



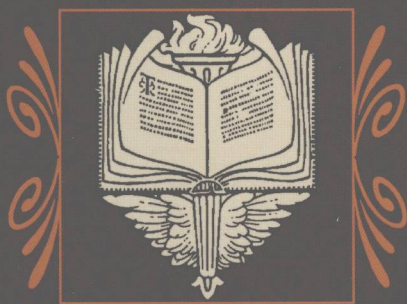
全球家教畅销经典

世界顶级学府的教育智慧，最顶级的教育理念，培养孩子的精英意识，打下人生的成功基石，让天下父母从中受到启迪，把自己的孩子培养成社会精英。



哈佛家训 剑桥家训 牛津家训

大全集



柳扬 编著

世界顶级的教育理念 传承百年的教育智慧
培养最杰出的青少年 造就社会精英的经典



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

最顶级的教育理念,打下成功的基石



哈佛家训



剑桥家训



牛津家训

大全集

柳扬 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛家训 剑桥家训 牛津家训大全集/柳扬编著.
—银川:宁夏人民出版社,2011.12
ISBN 978-7-227-05076-6

I.①哈… II.①柳… III.①家庭教育 IV.①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 000098 号

哈佛家训 剑桥家训 牛津家训大全集

柳 扬 编著

责任编辑 周立军
封面设计 凌 云
责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社 出版发行

地 址 银川市北京东路 139 号出版大夏(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 1020mm × 1200mm 1/10 印 张 50 字 数 820 千

印刷委托书号(宁)0008834

版 次 2012 年 4 月第 1 版 印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-05076-6/G·779

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究



最全面实用的版本，最顶级的教育理念，让天下父母受到启迪，
为孩子打下一生的成功基石。

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。

牛津大学建校于1167年。它在英国社会和高等教育系统中具有极其重要的地位，有着世界性的影响。在近800年的历史中，牛津大学培养了6位英国国王、26位英国首相、多位外国政府首脑、近40位诺贝尔奖获得者以及一大批著名科学家。

剑桥大学成立于1209年，也是全世界最顶尖的大学之一。英国许多著名的科学家、作家、政治家都来自于这所大学。剑桥大学也是诞生最多诺贝尔奖得主的高等学府，88名诺贝尔奖获得者曾经在此执教或学习。

这些世界名校搞什么打造了这些巨人？他们的教育中有什么深藏未露的秘密？从这些成功者身上我们不难看到，在这些世界顶级学府中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、剑桥精神、牛津精神始终鞭策他们向成功的顶峰攀登，是这些学府成功的教育理念缔造了他们辉煌的人生。

这些学校之所以取得巨大的成就，关键不是因为它们的规模宏大、学科众多，而在于它们先进的办学理念、追求真理的可贵精神和数百年沉淀下来的闪光智慧。在人生的旅途重，大学只是一个短暂的历程，但哈佛、牛津和剑桥让学生在在这个短暂的历程中汲取着智慧的营养，教会了学生怎样做人、怎样做一个成功的人，并引领他们思考和感悟人生，为实现人生目标，取得成功做好积极而充分的准备。

当然，哈佛、剑桥、牛津取得如此巨大的成就，并不完全是学校教育的结果，这其中也有学生家长的功劳。他们成功的教育方法和理念、他们培养孩子成才的坚定信心和严谨态度，以及他们将教育孩子作为人生重要目标的信念，都是这些著名学府精英教育的重要组成部分。

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。但是，如何更好地教育孩子是家长们公认的一大难题。随着社会竞争的激烈发展，家长的教育职责也越来越具有挑战性，其教育理念和教育方法直接决定着孩子将会取得的成就。哈佛家训、牛津家训、剑桥家训的成功案例告诉我们，正确的学习习惯和胜过习惯是父母给予孩子的最大财富。

本书汇集了哈佛大学、牛津大学、剑桥大学最顶级的教育理念及其家训精华，从人生哲理、人性弱点、家训等过个角度，充分诠释了哈佛大学、牛津大学、剑

桥大学教育理念中的精髓及其家训的要旨，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，铸就一个世界顶级学府学子应有的品质，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。

对于家长来说，每个人都可以通过本书与自己的孩子一同品味哈佛、牛津、剑桥的教育精华，帮助他们在成功的道路上迈出件事的一步。对于孩子来说，这里没有冗长的说教，只有无穷无尽榜样的力量。对于成人来说，这里没有累赘的语言，只有深刻的人生哲理感言。所有阅读这本书的读者——无论是涉世未深的青少年，还是经历过世事风雨的成年人，都可以与世界著名学府的学子们一起感悟人生，追求成功的真谛；听从梦想的召唤，为充公的人生树立航标；聆听成功的声音，奋勇攀登并征服生命的高峰。



上 篇

哈佛家训

——与柏拉图为友，更要与真理为友

哈佛大学创建于1636年，被誉为高等学府王冠上的宝石。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。

哈佛靠什么打造了这些巨人？从这些成功者的身上我们不难看到，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……



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些什么？”

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，你现在的工作就是养病……



来自乡下农村的患者，只有一位十四五岁的小女孩守护着。他的妻子半个月才能来一次。或送钱，或送些衣物。妻子每次来，总是不停地说这说那，要丈夫为家里的事情拿主意：快要春种了，今年是种“西瓜”还是“茄子”？再过两天，他大叔就要嫁女了，你说送多少贺礼啊？女儿说要跟她表姐去大城市打工，我还没答应，这事要你拿主意……

几个月后，情况发生了戏剧性的变化。

生活在医院所在城市的那位病人，在亲人、朋友、同事一声声“你放心吧”、“你就安心养病吧”的宽慰声里，意识中感觉他们已不需要自己，自己已失去了活着的价值意义，渐渐地失去了战胜病魔的信心和勇气，于是在孤独寂寞与病魔的吞噬中一点点地死去。

来自乡下农村的患者，在妻子大事小事都要自己定夺、拿主意中，意识中感觉家人对自己的不可缺少，自己对家人的重要，意识到自己必须活着，哪怕仅仅是给家人拿些主意，于是一种强烈的求生欲望使他奇迹般地活了下来。

英国思想家霍布斯说过：和其他所有的东西一样，一个人是否举足轻重，在于他自身的价值，也就是说，在于他能发挥多大的作用。如果只是为了自己享受生活，人就不会有太大的拼搏激情。很多父母为了孩子而奔波劳碌，甚至乐此不疲。如果有一天，他们的子女告诉父母，已经不需要他们了，他们的生活必定会失去方向，而变得无所适从。

被别人需要，是人的一种天性，也能体现出一个人的价值。在某些特定情况下，一个人如果不被别人需要，也就失去了生存的意义。

过属于你自己的生活



不要追随别人的生活，有价值的人生，并不是复制别人的生活，而是利用自己的能力和有用的环境过上“属于自己的生活”。

——安德鲁·卡内基

人生的价值不是体现在财产的多少和地位的高低。生活本质的价值并不因外形上的事物而受到影响。判断人生价值的准则是个性。如果按照个性来生活的话，不管你是做一个总统，还是做一个商贩，价值都是相同的。

所有的人生，都是宝贵而具有价值的。每一个人的人生都具有他人不可模仿的独特价值。那些过上有意义的生活的人们，他们共同的特征就是不按照别人的路子来走，而是按照自己的个性认认真真地过日子。他们创造了符合自己个性的价值，受到他人的尊敬，也受到他人的羡慕。

从前，有一国王闲来无事，便微服走出宫门，走到一个卖烧饼的老头面前，一时兴起，问老头：“一国之中谁是最幸福的人？”

老头答：“当然是国王最幸福了。”

国王问：“为什么？”

老头说：“你想，有百官差遣，平民供奉，想要什么就有什么，这还不幸福吗？”

国王答：“希望如你所说吧。”于是与老头共饮葡萄美酒，直到老头醉得不省人事，国王便命人把他抬回宫中，对王妃说：“这个老头说，国王是最幸福的，我现在戏弄一下他，给他穿上国王的衣服，让他理理国政，你们大家不要害怕。”

王妃答：“遵命。”

等到那老头醒了，宫女便假装说：“大王你喝醉了，现在积下很多事情要等你处理。”于是老头被拥出临朝，众人都催促他快些处理事情，他却懵懵懂懂，什么也不知道。这时，旁边有史官记其所言所行，大臣公卿们与之商讨议论，一直坐了一整天，弄得这老头腰酸背痛，疲惫不堪。这样过了几天，老头吃不好睡不香，竟瘦了下来。

宫女又假装说：“大王你这样憔悴，是为什么啊？”

老头回答说：“我梦见自己是一个卖烧饼的老头，辛苦求食，生活很是艰难，因此就瘦



成这样了。”

众人都私下里偷着笑。这老头到了晚上，翻来覆去睡不着，道：“我是卖烧饼的呢，还是国王呢？若真是国王，皮肤为什么又这样粗糙呢？若是卖烧饼的，又为什么会在王宫里呢？唉，我的心很慌，眼睛也花了啊。”他竟真分不清自己到底是谁了。

王妃假装问：“大王这样不高兴，让歌妓们来取乐你吧。”于是老头喝起葡萄美酒，又醉得不省人事了。后来，宫女们又让老头穿上旧衣服，把他送回到简陋的床上。老头酒醒后，看见自己的破房、粗布衣服，一切都是原来的样子，但却浑身酸痛，好像被棍子打过了一样。

过了几天，国王又来到他这里。老头对国王说：“上次喝酒，是我糊涂无知，现在我才明白过来啊，我梦见自己当了国王，要审核百官，又有国史记对记错。大臣要来商量讨论国事，心里便总是忧心不安。弄得浑身都痛，好像被打了鞭子一样。在梦里尚且如此，若是真的当了国王，还不更痛苦啊？前几天跟你说的话，实在是不对啊。”

别把别人的生活当做你生活的蓝本，不要为达到别人的水平而努力。有意义、有价值的生活，并没有什么准则。世上并没有任何准则认为，某一种生活是有用且有价值的，从而必须要过上那样的生活。生活的准则就是你自己，对自己的生活全力以赴，就是有意义、有价值的人生。

用平和心态对待死亡



我们的生命过程就似渡过一片海洋，我们都相聚在这个狭小的舟中。死时，我们便到了岸，各往各的世界去了。

——泰戈尔

生老病死是生命进程中的必然规律，谁都无法抗拒。生命对任何一个人来讲都是宝贵的。

1970年，乔森来到美国西部当兵。一次在零下40℃的低温下进行一场拉练实地演习。乔森是位军医，药包、干粮、手枪、弹药，30多千克的背包重重地压在身上。当眼前出现了一座巍峨的雪山时，很多人都有些害怕，领导派人传话：“今天不过山，你们都得活活冻死！”

当时，乔森的感受就是痛苦，背包仿佛深深嵌入锁骨，连把它拽下来的力量都没有。他甚至想到了死，但双手却怎么也不听使唤，反而拽得更紧，那是来自生命本能的力量。

在危难时刻，人首先感到的是生命的宝贵，他紧紧抓住背包的手，充分表明了他对生存的渴望，哪怕有一线希望，也要翻过这座雪山，以求得生命的安全。

这是人们在危难时的一种抗争，在困境中的一种挣扎。

我们希望能够对死亡有重新的解释，死亡在我们的概念中不应再是肮脏的、悲惨的，它并不可怕，只是有时我们不能接受它而已。

死亡是生命最后一个过程，有它的存在，生命才得以完整。我们不是要挑战死亡，而是要接纳死亡，这种认识不是凭空而来的，也不是宗教上的认识，而是对生命的重新体悟。

所以，具体到我们每一个人，如果遭遇到病痛折磨，甚至是受到死亡的威胁时，要以冷静的态度来对待它，这样，你就会减轻许多自身的痛苦。

死亡不是对生命的剥夺，而是生命的告别。人们对死亡的恐惧往往是因为对生命的留恋，但如果你把人生看做一次旅途的话，你就会以平静的心态对待与生命的离别。

死亡是必然的。我们只有以积极的心态面对人生，才能懂得生命的可贵。从容面对死亡，这样的人生才不会有遗憾。



懂得热爱生命

没有比生命更宝贵的东西，生命想象不到的短暂。

——杜伽尔

要珍惜并热爱自己的生命，因为生命只有一次。不要太在意生命中的缺憾，要珍惜自己所拥有的一切。生命是上帝对我们的眷顾，它成就了你的色彩缤纷的生活。

有一天，佛祖把弟子们叫到法堂前，问道：“你们说说，你们天天托钵乞食，究竟是为了什么？”

“世尊，这是为了滋养身体，保全生命啊。”弟子们几乎不假思索。

“那么，肉体生命到底能维持多久？”佛祖接着问。

“有情众生的生命平均起来大约有几十年吧。”一个弟子毫不犹豫地回答。

“你并没有明白生命的真相到底是什么。”佛祖听后摇了摇头。

另外一个弟子想了想说：“人的生命在春夏秋冬之间，春夏萌发，秋冬凋零。”

佛祖还是笑着摇了摇头：“你觉察到了生命的短暂，但只是看到生命的表象而已。”

“世尊，我想起来了，人的生命在于饮食间，所以才要托钵乞食呀！”又一个弟子一脸欣喜地答道。

“不对，不对。人活着不只是为了乞食呀！”佛祖又加以否定。

弟子们面面相觑，一脸茫然，又都在思索另外的答案。这时一个烧火的小弟子怯生生地说道：“依我看，人的生命恐怕是在一呼一吸之间吧！”佛祖听后连连点头微笑。

“对了！对了！人的生命在于呼吸间。你体会到了人的生命的真谛。这一呼一吸就是人的生命。所以你们大家要只争朝夕地修道，不可放松啊！”

生命是虚无而又短暂的，它在于一呼一吸之间，在于一分一秒之中，它如流水般消逝，永远不复回。应该珍惜你的时间，珍爱你的生命。

爱因斯坦曾说过：“我们一来到世间，社会就在我们面前树起了一个巨大的问号，你怎样度过自己的一生？我从来不把安逸和享乐看做是生活的目的本身。”

生命短暂得就如一道流星，你稍不留神就会与它擦肩而过，浪费生命无疑是人生的最大悲剧。

人生没有往复

人生不发返程车票，一旦出发了，绝不能返回。

——罗曼·罗兰

人生只有一次，无悔的人生才是成功的人生。不要奢望“下一次”如何。

在人生的不同阶段，我们常会听到这样的话：

学生时：“我这一次没考好，下次一定会考好！”

找工作时：“我这次面试没通过，下次一定要通过！”

与恋人分手时：“这次没找到好的对象，下次一定要找到比他（她）更好的对象！”

业绩没达成时：“我这个月没有达成业绩目标，下个月我会认真达成！”

不知有多少人，总是在期盼和找寻下一个机会。下一次真的会比这一次好吗？

在学校，也许老师会给你补考的机会。但出了学校，步入社会，客户不会轻易给你第二次机会，老板也不一定给你没有把握的冒险机会，敌人更不会给你任何存活的机会。

一个人在进入社会之后，举凡工作面试，主管交付任务，每一次表现，别人都是看在



眼里，评在心里的。一流人才，第一次出手就做好了赢的准备与打算。每次出手不是给自己练习机会，而是完成使命必达的任务。二流人才永远相信学校有义务教他，企业或主管有责任栽培他，因此误以为每一次都是在练习，认为成功就在下一次的时机里，他们不懂得体悟第一次出手就制胜的道理。

印度有一位知名的哲学家，天生一股特殊的文人气质。某天，一个女子来敲他的门，她说：“让我做你的妻子吧，错过我，你将再也找不到比我更爱你的女人了。”

哲学家虽然也很中意她，但仍回答说：“让我考虑考虑！”

事后，哲学家用他一贯研究学问的精神，将结婚和不结婚的好、坏分别列出来，结果发现好坏均等，真不知该如何抉择。于是，他陷入长期的苦恼之中，无论他又找出什么新的理由，都只是徒增选择的困难。最后，他得出一个结论：人在面临抉择而无法取舍的时候，应该选择自己尚未经验过的那一个，不结婚的处境我是清楚的，但结婚会是个怎样的情况我还不知道。对！我该答应那个女人的要求。哲学家来到女人的家中，问她的父亲：“你的女儿呢？请你告诉她我考虑清楚了，我决定娶她为妻。”

女人的父亲冷漠地回答：“你来晚了10年，我女儿现在已经是3个孩子的妈妈了。”

哲学家听了整个人几乎崩溃，他万万没有想到向来让他引以为傲的哲学头脑最后换来的竟然是一场悔恨，而后两年，哲学家抑郁成疾，临死前，将自己所有的著作丢入火堆，只留下一段对人生的注解：如果将人生一分为二，前半段的人生哲学是“不犹豫”，后半段的人生哲学是“不后悔”。

面对人生，既要有当机立断的决心，更要有永不后悔的气魄。不要以为机会很多，这次没了，还有下一次。即使是世界知名音乐家或是艺术表演者，每一次上台都如临深渊、如履薄冰，在事前不断地排练，务求在观众面前呈现最完美的一面。因为他们而言，每一场演出，都是全新的第1次，也是最关键的一次。

人生有限，生命弥足珍贵。所以，务必把握当下的每一刻，把每一件小事都当成大事看，用心做好每一件小事。



第二章

幸福在你心中

什么是最大的幸福

我们在分给他人幸福的同时，也能正比例地增加自己的幸福。

——边沁

一位成功的企业家在远离城市的地方建起了一所学校，他还为这所学校购置了一辆汽车，每天接送孩子上下学。

当一位记者采访他的时候，这位企业家说，他小的时候家境贫寒，买不起自行车，每天上学放学都要走十几里路。他的脚经常打满血泡。有时候，山洪暴发之后，路被冲毁，坑坑洼洼的更加难走，他要在上学的路上走几个小时。

有一位赶马车的老人很同情他，经常在路口等着他，每天都捎他一段路，正是因为这位老人的帮助，他才能够顺利地读完中学，考入大学。

当他的事业如日中天的时候，他经常想起当年赶着马车送他上学的老人，他很想再见一见那位老人，可是他却连老人的名字也不知道。

于是他买了一辆汽车，在当年他走过的山道上，接送像他当年一样走几十里路上学的孩子。企业家说，他所做的一切都是对那位不知姓名的老人的报答。

把有形的东西送给别人之后，自己的手中就会变少，而把幸福送给别人，我们的心中会复制出两份幸福。人类已经变成了一个大家庭，如果不能保证别人繁荣，我们也不可能保证自己的繁荣；如果我们希望自己幸福，同样我们也要希望别人幸福。

别让欲望抢走幸福

幸福的最大障碍就是期待过多的幸福。

——丰特奈尔

知足是福。在欲望的无止境追求中，幸福已被冲得无影无踪了。



老虎和猎豹一同狩猎。天快黑了，猎豹说：“虎弟，我们的猎物已够多的了，现在就回家吧。”

“再等一会儿，我还想猎一只羚羊什么的，才猎几只野兔，你这就觉得满足了，真是没出息。”

突然，一只羚羊从它们身旁一闪而过。老虎立即撒开四腿，猛追过去。却不曾想，天黑路滑，脚下一松劲，滚下了山坡。

等猎豹赶到山坡下时，老虎只剩下最后一口气了。

“猎豹兄，请告诉我儿子一句话：即使拥有整个世界，一天也只能吃三餐，睡一张床。”说完这句话后，老虎便断了气。

欲望越大，人越贪婪，人生就越容易致祸！

如果你能做到“身外物，不奢恋”，你就能活得轻松，过得自在。遇事想得开，放得下，就不会像伊索寓言里所讲的那样：“有些人贪婪，想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失掉了。”

总认为自己拥有的不够多，还想要更多，你就会无视自己手中的幸福，而一心望着那些不可能属于你的东西。如果在欲望的追求中度过一生，那么人生就不会有什么幸福可言。

幸与不幸全在于自己

幸福不在万物之中，它存在于看待万物的自身态度之中。如果你接受幸福的态度不正确，即使置身于幸福的环境中，你也会离幸福越来越遥远。

——本杰明·富兰克林

幸福和不幸在于自己的心态，也就是怎样看待现在的自己。把痛苦和不幸的标准放在别人的身上，并不能使我们幸福。

如果只看到别人外在的幸福，就轻率地判断那超越了自己的幸福，那么你拥有的幸福也会毫不犹豫地离你而去。很多人感觉不到幸福的原因正是在于盲目地悲叹自己的处境。我们觉得不幸，不是因为自己住的单租房，而是不满意、看不惯租房过日子的自己。

从前，有一个人生前善良且热心助人，所以在他死后，升上天堂，做了天使。他当了天使后，仍时常到凡间帮助人，希望感受到幸福的味道。

一日，天使遇见一个农夫。农夫的表情非常苦恼，向天使诉说：“我家的水牛刚死了，没它帮忙犁田，我怎能下田作业呢？”

于是天使赐他一只健壮的水牛。农夫很高兴。天使在农夫身上感受到了幸福的味道。

又一日，天使遇见一个男人。男人非常沮丧，向天使诉说：“我的钱被骗光了，没盘缠回乡。”

于是天使给男人银两做路费。男人很高兴。天使在男人身上感受到了幸福的味道。

又一日，天使遇见一个诗人。诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但却过得不快活。

天使问诗人：“你不快乐吗？我能帮你吗？”

诗人对天使说：“我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？”

天使回答说：“可以。你要什么我都可以给你。”

诗人直直地望着天使：“我要的是幸福。”

这下子把天使难倒了，天使想了想，说：“我明白了。”

然后天使把诗人所拥有的都拿走了。

天使拿走诗人的才华，毁去他的容貌，夺去他的财产和他妻子的性命。

天使做完这些事后，便离去了。

一个月后，天使再次回到诗人的身边，



他那时饿得半死，衣衫褴褛地在躺在地上挣扎。

于是，天使把他的一切又还给了他。

然后，又离去了。

半个月后，天使再去看诗人。

这次，诗人搂着妻子，不住地向天使道谢。

因为，他得到幸福了。

幸福没有一个固定的标准，幸福与否，只在于你怎么看待。幸福不在别处，而是存在于你的心中。

真正的幸福不是周围的环境所给予的，而是靠自己的努力创造的。即使自己的处境不顺心，也要试着心存感激地接受；即使比别人拿得少，也要想想还有人比自己拿得还少，自己安慰自己，不断地给自己打气，只有这时幸福才会眷顾你。

拥有一个健康的身体

健康的躯体是灵魂的客厅，而病体则是监狱。有的人年轻时拼命用健康去换取金钱，年老时却又期望用金钱买回健康，这是做不到的。

——阿尔伯特·哈伯德

健康是人生第一幸福。健全的思想来自健全的身体，不论有多么出众的才能和力量，一旦失去了健康的身体，人生也就将化为乌有。

有一个年轻人，总是抱怨自己贫穷，命运不济。他常常自怨自艾地说：“我要是能有一大笔钱该有多好！那时候我可以舒舒服服地生活。”

这时候，有一位老石匠从旁边走过。听了他的话，老人问道：“你为什么要抱怨呢？要知道你已经很富有了！”

“我有什么财富？”年轻人困惑不解。“我的财富在哪里？”

“比如你的眼睛，你愿意拿出一只眼睛来换些什么东西吗？”老石匠问。

年轻人慌忙说：“你说的什么话？我的眼睛是给什么也不换的。”

老石匠又说：“那么让我来砍掉你的一双手吧！我可以给你许多黄金。”

“不，我也决不用自己的手去换黄金。”

这时候老石匠说：“现在你该看到了吧，你已经十分富有了。为什么你还总抱怨命运不佳呢？记住我的话：健康——这是无价之宝，是金钱难以买得到的。”说完老石匠就走了。

注意身体健康，在用丰富而有益的食物来滋养你的智慧的时候，千万别忘记在这个世界上，身体是智慧的永恒伴侣，整个机器的状况好坏都取决于它。健康的身体是幸福之本，也是成功之本。

可是，在现实生活中，有很多人重视自身的健康，以牺牲健康为代价去赚钱敛财，这实在是一种缺乏见识的行为。许多人年轻时不顾惜身体，拼命工作去换取金钱，年老时却又用大量金钱去买健康，其实这是做不到的。获得健康并不一定要花太多的时间和金钱，只要选择适合自己的方式坚持运动并持之以恒就行了。

从感恩中获得幸福

幸福生长在我们自己的火炉边，而不能从别人的花园中采得。

——杰罗尔德

感恩是幸福和成功的来源，人应该持之以恒地怀有这种感情。无论你获得了怎样的生



活，你都要心存感激。

很多人生活不幸福，很大程度上是因为他缺少感激之情。当他获得生活的馈赠之后，他没有感激，而是认为一切都理所当然，这样他就渐渐失去了对别人的亲近和支持，失去了接近美好事物的机会。没有感激之心，人心就会充满各种怨恨和不满，这样他就会牢牢记住那些不如意的事情。久而久之，他就失去了对生活的美好展望，继而开始变得悲观失落。这样的人，怎么会与成功结缘？

允许你心藏自卑之事，你就会变得更加自卑，自卑情绪也就会更加放肆地包围着你。

一个原本英俊的雕塑家，突然发现自己的面貌、行动举止以及神情都变得丑陋可怕。他为此苦恼万分，遍访名医均无良方。一个偶然的的机会，他来到一座庙宇，向寺内一大师寻求帮助。大师了解情况之后说：“我可以恢复你的相貌，但你必须先为我的庙宇做一年工，为我们雕塑几尊神态各异的观音偶像。”

这位雕塑家细心琢磨观世音的面貌、表情和形态举止，那种慈祥、善良、圣洁和正义的形象深深刻印在他的心中，使他渐渐达到了忘我的境界。

当他工作完成的时候，大师带他来到镜子跟前。他惊喜地发现，自己的外貌已经变得神清气朗、端正英武。他感谢大师治好了他的相貌，大师告诉他：“是你自己治好了自己，你的病根是过去一直在雕塑地狱魔鬼。”

对人生、对大自然的一切美好事物，我们都要心存感激，将它们的美深藏在我们心中，让我们自己能时时受到美好事物的熏染，如此，我们的生活也会变得美好。