



· 亲子教育经典珍藏本 ·

孩子是父亲一生的骄傲，也是父亲一生的希望，每一位父亲都希望自己的孩子能成龙成凤。



Harvard University

父爱如雨，为你清洗心灵；父爱如路，伴你走完人生。
恐惧时，父爱是一块踏脚的石；迷失时，父爱是一盏照明的灯；枯竭时，父爱是一湾生命之水；努力时，
父爱是精神上的支柱；成功时，父爱又是鼓励与警钟。

父亲给孩子 一份忠告

一位哈佛博士的教子心得

韩彪/编著

中国华侨出版社

为人父母天下至善；为人子女天下大孝。
一株茉莉也许没有沁人心脾的芳香，但它永远会让你感到清新，感到幽雅，父爱就是这样，
犹如茉莉一样静静地开放。
无论你在何方，父亲那慈爱的眼睛定会伴随你一生。



父亲给孩子 一生^的忠告

iversity

韩彪/编著

一位哈佛博士的教子心得

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

父亲给孩子一生的忠告:一位哈佛博士的教子心得 / 韩彪编著.

—北京:中国华侨出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5113-1167-2

I. ①父… II. ①韩… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 039282 号

●父亲给孩子一生的忠告:一位哈佛博士的教子心得

编 著 / 韩 彪

责任编辑 / 晓 晖

装帧设计 / 孙希前

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1 / 16 印张 / 19.5 字数 / 288 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1167-2

定 价 / 36.00 元



中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通诚大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编 辑 部:(010) 64443056 64443979

发 行 部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com



孩子是父亲一生的骄傲，也是父亲一生的希望，每一位父亲都希望自己的孩子能成龙成凤。在父亲眼里，孩子永远都是最优秀最杰出的，每一位父亲都希望能用自己的每一滴关爱帮助孩子成长，使其成为一个有德有才的成功人士。

对于孩子来说，这个世界很精彩，很新奇，年轻人总是对这个社会抱有一种理想化的看法。然而，这个世界和社会也是相当复杂的，孩子们眼中的美好往往是这个世界和社会的表象，如果他们没有任何心理上的准备和为人处世上的锻炼就一头扎进其中，那结果必是伤痕累累。因此，孩子非常需要作为过来人的父亲为他们传授人生智慧，使其有足够的心理准备和处世能力去适应这个社会 and 承受生活的重担。

但是，尽管父亲很明确自己在这方面的责任，但作为一个深爱孩子的人，父亲从心里面是很不愿意击碎孩子那绚丽多彩的生活憧憬的，也不愿意孩子那纯洁的、未经世事的美好心灵被搅乱，使他们产生失落感。这不得不说是父亲心中的一个困扰。然而我们必须明确地告诉天下的所有父亲，这种对孩子的庇护是一个美丽的错误，如果你们执著于这个美丽的错误，不忍心让孩子的心灵经受磨砺，那么到头来孩子们会在现实中吃更大的苦头。要知道，人总得长大，孩子不可能永远都生活在童话之中，总有一天他们要独立地走上自己的人生道路，去迎接生活的各种风雨。

因此，父亲的人生教诲对于孩子而言是至关重要的，它可以使孩子少走很多弯路，少遇许多危险，使他们的人生道路尽可能地走得顺畅，并在社会上游刃有余，迅速地获得属于他们的成功和幸福。可以说，父亲的人生忠告是孩子们的人生必修课。

父亲给孩子一生的忠告

不过，尽管父亲愿意用他那伟大的父爱奉献出自己的一切来教育孩子，引导孩子，但不可否认，即使是最优秀的父亲，他的人生经验、生命感悟和教育方式都存在着不可避免的不足和缺失，因此，仅凭父亲的一己之力是很难给予孩子全面的人生智慧的。同时，孩子每一天都在成长之中，他自己的人生观和价值观都在慢慢形成和独立，因此难免会与父亲的人生教诲产生冲突。

那么，父亲该如何对孩子进行成功的、完整的人生指导呢？

我曾毕业于哈佛大学教育专业，接触了许多全球最优秀的学生，通过和他们交流，我大致了解了他们的家庭、出身背景、成长过程，并结合我自身的成长经历，特意编写了《父亲给孩子一生的忠告》这本书。通过本书，对社会、生活和人性进行了细致的刻画，应用了大量鲜活的实例和生动的哲理故事，对社会关系、生存策略和为人处事之道进行了充分地分析与描述，既是对父亲的人生智慧的总结，又是对父亲的人生感悟的补充，必定能引起天下父亲的深深共鸣和认可。同时，本书用平和的语气将人生道理娓娓道来，细细铺陈，能用一种润物细无声的方式使孩子在阅读本书的过程中学会为人处世之道，使父亲能借助本书的魅力和力量达到成功教育孩子的目的。

本书的编写是同时针对父亲和孩子的，是可以让父亲与孩子共同学习、相互交流的经典文本。父亲阅读本书，可以随着本书的脉络来梳理和总结自己的人生经验，进而在此基础上对其进行升华，使父亲能对孩子进行更完整、更成熟的人生教导；孩子阅读本书，则可以从书中感受到父亲的深厚情感，了解到父亲对自己的良苦用心，学习和感悟为人处事的哲理，实现自己的成长。

本书寄托了天下所有父亲那伟大的父爱，愿它能为所有孩子的成长带来帮助！

Chris Lu

2011年3月于美国旧金山



第一章

人生的高度取决于你的梦想

Nothing is impossible to a willing heart.

(心之所愿，无事不成)

——哈佛名言——

你若想拥有一个精彩的人生，首要的一件事就是要在你的心中树立起自己的梦想。梦想是你人生的一张帆，有帆才会有前进的动力。人生从树立梦想开始，到完成梦想结束，这就是有意义的一生，人的人生高度也就决定于此。所以，树立你心中的梦想吧！去为它奋斗和努力！

1. 人生不能没有梦想 / 3
2. 梦想就是你的航向 / 4
3. 扬起你梦想的风帆 / 6
4. 目标是你人生的引擎 / 8
5. 有什么样的梦想就有什么样的成就 / 11
6. 要立长志而不是常立志 / 13



第二章

一定要做一个有品格的人

Perfect personality, noble character, is from real life
comes through practice.

(完美的人格，高尚的品德，是从实际生活锻炼出来的)

——哈佛名言——

一个人只有具备了高尚的品格，他才是受人尊敬的。人活
在世，除了要适度地遵循功利主义，为自己和亲人的生活奠定物质
基础外，更应该修养自己的身心，锻造自己的品格，提升自己的
精神境界，因为一个有修养有品德的人生才是值得过的，才是问
心无愧的！

1. 人格魅力助你成就大事 / 17
2. 以德立身，做一个有良知的人 / 18
3. 不做自私的人 / 20
4. 助人便是乐己 / 22
5. 宽容之心比海阔 / 24
6. 永远要有一颗谦逊的心 / 26
7. 诚实守信乃立命之本 / 32
8. 别人的批评是不可多得的财富 / 35



第三章

掌控好“心态”这张帆

Believe in yourself, others will believe you.

(相信自己，别人才会相信你)

-----哈佛名言-----

人生就是一艘航行在汪洋大海中的小船，汹涌的波涛就是我们生活中所要面对的各种困难和挫折，而我们的态度就是小船的帆，我们只有把控好这张帆，才有可能克服重重障碍，使自己的人生小舟顺利穿越汹涌的波涛，到达成功的彼岸。

1. 心态决定未来 / 43
2. 战胜自卑，成就辉煌人生 / 45
3. 学会表达，克服羞怯和孤僻心理 / 47
4. 嫉妒是一副毒药 / 51
5. 乐观相伴，成功便来 / 53
6. 豁达知足，一生轻松 / 56
7. 情绪要释放，发泄要合理 / 60



第四章

精神的力量无穷无尽

Only has compared to the others early, diligently
diligently, can feel the successful taste.

(只有比别人更早、更勤奋的努力,才能尝到成功的滋味)

——哈佛名言——

知识、才学能给人带来的东西是有限的,而精神的力量却是无穷无尽的。一个人要成为优秀的人,依靠的不是多么优越的物质环境,也不是有多么深厚的学问,而是强大的精神力量:自强、坚韧、毅力、执著、永不放弃……这些才是生命中最强大的力量。

1. 君子与天同行,自强不息 / 69
2. 坚强的意志会给你无穷的力量 / 71
3. 曙光就在眼前,跌倒就再爬起来 / 74
4. 压力其实是人生的动力 / 80
5. 执著是一种美,但不要固执 / 84
6. 学会自我克制 / 88
7. 再坚持一下,你就会遇到成功 / 90
8. 韬光养晦,能者定赢 / 92



第五章

健康的身体是你成功的基础

The ideal person is a moral, healthy, and to the
trinity of people.

(理想的人是品德、健康、才能三位一体的人)

——哈佛名言——

健康的身体是人的一切行动的根本前提和保证，没有一个健康的身体，人就不可能高效、完美地处理各种事物，精神创造也将受到极大影响。古往今来，多少英雄人物、才子佳人因为身体不济而英年早逝，早早地让自己灿烂的生命凋谢，留下后来人“天妒英才”的叹息！健康，是人生一切的基础之基础。

1. 健康的身体是人生最大的财富 / 99
2. 坚持锻炼身体，与大自然同呼吸 / 102
3. 保持自己的身心健康 / 105
4. 身体不是信用卡，不要透支 / 109
5. 不可忽视心理疾病 / 111
6. 有紧有松，劳逸结合 / 113



第六章

友谊是你一生的财富

Friendship is always a virtue of his assistant,
is not evil assistant.

(友谊永远是美德的辅佐，不是罪恶的助手)

——哈佛名言——

人生就像一场旅行，旅途中有无数美丽的鲜花等待你的采摘，友谊就是其中最靓丽的一朵。人生之中摘得的友谊之花，能为你盛开无价的财富。这种财富不是金钱，也不是权势，而是心灵的安稳和愉悦，这是人生的快乐之源。

1. 友谊是你一生的财富 / 119
2. 知己可遇但不可求 / 122
3. 交友在“精”不在“多” / 125
4. 危难之间见真情 / 128
5. 朋友不只限于志同道合者 / 130
6. 猜疑是友谊的一堵墙 / 131
7. 别让金钱影响了友情 / 133



第七章

把学习作为你终身的信仰

This moment will nap, you will have a dream; But this moment study, you will interpret a dream.

(此刻打盹，你将做梦；此刻学习，你将圆梦)

——哈佛名言——

哈佛老师经常给学生这样的告诫：如果你想在进入社会后，在任何时候任何场合下都能得心应手并且得到应有的评价，那么你在哈佛的学习期间，就没有晒太阳的时间。在哈佛广为流传的一句格言是：“忙完秋收忙秋种，学习，学习，再学习。”

世界上有一种法宝，可以使你永远保持进步；世界上有一种武器，可以使你从容面对各种新的挑战。这种法宝和武器就是“学习”。学习与共说是一种行动，毋宁说是一种信仰。把学习作为一生的信仰，你就能够不断地汲取新知识，增长新智慧，你的人生之舟离真理的灯塔也就越接近，生命也将得到充实。

1. 学习是一种信仰 / 139
2. 学习是心灵的良药 / 141
3. 生命虽有限，学海却无涯 / 143
4. 学习是一种享受，让你接近完美 / 148
5. 掌握正确的学习方法很重要 / 151
6. 给自己拟订一个学习计划 / 154
7. 掌握基本的四项学习技能 / 158
8. 学以致用 / 162



第八章

让好习惯助你成功

Not matter of the today will drag tomorrow.

(勿将今天的事拖到明天)

——哈佛名言——

在哈佛，教授们会时常提醒学生们要养成好的习惯，并列举如下事例：休格·布莱克在进入美国议会前，并未受过高等教育。他从百忙中每天挤出一小时到国会图书馆去博览群书，包括政治、历史、哲学、诗歌等方面的书，数年如一日，就是在议会工作最忙的日子里也从未间断过。后来他成了美国最高法院的法官。

好的习惯就像是一条设计合理的航线，你的人生遵循这样的航线行驶，就可以避开那些隐藏着的礁石，可以躲开汹涌的风暴，可以少走许多弯路，以最快的速度抵达成功的彼岸。

1. 习惯决定命运 / 167
2. 养成良好的生活习惯 / 169
3. 好习惯助人，坏习惯毁人 / 173
4. 让习惯去完善你的人生 / 176
5. 克服懒散，养成“勤奋”的习惯 / 181
6. 热忱的习惯助你成大事 / 184



第九章

要珍惜时间，否则你会后悔终生

I leave uncultivated today, was precisely yesterday
perishes tomorrow which person of the body implored.

（我荒废的今日，正是昨日殉身之人祈求的明日）

——哈佛名言——

哈佛提醒学生说，明天再美好，也不如抓住眼下的今天多做点
实事。珍惜眼前的每一分每一秒，也就珍惜了所拥有的今天。哈佛
的这句话实际上揭示了一种人生哲学，那就是人生要以珍惜的态度
把握时间，从今天开始，从现在做起。

在这个世界上，很多东西失去了还可以弥补回来，唯有一种东
西是失去之后就再也无法弥补的，这就是时间。时间是上帝赐予人
类最宝贵的礼物，但他却要以我们付出生命为代价。时间就是生
命，浪费了时间就是浪费了生命，我们应当充分利用生命中的每一
分每一秒，如果让时间白白流逝，那等待你的将是终身的悔恨。

1. 浪费时间是生命中的一大过错 / 191
2. 让时光白白流逝会让你悔恨终生 / 193
3. 把时间挤出来 / 195
4. 充分利用好自己的业余时间 / 199
5. 让你的时间增值 / 202
6. 管理好时间是一门艺术 / 204



第十章

提升自己的思想是一生都要做的事

The investment future person will be, will be loyal
to the reality person.

(投资未来的人，是忠于现实的人)

——哈佛名言——

作为世界知名的学府，哈佛十分强调要有长远眼光，为未来投资。要投资未来，就要定好未来的投资方向，也就是要及早地设定人生目标。没有目标，就谈不到发展，更谈不上成功。

力量不仅仅来自于知识，更来自于思想。思想的力量就在于它使一个人成熟、稳重，能使人用一种深刻的目光去洞察社会和人生，对一切事情的发生都能做到处变不惊，泰然应之。有思想的人是有大智慧的人，思想境界的提高是人一生都要做的事。

1. 我思考，所以我存在 / 209
2. 智慧来源于思想 / 211
3. 做一个成熟的思考者 / 213
4. 思考来自观察 / 217
5. 思考越深，收获越大 / 219
6. 常常自我反省 / 222



第十一章

要善于编织自己的人际关系网

The dismissed employees, 95% is due to poor interpersonal relationships.

(在被解雇的员工中, 95% 是因人际关系太差)

——哈佛名言——

人要想在当今复杂的社会之中闯出一番天地, 单靠自己的力量是不可能的。人必须要善于编织自己的人际网, 为自己发展广阔的人脉, 使自己借助他人的能力和利用他人的资源为自己的事业铺平道路。可以说, 为自己营造人际网络是当代职业人士的必修课。

1. 人际关系影响你的成败 / 227
2. 说话的艺术 / 230
3. 树敌是一种愚蠢的行为 / 234
4. 不要吝啬你的赞美 / 236
5. 注意自己的着装和礼仪 / 239
6. 微笑待人 / 242



第十二章

不断提高自己的办事能力

You can do, more than you think.

(你能做到的, 比你想像的更多)

——哈佛名言——

社会是一个竞技场, 每个人都需要在激烈的竞争中谋得生存的一席之地并不断发展, 而一个人的办事能力如何就直接决定了他的生存状况和发展前景。因此, 如何提高自己的办事能力是一个必须不断历练的头等大事, 谁的办事能力高, 谁就能抢占竞争的制高点。

1. 要成熟, 不要世故 / 247
2. 事情有轻重, 三思而后行 / 249
3. 点滴做起, 不好高骛远 / 254
4. 该拒绝的事就要勇敢拒绝 / 258
5. 做事要认真, 不可马虎草率 / 260
6. 拖延是大敌, 行动要迅速 / 263
7. 适当时候要低头和装糊涂 / 266
8. 敢于挑战和冒险 / 272