

[感悟哈佛精神·复制精英成长]

365个哲理故事 / 365条名言警句 / 365段励志箴言
从三百年哈佛精神中汲取成长的智慧



哈佛家训

365天人生启蒙亲子励志读本



潘静◇编著

今天不走，明天要跑 ——哈佛训言

You must run fast if you even don't take a pace.

罗斯福、基辛格、比尔·盖茨、郭士纳、史蒂夫·梁实秋、梁思成、马友友、
陈寅恪、赵元任……哈佛精英与你分享成功的奥秘



华夏出版社



365天亲子阅读



追寻哈佛精英成长之路

哈·佛·训·言

- ◆ 此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。
- ◆ 我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。
- ◆ 觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。
- ◆ 勿将今日之事拖到明日。
- ◆ 学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。
- ◆ 学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力。
- ◆ 幸福或许不排名次，但成功必排名次。
- ◆ 学习并不是人生的全部，但既然连人生的一部分（学习）也无法征服，你还能做什么呢？
- ◆ 请享受无法回避的痛苦。
- ◆ 只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。
- ◆ 谁也不能随随便便成功，成功来自彻底的自我管理和毅力。
- ◆ 时间在流逝。
- ◆ 现在流的口水，将成为明天的眼泪。
- ◆ 狗一样地学，绅士一样地玩。
- ◆ 今天不走，明天要跑。
- ◆ 投资未来的人，是忠于现实的人。
- ◆ 受教育程度代表收入。
- ◆ 一天过完，不会再来。
- ◆ 即使现在，对手也在不停地翻动书页。
- ◆ 没有艰辛，便无所获。



上架建议：家教·励志

ISBN 978-7-5080-6520-5



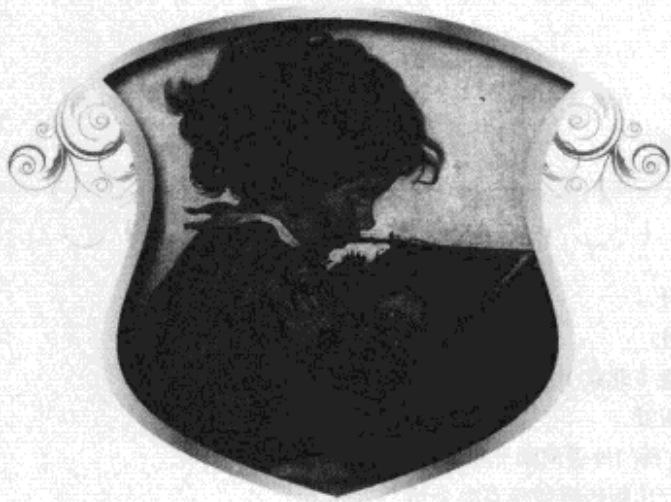
9 787508 065205 >

定价：39.00元

哈佛家训

全集

潘静◎编著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛家训全集 / 潘静编著. —北京: 华夏出版社,
2011.7

ISBN 978-7-5080-6520-5

I. ①哈… II. ①潘… 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 (2011) 第105341号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

哈佛家训全集

- 编 著 潘 静
责任编辑 郭 森
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
图片来源 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 25
字 数 400千字
版 次 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5080-6520-5
定 价 39.00元
-

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前 | 言

P R E F A C E

哈佛大学是美国最早的私立大学之一，是世界十大学府之一。创办于1636年的哈佛大学，至今已经走过了300多年的历程，对真理的追求和不断创新的教育理念，使久负盛名的哈佛大学依旧焕发着青春与活力，成为世界各国莘莘学子心中恒久不变的神圣殿堂。

在著名的《美国新闻周刊》名校榜上，哈佛大学常年排名首位，无论是在美国还是全世界，哈佛大学都具有重要的影响力，成为最具竞争力的大学之一。

哈佛大学先后培养了7位美国总统，34位诺贝尔奖获得者，数以百计的世界级财富精英及享誉全球的科学家、学者。它的辉煌成就使其当之无愧地成为大学教育的巅峰和荣耀的象征。毋庸置疑，哈佛学子的成功，正是哈佛育人理念的巨大成功。

“大学的荣誉，不在它的校舍和人数，而在于它一代又一代人的质量。”这是哈佛大学第23任校长科南特对哈佛大学办学方针的总结。“一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。”这是哈佛大学第24任校长普西对开发学生创造力意义的理

解。“学生一代接着一代，如同海水一浪接着一浪地冲击着陆地。有时是静静的，有时则带着狂风暴雨的怒吼。不论我们认为人的历史是单调的还是狂飙的，有两件事物总是新鲜的，这就是青春和对知识的追求，这也正是一所大学所关心的。我们学校的年纪已经可以用世纪来计算，但只要它热切地追求这两件事，它就永远不会衰老。”这是哈佛大学第25任校长博克在第340届毕业典礼上的一句致辞。通过这些总结和致辞，我们即可对哈佛的教育理念略知一二。

在哈佛，最高的真理就是对真理的寻求和坚持。哈佛校训中说，与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友！正是基于此，哈佛十分重视独立思想和创新精神，将其视为发展的根基。早在100多年前，哈佛的毕业生、著名哲学家和心理学家威廉·詹姆斯就曾说过：“就培植自主与独立思想的温床而言，除了哈佛大学，无出其右者。哈佛的环境不仅允许，而且鼓励人们从自己的特立独行中寻求乐趣。相反地，如果有朝一日哈佛想把她的孩子塑造成单一固定的性格，那将是哈佛的末日。”哈佛大学至今仍严格恪守着这一原则。学生一入校就会一遍又一遍地听到这样的话：“你们到这里，不是来发财的。你们到这儿来，为的是思考，并学会思考！”

这就是哈佛，这就是哈佛育人的哲学。

如果你想了解更多哈佛大学独到的育人思想，就请翻开这本《哈佛家训全集》吧。这里有365天、365个故事与你共享。一个故事就是智慧长河中的一朵小花，阅读它的美丽的同时，智慧流淌的声响也会一并敲击你的心扉。《哈佛家训全集》抓住哈佛育人理念的根基与精髓，触及人生中最质朴的情感，以故事附加点评的方式，将哈佛的思想和理念融入其中，令读者在平凡中感受人生的深刻与真谛。

走近哈佛，在阅读中感受成长的力量。

走近哈佛，在思索中获取人生的智慧。

I 最大的智慧 ——认识你自己

- 001 成为你想成为的 / 002
- 002 人是对的，世界便是对的 / 003
- 003 给自己一个准确的定位 / 004
- 004 听从内心的声音 / 005
- 005 别管别人说什么 / 006
- 006 困难总是为信念让路 / 007
- 007 不爱自己的人很难被人欣赏 / 008
- 008 爱惜自己所在的位置 / 009
- 009 每个人都会有许多弱点 / 010
- 010 优势不是炫耀的资本 / 011
- 011 每个人的价值都很独特 / 012
- 012 抛开自卑的影子 / 013
- 013 成功没有止境 / 014
- 014 自信是成功的第一秘诀 / 015
- 015 信念带给你成功的力量 / 016
- 016 人生的舞台上没有小角色 / 017
- 017 只想拥有真实的高度 / 018
- 018 找到你的天赋 / 019
- 019 你的不同让世界闪亮 / 020
- 020 向自己的缺陷宣战 / 021
- 021 不为他人的目光而活 / 022
- 022 自信多一分，成功多十分 / 023
- 023 别为残疾而不安 / 024
- 024 轻易接受建议是危险的 / 025
- 025 不要期望做全能 / 026
- 026 天助自助者 / 027
- 027 名利是生命的修饰物 / 028
- 028 最重要的是对自己真实 / 029
- 029 不要忘记自己的翅膀 / 030
- 030 你还握有未来 / 031
- 031 先让心越过目标 / 032

II 让潜能迸发 ——梦想的力量

- 032 不妨多做几个白日梦 / 034
- 033 人人都应有梦想 / 035
- 034 用梦想的力量获得重生 / 036
- 035 定一个更高的梦想给自己 / 037
- 036 用梦修补起人生的不完美 / 038
- 037 想到才可以做到 / 039
- 038 多给自己积极的心理暗示 / 040
- 039 心愿靠勇气达成 / 041
- 040 找到心中的小巨人 / 042
- 041 辉煌的未来需要自己引导 / 043
- 042 及早制定一个终生目标 / 044
- 043 把精力集中于一点 / 045
- 044 自信是摘取成功硕果的手杖 / 046
- 045 别让梦想沉默 / 047
- 046 躲避风雨就是浪费生命 / 048
- 047 等待是成功的天敌 / 049
- 048 种一粒成功的种子在心里 / 050
- 049 沿着心灵的召唤前进 / 051
- 050 成功就是要有雄心壮志 / 052

- 051 让生命如流水般奔腾 / 053
- 052 不迷失就不会偏离 / 054
- 053 生命有限而希望无限 / 055
- 054 给梦想一对飞翔的翅膀 / 056
- 055 奇迹始于梦想的伟大 / 057
- 056 不要迷失自我 / 058
- 057 给梦想成长的时间 / 059
- 058 空想家只生产思想垃圾 / 060
- 059 没有什么不可能 / 061

III 品格高尚

——成功的保证

- 060 永远不能输掉的是品格 / 064
- 061 学会欣赏别人的长处 / 065
- 062 品格决定前途 / 066
- 063 信誉是无形的财富 / 067
- 064 把智慧用对地方 / 068
- 065 诚实最能打动人心 / 069
- 066 正直的品格让心灵尊贵 / 070
- 067 许下诺言就要去努力达成 / 071
- 068 爱国是最美的情感 / 072

目录

CONTENTS

- 069 忠于祖国必能忠于自己 / 073
- 070 谎言像雪球，越滚越大 / 074
- 071 说谎只会让良心备受煎熬 / 075
- 072 要乐于承担责任 / 076
- 073 责任心是通往成功的门票 / 077
- 074 要有所畏惧的勇气 / 078
- 075 要无愧于自己扮演的角色 / 079
- 076 学会自己做决定 / 080
- 077 没有“绝对办不到的事” / 081
- 078 一屋不扫，何以扫天下 / 082
- 079 权威未必总是正确 / 083
- 080 真实是最大的美德 / 084
- 081 人格平等才能在精神上对话 / 085
- 082 正义是对真理的维护 / 086
- 083 拒绝诱惑的方法 / 087
- 084 道德的力量来自内心 / 088
- 085 给予比接受快乐 / 089
- 086 爱使灵魂澄澈闪光 / 090
- 087 说别人乐于倾听的话 / 091
- 088 爱要纯洁，才有深度 / 092
- 089 爱人的的人不会被爱遗忘 / 093
- 090 爱因真诚而浓厚 / 094

IV 把握机会 ——选择的艺术

- 091 做个生活的有心人 / 096
- 092 走运总有道理 / 097
- 093 犹豫一秒，时机就会过去 / 098
- 094 机会来自于灵机一动 / 099
- 095 习以为常的未必正确 / 100
- 096 小打小闹也是稳扎稳打 / 101
- 097 因势利导，将计就计 / 102
- 098 依靠平和挽回败局 / 103
- 099 难题和机遇一起来 / 104
- 100 成功的方式由你赋予 / 105
- 101 最小的缝隙中也有成功 / 106
- 102 冷静思考是智慧的开端 / 107
- 103 实干，拒绝空想 / 108
- 104 幸福要用汗水浇灌 / 109
- 105 选择一条难走的路 / 110
- 106 有舍才有得 / 111
- 107 不要想象困难 / 112
- 108 在放弃中洒脱前行 / 113
- 109 今天来自于昨天的选择 / 114

目录

CONTENTS

- 110 积极争取你看好的机会 / 115
- 111 放弃是一种智慧 / 116
- 112 专心做好一件事 / 117
- 113 没有第二次选择 / 118
- 114 成功在诚信的瞬间驻足 / 119
- 115 必须常常对选择作出调整 / 120
- 116 必须当机立断 / 121
- 117 改变自己也是一种选择 / 122
- 118 成功的意志是胜出的前提 / 123
- 119 局部是为了整体而存在 / 124
- 120 放弃无谓的执著 / 125
- 127 越分享越美丽 / 134
- 128 帮助别人就是帮助自己 / 135
- 129 心中要常怀善念 / 136
- 130 用举手之劳化解尴尬 / 137
- 131 爱是会循环的 / 138
- 132 关爱的方式有很多种 / 139
- 133 每个生命都配得到关照 / 140
- 134 善行是最珍贵的钻石 / 141
- 135 真正的仁慈就是善良 / 142
- 136 奇迹的价格等于爱 / 143
- 137 爱可以改变命运 / 144
- 138 爱是一种力量 / 145
- 139 有爱心的世界会充满阳光 / 146
- 140 帮助他人是一种快乐 / 147
- 141 爱是可以传播的 / 148
- 142 爱身边每一个走过的人 / 149
- 143 学会善待他人 / 150
- 144 珍惜所拥有的爱 / 151
- 145 在心中点亮爱的烛火 / 152
- 146 怀有一颗仁爱之心 / 153
- 147 爱是生命中最好的养料 / 154
- 148 善良是爱的初始 / 155
- 149 爱是一种人生态度 / 156
- 150 爱是最美丽的语言 / 157
- 151 有爱就有一切 / 158

V 仁爱之心

——思想的兴奋剂

- 121 智慧因爱而生 / 128
- 122 伸出一只手给别人 / 129
- 123 把爱传递出去 / 130
- 124 爱心胜于能力 / 131
- 125 狭隘是对自己的诅咒 / 132
- 126 真爱总会同时照亮自己 / 133

VI 控制情绪 ——生命的关键

- 152 生气的时候就跑三圈 / 160
- 153 把时间花在解决问题上 / 161
- 154 拒绝做情绪的奴隶 / 162
- 155 向责难你的人说声“谢谢” / 163
- 156 把自己当作思想的旁观者 / 164
- 157 遇到困难不要着急处理 / 165
- 158 把生气时写的信扔进火炉 / 166
- 159 不用他人的过错惩罚自己 / 167
- 160 让误解如微风吹过耳畔 / 168
- 161 微笑地接受 / 169
- 162 事情没有想象的那样糟 / 170
- 163 不争一时短长 / 171
- 164 不说有害别人的闲言碎语 / 172
- 165 让世界充满笑 / 173
- 166 游戏人生只会使亲人垂泪 / 174
- 167 危急时刻更要冷静应对 / 175
- 168 多看别人好的一面 / 176
- 169 忽视无意识的冒犯 / 177
- 170 容人才能被更多人接纳 / 178

- 171 宽恕敌人，留住朋友 / 179
- 172 拔出心灵上的钉子 / 180
- 173 为自己开辟一条路 / 181
- 174 冲动是对自己的惩罚 / 182
- 175 快乐由你决定 / 183
- 176 让坏情绪无迹可循 / 184
- 177 不要让情绪阻碍成功 / 185
- 178 谦逊是对冒犯的最好回击 / 186
- 179 没人喜欢爱抬杠的人 / 187
- 180 仇恨不会对你有任何帮助 / 188
- 181 解开束缚心灵的枷锁 / 189

VII 独特的思想 ——自我的商标

- 182 思考教人握住幸运 / 192
- 183 鲁莽并不能解决问题 / 193
- 184 换个思路就能找到出路 / 194
- 185 将计就计，顺势而为 / 195
- 186 用心理战术获胜 / 196
- 187 简单的方法往往是最好的 / 197

目录

CONTENTS

- 188 冷静才能作出正确的判断 / 198
- 189 艺术就是要人性化 / 199
- 190 巧借英雄的名义 / 200
- 191 勇气需要智慧帮忙 / 201
- 192 给别人批评自己的机会 / 202
- 193 借助外力取胜 / 203
- 194 学会变换思考角度 / 204
- 195 善于思考, 打破思维定式 / 205
- 196 让自己成为最受关注的 / 206
- 197 思考的伟大力量 / 207
- 198 创意产生效益 / 208
- 199 迈上发现世界的旅途 / 209
- 200 全靠智慧取胜 / 210
- 201 缺乏思考必然失败 / 211
- 202 让思路转个弯 / 212
- 203 具体问题, 具体分析 213
- 204 思考不是罪过 / 214
- 205 谈判时斗的就是“智” / 215
- 206 好奇心就是活力 / 216
- 207 独立思考, 不做附庸 / 217
- 208 想象力比知识更重要 / 218
- 209 思考决定一生 / 219
- 210 每日反躬自省 / 220
- 211 勇于质疑是最好的思考 / 221
- 212 用书籍启迪智慧 / 222

VIII 良好的习惯

——生活的必需品

- 213 习惯是一种巨大的力量 / 224
- 214 多和有好习惯的人交往 / 225
- 215 别让坏习惯长成大树 / 226
- 216 好习惯也要因时因地而异 / 227
- 217 不能够改变就学会接受 / 228
- 218 时间是组成生命的材料 / 229
- 219 每分每秒都很宝贵 / 230
- 220 少花时间多办事 / 231
- 221 多一分耐心等待成功 / 232
- 222 打破思维的限制 / 233
- 223 做好行动前的准备 / 234
- 224 今日事今日毕 / 235
- 225 迟疑会让成功打折扣 / 236
- 226 用细节叩响成功之门 / 237
- 227 懒惰会让人失去斗志 / 238
- 228 不为失败找借口 / 239
- 229 一次做好一件事 / 240
- 230 做事力求尽善尽美 / 241
- 231 追求最美, 就能达成最美 / 242

目录

CONTENTS

- 232 不满足是永远前进的车轮 / 243
- 233 优柔寡断是幸运的绊脚石 / 244
- 234 更多付出就有更多回报 / 245
- 235 让生活中多一点乐趣 / 246
- 236 不迷信权威 / 247
- 237 对别人也负有责任 / 248
- 238 宽容是积极的心理因素 / 249
- 239 勤奋产生幸福 / 250
- 240 做一个追赶时间的人 / 251
- 241 从改变自己做起 / 252
- 242 永远需要一个明确的目标 / 253
- 243 尽其所能遵守约定 / 254
- 249 尊重每一个人 / 261
- 250 爱就是平常的关心和问候 / 262
- 251 友谊可以跨越任何距离 / 263
- 252 猜疑是破坏友谊的杀手 / 264
- 253 冷漠是交友的天敌 / 265
- 254 相伴一生的朋友 / 266
- 255 尊重是沟通心灵的桥梁 / 267
- 256 友谊是一笔宝贵的财富 / 268
- 257 善于与他人合作 / 269
- 258 用真诚打动人 / 270
- 259 患难与共才是真正的朋友 / 271
- 260 友谊永远比名次重要 / 272
- 261 友谊的支柱是信赖 / 273
- 262 信任是友谊的重要空气 / 274
- 263 把爱带给每个人 / 275
- 264 将仇意换成善意 / 276
- 265 友谊是人生的养料 / 277
- 266 友情是一种激励 / 278
- 267 朋友不以贫穷自卑 / 279
- 268 谁是你真正的朋友 / 280
- 269 没有永远的敌人 / 281
- 270 朋友就是你的引路人 / 282
- 271 朋友，幸福人生的拐杖 / 283
- 272 合作才能生存 / 284
- 273 学会呵护他人的心灵 / 285

IX 真挚的友谊

——人生的止痛药

- 244 赞美是最愿领受的礼物 / 256
- 245 温暖需要适宜的距离 / 257
- 246 嫉妒心是幸福的敌人 / 258
- 247 钱是装在别人口袋里的 / 259
- 248 给别人留有余地 / 260
- 249 赞美是最愿领受的礼物 / 256
- 245 温暖需要适宜的距离 / 257
- 246 嫉妒心是幸福的敌人 / 258
- 247 钱是装在别人口袋里的 / 259
- 248 给别人留有余地 / 260

X 乐观的心态 ——创造力之源

- 274 快乐在于心态 / 288
- 275 不盲从别人的建议 / 289
- 276 让快乐来敲门 / 290
- 277 用轻松的心态看待输赢 / 291
- 278 学会选择，才能收获快乐 / 292
- 279 快乐源于内心的简约 / 293
- 280 过程之中自有快乐 / 294
- 281 世界随心情改变 / 295
- 282 快乐是一种超越的成功 / 296
- 283 每件事中都有快乐的因子 / 297
- 284 用自己的行动去改变环境 / 298
- 285 挖掘自己的快乐源泉 / 299
- 286 每天给自己送一个希望 / 300
- 287 做快乐的主人 / 301
- 288 希望是支撑生命的力量 / 302
- 289 多几个视角看世界 / 303
- 290 别给自己的心理添加包袱 / 304
- 291 痛苦可以变成欢乐 / 305
- 292 多给自己快乐的心理暗示 / 306

- 293 写一篇“光明日记” / 307
- 294 千万不要自己吓自己 / 308
- 295 心情可以改变状态 / 309
- 296 快乐的多少与钱财无关 / 310
- 297 悲观者与乐观者的对话 / 311
- 298 别因恶劣的环境毁掉心情 / 312
- 299 你可以让自己更快乐 / 313
- 300 死神也惧怕乐观 / 314
- 301 释放快乐，追求卓越 / 315
- 302 简单生活孕育快乐 / 316
- 303 有一种快乐叫善良 / 317
- 304 宽以待人带来快乐 / 318

XI 感恩的心 ——幸福的智慧

- 305 所有的时光都值得感谢 / 320
- 306 感谢磨难的锤炼 / 321
- 307 绝望是另一个成长的开始 / 322
- 308 幸福在平凡中流淌 / 323
- 309 苦难能带来幸运的转机 / 324

目录

CONTENTS

- 310 向不完美致谢 / 325
- 311 阳光总在风雨后 / 326
- 312 勇气与热情同样重要 / 327
- 313 感恩创造爱的奇迹 / 328
- 314 感恩怨恨，必得快乐 / 329
- 315 每一天都对生活充满热情 / 330
- 316 悲壮母亲的金牌儿子 / 331
- 317 用感恩的心面对生活 / 332
- 318 感谢对手 / 333
- 319 母爱永远最真挚 / 334
- 320 真心感谢让心灵愉悦 / 335
- 321 风雨预示着彩虹 / 336
- 322 风雨越大，彩虹越美 / 337
- 323 挫折是最美丽的图画 / 338
- 324 感恩失意 / 339
- 325 感恩与幸福如影随形 / 340
- 326 感恩，不只在感恩节里 / 341
- 327 让不完美的生活完美化 / 342
- 328 以感恩的心悦纳自己 / 343
- 329 钢丝绳上的假肢精灵 / 344
- 330 为失去而感恩 / 345
- 331 经验是学费最贵的学校 / 346
- 332 为自己所拥有的而感恩 / 347
- 333 对苦难怀有感恩之心 / 348
- 334 命运不是用来埋怨的 / 349

XII 另辟蹊径

——会想有收获

- 335 莽撞蛮干总是劳而无功 / 352
- 336 敢于标新立异 / 353
- 337 用智慧赢得转机 / 354
- 338 思路独特，效果自然独特 / 355
- 339 拥有和别人不一样的想法 / 356
- 340 为生活增添更多的甜蜜 / 357
- 341 借“机”行事 / 358
- 342 成功就是来自于一次创新 / 359
- 343 创意就是与众不同 / 360
- 344 欲擒故纵 / 361
- 345 开发自己的创新力 / 362
- 346 灵感来自善于发现的眼睛 / 363
- 347 想法带来收获 / 364
- 348 个性创意让你与众不同 / 365
- 349 奇思妙想就能打破常规 / 366
- 350 顺水推舟的智慧 / 367
- 351 想到才能做到 / 368
- 352 要善于发现问题 / 369
- 353 往“偶然”中添加思考 / 370

目录

CONTENTS

- 354 放长线，才能钓到大鱼 / 371
- 355 说法决定心理感受 / 372
- 356 不同的眼界，不同的收获 / 373
- 357 知识不能使人成为智者 / 374
- 358 开发别人的需要 / 375
- 359 “虚张声势”也未尝不可 / 376
- 360 关注就是最好的广告 / 377
- 361 将观察与思考融合 / 378
- 362 创造机会让自己成功 / 379
- 363 利用好现有的条件 / 380
- 364 逆向思维 / 381
- 365 误解也是可利用的机会 / 382
- 哈佛著名校友 / 383**



I

最大的智慧——认识你自己

