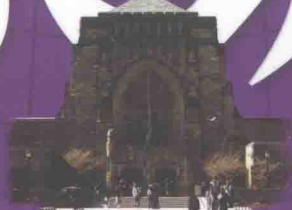


◆ 世界名校家训系列 ◆

耶鲁

YALE UNIVERSITY

家训



The United States
Yale University

李彦芳
朱德德 编著

FAMILY DISCIPLINE

读《耶鲁家训》，有精神，有理念，有秉性，有态度

《耶鲁家训》告诉我们：

生活是一面镜子，对着镜子微笑，它就笑靥如花；

对着镜子流泪，它就泪痕涟涟。

一步之近见千里之远，于河流之小见江海之大。
小故事，大学问，小点滴，大智慧。

◆ 世界名校家训系列 ◆

耶鲁

YALE UNIVERSITY

家训

FAMILY DISCIPLINE

李彦芳 朱德德◎编著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

耶鲁家训 / 李彦芳, 朱德德编著. — 北京: 北京时代华文书局有限公司, 2013.8

(世界名校家训系列)

ISBN 978-7-80769-027-6

I. ①耶… II. ①李… ②朱… 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 176693 号

书 名: 耶鲁家训

编 著: 李彦芳 朱德德

出 版 人: 田海明 周殿富

选题策划: 王其芳 姚良良

责任编辑: 王其芳 姚良良

责任印制: 瞿 敬

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011

发行部电话: (010) 64267120, 64267397

印 制: 北京京都六环印刷厂 (010) 89597655

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 15.5

字 数: 140 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80769-027-6

定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究

目 录

Contents



第1章 相信自己，命运掌握在自己手中	1
一朵野花的启示	1
教练的苦恼	3
卑微的伟人	4
一个有趣的实验	5
一根柱子创造的奇迹	7
寻找优秀人的仪器	9
那个爬山的小男孩	10
做富人的祖先	11
史上最可笑的发明	13
一枚戒指的价值	14
天堂鸟	16
蝴蝶的诞生	17
安琪的拼写比赛	18
第2章 优化自我，持续地努力让你更优秀	20
徒弟的困惑	20
失意的彼得	22
搏击高手的劲敌	23

瓦尔坦和祖母	25
一只狼的疑问	26
新来的小和尚	28
火灾中幸存的海伦	30
一只猫	32
弯腰捡起尊严	34
海绵里的水	35
面试结束了	37
告别安眠药	38
第3章 自尊自爱，给自己最基本的尊重	40
半个手指头	40
用孔雀翎决斗	41
要敢于炒掉老板	42
我来错应聘的地方了	44
从清洁工到经理	46
跳一分钟的舞	48
乞丐出身的商人	49
不尊重人的部门经理	50
储存尊严	52
狼和狗	53
第4章 开朗乐观，心中有阳光，生活才灿烂	55
祖父和孙子的对话	55
救生的木筏	57
拿破仑的孙子	58
快乐的琳达	60
六十六朵洛丝玛丽	62

生命的支柱	64
律政佳人	66
一个人的冒险之旅	68
黑点与白点	70
第5章 结交朋友，掌握与朋友相处的奥妙	72
平坦的道路与商机	72
等泥巴干了	73
见习医生达拉斯	74
为别人打开一扇门	76
衣服上的污点	78
好苹果和烂苹果	79
罗恩的大餐	82
女主人的栅栏	84
帕科的白衬衫	86
两位挚友的冲突	88
友谊之光	90
信任	91
借鸡蛋	93
泛美公司的破产	94
一块两面碑	95
第6章 追求快乐，让自己永远处于快乐当中	98
一个不想工作的人	98
当乌鸦变成雕像	100
没有名次的第一名	101
好消息	102
丑女孩	104

不让女儿在天堂流泪	105
男孩的恶作剧	107
快乐是什么	108
保罗的新汽车	110
心中的宝贝	111
救别人就是救自己	113
第7章 勇敢付出，付出让你的生命更精彩	115
两个奴隶	115
苦恼的兔子	117
抽水	118
名贵的花	120
葡萄树情缘	122
神仙和中年人	124
三根树枝	126
把香味带给买家	127
医院的火灾	129
第8章 勤奋努力，只有努力的人才能得到成功	131
爱诗歌的青年	131
89岁老人横渡大西洋	133
骄傲的小草	135
你就是自己的伯乐	137
靠眨眼睛来写书	138
祈祷	140
从瓦砾中走出的科学伟人	142
门票	143
青年的莎士比亚	144

她用坚强赢得别人尊重	145
勤奋是最大的财富	147
我相信你会更出色	148
我就是第一名	149
第9章 自强不息，苦难是人生最好的礼物	151
坚强的老妇人	151
高斯解题	153
一代高僧	155
玉米面、面条、鸡蛋	157
兄弟二人	159
恶魔的演奏	160
混在牛群当中的鹿	162
人生的5枚硬币	163
干旱的村落	165
送货员与保安	166
两块石头	168
妈妈的病	170
心的舞蹈	171
两根手指拿冠军	172
把失败写在背面	174
第10章 重视积累，坚持下去就是胜利	176
钟表和成功	176
划木板	178
恐高症	179
微软的新员工	181
失意的科幻小说家	183

大鱼的梦想	184
迈克尔和他的黑人朋友	187
蛋壳的启示	189
不放弃的哈伦德·山德士	190
小学徒和文学巨人	192
从收款员到矿山大王	193
冬天不要砍树	195
我在等你敲到 10 下	196
第 11 章 开拓创新，创造性思维是决胜的关键	198
画家和他的木料	198
章鱼的命运	199
救命“海水”	201
波奇和保龄球	203
价值不菲的铁猫	205
“尿”出来的啤酒	207
把盖子拿走	209
林肯的奖金	210
金光灿灿的塑像	211
高跟鞋是怎么诞生的	213
切错的苹果	214
把木梳卖给和尚	215
第 12 章 抗挫有法，学会正确地对待挫折	218
孩子的哭声	218
屏住呼吸，放平手脚	219
不幸的米切尔	221
忧虑的商人	223

目 录

父亲的家训	225
活着就会遇到问题	227
困难并没有那么难	228
渔王的儿子们	230
没有了痛感	231
我要奔跑	233
两个女孩	235
我也是盲人	236
监狱中走出的总统	237

第1章 相信自己，命运掌握在自己手中

一朵野花的启示



阿比盖尔是一家公司的新人，性格温顺、恭谦，待人热情，大家对他的印象都很好。可不知道为什么，他最近变得闷闷不乐起来。

上司维克看着自己的下属每天每天地用心工作，可再也没有笑过，猜测着他可能遇到了什么难题。

这天，吃完午饭，阿比盖尔又把脸埋在了厚厚的文件堆里，没人能看清他的表情。他丝毫不理会同事们的欢声笑语，要是往常，他肯定早就和大家一起笑作一团了。

终于，维克坐不住了，他走到阿比盖尔身边，随后拉过一张椅子，静静地坐了下来。阿比盖尔愣住了，什么话也没说，一时间，气氛有些尴尬。

维克首先开口了：“阿比盖尔，你最近出了什么事情吗？我看你总是闷闷不乐的。如果需要我帮忙，尽管开口。”

阿比盖尔沮丧地说：“每天看着大家都在轻松地做着事，真感觉自己和同事们差距很大。他们学历高、工作能力强，可我做什么都很平庸，没有一点强项。我很疑惑，不知道该怎么认识自己。”

听到阿比盖尔这么说，维克笑了笑，他站起身来，对阿比盖尔说：“走，咱们去散散步。”

维克把阿比盖尔带到公司楼下的公园里，指着石缝中那些星星点点

的小野花，问阿比盖尔：“它们和树比，缺少了什么？”

阿比盖尔不假思索地回答：“当然没有树那么高大挺拔。”

维克又指向远处的草地：“和草比呢？”

阿比盖尔想了一会儿回答：“野花杂乱，而草被人修理得很整齐，而且看着更茂密、翠绿。”

维克沉思了一会儿，问道：“如果我问你树或者草和野花相比，它们缺少了什么，你会怎样回答呢？”

阿比盖尔显然已经一头雾水，但还是硬着头皮答道：“大树没有野花活泼，小草没有野花鲜艳。不过，您问我这些做什么呢？”

维克拍拍阿比盖尔的肩膀，对他说：“这就是我想对你说的。为什么要拿别人的优点来和自己的不足相比，而不思考自己的优势是什么呢？”

阿比盖尔听完维克的话，沉思了片刻，终于露出了灿烂的笑容，他蹲下身子，爱惜地抚摸着那些看似很卑微的野花。

那一刻，阿比盖尔很感谢维克教会了他这个道理，这让他又重新变快乐了，这种快乐要比以往深刻很多。

耶鲁告诉你的人生感悟

有一位哲人说过，你的心志就是你的主人，这话一点儿没错。在这个世界上，根本没有救世主，除了你自己。人活于世，竞争的压力无处不在，无时不有，你要清楚地知道自己的优势所在，因为没有什么比意志的消沉、方向的迷失更加可怕。

相信自己，才会激发出更多的潜能；相信自己，才会真正地做自己的主人；相信自己，才会走向成功。

教练的苦恼



这是个真实的故事。但很多人听后，都感到难以置信。那个时代，田径事业处于低谷时期，百米赛跑冲破10秒都很难。

那时，无数个优秀的田径教练，为了提高运动员的速度而绞尽了脑汁。有些教练甚至为此用了一生的时间。

那时候，著名的运动员刘易斯，创下了无人能破的世界纪录。很多年，人们都以为这就是人类的极限。

教练想了很多方法，来激发运动员的潜能。

例如，让一群运动员在前面奔跑，在后面突然放出几只狼狗追他们。运动员当然感到恐慌至极，个个都拼命奔跑，可是依然没有人能冲破10秒。

看到这个方法无效，教练又把运动员们召集在一起，想出了奖励的政策来诱惑他们，以此激发他们的潜力。大家都很兴奋，可是想要在百米赛跑中冲破10秒，依然是个遥不可及的梦想。

教练一计不成，又生一计，决定让那些跑不进10秒的运动员，两顿饭都挨饿。于是，大家集体挨饿。见体罚他们也没有效果，教练真的苦恼了。

就在绝望之际，突然某一天，有一位运动员跑进了10秒，而且还刷了新的纪录。从那以后，又有很多的运动员冲破了10秒的限制。

看到大家纷纷都跑进了10秒，教练才明白：原来，不是运动员身体素质不好，也不是运动水准不行，而是因为他们给自己设了限，导致跑不进10秒。

明白了这些，教练的苦恼才算是真正得到解决。

耶鲁告诉你的人生感悟

人往往最大的敌人就是自己，没有绝对做不到的事，就看是否对自己有足够的自信。坚定地相信自己，便能发挥出更大的潜能。

有信心的人，他会凭借意志的力量，化渺小为伟大，化腐朽为神奇。因为，自信是英雄的本质。时刻保持自信吧，那是最不应丢掉的东西。

卑微的伟人



从前，有一位父亲，他特别喜欢带着儿子到处旅行。他们去过很多地方，每去一个地方，他的儿子都会从中得到一些成长的体悟。

这次，他们来到凡高的故居。儿子非常崇拜凡高，很喜欢他画的向日葵和星空。他一直都很好奇，凡高是在哪里创造出来的这些作品。

起初，儿子还是一脸兴奋的表情，但走了没多久，儿子的眼神就越来越暗淡。因为映入眼帘的不是豪华的写字台或者宽敞舒适的大床，而是一张很破很小的木床和开了口的皮鞋。

儿子一脸好奇地问道：“爸爸，凡高不是一个有钱人吗？他住的地方怎么这么破旧和寒酸呢？”父亲回答说：“凡高的一生都是在穷困潦倒中度过的，他连妻子都没娶上。”

这个说法让儿子大吃一惊。

又过了一段时间，父子俩旅行到了丹麦，便决定去参观安徒生的故居。儿子是看安徒生童话长大的，非常崇拜安徒生。

可是，看到安徒生居住的环境竟然如此简陋，儿子不解地问道：“爸爸，安徒生不是生活在宫殿里吗？怎么会是一座这么小的阁楼呢？”父亲回答儿子：“他从来没有住过宫殿，这里就是他的家。”

这位父亲原来是水手。他常年漂泊在海上，从一个港口流浪到另一个港口。所以大西洋沿岸的那些地方，他都带着儿子去过。他认为这有助于增长孩子的见识。

这个小男孩后来长大了，成为世界上第一位获得普利策奖的黑人记者。而当他提及 20 多年前的童年时光时，他说道：

“那时候，我们的生活很贫穷，父母又是靠卖苦力为生，作为一个生活在社会最底层的黑人，我看不到任何的出路。是父亲让我认识了安徒生和凡高，他们虽然贫穷，却取得了举世瞩目的成就。这让我对自己充满了信心，即使身份卑微，我也能把握自己的命运，创造属于自己的奇迹。”

耶鲁告诉你的人生感悟

人之所以会产生自卑心理，是由于一种亚健康的自我暗示，以及过去的失败经验在心里产生的不良影响所致。

人不能因为身份卑微，就将自己看得太低。出身的卑微是无法改变的，但你绝不能因此而自卑，应该用自信改变自己的命运，乐观地直面自己的困难才能获得成功。

一个有趣的实验



几十年前，有一位心理学家为了验证信心的作用，做过这样一个非

常有趣的实验。

心理学家找来 10 个性格各不相同的志愿者。他们有的脾气急躁，有的性子温和，有的胆小怕事，有的沉默寡言，有的活泼好动，等等。

心理学家把这 10 个志愿者带到一间黑暗的大房间，让他们跟着自己摸黑从房间的这头走到那头。这并不是一件困难的事儿，相反，它没有一点儿难度。这 10 个志愿者都非常轻松地走了过去。

然后，心理学家点燃两根蜡烛。微弱的烛光忽明忽暗，勉强能让志愿者看到这间房间的大体情况。

在昏暗的烛光下，10 个志愿者才发现，自己刚才并不是走在地面上，而是走在一座不足一米宽的小木桥上。在窄窄的小木桥下边儿，是一个深深的大水池子。至于水池子里有什么东西，他们看不清楚。

点燃蜡烛后，心理学家又让志愿者再走一次。

这一次，志愿者心里都开始犯嘀咕：“这么深的水池子，要是掉下去该怎么办？”他们犹豫了一下，最终还是决定走过去。值得一提的是，他们这次走路的时候，非常小心，速度比刚才慢了一倍还多。

“很好！”见他们走了过来，心理学家喊了一句。

紧接着，心理学家又点燃了 5 根蜡烛。这下，房间比刚才亮多了，就连水池子里的情况都能够看得一清二楚。

等这 10 个志愿者看到水池子里的东西时，都不由得深吸了一口冷气。原来，水池子里分明有十多条大鳄鱼！

“你们还敢走过去吗？”心理学家问道。

10 个志愿者交头接耳地嘀咕着，迟迟没有做出决定。又过了一会儿，一个胆大的志愿者咬了咬牙走了出来。

纵然这个志愿者胆子大，他也怕从小木桥上掉下去。水池子里可是鳄鱼呀！掉下去的话必死无疑。

所以，他走的时候小心极了，每走一步都要停下来，深思熟虑，想想下一步应该怎么样走。最终，他走过了小木桥，赢来一片掌声。而

他，已经吓得满头大汗。

很快，心理学家打开了这个房间里的几台电灯。这几台电灯把整个房间照得跟白天一样亮。这个时候，剩下的几个志愿者发现，在小木桥的下边儿，竟然还有一张浅颜色的安全网。

看到这张安全网，6个志愿者直着脖子不往下看，从小木桥上走了过去。到现在，还有3个志愿者没有过去。

心理学家走过来，问这3个志愿者：“这里有安全网，你们为什么还不敢过去呢？”

“水池子里的可是鳄鱼，万一安全网不结实，我们不就死了吗？”其中一个志愿者说。

心理学家笑了笑，他说：“你们没有发现吗？这里的鳄鱼一动不动。因为，它们都是用橡胶做的。”

听到这里，剩下的3个志愿者没有犹豫，非常轻松地走过了小木桥，就像他们第一次在黑暗中从这边走到那边一样。

耶鲁告诉你的人生感悟

很多问题的本身并不可怕，也并不困难。很多时候，是因为人们没有前去尝试的信心和勇气，而被自己心里的恐惧吓倒了，紧跟着，自然而然也就失败了。

一个人的成功和很多因素都脱不了干系，而自信，更是其中必不可少的因素。

一根柱子创造的奇迹



他是英国的一位年轻建筑设计师，艺术造诣非凡，虽然年纪轻轻，