

..... 美国“家庭学校”精华读本



何跃青=主编

父训 八书

The Great Guidance of Father

父亲想要告诉的和孩子需要知道的

自信书

梦想书

学习书

美德书

成功书

情感书

意志书

苦难书





The Great Guidance of Father

父亲送给孩子一生最珍贵的礼物



自信书

self-confidence

左右命运的关键



梦想书

dream

导航人生的灯塔



学习书

learning

成就未来的基石



美德书

virtues

完善人格的根本



成功书

success

主宰生活的智慧



情感书

feelings

滋润生命的甘霖



意志书

will

战胜自我的品格



苦难书

tribulation

磨炼成长的代价

ISBN 7-5044-5703-5



9 787504 457035 >

ISBN 7-5044-5703-5/G · 433

定价：24.80元

..... 美国“家庭学校”精华读本



何跃青=主编

父训 八书



父亲想要告诉的和孩子需要知道的

自信书

梦想书

学习书

美德书

成功书

情感书

意志书

苦难书

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父训八书：父亲想要告诉的和孩子需要知道的 / 何跃青主编.
—北京：中国商业出版社，2006.8

ISBN 7-5044-5703-5

I. 父… II. 何… III. 家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075304 号

责任编辑 孙启泰

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

660×960 毫米 16 开 16.25 印张 200 千字
2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价：24.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

P·R·E·F·A·C·E

美国前教育部长威廉·贝内特曾经为自己的两个孩子编写过一本《美德书》，书中选取了许多引人入胜、生动洗炼的故事，深入浅出地向孩子们讲述了充满智慧的做人道理。这本《美德书》后来被译为三十多种文字，风靡世界各地，成为无数父母教育孩子的经典读本。

其实，在美国，像威廉·贝内特这样为孩子编写读本的父亲有很多。他们希望亲自为孩子选编一些好的文章和故事，让孩子们去读，引导孩子获取人生的道理。还有的父母甚至让孩子不再到学校上学，而是在家里学习，由父母自己来编写教材，并担任孩子的老师。根据美国教育部的统计，美国目前就有 300 多万孩子在家中上学，被美国人称为“家庭学校”。

在中国，这样的现象非常罕见，因为绝大多数父母都认为“养”是家长的事情，而“育”都是学校的事情。而在欧美国家，很多家长真正承担起了“养育”孩子的责任，他们为孩子精心编写教育读本，体现出了拳拳的爱子之心。美国著名教育家、“家庭学校”的倡导者多布森教授一直致力于“家庭学校”的研究，他收集和整理了大量家庭使用的优秀教子读本。这些读本有的包含了发人深省的人生哲理故事；有的介绍了众多名人的成长经历，给孩子们树立起“成长的榜样”；有的则用父亲的恳切口吻，对孩子进行说理和推心置腹的交流。多布森教授的这些研究成

孩子从小告别小学和中学，只在家里接受初等教育，这在西方发达国家已是十分普遍的现象。

“家庭学校”，美国称之为“在家上学” (home schooling)，一些欧洲国家称之为“家庭教育” (home education)。

在美国，“家庭学校”最早可以追溯到 19 世纪中叶，美国国父乔治·华盛顿、亚伯拉罕·林肯、发明家托马斯·爱迪生、作家马克·吐温、工业家安德鲁·卡耐基等都曾受过家庭教育。



教育专家认为，家长不仅要在生活上关心、满足孩子，更要用高尚的思想和科学的理念，去培育孩子的品质、陶冶孩子的情操、锤炼孩子的意志。

在中国，家庭教育是对学校教育最好的支持和补充。

果被读者誉为是“300万美国父母的成功教子读本”。

我们选编的《父训八书》，正是从多布森教授整理的优秀教子读本中精选而来的。我们把欧美成功“家庭学校”的教子读本，总结为八书。分别是：《自信书》《梦想书》《学习书》《美德书》《成功书》《情感书》《意志书》《苦难书》。这八书并不是单独成册的图书，但是却体现了家庭教育的最重要的八个方面，也是孩子最需要获得的八种人生经验。我们希望这本家庭教育的精华读本，能给中国的家长们带来全新的教育观念，并帮助中国的孩子们健康快乐地成长。

当然，我们在选编过程中，也融汇了中国传统家庭教育的一些优秀观念，使《父训八书》更适合中国的教育现状，更适合中国孩子阅读。

中国的家长们，把《父训八书》送给你的孩子吧！让它成为立志实现梦想的孩子的成功指南。或者，如果你有时间，你也可以给你的孩子编写一本《父训八书》，让你的孩子感受到你最浓烈的父爱和最殷切的期待！



目录

C·O·N·T·E·N·T·S

1



对正处于成长阶段的你来说，自信心起着基础性和关键性的作用。自信使你不怕困难，奋力进取，吸取更多的知识，争取更好的成绩。如果你失去了信心，就等于失去了行动的勇气。只有充满自信，你才能看得更高，走得更远。

- ◇ 保持自己的本色 / 3
- ◇ 对自己说，我是第一 / 5
- ◇ 大胆地将手伸出来 / 7
- ◇ 相信自己的力量 / 9
- ◇ 靠自己实现梦想 / 11
- ◇ 有信心才有可能 / 14
- ◇ 从小事做起 / 16
- ◇ 你可以打动任何人 / 19
- ◇ 信心不等于自负 / 21
- ◇ 我能行！ / 23

2



每个人都有自己的一颗北极星，它会指引着你向前走而不会迷失方向，北极星就是你心中的梦想和目标。只有尽早地树立自己的人生目标，你才会找到努力的方向和前进的动力。相信你自己，有梦想才能成功。

- ◇ 立下一生的志愿 / 27
- ◇ 抓住每一个机会 / 29



◇ 你要向前看	/ 32
◇ 一开始就要领先	/ 34
◇ 不要放弃自己的“初衷”	/ 36
◇ 让你的“意念”先跳起来	/ 38
◇ 你有自己的目标吗?	/ 40
◇ 给自己树一面旗帜	/ 43
◇ 一定要成为“总统”	/ 45
◇ 有计划地实现目标	/ 47
◇ 要“永不知足”	/ 49
◇ 找到适合自己的路	/ 51



学习不是一件轻松的事情，但你也不要把学习当作负担，要学会学习，要学会在学习中发现生活的真谛，在生活中寻找学习的乐趣，这样你才能学到真正的知识。学会学习，你才会有收获的一生，成功的一生！

◇ 锻造专注的学习精神	/ 55
◇ 培养自己的求知欲	/ 57
◇ 从自己的专长出发	/ 59
◇ 把今天当作最后一天	/ 61
◇ 时刻都在学习	/ 63
◇ 相信自己也是优秀的	/ 65
◇ 学会积累	/ 67
◇ 解决难题需要技巧	/ 69
◇ 读书不怕惊雷贯耳	/ 71
◇ 学会自己“做饭”	/ 74
◇ 大胆提出自己的疑问	/ 77



◇ 在思考中进步	/ 79
◇ 你想到了吗?	/ 82
◇ 充分利用身边的资源	/ 84
◇ 学会“偷懒”	/ 86

4



孩子，无论你做什么事情，都应该从做人开始，要培养自己良好的品质，呈现自己最好的一面。只有拥有好品质，你才能获得他人的信任和支持，才能充分地施展出自己的才华和力量。

◇ 给予比接受更快乐	/ 91
◇ 诚实才是上策	/ 93
◇ 善待他人就是善待自己	/ 95
◇ 牢记他人的名字	/ 97
◇ 错了，就立即承认	/ 99
◇ 不向权威低头	/ 101
◇ 不要失信于人	/ 103
◇ 你想得到别人的尊重吗?	/ 106
◇ 从细节处着手	/ 109
◇ 用智慧帮助别人	/ 111
◇ 不要逼迫别人做事	/ 113
◇ 虚心接受别人的意见	/ 115
◇ 做自己的镜子	/ 117
◇ 保持节俭的好习惯	/ 119
◇ 接受拒绝，学会拒绝	/ 122
◇ 将“鲜花”送给对手	/ 125



5



成功是什么？不要把成功简单地理解为赚大钱，或者做到像某人一样好。其实，每个人都有属于自己的成功，因为每个人都有自己的优点和特长，只要你拿出勇气来，充分发挥自己的优点和特长，不断地超越自我，你就会做得很出色，实现自己的成功。

- ◇ 抓住身边的机会 / 129
- ◇ “需要”是成功之母 / 131
- ◇ 留心身边的小事 / 133
- ◇ 你也有自己的特长 / 136
- ◇ 机遇总是偏爱有准备的人 / 138
- ◇ 勇气是成功的力量 / 140
- ◇ 天下没有免费的午餐 / 142
- ◇ 发挥自身的优点 / 145
- ◇ 细节决定成败 / 147
- ◇ 小生意也能赚大钱 / 149
- ◇ 别把成功看得太复杂 / 151
- ◇ 迈出成功第一步 / 153
- ◇ 站得高才能看得远 / 155
- ◇ 把握好今天 / 158
- ◇ 推开虚掩的门 / 160
- ◇ 用激情去感染别人 / 162
- ◇ 赢在“吝啬” / 165
- ◇ 对失败说再见 / 167



6



人间真正的爱，是财富买不到，权势占不了的。你要懂得珍惜父母、老师、朋友给你的爱和关怀，你更要懂得用爱来回报他们。因为只有爱，才能让我们甜蜜幸福地生活在一起，才能让我们一同攻克难关，迎来欢笑。

- ◇ 接受父亲爱的礼物 / 171
- ◇ 爱让你快乐成长 / 173
- ◇ 父母是你最好的老师 / 175
- ◇ 感受家的温暖 / 178
- ◇ 坚持你自己的选择 / 180
- ◇ 聆听父母的忠告 / 183
- ◇ 相信父母是爱你的 / 185
- ◇ 以父亲为榜样 / 188
- ◇ 在游戏中发掘兴趣 / 191
- ◇ 和爸爸一起读书 / 193
- ◇ 不做生活的旁观者 / 195
- ◇ 把鼓励当作上进的动力 / 198

7



在成长的过程中，人人会遇到很多意想不到的困难与挫折，而只有意志坚强的人才能战胜困难，才有成功的可能。你要时刻对自己说，我能行！而要做到真正的我能行，要从点滴的小事做起，认真地对待每一堂课，每一次作业，这样才能积小胜为大胜。

- ◇ 永远坐在前排 / 203
- ◇ 坦然面对困难 / 205



- ◇ 要学会自我暗示 / 207
- ◇ 意志能创造奇迹 / 210
- ◇ 成功是一种坚持 / 212
- ◇ 拿出走一步的勇气 / 214
- ◇ 把事情做到最好 / 216
- ◇ 面对失利，请再试一次 / 218
- ◇ 是金子总会发光 / 220
- ◇ 不放弃自己的爱好 / 223
- ◇ 承担自己的责任 / 225



人的一生会遇到各种各样的境遇，境遇好的时候不要得意忘形，坏的时候也不要悲观失望。只要你端正态度，做到在顺境中勤奋进取，在逆境中积极寻找希望，在哪里跌倒就在哪里爬起来，你就会走出一条你自己的成功之路。

- ◇ 在困境中寻找希望 / 229
- ◇ 别把困难当回事 / 231
- ◇ 保持积极的心态 / 234
- ◇ 别让贫穷阻挡你的脚步 / 236
- ◇ 家境决定不了成败 / 238
- ◇ 苦难是一笔财富 / 240
- ◇ 你要学会坚强 / 243
- ◇ 成功在你的脚下 / 245
- ◇ 不向命运低头 / 248



The Great Guidance of Father

父亲送给孩子一生最珍贵的礼物



对正处于成长阶段的你来说，自信心起着基础性和关键性的作用。自信使你不怕困难，奋力进取，吸取更多的知识，争取更好的成绩。如果你失去了信心，就等于失去了行动的勇气。只有充满自信，你才能看得更高，走得更远。

The **G**^{reat} **uidance**
of Father

成长的榜样



索菲亚·罗兰，光彩夺目的影坛巨星，她的名字是激情与魅力的同义词。半个世纪以来，她以动人的风采、卓越的演技给人们留下 70 多部影片，被授予奥斯卡终身成就奖。索菲亚·罗兰被誉为“贫贱中绽开的一朵玫瑰”，她从屈辱中奋起的精神，鼓舞着无数出身贫贱的少女去憧憬她的电影之梦。

保持自己的本色

出于对电影事业的热爱，16 岁的索菲亚·罗兰来到了罗马，想在这里踏足影视界，闯出自己的一片天地。然而，罗兰第一次试镜就失败了，摄影师说她达不到美人的标准，抱怨她的鼻子不够完美。导演卡洛·庞蒂把罗兰叫到办公室，建议她做手术把鼻子缩短一点儿。一般情况下，大多数演员对导演的话几乎是言听计从。可是，小小年纪的罗兰却非常有勇气和主见，她断然拒绝了导演的这一要求。她说：“我当然懂得，我的外型跟已经成名的那些女演员有所不同，她们都相貌出众，五官端正，而我却不是这样。也许是我的脸毛病太多，但这些毛病加在一起或许会更魅力呢。如果我的鼻子上有一个肿块，我会毫不犹豫地把它除掉。但是，因为我的鼻子太长而让我把它缩短，那是没有道理的。鼻子是脸的主要部分，它使每张脸具有各自的特点。我喜欢我的鼻子和我的脸。说实在的，我的脸确实与众不同，但是我为



什么要长得跟别人一样呢？”

“我要保持我的本色，我什么也不愿改变。”

“我愿意保持我的本来面目。”

一个人只要有自信，那么他就能成为他所希望成为的人。正是由于罗兰的勇气和坚持，使导演卡洛·庞蒂对小小年纪的罗兰有了新的认识，并开始让她参演一些影片。

罗兰没有对导演和摄影师的话言听计从，没有为迎合别人而放弃自己的个性，更没有丧失信心，所以她才得以在电影中充分展示出她与众不同的美。而且，她独特的外貌和热情、开朗、奔放的性格，也开始得到了人们的喜爱和赞许。后来，她主演的《两妇人》获得巨大成功，罗兰也因此荣获奥斯卡金像奖——最佳女演员奖。



孩子，你读过索菲亚·罗兰成长的故事吗？是的，她成功了。她的成功不是靠姣好的容貌和优美的身材，而是靠来自于内心的自信。可见，自信对于一个渴望成功的人来说，是多么重要。同时，你必须明白自信需要勇气，不管

做什么事，你都要敢于行动。若第一步你不敢跨出来，就没有第二步，第三步，结果什么事情也做不成，就像你小时候学走路，你勇敢地跨出了第一步，树立了信心，你就会练习走下去。勇气是信心的保证，有了勇气才会更加坚定你的信心，你才能把握住自己的未来。如果你没有自信，不尊重自己，你自然也得不到他人的信任和尊重。

自信，是你走向成功的动力。有了自信，你才能充分认识自己的价值，才能激起你向上的勇气。





基安勒，被人们认为是最伟大的推销员，他创造了新的吉尼斯世界纪录，一年之内推销了 1425 辆车。马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下，如果你自己的信念还站立着的话。”基安勒就拥有这样坚定的信念。

对自己说，我是第一

在生活中，你敢不敢说“我是第一”？这个问题的回答并不困难。如果你是个渴望成功的人，肯定回答：“当然，我就是第一！”伟大的推销员基安勒的故事，对你一定会有所启发。

基安勒很小的时候就随父母从意大利移居到了美国，在汽车城底特律度过了他悲惨的童年。清贫的生活让他过早地体验到了人生的艰辛，痛苦和自卑的情绪一直笼罩着他。

他不知道自己的出路在何方，他陷入了深深地苦闷之中。直到有一天，父亲告诉他：“你要永远记住，世界上没有谁跟你一样，你是独一无二的。”父亲的话燃起了基安勒心底的希望之火，从此，他时刻提醒自己，我就是第一，没人能比得上我。

自信奠定了成功的基础。当他第一次去应聘，公司的秘书要他的名片时，他递上的是一张黑桃 A，结果立刻得到了面试的机会。经理问他：“你是黑桃 A？”