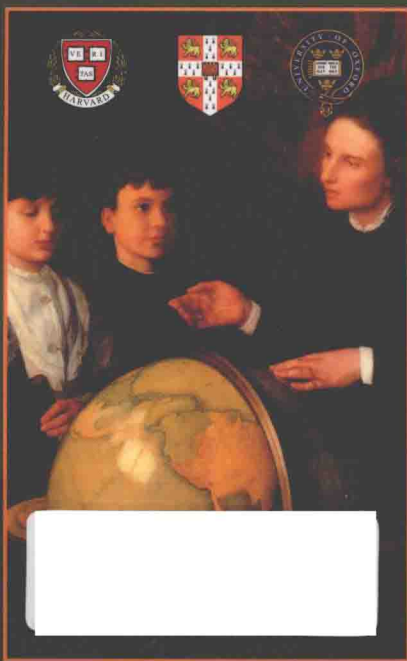


超值
两卷版
29.80元

哈佛家训 剑桥家训 牛津家训

经典集

柳扬 编著



阅读者的精品 ◯ 欣赏者的上品 ◯ 馈赠者的佳品

上

全国百佳图书出版单位
江苏美术出版社



【最顶级的教育理念,打下成功的基石】

哈佛家训
剑桥家训
牛津家训
经典集
上

柳扬 编著

全国百佳图书出版单位
江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛家训剑桥家训牛津家训经典集：两卷版 / 柳扬编著. —南京：
江苏美术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5344-6640-3

I.①哈… II.①柳… III.①家庭教育—通俗读物 IV.①G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 190921 号

出品人 周海歌

责任编辑 王林军 蒋 璟

装帧设计 王明贵

责任校对 刁海裕

责任监印 贲 炜

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路 165 号 邮编:210009)

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

制版印刷 南京溧水秦源印刷有限公司

开 本 718mm×1020mm 1/16

总 印 张 36

版 次 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-6640-3

总 定 价 29.80 元 (全套 2 册)

营销部电话 025-68155677 68155670 营销部地址 南京市中央路 165 号

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换



前言

创建于1636年的美国哈佛大学，被誉为高等学府王冠上的宝石，无论是学校的名气、设备、教授阵容，还是学生的综合素质，都堪称世界一流。300多年间，哈佛大学先后培养出8位美国总统、40位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者，以及数以百计的世界级财富精英，为商界、政界、学术界及科学界贡献了无数成功人士和时代巨子。

牛津大学建校于1167年。它在英国社会和高等教育系统中具有极其重要的地位，有着世界性的影响。在800多年的历史中，牛津大学培养了6位英国国王、26位英国首相、多位外国政府首脑、近40位诺贝尔奖获得者以及一大批著名科学家。

剑桥大学成立于1209年，也是全世界最顶尖的大学之一。英国许多著名的科学家、作家、政治家都来自于这所大学。剑桥大学也是诞生最多诺贝尔奖得主的高等学府，88名诺贝尔奖获得者曾经在此执教或学习。

这些世界名校靠什么打造了这些巨人？他们的教育中有什么深藏未露的秘密？从这些成功者身上我们不难看到，在这些世界顶级学府中收获的东西是他们获得如此成就的决定性因素，是哈佛精神、剑桥精神、牛津精神始终鞭策他们向成功的顶峰攀登，是这些学府成功的教育理念缔造了他们辉煌的人生。

这些学校之所以取得巨大的成就，关键不是因为它们的规模宏大、学科众多，而在于它们先进的办学理念、追求真理的可贵精神和数百年沉淀下来的闪光智慧。在人生的旅途中，大学只是一个短暂的历程，但哈佛、牛津和剑桥让学生在短暂的历程中汲取着智慧的营养，教会了学生怎样做人、怎样做一个成功的人，并引领他们思考和感悟人生，为实现人生目标，取得成功做好积极而充分的准备。

当然，哈佛、剑桥、牛津取得如此巨大的成就，并不完全是学校教育的结果，这其中也有学生家长的功劳。他们成功的教育方法和理念、他们培养孩子成才的坚定信心和严谨态度，以及他们将教育孩子作为人生重要目标的信念，都是这些著名学府精英教育的重要组成部分。

每个家长都渴望自己的孩子拥有成功的人生，要想成功，就离不开教





育的作用。父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一个课堂，家庭教育在很大程度上决定着孩子的未来。但是，如何更好地教育孩子是家长们公认的一大难题。随着社会竞争的激烈发展，家长的教育职责也越来越具有挑战性，其教育理念和教育方法直接决定着孩子将会取得的成就。哈佛家训、牛津家训、剑桥家训的成功案例告诉我们，正确的学习习惯和生活习惯是父母给予孩子的最大财富。

本书汇集了哈佛大学、牛津大学、剑桥大学最顶级的教育理念及其家训精华，从人生哲理、人性弱点、家训等多个角度，充分诠释了哈佛大学、牛津大学、剑桥大学教育理念中的精髓及其家训的要旨，触及了人生中最朴素的感情和人性中最本质的东西，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，铸就一个世界顶级学府学子应有的品质，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。

对于家长来说，每个人都可以通过本书与自己的孩子一同品味哈佛、牛津、剑桥的教育精华，帮助他们在成功的道路上迈出坚实的一步。对于孩子来说，这里没有冗长的说教，只有无穷无尽榜样的力量。对于成人来说，这里没有累赘的语言，只有深刻的人生哲理感言。所有阅读这本书的读者——无论是涉世未深的青少年，还是经历过世事风雨的成年人，都可以与世界著名学府的学子们一起感悟人生，追求成功的真谛；听从梦想的召唤，为成功的人生树立航标；聆听成功的声音，奋勇攀登并征服生命的高峰。





目 录

上

哈佛家训——与柏拉图为友，更要与真理为友

第一章 人生是什么

活的是过程	2
人生没有输赢	3
人生不是用来享乐的	4
过属于你自己的生活	5
用平和心态对待死亡	7
懂得热爱生命	8
人生没有往复	9

第二章 幸福在你心中

什么是最大的幸福	11
幸与不幸全在于自己	12
别让欲望抢走幸福	13
拥有一个健康的身体	14
从感恩中获得幸福	15

第三章 美德验证人生价值

做人是根本	17
用真诚赢得信任	18
信用是人生的一笔财富	19
奉献会让生命没有遗憾	21
声誉永不贬值	22
正直是快速成功的有效方法	24
富有责任感是人生必备的品质	25
忠诚是无价之宝	26

哈佛家训
剑桥家训
牛津家训
经典集



第四章 原则是不可逾越的底线

哈佛之所以是哈佛	28
迁就别人也要有底线	29
尊重他人的立场和原则	31
做人要有底线	32
守住你做人的底线	33
既要坚守原则又要懂得变通	35

第五章 缺陷是一种恩惠

失去是一种获得	36
没有人是全才	38
人生需要运算	39
放弃是为了更好的选择	40

第六章 人生没有终点

拥有享受每一天的智慧	42
生命是一种过程	43
准备一个丢弃错误的垃圾桶	44
挫折可以为你增值	45
最美的是过程	47

第七章 快乐根植于心

别让贫穷压弯了腰	49
不要让心智老去	50
平常心成就美丽人生	51
活在今天	52
成功由心态掌控	53
要快乐就要简单生活	54

第八章 热忱让人生更生动

学会适应压力	56
不为打翻的牛奶哭泣	57
相信脚比路长	58
把热情带入工作	59
热情创造奇迹	60
热忱让人生更生动	62
强迫自己采取热忱的行动	62





第九章 真实是人生的最高境界

以真理为友	64
多追问事情的原委	65
敢于说出事情的真相	66
演绎好自我角色	67
自然是美的最高境界	69
向未知的事物“进军”	70
拒绝虚荣心的入侵	72

第十章 爱是终生受用的财富

爱心可以丰富人生	73
父母的爱是伟大的	74
爱可以创造奇迹	75
善行是心灵最好的医药	76
富有同情心	77
付出是一种享受	78
用爱温暖人心	79

第十一章 放低姿态是一种智慧

不要好为人师	81
自负的人很难进步	82
放下架子	84
不要看低任何人	85
低姿态可以保全自己	86

第十二章 人生需要自我激励

告诉自己“我可以”	87
人生需要自我激励	89
别吝啬对自己的犒劳	90
在自我赏识中肯定自己	92
自己拯救自己	93
最难战胜的敌人是你自己	94
丧失信心就等于放弃了自己	95

第十三章 正视思考的巨大力量

正视思考的巨大力量	97
-----------------	----



挣脱你的“思维栅栏”	98
敢想才能敢干	99
留点时间思考	100
提出一个问题比解决一个问题重要	101
别忘了思考自己失败的原因	102
善于发现问题	103

第十四章 别让习惯牵着走

从今天起改掉不良习惯	105
别让习惯牵着走	106
好习惯需要用心培养	107
多和有好习惯的人交往	108

第十五章 不要迷失了自己

保持自我本色	110
世界会因你的与众不同而精彩	111
有破茧而出的魄力	112

第十六章 成为备受欢迎的人

有效沟通缔造友谊	114
收起你的嫉妒心	115
与人方便自己方便	116
任何时候都要给别人留有余地	118

第十七章 等待是成功的天敌

等待是成功的天敌	119
心动不如行动	120
行动创造奇迹	121
现在就去 做	121
成功与绝望为敌	122
成功属于坚持到最后的人	123

第十八章 不错过任何一个机会

机遇出现时你应一眼认出它	125
机遇来临时你要一把抓住	128
机遇只偏爱有准备的头脑	130
机遇喜欢那些愿意“多付出一点点”的人	131





第十九章 懂得创造性合作

我们需要与别人合作	133
学会与别人合作	135
相互包容是合作的前提	137
学会借鉴他人经验	139

第二十章 用口才影响他人

不畏听众的目光，放松些	141
丢掉你的羞怯感，勇敢点	143
学习优秀演说家，勤锻炼	146
将激情注入演讲，燃烧吧	147
形体语言配合你，更精彩	149

第二十一章 良好形象，完美塑造

成功形象很重要	153
健康使外表靓丽	155
社交着装有讲究	157
良好礼仪少不了	160
优雅谈吐印象好	163

第二十二章 深谙人际交往的技巧

诚信是人际交往的第一准则	166
说话要注意场合与分寸	168
学会待人接物	171
学会倾听	173
学会赞美别人	176
集体活动为你提供更多与人交流的机会	178
乐于接受别人的忠告	179

剑桥家训——此地乃启蒙之所，智慧之源

第一章 梦想有多高，你站得就有多高

梦想是人最大的希望	182
用梦想做成功的指引	184
送自己一个愿望做礼物	186
拥有梦想是你的权利	188





为梦想设计一个清单	190
梦想会在坚持中实现	192
用目标引领你的人生	195
不要让目标偏离了方向	197
大胆地去实现你的梦想	198
别让你的理想打了水漂	200

第二章 机遇不会站在原地等着你

机遇就是一种选择	203
在小事中把握机遇	205
机遇要自己主动寻找	207
犹豫会让你错过最好的时机	209
不要让过多的选择蒙蔽你的眼睛	210
拐角处也有机遇	212
偏执让你白白错失机遇	214
不要因为害怕失败而放弃机遇	216
看准时机，才能准确抓住机遇	218
时刻做好准备，静待机遇的降临	219

第三章 要沿着一条正直的道路前进

正直是人生最珍贵的财产	222
保持一颗纯洁无私的心	224
用平静的力量固守正直的本性	226
勇敢向人性中的丑陋宣战	228
承受住对良知的考验	229
不要被权势压弯正直的心灵	231
遵守内心正直的道德底线	233
危难中更要保持正直之心	235
在心中架起正义的旗杆	237
心正直了，腰杆才能挺得直	238

第四章 做好自己最重要

找到自己，做好自己	241
宽容自己的不完美	243
学会为平凡的自我喝彩	245





小心在攀比中迷失了本性	247
别人的优势再多，那也是别人的	249
不要作无谓的比较	251
收住品评他人的口	253
坚守自己的尊严	255
守住人格的底线	257
永远保持自我的本色	259
控制自己的情绪	261
人的潜能无限	263
积极的暗示能够激发潜能	266

下

第五章 坚守自我的同时懂得灵活变通

变通是一种不可缺少的智慧	269
恶劣的环境难不倒懂得变通的人	271
坚持不一定要到底	273
此路不通，还能走另外一条路	275
碰壁时要及时掉转车头	277
果断放弃，也是一种变通	279
不要被已知的经验拴住前进的脚步	281
灵活变通的人更容易获得成功	283
变通一下，看到的就会大不一样	285
不要被你自己的条件所局限	287

第六章 在心中播下爱的种子

善行将温暖你的一生	289
心存仁爱，就会离真理更近	291
给别人以真诚的赞美	292
用你的眼睛给别人一片光明	293
善良能给予人们莫大的收获	295
给予就是一种关爱	297
苛责挑剔会剥夺爱的能力	299
放开胸怀播撒爱的种子	300





用真诚滋养爱的秧苗	302
爱是成就完满人生的资本	304

第七章 把学习当做一种习惯

知识是不会贬值的财富	306
学习没有早晚的限制	308
学习要讲方法	310
学习没有捷径可以走	312
自学是一种生存技能	313
要学会提出问题	315
养成每天阅读的好习惯	317
要维持稳定不变的学习力	319
永远保持向上的进取心	321
要做好终生学习的准备	323

第八章 太忠于感觉，就难以好好思考

会思考的大脑比金钱更重要	326
要养成一种质疑的能力	328
学会理性地思考	330
不断思考才能不断前进	332
换位思考是解决问题的好办法	334
固守成见，只能深陷泥潭	336
冲破思维定式的牢笼	337
不要被表象迷惑了你的思考	339
再忙也要给思考留一点时间	341
用思考为自己赢得出路	343

第九章 把握当下

活在当下，是对自己的尊重	345
多珍惜一分钟，便多了一分美好	347
把每一天都当成最好的日子	349
接受当下，才能免于痛苦	351
停止对当下的抱怨	353
甩开过去的阴霾	355
眼光放得过高，容易忽视现在	357





面对今天，才能成就未来	359
珍惜摆在我们面前的爱	360
感受当下的幸福	362

第十章 珍惜时间

时间是生命最大的财富	364
有效管理你的时间	366
做和时间赛跑的竞赛者	368
不要轻易放过空当时间	370
每天抽出固定的时间来做安排	372
及时堵住时间的小漏洞	373
做好时间的驾驭者	375
把 24 小时成功变为 48 小时	377
用同样的时间做更多的事情	379
修炼你的时商	380

牛津家训——上帝乃知识之神

第一章 要像雄鹰一样展翅翱翔

亲手雕琢自己的生命	384
砍掉依赖的绳索，才能飞得更高	386
不妨把自己带到悬崖边	388
做自己命运的策划师	390
战胜自我，就赢得了一切	392
生命就是一次次的自我挑战	393
做永不退缩的人	395
在奋斗中成就最好的自己	397
没有尝试过，就永远不要说“不行”	399
培养一种拼搏的惯性	401

第二章 用信念武装自己

自信是命运的主宰	403
信念就是一种期望	405
用信念对梦想发出召唤	406
永远不要放弃你的目标	408





决不在最后关头退缩	409
坚忍不拔方显人生本色	411
只要你想到，你就能做到	413
自信的勇气产生力量	415
用信念为人生开路	417
挑战生命中的难度，才能成就生命的高度	419

第三章 坐而论不如起而行——提高行动力

行动，才有实现的可能	422
行动力就是不断地努力	424
不要总是耽于幻想	425
行动的第一步往往最为艰难	427
用勇气为行动开路	429
不要被别人的议论挡住你行动的步伐	431
不要总是将希望寄托于明天	432
敢于行动，就能创造奇迹	434
永不放弃行动的权利	435
亮出你的行动力	437

第四章 慢一秒钟，你的境遇就会不同

效率是成功的最佳保证	440
想提高效率，就要找对方法	442
小的目标更容易助人加速前进	444
做事情要分清轻重缓急	446
过分苛求完美是效率的阻碍	447
先办好关键的环节	449
别被琐事牵着鼻子走	451
想实现效率，准备自然要充分	453
利用备忘录，提高你的效率	455
不要忽视榜样的力量	456

第五章 做好小事，才有可能成大器

细节是决定成败的关键点	459
形象是最好的通行证	461
举止是内在修养的镜子	463





细节往往最能打动人心	465
保持一种忧患意识	467
不必纠结于无关紧要的小事	468
细节往往蕴藏着智慧	470
多为别人着想	472
守时的人更为可信	473
做生活的有心之士	475
第六章 世界上没有一个懒惰的天才	
勤奋是造就天才的摇篮	478
将努力发挥到极致	480
懒惰是成功的拦路虎	482
克服拖延的陋习	484
用责任感督促你勤奋起来	486
“差不多”是毁掉勤奋的刽子手	488
勤奋耕种，才能收获梦想的果实	490
不要让懒散吞噬掉你的心灵	492
借助勤奋踏上卓越的阶梯	493
第七章 习惯是日复一日地养成的	
好习惯可以赢得巨大价值	496
持久专注地做每一件事	498
反省是进步的阶梯	499
保持节俭的生活作风	501
主动调整生活的节奏	503
不要让不良习惯毁了你	505
培养认真的习惯	506
要永远坐在第一排	508
在行动之前，先做出详细的计划	510
及早养成理财的习惯	512
第八章 生活离不开创意	
智慧是永恒的财富	514
每个人都有一座创意的宝库	515
创新是你独树一帜的旗杆	517





创新是为想象注入的一缕阳光	519
从小事中激发无限的创意	521
甩开标准答案的限制	522
打破常规的束缚	524
另辟蹊径，创意自来	526
敢创新，才能成就大事	528
用新意装点这个世界	529

第九章 拥有发现美的眼睛，自能看到光芒

独具慧眼，你就能看到不一样的	531
走出阴霾的地带	533
邂逅生活的美	535
躲开暴躁情绪的骚扰	537
以微笑迎接走向你的事物	539
学会从不完美中寻找美丽	541
温和的情绪能擦亮美的眼睛	543
远离忧虑的侵扰	545
顺利度过生命的冬眠期	546
保持一颗平静的心	548

