

哈佛家训 III

一位哈佛博士的教育课本

[美] 威廉·贝纳德·编著 张 玉·编译



HARVARD
FAMILY INSTRUCTION

中国妇女出版社

學術家調 III

「學術家調」是鄧麗君在 1970 年所錄製的專輯，收錄了 10 首歌曲，其中 7 首是鄧麗君在 1970 年所錄製的，另外 3 首是 1971 年所錄製的。



鄧麗君演唱歌曲

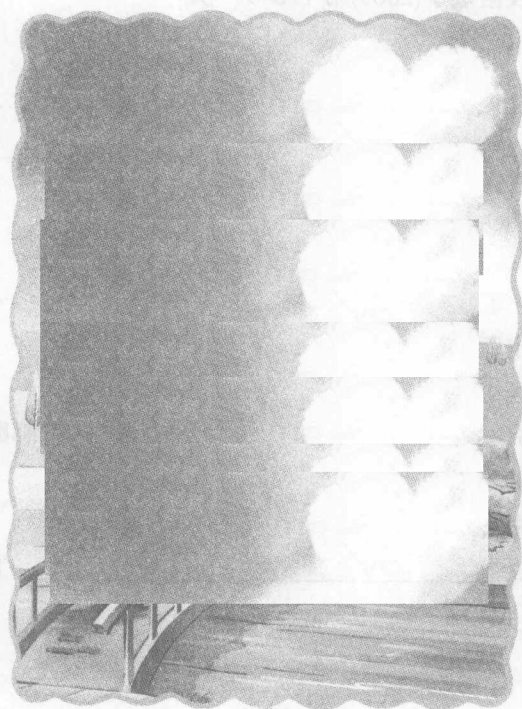
1. 償還 2. 償還 3. 償還 4. 償還 5. 償還 6. 償還 7. 償還 8. 償還 9. 償還 10. 償還

中國唱片公司出版

哈佛家训Ⅲ

一位哈佛博士的教育课本

[美] 威廉·贝纳德·编著 张 玉·编译



HARVARD
FAMILY INSTRUCTION

 中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛家训 III/(美)贝纳德 编著;

张玉 编译 - 北京:中国妇女出版社,2009.10

ISBN 978-7-80203-822-6

I.哈… II.①贝… ②张… III.家庭教育 - 通俗读物 IV.G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 176497 号

哈佛家训 III

作 者: 贝纳德 编著 张玉 编译

责任编辑: 朱婷婷

装帧设计: 03 工舍

出 版: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 170×230 1/16

印 张: 16

字 数: 300 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-822-6

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

读者的话

新学期开始，我在批改学生日记时，发现好多学生谈到《哈佛家训》和《哈佛家训Ⅱ》，有的人还就其中的一些故事和评点，提出了不少探讨性的问题。于是，我去书店买了这两本书，并认真地读了一遍。说实话，它们让我很感动，也让我受益匪浅。你可以从书的任何一页开始阅读，每个故事都引人入胜，每个故事都以不拘一格的表达方式将丰富的哲理智慧展现出来。读完一个故事和一段评点，你会觉得人生豁然亮出了另一片天空。

原来我们家很少买书，在深圳市主办的“相聚书香家庭”活动中，我也特意去选购了几本组委会推荐的图书。有一本中国妇女出版社出版的《哈佛家训》对我帮助很大，它不仅改变了我的坏脾气，还挽救了我们濒临崩溃的母子关系。过去，我每天疲惫不堪地下班回家，看到儿子做作业不认真，我就会大发雷霆。久而久之，儿子变得自卑内向，对我慢慢疏远了。自从读了《哈佛家训》中《篱笆上的铁钉》这个故事后，我第一次意识到坏脾气是多么可怕，它的确是一柄双刃剑，既伤害儿子也伤害我自己。从此我开始学会控制情绪，学会宽容儿子，渐渐地他变得活泼自信起来了。感谢这本书，我希望做父母的人都读一读《哈佛家训》。

我喜欢独自躺在床上，静静地看书。我很喜欢那些流露人间真情的读物，如《生活不能没有奇迹》、《读者》，书中纯粹的感情、韧性的生命总会让我泪流满面；我也喜欢看一些浸润着人生哲理的读物，如《哈佛家训》、《意林》，简单而又深刻的道理，总会唤起



我的万千思绪；我还喜欢看一些饱含科学趣味的读物，如《十万个为什么》、《时间简史》，其中神奇的科学奥妙总会让我大开眼界。

前几天，和孩子一起阅读了《哈佛家训Ⅱ》的感恩篇。为了提高孩子的积极性，我们一家三人轮流朗读，一人读后，其他两人谈体会。感恩篇在这本书的最后一章，但是我却首先选择了它。让孩子从小学会感恩，是塑造孩子良好性格的开端。儿子选择《红草莓》读了起来，读完后大家鸦雀无声，好像都在体味其中的酸楚与幸福。我打破沉默，问儿子：“你有什么看法？”儿子说：“伯杰是个懂事的孩子，他战胜了自己贪吃的天性，把草莓留给妈妈，自己却获得了比吃草莓更多的幸福。这说明，给予别人，会快乐自己！”我说：“我很感谢这个故事中的孩子，作为母亲，我更清楚得到草莓的妈妈心中那份感动。你平时帮妈妈做点事情，妈妈也会感觉很幸福。”儿子立刻表示，以后要帮妈妈干更多的家务。故事的效果真是立竿见影！

我是一名班主任，我经常把《哈佛家训》当做全班学生的共同读物。我采用的方法是：一个人朗读，其他的人思考，然后一起讨论。比如《有爱就会有一切》，一个学生朗读后，其他同学依次发言。一个说，有爱心的人总能得到更多的帮助，他们更容易取得成功，所以，想成功就首先要有爱心；一个说，我特别喜欢文后评点中的一句话，它告诉我们，“财富和成功永远跟在爱的后面，而不是相反”，知道了这一点，人生才不会出现错误；另一个说，很多人以为，有了金钱和地位就有了一切，但如果生活中没有爱的话，金钱和地位还有什么意义？……这样的讨论促进了学生的学习积极性和思维多样性，我个人也受到很好的教育。

《哈佛家训》是一本经典之作，它通过精小的故事，讲述了一个深刻的人生哲理、生活智慧和教子修身的道理，无不令人深思。



有一篇《让兔子奔跑》的短文，感受尤为深切。现实的教育中，我们对孩子关注更多的是他们有哪些弱点，而不是看他们有多少优点，教育总是围绕着孩子们的弱点进行，于是就忽略了发现和激励孩子们的优点与特长。很多天才因此被扼杀了，而我们竟然一无所知。

在第二届绿城读书节中，郑州市民共评选出十本最喜爱的书：《哈利·波特与混血王子》、《哈佛家训》、《达芬奇密码》、《做最好的自己》、《刘心武揭秘红楼》、《感悟母爱》、《时间简史》、《正说清朝十二帝》、《狼图腾》、《亮剑》。我专门到书店买了《哈佛家训》和《感悟母爱》两本书，回来就和女儿一起阅读。我们一边读一边思考讨论，当一个故事读到一半时，我就问女儿：你觉得故事还会怎样发展？书里会怎么评价这件事？故事读完后，我又问她：你自己是怎么想的？如果是你会怎么做？这样的阅读对孩子和大人来说都很有意思。儿童节的时候，我又到新华书店一口气买了8本《哈佛家训》，全部送给了朋友的孩子。

上个星期天，我在广州书城看到两本书，《哈佛家训》和《哈佛家训Ⅱ》，都是中国妇女出版社出版的。我随手翻了一下，读完目录，又看了故事后面的评点，觉得它们很特别。于是，我把这两本书买回去，发给我们的员工作为培训教材。经过一个多月的学习，我发现效果很不错，大家特别对“感恩篇”、“梦想篇”、“心态篇”、“自律篇”等内容体会深刻，原来那些对工作、对未来想不明白的地方，现在都似乎顿然明朗。这两本书让大家的精神面貌变了，思想境界也变了。

《哈佛家训》和《哈佛家训Ⅱ》是我两年前送给女儿的新年礼物，她把这套书当成了枕边书，遇到什么生活难题，马上就翻开寻找答案。最近情况发生了一些变化。一天晚上，我正忙着，忽然身后响起女儿的声音：“家务总是繁多的，我的童年却很短暂。请花



9

一些时间，给我讲一点有关世界的奇闻……”见我回头，女儿煞有介事地捧着《哈佛家训Ⅱ》又读起来，“我的感情是脆弱的，请对我的反应要敏感一点，我的哭闹和不高兴的情绪背后，都有你需要关注的原因……”我不禁哈哈大笑，只见她一脸正经地说：“这些正是我想对你说的话，今天我的心情有点不好，陪我一起去外面走走吧？”我拿过书，原来她读的是《孩子告诉父母的话》，我看了一遍，想了想说：“好吧，你的童年是短暂的，陪你要紧，出发！”就这样，现在这本书开始成了教育我的课本。

在这次学校读书竞赛活动中，我得到了一份奖品——《哈佛家训Ⅱ》。它真是太棒了！它的故事生动感人，叙述流畅优美，尤其是文章后面的评述，完全把人带进了另一个阅读境界，它使每个故事得到意外的升华，而读者的心灵也仿佛经历了一次透彻的涤荡和照耀。现在我们全家都把它当成了行为指南，这本书使我们家发生了很大的变化。以前爸爸妈妈总爱吵架，他们读了这本书后，渐渐学会了“大度”，学会了“自律”。现在，家庭越来越和谐，越来越温馨，就好像把严寒驱散了那么温暖。

做合格家长，从《哈佛家训》开始，这是我的体会。应儿子的要求，我买了一套《哈佛家训》和《哈佛家训Ⅱ》，拿回家放在床头，每晚睡觉前读一篇。《哈佛家训Ⅱ》编者序中有这样一段话：“孩子是一张光洁的白纸，是一泓未受污染的清泉，在他们人生开始的时候，我们一定要用最好的精神文化来熏陶他们，用最美的道德来塑造他们，用最纯净的事物来感动他们……孩子的心有如春天的土地，如果错过了播种的季节，秋天等来的就是荒芜。最可怕的是，如果由于我们的粗心，不小心给他们播下了不良的种子，那么我们等来的就将是一生的后悔！”说得多形象呀！一篇篇读下去，我一次又一次被打动，也一次又一次深感愧疚……



快乐——生命跃动的和弦

收藏阳光	003
“微笑”符号的诞生	005
两兄弟	006
非洲老人的草帽	007
幸福的价格	009
一个走运的人	011
春天的早晨	013
16万美元的赐赏	015
罕斯的金子	017
独舞的蝴蝶	018
兔子和月亮	020
谁建造了金字塔	021
每天快乐一小时	023
感激……	024

博爱——抚慰众生的悲悯

两只狗	027
一份特殊的病案	029
你是否虚度此生	030
最好的消息	032
母爱的宽恕	033
谁不需要帮助	035
树虎为什么灭绝	037
波士顿鞋匠	039
避难的翅膀	041
韦尔森的心愿	043
感动世界的请求	045
小小的善	047

责任——无私承当的大义

瑞恩的井	051
大卫的选择	053
不真实的广告	054
最佳记者	056
海拉蒂的花	058
35个紧急电话	060
怎样改变世界	062

女管家	064
成名的狗	066
“诺曼底”号遇难记	068
神甫	070
一只花盆	071

生存——永不妥协的征服

乞丐也要努力	075
蚂蚁和蛔蛔	076
创造力测试	078
每人都有一根指挥棒	080
用尽所有的办法	081
第三次机会	082
心安草	083
黑色波浪中的歌声	084
大漠里的甲壳虫	086
吉布斯医生的树	087
增长你的线	089
挨打得出的道理	090
无鳔的鲨鱼	092
极夜的故事	094
神奇的格言	095

幽默——浅含讽喻的微笑

打不开的窗	099
艾丽特的发型	100
克里姆林宫的岗哨	102
荣誉答案	103
托马斯叔叔	105
惊人的判断力	106
租房	108
发明的意义	109
穿靴子	111
七个可笑的故事	112
今晚十点	114
表达不满的方式	115
金表去世了	117
谁是傻瓜	118
人的智慧	120

尊重——平等虔诚的敬畏

蜗牛也值得尊重	123
妈妈眼里你最棒	125
聪明的仆人	126
记住别人的名字	127
劫匪的良知	129
克里斯托镇的奖励	130
采访“铁娘子”	132
让孩子看到朝阳	134
付不起的小费	136
战斗英雄	138
误会	140
人力车夫	142
亿万富翁和清洁工	144
一堆柴火	145

专注——滴水穿石的定力

一堂试验课	149
上帝蒙住了左眼	150
只有一发子弹	152
诺基亚的成功	153
机会并非越多越好	155
菲尔德的憾事	156
白色金盏花	158
会走路的树	159
名人们	161
艾伦的信条	163
贝克汉姆的“秘密武器”	164
自制的力量	166
小女孩	168
什么都会的鼯鼠	170

刚毅——坚韧不惧的胆识

曼德拉的苔藓	173
第九交响曲	174
抽一半血给妹妹	176
骑士阿卡罗	178
不接受拒绝	180
谁会放弃	182

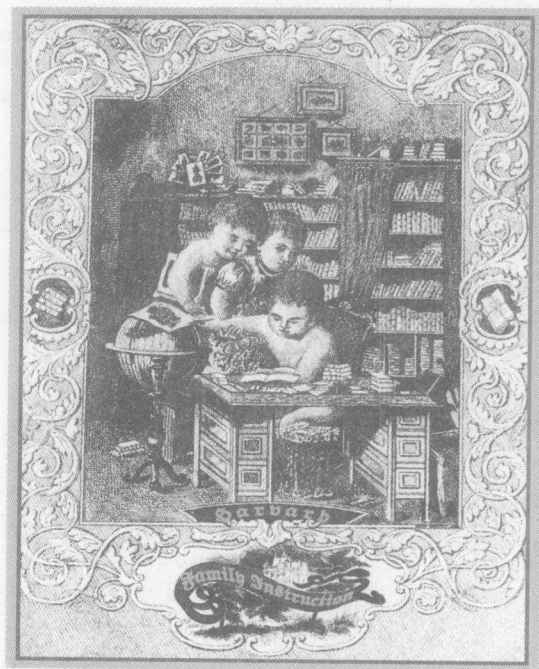
不要忘了把我的手带上	184
卡勒斯的星空	185
魔鬼的工具	187
让你久等了	188
千岁兰	190
执著的拜访	192
瑞典孩子的答卷	194

信念——托举灵魂的翅膀

为生命画一片树叶	197
伞在哪里	199
活下来的彼得	200
人生的栏杆	202
希望	203
不要仇恨世界	205
每个人都可以活下去	207
儿子在等着我	208
三个工人	210
昂起头真美	211
岩缝里的种子	212
大地因你而动	214
黑人州长	215
一壶细沙	217
上帝的答复	218
钓鱼	220

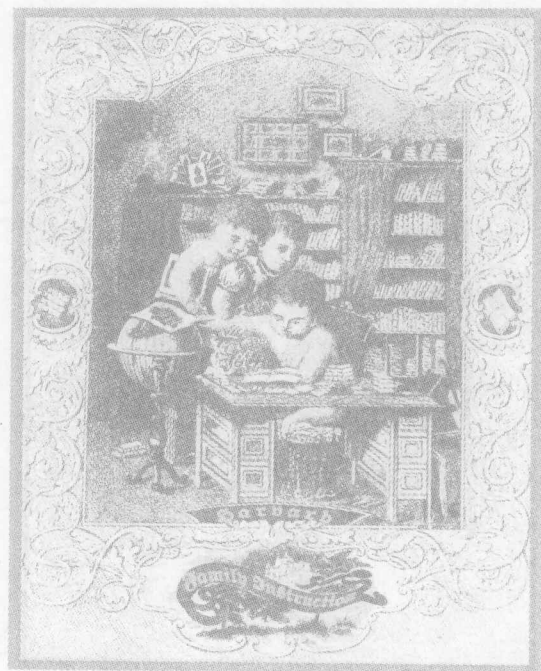
珍惜——天地厚赐的钟爱

哈佛图书馆训言	223
节俭的“沃尔玛”	224
金色的房子	226
捍卫生命	227
一生最重要的人	229
克利夫太太的玫瑰	230
还是少一点	232
父亲的零花钱	233
童年不会等待	235
你我只隔6步	236
86400	238
喂养河马的方法	239
让美丽活着	241
孩子眼中的爱	242
关注现在每一刻	244



快乐

生命跃动的和弦



HARVARD FAMILY INSTRUCTION



收藏阳光

从前，田野里住着田鼠一家。夏天快要过去了，他们开始收藏坚果、稻谷和其他食物，准备过冬。

有一只田鼠例外，他的名字叫做弗雷德里克。

“弗雷德里克，你怎么不干活呀？”其他田鼠问道。

“我在干活呀。”弗雷德里克回答。

“那么，你在收藏什么东西呢？”

“我在收藏阳光、颜色和快乐。”

“什么？”其他田鼠都吃了一惊，相互看了看，以为这是一个笑话，就笑了起来。

弗雷德里克没有理会，继续埋头干活。

冬季来了，天气变得很冷很冷。

田鼠们感到枯燥无聊，就想起了弗雷德里克。他们跑去问他：“弗雷德里克，你打算怎么过冬呢？你能把你收藏的东西和我们分享一下吗？”

“你们先闭上眼睛。”弗雷德里克说。

田鼠们有点奇怪，但还是闭上了眼睛。

弗雷德里克拿出第一件收藏品，自豪地说：“看，这是我收藏的阳光。”

他打开一个很大的箱子，一团金色的阳光一下子使昏暗的洞穴变得明朗，田鼠们感到很温暖。

田鼠们又问：“还有颜色呢？”



弗雷德里克从第二个箱子里翻出了各种各样的树叶和花瓣，然后开始描述红的花、绿的叶和黄的稻穗。他讲得那么生动，田鼠们仿佛真的看到了夏季田野的美丽景象。

田鼠们又问：“你的那些快乐在哪里？”

弗雷德里克又打开另一只箱子，顿时屋里充满了音乐、笑声和鸟语，于是大家就在这美好的声音中开始唱歌跳舞，时间很快就过去了。

漫长的冬日里，他们每天都到弗雷德里克家聚会，大家交口称赞道：“弗雷德里克，你的收藏真是太有意义了，没有它们，这个冬天会多难熬呀！”

我们的身体需要粮食，我们的灵魂却需要快乐。

强健的身体可以让我们快步行走，强健的灵魂能够让我们高高地飞翔。



“微笑”符号的诞生

一个冒号，一个连字号，再加半边小括号，就组成了互联网上的“微笑”符号“:-)”。这一符号为美国卡内基—梅隆大学教授法尔曼所创造，他因此被誉为互联网“微笑之父”。

一切都起源于1982年。当时的电脑被称为个人微机，只有知识精英和技术专家才会使用。为“黑客”喜爱、纯粹自发性的电子布告栏系统BBS和相对“精英化”、由服务运营商提供的电子布告栏Bboard几乎就是当时网络的全部内容。

卡内基—梅隆大学的师生经常在电子布告栏上讨论各种话题，从严肃到荒诞无所不包，有时也会发生类似于后来互联网上经常出现的“口水战”。由于当时只有纯文字的交流方式，一些原本是开玩笑的话语经常被“认真对待”，甚至被错误地当做了严肃警告，引起很多不愉快的误会。

为了让这种情况不再发生，师生们在电子布告栏上展开了一场讨论。法尔曼率先提出，发言者可用“:-)”符号标示自己开玩笑的话。他同时还创造了“:-("符号，以表明发言的严肃性。但这一符号后来逐渐演变为表达悲伤的标志。

“微笑”符号迅速成为微机使用者的心爱符号，以它为蓝本，还有人创造出了新的符号，比如“眨眼微笑”符号“;-)”和更为简洁的微笑符号“:)”。

现在，微笑符号被广泛运用到网络聊天和手机短信中，人们用这个简单的符号，表达他们的快乐、喜悦和安慰。

即使是没有生命的互联网，也会被微笑所感动。

悲伤和微笑一起诞生，但世界拒绝了悲伤，选择了微笑。