

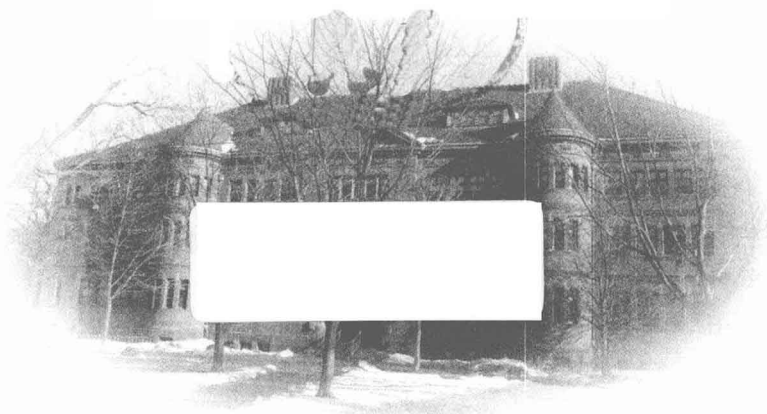
一生的忠告系列



# 哈佛家训



柳杨◎编



兵器工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

哈佛家训 / 柳杨编. — 北京: 兵器工业出版社, 2012.11

ISBN 978-7-80248-841-0

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(2012)第 258815 号

出版发行: 兵器工业出版社

发行电话: 010-68962596, 68962591

邮 编: 100089

社 址: 北京市海淀区车道沟 10 号

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013年1月第1版第1次印刷

责任编辑: 常小虹

封面设计: 王明贵

文字编辑: 于海娣

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

责任印刷: 王京华

开 本: 680mm × 980mm 1/32

印 张: 14

字 数: 417 千字

定 价: 24.80 元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)



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 多年来，哈佛大学先后培养出 8 位美国总统、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，大学只是一个短暂的历程，但哈佛让学生在这个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。

《哈佛家训》汇集了哈佛大学 300 年最顶级的教育理念和哈佛家训精华，从人生哲理、优秀品质、杰出本领、人性弱点，以及哈佛家训等多个角度，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。

作者

2012 年 9 月



<b>第一章 人生是什么</b> .....	1
活的是过程 .....	1
人生没有输赢 .....	2
人生不是用来享乐的 .....	3
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
<b>第二章 幸福在你心中</b> .....	12
什么是最大的幸福 .....	12
别让欲望抢走幸福 .....	13
幸与不幸全在于自己 .....	14
拥有一个健康的身体 .....	15
从感恩中获得幸福 .....	16
<b>第三章 美德验证人生价值</b> .....	18
做人是根本 .....	18
用真诚赢得信任 .....	20
信用是人生的一笔财富 .....	21
奉献会让生命没有遗憾 .....	22



声誉永不贬值 .....	24
正直是快速成功的有效方法 .....	26
富有责任感是人生必备的品质 .....	27
忠诚是无价之宝 .....	28
<b>第四章 原则是不可逾越的底线 .....</b>	<b>30</b>
哈佛之所以是哈佛 .....	30
迁就别人也要有底线 .....	31
尊重他人的立场和原则 .....	33
做人要有底线 .....	34
守住你做人的底线 .....	36
既要坚守原则又要懂得变通 .....	37
<b>第五章 缺陷是一种恩惠 .....</b>	<b>39</b>
失去是一种获得 .....	39
没有人是全才 .....	41
人生需要运算 .....	42
放弃是为了更好地选择 .....	43
<b>第六章 人生没有终点 .....</b>	<b>46</b>
拥有享受每一天的智慧 .....	46
生命是一种过程 .....	47
准备一个丢弃错误的垃圾桶 .....	48
挫折可以为你增值 .....	50
最美的是过程 .....	52
<b>第七章 快乐根植于心 .....</b>	<b>54</b>
别让贫穷压弯了腰 .....	54
不要让心智老去 .....	55
平常心成就美丽人生 .....	56
活在今天 .....	58
成功由心态掌控 .....	59



要快乐就要简单生活 .....	60
<b>第八章 热忱让生活更生动 .....</b>	<b>62</b>
学会适应压力 .....	62
不为打翻的牛奶哭泣 .....	63
相信脚比路长 .....	64
热情创造奇迹 .....	65
把热情带入工作 .....	67
热忱让生活更生动 .....	68
强迫自己采取热忱的行动 .....	69
<b>第九章 真实是人生的最高境界 .....</b>	<b>71</b>
多追问事情的原委 .....	71
以真理为友 .....	73
敢于说出事情的真相 .....	74
演绎好自我角色 .....	75
自然是美的最高境界 .....	76
向未知的事物“进军” .....	78
拒绝虚荣心的入侵 .....	80
<b>第十章 爱是终生受用的财富 .....</b>	<b>82</b>
爱心可以丰富人生 .....	82
父母的爱是伟大的 .....	83
爱可以创造奇迹 .....	84
善行是心灵最好的医药 .....	85
富有同情心 .....	86
付出是一种享受 .....	87
用爱温暖人心 .....	88
<b>第十一章 放低姿态是一种智慧 .....</b>	<b>91</b>
不要好为人师 .....	91
自负的人很难进步 .....	92





放下架子 .....	94
不要看低任何人 .....	95
低姿态可以保全自己 .....	96
<b>第十二章 人生需要自我激励 .....</b>	<b>98</b>
告诉自己“我可以” .....	98
人生需要自我激励 .....	100
别吝啬对自己的犒劳 .....	102
在自我赏识中肯定自己 .....	103
自己拯救自己 .....	105
最难战胜的敌人是你自己 .....	106
丧失信心就等于放弃了自己 .....	107
<b>第十三章 正视思考的巨大力量 .....</b>	<b>109</b>
正视思考的巨大力量 .....	109
挣脱你的“思维栅栏” .....	110
敢想才能敢干 .....	112
留点时间思考 .....	113
提出一个问题比解决一个问题重要 .....	114
别忘了思考自己失败的原因 .....	115
善于发现问题 .....	116
<b>第十四章 别让习惯牵着走 .....</b>	<b>118</b>
从今天起改掉不良习惯 .....	118
别让习惯牵着走 .....	119
好习惯需要用心培养 .....	120
多和有好习惯的人交往 .....	122
<b>第十五章 不要迷失了自己 .....</b>	<b>124</b>
世界会因你的与众不同而精彩 .....	124
保持自我本色 .....	126
有破茧而出的魄力 .....	127



<b>第十六章 成为备受欢迎的人</b> .....	129
有效沟通缔造友谊 .....	129
收起你的嫉妒心 .....	130
与人方便自己方便 .....	131
任何时候都要给别人留有余地 .....	133
<b>第十七章 等待是成功的天敌</b> .....	135
等待是成功的天敌 .....	135
心动不如行动 .....	136
行动创造奇迹 .....	136
现在就去 做 .....	137
成功与绝望为敌 .....	138
成功属于坚持到最后的人 .....	139
<b>第十八章 不错过任何一个机会</b> .....	141
机遇出现时你应一眼认出它 .....	141
机遇来临时你要一把抓住 .....	145
机遇只偏爱有准备的头脑 .....	147
机遇喜欢那些愿意“多付出一点点”的人 .....	149
<b>第十九章 善于排除障碍，解决问题</b> .....	151
尽量做到防患于未然 .....	151
善于找出问题的症结所在 .....	154
善于利用各种资源来解决问题 .....	156
釜底抽薪，不留后患 .....	158
<b>第二十章 正确把握感情</b> .....	162
认识“青春期” .....	162
“早恋”不是罪 .....	164
是爱还是懵懂 .....	167
长大以后再说爱 .....	169
了解必要的性知识 .....	171



不因情感而荒废学业 .....	173
学会情感转移 .....	175
<b>第二十一章 快速处理各种有效信息 .....</b>	<b>178</b>
我们生活在信息风暴中 .....	178
对信息要保持高度的敏感性 .....	180
广泛收集信息 .....	182
对众多信息进行有效筛选 .....	184
加工信息，使之更适用 .....	185
<b>第二十二章 熟练掌握至少一门专业技能 .....</b>	<b>188</b>
百门通不如一门精 .....	188
一技在手，事半功倍 .....	189
结合兴趣学习技能不会觉得累 .....	191
熟练不能只停留在课本中 .....	193
成功来自对自己强项的极致发挥 .....	195
<b>第二十三章 懂得创造性合作 .....</b>	<b>198</b>
我们需要与别人合作 .....	198
学会与别人合作 .....	200
相互包容是合作的前提 .....	202
学会借鉴他人经验 .....	204
<b>第二十四章 用口才影响他人 .....</b>	<b>207</b>
不畏听众的目光，放松些 .....	207
丢掉你的羞怯感，勇敢点 .....	210
学习优秀演说家，勤锻炼 .....	212
将激情注入演讲，燃烧吧 .....	214
形体语言配合你，更精彩 .....	216
<b>第二十五章 良好形象，完美塑造 .....</b>	<b>221</b>
成功形象很重要 .....	221
健康使外表靓丽 .....	223



社交着装有讲究 .....	226
良好礼仪少不了 .....	229
优雅谈吐印象好 .....	232
<b>第二十六章 深谙人际交往的技巧 .....</b>	<b>237</b>
诚信是人际交往的第一准则 .....	237
说话要注意场合与分寸 .....	239
学会待人接物 .....	242
学会倾听 .....	245
学会赞美别人 .....	248
集体活动为你提供更多与人交流的机会 .....	251
乐于接受别人的忠告 .....	252
<b>第二十七章 控制自己的行为 and 情绪 .....</b>	<b>255</b>
要想打败他，就先激怒他 .....	255
自制力是日常行为的一把保险锁 .....	257
学会忍耐，不骄不躁 .....	260
冲动误大事 .....	263
控制自己的情绪 .....	266
<b>第二十八章 充分挖掘自己的潜能 .....</b>	<b>270</b>
人的潜能无限 .....	270
积极的暗示能够激发潜能 .....	273
<b>第二十九章 自信多一分，成功多十分 .....</b>	<b>277</b>
每个人心头都隐伏着一头雄狮 .....	277
信念是所有奇迹的萌发点 .....	279
自信多一分，成功多十分 .....	282
勇于挑战自己的缺憾 .....	284
不要受他人评价的左右 .....	286
找到属于自己的音符 .....	289
树立自信，走出自卑的泥潭 .....	291



<b>第三十章 自食其力才能赢得尊严</b> .....	295
自立是生存的开始 .....	295
自助者天助 .....	299
自食其力才能赢得尊严 .....	303
学会自己拿主意 .....	306
<b>第三十一章 每天送给自己一个希望</b> .....	309
变更心境就能够变更生活 .....	309
在心灵播下快乐的种子 .....	313
每天送给自己一个希望 .....	316
对自己说“不要紧” .....	319
<b>第三十二章 坚持到底，永不放弃</b> .....	323
挫折是大自然的计划 .....	323
在困难面前你需要重新站起来 .....	325
用行动反击失败 .....	329
用笑脸迎接挫折 .....	332
为成功付出耐心 .....	335
坚持到底，永不放弃 .....	338
磨炼坚韧的意志力 .....	342
<b>第三十三章 挑战生命中的“不可能”</b> .....	344
推开虚掩的成功之门 .....	344
勇于冒险，没有尝试就没有成功 .....	347
挑战生命中的“不可能” .....	350
在行动中忘掉恐惧 .....	352
勇气的一半是智慧 .....	356
<b>第三十四章 每天都是一个新起点</b> .....	358
害怕前进只能停留在原地 .....	358
欲望是开拓命运的力量 .....	362
每天都是一个新起点 .....	365



超越自我，和自己比赛 .....	367
<b>第三十五章 美好的生活要靠勤劳获取 .....</b>	<b>370</b>
成功属于有刻苦精神的人 .....	370
勤奋是克服“先天不足”的良药 .....	372
美好的生活要靠勤劳获取 .....	376
享受劳动的快乐 .....	379
每天多做一点点 .....	381
<b>第三十六章 今日事今日毕 .....</b>	<b>383</b>
只有行动才能让计划变成现实 .....	383
不要只生活在梦想里 .....	385
用目标激励行动 .....	388
做好行动前的准备 .....	390
拒绝拖延，今日事今日毕 .....	392
<b>第三十七章 责任伴你走向成熟 .....</b>	<b>396</b>
责任是一个人成长的动力 .....	396
责任伴你走向成熟 .....	398
责任传递责任 .....	400
责任让你更加勇敢 .....	402
学会对自己的行为负责 .....	404
尝试着自己作决定 .....	407
勇于负责，不要推卸责任 .....	409
对小事负责才能担当大任 .....	410
<b>第三十八章 不要成为情绪的奴隶 .....</b>	<b>413</b>
控制自己让你更强大 .....	413
不要成为情绪的奴隶 .....	416
冷静沉着，遇事应付自如 .....	418
培养坚强的自制力 .....	420



<b>第三十九章 宽容是一种美德</b> .....	421
宽厚容人，不过于苛求别人 .....	421
用和平的方式处理冲突和愤怒 .....	424
不为小事争执 .....	426
用宽容化解仇恨 .....	428



## 第一章

# 人生是什么

### 活的是过程

人生如一出戏：重要的不是长度，而是表演得是否出色。

——塞涅卡

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，快快乐乐享受下半生。”

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

人生如弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀之事；而人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。

——弗洛伊德

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，就成就了无遗憾的一生。

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。