

奥巴马给女儿的

Barack Obama

习美◎编著

他是新时代的肯尼迪

他的演讲可以媲美马丁·路德·金

他演绎了现实版的美国梦

他，就是美国第44任总统奥巴马

忠告

美国第一家庭的家教之道

马对女儿们的期望：在一个梦想不受限制、无事不能成就的世界中长大，成长为具有慈悲心、坚持理想，能帮忙打造这样一个世界的女性。



化学工业出版社

奥巴马给女儿的

Barack Obama

习美◎编者

忠告



化学工业出版社

· 北 京 ·

他是一个在单亲家庭中成长的黑白混血儿，曾经辗转几个国家渡过颠沛流离的童年。但是 2008 年 11 月 4 日，他以绝对优势登上美国总统的宝座，成为美国历史上首位非洲裔总统。他就是巴拉克·奥巴马。作为两个孩子的父亲，他又是怎样教育自己的女儿呢？本书将为你揭秘美国第一家庭的家教之道。

图书在版编目 (CIP) 数据

奥巴马给女儿的忠告/习美编著. —北京：化学工业出版社，2011.5

ISBN 978-7-122-10729-9

I. 奥… II. 习… III. 奥巴马, B. —家庭教育—经验
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 038724 号

责任编辑：曾清燕 张焕强
责任校对：周梦华

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张 6½ 字数 139 千字

2011 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：25.00 元

版权所有 违者必究

奥巴马作为美国首位具有黑人血统的总统，童年时期“颠沛流离”，青年时期跌宕起伏，奥巴马在政治上的成功无疑是一个奇迹。随着奥巴马登上美国总统的宝座，他的两个女儿也成为媒体关注的热点，但是，始终未变的是奥巴马对女儿的那份爱以及对女儿的教育。

作为政治家，奥巴马有着坚定的信念，强大的自律性以及百分之百的执行力！

这样的性格特点，正是他能有今天非凡成就的基础！在对女儿的教诲之中，我们也可以明显看出来，这位美国总统在对女儿的教育上也偏向于打造这样的性格特点。因为他坚信“任何时候，我们赖以走向成功的价值观——诚实、勤勉、勇敢、公正、宽容、好学、忠贞和爱国都不会改变”。

2008年就职前，奥巴马曾给自己的两个女儿玛丽娅和萨莎写了一封公开信，字里行间流露出他的父爱，他对两位小姑娘的未来充满期待，同样也是对所有美国儿童的期待。

从这封信中，不难看出奥巴马对女儿的殷切之爱。同时，他所信奉的人生价值观、社会责任感，以及美国家庭特有的开明、自由的家庭教育方式，在这封信中也都显露无遗。

奥巴马认为一个孩子能够成长为优秀的人才，这一切都和父母的教育息息相关，将孩子教

养成一位有责任感、果断、自信、有能力的人，是父母的责任。因为家庭是孩子成长的第一个摇篮，父母是孩子的良师益友，在孩子的成长路上，父母所起到的作用远远超过了学校的老师！

对女儿，奥巴马会宠爱但绝不溺爱，会为她们创造最好的成长环境但绝不会让她们认为这一切理所当然……奥巴马在教育女儿的过程中呈现在我们面前的，是一种伟大的父爱。

奥巴马以他宽广的政治家视野，细腻而又丰富的感情触角，着眼小处的务实精神，为我们在教育后代方面树立了一种标杆式的样板。

不仅如此，奥巴马在教育后代的方式上，也完全是与时俱进的，我们在他对女儿的忠告里面，可以看到面对着日新月异的网络时代，奥巴马对自己女儿的建议和指导。这些宝贵的意见，对于很多还在这个方面摸索的父母，有着很大的启发性。

本书主要从能力、友情和家庭三个大的方面，阐述奥巴马给女儿的一些忠告，帮助读者了解奥巴马在教育子女上的一些方式和方法，同时发现自己在教育子女上存在的一些误区，以使用更科学的方式去培养教育自己的子女。

一切的收获，都是与付出成正比的。要想孩子们成为出色的人才，那么在教育孩子方面，我们就必须多付出点时间和精力，多思考一下怎样做才能将孩子带往更正确、更有利于他们成长的道路上。

谨以此书，与天下父母共勉！

编者

奥巴马给女儿的忠告

CONTENTS 目录

能力——成功的基本要素

在这个时代，能力重于“证书”，能力重于“学历”，一个人针对具体环境解决问题的能力才是最稀缺、最宝贵的东西，才是你走向成功的最基本的铺路石。所以，从现在开始，就要正确认识、挖掘、培养自己在各方面的能力，并学会经营自己能力中的强项，成功就会向你招手！

- ※ 忠告 1 做个有教养的人 \ 3
- ※ 忠告 2 不要追星 \ 8
- ※ 忠告 3 守时守信 \ 12
- ※ 忠告 4 养成良好的习惯 \ 16
- ※ 忠告 5 培养独立的能力 \ 21
- ※ 忠告 6 培养责任心 \ 25
- ※ 忠告 7 勇于参与 \ 29
- ※ 忠告 8 勤俭节约 \ 33
- ※ 忠告 9 保持健康的生活节奏 \ 37
- ※ 忠告 10 保持愉快的心情 \ 40
- ※ 忠告 11 学会“听”和“问” \ 44
- ※ 忠告 12 主动做别人不愿做的事情 \ 48
- ※ 忠告 13 要有自己的原则 \ 52
- ※ 忠告 14 决定了的事情就一定要做完 \ 57

- ※ 忠告 15 学会判断 \ 61
- ※ 忠告 16 关键时刻要果断 \ 65
- ※ 忠告 17 充分发掘自己的潜力 \ 69
- ※ 忠告 18 勇于追求希望 \ 73

友情——事业的坚定支持

人生道路上不能没有朋友，朋友既是人生成功的基础，也是成功人生的标志。几乎所有成功的人，都离不开朋友的支持和帮助。朋友是你永远的财富，是你事业成功的好助手，请珍惜友情，珍惜彼此，心怀感激，相互包容、提携，共同进步、共同成长。

- ※ 忠告 19 第一印象非常重要 \ 79
- ※ 忠告 20 为他人着想 \ 83
- ※ 忠告 21 不但要听他说，还要看他做 \ 87
- ※ 忠告 22 让身边的朋友感到被重视 \ 92
- ※ 忠告 23 看到别人的长处，看到自己的短处 \ 96
- ※ 忠告 24 不要取笑他人 \ 100
- ※ 忠告 25 不要背后说人坏话 \ 104
- ※ 忠告 26 不要老是在朋友面前抱怨 \ 108
- ※ 忠告 27 对你不好的人不要介意 \ 112
- ※ 忠告 28 懂得感激他人的付出 \ 116
- ※ 忠告 29 互相鼓励和支持 \ 120
- ※ 忠告 30 不要干涉他人的私人领域 \ 123
- ※ 忠告 31 不要将朋友当作工具 \ 127
- ※ 忠告 32 不要因为不好听的话生气 \ 131

※ 忠告 33 时常联系，友情需要维持 \ 135

※ 忠告 34 不要和朋友计较太多 \ 138

※ 忠告 35 任何人都有困难的时候 \ 142

家庭——永远的温馨港湾

家是一个温馨的字眼，听到它、想到它、看到它、回到它的怀抱，就会有一种温暖的感觉涌上心头。家是永远温馨的港湾，是我们的重要支柱，它让我们躁动于碌碌尘世的心灵得到小憩，让我们受伤的心得到安慰，让我们充满自信，从失败中振作起来。

※ 忠告 36 孩子的快乐最重要 \ 149

※ 忠告 37 不要溺爱孩子 \ 153

※ 忠告 38 保持优良的家庭传统 \ 157

※ 忠告 39 做好子女的榜样 \ 161

※ 忠告 40 关注孩子的学习，但不要求死读书 \ 165

※ 忠告 41 给孩子制订清晰一致的规则 \ 169

※ 忠告 42 让孩子感到被爱 \ 173

※ 忠告 43 让孩子参与有报酬的家务劳动 \ 178

※ 忠告 44 安排充实的课余生活 \ 182

※ 忠告 45 培养孩子的自学能力 \ 186

后 记 \ 190

附录：奥巴马给女儿的公开信 \ 193

能力

——成功的基本要素



能力是一个人未来成功强有力的保障，能力综合了一个人的性格、经历、知识、技能和整体人格。

在这个时代，能力重于“证书”，能力重于“学历”，一个人针对具体环境解决问题的能力才是最稀缺、最宝贵的东西，才是你走向成功的最基本的铺路石。

所以，从现在开始，就要正确认识、挖掘、培养自己在各方面的能力，并学会经营自己能力中的强项，成功就会向你招手！



做个有教养的人

一个希望受到大家欢迎的人，无论做什么事情，必须具有优雅的办法和态度，才能得到别人的喜欢。

有一天，萨莎和小伙伴一起玩耍，小伙伴不小心拿着玩具磕到了萨莎的脑袋，萨莎的脑袋上就起了一个红包。恼怒之下的萨莎，大声责备小伙伴，小伙伴很快就哭着跑开了。

没有了伙伴的萨莎感到非常无聊，她只有悻悻然地回了家。看到小女儿头上的红包，奥巴马马上着急地询问原因，萨莎红着眼睛将事情的始末告诉了父亲。

萨莎原想得到父亲的安慰，没想到父亲却对她说：“萨莎，爸爸希望你做一个有教养的人，做一个有礼貌的，懂宽容的，心胸豁达的，与人为善的人，这样你才能被人喜欢，才能受人尊重。所以，你应该为你刚才的行为向你的小伙伴道歉。”

奥巴马知道自己的女儿是善良的，他鼓励女儿给小伙伴道了歉，萨莎和小伙伴又高兴地玩在了一起。

Barack Obama

奥巴马给女儿的忠告

做一个有教养的人，这是奥巴马对自己的要求，也是他对女儿们的要求。教养的表现形式包括有礼貌、宽容、豁达以及与人为善等。

首先是礼貌。有礼貌的人，总是会得到大家的喜欢，并且也会得到别人的礼貌相待。一个有礼貌的人在与人交往对话的时候，从不打断别人的讲话。他首先会听完对方的发言，然后再去反驳或者补充对方的意见。有礼貌的人不高声讲话。高声讲话令人厌烦，会影响周围的人，甚至使人恼怒。

人必须学会尊重别人的观点，即使你不同意别人的观点，也不要喊叫什么“瞎说、废话、胡说八道”等不礼貌的词汇，这样只会招来他人的反感，只会引起没必要的争吵，或者是更坏的结果。要做一个有礼貌的人，就要静静地听完他人的阐述之后，再向别人陈述自己的理由，说明不同意的原因。

与人交往时，不要过分强调自己的身份，也不要表现出自己的优越感，这是奥巴马特意强调的。奥巴马总是要求自己的女儿别在他人面前炫耀，说自己的父亲是美国的总统。

不要忘记向亲人、熟人、同事祝贺生日和节日，特别是由于某种原因而无须特别庆祝某一纪念日的时候，表示关怀尤为重要。

不要当众指责别人的缺点，对别人的兴趣、爱好和习惯不要评头论足，更不要表现出否定的态度；在别人痛苦或遇到不幸时，绝不袖手旁观，而是尽自己力量和可能给予同情。如果自己是亲近的人，就要全力以赴做出需做的一切。如果是熟人或邻居，也要表示同情，打电话问候或者抽时间前去看望，力所能及地给予最大的帮助。

奥巴马在说出这些日常行为规则的时候，就是想让萨莎记住，

能够在以后和小伙伴的交往中，注意到这些问题。

奥巴马告诉女儿，一个有教养的人还要学会宽容，学会与人为善。有了宽容的心，才能够尊重别人和被人所尊重。与人为善，才能得到别人的友谊，同时得到别人的善意。

有这样一个小故事：

一只小猪、一只绵羊和一头奶牛，被关在同一个畜栏里。有一次牧人捉住小猪，它大声嚎叫，激烈地抗拒，绵羊和奶牛讨厌它的嚎叫，便说：“牧人常常捉我们，我们并不大呼小叫。”小猪听了回答道：“捉你们和捉我完全是两回事，他捉你们，只是要你们的毛和乳汁，但是捉住我，却是要我的命啊！”

立场不同、所处环境不同的人，很难了解对方的感受，所以要有关怀和包容的心思，更要有向善的心。

而豁达的心态，能够让你在面对失败或者挫折的时候不至于消沉下去。

怎样才能成为有教养的人呢？奥巴马也有自己的看法。首先是要养成尊重他人的习惯，他特别强调，在公共场合中，在与人相处中尊重他人尤其重要。

例如，在自习课上讨论问题，本来讨论问题是件好事，但是在安静的课堂上，不顾及别人的感受而只顾解决自己的问题，就不能让人接受。因为他们的心中只有自己，而不能顾及整个集体和他人。对他人的尊重是有教养的最基本表现。一个自私自利的人终究不会成为真正有教养的人，即使他伪装得再像，绅士风度不是装出来的，它应该是骨子里的一种精神气质。

其次，多读书。读一些经典的书籍来提高自己的修养，经典传承着人类最丰富的精神财富，是一个人心灵成长取之不竭的源

泉，它不仅可以使一个普通的灵魂变得高尚，甚至还可以使一个残破的心灵走向完美。

再次，多向别人学习。孔子说：三人行必有我师。这句中国名言适用于每个人。首先是自己学校里的老师，因为他们在知识上和教育艺术上受过专门的训练。然后，一切比自己高明的人都应该尊为自己的老师，所谓能者为师，不分男女长幼，也不问身份地位。孩子从小就要学做一个谦逊的人，世界上有我们永远学不完的东西。

最后，自我完善。教养不是遗传，而是后天习得，所以我们要不断地提醒自己：今天你做了没教养的事情吗？所有外在的东西，不论是书里说的，还是老师教给你的，都要经过自己心灵的内化，才能变成你血液里流淌出来的教养。

▶▶ 奥巴马语录

1



事情的发展，往往充满了许多无法估量到的因素，所以，如何将事情做得更加完美，这就需要将方方面面的各种因素都预测在里面。

▶▶ 作者手记

有教养的人，往往都更容易取得别人的好感。能博得别人的好感才能让人更加信服你、支持你。作为一个当上了美国总统的黑人政治家，奥巴马当然知道被人支持的重要性。

没有了朋友的人生是非常可怕的，正是有了良好的教养，才能在与别人交往的时候，让别人有种被尊重、被重视的感觉，反过来那

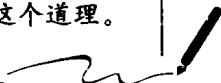
Barack Obama

忠告 1 做个有教养的人

个人为了回报，也会更加尊重你。

友谊，就是这样开始的。

一个做大事的人，背后肯定有着无数的支持者，那些支持者都是你走向成功的基石。教育子女做一个有教养的人，赢取更多朋友的心才能更容易成功。所谓“有朋友走遍天下”，就是这个道理。



忠告 2

不要追星

要有坚定的人生信仰，不要盲目崇拜，盲目追星。能够以客观的情感看待明星是最正确的人生态度。

曾经有段时间，在玛丽娅的口中不断出现一些影视明星的名字，而且在她的小脸上，还露出了无比幸福的表情。在谈论到那些明星的时候，玛丽娅总是露出一种崇拜的眼神。

看见女儿的样子，作为父亲的奥巴马知道，女儿可能已经进入了世人常说的追星的初级阶段了。为了让女儿不要盲目追星，奥巴马告诫女儿说：“玛丽娅，明星也是人。在明星面前，你要知道着迷的只能是眼，心必须是坚定的，你可以欣赏，但不可以追逐；可以称赞，但不可以崇拜；可以学习，但要学习他们的优点。如果可以的话，不如崇拜那些激励无数人的伟人。”

关于明星，奥巴马对着女儿解释道，现在出现在电视、杂志、互联网上面的明星，所展示的只是他们某一方面的天赋。比方那些 NBA 的篮球明星，他们也只是因为篮球打得好，所以在体育赛

事转播中，能够经常看见他们的身影，同样那些橄榄球的明星们，也是因为橄榄球打得好，才能够经常出现在媒体上。还有那些歌星、电影明星，都只是因为他们歌唱或演艺方面的特长，才能够时刻的吸引着人们的眼球。

奥巴马向女儿分析道：“你所看见的那些明星，都只是将自己的专长展示在世人的面前。这些专长，也是他们的天赋，这些天赋更多的是身体上的天生的优势所在。比如那些篮球明星的身高，橄榄球运动员强壮的身体等。这些都不是说简单靠后天的努力就能够达到的。

在追逐明星的时候，孩子看到的往往只是那些明星们光鲜亮丽的表面，而在有些明星的私生活中，却充斥着很多的丑闻，比如酗酒、吸毒、打架斗殴等，他们的私生活糜烂而且有可能把罪恶融入了生活之中。奥巴马问玛丽娅，这样的生活方式和生活态度，是你想要的吗？值得崇拜吗？玛丽娅坚定地摇摇头。

很显然这样的生活方式和生活态度，不是人们所追求的目标了，人们的生活应该是积极和幸福的。

幸福积极的人生，应该是那种拥有健康人生观的人生。我们要有教养、宽容、自尊、自爱、自立、有责任心，拥有朴素简单和高尚的快乐，拥有良好的处世习惯，拥有自己的人生信仰。

所以说，源自人内心深处的那种信念，才是人生中最宝贵的东西。不错，有很多人在追星，但是他们追的都是一种表面上的浅显的东西，这些东西并不能让人从心底感觉到安宁，也不能让自己的人生观取得突破。

奥巴马建议女儿，对于那些明星，我们可以去欣赏，因为他