

【培育聪慧女儿的心智读本】



哈佛女孩 成长箴言

HARVARD'S APOTHEGM

石油工业出版社

【培育聪慧女儿的心智读本】

Wisdom is to the mind what health is to the body. All things in their being are good for something. Very often a change of self is needed more than a change of scene.

A man is not old as long as he is seeking something. A man is not old until regrets take the place of dreams.

Great ideas need as well as wings. This is courage in a man: to bear unflinchingly what heaven sends. Adversity is the first path to truth.

哈佛女孩 成长箴言

HARVARD'S APOTHEGM

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛女孩成长箴言 / 张先勇, 科辉主编.
北京: 石油工业出版社, 2005.7
ISBN 7-5021-5047-1

- I. 哈…
- II. ①张… ②科…
- III. 人生哲学-通俗读物
- IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 073972 号

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

总 机: (010) 64262233 联系电话: (010) 64219112

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

640×960 毫米 开本: 1/16 印张: 14

字数: 250 千字

定价: 22.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

编委会名单

主 编 张先勇 科 辉

编 委 张良科 邢辉辉 陈赞洪

吴江斌 苏云标 孙永盛

田春旭 季 子 刘美春

陈海燕 张红霞 徐登霞



前 言

“哈佛男孩”、“哈佛女孩”在国人的心中早已成为一种标识符，标志着一代家长望子成龙、望女成凤的渴求。他们将自己的子女被哈佛录取视为一种教育的胜利。当一个又一个“哈佛男孩”或“哈佛女孩”涌现出来时，总有一批又一批的父母趋之若鹜，渴慕窥见其中的教子秘笈。

呜呼！如果教育的成败最终只能以一张哈佛大学的录取通知书来衡量的话，那真是一大悲哀。这恰恰违背了哈佛的精神。哈佛学生不是通过标准化的手段和过程就可以“制造”出来的。哈佛更多地代表着一种象征，就是崇尚个人奋斗，注重品行与个性，强调智慧与道德。

哈佛教育的基本理念就是以人为本来培养下一代，使他们成为一个真正的人。以“成人”为基础，“成才”为目的；是哈佛几百年来对人才培养的基本原则。所谓“成人”，就是通过教育使学生掌握做人的原则、知识、修养，成为一个健康的、有人文情怀、有社会责任感和历史使命感的人。只有一个真正懂得做人要义的人，才能通过进一步的专业训练成为社会的精英，否则所培养出来的最多只是个工具。

哈佛的这一理念，有着深厚的传统背景。承载着 300 多年前第一代哈佛人的梦想和希望。17 世纪初，首批英国移民到达北美，在那里开拓自己的“伊甸园”。他们在饥寒交迫、奄奄一息时想到的不是发财致富，而是节衣缩食，办一所大学。移民中有 100 多名虔诚的清教徒，他们说干就干，从捐出自己的藏书开始。

哈佛大学的全名是“哈佛和莱德克利芙学院”，哈佛学院是男子学院，莱德克利芙学院是女子学院。这个名称的由来与一个高尚的男人和一个高尚的女人有关。前者是为了纪念年轻的牧师约翰·哈佛。他在临死前，将自己 780 英镑的财产和 400 本图书捐赠给了新成立的学院。后者是为了纪念 1643 年为哈佛提供第一笔奖学金的莱德克利

芙·莫尔桑女士。他们的善举永远铭记在了这所名校的历史里，同时也为这所名校的人文传统添上了亮丽的一笔。

正如哈佛大学著名的哲学教授威廉·詹姆斯所言：“真正的哈佛乃是一无形的、内在的、精神的哈佛。”这种精神的哈佛内在上是一种品格的传承。查尔斯·埃利奥特在哈佛担任了40年校长，在他看来，教育应该适应人们品格的变化，教育应该重视对于改变人的品格的意义。

哈佛的学生常说：“人无法选择自然的故乡，但人可以选择心灵的故乡。”哈佛就是他们心灵的故乡，哈佛的人文精神引导了他们的成长。他们虽然从哈佛毕业了，但他们的心却永远离不开哈佛。在哈佛，学生们不仅学到了先进的科学文化知识，更重要的是感化了心灵、开启了心智、丰富了人性。

在每个人成长的过程中都有一个“心灵发育”的季节，每个人都有一种对知识的渴求，都需要一种启迪心智的营养。然而我们的教育、我们的文化环境则偏于世俗和功利。人的修养、人文的自觉是一门内心功夫——是体现，而不是表现，更不是表演；是心灵向行为的投射，而不是行为对心灵的伪装。哈佛不应只是一种标志，或一种时髦的称谓，走进或者亲近哈佛最重要的是去洞察哲人的思想。正如哈佛大学那句流传百年的校训所言：“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，最重要的是与真理为友。”那就让我们以哲人为友、与智慧相伴吧。在人生的路上，多聆听哲人的忠告，让智者的思维浸润我们，让人类最伟大的智慧滋养我们。

最后，再借用一句哈佛哲学教授威廉·詹姆斯的话来结尾吧——“你应该每一两天做一些你不想做的事。”当你疲倦的时候，当你闲暇的时候，当你沉迷娱乐的时候，总之当你不愿读书的时候，请你翻开它，因为阅读是人生进步的基础和上进的阶梯，同时让我们一起感谢这些为我们留下智言智语的大师们。

编者

2005年7月



目 录

第一章 自信与美丽相随

- 接受自己 /2
- 保持本色 /5
- 每个人都是优秀的 /7
- 自负往前一步就是自卑 /9
- 别总拿别人当镜子 /12
- 懂得欣赏自己 /14

第二章 广结善缘

- 打开心灵的篱笆 /18
- 善良的回赠 /20
- 用真诚感染人心 /22
- 心灵无私自高贵 /25
- 一个善举便弥足珍贵 /28
- 撒播心灵的阳光 /31
- 品味慈悲 /34
- 爱心是可以传递的 /36
- 善心更需善为 /39
- 不期回报 /42

- 知足者常乐 /97
换一种积极的心态 /99
寻找生命的阳光 /102
打开另一扇门 /105
铺展人脉 /108
善良的谎言 /110
把握处事的度 /112

第七章 编织成功的人生

- 天下没有免费的午餐 /116
时刻准备着 /119
不要让机会溜走 /122
没有一种工作叫随便 /124
永远都要坐前排 /126
总要有一样拿得出手 /129
别凿生命的瑕疵 /131
在反思中提升自己 /133

第八章 秀出个性魅力

- 真正的美 /137
形象是你的名片 /140
自然是美的最高境界 /142
让自己走向优雅 /144
拿出一颗精致的心 /147

第九章 放飞快乐的心灵

- 快乐是一种感觉 /151

第三章 主宰命运之航

- 做命运的主宰 /45
- 拥有一点主见 /48
- 自重方有自尊 /50
- 逆来顺受被人欺 /52
- 坚持自己的原则 /55

第四章 释放优雅性情

- 宝贵的平常心 /59
- 平衡内心 /61
- 收起你的坏脾气 /64
- 时刻保持一份冷静 /67
- 名利之外多些淡泊 /70
- 不忘感恩 /72

第五章 风雨中依然灿烂

- 永不坠落 /75
- 在绝望中抓住希望 /77
- 坦然接受生活的挑战 /80
- 把不幸变成动力 /82
- 为生命盛满希望 /85
- 悲伤不是我们的权利 /87
- 无法流泪时，就笑出来 /90
- 学会和自己相处 /92

第六章 好心态好生活

- 发现美丽 /95

将快乐变成习惯 /155

如花的心情 /158

把握现在的幸福 /160

享受生活每一天 /163

烦恼都是自找的 /166

第十章 爱是一种创造

爱能产生奇迹 /169

真正的爱情 /171

走过失恋的季节 /173

给爱飞翔的翅膀 /175

为爱多一些忍耐 /177

直面现实，不失浪漫 /179

在爱中寻找自己 /181

把握情感的分寸 /183

不要欺骗自己 /185

当激情搁浅时 /188

第十一章 智慧着，美丽着

小聪明大智慧 /192

别具匠心方显独特 /195

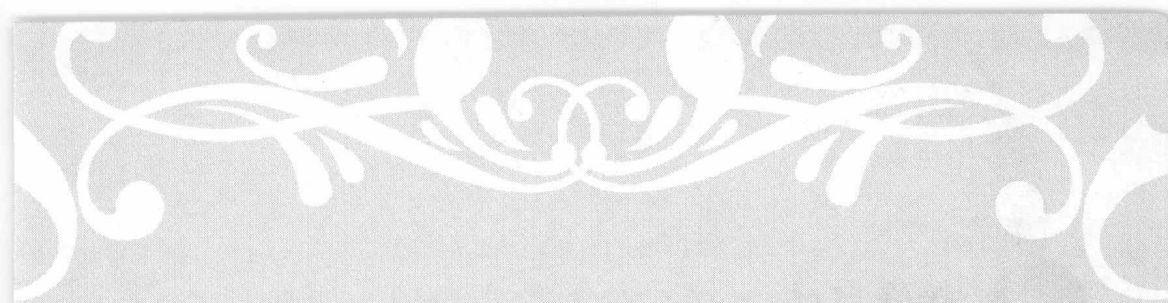
细节激发创意 /198

颠倒出来的智慧 /201

亮出你的智慧 /204

具非常智，成非常事 /207

爱需要不断给养 /210



第一章 自信与美丽相随

青春女孩本身就是一支歌，一首诗，永远歌唱着对生命的咏叹。自信的女孩，内心中仿佛植入一粒不息的火种，让青春因此明亮而动人。



接受自己

世界上最大的事莫过于知道怎样去了解自己。

——蒙田

有一个女孩，她从小梦想是成为一位歌唱家，可是她长得并不好看。她的嘴很大，牙齿很暴露。在新泽西州的一家夜总会里，每当女孩公开演唱的时候，她都想把上嘴唇拉下来盖住她的牙齿。她想要表演得“很美”，结果每一次都使自己大出洋相，总也逃脱不了命运的捉弄。

奇怪的是，在那家夜总会里听这个女孩子唱歌的一个人，认为她很有天分。他很直率地说：“我一直在关注你的表演，我知道你想掩藏的是什麼，你觉得你的牙长得很难看。”这个女孩子非常窘，可是那个男的继续说道：“这是怎么回事？难道说长了暴牙就罪大恶极吗？不要去遮掩，大胆地张开你的嘴，观众欣赏的是你的歌声。那些你想遮起来的牙齿，说不定还会带给你好运呢。”

女孩接受了他的忠告，没有再去注意牙齿。从那时候开始，她只想到她的观众，她张大了嘴巴，热情而高兴地唱着，后来，她成为电影界和广播界的一流明星。她的名字叫凯丝·达莉。

在这个世界上，你是自己最要好的朋友，同时你也可以成为自己最大的敌人。在悲喜两极的抉择中，惟有根植于积极的乐土，你的自信才能在不偏不倚的自爱中获得对人对己的宽宏，你才能实现心中的理想。学会从内心中善待自己，你会觉得阳光、鲜花和美景总是离你很近。

在纽约的北郊住着一个名叫艾米丽的女孩，她整日自怨自艾，认定自己的理想永远实现不了。她的理想也是每一位妙龄女郎的理想：和一位潇洒的白马王子结婚、白头偕老。艾米丽总以为别人都有这种

幸福，自己却永远被幸福拒之于千里之外。

一个雨天的下午，不幸的艾米丽去找一位有名的心理学家，因为据说他能解除所有人的痛苦。她被请进了心理学家的办公室，握手的时候，她冰凉的手让心理学家的心都颤抖了。

他打量着这个忧郁的女孩，她的眼神呆滞而绝望，讲话的声音像是来自于墓地。她的整个身心都好像在对心理学家哭泣着：“我已经没有指望了！我是世界上最不幸的女人！”

心理学家请艾米丽坐下，通过跟她谈话，心里渐渐有了底。最后对她说：“艾米丽，我会有办法的，但你得按我说的去做。”他要艾米丽去买一套新衣服，再去修整一下自己的头发，他要艾米丽打扮得漂漂亮亮的，对她说星期二他家有个晚会，他邀请她来参加。

艾米丽还是一脸闷闷不乐，对心理学家说：“就是参加晚会我也不会快乐。谁会需要我？我能做什么呢？”心理学家告诉她：“你要做的事很简单，你的任务就是帮助我照料客人，代表我欢迎他们，向他们致以最亲切的问候。”

星期二这天，艾米丽衣衫整洁，发式得体地来到了晚会上。她按照心理学家的吩咐，尽心尽责，一会儿和客人打招呼，一会儿帮客人端饮料，一会儿给客人开窗户，在客人间穿梭不息，来回奔走，始终在帮助别人，完全忘记了自己。她眼神活泼，笑容可掬，成了晚会上的一道彩虹。散会时，同时有三位男士自告奋勇要送她回家。

一个星期又一个星期，一个月又一个月，这三位男士热烈地追求着她，艾米丽终于选中了其中的一位，让他给自己戴上了订婚戒指。不久，在婚礼上，有人对这位心理学家说：“你创造了奇迹。”

“不，”心理学家说，“是她自己为自己创造了奇迹。人不能总想着自己、怜惜自己，而应该想着别人，体恤别人，艾米丽懂得了这个道理，所以变了。所有的女人都能拥有这个奇迹，只要你想，你就能让自己变得美丽。”

成长箴言

每个人都不可能完美无缺，每个人也都拥有一份属于自己的美丽。而平和的心境是滋养自信的沃土。只要从内心接受自己，善待自己，坦然地展示自己，就能拥有成功快乐的人生。



保持本色

我谁也不模仿。我不去奴隶似的跟着别人走。我只要看上去就像我自己，非我莫属。

——索菲娅·罗兰

丽莎从小就特别敏感而腼腆，她的身体一直太胖，而她的一张脸使她看起来比实际还胖得多。丽莎有一个很古板的母亲，她认为穿漂亮衣服是一件很愚蠢的事情。她总是对丽莎说：“宽衣好穿，窄衣易破。”而母亲也总照这句话来帮丽莎穿衣服。所以，丽莎从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。她非常害羞，觉得自己和其他的人都“不一样”，完全不讨人喜欢。

长大之后，丽莎嫁给一个比她大好几岁的男人，可是她并没有改变。她丈夫一家人都很好，每个人都充满了自信。丽莎尽最大的努力要像他们一样，可是她始终做不到。为了使丽莎开朗，家人为丽莎做了很多事情，结果都只是令她更退缩到她的壳里去。丽莎变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到她甚至怕听到门铃响的声音。丽莎知道自己是一个失败者，又怕她的丈夫会发现这一点，所以每次他们出现在公共场合的时候，她都会刻意去模仿某个人看似优雅的服饰、动作或表情，她假装很开心，结果常常事与愿违。事后，丽莎会为这难过好几天。最后不开心到使她觉得再活下去也没有什么意义了，丽莎开始想到自杀。

后来，是什么改变了这个不快乐的女人的生活呢？其实只是一句随口说出的话改变了丽莎的整个生活，使她完全变成了另外一个人。

有一天，她的婆婆正在谈自己怎么教养她的几个孩子，婆婆说：“不管事情怎么样，我总会要求他们保持本色。”

“保持本色！”——就是这句话！在那一刹那之间，丽莎才发现自

己之所以那么苦恼，就是因为她一直在试着让自己适应于一个并不适合自己的角色。

丽莎后来回忆道：“在一夜之间我整个改变了。我开始保持本色，不再去模仿任何人。我试着研究我自己的个性，自己的优点，尽我所能去学色彩和服饰知识，尽量以适合我的方式去穿衣服。我主动地去交朋友，参加了一个社团组织，起先是一个很小的社团，他们让我参加活动，把我吓坏了。可是我每发一次言，就增加一点勇气。今天我所有的快乐，是我从来没有想到可能会得到的。在教育我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经历中所学到的真理教给他们：‘不管事情怎么样，总要保持本色。’”

丽莎的做法无疑是正确的，不敢想像，如果她放弃自我去模仿他人，结果会是什么样子。

成长箴言

自己的本色是自然界的一种奇迹，也是上苍给每个人最好的恩赐。每个人的个性、形象、人格都有着无法取代的独特性，所以我们不必去模仿别人，而应时刻秉持自我本色，发挥最好的自己。



每个人都是优秀的

嫉妒的人常自寻烦恼，这是他自己的敌人。

——德谟克利特

让杰西永远也忘不了的，是她上三年级时的一次午餐时间。学校编戏时，她被选来扮演剧中的公主。接连几周，母亲都煞费苦心地跟她一道练习台词。可是，无论她在家里表达得多么自如，一站到舞台上，她头脑里的词句全都无影无踪了。

最后，老师只好叫杰西换角色。老师解释说，她为这出戏补写了一个道白者的角色，请她调换一下角色。虽然老师的话挺亲切婉转，但还是深深地刺痛了杰西的心。尤其是看到自己的角色让给另一个女孩的时候，杰西更是无法接受。

那天回家吃午饭时，杰西没把发生的事情告诉母亲。然而，母亲却觉察到了她的不安，没有再提醒她练台词，而是问她是否想到院子里走走。

那是一个明媚的春日，棚架上的蔷薇藤正泛出亮丽的新绿。杰西无意中瞥见母亲在一棵蒲公英前弯下腰。“我想我得把这些杂草统统拔掉。”母亲说着，用力将它连根拔起。“从现在起，咱们这庭园里就只有蔷薇了。”

“可我喜欢蒲公英，”杰西抗议道，“所有的花儿都是美丽的，哪怕是蒲公英！”

母亲表情严肃地打量着她。“对呀，每一朵花儿都以自己的风姿给人愉悦，不是吗？”她若有所思地说。

杰西点点头。

“对人来说也是如此。”母亲又补充道，“不可能人人都当公主，但那并不值得羞愧。”