





# 哈佛家训和 西点法则

培养社会精英的经典法则

圣铎 编著



中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

哈佛家训和西点法则：培养社会精英的经典法则 / 圣铎编著. —北京：  
中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-3915-7

I. ①哈… II. ①圣… III. ①家庭教育—通俗读物②成功心理—  
通俗读物 IV. ①G78-49②B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 191991 号

## 哈佛家训和西点法则：培养社会精英的经典法则

---

编 著：圣 铎

出 版 人：方 鸣

责任编辑：文 琦

封面设计：李艾红

文字编辑：胡 青

图文制作：北京东方视点数据技术有限公司

经 销：新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16 印张：25 字数：672 千字

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次：2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3915-7

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

法律顧問：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。

# 前言



创建于1636年的美国哈佛大学，被誉为高等学府王冠上的宝石，无论是学校的名气、设备、教授阵容，还是学生的综合素质，都堪称世界一流。300多年间，哈佛大学先后培养出8位美国总统、40位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者，以及数以百计的世界级财富精英，为商界、政界、学术界及科学界贡献了无数成功人士和时代巨子。正如哈佛大学第23任校长科南特所言：“大学的荣誉，不在它的校舍和人数，而在于它一代又一代人的质量。”

西点军校的全称是“美国陆军军官学校”，建立于1802年7月4日。是美国军队培养陆军初级军官的学校，因学校位于纽约市北郊的哈得逊峡谷河上的“肘状”的三角岩石坡地上，该点被当地人称为“西点”，故习惯上又称其为“西点军校”。西点军校有“将军的摇篮”之称：西点军校的毕业生有近4000人获得了将军军衔，许多美军名将都是该校的毕业生，如谢尔曼、麦克阿瑟和巴顿将军等。除此之外，西点军校更是造就政界、商界领袖的摇篮。美国第十八任总统格兰特、第三十四任总统艾森豪威尔、前国务卿黑格和鲍威尔也都是西点军校的毕业生。在世界500强企业里面，西点军校培养出来的董事长有1000多名，副董事长有2000多名，总经理、董事一级的高级管理人才有5000多名。此外，还有众多的西点毕业生成为美国的教育家和科学家及各界翘楚。可以毫不夸张地说，西点军校的毕业生近200年来对美国及世界历史都产生了重大影响。

哈佛是靠什么打造了这些巨人？他们的教育中有什么深藏未露的宝藏？西点军校中又有什么秘密？是什么使西点毕业生成为成功者的代名词？来自哈佛的学子说，在哈佛收获的东西是他们获得如此成就的决定性因素，是哈佛精神始终鞭策他们向成功的顶峰攀登。而且这其中也包含着家长们的心血。家长们成功的教育方法和理念，培养了他们成才的坚定信心和严谨态度。众多西点毕业生给出的答案是：西点军校的精英教育理念和法则让他们有了今天的成功。西点军校历来不仅重视知识、学术、能力的传授，更重视培养学生的品格、品行和品德。学员从进校的第一天起，就被灌输西点的精英训条：准时、守纪、严格、正直、刚毅……西点学子们正是因为忠实地追求和执行着这些法则和理念，将其作为自己立身处世的最重要的行为准则，才成就了卓越自我，走向成功。

每个家长都渴望自己的孩子拥有成功的人生，要想成功，就离不开教育的作用。父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一个课堂，家庭教育在很大程度上决定着孩子的未来。哈佛家训的成功案例告诉我们，正确的学习习惯和生活习惯是父母给予孩子的最大财富。成

功者的素质是可以培养的，精英的人格特质是可以学习的。西点人的成功经历就是这一观点的最好注解。西点军校的法则对每一个渴望成功的人都具有极强的指导意义，它的每一条理念都蕴含了发人深省的人生道理，每一条都值得我们去研究、去思考、去学习。

本书汇集了哈佛大学、西点军校教育的精华，这里既有哈佛大学 300 年最顶级的教育理念和哈佛家训精华，也有精心提炼的西点军校经典法则。哈佛家训从人生哲理、优秀品质、杰出本领、人性弱点等多个角度，充分诠释了哈佛大学教育理念中的精髓和哈佛家训的要旨，触及了人生中最朴素的感情和人性中最本质的东西，并挖掘出成长路上最丰富的成功内涵，为成长中的孩子提供适合其心理需求的精神养分，铸就一个哈佛学子应有的优秀品质，并树立起明确的精英意识，学会在学习和生活中自我选择，自我塑造，为成长为社会精英打下坚实的基础。西点法则精心提炼出了荣誉、忠诚、责任、服从、信念、意志力、勇气、团队等西点军校的经典法则，通过对西点人及其案例的解读，详细阐述了每一条西点法则所蕴含的深刻内容和重要价值。哈佛家训与西点法则在本书中得到完美的融合，理论与实际相联系，用全新的角度和独特的思维，从为人处世到事业情感，全方位地展示了生活的各个方面，说明了做一个成功的人应该如何面对自己、面对他人、面对人生路上的种种困难与挫折。希望本书能成为你人生道路上的良师益友，帮助你实现自己的人生梦想。



# 目录



## 上篇 哈佛家训

<b>第一章 人生是什么</b> .....	3
活的是过程 .....	3
人生没有输赢 .....	4
人生不是用来享乐的 .....	4
过属于你自己的生活 .....	5
用平和心态对待死亡 .....	6
懂得热爱生命 .....	7
人生没有往复 .....	7
<b>第二章 幸福在你心中</b> .....	9
什么是最大的幸福 .....	9
别让欲望抢走幸福 .....	9
幸与不幸全在于自己 .....	10
拥有一个健康的身体 .....	11
从感恩中获得幸福 .....	12
<b>第三章 美德验证人生价值</b> .....	13
做人是根本 .....	13
用真诚赢得信任 .....	14
信用是人生的一笔财富 .....	15
奉献会让生命没有遗憾 .....	16
声誉永不贬值 .....	17
正直是快速成功的有效方法 .....	18
富有责任感是人生必备的品质 .....	18
忠诚是无价之宝 .....	19
<b>第四章 原则是不可逾越的底线</b> .....	21
哈佛之所以是哈佛 .....	21
迁就别人也要有底线 .....	22

尊重他人的立场和原则 .....	23
做人要有底线 .....	23
守住你做人的底线 .....	24
既要坚守原则又要懂得变通 .....	25
<b>第五章 缺陷是一种恩惠 .....</b>	<b>27</b>
失去是一种获得 .....	27
没有人是全才 .....	28
人生需要运算 .....	29
放弃是为了更好地选择 .....	29
<b>第六章 人生没有终点 .....</b>	<b>31</b>
拥有享受每一天的智慧 .....	31
生命是一种过程 .....	32
准备一个丢弃错误的垃圾桶 .....	32
挫折可以为你增值 .....	33
最美的是过程 .....	34
<b>第七章 快乐根植于心 .....</b>	<b>36</b>
别让贫穷压弯了腰 .....	36
不要让心智老去 .....	37
平常心成就美丽人生 .....	37
活在今天 .....	38
成功由心态掌控 .....	39
要快乐就要简单生活 .....	40
<b>第八章 热忱让人生更生动 .....</b>	<b>41</b>
学会适应压力 .....	41
不为打翻的牛奶哭泣 .....	42
相信脚比路长 .....	42
热情创造奇迹 .....	43
把热情带入工作 .....	44
热忱让人生更生动 .....	45
强迫自己采取热忱的行动 .....	45
<b>第九章 真实是人生的最高境界 .....</b>	<b>46</b>
多追问事情的原委 .....	46
以真理为友 .....	47
敢于说出事情的真相 .....	47
演绎好自我角色 .....	48
自然是美的最高境界 .....	49
向未知的事物“进军” .....	50
拒绝虚荣心的入侵 .....	51

<b>第十章 爱是终生受用的财富</b> .....	52
爱心可以丰富人生 .....	52
父母的爱是伟大的 .....	52
爱可以创造奇迹 .....	53
善行是心灵最好的医药 .....	54
富有同情心 .....	54
付出是一种享受 .....	55
用爱温暖人心 .....	56
<b>第十一章 放低姿态是一种智慧</b> .....	58
不要好为人师 .....	58
自负的人很难进步 .....	59
放下架子 .....	60
不要看低任何人 .....	60
低姿态可以保全自己 .....	61
<b>第十二章 人生需要自我激励</b> .....	62
告诉自己“我可以” .....	62
人生需要自我激励 .....	63
别吝啬对自己的犒劳 .....	64
在自我赏识中肯定自己 .....	65
自己拯救自己 .....	66
最难战胜的敌人是你自己 .....	67
丧失信心就等于放弃了自己 .....	67
<b>第十三章 正视思考的巨大力量</b> .....	69
正视思考的巨大力量 .....	69
挣脱你的“思维栅栏” .....	70
敢想才能敢干 .....	71
留点时间思考 .....	71
提出一个问题比解决一个问题重要 .....	72
别忘了思考自己失败的原因 .....	73
善于发现问题 .....	73
<b>第十四章 别让习惯牵着走</b> .....	75
从今天起改掉不良习惯 .....	75
别让习惯牵着走 .....	76
好习惯需要用心培养 .....	76
多和有好习惯的人交往 .....	77
<b>第十五章 不要迷失了自己</b> .....	79
世界会因你的与众不同而精彩 .....	79
保持自我本色 .....	80
有破茧而出的魄力 .....	80



<b>第十六章 成为备受欢迎的人</b> .....	82
有效沟通缔造友谊 .....	82
收起你的嫉妒心 .....	82
与人方便自己方便 .....	83
任何时候都要给别人留有余地 .....	84
<b>第十七章 等待是成功的天敌</b> .....	86
等待是成功的天敌 .....	86
心动不如行动 .....	86
行动创造奇迹 .....	87
现在就去做 .....	87
成功与绝望为敌 .....	88
成功属于坚持到最后的人 .....	88
<b>第十八章 不错过任何一个机会</b> .....	90
机遇出现时你应一眼认出它 .....	90
机遇来临时你要一把抓住 .....	92
机遇只偏爱有准备的头脑 .....	93
机遇喜欢那些愿意“多付出一点点”的人 .....	94
<b>第十九章 善于排除障碍，解决问题</b> .....	96
尽量做到防患于未然 .....	96
善于找出问题的症结所在 .....	98
善于利用各种资源来解决问题 .....	99
釜底抽薪，不留后患 .....	100
<b>第二十章 正确把握感情</b> .....	102
认识“青春期” .....	102
“早恋”不是罪 .....	103
是爱还是懵懂 .....	105
长大以后再说爱 .....	106
了解必要的性知识 .....	107
不因情感而荒废学业 .....	108
学会情感转移 .....	109
<b>第二十一章 快速处理各种有效信息</b> .....	111
我们生活在信息风暴中 .....	111
对信息要保持高度的敏感性 .....	112
广泛收集信息 .....	113
对众多信息进行有效筛选 .....	114
加工信息，使之更适用 .....	115
<b>第二十二章 熟练掌握至少一门专业技能</b> .....	117
百门通不如一门精 .....	117

一技在手，事半功倍 .....	118
结合兴趣学习技能不会觉得累 .....	119
熟练不能只停留在课本中 .....	120
成功来自对自己强项的极致发挥 .....	121
<b>第二十三章 懂得创造性合作 .....</b>	<b>123</b>
我们需要与别人合作 .....	123
学会与别人合作 .....	124
相互包容是合作的前提 .....	125
学会借鉴他人经验 .....	127
<b>第二十四章 用口才影响他人 .....</b>	<b>129</b>
不畏听众的目光，放松些 .....	129
丢掉你的羞怯感，勇敢点 .....	131
学习优秀演说家，勤锻炼 .....	132
将激情注入演讲，燃烧吧 .....	133
形体语言配合你，更精彩 .....	134
<b>第二十五章 良好形象，完美塑造 .....</b>	<b>137</b>
成功形象很重要 .....	137
健康使外表靓丽 .....	138
社交着装有讲究 .....	140
良好礼仪少不了 .....	142
优雅谈吐印象好 .....	143
<b>第二十六章 深谙人际交往的技巧 .....</b>	<b>146</b>
诚信是人际交往的第一准则 .....	146
说话要注意场合与分寸 .....	147
学会待人接物 .....	149
学会倾听 .....	150
学会赞美别人 .....	152
集体活动为你提供更多与人交流的机会 .....	154
乐于接受别人的忠告 .....	154
<b>第二十七章 控制自己的行为 and 情绪 .....</b>	<b>156</b>
要想打败他，就先激怒他 .....	156
自制力是日常行为的一把保险锁 .....	157
学会忍耐，不骄不躁 .....	159
冲动误大事 .....	160
控制自己的情绪 .....	162
<b>第二十八章 坚持到底，永不放弃 .....</b>	<b>165</b>
挫折是大自然的计划 .....	165
在困难面前你需要重新站起来 .....	166
用行动反击失败 .....	169

用笑脸迎接挫折 .....	170
为成功付出耐心 .....	172
坚持到底，永不放弃 .....	174
磨炼坚韧的意志力 .....	176

## 下篇 西点法则

<b>法则一 荣誉</b> .....	179
坚守荣誉的准则 .....	179
荣誉就是你的生命 .....	182
为荣誉而奋斗 .....	185
荣誉就是“我为人人” .....	187
<b>法则二 忠诚</b> .....	192
忠诚胜于能力 .....	192
忠诚是一种义务 .....	195
忠诚是立身之本 .....	198
忠诚就是要全力以赴 .....	200
<b>法则三 责任</b> .....	205
责任是一种与生俱来的使命 .....	205
责任感本身就是一种能力 .....	207
坚守责任的力量 .....	209
责任感是卓越的原动力 .....	213
<b>法则四 服从</b> .....	216
将服从训练成习惯 .....	216
服从没有条件 .....	218
服从是一种美德 .....	221
“一切从零开始”，服从要有归零心态 .....	223
<b>法则五 纪律</b> .....	226
制度才是根本 .....	226
纪律就是圣旨 .....	229
纪律是执行力的根本保证 .....	230
纪律是敬业的基础 .....	233
<b>法则六 信念</b> .....	236
有必胜的信念才有胜利的结果 .....	236
一个人的成就不会超过他的信念 .....	237
绝不轻言放弃 .....	240
必胜的信念 .....	243

<b>法则七 意志力</b> .....	247
意志力是成功的先导 .....	247
百折不断才是利剑 .....	250
逆境中练就通向成功的敲门砖 .....	253
万事皆由人的意志创造 .....	256
<b>法则八 勇气</b> .....	259
没什么都不能没有勇气 .....	259
在困境中，更要勇敢出击 .....	261
“理性”的勇气更胜一筹 .....	264
大胆迎接挑战 .....	267
<b>法则九 冒险精神</b> .....	270
冒险是成功的前提 .....	270
不去冒险是最大的危险 .....	273
冒险与机遇并存 .....	275
冒险就是要放手去做 .....	278
<b>法则十 团队</b> .....	283
团队的力量让你无往而不胜 .....	283
集体荣誉至上 .....	285
团队精神至高无上 .....	289
掌握合作的技巧 .....	292
<b>法则十一 领袖气质</b> .....	297
领导力决定成功的高度 .....	297
具备开阔的胸襟 .....	300
尊重团队成员 .....	303
不在决策中退居幕后 .....	306
<b>法则十二 果断</b> .....	311
果断是积累成功的资本 .....	311
优柔寡断是成功的大敌 .....	314
该出手时就出手 .....	317
关键时刻善拍板 .....	319
<b>法则十三 尊重</b> .....	323
尊重你的工作 .....	323
尊重他人才能赢得尊重 .....	327
尊重来自于爱心 .....	330
<b>法则十四 自信</b> .....	334
人之所以能，是因为相信能 .....	334
没有人生来就是失败者 .....	337
除了自己之外，没有人能贬低我们 .....	339

自信带来奇迹 .....	343
<b>法则十五 热情</b> .....	348
热情让一切皆有可能 .....	348
点燃你的生命之火 .....	350
积极的态度有助于成功 .....	353
永远抱有阳光的心态 .....	356
<b>法则十六 主动</b> .....	359
积极主动地面对每一件事 .....	359
让行动决定一切 .....	361
弱者等待机会，强者创造机会 .....	363
<b>法则十七 求知</b> .....	366
不断学习是成功人士的终身承诺 .....	366
学习能力是一切能力之母 .....	370
把知识转化为能力是学习的最高境界 .....	372
不断提升自己 .....	374
<b>法则十八 创新</b> .....	377
创新让你有机会超越常人 .....	377
变通代表着对智慧的考验 .....	379
创造力是奇迹的源头 .....	382

上篇

哈佛家训







## 第一章 人生是什么

### 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酒，快快乐乐享受下半生。”

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。我们每个人的人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，只要你能够无悔于自己的一生，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