

《心灵书》之后的人生经典

引领幸福的伟大情感

[哈佛心灵]

(美) 埃尔顿·约翰等著 杨旭辉 朱殊等译

HARVARD STORIES

哈佛故事 成长书系



湖北教育出版社

《心灵书》之后的人生经典

引领幸福的伟大情感

哈佛心灵

HARVARD STORIES

(美)埃尔顿·约翰等著 杨旭辉 朱殊等译

ISBN 7-3351

1.45 元

学一青少年心理

余精注批以董

人前爾幸來能言視不天

午熱席席，前青視不天



(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

哈佛心灵:引领幸福的伟大情感/(美)埃尔顿·约翰等著;
杨旭辉,朱殊等译. —武汉:湖北教育出版社,2006
(哈佛故事·成长系列)
ISBN 7-5351-4483-7

I. 哈… II. ①(美)埃… ②杨… ③朱… III. 人生哲
学-青少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 014044 号

主 编:杨旭辉

副主编:朱 殊

编委会:杨旭辉 朱殊 潘军武 王同舟 王谨 郑文斌 张光伟 严全文 叶昌洪

出版 发行:湖北教育出版社
网址: <http://www.hbedup.com>

武汉市青年路 277 号

邮编:430015 电话:027-83619605

邮购电话:027-83669149

经 销:新 华 书 店

印 刷:武汉中远印务有限公司 (430034·武汉市硚口区长丰大道特 6 号)

开 本:850mm×1168mm 1/32

9 印张

版 次:2006 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 1 次印刷

字 数:211 千字

印数:1—4 000

ISBN 7-5351-4483-7/G·3733

定价:19.80 元

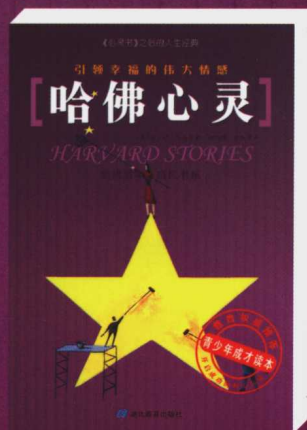
如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

哈佛大学是公认的世界顶尖大学。理科教授中产生过30多位诺贝尔奖得主，文科教授中产生过30多位普利策奖得主。在美国历史上，哈佛的毕业生中产生过7位总统。哈佛靠什么取得如此惊人的成就？哈佛的教育中隐藏着多少秘密？

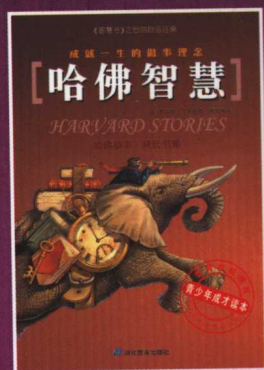
谨以此书献给

天下所有的父母和正在成长的孩子

天下所有想重新成长的人



哈佛故事·成长书系
HARVARD STORIES



责任编辑:王位庆

责任排版:游丽芳

装帧设计:蓓尔插图设计

BEAR ILLUSTRATION & DESIGN STUDIO

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

谨以此书献给
天下所有追求幸福的人
天下所有的父母和孩子

序：培养心灵健康的人

地球上唯一伟大的是人，人身上
唯一伟大的是心灵。

——（英国）弥尔顿

《哈佛心灵》是我送给孩子们的特殊礼物。哈佛大学是公认的世界级顶尖大学。理科教授中产生过三十多位诺贝尔奖得主，文科教授中产生过三十多位普利策奖得主，以上获奖者尚不包括从哈佛毕业但已离校工作的人。在美国历史上，哈佛的毕业生中产生过7位总统，靠什么哈佛的人如此多才多艺？哈佛的教育中隐藏着多少秘密？

在哈佛，学生看老师，老师看学生，朋友看朋友，他们之间是透明的：他们彼此交换生命，双方的音容笑貌在那里互相摹仿，心灵也在互相摹仿。他们把心灵的美看得比形体的美更珍贵。如果遇见一个美的心灵，纵然他在形体上不甚美观，也对他起爱慕。大家都认为：心灵有怎样的价值，大脑便有怎样的价值；凡合乎理想和道德的心灵善举，其直径总是与智慧的口径符合；凡是人类一切进步的事业，都与心灵的完善和成长息息相关。

在哈佛，学校和家长一直坚信：人的兴趣、爱好和才能本来就各不相同，孩子适合做什么就做什么，孩子的人生让他自己去走。因此他们坚持“Stand behind, don't push（站在后面，不要推）”，坚持使孩子

真正学会选择，学会做事，学会做人，富有智慧地做事，心灵健康地做人，最终成为一个合格的能干的社
会人。这是美国家庭教育和学校教育的共同目标。

人的一生就是做人和做事的一生，直接面向人生的哈佛教育确有优势。的确，父母除了给孩子生命，用面包和牛奶将他们养大之外，还担负更重要的家庭教育
的责任。在孩子发育成长的每一个重要阶段，需要启发他们学会求知，学会学习，学会快乐，学会审美，学会创新，学会惜时，学会宽容，学会自立，学
会战胜困难，学会远离虚荣等等，尤其引导他们学会做人和做事。从不会做人到会做人，从不会做事到会做事，这些都是漫长的过程，需要无数艰辛的劳动和
聪明才智的付出，最终使孩子成为对国家有用的人才，成为人类智慧的结晶。

中国的教育大多以选拔人为责任，以考试为主要手段。家庭教育以说服教育为目标。他们力图使孩子不走或少走弯路。尽管很多家长和学校整天围着孩子
转，一切为了孩子，可有些孩子却说“学校里不快乐”，“父母不是他们最可信任的人”，真是让人尴尬和无奈。

如今，中国的学校早已开始新课程改革。此次课程
改革，其基本出发点是让孩子学会学习、学会做事、学会合作、学会做人（Learning to know, Learning to do, Learning to live together, Learning to be）。这四点
是联合国教科文组织广泛认同的未来教育四大支柱，最终促进青少年学会做事和做人。因此，新课标改革中的学校教育和家庭教育逐渐一致起来，共同培养孩子
学会做人和做事。

本书吸收哈佛家庭教育的精粹，精选被哈佛人认为有深刻价值的、适合中国孩子阅读的、短小优美的小文章、小故事。这些小故事蕴含着深刻的做事智慧、心灵哲理和家训智慧，不仅激发青少年对社会，对人生的思索，而且点燃他们对生活的热爱，对智慧的追求，从一粒沙感觉一世界，从一朵花洞悉一天堂。

本书亦根据联合国教科文组织实现未来教育的原则，即“过程和方法”、“情感态度价值观”、“知识与能力”而精心设计，以便共同促使青少年工具理性和人文素质的提高，也就是做人和做事素质的提高。这三个原则依次体现在《哈佛智慧》，以学会理性思维为主，侧重过程和方法，让青少年从方方面面学会做事；《哈佛心灵》，以学会处理情感为主，侧重情感态度价值观，让青少年从方方面面学会做人；《哈佛家教》，启发孩子以传承和创新为主，侧重传承知识和能力。

这不仅是教子的读本，同时也是成人的处世修身手册。正是为了孩子，很多成年人才真正开始思考生活，思考教育，才真正成为成熟的人。

我们深知自己的责任，无论是谁阅读这套书，懵懵懂懂的少年还是久经风霜的成年，书中的某个篇章、某个段落，如果能使您从消沉中奋起，从挫折中转变，从平凡到非凡，甚至因此改变了内心的世界，改变了人生，那我们也就甚为欣慰了。

埃尔顿·约翰博士

2006年1月

内 容 介 绍

全书用生动幽默的故事，阐述引领人生幸福的12种伟大情感，12种最重要最核心的品质，依次为：别伤害最亲爱的人，用拥抱回报拥抱，为他人腾一只手，每天多爱一点点，温暖一生的力量，别让雨湿透灵魂，追寻简洁的人生，集中力量到一点，降低飞行的高度，不管怎样我都爱你，在心灵富足中打个盹，面对拐弯的生命微笑。

全书也许不能带来太多的东西，却能纯净灵魂。本书不仅是教子的读本，同时也是成人的处世修身手册。正是为了孩子，很多成年人才真正开始思考生活，思考教育，才真正成为成熟的人。

我们深知自己的责任，无论是谁阅读本书，懵懵懂懂的少年还是久经风霜的成年，书中的某个篇章、某个段落，如果能使您从消沉中奋起，从挫折中转变，从平凡到非凡，甚至因此改变了内心的世界，改变了人生，那我们也就甚为欣慰了。

感激与联系

尊敬的读者，现在您已经读完了《哈佛心灵》全书，您一定有些想法。作为出版者，我们很希望了解您的想法。如果您愿意，请与我们联系。另外，有少数文章的原作者未联络上，也请和我们联系，我们必定妥善处理。

邮政编码 430015

通讯地址 汉口青年路277号湖北教育出版社图书部

电 话 027-83616857

邮购电话 027-83669149

电子邮件 [wwqzzz @ yahoo.com.cn](mailto:wwqzzz@yahoo.com.cn)



第一章 别伤害最亲的人

我的植物人弟弟	2
最甜蜜的包袱	5
戴高乐和白痴女儿	7
我们终将成才	9
真正的爱很朴素	12
如果没有你	14
那只平凡的鸟	16
记住那救人的豆子	18
至高无上的牺牲	21

第二章 用拥抱回报拥抱

一杯牛奶的恩情	24
难忘的体罚	26
只在乎我的所有	29
寄往天堂的信	31
让爱一直传递	33
理想和现实	35
爱斯基摩的北极熊	36
用心和感恩	38
最好的感激	40
把心脏带回祖国	41
我们都是一家人	43

第三章 为他人腾一只手

为土拨鼠辩护生存权	46
天使的礼物	49
友好的陌生人	51
坏邻居	53

目 录

Contents

哈佛
心灵

1



哈佛心灵



最贵的项链不要钱	55
谁是慷慨的人	57
不要等我吃饭	59
风雪中的承诺	61
比泰坦尼克更珍贵	62
我不是垃圾	64
要帮助，不要教训	66
一切都还给大自然	69

第四章 每天多爱一点点

帮别人就是帮自己	72
有多少人参加婚礼	74
招手之间的深情	75
一切为了约翰的女儿	77
海明威的教导	81
他们的笑容比较长	84
巧妙的乞讨	86
患痴呆病的总统	89
人活着为什么	91
人类之爱	93
是什么改变了命运	95
大家庭来到小村庄	97

第五章 温暖一生的力量

寻找自己的真理	101
梦想的力量	103
渴望飞翔	105
你能行	107
成功的梦想	109





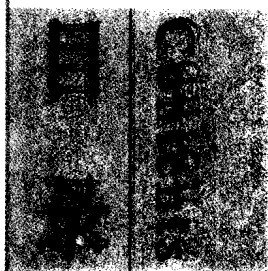
每天进步一点点	112
七美元实现梦想	114
我的梦想	118
信仰	122
缪斯不会沉默	124

第六章 别让雨湿透灵魂

少擦一只皮鞋	128
你懂得快乐吗	129
我只选择快乐	132
两块钱的快乐	134
快乐的苏格拉底	136
如何自讨苦吃	138
藏族主妇的祥和	140
哪有那么多的万一	141
生命中最美好的时光	143
老头子总是不会错	145
消除烦恼的万灵公式	147

第七章 追寻简洁的人生

追赶太阳	151
我家最富的时刻	153
我到最重要的东西	156
名利之外的淡泊	158
多和陌生人说话	160
简单才是美	161
她只是信任人	163
不必太算计	165
追求幸福的秘诀	167



哈佛
心灵

3



哈佛心灵



第八章 集中力量到一点

要是林肯放弃了.....	171
没有彩灯的圣诞树.....	173
假如一天不练琴.....	175
你有多少得意事.....	176
诺贝尔的轨迹.....	178
一步一步走向成功.....	180
为什么我不去做呢.....	182
放弃不该忙的事情.....	183
最好的消息.....	184
每天干一点.....	186

第九章 降低飞行的高度

里根总统当助手.....	188
嘲笑也是一种帮助.....	189
伟大的配角.....	190
林肯的雅量.....	191
皇帝与磨房.....	193
华盛顿顶石头.....	195
居里夫人的追求.....	196
壁画的故事.....	198
嫉妒之海.....	200
你是自己的神.....	201
爱因斯坦的回复.....	203

第十章 不管怎样,我都爱你

天使的爱情.....	208
对着一朵花儿微笑.....	210
瞬间的永恒.....	212



为爱情献身的总统	214
没有你还有什么意义	217
歌德失恋以后	220
你不是最好的，但我只爱你	223
当我要脾气	225
整整 54 年的等待	227
爱情，意味着给予	231

第十一章 在心灵富足中打个盹

我们需要那么多家具吗	235
亲情的财富	237
上帝咬过的苹果	239
我是何等富有	241
用心看世界	243
总统只是我的朋友	245
让心情随缘	247
不要忘了闲适	249
最美的花朵	251
我决心不干的一些事	253

第十二章 面对拐弯的生命微笑

“V”字形手势	256
假如时光可以倒流	257
当毒蛇咬了他一口	258
生比死更需要勇气	259
我觉得我赢了	260
罗斯福的勇气	263
为什么我会如此	265
来自死亡的生命	270

目 录 Contents

哈佛
心灵

5



哈佛心灵