



迄今为止最全面、最实用、最具珍藏价值的版本

哈佛家训

李洛◎编

培养最杰出的青少年
造就社会精英的经典教科书

300年哈佛教育智慧，最顶级的教育理念
培养孩子的精英意识，奠定一生的成功基石
让父母从中受到启迪，把孩子培养成社会财富

中国华侨出版社



哈佛家训

李洛◎編

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛家训 / 李洛编. —北京: 中国华侨出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5113-5158-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 022427 号

哈佛家训

编 者: 李 洛

出版人: 方 鸣

责任编辑: 文 苑

封面设计: 中英智业

文字编辑: 李雪香

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 535 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5158-6

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

PREFACE

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、教师阵容，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。正如哈佛大学第23任校长科南特所言：“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。”

哈佛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，在哈佛收获的东西是他们获得如此成就的决定性因素，是哈佛精神始终鞭策他们向成功的顶峰攀登，是哈佛大学成功的教育理念缔造了他们辉煌的人生。

哈佛大学的巨大成就，关键不是因为它的规模宏大、学科众多，而在于它先进的办学理念、追求真理的可贵精神和300多年沉淀下来的闪光智慧。在人生的旅途中，大学只是一段短暂的历程，但哈佛让学生在这段短暂的历程中汲取了智慧的营养，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，哈佛学子取得巨大的成就，并不完全是学校教育的成果，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，都是哈佛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。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决定着孩子将会取得的成就。哈佛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最顶级的教育理念和哈佛家训的精华，从人生哲学、优秀品质、杰出本领、人性弱点等多个角度，充分诠释了哈佛大学教育理念中的精髓和哈佛家训的要旨，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，铸就一个哈佛学子应有的优秀品质，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。

通过本书，每个家长都可以与自己的孩子一同品味哈佛教育精华，帮助孩子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，都可以与哈佛学子一起感悟人生，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。希望这本书中的某一个故事或者某一句话能改变你的人生，从而使你由平庸变得非凡，从失败走向成功。

目录

Contents

第一篇 百年哈佛教给学生的人生哲学

第一章 人生是什么 2	奉献会让生命没有遗憾 22
活的是过程 2	忠诚是无价之宝 23
人生没有输赢 3	富有责任感是人生必备的品质 23
人生不是用来享乐的 3	第六章 原则是不可逾越的底线 24
过属于你自己的生活 4	哈佛之所以是哈佛 24
用平和心态对待死亡 5	迁就别人也要有底线 25
人生没有往复 6	尊重他人的立场和原则 26
懂得热爱生命 7	做人要有底线 27
第二章 合理规划自己的时间 8	守住你做人的底线 28
时间的意义 8	第七章 缺陷是一种恩惠 29
合理利用零碎时间 9	失去是一种获得 29
做时间的主人 10	没有人是全才 30
恪守时间,珍惜时间 11	人生需要运算 31
零碎时间可以成就大业 12	放弃是为了更好的选择 32
第三章 幸福在你心中 13	第八章 人生没有终点 33
别让欲望抢走幸福 13	享受不断超越的过程 33
什么是最大的幸福 14	生命是一种过程 34
幸与不幸全在于自己 14	不要给你的未来穿上“鞋子” 34
从感恩中获得幸福 15	拥有享受每一天的智慧 35
第四章 学习到底是为了什么 16	准备一个丢弃错误的垃圾桶 36
大学毕业不等于学习终结 16	挫折可以为你增值 37
真正要学习的是学习方法 18	最美的是过程 38
学历不是“通行证” 18	第九章 快乐根植于心 39
第五章 美德验证人生价值 19	阳光人生需要阳光心态 39
做人是根本 19	不要让心智老去 40
用真诚赢得信任 20	别让贫穷压弯了腰 41
信用是人生的一笔财富 21	平常心成就美丽人生 41

第十章 热忱让生活更生动 ····· 42	第十五章 每个人都是金子 ····· 67
学会适应压力 ····· 43	经营你的强项 ····· 67
相信脚比路长 ····· 43	每个人都是金子 ····· 68
热情创造奇迹 ····· 44	一味攀比会使你迷失方向 ····· 69
把热情带入工作 ····· 45	不要开错窗 ····· 69
热忱让生活更生动 ····· 46	走出别人给你画的圆 ····· 70
强迫自己采取热忱的行动 ····· 46	
第十一章 真实是人生的最高境界 47	第十六章 人生需要自我激励 ····· 71
多追问事情的原委 ····· 47	告诉自己“我可以” ····· 71
以真理为友 ····· 48	人生需要自我激励 ····· 72
敢于说出事情的真相 ····· 49	别吝啬对自己的犒劳 ····· 73
演绎好自我角色 ····· 49	在自我赏识中肯定自己 ····· 74
真实的高度 ····· 50	自己拯救自己 ····· 75
自然是美的最高境界 ····· 51	
向未知的事物“进军” ····· 52	第十七章 正视思考的巨大力量 ·· 76
拒绝虚荣心的入侵 ····· 53	正视思考的巨大力量 ····· 76
	挣脱你的“思维栅栏” ····· 77
	敢想才能敢干 ····· 77
	创新来自思考 ····· 78
	提出一个问题比解决一个问题重要 79
	留点时间思考 ····· 80
	善于发现问题 ····· 80
	别忘了思考自己失败的原因 ····· 81
第十二章 爱是终生受用的财富 ·· 54	第十八章 好习惯受益终生 ····· 82
爱可以创造奇迹 ····· 54	耐心的习惯助你成功 ····· 82
父母的爱是伟大的 ····· 55	自我反省的习惯引领你进步 ····· 83
爱心可以丰富人生 ····· 55	珍惜时间的习惯会延长生命 ····· 84
善行是心灵最好的医药 ····· 56	注重细节的习惯助你成大事 ····· 85
富有同情心 ····· 57	节俭是一种美德 ····· 86
付出是一种享受 ····· 57	
用爱温暖人心 ····· 58	第十九章 倒掉鞋中的沙砾 ····· 87
	远离懒惰部落 ····· 87
	远离“找借口”的习惯 ····· 87
	刚愎自用只能让你自闭 ····· 88
第十三章 放低姿态是一种智慧 ·· 59	第二十章 别让习惯牵着走 ····· 89
不要好为人师 ····· 59	从今天起改掉不良习惯 ····· 89
自负的人很难进步 ····· 60	别让习惯牵着走 ····· 90
放下架子 ····· 61	
不要看低任何人 ····· 62	
低姿态可以保全自己 ····· 62	
第十四章 梦想是成功的翅膀 ···· 63	
分大目标为小步骤 ····· 63	
确信目标终究会实现 ····· 64	
贫穷只因无梦想 ····· 65	
确定自己的职业目标 ····· 66	

寻找习惯的空隙	90	收起你的嫉妒心	99
好习惯需要用心培养	91	不要吝啬你的赞美	100
多和有好习惯的人交往	92	与人方便自己方便	101
任何时候都要给别人留有余地	102		
第二十一章 性格决定成败..... 93		第二十四章 成功有很多种..... 103	
坚忍的性格让你成为不倒翁	93	成功没有止境	103
自信成就未来	94	拥有名利不等于成功	104
善于合作才能发挥最大的价值	95	什么是成功	105
勇于冒险	95	拥有成功的心态	106
第二十二章 不要迷失了自己..... 96		第二十五章 等待是成功的天敌... 107	
世界会因你的与众不同而精彩	96	等待是成功的天敌	107
保持自我本色	97	行动创造奇迹	108
个性创意让你与众不同	98	成功属于坚持到最后的人	108
第二十三章 成为备受欢迎的人... 99		现在就去 做	109
有效沟通缔造友谊	99	成功与绝望为敌	110

第二篇 百年哈佛教给学生的优秀品质

第一章 自信..... 112		每天送给自己一个希望	133
信念是所有奇迹的萌发点	112	在心灵播下快乐的种子	135
每个人心头都隐伏着一头雄狮	114	对自己说“不要紧”	137
自信多一分，成功多十分	115		
勇于挑战自己的缺憾	117	第四章 坚韧..... 139	
不要受他人评价的左右	117	挫折是大自然的计划	139
找到属于自己的音符	119	在困难面前你需要重新站起来	141
树立自信，走出自卑的泥潭	121	用笑脸迎接挫折	143
第二章 自立..... 123		用行动反击失败	145
自立是生存的开始	123	为成功付出耐心	147
自助者天助	125	坚持到底，永不放弃	149
自食其力才能赢得尊严	128	第五章 勇敢..... 151	
学会自己拿主意	129	推开虚掩的成功之门	151
第三章 乐观..... 131		勇于冒险，没有尝试就没有成功	153
变更心境就能够变更生活	131	挑战生命中的“不可能”	155
		在行动中忘掉恐惧	156

第六章 进取	158	冷静沉着，遇事应付自如	189
害怕前进只能停留在原地	158	培养坚强的自制力	189
欲望是开拓命运的力量	161	不要成为情绪的奴隶	190
每天都是一个新起点	163		
超越自我，和自己比赛	164		
第七章 勤奋	165	第十一章 宽容	192
勤奋是克服“先天不足”的良药	165	宽厚容人，不过于苛求别人	192
美好的生活要靠勤劳获取	167	用和平的方式处理冲突和愤怒	194
享受劳动的快乐	169	用宽容化解仇恨	195
每天多做一点点	170	不为小事争执	196
第八章 注重行动	171	第十二章 尊重他人	198
用目标激励行动	171	敬人者，人恒敬之	198
只有行动才能让计划变成现实	172	让别人感觉到自己重要	200
做好行动前的准备	174	尊重他人的人格	201
拒绝拖延，今日事今日毕	175	第十三章 乐于合作	202
第九章 负责	177	合作才能共赢	202
责任是一个人成长的动力	177	信任是合作的基石	203
责任伴你走向成熟	178	学会欣赏对方	205
责任传递责任	180	第十四章 分享	206
责任让你更加勇敢	181	开放的花园最美丽	206
学会对自己的行为负责	182	给予是快乐的源泉	208
勇于负责，不要推卸责任	184	分享促人成长	210
对小事负责才能担当大任	184	第十五章 崇尚运动	211
尝试着自己作决定	185	挑战生命的极限	211
第十章 自制	187	养成热爱运动的好习惯	213
控制自己让你更强大	187	拼搏是成功的前奏	214

第三篇 百年哈佛教给学生的杰出本领

第一章 给自己一个准确定位	218	选自己能胜任的工作	220
给自己做个“盘点”	218	天生我才必有用	222
切勿盲目自大	220	学会从最低级的事情做起	223

第二章 终生学习 ····· 224	第七章 快速处理各种有效信息 ·· 261
知识是登上成功顶峰的基石 ····· 224	对信息要保持高度的敏感性 ····· 261
学习知识也要有所甄选 ····· 225	广泛收集信息 ····· 262
尝试用各种方式为头脑“充电” 227	对众多信息进行有效筛选 ····· 263
学习要选用适合自己的方法 ····· 229	加工信息，使之更适用 ····· 264
学习切忌浅尝辄止 ····· 230	
第三章 不错过任何一个机会 ····· 231	第八章 熟练掌握至少一门专业技能 ····· 265
机遇出现时你应一眼认出它 ····· 231	百门通不如一门精 ····· 265
机遇来临时你要一把抓住它 ····· 234	一技在手，事半功倍 ····· 266
机遇只偏爱有准备的头脑 ····· 235	结合兴趣学习技能不会觉得累 ··· 267
机遇喜欢那些愿意“多付出一点点” 的人 ····· 236	熟练不能只停留在课本中 ····· 269
第四章 善于排除障碍，解决问题 237	第九章 懂得创造性合作 ····· 270
尽量做到防患于未然 ····· 237	我们需要与别人合作 ····· 270
善于找出问题的症结所在 ····· 239	学会与别人合作 ····· 271
善于利用各种资源来解决问题 ··· 240	相互包容是合作的前提 ····· 273
善于用曲线战术解决问题 ····· 242	学会借鉴他人经验 ····· 274
釜底抽薪，不留后患 ····· 243	
第五章 正确把握感情 ····· 245	第十章 用口才影响他人 ····· 275
认识“青春期” ····· 245	不畏听众的目光，放松些 ····· 275
“早恋”不是罪 ····· 246	丢掉你的羞怯感，勇敢点 ····· 277
长大以后再说爱 ····· 248	学习优秀演说家，勤锻炼 ····· 279
了解必要的性知识 ····· 249	形体语言配合你，更精彩 ····· 280
不因情感而荒废学业 ····· 250	将激情注入演讲，燃烧吧 ····· 282
是爱还是懵懂 ····· 251	
学会情感转移 ····· 252	第十一章 良好形象，完美塑造 ·· 283
第六章 合理安排时间，努力提高效率 ····· 254	成功形象很重要 ····· 283
时间在你眨眼时偷偷溜走了 ····· 254	健康使外表靓丽 ····· 285
时间是“挤”出来的 ····· 255	社交着装有讲究 ····· 287
充分利用闲暇时间 ····· 257	良好礼仪少不了 ····· 289
不要让明天为今天“买单” ····· 258	优雅谈吐印象好 ····· 290
学会时间统筹 ····· 259	
	第十二章 充分展示最棒的自己 ·· 293
	做演员，不做看客 ····· 293
	良好的语言表达能力是精彩人生的 基石 ····· 294

在辩论中挥洒激情	296	自制力是日常行为的一把保险锁	310
展示自己并不是炫耀	299	学会忍耐，不骄不躁	311
第十三章 深谙人际交往的技巧···	300	没有人会为你的坏脾气“买单”	312
诚信是人际交往的第一准则	300	冲动误大事	314
说话要注意场合与分寸	302	控制自己的情绪	316
学会待人接物	303	第十五章 充分挖掘自己的潜能···	318
学会倾听	305	人的潜能无限	318
乐于接受别人的忠告	307	积极的暗示能够激发潜能	320
第十四章 控制自己的行为 and 情绪 308		积极的行动能够激发潜能	322
要想打败他，就先激怒他	308		

第四篇 百年哈佛教学生克服的人性弱点

第一章 不自知·····	324	成功来自勤奋工作	338
如此“自知”	324	“永不动摇的时间表”	338
没有金刚钻，还揽瓷器活	325	第五章 贪婪·····	340
宽以待己，严于律人	325	贪婪到极致是虚无	340
人贵有自知之明	326	贪欲不止，祸流滔天	341
对自己进行“盘点”	327	欲望越小，人生越幸福	342
第二章 嫉妒·····	329	诱惑面前，保持自制	343
宁可变成独眼龙，也要别人失明	329	第六章 吝啬·····	344
嫉妒别人是承认自己不如人	330	“铁公鸡”的下场	344
在嫉妒中奋起直追	331	形形色色的吝啬鬼	345
第三章 盲从·····	332	吝啬不分远近	346
为迎合别人而存在	332	金钱买不到的	347
跟风之前，先做理性分析	333	用小钱儿创造和谐生活	348
不要加入议论人非的群体中	334	第七章 自卑·····	349
用自己的大脑支配自己的行动	335	别抓住自己的劣势不放	349
第四章 懒惰·····	336	只看你有的，不看你所没有的	350
摆脱懒惰的纠缠	336	自卑给失败创造机会	351
业精于勤荒于嬉	337	喊出自信	352

第八章 依赖	353	真诚是朋友交往的基础	379
用大脑指挥自己	353	真诚是人与人相处的润滑剂	380
让别人替你健身,无法增强你的肌肉	354	虚伪之事无大小	380
依赖是内心缺乏安全感	356		
第九章 虚荣	357	第十五章 虚幻	381
何谓打肿脸充胖子	357	虚幻是人类的天性	381
虚荣之害	358	你追求的虚幻只是空中楼阁	382
虚荣心与愚蠢等高	359	不停留在幻想上	383
		小鱼也虚幻	384
第十章 自负	360	第十六章 苛求回报	385
自负就是自以为了不起	360	博取同情也是苛求回报	385
自负只会错失机会	362	不要总指望别人感恩	386
纵身一跳的身影	363	不以自己的标准要求别人	387
谦逊是通往进步之门的钥匙	364		
第十一章 崇拜	365	第十七章 成见	388
做你自己	365	光环效应	388
傻瓜崇拜信条,聪明人崇拜超越.....	366	首因效应的微妙作用	389
有什么样的目标,就有什么样的人生	367	别用有色眼光看人	390
创造出一条属于自己的成功之路.....	368	放弃自我偏见	391
		如何克服成见	392
第十二章 自欺	369	第十八章 逞能	393
自欺欺人,归根结底是欺骗自己	369	逞一时之能	393
自欺其实是一厢情愿	370	“能”不能瞎逞	394
不要自欺欺人地想象一切	371	永远不要证明给人看	395
适应不可避免的事实	371		
第十三章 完美	373	第十九章 逃避	396
没有不遗憾的人生	373	为过错买单	396
完美爱人如完美本身一样不存在	374	有时候,逃避是因为怯懦	398
没有完全准备好的旅途	375	避重就轻	399
		承担责任是不会褪色的光荣	400
第十四章 虚伪	377	第二十章 侥幸	401
刘可的“伪装”	377	侥幸心理普遍存在	401
虚伪是人性中最丑恶的弱点	378	心怀侥幸,悲过赌徒	402
		内心强势,让投机无机可乘	403
		不能怀有丝毫的侥幸心理	403

❖ 第一篇 ❖

百年哈佛教给学生的人生哲学

哈佛大学的巨大成就，不仅在于它高超的学术水平，更重要的是它积累的一系列深刻而珍贵的人生哲学。人生的要义、做人的根本、生存的智慧……这些人生哲学不仅教会每位哈佛学生立身处世的准则，锻炼自我、成就卓越的进取精神，同时也指引广大成长中的学生思考感悟人生，合理处理生活、学习、事业之间的关系，不断超越自我、适应社会，从而获得成功，走向辉煌。



第一章 人生是什么

——思考生命的意义



哈佛告诉你

人生是旅途，也许终点和起点会重合，但我们如果一开始就站在起点等待人生的完结，那人生就会是一片苍白，其中没有美丽的风景和令人难忘的过往。当我们告别人生的时候，也不知道生命的色彩和意义。

活的是过程

一位澳大利亚商人到东南亚去旅游，他住在海边的一个小渔村里。他注意到那里有一位渔民，每天在大海中打捞几条鱼便回来了。

商人很奇怪，问：“你为什么不多花些时间多捕一些鱼呢？”

渔民说：“这些鱼已经够我吃的了，何必多操那份心呢？”

商人问：“那你每天还有那么多时间都干些什么？”

渔民说：“回来和孩子们玩一会儿，和老婆聊聊天，到黄昏的时候，和老哥们一起喝喝酒。”

商人很不以为然，他告诉渔民：“如果你能按照我说的去做，也许你会生活得更好。”

渔民笑着点了点头。

商人又说：“你在大海中多停留一会儿，抓到更多的鱼，可以卖到更多的钱。有了钱之后，你可以拥有一只大船，甚至一支船队。这样你每天有几十吨的鱼，可以自己开办加工厂，进行直销。你就会拥有大量金钱，有了钱之后你可以去洛杉矶甚至纽约。”

渔夫问：“到那儿做什么呢？”

商人说：“到了那里，你可以做更大的生意，变成一个大富翁，你的钱财一辈子也花不完。”

渔夫问：“那么，再然后呢？”

商人哈哈大笑：“然后你就可以退休啦！到时你可以搬到你家乡的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，和孩子玩儿玩儿，与老婆说说话，到了黄昏再和老哥们喝喝酒，快快乐乐享受后半生。”

同样的人生结局，因为有了不同的过程，而显得意义不同。如果省略了那些曲折动人的奋斗历程，那么也就失去了辉煌而精彩的人生。我们每个人的生始点和终点在表面看来并无差别，但有的人在即将告别人世时面对的是一张白纸，而有的人面对的是一张色彩斑斓的图画。当走到人生尽头，回首人生过往的时候，只要你能够无悔于自己的一生，你就可以欣慰地和自己的生命告别了。

懂得人生意义的人往往不喜欢平稳平庸的生活，而是有胆量去尝试一些困难的、冒

险的但却有内容、有意义的生活。当困难被克服了，险境过去了，才会尝到一些人生的真味，才会真正懂得人生的苦乐。

人生没有输赢

人生就如一盘棋，需要你朝着一个目标，踏踏实实地走好每一步。人生没有输赢之分，只要你走好每一步，就成就了无憾的一生。

一只屎壳郎，推着一个粪球，在并不平坦的山路上奔走着，路上有许许多多的沙砾和土块，然而，它推的速度并不慢。

在路正前方的不远处，一根植物的刺，尖尖的，斜长在路面上。植物根部粗大，顶端尖锐，格外显眼。也许是冥冥之中的安排，屎壳郎偏偏奔这个方向来了，它推的那个粪球，一下子扎在了这根“巨刺”上。

然而，屎壳郎似乎并没有发现自己已经陷入困境。它正着推了一会儿，不见动静。它又倒着往前顶，还是不见效。它还推走了周边的土块，试图从侧面使劲……能试的办法它都试到了。但粪球依旧深深地扎在那根刺上，没有任何移动的迹象。

观众不禁为它的行为感到好笑，因为对于这样一只卑小而智力低微的动物来说，怎么能解决好这么大的一个“难题”呢？就在这时，它突然绕到了粪球的另一面，只轻轻一顶，咕噜……顽固的粪球便从那根刺里“脱身”出来。

它赢了。

没有胜利之后的欢呼，也没有冲出困境后的长吁短叹。赢了之后的屎壳郎，就像刚才什么也没有发生过一样，几乎没有做任何停留，就推着粪球急匆匆地向前去了。

推得过去，是生活；推不过去，也是生活。这正如下棋，要的就是一种享受和学习的过程，而不是最后输赢的结果。我们每个人在人生舞台上都担当着不同的角色，只要演绎好你的角色就可以了。

人生不是用来享乐的

人活着不只是为了享乐，人存在的最大价值在于被他人需要。当你感到这个世界需要你的时候，你就会产生旺盛的精力。这股力量促使你不惧怕面前的困难和挫折，勇往直前。

在某一城市一家医院的同一间病房里，住着两位相同的绝症患者。不同的是，一个来自乡下农村，一个就生活在医院所在的城市。

生活在医院所在城市的病人，每天都有亲朋好友和同事前来探望。家人前来时宽慰说：家里你就放心吧，还有我们呢，你就安心养病吧。朋友探望时劝慰说：现在你什么也别想，就一门心思养病就行。公司来人时开导说：你放心，公司的事，我们都替你安排好了，你现在的工作就是养病……

来自乡下农村的患者，只有一位十四五岁的小女孩守护着。他的妻子半个月才能来一次。或送钱，或送些衣物。妻子每次来，总是不停地说这说那，要丈夫为家里的事情

拿主意：快要春种了，今年是种“西瓜”还是“茄子”？再过两天，他大叔就要嫁女了，你说送多少贺礼啊？女儿说要跟她表姐去大城市打工，我还没答应，这事要你拿主意……

几个月后，情况发生了戏剧性的变化。

生活在医院所在城市的那位病人，在亲人、朋友、同事一声声“你放心吧”“你就安心养病吧”的宽慰声里，意识中感觉他们已不再需要自己，自己已失去了活着的价值和意义，渐渐地失去了战胜病魔的信心和勇气，于是在孤独寂寞与病魔的吞噬中一点点地死去。

来自乡下农村的患者，在妻子大事小事都要自己定夺、拿主意中，意识中感觉家人对自己的不可缺少，自己对家人的重要，意识到自己必须活着，哪怕仅仅是给家人拿些主意，于是一种强烈的求生欲望使他奇迹般地活了下来。

英国思想家霍布斯说过：和其他所有的东西一样，一个人是否举足轻重，在于他自身的价值，也就是说，在于他能发挥多大的作用。如果只是为了自己享受生活，人就不会有太大的拼搏激情。很多父母为了孩子而奔波劳碌，甚至乐此不疲。如果有一天，他们的子女告诉父母，已经不需要他们了，他们的生活必定会失去方向，而变得无所适从。

被别人需要，是人的一种天性，也能体现出一个人的价值。在某些特定情况下，一个人如果不被别人需要，也就失去了生存的意义。

过属于你自己的生活

人生的价值不是体现在财产的多少和地位的高低。生活本质的价值并不因外形上的事物而受到影响。判断人生价值的准则是个性。如果按照个性来生活的话，不管你是做一个总统，还是做一个商贩，价值都是相同的。

所有的人生，都是宝贵而具有价值的。每一个人的人生都具有他人不可模仿的独特价值。那些过上有意义的生活的人们，他们共同的特征就是不按照别人的路子来走，而是按照自己的个性认认真真地过日子。他们创造了符合自己个性的价值，受到他人的尊敬，也受到他人的羡慕。

从前，有一国王闲来无事，便微服走出宫门，走到一个卖烧饼的老头面前，一时兴起，问老头：“一国之中谁是最幸福的人？”

老头答：“当然是国王最幸福了。”

国王问：“为什么？”

老头说：“你想，有百官差遣，平民供奉，想要什么就有什么，这还不幸福吗？”

国王答：“希望如你所说吧。”于是与老头共饮葡萄美酒，直到老头醉得不省人事，国王便命人把他抬回宫中，对王妃说：“这个老头说，国王是最幸福的，我现在戏弄一下他，给他穿上国王的衣服，让他理理国政，你们大家不要害怕。”

王妃答：“遵命。”

等到那老头醒了，宫女便假装说：“大王你喝醉了，现在积下很多事情要等你处

理。”于是老头被拥出临朝，众人都催促他快些处理事情，他却懵懵懂懂，什么也不知道。这时，旁边有史官记其所言所行，大臣公卿们与之商讨议论，一直坐了一整天，弄得这老头腰酸背痛，疲惫不堪。这样过了几天，老头吃不好睡不香，竟瘦了下来。

宫女又假装说：“大王你这样憔悴，是为什么啊？”

老头回答说：“我梦见自己是一个卖烧饼的老头，辛苦求食，生活很是艰难，因此就瘦成这样了。”

众人都私下里偷着笑。这老头到了晚上，翻来覆去睡不着，道：“我是卖烧饼的呢，还是国王呢？若真是国王，皮肤为什么又这样粗糙呢？若是卖烧饼的，又为什么会到王宫里呢？唉，我的心很慌，眼睛也花了啊。”他竟真分不清自己到底是谁了。

王妃假装问：“大王这样不高兴，让歌妓们来取乐你吧。”于是老头喝起葡萄酒，又醉得不省人事了。后来，宫女们又让老头穿上旧衣服，把他送回到简陋的床上。老头酒醒后，看见自己的破房，粗布衣服一切都是原来的样子，但却浑身酸痛，好像被棍子打过了一样。

过了几天，国王又来到他这里。老头对国王说：“上次喝酒，是我糊涂无知，现在我才明白过来啊，我梦见自己当了国王，要审核百官，又有国史记对记错。大臣要来商量讨论国事，心里便总是忧心不安。弄得浑身都痛，好像被打了鞭子一样。在梦里尚且如此，若是真的当了国王，还不更痛苦啊？前几天跟你说的话，实在是不对啊。”

别把别人的生活当做你生活的蓝本，不要为达到别人的水平而努力。有意义、有价值的生活，并没有什么准则。世上并没有任何准则认为，某一种生活是有用且有价值的，从而必须要过上那样的生活。生活的准则就是你自己，对自己的生活全力以赴，就是有意义、有价值的人生。

用平和心态对待死亡

生老病死是生命进程中的必然规律，谁都无法抗拒。生命对任何一个人来讲都是宝贵的。

1970年，乔森来到美国西部当兵。一次在-40℃的低温下进行一场拉练实地演习。乔森是位军医，药包、干粮、手枪、弹药，30多千克的背包重重地压在身上。当眼前出现了一座巍峨的雪山时，很多人都有些害怕，领导派人传话：“今天不过山，你们都得活活冻死！”

当时，乔森的感受就是痛苦，背包仿佛深深嵌入锁骨，连把它拽下来的力量都没有。他甚至想到了死，但双手却怎么也不听使唤，反而拽得更紧，那是来自生命本能的力量。

在危难时刻，人首先感到的是生命的宝贵，他紧紧抓住背包的手，充分表明了他对生存的渴望，哪怕有一线希望，也要翻过这座雪山，以求得生命的安全。

这是人们在危难时的一种抗争，在困境中的一种挣扎。

我们希望能够对死亡有新的解释，死亡在我们的概念中不应再是肮脏的、悲惨的，它并不可怕，只是有时我们不能接受它而已。

死亡是生命最后一个过程，有它的存在，生命才得以完整。我们不是要挑战死亡，