荐！
青少年成长中不可或缺的智慧箴言书！
荟萃世界三大名校顶尖课程，你身边陪你成长的人生导师！

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>