

剑桥

此乃启蒙之地和智慧之源的精华!

家训

精华卷

Cambridge
Family Motto



柳杨 / 编著

世界一流名校的入门培训，全球顶级学府的施教精华。

剑桥

此乃启蒙之地和智慧之源的精华!

家训

精华卷

Cambridge
Family motto



柳杨 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

剑桥家训 / 柳杨编著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5158-1775-0

I . ①剑… II . ①柳… III . ①青少年教育—家庭教育
IV . ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 231082 号

剑桥家训

编 著: 柳 杨

责任编辑: 郑承运 袁一鸣

装帧设计: 北京东方视点数据技术有限公司

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 280 千字

印 张: 20

书 号: ISBN 978-7-5158-1775-0

定 价: 49.80 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



剑桥大学是世界公认的最顶尖大学之一，无论学校的名气、硬件设施、教育质量，还是学生的综合素质，都堪称世界一流，被誉为科学家的摇篮。自1209年建校至今800多年间，这里先后走出7位首相、97位诺贝尔奖获得者、数百位世界巨富，以及众多著名的科学家、文学家等，培根、牛顿、拜伦、达尔文、弥尔顿、罗素、霍金等伟人均出于此。

剑桥的伟大成就了这些最闪亮的人物，而这些响当当的人物也映衬了剑桥的辉煌。剑桥之所以成功，关键在于它先进的办学理念、追求真理的可贵品质和800多年沉淀下来的闪光智慧。他们因人而异、因材施教的教育方法，他们培养孩子成才的严谨态度，以及他们结合家庭教育引导孩子从平凡走向卓越的坚定信念，都是这所著名学府精英教育的重要组成部分。

当然，学校教育离不开家庭教育，家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师，家长都希望自己的孩子能拥有一个灿烂

的前程。随着社会的发展和教育的不断进步，人们对于孩子教育尤其是孩子的素质教育愈加重视。然而如何去设计、创造孩子的成才之路，是每一位家长需要面对的抉择。

他山之石，可以攻玉。剑桥家训的成功案例告诉我们，好的学习和生活习惯是父母给予孩子的最大财富。剑桥人成功的教育经验，值得我们每一个中国父母学习和借鉴，也是当前我们家庭素质教育的绝好参考。为此，我们编写了这本《剑桥家训·精华卷》，以为父母提供一个优秀的教子读本。

本书汇集了剑桥大学顶级的教育理念精华，从人生哲理、优秀品质、杰出本领、人性弱点等多个角度，充分诠释了剑桥大学教育理念中的精髓，触及了人生中最朴素的情感和人性中最本质的内容，并挖掘出成长路上最丰富的成功内涵，为成长中的孩子提供适合其心理需求的精神养分，铸就一个人应有的优秀品质，并树立起明确的精英意识，学会在学习和生活中自我选择，自我塑造，为成长为社会精英打下坚实的基础。

这是一部培养优秀人才、造就社会精英的经典教程，也是一部在道德、精神和行为上给予指导、安慰与鼓舞的智慧典籍，更是剑桥人送给天下父母及儿女的最好的人生礼物。这里没有冗长的说教，只有无穷无尽的榜样力量和深刻的人生哲理。通过本书，家长可以与孩子一同品味剑桥的教育精华，帮助他们全面解读剑桥大学打造巨人的教育模式，使其在成功的道路上迈出坚实的一步。

正如剑桥大学的校训所说：“此乃启蒙之地和智慧之源！”希望每一位读到该书的人都能有所收益，有所启迪。

编者

2016年9月



第一章 梦想有多高，你站得就有多高 / 1

- 梦想是人最大的希望 / 1
- 用梦想做成功的指引 / 4
- 送自己一个愿望做礼物 / 6
- 拥有梦想是你的权利 / 9
- 为梦想设计一个清单 / 12
- 梦想会在坚持中实现 / 15
- 用目标引领你的人生 / 17
- 不要让目标偏离了方向 / 20
- 大胆地去实现你的梦想 / 22

第二章 机遇不会站在原地等着你 / 25

- 机遇就是一种选择 / 25
- 在小事中把握机遇 / 27
- 机遇要自己主动寻找 / 30

- 犹豫会让你错过最好的时机 / 32
- 不要让过多的选择蒙蔽你的眼睛 / 34
- 拐角处也有机遇 / 37
- 偏执让你白白错失机遇 / 39
- 不要因为害怕失败而放弃机遇 / 41
- 看准时机，才能准确抓住机遇 / 44

第三章 要沿着一条正直的道路前进 / 47

- 正直是人生最珍贵的财产 / 47
- 保持一颗纯洁无私的心 / 49
- 用平静的力量固守正直的本性 / 52
- 勇敢向人性中的丑陋宣战 / 54
- 承受住对良知的考验 / 57
- 不要被权势压弯正直的心灵 / 59
- 遵守内心正直的道德底线 / 62
- 危难中更要保持正直之心 / 64
- 在心中架起正义的旗杆 / 66
- 心正直了，腰杆才能挺得直 / 69

第四章 做好自己最重要 / 72

- 找到自己，做好自己 / 72
- 宽容自己的不完美 / 75
- 学会为平凡自我喝彩 / 77
- 小心在攀比中迷失了本性 / 80
- 不要做无谓的比较 / 82
- 收住品评他人的口 / 85
- 坚守自己的尊严 / 87
- 守住人格的底线 / 90

第五章 坚守自我的同时懂得灵活变通 / 93

- 变通是一种不可缺少的智慧 / 93
- 恶劣的环境难不倒懂得变通的人 / 95
- 坚持不一定要到底 / 98
- 此路不通，还能走另外一条路 / 100
- 果断放弃，也是一种变通 / 102
- 不要被已知的经验拴住前进的脚步 / 105
- 灵活变通的人更容易获得成功 / 107
- 不要被你自己的条件所局限 / 110
- 变通一下，看到的就会大不一样 / 112

第六章 在心中播下爱的种子 / 115

- 善行将温暖你的一生 / 115
- 心存仁爱，就会离真理更近 / 117
- 给别人以真诚的赞美 / 119
- 用你的眼睛给别人一片光明 / 121
- 善良能给予人们莫大的收获 / 123
- 给予就是一种关爱 / 125
- 放开胸怀播撒爱的种子 / 128
- 用真诚滋养爱的秧苗 / 130
- 爱是成就完满人生的资本 / 132

第七章 把学习当作一种习惯 / 135

- 知识是不会贬值的财富 / 135
- 学习没有早晚的限制 / 138
- 学习要讲方法 / 140
- 学习没有捷径可以走 / 142
- 自学是一种生存技能 / 145
- 要学会提出问题 / 147



- 养成每天阅读的好习惯 / 149
- 要维持稳定不变的学习力 / 152
- 永远保持向上的进取心 / 154
- 要做好终生学习的准备 / 157

第八章 太忠于感觉，就难以好好思考 / 160

- 会思考的大脑比金钱更重要 / 160
- 要养成一种质疑的能力 / 162
- 学会理性地思考 / 165
- 不断思考才能不断前进 / 168
- 换位思考是解决问题的好办法 / 170
- 固守成见，只能深陷泥潭 / 172
- 冲破思维定式的牢笼 / 174
- 不要被表象迷惑了你的思考 / 177
- 再忙也要给思考留一点时间 / 179
- 用思考为自己赢得出路 / 182

第九章 把握当下 / 185

- 活在当下，是对自己的尊重 / 185
- 多珍惜一分钟，便多了一分美好 / 188
- 把每一天都当成最好的日子 / 190
- 接受当下，才能免于痛苦 / 192
- 甩开过去的阴霾 / 195
- 眼光放得过高，容易忽视了现在 / 198
- 面对今天，才能成就未来 / 200
- 感受当下的幸福 / 203

第十章 珍惜时间 / 206

- 时间是生命最大的财富 / 206



- 有效管理你的时间 / 208
- 做和时间赛跑的竞赛者 / 211
- 不要轻易放过空当时间 / 213
- 每天抽出固定的时间来做安排 / 215
- 及时堵住时间的小漏洞 / 217
- 做好时间的驾驭者 / 220
- 把 24 小时成功变为 48 小时 / 222
- 用同样的时间做更多的事情 / 224
- 修炼你的时商 / 227

第十一章 品格的修行应伴随人的一生 / 230

- 你的品质将决定你的价值 / 230
- 责任是成就人生的基石 / 232
- 尊重别人就是尊重自己 / 235
- 孝敬父母是最美的品行 / 237
- 抵制住每一次不良诱惑 / 239
- 自尊自立才能活出人生的精彩 / 241
- 任何时候都要保持修养 / 244
- 保持谦虚低调的作风 / 246
- 别让谎言毒化你的灵魂 / 249
- 用高尚的品行指引你的行动 / 252

第十二章 幸福的律动要用心去聆听 / 255

- 幸福是自己争取来的 / 255
- 不要让贪婪堵住幸福的源泉 / 258
- 不要陷进名利的旋涡 / 260
- 简单生活就是幸福 / 262
- 放下欲望的包袱 / 264
- 知足的人更容易感受幸福 / 267



顺其自然，幸福自然来 / 269

感受一碗水似的幸福 / 272

第十三章 合理规划自己的时间 / 275

时间的意义 / 275

合理利用零碎时间 / 276

恪守时间，珍惜时间 / 279

做时间的主人 / 281

零碎时间可以成就大业 / 282

第十四章 学习到底是为了什么 / 285

学历不是“通行证” / 285

大学毕业不等于学习终结 / 286

真正要学习的是学习方法 / 289

成绩不等于成就 / 290

能力比知识重要 292

第十五章 梦想是成功的翅膀 / 295

分大目标为小步骤 / 295

贫穷只因无梦想 / 297

确信目标终究会实现 / 298

确定自己的职业目标 / 300

第十六章 每个人都是金子 / 302

经营你的强项 / 302

每个人都是金子 / 303

一味攀比会使你迷失方向 / 305

不要开错窗 / 306

走出别人给你画的圆 / 307



第一章

梦想有多高，你站得就有多高

梦想是人最大的希望

世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。

——苏格拉底

梦想是人生最大的希望，它能将人从迷茫的蛛网里解救出来；梦想是人生最大的希望，它能使最寒冷的地方盛开鲜花；梦想是人生最大的希望，所有的努力都是为了向梦想致敬。

梦想是人生最大的希望，梦想的实现要求每一个人必须具有高瞻远瞩的目光。在达到目标之前，所有其他的事物都只是我们走向梦想的辅助物。不必过多地留恋沿途的花草，当我们达成梦想后，我们有足够的时间来欣赏。不要为眼前的利益绊住双脚，一旦分心，我们就会偏离了方向。

梦想是人生最大的希望，当各种诱惑纷至沓来的时候，记得稳住心神，问问自己，什么才是最重要的，什么才能帮助我们达成梦想。有一位令人尊敬的橄榄球教练就深深知道这个道理，并且帮助自己

的学生做了正确的选择。

奥利·贾维斯是一个普普通通的老师，他在一所高中做体育教练。出身贫寒的亨利是他的得意门生，非常喜欢橄榄球，很有天赋。在亨利升入高年级的那个夏天，一个朋友推荐他去做一份暑期工。亨利意识到如果自己去做了这份工作，那意味着必须得告诉贾维斯教练他不能去打球了。

“你还有一生的时间可以去工作，”贾维斯教练知道后生气地对亨利说，“但是，你练球的日子是有限的，你根本浪费不起！”亨利低着头站在教练面前，努力向他解释。为了那个替他妈妈买一座房子和口袋里有钱的梦想，即使让教练对他失望，他认为也是值得的。

“孩子，你做这份工作能挣多少钱？”

“每小时 3.25 美元。”

贾维斯教练继续问道：“你认为，一个梦想就值一小时 3.25 美元吗？”

亨利被这个问题震住了：我的梦想、我的未来就值 3.25 美元吗？那年暑假，亨利全身心地投入到运动中去。同一年，他与匹兹堡海盗队签订了一份价值 2 万美元的契约。后来，他在亚利桑那州立大学获得了橄榄球奖学金，使他获得了接受教育的机会。在全美国的后卫球员中，他两次被公众认可，并且在美国国家橄榄球联盟队队员的挑选赛中排在第七名。

1984 年，亨利与丹佛野马队签署了 170 万美元的合同。他终于为他的母亲买了一座房子，实现了他的梦想。

亨利也许是一个很有天赋的孩子，但如果没有那个关于梦想的问题，没有认真思考自己未来的正确方向，也许结果就不一样了。任何事物都没有一个人的梦想珍贵，有梦想才有希望，有梦想才会使种子生根发芽。实现了梦想，我们想得到的一切都会随之而来。



，有了梦想，就可以改变一切。最直接可以改变的便是我们自己，用自己梦想的标准来要求自己，时刻准备着，终有一天会从梦想走向现实。美国的第一位黑人州长罗杰·罗尔斯，就很好地证明了这句话的可行性。

罗杰·罗尔斯出生在声名狼藉的大沙头贫民窟，那里环境恶劣，充满暴力。罗尔斯小时候就读于那里的诺必塔小学。

1961年，皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事兼校长。当时正值美国嬉皮士流行的时代，他走进大沙头诺必塔小学的时候，发现这儿的穷孩子个个无所事事。作为一个教育者，他想了很多办法来引导孩子，但都没什么效果。后来他发现这里的孩子们很迷信，就假装自己会看手相。孩子们被吸引住了，纷纷问校长自己以后的命运会如何。轮到罗尔斯时，校长拉着他的手，仔仔细细地看了一遍，说道：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你能成为一位州长。当然，你与州长的差距现在非常大，能否追上去，只取决于你自己……”

当时，罗尔斯大吃一惊，因为长这么大，只有奶奶说他可以成为5吨重的小船的船长。皮尔·保罗先生竟说他可以当纽约州的州长，这着实出乎他的预料。他记下了这句话，并相信了它。从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜，罗尔斯的衣服不再沾满泥土，说话时也不再夹杂污言秽语。他开始挺直腰杆走路，在以后的40多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。51岁那年，罗尔斯成为美国纽约州的第53位州长，也是美国第一位黑人州长。

皮尔校长给罗尔斯的只是一个善意的谎言，但是罗尔斯却把他当作终生的梦想。这个梦想给了他一个希望，他便按照梦想的样子来要求自己。最终，梦想如约而至。

梦想是上天赐给我们最宝贵的礼物。梦想是人生最大的希望，专注地朝着梦想前进，你就一定能够成就自己。

用梦想做成功的指引

有些人让梦想悄然绝灭，有些人则细心培育、维护，直到他安然度过困境，迎来光明和希望，而光明和希望总是降临在那些真心相信梦想一定会成真的人身上。

——伍德罗·威尔逊

一个没有梦想的人，就像断了线的风筝和大海上海迷失方向的船一样，没有任何依靠。可见，梦想对于一个人的成功有着巨大的助推和牵引作用。梦想是成功的前提，因为只有心中有梦，才会为之奋斗，才会在不久的将来看到成功的彼岸。

他从小就喜爱篮球，却因为自己的个子不高屡次遭到伙伴们的讥讽和嘲笑。

一直到高中毕业的时候，他才仅仅长到 1.65 米。此时的他依然热爱篮球，并希望将篮球作为他终生奋斗的事业。但是，他面临着众人的质疑声：只有 1.65 米的他，能打好职业篮球赛吗？

面对他人的质疑，他自信地说道：“别人说我矮，反而成了我的动力。我偏要证明矮个子也能打好篮球。”于是，在各个大小篮球赛场上，从下方来的球 90% 都被他收走了。他利用个子矮的“优势”飞速地运球过人，取得了一次又一次的胜利。

后来，他成了 NBA 全联盟中最矮的球员。他就是美国篮球明星博伊金斯。

正是梦想激励着博伊金斯最终走向成功的舞台。梦想有着神奇的力量，它可以极大地激发起人的潜能，促使人一步一步向成功靠近。

没有人知道自己的潜力有多大，当我们抱着必胜的信心去迎接



挑战时，就会挖掘出连自己都想象不到的潜能。所以说，要想成功，必须要有梦想，你的梦想会决定你的人生走向，决定你是否能迈向成功，正如美国一位哲人所说的那样：“很难说世上有什么做不了的事，因为昨天的梦想可以是今天的希望，还可以是明天的现实。”要想使自己的人生绽放光彩，要想改变自己的命运和处境，在学业和事业上获取成功，就需要你拥有梦想，然后以它来作为成功的指引。

英国有个叫布罗迪的教师，他在一次整理旧物时发现了一叠 25 年前的作文簿，是彼得金中学 B（2）班 31 位孩子的春季作文，题目叫《未来我是……》。他顺手翻了几本，就被孩子们千奇百怪的自我设计迷住了。比如，有个叫彼得的学生说，未来的他是海军大臣，因为有一次他在海中游泳时喝了 3 升海水都没被淹死；还有一个说自己将来必定是法国总统，因为他能背出 25 个法国城市的名字，而同班的其他同学最多的只能背出 7 个；最让人称奇的是一个叫戴维的盲人学生，他认为将来他必定是英国的一个内阁大臣，因为在英国还没有一个盲人进入过内阁。总之，31 个孩子都在作文中描绘了自己的未来，有当驯狗师的，有当领航员的，有做王妃的……五花八门，应有尽有。

布罗迪读着这些作文，突然有一种冲动——何不把这些本子重新发到同学们手中，让他们看看现在的自己是否实现了 25 年前的梦想呢。当地一家报纸得知他这一想法后，就为他发了一则启事。没几天，书信从四面八方布罗迪飞来。他们中间有商人、学者、政府官员，更多的是没有身份的普通人，他们都表示，很想回忆儿时的梦想，并且很想得到那本作文簿。布罗迪按地址一一给他们寄去。

一年后，布罗迪身边只剩下戴维的作文簿。他想，这个人也许已经死了。毕竟 25 年了，25 年间是什么事都可能发生的。

就在布罗迪准备把这个本子送给一家私人收藏馆时，他收到内阁教育大臣布伦克特的一封信。他在信中说：“那个叫戴维的就是我，感谢您还为我们保存着儿时的梦想。不过我已经不需要那个本子了，

因为从那时起，我的梦想就一直在我的脑子里，我没有一天放弃过。25年过去了，我已经实现了那个梦想。今天，我还想通过这封信告诉其他的30位同学，只要不让年轻时的梦想随岁月飘逝，成功总有一天会出现在你的面前。”

梦想应是植根于内心深处并保持良久的，它能以最大强度鼓励人们勇敢向前方迈进，支撑人们坚定下去的决心。布伦克特之所以成功，正是因为儿时梦想的持久推动。

梦想是前进的指南针，是建设高楼大厦的蓝图，是长途跋涉中指引行者前行的路标，是对未知探索的一种盼望，更是对实现成功目标的一种支撑。只有在心中长存梦想，我们才会执着于脚下的路，才会在形形色色的诱惑中把握方向，才会勇敢面对前方的层层困难险阻，才会一直坚定不移地走下去。所以说，有梦想才有希望，有梦想才有追求，有梦想才有奋进，有梦想才有成功。

梦想是成功之根，一切的成功都将从梦想出发。正如一位哲人所说：“没有春天的播种，就没有秋天的收获，没有梦想的萌发，就没有后来的成功。”人的聪明和伟大，就在于把梦想作为目标来执着追求。因此，倘若想获取成功，使自己的人生成就辉煌，那么，就请果断插上梦想的翅膀，不断地追逐梦想、放飞梦想，心甘情愿地接受梦想的牵引吧！

送自己一个愿望做礼物

有了物质，人才能生存；有了理想，人才能生活。生存与生活有什么不同呢？动物是生存，而人则应该生活。

——雨果

美国马萨诸塞州的科学家曾经做过一个探索南瓜生长力量的实