



哈佛成才教育

哈佛教你用阅读铸就一生修养

哈佛名校先后培养了7位总统，
40位诺贝尔奖获得者，无数名世界级财富精英。 宇玲 柯迪 编译

领悟哈佛独特教育理念，借鉴顺其天性的教育方法！

The Harvard Education Method

最为生动的品格与成长智慧

让“哈佛教育箴言”完成孩子心灵的启迪。

自信、希望、交往、美德、历练、行动……

让孩子各方面的优秀都有来自阅读的参考。

用真情实例完成心灵的印证，

一个故事，一份思考。

让哈佛精品阅读融入孩子的生活，

阅读之路永无止境。



黑龙江科学技

哈佛成才教育

哈佛教你用阅读铸就一生修养

哈佛名校先后培养了7位总统，

40位诺贝尔奖获得者，无数名世界级财富精英。 宇玲 柯迪 编译

The Harvard Education Method

黑龙江科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

哈佛教你用阅读铸就一生修养 / 宇玲, 柯迪编译
— 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014.9
(哈佛成才教育)
ISBN 978-7-5388-8045-8

I. ①哈… II. ①宇… ②柯… III. ①读书方法—青
少年读物 IV. ①G792-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 219459 号

哈佛成才教育——哈佛教你用阅读铸就一生修养

HAFO CHENGCAI JIAOYU——HAFO JIAO NI YONG YUEDU ZHUJIU YISHENG XIUYANG

作 者 宇 玲 柯 迪

责任编辑 焦 琰

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 13

字 数 260 千字

版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8045-8/G · 903

定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 1

MULU

自信

- 不要叫自己“笨蛋” / 002
- 埋葬“我不能” / 004
- 成功的标准不过是1/3的胜率 / 007
- 爱画漫画的男孩儿 / 008
- “不堪一击”的石头 / 010
- 擦掉错误,再试一次 / 011
- 你是无价之宝 / 013
- 完美的合奏 / 014
- 昂起你的头 / 015

希望

- 战胜病魔的“特效药” / 018
- 曾经失败过的名人 / 019
- 两粒种子 / 021
- 一切都会好起来 / 022
- 在平凡中挖掘非凡 / 024
- 希望天使 / 025
- 完美的宁静 / 027
- 即使我们无法挖穿地球 / 028
- 刺绣的另一面 / 029

交往

- 薯片的启示 / 032
- 意义非凡的沙堡 / 034
- 我不是有意的 / 036
- 大山的朋友 / 037
- 篱笆上的钉子 / 039
- 鱼缸里的故事 / 040
- 坚定你的立场 / 044
- 烦恼树 / 047
- 请听我说 / 048
- 库克的烦恼 / 050
- 好建议 / 052

2 目录

MULU

美 德

- 最后的晚餐 / 054
- 荷兰小英雄 / 056
- 放回水中的鱼 / 059
- 一条红丝带 / 061
- 我宁求真理 / 063
- 无法弥补的过错 / 064
- 窗外的景色 / 066
- 米基的进球 / 068
- 记住他人的名字 / 069
- 大雁的集体观念 / 071

历练与勤勉

- 为了承受风雨 / 074
- 陶工与黏土 / 076
- 让她自己走 / 078
- 一个人的比赛 / 080
- 安逸的代价 / 082
- 坚持下去 / 084
- 谁才是后院的主宰者 / 085
- 当风暴来临 / 087

梦想与信念

- 梦想的诞生 / 090
- 偷窃梦想的人 / 092
- 生死之门 / 094
- 用心保存梦想 / 096
- 每天一小时 / 098
- 装点生命的色彩 / 100
- 不断地请求 / 101
- 我的作家梦 / 104
- 信念铸成的历史 / 107

目录 3

MULU

帮助与感恩

- 刺猬裁缝 / 110
- 红色弹珠 / 113
- 最好的圣诞礼物 / 116
- 伸出援手 / 118
- 生命中的降落伞 / 120
- 布道的流浪汉 / 122
- 心存感激 / 124
- 为什么要说“谢谢” / 125
- 真正的好人 / 126

尊重与诚信

- 艾米的圣诞心愿 / 128
- 独臂男孩儿 / 131
- 林肯赔书 / 133
- 邦妮的兔子 / 135
- 一张奖票 / 137
- 金色腕带 / 139
- 拉比的测试题 / 145
- 信任的力量 / 147

时间与行动

- 一切取决于你自己 / 150
- 母雀和它的孩子 / 151
- 挑水和挖井 / 153
- 生命中的“大石块” / 155
- “如果”与“到那时” / 157
- 不再祈祷 / 159

4 目录

MULU

思考与智慧

- 智慧就是财富 / 162
- 狐狸的智慧 / 164
- 三重过滤 / 165
- 放飞气球 / 167
- 如果能够重活一次 / 170
- 孩子眼中的世界 / 171
- 值得热爱的一切 / 173
- 打捞幸福 / 175
- 残缺的圆 / 177

爱的教育

- 贝多芬的吻 / 180
- 培养一名科学家 / 182
- 父亲的忏悔 / 186
- 生命中最美好的事 / 188
- 美丽的灰色 / 191
- 幸福的列车 / 193
- 让它飞翔 / 195
- 你是独一无二的 / 196
- 为爱吃了它们 / 199

自信

无论你是安静地偏坐一隅，还是欢笑着向我跑来，我总是能在你的眼中看到对赞美的期待，我知道，那是因为你需要自信去探索身边的世界。





不要叫自己“笨蛋”

如果你怀疑自己，那么你的确就站在不稳固的地方。

—— [挪威]易卜生

“琳达，如果‘打击自己’是奥运会的一个比赛项目的话，你一定能得金牌！”

安娜贝尔是我最亲密的朋友，在我向她讲述了我是怎样错误地对待我的一个学生的经历之后，她直率地做出了这个让我目瞪口呆的评论。

“我不该让他在上课的时间回宿舍取东西，导致他与宿舍管理员发生争执。这完全是我的错！我真是太愚蠢了！”我这样说道。

听我说完之后，我的朋友突然大笑起来，然后就做出了她的“奥运会”评论。

沉思了片刻之后，我不得不承认她是对的。我的确过分地贬低了自己，而且经常如此。哦，就在前一天，我还因为把试卷掉在了地板上而骂自己为“笨蛋”，因为没有整理房间而骂自己“肮脏”，因为没有制订课程计划就匆匆去替人代课而骂自己为“白痴”……

安娜贝尔以更加令人深思的语气说道：“我曾参加过学校举办的一个心理研讨会，负责会议的那位女士让我们列出所有我们对自己的卑贱称呼。”

“你列出了多少个？”我问道。

“十五个，”她坦白承认，“老师随后要求我们道：‘现在转向你旁边的

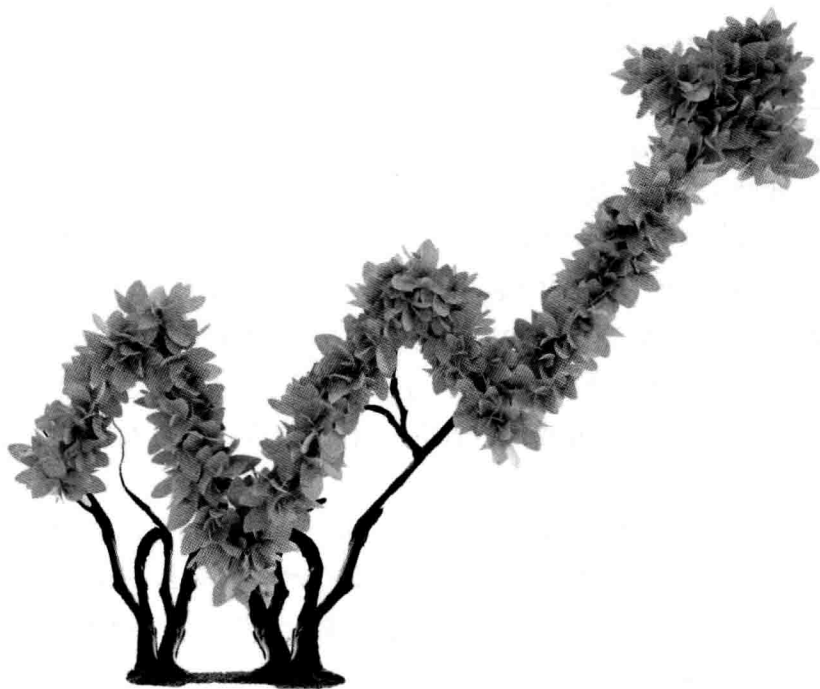
人,用你列出的称呼来称呼对方! ”

我瞠目结舌:“你是怎么做的?”

“我什么也没做,所有人也都如此。我们都只是坐在那里,直到我说:‘我永远也不可能对别人说这样的话!’我们的老师说道:‘很好,如果你们不能对别人说这些话,那么也永远不要对你们自己说!’”

哈佛教育箴言

哈佛大学希望他们的学生每天都要做一件事情,那就是——表扬自己!的确,赞扬令人干劲十足,而负面的自我评价则会让人陷入消极的状态中,一点一滴地侵蚀人们的自信心。如果孩子正因为某件事情自责不已,不妨拍拍他的小脸儿,告诉他:“你其实是最棒的!”





埋葬“我不能”

理想存乎己心，障碍亦是如此。

—— [英]托马斯·卡莱尔

唐娜老师所教的四年级班级的教室，看起来和我过去到过的许多班级一样——教室前面是老师的讲桌，面向着同学，布告栏上写着学生们的成绩。从哪方面来看，这都是一间典型的、传统的、非常普通的教室。然而，在第一次走进这间教室的时候，我就感觉到了一些与众不同的东西。

这间教室里的学生都是志愿参加语言暗示作用的研究项目的孩子们，唐娜老师将尝试通过一些语言的激励或暗示，让学生们获得更积极的生活态度，而我的工作则是调查这项研究的成果。

于是，我坐在教室后面的空位上观察着。所有的学生都在一张练习纸上写句子。我旁边一个十岁大的学生在他的纸上写满了“我不能”——“我不能越过第二后卫踢到足球”“我不能做多于三位数的长除法”“我不能让黛比喜欢我”——他已经在那张纸上写了半页了，并且没有要停下来的意思。我在每一排走了走，粗略地看着学生们纸上的字。每个人都在写句子，都在列举着他们做不到的事。

这引起了我强烈的好奇心，我决定去问问唐娜老师他们在干什么，但是我发现她也正忙着写些什么——“我不能让约翰的妈妈来参加家长会”“我不能让我的女儿帮汽车加油”“我不能让艾伦用语言而不是拳头解决问题”……我想还是不要打扰为好。

我正努力地想弄明白为什么学生和老师都在费尽心思地写着消极的东西,而不是一些积极的“我能”的事情,我回到了座位上继续观察。

接着学生们又写了十分钟,然后唐娜让他们将纸对折并放到教室的前面去。学生们将那些写着“我不能”的纸放在一个空鞋盒里,唐娜把她写的也放了进去。然后唐娜郑重其事地封上盒子,把它夹在腋下,带头走出了教室。

学生们跟着他们的老师,我跟着学生们。在走廊上,唐娜拐进管理员的房间,拿出一把铲子。唐娜一手拿着盒子,一手拿着铲子,带领着学生一直走到操场最远的一个角落。然后他们便开始挖坑。原来,他们想要埋葬他们的“我不能”。

挖掘花了十几分钟,因为这些孩子每个人都想挖一下。那个装着“我不能”的盒子被放在了坑底,然后迅速地被土掩盖。31个10岁或11岁的学生们站在散发着清新泥土味的“坟墓”前,很快围成了一个圈,合起了手。

他们低下头等待着。唐娜开始念悼词。

“朋友们,今天我们聚集在这里悼念‘我不能’。当它在这个世界上时,它较之其他事物与我们的生活接触得最多。那么现在让我们给‘我不能’一个最后休息的场所,让这块基石承载关于它的悼文。不过‘我不能’的兄弟姐妹还幸存着,就是‘我能’‘我将要’,以及‘我马上能’,它们可能不像它们的亲属那样著名,也可能没有那么强大、有力。但是也许某一天,在你们的帮助下,



它们会变得更强大。那么,让‘我不能’安息,在它缺席的日子里,让今天在场的每一个人重拾起生活的信念,一往无前。阿门。”

当我听到这些时,我意识到可能这些孩子永远都不会忘记这一天——写下“我不能的事”,埋葬它们并倾听悼词。对于一位老师来说,这要付出多大的努力,并且唐娜做的不只这些。

接着,她领着学生们掉转了方向,重新回到教室里举行了葬礼。他们为“我不能”的逝去准备了饼干、爆米花和果汁。作为典礼的一部分,唐娜从牛皮纸上剪下了一块大大的墓碑。她在最顶端写上“我不能”,然后将“愿灵安眠”写在了中间,最后面加上了日期。在余下的岁月里,这张纸一直挂在唐娜的教室里。

有的时候,当学生忘记了这些,说“我不能”的时候,唐娜就会指向“愿灵安眠”的字样。学生便会马上地想起“我不能”已经逝去,就会试着改变自己的想法和做法。我不是唐娜的学生,但是在那一天我却在她的那里上了一堂永难忘记的课,许多年后,我还常常想起同学们埋葬“我不能”时的情景。



我们常常未经任何尝试就断定自己不行,“我不能”的确无处不在,它经常被我们挂在嘴边,这个词不停地给予我们消极暗示,限制我们的能力。所以,尝试转变自己的思维模式,思考一下“我能做什么”,或许可以发掘出令自己惊喜的潜能。

成功的标准不过是1/3的胜率

人们最好既能决定什么值得成功,又能决定什么可以失败。

——[美]弗洛斯特

一个苦恼的人去求见一位睿智且温和的智者。

这个人绞扭着双手说:“我是一个失败者。在一多半我认为自己必须要做的事情上,我都没有成功。我因此十分厌恶自己,请您为我指点迷津。”

沉思了许久之后,智者说:“啊,我的孩子,我指给你一条明路——去查阅1970年的《纽约时代年鉴》第930页,或许你能找到内心的宁静。”

带着对这个奇怪建议的困惑,这个苦恼的人到图书馆去找那本书。

“世界上最伟大的棒球运动员一生的平均击球率”——这就是他找到的结果。泰·柯布,最伟大的强击手,他一生的平均击球率为0.367,即使全垒打之王贝比·鲁斯都无法望其项背。这个人没明白,又回来找智者释疑。

智者答道:“泰·柯布平均击球率为0.367。在每三次击球中,他只击中一次;他的击球率还没有达到50%,可他已经是最伟大的击球手了。那你还期望什么呢?”这个人恍然大悟。

他认为自己是一个可怜的失败者,只因为他在自己必须做的事情中只有半数成功的,而事实上他的成功率已经超过了世界上最伟大的击球手。

哈佛教育箴言

许多学生都会向哈佛大学的教授们请教这样一个问题:“我要怎样才能成功?”而他们总是会得到这样的建议:“把自己的目标定在距离完美差一点儿的地方!”因为追求完美的人总是生活在焦虑与自责中,即使再出色也会认为自己是一个“可怜的失败者”;如果在目标与完美之间留下一段距离,就为自信营造了生长的空间——这样才能取得成功!



爱画漫画的男孩儿

成功的第一秘诀是自信。

——[美]爱默生

这个故事的主人公是一个名叫斯巴奇的小男孩儿。对于斯巴奇来说，取得好成绩几乎是不可能做到的事情。上中学的时候，他物理次次不及格，还在一次考试中得了零分，成为该校历史上物理成绩最差的学生；他的拉丁语、代数和英语也都很难及格；在体育运动方面，他的成绩也好不到哪里去——尽管他设法成为了学校高尔夫球队的成员，但很快就输掉了那个赛季唯一一场重要的比赛。

除此之外，在整个青少年时期，斯巴奇在社交方面的表现也极为拙劣。实际上，所有的同学都不喜欢他，也没有老师关注他。至于约会，那就更别提了。斯巴奇在中学里从没有邀约女孩的经历——他太害怕被拒绝了。

然而，即使如此，斯巴奇仍然有着信心的来源——那就是画画。他对自己的画非常自豪。当然，没有别人欣赏这些画。在中学高年级的时候，他曾给学校年刊的编辑送去了几张漫画，但被退回了。尽管这次被拒绝让斯巴奇感到非常痛苦，但他仍对自己的绘画能力非常自信，并决定要成为一名专业画家。

中学毕业之后，斯巴奇给沃尔特·迪斯尼工作室写了一封信。对方让他寄去一些画作，并建议他构思一部动画片的主题。斯巴奇用了很长时间来创作画作和构思主题，但结果是他再次遭到了拒绝。这是这个“失败者”的



又一次失败。

但斯巴奇并没有因此而丧失信心,他决定创作自己的漫画自传。这一次,他终于成功了。他以童年时的自己为原型而创作出来的小男孩儿很快就闻名全球。

斯巴奇,这个八年级时每门功课都不及格、作品一次又一次遭到拒绝的小男孩儿,就是查尔斯·舒尔茨。他创作了连环漫画《花生》,其中那只爱幻想的小狗史努比和那个自己的风筝从来都飞不起来、从未成功踢到过足球的小男孩儿——查理·布朗,成为了世界上最为经典的漫画人物之一,给无数孩子的童年带来了快乐。

哈佛教育箴言

哈佛大学心理学教授霍华德·加德纳教授提出的“多元智能理论”指出,人类的智能主要由数学逻辑智能、语言智能、空间智能、音乐智能、运动智能、人际智能、自我认知智能和自然认知智能这八项智能组成,而每个人都拥有自己的优势智能、普通智能和劣势智能。因此,我们为什么要把孩子的学习成绩当作衡量成功与失败的唯一标准呢?为什么不相信一个自信满满的孩子可以凭借自己的天赋实现自身的价值呢?“幸福是一只温暖的小狗。”查尔斯·舒尔茨也用他自己的故事告诉我们——查理·布朗是一个自信的小孩。

“不堪一击”的石头

直面现实，凭你所有，尽力而为。

——[美]西奥多·罗斯福

一个老农的田地里有一块大石头，他绕着这块石头耕地已经有好多年了。即使如此，磕磕碰碰也在所难免，老农的好几个犁头和一台耕耘机都被这块石头给碰坏了。

由于这块石头看上去太庞大了，老农认为它被埋在地下的部分一定更大，而且一定坚硬无比。“凭我这把老骨头怎么能移走它呢？”他总是一边这样想着，一边从大石头的旁边愁眉苦脸地绕过去。

有一天，又一个犁头被碰坏了，再加上想起了这些年来这块石头给他带来的麻烦，老农终于决定要采取措施了。当用撬棍去撬这块石头的时候，老农惊讶地发现石头被埋在地下的部分只有大约六英寸厚，而且，他用一个大锤使劲儿一敲，大石头就“不堪一击”地碎掉了。

在用车推走石头碎块的时候，老农想起这块石头这些年来给他带来的烦恼，以及将其清除原来是一件这么容易的事，他忍不住笑了。

哈佛教育箴言

在生活中，我们会遇到无数像这块大石头一样外强中干的“敌人”，也几乎每个人都有过被他们击败的“惨痛经历”。哈佛大学的一位教授曾告诫他的学生们：“要想击败这样的‘敌人’，你只需要使用一种武器，那就是——自信！”当一个人缺乏自信时，近在咫尺的终点线也仿佛遥不可及，一项简单的工作也会成为不可能完成的任务，令原本美好的生活沉重不堪。所以，在任何困难的面前都应拿出你的自信，你会发现一切问题都会迎刃而解。