

经典典藏

哈佛家训全集

于西陵 刘永芳 张西 李楠

中国华侨出版社

中国华侨出版社

哈佛家训 全集

于海娣 周水琴 张鹏 主编

常州大学图书馆
藏书章

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛家训全集/于海娣,周水琴,张鹏主编.—北京:中国华侨出版社,2012.12

ISBN 978-7-5113-2984-4

I. ①哈… II. ①于…②周…③张… 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259665号

哈佛家训全集

主 编:于海娣 周水琴 张 鹏

出 版 人:方 鸣

责任编辑:一 世

封面设计:王明贵

版式设计:凌 云

文字编辑:李 辉 于海娣

美术编辑:金 萍 张 诚

经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16 印张:18 字数:413千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-2984-4

定 价:29.80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)58815875 传 真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



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
活的是过程	2
人生没有输赢	3
人生不是用来享乐的	4
第二章 合理规划自己的时间	5
时间的意义	5
合理利用零碎时间	6
恪守时间，珍惜时间	8
零碎时间可以成就大业	9
第三章 学习到底是为了什么	11
学历不是“通行证”	11
大学毕业不等于学习终结	12
真正要学习的是学习方法	13
成绩不等于成就	14
能力比知识重要	15
第四章 原则是不可逾越的底线	17
哈佛之所以是哈佛	17
迁就别人也要有底线	18
尊重他人的立场和原则	19
第五章 缺陷是一种恩惠	21
失去是一种获得	21
没有人是全才	22
人生需要运算	23
挫折可以为你增值	24
第六章 人生没有终点	26
享受不断超越的过程	26

不要给你的未来穿上“鞋子”	27
拥有享受每一天的智慧	28
生命是一种过程	29
第七章 热忱让人生更生动	30
学会适应压力	30
不为打翻的牛奶哭泣	31
相信脚比路长	32
热情创造奇迹	33
第八章 放低姿态是一种智慧	34
不要好为人师	34
自负的人很难进步	35
不要看低任何人	36
低姿态可以保全自己	37
第九章 梦想是成功的翅膀	38
分大目标为小步骤	38
贫穷也要有梦想	39
确信目标终究会实现	40
确定自己的职业目标	41
山本的英语成绩	42
第十章 好习惯受益终生	43
习惯的力量	43
耐心的习惯助你成功	44
自我反省的习惯引领你进步	45
珍惜时间的习惯会延长生命	46
注重细节的习惯助你成大事	47
节俭是一种美德	48
第十一章 成功有很多种	50
成功没有止境	50
什么是成功	51
拥有名利不等于成功	53
拥有成功的心态	54
第十二章 等待是成功的天敌	55
等待是成功的天敌	55
心动不如行动	56
行动创造奇迹	56
现在就去 做	57
成功与绝望为敌	58

成功属于坚持到最后的人..... 58

第二篇 百年哈佛教给学生的优秀品质

第一章 自信 62

每个人心头都隐伏着一头雄狮..... 62

信念是所有奇迹的萌发点..... 64

自信多一分，成功多十分..... 66

第二章 自立 68

自立是生存的开始..... 68

自助者天助..... 71

自食其力才能赢得尊严..... 73

学会自己拿主意..... 75

第三章 乐观 77

变更心境就能够变更生活..... 77

在心灵深处播下快乐的种子..... 80

每天送给自己一个希望..... 82

对自己说“不要紧”..... 84

第四章 坚韧 86

挫折是大自然的计划..... 86

在困难面前你需要重新站起来..... 88

磨炼坚韧的意志力..... 90

第五章 勇敢 91

推开虚掩的成功之门..... 91

在行动中忘掉恐惧..... 93

挑战生命中的“不可能”..... 96

第六章 进取 97

害怕前进只能停留在原地..... 97

欲望是开拓命运的力量..... 100

每天都是一个新起点..... 102

超越自我，和自己比赛..... 103

第七章 勤奋 105

成功属于有刻苦精神的人..... 105

美好的生活要靠勤劳获取..... 107

第八章 自制 109

控制自己让你更强大..... 109

不要成为情绪的奴隶..... 111

冷静沉着,遇事应付自如·····	113
培养坚强的自制力·····	114

第九章 宽容 ····· 115

宽厚容人,不过于苛求别人·····	115
用和平的方式处理冲突和愤怒·····	117
不为小事争执·····	119

第十章 乐于合作 ····· 121

合作才能共赢·····	121
信任是合作的基石·····	123
学会欣赏对方·····	124

第十一章 分享 ····· 126

开放的花园最美丽·····	126
给予是快乐的源泉·····	128
分享促人成长·····	130

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 ····· 134

给自己做个“盘点”·····	134
选自己能胜任的工作·····	136
切勿盲目自大·····	138
天生我才必有用·····	139
学会从最低级的事情做起·····	140

第二章 终身学习 ····· 141

知识是登上成功顶峰的基石·····	141
学习知识也要有所甄选·····	143
学习要选用适合自己的方法·····	144
尝试用各种方式为头脑“充电”·····	146
学习切忌浅尝辄止·····	148

第三章 不错过任何一个机会 ····· 150

机遇出现时你应一眼认出它·····	150
机遇来临时你要一把抓住它·····	152
机遇之花需要汗水来浇灌·····	154
机遇只偏爱有准备的头脑·····	155
机遇喜欢那些愿意“多付出一点点”的人·····	157

第四章 正确把握感情 ····· 158

认识“青春期”·····	158
--------------	-----

“早恋”不是罪·····	160
是爱还是懵懂·····	162
长大以后再说爱·····	163
了解必要的性知识·····	164
不因情感而荒废学业·····	166
学会情感转移·····	167
第五章 合理安排时间，努力提高效率 ·····	169
时间在你眨眼时偷偷溜走了·····	169
充分利用闲暇时间·····	171
时间是“挤”出来的·····	172
不要让明天为今天“买单”·····	173
学会时间统筹·····	175
第六章 懂得创造性合作 ·····	177
我们需要与别人合作·····	177
学会与别人合作·····	179
相互包容是合作的前提·····	180
学会借鉴他人经验·····	181
第七章 良好形象，完美塑造 ·····	183
成功形象很重要·····	183
健康使外表靓丽·····	185
社交着装有讲究·····	187
良好礼仪少不了·····	189
优雅谈吐印象好·····	191
第四篇 百年哈佛教学生克服的人性弱点 ·····	
第一章 不自知 ·····	196
如此“自知”·····	196
没有金刚钻，还揽瓷器活·····	197
人贵有自知之明·····	198
对自己进行“盘点”·····	199
第二章 嫉妒 ·····	201
忘掉嫉妒·····	201
嫉妒别人是承认自己不如人·····	202
在嫉妒中奋起直追·····	204
第三章 盲从 ·····	205
为迎合别人而存在·····	205

跟风之前, 先做理性分析·····	206
用自己的大脑支配自己的行动·····	208
第四章 懒惰 ·····	209
摆脱懒惰的纠缠·····	209
业精于勤荒于嬉·····	210
成功来自勤奋工作·····	211
第五章 贪婪 ·····	212
贪婪到极致是虚无·····	212
贪欲不止, 祸流滔天·····	213
欲望越小, 人生越幸福·····	214
第六章 吝啬 ·····	216
“铁公鸡”的下场·····	216
形形色色的吝啬鬼·····	217
吝啬不分远近·····	218
金钱买不到的·····	219
第七章 自卑 ·····	221
别抓住自己的劣势不放·····	221
只看你有的, 不看你所没有的·····	223
自卑给失败创造机会·····	224
喊出自信·····	225
第八章 依赖 ·····	226
让别人替你健身, 无法增强你的肌肉·····	226
依赖是内心缺乏安全感·····	228
用大脑指挥自己·····	229
第九章 自负 ·····	231
自负就是自以为了不起·····	231
自负只会错失机会·····	232
谦逊是通往进步之门的钥匙·····	234
纵身一跳的身影·····	235
第十章 完美 ·····	236
完美爱人如完美本身一样不存在·····	236
没有不遗憾的人生·····	238
没有完全准备好的旅途·····	239
第十一章 侥幸 ·····	241
侥幸心理普遍存在·····	241
不要自欺欺人地想象一切·····	242
不能怀有丝毫的侥幸心理·····	243

第五篇 哈佛家训金典

第一章 真爱	246
如果爱	246
小狗的主人	247
把爱请进来	248
你是上帝的妻子吗	249
最高奖赏	249
十美元的肖像画	250
每个孩子都是天才	251
看重坏孩子	252
两个预言	253
最不可思议的称赞	254
看得见的上帝	254
地上的孩子怎么了	255
第二章 梦想	256
工人的梦想	256
一块石头的梦想	257
给非洲孩子挖一口井	258
寻找戴维	259
让我飞给你看	260
第三章 细节	261
被马掌钉打败的国家	261
紧急降落	262
盲人打灯笼	263
致命的冰柜	263
死亡的距离	264
第四章 快乐	265
快乐的心态	265
拖鞋的力量	266
第三局的胜利	267
耶稣的安排	268
三条规则	269
第五章 社交礼仪	270
礼节为你赢得一切	270
酒桌上的礼仪	271
吃喝的礼仪	272

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、爱情、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：你放心，公司上的事，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需要自己，自己已失去了活着的价值意义，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。

第二章

合理规划自己的时间 ——人生由时间组成

哈佛告诉你

在所有资源中，时间不同于其他资源，它没有弹性，找不到替代品，而且时间永远是短缺的。时间既不能停止，也不能保存。如何合理规划自己的时间，将是每一个人35岁以前的必修课。

时间的意义

时间是无声的脚步，是不会因为我们有许多事情要处理而稍停留片刻的。

——莎士比亚

有一个故事说，所罗门王有一天晚上做了一个梦。一位先贤在梦里告诉他涵盖了人类所有智慧的一句话，让他高兴的时候不会忘乎所以，忧伤的时候能够自拔，始终保持勤勉，兢兢业业。但是，他醒来后却怎么也想不起那句话来，于是召来了最有智慧的几位老臣，拿出一颗大钻戒，向他们说了那个梦，要他们把那句话想出来，并说：“如果想出那句话来，就把它镌刻在戒面上。我要把这颗戒指天天戴在手上。”

一个星期过后，几位老臣兴奋地送来钻戒，钻戒上已经刻了一句勉励人胜不骄，败不馁的至理名言：“这也会过去！”

这个故事说的主题就是时间。时间就是这样在我们眼前不经意地流走，而且永不回头。在时间面前，所有的荣辱得失变得黯然失色。生活中我们无数次看到：腰缠万贯的富翁垂暮之时，宁愿撒尽所有财富，欲换得多活几分钟却已不能够。时间，对于每个人而言，是唯一最公平的东西。

莎士比亚说：“时间是无声的脚步，是不会因为我们有许多事情要处理而稍停留片

刻的。”

时间，给懒惰者留下空虚和懊悔，给勤奋者带来智慧和力量。

克雷默说：“留心你的时间是怎样花掉的，因为你的整个未来都要生活在时间里面。”

时间对于每一个人来说，都是异常公平的，不论富人或穷人，男人或女人，聪明的或不聪明的，摆在你面前的时间，每天都是24小时，总统和乞丐的生命都是同一单位。

但是时间也有不公平的一面，那就是有人懂得珍惜，有人暴殄天物。对时间的挥霍和浪费是一种最大的浪费，人生没有回头路可走，我们无法回过头去找回我们曾经无意之中浪费掉的哪怕是一分钟的光阴。

浪费掉的时间就永远失去了，我们永远无法追回。但是，如果学会科学地把握时间、追求效率，就能在适当的时间内做完应该做的事情，而不是杂乱无章，只做你刚好遇到的事情。计划中的事情做得越多，效率就越高，也就能够掌握时间。

合理利用零碎时间

哪里有什么天才，我只是把别人喝咖啡的时间都用在工作上了。

——鲁迅

时间是由分秒积成的，用“分”计算时间的人，比用“时”来计算时间的人，时间要多59倍。

鲁迅说：“哪里有什么天才，我只是把别人喝咖啡的时间都用在工作上了。”亨利·福特说：“大部分人都是在别人荒废的时间里崭露头角的。”时间对于每一个人来说都是公平的，能不能在一样多的时间里取得比别人更多的成就，关键看你能不能有效地利用你的时间。

现实生活中，大部分的零碎时间都被我们浪费了——一方面，我们没有有效地利用这些时间去完成任何事，另一方面，我们也没有将这些时间用来休息。

零碎的时间可以发生在我们工作、生活的任何一个间隙：会议前的10分钟、等微波炉里的食物加热成功、等迟迟不来的公交车的时间、堵车的时间、在银行排队的时间，等等。太多的时候，我们仅仅是发了一会儿呆，走了一会儿神儿，甚至是抖抖腿就把这些时间给浪费掉了。事实上，哪怕只有2分钟的零碎时间，我们也可以很好地利用起来。

爱因斯坦在组织享有盛名的奥林比亚科学院时，每晚例会，他总是愿意和与会者手捧茶杯，开怀畅饮，边饮茶，边谈话。爱因斯坦就是利用这种闲暇时间，来与大家交流思想，把这些看似平常的时间利用起来。他后来的某些思想和很多科学创举，在很大程度上都源于这种饮茶之余的交流。如今，茶杯和茶壶早已成为英国剑桥大学的一项“独特设备”，以纪念爱因斯坦利用闲暇时间的创举。

美国近代诗人、小说家和出色的钢琴家艾里斯顿善于利用零散时间的方法和体会也颇值得借鉴。他写道：

当时我大约只有14岁，年幼疏忽，对于爱德华先生那天告诉我的一个真理，未加注意，但后来回想起来那真是至理名言，从那以后我就得到了不可限量的益处。

爱德华是我的钢琴教师。有一天，他给我教课的时候，忽然问我：你每天要花多少时间练习钢琴？我说大约每天三四个小时。

“你每次练习，时间都很长吗？是不是有个把钟头的时间？”

“我想这样才好。”

“不，不要这样！”他说，“你将来长大以后，每天不会有长时间的空闲的。你可以养成习惯，一有空闲就几分钟几分钟地练习。比如在你上学以前，或在午饭以后，或在工作的休息余暇，五分钟、五分钟地去练习。把小的练习时间分散在一天里面，如此，弹钢琴就成了你日常生活中的一部分了。”

当我在哥伦比亚大学教书的时候，我想课余时间从事创作。可是上课、看卷子、开会等事情，把我白天、晚上的时间完全占满了。差不多有两个年头我不曾动笔写下一个字，我的借口是没有时间。后来才想起了爱德华先生告诉我的话。到了下一个星期，我就实验起他的话来。只要有五分钟左右的空闲时间，我就坐下来写作100字或短短的几行。

出乎意料，在那个星期的周末，我竟积累了相当厚的稿子。

后来，我用同样积少成多的方法，创作长篇小说。我的教授工作虽一天比一天繁重，但是每天仍有许多可资利用的短短闲暇。我同时还练习钢琴。我发现每天小小的间歇时间，足够我从事创作与弹琴两项工作。

利用短时间，有一个诀窍：你要把工作进行得迅速，如果只有5分钟的时间给你写作，你切不可把4分钟消磨在咬你的铅笔尾巴上。思想上事前要有所准备，到工作时间来临的时候，立刻把心思集中在工作上。实际上，迅速集中脑力，并不像一般人想象的那样困难。

艾里斯顿的经历告诉我们，生活中有很多零散的时间是大可利用的，如果你能化零为整，那你的工作和生活将会更加轻松。

所谓零碎时间，是指不构成连续的时间或一个事务与另一事务衔接时的空余时间。这样的时间往往被人们毫不在乎地忽略过去。零碎时间虽短，但倘若1日、1月、1年地不断积累起来，其总和将是相当可观的。凡是在事业上有所成就的人，几乎都是能有效地利用零碎时间的人。

富兰克林在有效利用零碎时间方面堪称楷模：“我把整段时间称为‘整匹布’，把点滴时间称为‘零星布’，做衣服有整料固然好，整料不够就尽量把零星的用起来，天天二三十分钟，加起来，就能由短变长，派上大用场。”这是成功者的秘诀，也是我们学习借鉴的好方法。

伟大的生物学家达尔文也曾说：“我从来不认为半小时是微不足道的一段时间。”诺贝尔奖金获得者雷曼的体会更加具体，他说：“每天不浪费、不虚度或不空抛剩余的那一点时间。即使只有五六分钟，如果利用起来，也一样可以有很大的成就。”把时间积零为整，精心使用，这正是古今中外很多科学家取得辉煌成就的奥妙之一，也是我们应该从他们身上学到的优点之一。