

金 畅◎编著

HARVARD FAMILY MOTTO

哈佛家训

培养聪慧美丽的女孩



你可以从这本书的任何一页开始读
你可以怀着任何一种心情阅读

即使几分钟你也能从中受益

《哈佛家训》将是照亮你一生的明灯

本书汇集了哈佛大学家训思想的精华，触及了人性中最朴素的情感和生命中最本质的东西，挖掘出成功中最丰富的内涵，帮助女孩培养高尚的情操，塑造完美的品行，从优等生走向社会精英，谱写壮丽的人生凯歌。

中国商业出版社

金畅◎编著

HARVARD FAMILY MOTTO

哈佛家训

培养聪慧美丽的女孩

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛家训:培养聪慧美丽的女孩 / 金畅编著. —北京:
中国商业出版社, 2009.12
ISBN 978-7-5044-6702-7

I. 哈… II. 金… III. 女性—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 225719 号

责任编辑:张宝基

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(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

北京市业和印务有限公司印刷

* * * *

787 毫米×1092 毫米 16 开 19.875 印张 315 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言 *Qian Yan*

有教育家说：“未来最主要的趋势之一，就是不管男性或女性，都将受到女人改变世界的影响。”现在，很多职业的性别特征已越来越不明显。在各行各业的优秀人群中，到处都活跃着女性的身影。在今天，女人的成功机会比以往任何时候都多。当然，追求成功和卓越是要付出代价，付出努力的。

有一个女孩，她从小梦想是成为一位歌唱家，可是她长得并不好看。她的嘴很大，牙齿很暴露。在新泽西州的一家夜总会里，每当女孩公开演唱的时候，她都想把上嘴唇拉下来盖住她的牙齿。她想要表演得“很美”，结果每一次都使自己大出洋相，总也逃脱不了命运的捉弄。

奇怪的是，在那家夜总会里听这个女孩子唱歌的一个人认为她很有天分。他很直率地说：“我一直在关注你的表演，我知道你想掩藏的是什
么，你觉得你的牙长得很难看。”这个女孩子非常窘迫，可是那个男士继续说：“这是怎么回事？难道说长了暴牙就罪大恶极吗？不要去遮掩，大胆地张开你的嘴。观众欣赏的是你的歌声。那些你想遮起来的牙齿，说不定还会带给你好运呢。”

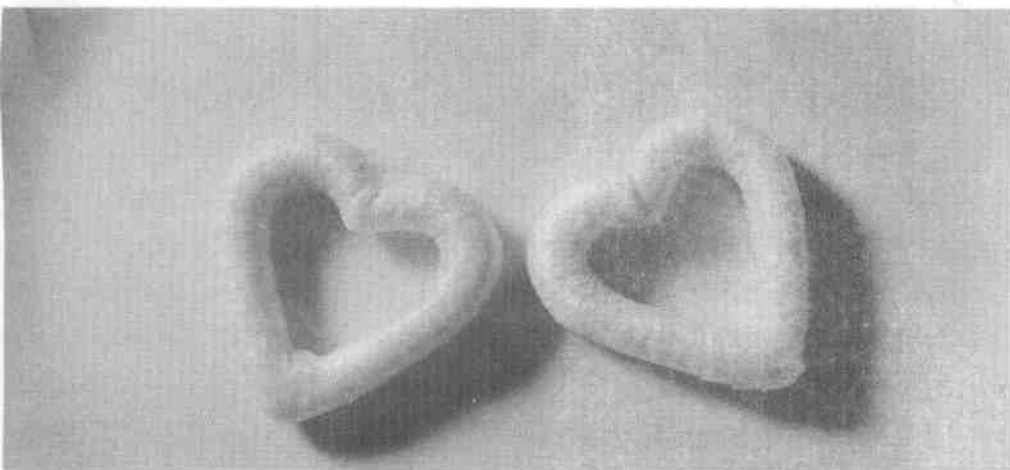
女孩接受了他的忠告，没有再去注意牙齿。从那时候开始，她只想到她的观众，她张大了嘴巴，热情而高兴地唱着。后来，她成为电影界和广播界的一流明星。她的名字叫凯丝·达莉。

在这个世界上，你是自己最要好的朋友，同时你也可以成为自己最大



的敌人。在悲喜两极的抉择中,惟有根植于积极的乐土,你的自信才能在不偏不倚的自爱中获得对人对己的宽容,你才能实现心中的理想。学会从内心中善待自己,你会觉得阳光、鲜花和美景总是离你很近。

《哈佛家训——培养聪慧美丽的女孩》一书,广泛借鉴世界上最经典的故事,阐明了塑造聪慧美丽的女孩的人生哲理,从帮助孩子克服女性自身常见的弱点、培养女孩追求卓越人生的基本能力、让女孩拥有良好的兴趣爱好和塑造女孩特有的女性气质和魅力等方面,对如何塑造聪慧美丽的女孩提出了全面的指导原则和实用的参考方法,让家长通过自己的点滴努力,轻松地帮助孩子校正成长的方向,发挥独特的潜质,成为追求卓越、全面发展的聪慧美丽的女孩!



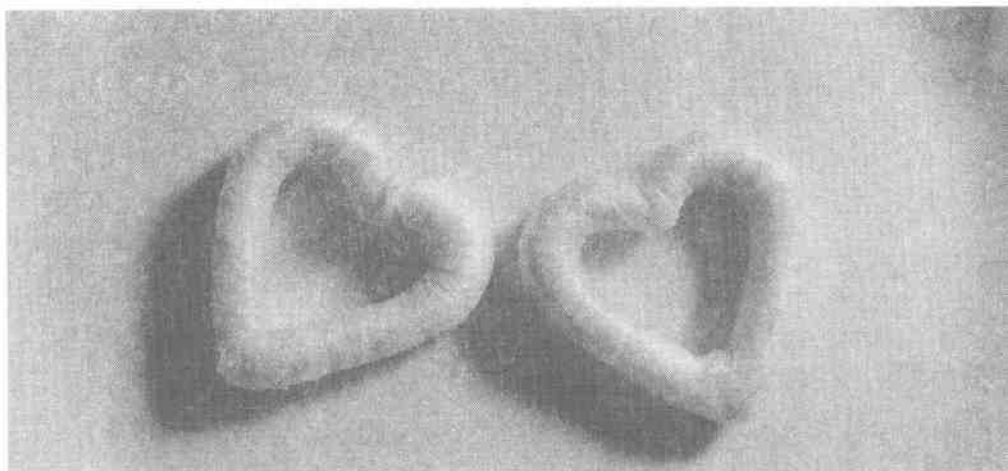
CONTENTS

第一章 个性——命运的主宰

- | | |
|------------------|------------------|
| 真正的美 / 3 | 为生命添色彩 / 17 |
| 形象是你的名片 / 5 | 剪头发 / 18 |
| 超级爱国明星 / 6 | 唯有坚持才会有效 / 19 |
| 自然是美的最高境界 / 7 | 真正的英雄 / 20 |
| 拿出一颗精致的心 / 9 | 一位优秀的间谍 / 22 |
| 撒切尔夫人的个性 / 10 | 小英雄戴碧蓉 / 23 |
| 科学界的“小公主” / 12 | 力争一流 / 24 |
| 女儿的“奇谈怪论” / 13 | 5美元的力量 / 25 |
| 5岁的图书馆小读者 / 14 | 一个颇具传奇色彩的管家 / 26 |
| 利用悟性让人生绽放光华 / 15 | 节省每一个便士的女皇 / 29 |
| 女学生的摄影展 / 16 | |

第二章 优雅——漂亮的女人

- | | |
|--------------|----------------|
| 妈妈的宴会 / 33 | 收起你的坏脾气 / 40 |
| 平衡内心 / 34 | 一个年轻漂亮的女人 / 42 |
| 美德胜于一切 / 36 | 少女的突变 / 44 |
| 王后的项链 / 37 | 一幅异常珍贵的画像 / 45 |
| 除了爱一无所有 / 38 | 一样的两只鞋 / 46 |



一套美丽的蓝色连衫裙 / 47
发现美丽 / 49
寻找生命的阳光 / 50
打开另一扇门 / 52
女学生的摄影展 / 54
为了一枚漂亮的别针 / 55
给妈妈打电话 / 56
给妈妈要的礼物 / 57

首饰的真假并不重要 / 59
老板今年 11 岁 / 60
一件很有趣的事情 / 61
福尔哈德家的拼图比赛 / 63
外祖父的“语言大拼盘” / 64
科里的早期家教 / 65
从小喜欢听故事的温塞特 / 65

第三章 自信——成功的开端

一个最为璀璨的梦想 / 69
自信自然美丽 / 70
接受自己 / 71
保持本色 / 73
天堂鸟的故事 / 74
让想象的翅膀永远飞翔 / 75
爱幻想的小天文家 / 76

一直怀有伟大梦想的女孩 / 78
只有你自己注意你 / 79
怎么看自己 / 81
歌唱家的成名之路 / 82
丑陋的声音 / 84
尊重自己的梦想 / 84
一件宝贵的礼物 / 86

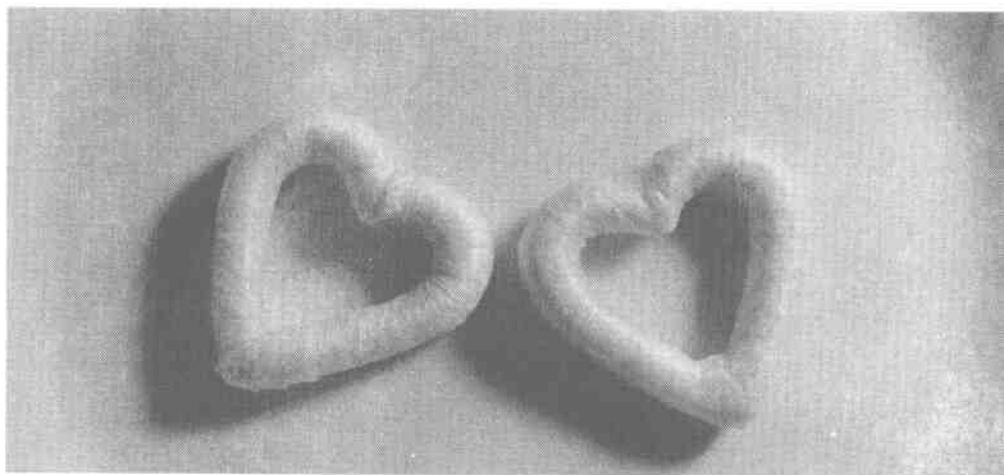
CONTENTS

第四章 人缘——真诚的友谊

- | | |
|------------------|-----------------|
| 善良的回赠 / 91 | 撒播心灵的阳光 / 106 |
| 用真诚感染人心 / 92 | 品味慈悲 / 107 |
| 默默地行善 / 95 | 古丽娜和小老鼠 / 108 |
| 化解矛盾的两个朋友 / 96 | 爱心是可以传递的 / 110 |
| 友情是会被嘲笑的 / 97 | 善心更需善为 / 112 |
| 健康的生命不怕传染 / 98 | 受夸奖的女佣 / 114 |
| AA 制结账不像谈恋爱 / 99 | 一记清脆的耳光 / 115 |
| 编辑部的故事 / 101 | 你是上帝派来的天使 / 116 |
| 改变她命运的两位导师 / 102 | 要有与人为善的态度 / 117 |
| 美术系的女生和名人 / 103 | 不要掩盖自己的缺陷 / 118 |
| 一个善举便弥足珍贵 / 104 | 总统和尴尬的女仆 / 120 |

第五章 拼搏——人生的需要

- | | |
|-------------------|------------------|
| 罗莎琳的超级目标 / 125 | 十分钟成为钢琴老师 / 132 |
| 影响一生的家庭谈话 / 126 | 演小狗的詹妮 / 133 |
| 戈佩特家族的第七代教授 / 127 | 指挥乐队的失明女孩 / 134 |
| 金子做成的儿子 / 128 | 不会说话的最佳女主角 / 135 |
| 目标坚定的体操皇后 / 131 | 上帝真的是公平的吗 / 136 |



- | | |
|---------------------|-----------------|
| 华尔街一位权力巨大的女强人 / 138 | 坚持自己的原则 / 145 |
| 做命运的主宰 / 139 | 我还是最棒的 / 147 |
| 居里夫人小时候的故事 / 141 | 敢想敢干才能成大事 / 149 |
| 绝妙的演奏 / 141 | 一个攀岩的女孩 / 150 |
| 自重方有自尊 / 142 | 用心跳舞的舞蹈家 / 151 |
| 逆来顺受被人欺 / 144 | 差点自杀的世界巨星 / 152 |

第六章 真爱——成功的动力

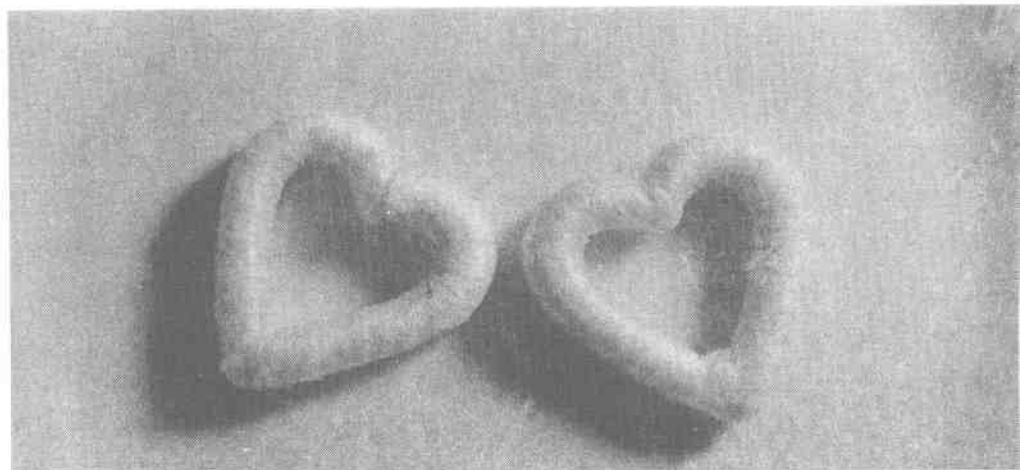
- | | |
|----------------------|-----------------|
| 玛妮雅的童年 / 157 | 爱的接力 / 172 |
| 玛丽娅的家庭宴会 / 158 | 一个人总有可爱之处 / 174 |
| 居里夫人的爱情生活 / 159 | 草莓冰淇淋里的爱 / 175 |
| 我来了！我看到了！ / 160 | 责任心让人无所畏惧 / 177 |
| 8块5毛钱 / 161 | 盲人牌的秘密 / 179 |
| 超越 5000 米高山的母爱 / 162 | 真正的爱情 / 181 |
| 永不退缩的母爱 / 163 | 走过失恋的季节 / 182 |
| 一杯牛奶传递的爱 / 164 | 给爱飞翔的翅膀 / 184 |
| 写给快十三岁的梅格 / 166 | 在爱中寻找自己 / 186 |
| 最后的心愿 / 167 | 最初的爱 / 187 |
| 银行存款 / 168 | 情敌的鲜花 / 188 |
| 为所爱的人点一盏明灯 / 170 | 爱的传呼 / 189 |
| 震撼心灵的母爱 / 171 | 美好的约定 / 191 |

CONTENTS

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 真爱永远不变 / 192 | 一尊水晶玻璃心 / 196 |
| 爱人的贵重物品 / 193 | 甜蜜的小抚慰 / 198 |
| 一款最漂亮的紫水晶手链 / 194 | 一次未经相商的合作 / 199 |

第七章 智慧——处世的技巧

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 小聪明大智慧 / 203 | 被遗忘的钥匙 / 221 |
| 我知道血是从什么地方来的了 / 205 | 无声的广告 / 222 |
| 老师的“绝招” / 206 | 烧邮票 / 222 |
| 别具匠心方显独特 / 207 | 查票 / 223 |
| 细节激发创意 / 208 | 罗松塔尔效应 / 224 |
| 颠倒出来的智慧 / 210 | 一厘米 / 225 |
| 对女秘书口述的格言 / 212 | 嗜血如命的北极熊 / 226 |
| 一块顽石 / 213 | 不会骄傲的树 / 226 |
| 受酸蚀害严重的建筑物 / 214 | 被关进笼子的黄鳝 / 227 |
| 发现财富的眼睛 / 215 | 鹰有时比鸡飞得还低 / 228 |
| 关于第 25 届奥运会的赌注 / 216 | 没有心的鹿 / 228 |
| 胡萝卜、鸡蛋和咖啡 / 217 | 聪明的寄居蟹 / 230 |
| 奇迹的名字叫父亲 / 218 | 生命的十字架 / 231 |
| 把歉意开成一朵鲜艳的花 / 219 | 狼和狗 / 231 |



第八章 快乐——幸福的源泉

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 得奖的感觉 / 235 | 选择生活中的乐趣 / 247 |
| 获奖以后 / 236 | 了解生活的艺术 / 248 |
| 快乐是一种感觉 / 237 | 把握现在的幸福 / 249 |
| 将快乐变成习惯 / 240 | 享受生活每一天 / 250 |
| 如花的心情 / 242 | 一种精美甜点的食谱 / 251 |
| 歌剧和小说培养他们的想像力 / 243 | 我的工作同叶利钦的差不多 / 252 |
| 大自然给了她无穷的想像力 / 244 | 人生的四条经验 / 253 |
| 不曾抱怨生活 / 245 | 痴迷考古的诺贝尔奖得主 / 254 |
| 生活就是修行 / 246 | 悲哀与幸福的距离 / 255 |

第九章 战胜——勇敢的力量

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 最艰难的考试 / 259 | 美国新闻史上的传奇人物 / 267 |
| 萝卜猪耳朵滋养的苗条女孩 / 260 | 一个了不起的孩子 / 269 |
| 格蒂与干眼病 / 261 | 一位身患重病的小姑娘 / 270 |
| 无比勇敢的小女孩 / 262 | 感觉最幸福的不幸女孩 / 271 |
| 坦然接受生活的挑战 / 263 | 曾经光艳照人的苏珊 / 272 |
| 有残疾的女孩 / 265 | 遭男友毁容的女孩 / 274 |
| 一个充满传奇色彩的女性 / 266 | 奇迹会出现 / 275 |

CONTENTS

- | | |
|------------------|--------------------|
| 高空跳伞的体验 / 277 | 摒弃生活中那些多余的东西 / 279 |
| 钱攥得太紧反而会失去 / 278 | 给生命留些空白 / 280 |

第十章 成功——辉煌的人生

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 一张与众不同的巴西账单 / 285 | 不要轻易说不可能 / 295 |
| 探索黑猩猩的奥秘 / 286 | 一位老奶奶画家 / 297 |
| 自己的事情自己做 / 287 | 一个自办电视节目的主持人 / 299 |
| 一个敢于执著于遥远梦想的人 / 288 | 世界上最伟大的女推销员 / 300 |
| 一个要当作家的小女孩 / 289 | 第一个进入奥林匹克的女人 / 301 |
| 闻名全国的优秀女球员 / 291 | “女飞人”乔伊娜 / 302 |
| 天下没有免费的午餐 / 292 | 网络妈妈 / 304 |
| 不要让机会溜走 / 294 | 保姆出身的女将军 / 305 |

第一章 个性——命运的主宰





真正的美

有个漂亮的女孩，家境非常富裕，无论其财富、地位、能力、权力以及漂亮的外表，都胜过别人。但她却郁郁寡欢，连个可以谈心的人也没有。于是她就去请教长辈，如何才能有魅力，赢得别人的欢喜。

长辈告诉她道：“你能随时随地和各种人合作，心怀慈善，讲些善话，听些善音，做些善事，用些善心，那你就能成为有魅力的人。”

女孩听后问：“善话怎么讲呢？”

长辈道：“就是说欢喜的话，说真实的话，说谦虚的话，说利人的话。”

女孩又问：“善音怎么听呢？”

长辈道：“就是转化一切声音，把辱骂的声音转为同情的声音，把毁谤的声音转为帮助的声音，哭声闹声、粗声丑声，你都能不介意。”

女孩再问道：“善事怎么做呢？”

长辈道：“就是做助人的事、慈善的事、服务的事和合法的事。”

女孩更进一步问道：“善心是什么心呢？”

长辈道：“善心就是你我一样的心、一颗平常心、包容心和责任心。”

女孩听后，一改从前的骄傲，不再自恃相貌美丽，也不在人前夸耀自己富有，对人总是谦恭有礼，对周围的人体恤关怀，成为了拥有魅力的人。

俗话说：“人美不在貌，而在心。”只有内在的美才可长久，值得追求和尊崇。

圣诞节的时候，南茜最好的朋友送给她一件礼物，那是一块手表大小的蓝色玻璃片，里面嵌着不规则的绿、蓝、褐色云母片和有些类似鱼儿轮廓的东西。



晚上,南茜怎么看也看不出这个玻璃片有什么特别之处,于是就把它放在了抽屉里。

两年后,当她翻抽屉的时候,发现了这个玻璃片,就把它拿在手里细细品玩。

她注意到那个玻璃片的一端有个钩子,盒底上印着一项说明:挂在向阳的窗口。看到这件礼物,南茜立刻就想起了那个最好的朋友,于是她将这件礼物挂在向阳的一扇窗上,阳光顿时涌了进来,五光十色。

阳光透过海蓝色的玻璃片,把整个房间变成了海洋的世界。此时她好像置身海底,这小小的海底世界随着阳光的移动,由碧绿色转为深蓝色,再转为曙光的紫罗兰色,带着潮汐起伏的无穷魅力与韵味,墙壁上还有各种各样的鱼儿在游动。真是太美了!

谁能想到只是这么一个小小的玻璃片就能将她原本普通的房间变成绚丽多彩的海底世界,变成一个通往微光闪烁的海底世界呢?

这种美居然一直在她的抽屉里隐藏着。两年前的圣诞节那天,她收到了一个如此好的礼物,却认为它是一个再平凡不过的玻璃片,现在南茜再不会这样想了。

这件事也给了南茜很大的启示:平凡的东西,只要你恰当地运用,它就会变得美丽非凡。

很多时候,我们拥有着让人羡慕的东西,却认为自己一无所有。或许,一个偶然的的机会,就可以让你发现它。当你发现它真正有意义的一面时,你才知道,原来自己错过了多少美好的时光。本来,你可以一直生活在无限的快乐里的。

做任何事都不要只看表面,而要看到它的内在美。

凯瑟林生活在一个富裕的家庭,她的父亲是一个很有名的商人。她聪明美丽并接受了很多的教育。闲暇的时候,她会用那双修长而优美的手弹奏钢琴。毫无疑问,修长的手指弹奏出的音乐非常动人,得到了很多人的称赞。

“我的手是最美丽的!没有比我的手更美的手了!”凯瑟林常常这样想。

一天她对老师说:“罗娜小姐,玛丽的的手看起来好粗糙啊!她的手又红又肿,难看死了。”

“亲爱的,你只看到了表面的东西。玛丽的的手是我们班上学生中最美丽的手。”老师说。

“但她的双手又红又硬,好像一把刷子。”凯瑟林有些纳闷,“她的手怎么



会是最美丽的呢？”

“想知道原因吗？那让我来告诉你吧！”老师说，“玛丽也曾有过一双和你一样光滑细嫩的双手。但她的父亲去世了，她需要帮助她的母亲支撑家庭，每天她都很忙碌，生火做饭，洗晒衣物，要用这双手去努力帮助自己穷困的母亲。她还用这双手为妹妹穿衣服，有时候还为隔壁生病的小女孩洗头。她富有同情心，善良地对待所有的动物。我曾看到她用那双又红又硬的手在街上轻轻抚摸疲劳的马和受伤的野狗。现在你明白，为什么玛丽的手是最美丽的了吗？”

“哦，罗娜小姐！我对我开始说的话感到非常惊讶，也非常抱歉。”凯瑟林羞愧地说。

“那么，亲爱的，那就通过你真诚的行动来表达你的歉意吧。记住，心灵美才是真正的美。”罗娜老师认真地对凯瑟林说。

这时候，凯瑟林对老师说：“老师，我想邀请玛丽后天晚上来参加我的生日晚会，并且和我共同演奏一曲。”

“我想，那一定是一首非常动人的旋律！”罗娜老师高兴地说。



哈佛家训

魅力更多的是一种心灵的修炼，一个人魅力的真正源泉，来自内在的修养程度。它越是经受时间的考验，越是显出美的光泽。



形象是你的名片

艾斯蒂·劳达是世界化妆品王国中的皇后。她拥有几十亿美元的化妆品王国，是世界化妆品领域的主要代表。但艾斯蒂出身贫穷，并没有受过多少教育。最初，她以推销叔叔生产的护肤膏起家。为了使自己的产品能够多销售一些，她不得不走街串巷。后来，她决定将产品定位于高档次上。可是，起初她的推销却没有什麼效果。后来，她终于忍不住问一个拒绝购买产品的客户：“请问，您为什么拒绝购买我的产品呢？是我的推销技巧有什么问题吗？”

那位女士道：“不是技巧有问题，推销要什麼技巧？如果我觉得你在展示