

触动心灵的教育智慧 ★ 深刻精辟的人生哲理

# Harvard Family Instruction

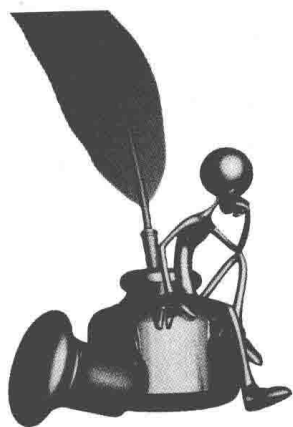
# 哈佛家训



哈佛智慧 ★ 点亮人生

夏中祥◎主编

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。



# Harvard Family Instruction

# 哈佛家训

夏中祥◎主编



团结出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛家训 / 夏中祥主编. —北京: 团结出版社,  
2018.2

ISBN 978-7-5126-5940-7

I. ①哈… II. ①夏… 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 (2017) 第 310921 号

---

**出 版:** 团结出版社

(北京市东城区东皇根南街 84 号 邮编: 100006)

**电 话:** (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

**网 址:** <http://www.tipress.com>

**E-mail:** 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

**经 销:** 全国新华书店

**印 刷:** 北京楠萍印刷有限公司

---

**开 本:** 165 毫米×235 毫米 16 开

**印 张:** 20

**印 数:** 5000 册

**字 数:** 250 千

**版 次:** 2018 年 2 月第 1 版

**印 次:** 2018 年 2 月第 1 次印刷

---

**书 号:** 978-7-5126-5940-7

**定 价:** 59.00 元

## 前 言

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直接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。

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，帮助他们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，只有无穷无尽榜样的力量。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

## 第一篇 百年哈佛教给学生的人生哲学

第一章 人生是什么——思考生命的意义 .....	2
活的是过程 .....	2
人生没有输赢 .....	3
人生不是用来享乐的 .....	4
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
第二章 合理规划自己的时间——人生由时间组成 .....	11
时间的意义 .....	11
合理利用零碎时间 .....	12
恪守时间,珍惜时间 .....	14
做时间的主人 .....	16
零碎时间可以成就大业 .....	17
第三章 幸福在你心中——把握自己的幸福 .....	19
什么是最大的幸福 .....	19
别让欲望抢走幸福 .....	20
幸与不幸全在于自己 .....	21
拥有一个健康的身体 .....	22
从感恩中获得幸福 .....	23
第四章 学习到底是为了什么——弄清楚学习的真正目的 .....	24
学历不是“通行证” .....	24

大学毕业不等于学习终结 .....	25
真正要学习的是学习方法 .....	28
成绩不等于成就 .....	29
能力比知识重要 .....	30
<b>第五章 美德验证人生价值——做好人生的品德功课 .....</b>	<b>32</b>
做人是根本 .....	32
用真诚赢得信任 .....	34
信用是人生的一笔财富 .....	35
奉献会让生命没有遗憾 .....	36
自私是“坟墓” .....	38
声誉永不贬值 .....	39
宽容是金 .....	41
正直是快速成功的有效方法 .....	42
富有责任感是人生必备的品质 .....	43
<b>第六章 原则是不可逾越的底线——做一个坚守原则的人 .....</b>	<b>44</b>
哈佛之所以是哈佛 .....	45
迁就别人也要有底线 .....	46
尊重他人的立场和原则 .....	47
做人要有底线 .....	49
守住你做人的底线 .....	50
既要坚守原则又要懂得变通 .....	52

## 第二篇 百年哈佛教给学生的优秀品质

<b>第一章 自信——成功的人生始于自信 .....</b>	<b>54</b>
每个人心头都隐伏着一头雄狮 .....	54
信念是所有奇迹的萌发点 .....	56
自信多一分,成功多十分 .....	59
勇于挑战自己的缺憾 .....	61
不要受他人评价的左右 .....	62

找到属于自己的音符 .....	65
树立自信,走出自卑的泥潭 .....	67
<b>第二章 自立——自立自主方可驾驭人生 .....</b>	<b>70</b>
自立是生存的开始 .....	70
自助者天助 .....	74
自食其力才能赢得尊严 .....	77
学会自己拿主意 .....	80
<b>第三章 乐观——积极的心态改变你的世界 .....</b>	<b>82</b>
变更心境就能够变更生活 .....	82
在心灵播下快乐的种子 .....	86
每天送给自己一个希望 .....	88
对自己说“不要紧” .....	91
<b>第四章 坚韧——在充满荆棘的道路上奋进 .....</b>	<b>94</b>
挫折是大自然的计划 .....	94
在困难面前你需要重新站起来 .....	96
用行动反击失败 .....	100
用笑脸迎接挫折 .....	102
为成功付出耐心 .....	105
坚持到底,永不放弃 .....	108
磨炼坚韧的意志力 .....	111
<b>第五章 勇敢——战胜自己,才能战胜别人 .....</b>	<b>112</b>
推开虚掩的成功之门 .....	112
勇于冒险,没有尝试就没有成功 .....	115
挑战生命中的“不可能” .....	118
在行动中忘掉恐惧 .....	119
勇气的一半是智慧 .....	123
<b>第六章 进取——做自己命运的开拓者 .....</b>	<b>124</b>
害怕前进只能停留在原地 .....	125
欲望是开拓命运的力量 .....	128



每天都是一个新起点 .....	131
超越自我,和自己比赛 .....	133

### 第三篇 百年哈佛教给学生的杰出本领

<b>第一章 给自己一个准确定位——认识你自己 .....</b>	<b>136</b>
给自己做个“盘点” .....	136
选自己能胜任的工作 .....	138
切勿盲目自大 .....	141
学会从最低级的事情做起 .....	142
天生我才必有用 .....	143
<b>第二章 终身学习——每天学习一点点 .....</b>	<b>145</b>
知识是登上成功顶峰的基石 .....	145
学习知识也要有所甄选 .....	147
学习要选用适合自己的方法 .....	149
尝试用各种方式为头脑“充电” .....	151
学习切忌浅尝辄止 .....	155
<b>第三章 不错过任何一个机会——捕捉稍纵即逝的机遇 .....</b>	<b>156</b>
机遇出现时你应一眼认出它 .....	156
机遇来临时你要一把抓住它 .....	160
机遇之花需要汗水来浇灌 .....	162
机遇只偏爱有准备的头脑 .....	164
机遇喜欢那些愿意“多付出一点点”的人 .....	166
<b>第四章 善于排除障碍,解决问题——方法总比困难多 .....</b>	<b>167</b>
尽量做到防患于未然 .....	167
善于找出问题的症结所在 .....	170
善于利用各种资源来解决问题 .....	172
善于用曲线战术解决问题 .....	174
釜底抽薪,不留后患 .....	176
<b>第五章 正确把握感情——花季雨季,坦然走过 .....</b>	<b>179</b>

认识“青春期” .....	179
“早恋”不是罪 .....	181
是爱还是懵懂 .....	184
长大以后再说爱 .....	186
了解必要的性知识 .....	188
不因情感而荒废学业 .....	189
学会情感转移 .....	191
<b>第六章 合理安排时间,努力提高效率——时间记录了勤奋者的进步, 也记录了懒散者的遗憾 .....</b>	<b>193</b>
时间在你眨眼时偷偷溜走了 .....	193
充分利用闲暇时间 .....	195
时间是“挤”出来的 .....	197
不要让明天为今天“买单” .....	199

## 第四篇 百年哈佛教学生克服的人性弱点

<b>第一章 不自知——世界上最大的无知 .....</b>	<b>202</b>
如此“自知” .....	202
没有金刚钻,还揽瓷器活 .....	203
宽以待己,严于律人 .....	204
人贵有自知之明 .....	206
对自己进行“盘点” .....	207
<b>第二章 嫉妒——箭欲长而折他人之箭 .....</b>	<b>209</b>
宁可变成独眼龙,也要别人失明 .....	209
嫉妒别人是承认自己不如人 .....	211
在嫉妒中奋起直追 .....	213
<b>第三章 盲从——风向就是方向 .....</b>	<b>214</b>
为迎合别人而存在 .....	214
跟风之前,先做理性分析 .....	216
不要加入议论人非的群体中 .....	218

用自己的大脑支配自己的行动 .....	219
<b>第四章 懒惰——等着天上掉馅饼</b> .....	220
摆脱懒惰的纠缠 .....	221
业精于勤荒于嬉 .....	221
成功来自勤奋工作 .....	223
“永不动摇的时间表” .....	224
<b>第五章 贪婪——欲海无边</b> .....	226
贪婪到极致是虚无 .....	226
贪欲不止,祸流滔天 .....	228
欲望越小,人生越幸福 .....	229
诱惑面前,保持自制 .....	231
贪婪是怎样形成的 .....	232
<b>第六章 吝啬——一毛不拔的铁公鸡</b> .....	235
“铁公鸡”的下场 .....	235
形形色色的吝啬鬼 .....	236
吝啬不分远近 .....	237
金钱买不到的 .....	238

## 第五篇 哈佛家训金典

<b>第一章 真爱——开启生命的源泉</b> .....	242
如果爱 .....	242
小狗的主人 .....	243
把爱请进来 .....	244
你是上帝的妻子吗 .....	245
最高奖赏 .....	246
10美元的肖像画 .....	247
每个孩子都是天才 .....	248
看重坏孩子 .....	249
两个预言 .....	250

最不可思议的称赞 .....	251
看得见的上帝 .....	252
地上的孩子怎么了 .....	253
秘密职业 .....	253
母亲眼中的儿子 .....	255
我有两个愿望 .....	256
我仍然爱着你 .....	257
女儿的算命袋 .....	258
1996 年的情人节 .....	259
父亲留给女儿的遗书 .....	261
<b>第二章 梦想——天才飞翔的翅膀 .....</b>	<b>262</b>
穷人的野心 .....	262
一块石头的梦想 .....	263
给非洲孩子挖一口井 .....	264
寻找戴维 .....	265
让我飞给你看 .....	267
山本的英语成绩 .....	267
犹太人的赞美 .....	268
乞丐的三个愿望 .....	270
抓住凶手 .....	270
工人的梦想 .....	271
<b>第三章 细节——成就完美的魅力 .....</b>	<b>273</b>
被马掌钉打败的国家 .....	273
漂亮的女秘书 .....	274
形象的价值 .....	275
盲人打灯笼 .....	276
两张车票 .....	277
致命的冰柜 .....	277
教授遛狗 .....	278
邮局职员的发型 .....	278

小图书管理员 .....	279
尽职的信差 .....	280
紧急降落 .....	281
列宁眼中的纽扣 .....	282
美味的泡面 .....	283
死亡的距离 .....	284
细节构成内涵 .....	285
<b>第四章 快乐——无悔人生的音符 .....</b>	<b>285</b>
穷人与富人 .....	286
拖鞋的力量 .....	287
第三局的胜利 .....	288
耶稣的安排 .....	289
三条规则 .....	290
养生之道 .....	292
无形杀手 .....	292
35 张贺卡 .....	293
选择 .....	294
两种态度 .....	295
幸福的黑面包 .....	296
光明日记 .....	297
与蜗牛散步 .....	298
死于苍蝇 .....	298
不幸的人生 .....	299
快乐的种子 .....	300
<b>第五章 社交礼仪——精通行之有效的处世之道 .....</b>	<b>301</b>
礼节为你赢得一切 .....	301
酒桌上的礼仪 .....	302
吃喝的礼仪 .....	304
递名片的礼仪 .....	306
待客的礼仪 .....	307



## 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

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。

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

一旦你知道你对别人还有些用处，这时候你才感到自己生活的意义和使命。

——茨威格

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。当你感到这个世界都需要你的时候，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：