

★★★
超值白金
典藏版

冯强◎编著

哈佛

★ ★ H A F O J I A X U N ★ ★ ★

家 训



 北方妇女儿童出版社

哈佛

★ ★ ★ HAFO JIAXUN ★ ★ ★

家训

冯强◎编著



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛家训/冯强编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5385-8730-2

I. ①哈… II. ①冯… 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 (2014) 第 257275 号

哈佛家训

HAFO JIAXUN

出版人 刘刚

策划 师晓晖

编著 冯强

责任编辑 王天明

开本 787mm×1125mm 1/10

印张 60.8

字数 877千字

印刷 北京海德伟业印务有限公司

版次 2014年11月第1版

印次 2014年11月第1次印刷

出版 北方妇女儿童出版社

发行 北方妇女儿童出版社

地址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电话 总编办: 0431-85644803

发行科: 0431-85640624

定价 78.00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	6
懂得热爱生命	7
人生没有往复	7
第二章 合理规划自己的时间——人生由时间组成	9
时间的意义	9
合理利用零碎时间	10
恪守时间,珍惜时间	11
做时间的主人	12
零碎时间可以成就大业	13
第三章 幸福在你心中——把握自己的幸福	15
什么是最大的幸福	15
别让欲望抢走幸福	15
幸与不幸全在于自己	16
拥有一个健康的身体	17
从感恩中获得幸福	18
第四章 学习到底是为了什么——弄清楚学习的真正目的	20
学历不是“通行证”	20
大学毕业不等于学习终结	21
真正要学习的是学习方法	22
成绩不等于成就	23
能力比知识重要	24
第五章 美德验证人生价值——做好人生的品德功课	26
做人是根本	26
用真诚赢得信任	27
信用是人生的一笔财富	28
奉献会让生命没有遗憾	29

自私是“坟墓”	30
声誉永不贬值	31
宽容是金	32
正直是快速成功的有效方法	33
富有责任感是人生必备的品质	34
忠诚是无价之宝	35
第六章 原则是不可逾越的底线——做一个坚守原则的人	36
哈佛之所以是哈佛	36
迁就别人也要有底线	37
尊重他人的立场和原则	38
做人要有底线	39
守住你做人的底线	40
既要坚守原则又要懂得变通	41
第七章 缺陷是一种恩惠——人生不能为追求完美所累	43
失去是一种获得	43
没有人是全才	44
人生需要运算	45
放弃是为了更好的选择	46
第八章 人生没有终点——要学会不断超越	48
享受不断超越的过程	48
不要给你的未来穿上“鞋子”	49
拥有享受每一天的智慧	50
生命是一种过程	51
准备一个丢弃错误的垃圾桶	52
挫折可以为你增值	53
最美的是过程	54
第九章 快乐根植于心——快乐地生活	56
阳光人生需要阳光心态	56
别让贫穷压弯了腰	57
不要让心智老去	58
平常心成就美丽人生	59
活在今天	60
成功由心态掌控	61
要快乐就要简单生活	61
第十章 热忱让人生更生动——热忱地迎接人生	63
学会适应压力	63
不为打翻的牛奶哭泣	64
相信脚比路长	65
热情创造奇迹	65

把热情带入工作	67
热忱让人生更生动	68
强迫自己采取热忱的行动	68
第十一章 真实是人生的最高境界——“真”的才是美的	70
多追问事情的原委	70
以真理为友	71
敢于说出事情的真相	72
演绎好自我角色	73
真实的高度	74
自然是美的最高境界	75
向未知的事物“进军”	76
拒绝虚荣心的入侵	77
第十二章 爱是终生受用的财富——千万别放弃爱的权利	79
爱心可以丰富人生	79
父母的爱是伟大的	80
爱可以创造奇迹	80
善行是心灵最好的医药	81
富有同情心	82
付出是一种享受	83
用爱温暖人心	84
第十三章 放低姿态是一种智慧——不要把自己看得太高	86
不要好为人师	86
自负的人很难进步	87
放下架子	88
不要看低任何人	89
低姿态可以保全自己	90
第十四章 梦想是成功的翅膀——为人生确定方向	91
分大目标为小步骤	91
贫穷只因无梦想	92
确信目标终究会实现	93
确定自己的职业目标	94
第十五章 每个人都是金子——认清自己的优势所在	96
经营你的强项	96
每个人都是金子	97
一味攀比会使你迷失方向	98
不要开错窗	99
走出别人给你画的圆	99
第十六章 人生需要自我激励——用自我激励法应对人生困境	101
告诉自己“我可以”	101

人生需要自我激励	102
别吝啬对自己的犒劳	104
在自我赏识中肯定自己	104
自己拯救自己	106
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
第十七章 正视思考的巨大力量——做思想的富有者	109
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	111
创新来自思考	112
留点时间思考	112
提出一个问题比解决一个问题重要	113
别忘了思考自己失败的原因	114
善于发现问题	115
第十八章 好习惯受益终生——坚持你的好习惯	117
习惯的力量	117
耐心的习惯助你成功	118
自我反省的习惯引领你进步	119
珍惜时间的习惯会延长生命	120
注重细节的习惯助你成大事	121
节俭是一种美德	122
第十九章 倒掉鞋中的沙砾——避免坏习惯的羁绊	124
远离懒惰部落	124
远离“找借口”的习惯	125
倒掉鞋中的沙砾	125
刚愎自用只能让你自闭	126
第二十章 别让习惯牵着走——习惯需要用心培养	128
从今天起改掉不良习惯	128
别让习惯牵着走	129
寻找习惯的空隙	129
好习惯需要用心培养	130
多和有好习惯的人交往	131
第二十一章 性格决定成败——培养优良的素质	133
坚忍的性格让你成为不倒翁	133
善于合作才能发挥最大的价值	134
勇于冒险	135
自信成就未来	136
第二十二章 不要迷失了自己——张扬自我	138

世界会因你的与众不同而精彩	138
保持自我本色	139
有破茧而出的魄力	140
个性创意让你与众不同	141
第二十三章 成为备受欢迎的人——搞好你的人际关系	142
有效沟通缔造友谊	142
收起你的嫉妒心	142
不要吝啬你的赞美	144
与人方便自己方便	144
任何时候都要给别人留有余地	146
第二十四章 成功有很多种——不要为成功设定标准	147
成功没有止境	147
什么是成功	148
拥有名利不等于成功	149
拥有成功的心态	150
第二十五章 等待是成功的天敌——用行动获取行动	152
等待是成功的天敌	152
心动不如行动	153
行动创造奇迹	153
现在就去做	154
成功与绝望为敌	154
成功属于坚持到最后的人	155

第二篇 年哈佛教给学生的优秀品质

第一章 自信——成功的人生始于自信	158
每个人心头都隐伏着一头雄狮	158
信念是所有奇迹的萌发点	159
自信多一分,成功多十分	161
勇于挑战自己的缺憾	163
不要受他人评价的左右	164
找到属于自己的音符	166
树立自信,走出自卑的泥潭	168
第二章 自立——自立自主方可驾驭人生	170
自立是生存的开始	170
自助者天助	173
自食其力才能赢得尊严	175
学会自己拿主意	177
第三章 乐观——积极的心态改变你的世界	179

变更心境就能够变更生活	179
在心灵播下快乐的种子	182
每天送给自己一个希望	183
对自己说“不要紧”	186
第四章 坚韧——在充满荆棘的道路上奋进	188
挫折是大自然的计划	188
在困难面前你需要重新站起来	190
用行动反击失败	192
用笑脸迎接挫折	194
为成功付出耐心	196
坚持到底,永不放弃	198
磨炼坚韧的意志力	201
第五章 勇敢——战胜自己,才能战胜别人	202
推开虚掩的成功之门	202
勇于冒险,没有尝试就没有成功	204
挑战生命中的“不可能”	206
在行动中忘掉恐惧	207
勇气的一半是智慧	210
第六章 进取——做自己命运的开拓者	212
害怕前进只能停留在原地	212
欲望是开拓命运的力量	214
每天都是一个新起点	217
超越自我,和自己比赛	218
第七章 勤奋——攀登成功的阶梯	220
成功属于有刻苦精神的人	220
勤奋是克服“先天不足”的良药	221
美好的生活要靠勤劳获取	224
享受劳动的快乐	226
每天多做一点点	227
第八章 注重行动——在行动中实现梦想	229
只有行动才能让计划变成现实	229
不要只生活在梦想里	230
用目标激励行动	232
做好行动前的准备	233
拒绝拖延,今日事今日毕	235
第九章 负责——责任感伴你走向成熟	238
责任是一个人成长的动力	238
责任伴你走向成熟	239
责任传递责任	241

责任让你更加勇敢	242
学会对自己的行为负责	244
尝试着自己作决定	245
勇于负责,不要推卸责任	247
对小事负责才能担当大任	248
第十章 自制——管理好自己才能管理别人	250
控制自己让你更强大	250
不要成为情绪的奴隶	252
冷静沉着,遇事应付自如	254
培养坚强的自制力	255
第十一章 宽容——营造心灵的和谐	256
宽厚容人,不过于苛求别人	256
用和平的方式处理冲突和愤怒	258
不为小事争执	259
用宽容化解仇恨	261
第十二章 尊重他人——尊重他人就是尊重自己	263
敬人者,人恒敬之	263
让别人感觉到自己重要	265
尊重他人的人格	266
第十三章 乐于合作——在合作中发展自己	268
合作才能共赢	268
信任是合作的基石	269
学会欣赏对方	271
第十四章 分享——懂得分享才能创造共赢	273
开放的花园最美丽	273
给予是快乐的源泉	275
分享促人成长	277
第十五章 崇尚运动——运动是生命的节奏	279
挑战生命的极限	279
拼搏是成功的前奏	281
养成热爱运动的好习惯	283
学会放松,释放心中的压力	284

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——认识你自己	288
给自己做个“盘点”	288
选自己能胜任的工作	290
切勿盲目自大	292

学会从最低级的事情做起	293
天生我才必有用	293
第二章 终身学习——每天学习一点点	295
知识是登上成功顶峰的基石	295
学习知识也要有所甄选	296
学习要选用适合自己的方法	298
尝试用各种方式为头脑“充电”	299
学习切忌浅尝辄止	302
第三章 不错过任何一个机会——捕捉稍纵即逝的机遇	304
机遇出现时你应一眼认出它	304
机遇来临时你要一把抓住它	306
机遇之花需要汗水来浇灌	308
机遇只偏爱有准备的头脑	309
机遇喜欢那些愿意“多付出一点点”的人	311
第四章 善于排除障碍,解决问题——方法总比困难多	312
尽量做到防患于未然	312
善于找出问题的症结所在	314
善于利用各种资源来解决问题	316
善于用曲线战术解决问题	317
釜底抽薪,不留后患	319
第五章 正确把握感情——花季雨季,坦然走过	322
认识“青春期”	322
“早恋”不是罪	323
是爱还是懵懂	326
长大以后再说爱	327
了解必要的性知识	328
不因情感而荒废学业	329
学会情感转移	331
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	333
时间在你眨眼时偷偷溜走了	333
充分利用闲暇时间	335
时间是“挤”出来的	336
不要让明天为今天“买单”	337
学会时间统筹	339
第七章 快速处理各种有效信息——面对信息冲击,保持敏锐头脑	341
我们生活在信息风暴中	341
对信息要保持高度的敏感性	342
广泛收集信息	343

对众多信息进行有效筛选	345
加工信息,使之更适用	346
第八章 熟练掌握至少一门专业技能——至少有一样拿得出手	348
百门通不如一门精	348
一技在手,事半功倍	349
结合兴趣学习技能不会觉得累	350
熟练不能只停留在课本中	352
成功来自对自己强项的极致发挥	353
第九章 懂得创造性合作——掌握综合综效法则	355
我们需要与别人合作	355
学会与别人合作	357
相互包容是合作的前提	358
学会借鉴他人经验	359
第十章 用口才影响他人——你的世界由你的嘴巴建造	362
不畏听众的目光,放松些	362
丢掉你的羞怯感,勇敢点	364
学习优秀演说家,勤锻炼	366
将激情注入演讲,燃烧吧	367
形体语言配合你,更精彩	368
第十一章 良好形象,完美塑造——你的形象价值百万	372
成功形象很重要	372
健康使外表靓丽	374
社交着装有讲究	375
良好礼仪少不了	378
优雅谈吐印象好	380
第十二章 充分展示最棒的自己——像演员一样具有旺盛的表现欲	383
做演员,不做看客	383
良好的语言表达能力是精彩人生的基石	384
在辩论中挥洒激情	386
展示自己并不是炫耀	389
第十三章 深谙人际交往的技巧——让自己成为最受欢迎的人	391
诚信是人际交往的第一准则	391
说话要注意场合与分寸	393
学会待人接物	394
学会倾听	396
学会赞美别人	398
集体活动为你提供更多与人交流的机会	400
乐于接受别人的忠告	401
第十四章 控制自己的行为 and 情绪——管住自己,才能驾驭世界	403

要想打败他,就先激怒他	403
自制力是日常行为的一把保险锁	405
学会忍耐,不骄不躁	407
没有人会为你的坏脾气“买单”	408
冲动误大事	410
控制自己的情绪	412
第十五章 充分挖掘自己的潜能——引爆你无穷的潜能	415
人的潜能无限	415
积极的暗示能够激发潜能	417
积极的行动能够激发潜能	419

第四篇 百年哈佛教学生克服的人性弱点

第一章 不自知——世界上最大的无知	422
如此“自知”	422
没有金刚钻,还揽瓷器活	423
宽以待己,严于律人	424
人贵有自知之明	425
对自己进行“盘点”	426
第二章 嫉妒——箭欲长而折他人之箭	428
宁可变成独眼龙,也要别人失明	428
嫉妒别人是承认自己不如人	429
在嫉妒中奋起直追	431
第三章 盲从——风向就是方向	432
为迎合别人而存在	432
跟风之前,先做理性分析	433
不要加入议论人非的群体中	435
用自己的大脑支配自己的行动	435
第四章 懒惰——等着天上掉馅饼	437
摆脱懒惰的纠缠	437
业精于勤荒于嬉	437
成功来自勤奋工作	438
“永不动摇的时间表”	439
第五章 贪婪——欲海无边	441
贪婪到极致是虚无	441
贪欲不止,祸流滔天	442
欲望越小,人生越幸福	443
诱惑面前,保持自制	445
贪婪是怎样形成的	446

第六章 吝啬——一毛不拔的铁公鸡	448
“铁公鸡”的下场	448
形形色色的吝啬鬼	449
吝啬不分远近	450
金钱买不到的	451
用小钱儿创造和谐生活	452
第七章 自卑——事事不如别人好	454
别抓住自己的劣势不放	454
只看你有的,不看你所没有的	455
自卑给失败创造机会	456
喊出自信	457
第八章 依赖——抛开拐杖才能跑起来	459
让别人替你健身,无法增强你的肌肉	459
依赖是内心缺乏安全感	461
用大脑指挥自己	462
第九章 虚荣——为面子,哪怕债台高筑	464
何谓打肿脸充胖子	464
虚荣之害	465
虚荣心与愚蠢等高	466
第十章 自负——唯我独尊	468
自负就是自以为了不起	468
纵身一跳的身影	470
自负只会错失机会	471
谦逊是通往进步之门的钥匙	472
第十一章 崇拜——把自己掏空交给别人	474
做你自己	474
傻瓜崇拜信条,聪明人崇拜超越	475
有什么样的目标,就有什么样的人生	476
创造出一条属于自己的成功之路	477
第十二章 自欺——掩耳盗铃	480
自欺欺人,归根结底是欺骗自己	480
自欺其实是一厢情愿	481
不要自欺欺人地想象一切	482
适应不可避免的事实	482
第十三章 完美——眼里不揉沙子	484
完美爱人如完美本身一样不存在	484
没有不遗憾的人生	486
没有完全准备好的旅途	487
第十四章 虚伪——说和做是两回事	490

刘可的“伪装”	490
虚伪是人性中最丑恶的弱点	491
真诚是朋友交往的基础	492
真诚是人与人相处的润滑剂	493
虚伪之事无大小	493
第十五章 虚幻——缺少现实根据的幻想	495
虚幻是人类的天性	495
你追求的虚幻只是空中楼阁	496
不停留在幻想上	497
小鱼也虚幻	498
第十六章 苛求回报——为回报做事	500
博取同情也是苛求回报	500
不要总指望别人感恩	501
不以自己的标准要求别人	503
第十七章 成见——小偷都是因为穷	504
光环效应	504
首因效应的微妙作用	505
别用有色眼光看人	506
放弃自我偏见	507
如何克服成见	508
第十八章 逞能——外强中干的表现	510
逞一时之能	510
“能”不能瞎逞	511
永远不要证明给人看	512
第十九章 逃避——逃避责罚是一种本能	514
为过错买单	514
有时候,逃避是因为怯懦	516
避重就轻	517
承担责任是不会褪色的光荣	518
第二十章 侥幸——投机心理在作祟	521
侥幸心理普遍存在	521
心怀侥幸,悲过赌徒	522
内心强势,让投机无机可乘	522
不能怀有丝毫的侥幸心理	523

第五篇 哈佛家训金典

第一章 真爱——开启生命的源泉	526
如果爱	526