

牛津

培养社会精英的经典教程

家训

精华卷

Oxford
Family Motto

柳杨 / 编著



在 800 多年的历史中，

牛津大学走出了 6 位英国国王、26 位英国首相、多位外国政府首脑！

牛津大学靠什么打造出这么多影响世界的巨人？

它的教育理念和方法有什么深藏不露的秘密？

这 800 多年沉淀下来的教育智慧，如同一盏明灯，为走在“牛津”路上的莘莘学子照亮了方向。

牛津

培养社会精英的经典教程

家训

精华卷

Oxford
Family motto

柳杨 / 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

牛津家训 / 柳杨编著. -- 北京: 中华工商联合出

版社, 2016.10

ISBN 978-7-5158-1824-5

I. ①牛… II. ①柳… III. ①家庭教育—英国 IV.

① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 254541 号

牛津家训

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: 李 征

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 978-7-5158-1824-5

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



第一章 像雄鹰一样展翅翱翔 / 1

- 亲手雕琢自己的生命 / 1
- 砍断依赖的绳索，才能飞得更高 / 4
- 不妨把自己带到悬崖边 / 6
- 做自己命运的策划师 / 9
- 战胜自我，就赢得了人生 / 11
- 生命就是一次次的自我挑战 / 13
- 做永不退缩的人 / 16
- 在奋斗中成就最好的自己 / 18
- 没有尝试过，就永远不要说“不行” / 21
- 培养一种拼搏的惯性 / 23

第二章 用信念武装自己 / 26

- 自信是成功的主宰 / 26
- 信念就是一种期望 / 28

永远不要放弃你的目标 / 30
绝不在最后关头退缩 / 33
坚忍不拔方显人生本色 / 35
只要你想到，你就能做到 / 37
自信的勇气产生力量 / 39
用信念为人生开路 / 42
挑战生命中的难度，才能成就生命的高度 / 45

第三章 坐而论不如起而行——提高行动力 / 48

行动，才有实现的可能 / 48
行动力就是不断地努力 / 51
不要总是耽于幻想 / 53
行动的第一步往往最为艰难 / 55
用勇气为行动开路 / 57
不要被别人的议论挡住你行动的步伐 / 60
不要总是将希望寄托于明天 / 61
敢于行动，就能创造奇迹 / 63
亮出你的行动力 / 66

第四章 慢一秒钟，你的境遇就会不同 / 69

效率是成功的最佳保证 / 69
想提高效率，就要找对方法 / 72
小的目标更容易助人加速前进 / 74
做事情要分清轻重缓急 / 77
过分苛求完美是效率的阻碍 / 78
先处理好关键的环节 / 81
别被琐事牵着鼻子走 / 83
想实现效率，准备自然要充分 / 86
用好备忘录，提高你的效率 / 88



不要忽视榜样的力量 / 90

第 五 章 做好小事，才有可能成大事 / 94

细节是决定成败的关键点 / 94

形象是最好的通行证 / 97

举止是内在修养的镜子 / 99

细节往往最能打动人心 / 102

保持一种忧患意识 / 104

不必纠结于无关紧要的小事 / 106

守时的人更为可信 / 109

做生活的有心人 / 112

第 六 章 世界上没有一个懒惰的天才 / 115

勤奋是造就天才的摇篮 / 115

将努力发挥到极致 / 118

懒惰是成功的拦路虎 / 120

克服拖延的陋习 / 123

用责任感督促自己勤奋起来 / 125

勤奋耕种，才能收获梦想的果实 / 128

第 七 章 习惯是日复一日地养成的 / 131

好习惯可以赢得巨大价值 / 131

持久专注地做每一件事 / 134

反省是进步的阶梯 / 135

保持节俭的生活作风 / 137

主动调整生活的节奏 / 140

不要让不良习惯毁了你 / 142

培养认真的习惯 / 144

要永远坐在第一排 / 147

在行动之前，先做出详细的计划 / 149

第八章 生活离不开创意 / 153

智慧是永恒的财富 / 153

每个人都有一座创意的宝库 / 155

创新是你独树一帜的旗杆 / 157

创新是为想象注入的一缕阳光 / 159

从小事中激发无限创意 / 162

甩开标准答案的限制 / 163

另辟蹊径，创意自来 / 166

敢创新，才能成就大事 / 168

用新意装点这个世界 / 169

第九章 拥有发现美的眼睛，自能看到光芒 / 173

独具慧眼，你能看到不一样的东西 / 173

走出阴霾的地带 / 176

邂逅生活的美 / 179

以微笑迎接走向你的事物 / 182

学会在不完美中寻找美丽 / 184

温和的情绪能擦亮美的眼睛 / 186

顺利度过生命的冬眠期 / 188

保持一颗平静的心 / 191

第十章 为自己多存几本“朋友存折” / 194

朋友是永远不会贬值的财富 / 194

微笑和赞美是人际交往的润滑剂 / 196

用坦诚赢得人心 / 199

放低姿态，才能走好每一步路 / 201

以貌取人是不成熟的表现 / 203



抬高自己，就是孤立自己 / 206
站在他人的立场看问题 / 209
学会退让 / 210
对他人宽容，就是给自己拓宽道路 / 212

第十一章 要在苦难的烈焰中奋进高歌 / 216

苦难是雕琢天才的一把刻刀 / 216
不要因为失败而否定未来 / 219
失败是坚韧的最后考验 / 221
把不利的因素转化为前行的动力 / 224
能站起来，就是一种勇气 / 226
把每一次磨难当作一次学习的机会 / 228
学会在风雨中吸取清新的氧气 / 231

第十二章 成功与你仅有半步之遥 / 234

成功并非想象中那么难 / 234
成功是一扇虚掩的门 / 236
最擅长的事就最容易成功 / 238
只要你想做，你就能成功 / 241
成功就是将简单的事情反复做 / 243
不要让优势成为成功的绊脚石 / 245
优柔寡断是成功的最大敌人 / 247
别让自负毁掉你的成功 / 250
借助外力为成功提速 / 252
用热情点燃成功的火种 / 254

第十三章 你的健康资本不容有失 / 256

健康是滋润人生的雨露 / 256
把保持健康当成一种习惯 / 258

有健康的体魄，才能有好的将来 / 261
强身健体，从规律生活做起 / 263
不要做永不停歇的马达 / 265
不与疲劳做无谓的抗争 / 268
永远不要牺牲健康换取他物 / 270
如果不想累倒，那么现在就开始放松 / 273

第十四章 转个弯，就能看到最美的风景 / 276

给心灵洗个澡 / 276
珍惜你所拥有的东西 / 279
别太在意他人的议论 / 281
永远都不要绝望 / 283
别让狭隘禁锢住你的心 / 287
摆脱自卑的心理 / 289
庸人自扰是无谓的行为 / 291
抱怨对解决问题毫无帮助 / 293
走出孤独的阴霾 / 296
把脚步放慢，才能看到路边的风景 / 298

第十五章 珍惜成长路上的每一个足迹 / 301

努力去做一个有价值的人 / 301
任何时候都要心存希望 / 304
你的定位将决定你的人生路线 / 306
压力是成长的最强动力 / 309



第一章

像雄鹰一样展翅翱翔

亲手雕琢自己的生命

我让旁人去嘀咕，自己却干自己认为有益的事。我巡视了自己领域中的事，认清了我的目标。

——歌德

人的一生是不断地设计和雕琢自我的一生，人生需要我们精心地雕琢，从而使其更富有意义。

如果将自己的发展依赖于别人的定位，而没有自己的人生目的，没有自我实现的欲求，就不可能做出一番事业。你的生命，要靠自己来雕琢。你要选择自己的生活道路，确定人生的目标，也就是为自己“人生道路怎么走”“朝着什么方向走”“最终要达到什么目的”进行设计。

一所大学的研究所里，有一位教授正和同学们一道分享他的童

年趣事。

“上小学的时候，我考试得了第一名，老师送我一本世界地图，我好高兴，跑回家就开始看这本世界地图。很不幸，那天轮到我为家人烧洗澡水。我就一边烧水，一边在灶边看地图。我看到一张埃及地图，想到埃及很好，埃及有金字塔，有埃及艳后，有尼罗河，有法老王，有很多神秘的东西，心想长大以后如果有机会我一定要去埃及。

“看得入神的时候，突然有一个大人从浴室冲出来，围着一条浴巾，用很大的声音对我说：‘你在干什么？’我抬头一看，原来是我爸爸。我说：‘我在看地图。’爸爸很生气，说：‘火都灭了，看什么地图！’我说：‘我在看埃及的地图。’父亲跑过来，给了我两个耳光，然后说：‘赶快生火，看什么埃及地图。’打完后，踢我屁股一脚，把我踢到火炉旁边去，用很严肃的表情对我讲：‘我保证，你这辈子不可能去那么遥远的地方，赶快生火。’

“我当时看着我爸爸，呆住了，心想：‘他怎么给我这么奇怪的保证？真的吗？这一生真的不可能去埃及吗？’20年后，我第一次出国就去了埃及。我的朋友都问我到埃及干什么，那时候出国是很难的。我说：‘因为我的生命不能被别人设定。所以我要去埃及旅行。’

“有一天，我坐在金字塔前面的台阶上拍了照，又买了张明信片寄给我爸爸。我写道：‘亲爱的爸爸：我现在在埃及的金字塔前面给你写信，记得小时候，你打我两个耳光，踢我一脚，保证我不能到这么远的地方来，现在我就坐在这里给你写信。’”

被别人设定，并且照着别人的设定去做的人，他的生命注定只能平淡无奇，碌碌无为。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。

不要偷偷躲在角落里去观望和羡慕别人的成功，然后埋怨自己。有什么理由埋怨呢？你应该知道自己之所以有个悲伤的结局，是因为在别人努力自我雕琢的时候，你放弃了对自己生命亲手雕琢的机会。即使天资再好，若经受不住雕琢之苦，也不能成就完美。

一位著名的雕刻师准备塑造一尊圣像，经过精挑细选，他看上一块质感上乘的石头，开始雕刻。没想到才拿起锉刀敲几下，这块石头就痛不欲生，不断哀号：“好痛，好痛，师傅，不要再刻了，还是让我躺着吧！”师傅只好停工，让其躺在地上，另外找了一块质感差一点的石头重新雕刻。这块石头任凭刀刻，咬紧牙根承受，默然不出一语。师傅渐入佳境，在精雕细琢下，果然雕成了极品，大家惊叹其为杰作，将圣像送入博物馆收藏。

不久，无法忍受雕刻之痛的那块石头被人废物利用，铺在通往博物馆的马路上。人车频繁经过，又要承受风吹雨打，实在痛苦不堪，石头内心愤愤不平，质问博物馆里那尊圣像，说道：“你资质比我差，却享尽人间礼赞尊崇，我却每天遭受凌辱践踏、日晒雨淋，凭什么？”圣像只是微笑，说：“你天资虽好，却耐不住雕琢之苦，怎能抱怨别人呢？”

人总想不费吹灰之力就得到自己想要的东西，然而又想逃避努力，这是不可能的。雕琢自己的生命，对于我们每个人来说，是必要的经过。人生也只有从磨炼中走来，经历过沧桑洗涤，生命才会完美、才能精彩。

亲手雕琢自己的生命吧，让生命像烈火一样地燃烧；亲手雕琢自己的生命吧，让生命放射出绚烂的火花；亲手雕琢自己的生命吧，让年轻的梦永远没有终点。

砍断依赖的绳索，才能飞得更高

凡事欲想成功，必须依靠自己之力。

——约瑟夫·奈

幸福不能奢望他人给予。强者时刻都会紧握手中的方向盘，做人生的主宰。人，要靠自己活着，而且必须靠自己活着。砍掉依赖的绳索，依靠自己向前迈步，这是一个人立足于社会的根本。只有依靠顽强的自立精神，才能克服重重困难，坚持前进。

人人都是自己命运的设计师，最可靠的不是别人的权力和威望，而是自己的力量。一个人如果自己不努力，即便外在的条件再好，也于事无补。而同样，即便身处逆境，如果能够不断努力，一样有机会获得成功。自己才是决定能否成功的关键，不要把希望寄托在外在的事物或人的身上。

一个登山者，一心一意想登上某座高峰。在经过多年的准备之后，他开始了登山的旅程。由于他希望完全由自己独享登顶的喜悦，所以他决定独自出发。他开始向上攀爬，但是当天时间已经有些晚了，然而，他非但没有停下来准备露营的帐篷，反而继续向上攀登，直到四周变得非常黑暗。

这位登山者什么都看不见，到处都是黑漆漆一片。即使如此，这位登山者仍然不断地向上攀爬着，就在离山顶只剩下十几米的地方，他滑倒了，并且迅速地跌了下去。跌落的过程中，他仅仅能看见一些黑色的阴影。

他下坠着，在这极其恐怖的时刻，他过去的一生，也一幕幕地显现在他的脑海中。突然间，他感到系在腰间的绳子重重地拉住了他。

他整个人被吊在半空中……

在这种上不着天，下不着地，求助无门的境况中，他一点办法也没有，只好大声呼叫：“神啊！救救我！”

突然间，天上有个低沉的声音回答他说：“你要我做什么？”

“神！救救我！”

“你真的相信我可以救你吗？”

“我当然相信！”

“那就把系在你腰间的绳子割断。”

在短暂的寂静之后：登山者决定继续全力抓住那根救命的绳子。

第二天，搜救队找到了他的遗体，已经冻得僵硬，他的尸体挂在一根绳子上。他的手也紧紧地抓着那根绳子——在距离地面仅仅1米高的地方。

人生所受到的最大束缚就来自于对“绳子”的依赖。人们经常认为自己永远会从别人的帮助中获益，却不知一味地依赖他人只会导致懦弱。如果一个人总是依靠他人，将永远也坚强不起来，永远也不会有独创力。人活一生，要么独立自主，要么埋葬雄心壮志，一辈子老老实实做个普通人。对于想成大事者而言，拒绝依赖他人是对自己能力的一大考验。依附于别人，就是把命运交给别人，放弃做大事的主动权。摆脱一份依赖，就多了一份自主权，也就向自由的生活前进了一些，向成功的目标迈进了一步。

人有时候确实需要别人的帮助，但是如果将别人的帮助当作一种依靠，就势必会形成一种依赖的习惯。对于一个杰出的人来说，他的选择是：舍弃依靠，自己去奋斗。

美国总统约翰·肯尼迪的父亲从小就注意对儿子独立性格和精神状态的培养。有一次他赶着马车带儿子出去游玩。在一个拐弯处，因为马车速度快，猛地把肯尼迪甩了出去。当马车停住时，儿子以

为父亲会下来把他扶起来，但父亲却坐在车上悠闲地掏出烟吸起来。

儿子叫道：“爸爸，快来扶我。”

“你摔疼了吗？”

“是的，我自己感觉已站不起来了。”儿子带着哭腔说。

“那也要坚持站起来，重新爬上马车。”

儿子挣扎着自己站了起来，摇摇晃晃地走近马车，艰难地爬了上来。

父亲摇动着鞭子问：“你知道为什么让你这么做吗？”

儿子摇了摇头。

父亲接着说：“人生就是这样，跌倒、爬起来、奔跑，再跌倒、再爬起来、再奔跑。在任何时候都要全靠自己，没人会去扶你的。”

站在巨人的肩膀上取得的成功，只能算作成功的半成品，同样，依靠别人帮助取得的成绩也不会让人真正扬眉吐气，只有自强不息，取得的成果才是最甜美的。

人若失去自己，是一种不幸；人若失去自主，则是人生最大的缺憾。只有砍断依赖的绳索，抛弃了拐杖，你才能飞得更高更远。

不妨把自己带到悬崖边

没有天生的强者，一个人只有站在悬崖边上的时候，才会变得真正坚强起来。

——富兰克林

生命其实需要一个高度。当我们站在这个高度的边缘将要跌落时，它瞬间所爆发出的力量总是可以创造出奇迹，这是因为，当我们将自己置身于无法退却的境地之时，我们的选择就只有两个——



要么坐以待毙，要么勇敢向前迈步。这样一来，本能就会促使我们勇敢前行。同样的道理，如果我们能够在做事情前断绝后路，下定决心坚定不移地前进，那么就能够获得成功。

有一个老人，在山里打柴时拾到一只很小的、样子怪怪的鸟。那只鸟和出生刚满月的小鸡一样大小，也许因为它实在太小了，又不会飞，老人就把这只鸟带回家放在小鸡群里，充当母鸡的孩子，让母鸡养育。母鸡没有发现这个异类，全权负起一个母亲的责任。鸟一天天长大了，后来，人们发现那只鸟竟是一只鹰，人们担心这只鹰再长大一些会吃鸡。为了保护鸡，人们一致要求：要么杀了那只鹰，要么将它放生，让它永远也别回来。因为和这只鹰相处的时间长了，有了感情，这一家人自然舍不得杀它，他们决定将它放生，让它回归大自然。然而，他们用了许多办法都无法让其重返大自然，他们把它带到很远的地方放生，过不了几天那只鹰又飞回来了，他们驱赶它，不让它进家门，他们甚至将它打得遍体鳞伤……最后，他们终于明白：原来鹰是眷恋它从小长大的家园，舍不得那个温暖舒适的窝。后来，村里的一位老人说：“把鹰交给我吧，我会让它重返蓝天，永远不再回来。”老人将鹰带到附近一个最陡峭的悬崖旁，然后将鹰狠狠向悬崖下的深涧扔去。那只鹰开始也如石头般向下坠去，然而快要到涧底时，它终于展开双翅托住了身体，开始缓缓滑翔，然后轻轻拍了拍翅膀，飞向了蔚蓝的天空。它越飞越自由舒展，越飞动作越漂亮。它越飞越高，越飞越远。渐渐变成了一个小黑点，飞出了人们的视野，永远地飞走了，再也没有回来。

这是一种置之死地而后生的力量，那只鹰在绝境之下所表现出来的生命力是那么的惊人，它只轻轻拍了拍翅膀就演绎出了生命本身所潜伏的力量。人生也是如此，绝境之下往往能激发起我们自身所蕴藏的强大的力量。那么，你要如何在你短暂的人生中，让你的



生命更加地绚烂辉煌呢？不妨尝试着给自己一个悬崖吧，奋力一搏，在我们的生命中留下绚丽的一笔。

仔细想想，我们又何尝不像那只鹰一样，总是对现有的东西不忍放弃，对舒适平稳的生活恋恋不舍，进而无法下定决心奋勇向前。也许我们此时的生活比较安逸，还不至于困顿和挨饿，甚至还能够丰衣足食地过日子，所以我们就变得安于现状不愿起身奋斗了。尽管我们深深地明白，自己仍然面临很大的压力，但我们却选择刻意忽略这种紧迫感，逃避自己所面临的绝境，最终致使自己的个性变得比较容易满足，这种知足常乐的心态也就成了成功最大的敌人。一旦舒适束缚住了飞翔的翅膀，也许我们就再也不能展翅高飞了。

有一年冬天，猎人带着猎狗去打猎。猎人一枪击中了一只兔子的后腿，受伤的兔子拼命地逃生，猎狗在后边穷追不舍。可是追了一阵子，兔子跑得越来越远了。猎狗知道实在是追不上了，只好悻悻地回到猎人身边。猎人气急败坏地说：“你真没用，连一只受伤的兔子都追不到！”猎狗听了很不服气地辩解道：“我已经尽力而为了呀！”兔子带着枪伤成功地逃生回家了，兄弟们都围过来惊讶地问它：“那只猎狗很凶呀，你又负了伤，是怎么甩掉它的呢？”兔子说：“它是尽力而为，我是竭尽全力呀！它没追上我，最多挨一顿骂，而我若不竭尽全力地跑，可就没命了呀！”

很多人渴望拥有成功的人生，请问，你付出努力了吗？其实成功的关键是全力以赴把一切做到最完美，要付出“尽心尽力”的努力。给自己一个悬崖，并不是让别人来评价自己是否拼尽全力地努力过，而是用心来告诉自己。在做任何事情的时候，如果我们能够心心地专注于一件事情，对这件事情魂牵梦绕，并且保持一种强烈的信念：这件事情我必须完成，否则绝不罢休。如果这样不遗余力地做事，试问，成功又怎能会远？就算是自己的生命到此戛然而止，