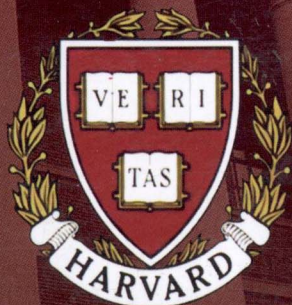


天下父母必读的一本书

宋豫书/等编著



哈佛大学 给女孩的励志书

培育聪慧女孩的
智慧典籍

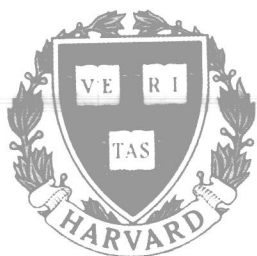
帮助天下父母培养
20年后最棒的女孩



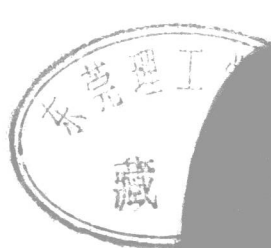
48.4-49
86

工业出版社

宋豫书/等编著



哈佛大学 给女孩的励志书



东莞理工学院图书馆



A1337586



化学工业出版社

·北京·

拥有几百年历史的哈佛大学是美国的高等学府，培养出了大批的政治家、学术带头人和诺贝尔奖得主、商业名人，如现任美国总统奥巴马、前美国国务卿基辛格、微软前总裁比尔·盖茨等社会精英人物。哈佛大学的成功绝非偶然，作为一所享誉世界的高等学府，哈佛的文化和精神已经影响了整个世界，对天下所有有志成才的女孩也是一种良好的指引。本书分九章内容进行阐述，告诉天下父母如何用哈佛大学的文化和精神，教育自己的女孩成为一个真正优秀的女孩。

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛大学给女孩的励志书 / 宋豫书等编著. —北京：
化学工业出版社，2012.1
ISBN 978-7-122-13092-1

I. 哈… II. 宋… III. 女性-成功心理-通俗
读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第276532号

责任编辑：李娜 马冰初
责任校对：洪雅姝

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/32 印张8¹/₂ 字数212千字
2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



前言

对全天下每一位父母来说，女儿的成长都是生活中的大事。但是，现实的情况总是令人惊诧。在咿呀学语时，自己的女儿和别人家的女儿一样聪明伶俐，但长大后却发现别人家的女儿事业充满朝气、家庭幸福美满、气质光鲜亮丽，自家的女儿却一事无成、家庭不甚美满，气质更像是一株缺失了水分的小草般，一天天地萎蔫下去。

原因到底何在呢？其实这是孩子的教育出了问题！父母是女儿的朋友、老师和引路人，父母的教育态度和方法决定女儿的一生！

建于1636年的哈佛大学是美国第一所学府，现在是一个令世界学子叹为观止的字眼，因为她本身代表着一个国家成长的历史，代表着群星璀璨的奇迹，学校创建300多年以来，为美国以及世界其他国家培养了无数的政治家、科学家、作家、学者，其中有7位总统、34位诺贝尔奖获得者。在这些杰出的人物中，不乏许多知名女性。哈佛大学高踞当今世界大学之巅，是与她杰出的教学方法及辉煌的教育成就分不开的。可以说，哈佛的成功是其教育的成功！

哈佛的教育理念和方法有着其深厚的背景，承载着300多年前第一代哈佛人的梦想和希望。在现代社会，哈佛教育的精神对当下中国的教育有着很大的启发。在华人世界里，很多女性的成功就得益于美国哈佛大学的教育精神。

本书阐述了哈佛教育的精神和思想，精选了50多位哈佛精英女性的成功故事，旨在帮助父母掌握正确的教子方法，纠正家教中的错误。书中以哈佛的素质教育理念为核心，借鉴真实生动的故事，向广大父母深入全面地展示了哈佛的育

人哲理，极具思想启迪与励志意义。可以说，书中呈现的每一个哈佛故事都将成为您最贴心的“导师”。

良好的教养来自于美好的心灵，优秀的品质生成于教化和熏陶。自幼播下良好的教养种子的孩子在一个人毕生的成长中发芽、壮大，滋养魂灵，树立精神，塑造气质与品味。父母是女儿的朋友、老师和引路人，帮助女儿培养出好性格和好习惯，就是送给她一份受益终身的财富！



目录

励志第一章 性格决定命运

—— 奏出命运的交响曲

- ◎ 只有让女儿从内心相信自己，才会被成功青睐 /2
- ◎ 女孩要敢想敢做，不要封闭自己的心 /7
- ◎ 独立有主见的女孩最美丽 /12
- ◎ 女孩一定要比男孩更坚强 /16

励志第二章 财富是种定义

—— 追求有价值的生活

- ◎ 有实力的女孩最富有 /24
- ◎ 责任感让女儿更优秀 /29
- ◎ 良好的组织能力，让女儿成为最好的领导者 /35
- ◎ 快乐的女孩将拥有无价的财富 /40
- ◎ 科技创新，让女儿更具魅力 /44

励志第三章 勤奋创造奇迹

—— 给梦想搭个大舞台

- ◎ 制订目标和规划，女孩要及早画出梦想的蓝图 /50

- ◎再美的梦想也需要女孩脚踏实地去完成 /53
- ◎女孩要全力以赴才能更接近梦想 /58
- ◎在细节中穿针引线，细心的女孩才能成就最精美的“刺绣” /63
- ◎女孩每天比男孩多努力一点，就能跑在男孩前面 /67
- ◎赋予女儿积极上进的进取心 /73

励志第四章 习惯改变人生

—— 好习惯才有好未来

- ◎养成爱提问的习惯，爱提问的女孩惹人爱 /80
- ◎善于接受别人的批评，这样的女孩更完美 /84
- ◎凡事习惯做计划的女孩，做什么都不会差 /89
- ◎好奇心，为女儿的成功奠定基础 /94
- ◎自主学习，成功掌握在自己的手中 /98
- ◎阅读能滋润女孩的心灵 /104
- ◎良好的学习习惯，可以事半功倍 /108
- ◎培养女儿，从运动开始 /114

励志第五章 气质成就优质

—— 让自己因魅力闪亮

- ◎修炼气质需要由内至外 /123
- ◎爱心是女孩身上最大的魅力点 /127
- ◎特长能为女孩的气质加分 /133
- ◎让女儿拥有良好的仪表美 /137

励志第六章 智慧点亮人生

—— 浇灌思想的后花园

- ◎ 女孩要放得下身段，懂得埋头才能出头 /144
- ◎ 要记住：若想索取一定先要付出 /148
- ◎ 机会往往只有一次，而诱惑常假扮机遇来敲门 /153
- ◎ 要成功，请拥抱你的敌人 /157
- ◎ 有时人脉比能力更重要 /162
- ◎ 增加胆量，突破自己 /167
- ◎ 培养女儿适应环境的能力，走遍任何角落 /172

励志第七章 真实是种美德

—— 本真的你才能幸福

- ◎ 缺憾美让你拥有与众不同的美丽 /180
- ◎ 做擅长的事，最专注的女孩最美丽 /185
- ◎ 拿出真性情，女孩不用刻意掩饰自己的心 /189
- ◎ 要敢于做自己，不去在乎别人的眼光和舆论 /194
- ◎ 接受真实的一切，不能改变就去适应 /199
- ◎ 追寻内心真实的快乐，获取人生的幸福 /203
- ◎ 懂得珍惜当下拥有的一切 /208

励志第八章 极致成就精致

—— 做好最优秀的自己

- ◎ 女孩要认清自己的价值 /214
- ◎ 永远保持求知的欲望 /218

- ◎ 激发自己的天赋潜能 /224
- ◎ 要学会适时歇歇脚，才能奔跑得更有力 /228
- ◎ 广采众博，挑战自我 /234
- ◎ 告诉女儿要有一股拼搏的精神 /239

励志第九章 品德播种美丽

—— 好品质比装扮更美

- ◎ 善良才能让你拥有最美的容貌 /246
- ◎ 练就坚实的毅力，不做娇气的女孩 /250
- ◎ 能否坚持原则是道德和素养的试金石 /254
- ◎ 塑造女孩完美的品质 /258



励志第一章

性格决定命运

——奏出命运的交响曲

哈佛大学经济学教授劳伦斯·萨莫斯指出：“有信心的人可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”自信而积极的哈佛人往往有着令人羡慕的好命运，然而决定他们命运的并不是他们的出身以及上帝对他们特殊的恩惠，而是他们自信积极的好性格。女孩的性格决定着女孩的命运，每一位父母都要帮助自己的孩子培养一个好性格，让孩子有一个美好的未来。



只有让女儿从内心相信自己，才会被成功青睐

在哈佛大学的二十条励志名句中，其中有一句是这样写的：相信你做得到，你一定会做到。不断告诉自己某一件事，即使不是真的，最后也会让自己相信。由此可见，哈佛大学的教育非常注重对学生自信心的培养，因为自信对成功来说简直太重要了。

对于女性来说，拥有自信不仅会得到成功，还会收获美丽。因为自信不足，就无法体现女性应有的魅力，更不会成就、主导自己的人生。拥有足够自信的女性，才能充分展现美丽，描绘自我人生的绚丽，而女性的自信不仅仅来自于外貌以及外在的物质的丰足，更来自丰盈的内心世界，来自那颗自信的心灵，这种自信的建立就恰恰脱离不了女性的成长环境。因此，父母想要让自己的女儿成长为一个拥有足够自信的人，就要从女儿年幼时开始，为她创造良好的环境，给予她足够的肯定和重视，培养她自内而外的信心。



哈佛事例

李晶这个名字，凡是从事证券工作的人都听说过，她是摩根大通董事总经理兼中国市场主席。全球机构投资者在《机构投资者》《亚洲金融》《全球股票》及《欧洲金融》等著名财经杂志举行的独立评选活动中，李晶曾连续5年被全球机构投资者评为“最佳中国分析员”。

李晶能取得这样的成就，与她在哈佛大学的教育是密不可分的。当年，李晶以优异的成绩取得了哈佛大学学士学位，之后进入华尔街一家公司担任基金经理。

在华尔街这个操纵着整个世界金融命脉的地方，一直是男人冒险与游戏的天地，女人所占比重一直很低。在管理层中，女性和少数族裔更是屈指可数。曾有统计数据显示，在美国金融界，经理和其他管理人员中，有三分之二是男性，其中以白人占绝大多数。高级管理人员中，五分之四是白人男性。交易、投资银行部、经纪人领域，白人男性占七成。

可见，在华尔街这个一直以男性为主的乐园中，李晶想要找到自己的一片天地并不是一件容易的事情。然而，李晶成功了。“相信自己，相信梦想，并且勇于追求卓越”是李晶的座右铭。她曾说：“我从来没有觉得女性会成为一种不利因素，最重要的是你要明白自己的价值所在。设定目标然后竭尽全力去实现它。在现代人的思想中，没有任何东西可以阻止你去实现梦想。”正是这种激情洋溢的自信，让李晶拥有了一片成功的天空。

美国一位学者曾说过：“自信是能力的催化剂。信心能把人的一切潜能激发出来，并将身体各部分的功能调整到最佳状态。这种激发和调整如果不断出现，它将日益巩固成为人的一种本性，从而使人终身受益。一个人的成长如果沿此轨迹积极而进，则其成就是必然的。”对于每一名女性来说，精彩的人生都少不了自信的因素，所以作为女孩的父母，一定要帮助女儿培养良好的自信心。



哈佛课堂

俗话说：“自信的女人最美丽。”的确，一名女性只要拥有了自信，无论她的外貌多么平凡，都会呈现出流光溢彩的美丽。正如意大利著名影星索菲亚·罗兰所说：“一个缺乏自信心的女人永远也不会有吸引别人的美，没有什么力量能比自信更使女人美丽。”

对于女孩来说，一旦自信心丧失，不仅会导致她某个方面能力的丧失，而且可能还会造成她全面的落伍。甚至还会导致她可能出现更



多生理上或心理上的异常，比如学习成绩下降、拒绝上学、自暴自弃、厌恶集体活动等；或者表现得对父母和老师过于顺从以致完全丧失自我，经常无端发脾气，或者故意在他人面前表现得十分自负，等等。

自信心在人很小的时候就开始萌发了，当你的女儿使用各种方法来取悦你，以期吸引你的注意和获得你的赞美时，她的自信心就已经在发展了。所以每一位父母，都应该在女儿很小的时候就科学、有效地培养她的自信心，让她明白，自己立于人世，必定有不同于别人的个性和特点。如果她不能充分发挥并表现自己的个性，这对于世界、对于她自己都是一个很大的损失。这种意识将会促使她产生坚定的自信，并帮助她事业获得成功，家庭幸福美满，使她受益终生。

① 让孩子相信自己，不要拿孩子和别人的孩子盲目比较

在现代社会，有很多孩子年纪小小就已经出了名，于是有的父母就常常把自己家的孩子和别人家的孩子比，总觉得自己家的孩子不如别人家的孩子棒，但又想让自己的孩子比别人家的孩子更胜一筹。所以，有些父母往往会用激将法在自己的孩子面前说：你看看谁家的孩子是那么的聪明、乖巧，而看看你自己，连一道简单的数学题都做不出来，你怎么那么蠢啊，早知道当初就不将你生出来。

尽管父母不是真的说自己的孩子蠢，但是他们的思考方法错了，他们这样做不但伤害了孩子的自尊心，而且完全忽视了孩子的优点，每一个人的性格、爱好、特长都是不一样的。人与人之间是不可以相比的，这样只会导致你与你要相比的那个人的距离越来越大，到头来做什么事都不会成功的。

父母要知道，每个人在这个世界中都是一朵独一无二的美丽鲜花，每一朵鲜花都会以自己独特的姿态展现在人们的面前，不但有像其他花一样的美丽，而且还有一种独特的韵味。这样的花更加讨人喜欢。

女孩的自信很大程度上来自别人的认同和称赞，如果能够得到周围人特别是父母的肯定，她的自信就会激发出更多做事的能量。所以，女孩成长的过程也是培养她树立自信心的过程，而这个过程离不开家长对她的肯定和赞扬，而不是把她和周围的人盲目比较。

2 父母的爱要理智，能独立的女孩才会有信心

大多数的小女孩都会很依赖父母，而大多数的父母也喜欢让女儿依赖自己，但明智的父母懂得：孩子总有一天要长大，独立是孩子的必然发展趋势，缺乏独立能力的孩子不会有太强的自信心。

但在现代家庭中，对女孩的培养有很多“美丽的陷阱”，让父母“误入歧途”。例如，很多父母认为，女孩天性弱小、脆弱，这是性格方面的不足，因此需要给予她们更多的保护，使她们免受失败之苦。

在女孩小的时候，她们也有过爬树的欲望，也有过登高的欲望，甚至也曾付出了行动，但父母是用什么样的态度来对待女孩的呢？“危险，快下来！”“危险！以后不许你这样做”……这是父母常对女孩说的话。但如果男孩有爬树、登高的动作，父母往往不会去阻止，顶多就是告诉他们“小心点！”

这前后如此截然不同的态度，其实就是向女孩传达了这样一个信息：“你是弱者，你需要保护，没有我们，你什么也做不好。”多么危险的暗示！这样暗示的结果就是：女孩不再相信自己能够做到，而是理所当然地依赖：小时候依赖父母，长大后依赖丈夫，心甘情愿地做别人生活的附属品。

不错，父母应该要给女儿更多的爱，但更多的爱并不代表要代替女孩去尝试、不给她机会去感受失败。要知道，女孩也需要尝试，女孩也需要在失败中吸取经验，女孩也需要独立，女孩也需要成长。

3 为女儿的成功叫好，给予女儿及时的赞赏和鼓励

著名教育家苏霍姆林斯基曾经说过：“成功的欢乐是一种巨大



的情绪力量，它可以促进孩子好好学习的愿望。”不仅如此，成功还能增加孩子的自信心，促使他去尝试更多，争取更多的成功。特别是女孩子，细腻的心灵更容易接受和聆听来自他人的赞赏和鼓励，只要你给予她一个小小的肯定，她就会给你一个惊喜，父母的语言塑造着女孩的将来。对女儿的成功给予肯定，并为她叫好，就能增加她从成功中获得的快乐感，并让她产生更强的上进心，从而更加积极地去迎接新的挑战。

所以，在家庭生活中，父母要多为女儿的成功叫好，哪怕只是小小的进步，也要给予女儿一定的赞赏和鼓励，给女儿成就感和自豪感，让她产生更大的力量，进而不断取得新的进步。但是这并不是说父母只是一味地为女儿的成功叫好就行了，还要在适当的时候，和女儿一起分析成功的原因。和她一起总结一下成功的经验，让她看到一个成功的结果需要付出什么，该用什么样的心态去面对，从而使她认识到成功的取得需要具备的因素有哪些，使女儿在感受成功喜悦的过程中，也学习到取得成功的方法。



励志 贴士

💖 能否拥有真正的自信心，是女孩未来人生是否成功的关键。每一位父母都要从小为孩子创造培养自信心的手段和环境，让孩子的心灵能够健康成长。

💖 每一位父母都不要拿自己的孩子和别人的孩子盲目比较，那样会伤害孩子的自尊心，挫伤她们积极进取的信心。

💖 女孩即便是获得了一个哪怕是非常细小的成功，父母也要为其叫好，这种肯定和鼓励会给女儿成就感和自豪感，让她产生更大的力量，进而不断取得新的进步。

女孩要敢想敢做，不要封闭自己的心

哈佛为什么会造就这么多成功人士？原因就在于哈佛教育，哈佛告诉学生，关于现在，要敢想敢做；关于未来，要义无反顾。哈佛学生正是凭着敢想敢做的精神，让行动随着自己的心灵所动，释放自己的内心，不让自己的内心拘泥于任何无望的角落，从而取得成功的。

相比于男孩，女孩不敢冒险，时常封闭自己冲动的想法，她们时常认为很多“不可能”。其实，很多“不可能”往往只存在于人们的想象中，这些想象远比困难要大得多，如若因想象放弃尝试的机会，会是一个很大的遗憾。



哈佛事例

2007年2月11日，美国哈佛大学迎来了建校371年以来的第一位女校长——德鲁·吉尔平·福斯特。就美国全国范围来看，大学校长中女性所占的比例仅为20%。福斯特在就职后的新闻发布会上表示：“我希望我的任命能成为机会均等的象征，我不是哈佛女校长，我是哈佛校长。”

当被问及她的当选是否意味着性别歧视在大学中的终结时，福斯特坚定地回答：“当然不是，我们还有很长的路要走！”

其实福斯特小小年纪就已经表现出了敢想敢做的性格，在她9岁那年，她听到了家中黑人勤杂工和司机的关于种族歧视的对话，有感而发，便给当时的总统艾森豪威尔写了一封信，要求废除种族歧视。

福斯特抗拒家人为她安排的生活道路，最突出的一点就是她拒绝参加任何富家小姐趋之若鹜的社交活动。福斯特成了这个传统特权家庭中的“叛逆女孩”。



福斯特曾经写道：“我是一个叛逆的人，这一点不仅仅表现在我参加民权游行和反战游行，还表现在我和妈妈无休止的对抗中。妈妈不断地告诉我‘宝贝，这是一个男人的世界，你越早明白这一点越好’，可我一直拒绝接受这个观点。”

2001年，福斯特接手哈佛大学拉德克利夫学院。她上任后，对学院机构作出了重大的调整，并且削减开支，裁汰冗员。正是由于在学院作出了大刀阔斧的改革，因此同事们都把她称作“链锯德鲁”。

福斯特当上哈佛校长以后，肩上的担子无疑更重了。哈佛校长这一职务不仅在学术界举足轻重，而且手中还握有财权：哈佛大学校友的捐赠已经达到300亿美元。这些足以让福斯特登上全球权力女性榜，在全球1000强企业中，仅有20位女性首席执行官，她们中仅有一位管理的公司资产超过哈佛。

福斯特的朋友、哈佛大学法学教授伊丽莎白·沃伦这样评价她：“福斯特从小是按照富家媳妇的标准培养的，结果却成为世界上最牛的大学的校长。”这一切，源自于福斯特的敢想敢做。

哈佛的教育理念告诉我们：没有行动的远见只能是一种空想，没有远见的行动只能是一种苦役，远见和行动才是世界的希望。

正是在哈佛大学的工作经历，使福斯特表现出了离经叛道、雄心勃勃、敢想敢做，终于成为哈佛大学校长。哈佛生活锻炼了福斯特的头脑，拓展了她的思维，提升了她的价值。哈佛告诉学生，成功是可以勇敢想敢做缔造的，可以穿透梦想，成为现实。



哈佛课堂

敢想敢做的女性的身上有一种无形的魅力，这种魅力可以穿透一切世俗偏见，成为永恒。对于成功的女性来说，只要是敢于想的就应该敢于追逐。虽然每天都有梦想死掉，但依然要相信梦想。前