

靠自己



励志珍藏

(美) 刘墉 著

You make it happen

刘墉亲自修订多处内容

增加刘墉和小帆多张最新生活照片

爱的教育, Education 就是“爱到开心”



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China



勵志珍藏

KAO ZI-JI QU CHENGGONG

靠自己成功

刘墉◎著



接力出版社
Publishing House

桂图登字：20-2008-168

原出版者：台湾水云斋文化事业有限公司

图书在版编目(CIP)数据

靠自己成功：励志珍藏 / (美) 刘墉著. —2版. — 南宁：接力出版社，2013.7

ISBN 978-7-5448-3030-0

I. ①靠… II. ①刘… III. ①散文集-美国-现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第139792号

责任编辑：车颖 文字编辑：袁怡黄 楚亚男 美术编辑：卜翠红
责任校对：张琦锋 责任监印：陈嘉智 媒介主理：石璐 版权联络：董秋香
社长：黄俭 总编辑：白冰
出版发行：接力出版社 社址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022
电话：010-65546561（发行部） 传真：010-65545210（发行部）
http://www.jielibj.com E-mail: jieli@jielibook.com
经销：新华书店 印制：北京市海淀区四季青印刷厂
开本：880毫米×1250毫米 1/32 印张：5.875 字数：140千字
版次：2007年5月第1版 2013年7月第2版 印次：2013年7月第15次印刷
印数：183 001—198 000册 定价：29.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65545440

親愛的兒子：

當你小的时候，我跟你打球總不讓
你，因為我希望你比我更強壯；當你
上高中的時候，我要你去遠在愛荷華
的艾奧文森就讀，因為我希望你獨立，
當你進哈佛的時候，我要你自己選
擇科系，因為我希望你決定自己的未
來；當你拿到碩士時，我任你休學
一年跑去阿拉斯加，因為我希望你自由。
而今，你做什麼我都支持，因為
我希望你快樂。

你快樂，我就快樂！

爸”

前言

自己去成长·自己去成功

六月二十五号，吃完中饭，我照例躺在沙发上看报，一边用眼角余光注意大门，好迎接放学回家的女儿。

但是突然心头一震，今天不用等女儿了，因为前天我已经把她送进离家三百多里的“集中营”。

那不是真的集中营，而是有六十年历史的“草山（Meadow mount）音乐夏令营”。每年暑假，有来自世界各地的年轻人在那儿接受“魔鬼训练”；世界顶尖大师伊扎克·帕尔曼（Itzhak Perlman）、马友友、林昭亮和简明彦都是从那里出来的。

音乐夏令营占地二百多英亩，其中散布着由马厩改装成的一栋栋宿舍。屋顶是铁皮的，由于马厩原本不高，硬改成两层，所以伸手就能摸到天花板，加上窗子小得出奇，房间又只容转身，可想而知，夏天大太阳一晒，会有多热。更可怕的是营里的规矩——

早上七点舍监就会像“狱卒”般一间间敲门，不到学生开门出

来不停止；七点半得走到几百英尺外的餐厅吃饭；八点半必须准时回到自己的小房间开始练琴。

舍监会在走廊里巡查，哪一间没有传出琴声就敲门警告；再不动，则“记点”——只要被记两点，周末就禁足。



我实在搞不懂，我那娇生惯养、自以为是小公主的女儿，为什么非要进去不可。

入营之前，我一次又一次问她：“是不是算了？暑假在家多舒服，何必去受苦？整整七个礼拜不能回家，平常不准家人探视，电话不通，连电脑都不准带，想家都没法说，多可怜哪！”

女儿却想都没想就一扭头：“我要去！”



入营的那天，三十五摄氏度，我偷偷溜进她的房间瞥了一眼，就热得满身大汗。出来，我又问她是不是回家算了，她还是扭头说：“不回家。”

我们离开的时候，女儿正排队交体检表格，直挥手叫我们走。我偷偷看她有没有哭，她居然眼眶都没红，还直说好兴奋。

上了车，慢慢驶离校园，我一直回头，但是那个号称舍不得爸爸妈妈的宝贝女儿，居然背对着我们。



在美国其实有很多这样的“集中营”，有音乐的、体育的，也有文学的、科学的。偏偏“一个愿打、一个愿挨”，就有那么多年轻人，想尽办法进去接受“虐待”。

女儿入营这件事，让我常想“女大不中留”。同样“儿大不中留”，当年儿子入哈佛，送他去，我走的时候直掉眼泪，他不是也没“目送”我离开吗？

他们那么无情，是因为离开父母兴奋，还是因为眼前有太多要面对的挑战，“受苦的人没有悲观的权利”？

如同我当年，把家一搁，只身来了美国。在机场，连学生都哭，我却没掉眼泪，因为前面的苦难是我要独自承担的。他们还留在家里，过平静的生活，我却成了漂泊者。

但是，为什么每个年轻人都要漂泊，都梦想做异乡人，都觉得孤危是一种酷？这是不是一种天生的冲力？

是这冲力，使人类的祖先能由最早的非洲走出来，走到全世界，甚至登上月球，相信有一天会到达火星。

也是这冲力，使一个个王子和公主走出父王的城堡，不理睬父母的呼喊，硬是跳上马，绝尘而去。



我常想——

父母要留，孩子要走；父母要为他们做主，他们偏偏不听。这表示他们有年轻人的想法，还是该称为反叛？

一个“乖乖牌”，父母说什么是什么，好好走大人铺好的路、接家里的事业，做个“孝”而且“顺”的孩子，是不是就好？

我也常想——

如果我是比尔·盖茨的爸爸，知道儿子居然大二要从哈佛辍学，我会不会支持他？如果我是李安的父亲，知道儿子居然要去搞电

影，我又会不会阻止？如果我阻止了，还会不会有今天的微软总裁比尔·盖茨和大导演李安？

是不是因为孩子年轻，我们就应该让他走出去，找他所想找的东西，让他们自己去发现？而不是没等他找，就把盖子打开说：

“来！这就是你要找的东西。”



儿子小时候，我曾经有一段时间扮演强权，什么都帮他安排好。但是经历了这么多年，看了美国的“自由经济”与民主精神，我发觉每个人都有他的特质、他的优点，以及他走出去自己闯天下、自己去受苦的本能。

最好的教育是让他们这些长处获得充分的发挥。



这本书就是我新教育观下的产物，表面上它与传统教育一样，但潜在的主张是“自由教育”。

我知道，许多的家长都逼孩子。我没有唱反调，叫孩子不努力，而是教他们“成功要自己去成功，如同成长要自己去成长”。让他们自己逼自己，而非做个没有电瓶的车子，只等父母师长在后面推。



这两天，每次走过女儿的房间，看到她的公主床，我都想掉眼泪。但我知道自己两尺半的胳膊，已经留不住她人生千万里的行程。

我甚至想，如果每个学校都能像草山“集中营”那样，没有铁丝网、不逼孩子进去，孩子们却都想尽办法考进去，甘心乐意地接受严格的训练，那该多好！

Contents
目
录

前言	谈师生
001 / 自己去成长·自己去成功	恨老师 / 039
	谈死亡
谈睡眠	向远方挥挥手的时候 / 045
001 / 谁不希望睡到自然醒	谈失败
谈出头	向前走 别回头 / 049
007 / 拼命做个人上人	谈自由
谈镇定	你有酷的资格吗 / 053
011 / 平常心 心常平	谈缓急
谈自卫	你能不能睡柴房 / 057
015 / 小心怪叔叔	谈恐惧
谈应变	在生死之间选择 / 061
021 / “9·11”的一场噩梦	谈焦虑
谈独立	焦躁就是浪费时间 / 065
027 / 做自己的主人	谈胜败
谈谨慎	有赢有输才是人生 / 069
033 / 当习惯成了自然	谈时间
	事半可以功倍 / 073

谈自尊	谈公益
077 / 中国人 不传病毒	只因为我看到 / 127
谈公德	谈写作
081 / 马桶与电视	写作一点也不难 / 133
谈自然	谈精简
085 / 院子里的万灵丹	正一与负一之间 / 139
谈责任	谈作弊
089 / 小心 这里有个台阶	心里有鬼的时候 / 145
谈偶像	谈幽默
093 / 当偶像摔倒的时候	幽人生一默 / 149
谈穿着	谈处世
099 / 穿出你的品位	铲雪奇案 / 155
谈中文	谈比赛
103 / 打开一扇门	多抓几把豆子 / 161
谈成长	谈考试
107 / 离开父母的时候	坚持做你自己 / 167
谈天才	
111 / 谁是真天才	后记
谈公平	Education 是“爱到开心” / 172
117 / 这世界公平吗	附录
谈慎行	大颈南初中毕业旅行的行为规则 / 178
121 / 人生路 小心走	

谈睡眠

谁不希望睡到自然醒

◆ 你要用时间的紧迫逼自己有更高的效率，
而非用恶性循环的拖延，
使自己损失睡眠与健康。

今天早上七点，你妈妈的闹钟响，把我吵醒了，可是见她瞥了一眼闹钟，继续睡，我猜一定时间还多，就没吭声。直到过了半个钟头，还不见她起床，才推她，问她要几点起，你妈妈醒过来，看看钟，立刻跳了起来，说：“糟了！怎么没听见闹钟响呢？”当时已经七点半了，而你必须七点五十分到校。

看你妈妈急着去浴室梳洗，我就先跑到你房间看，想你一定准备好了。没想到，你也还在被窝里。我问你为什么还不起床，你说马上会起，我又说已经七点半都过了，你就哇的一声立刻坐起来，一边匆匆忙忙穿衣服，一边怪妈妈为什么没叫你——你自己又为什么把闹钟按了下去？

看你抓了一根香蕉，头发都没来得及扎，就匆匆忙忙地跟妈妈出去，我觉得有必要跟你谈谈你的睡眠规划。



最近常听你抱怨睡眠不足，怪学校功课太多，有一堆考试，又怪自己为什么总需要睡八个小时才够，还说羡慕那些一天只睡五六个钟头的同学。

其实你不必为自己睡得多而自责，因为你正处在成长期，青春期的孩子本来就需要较多的睡眠。生长激素多半在睡觉的时候分泌，所以如果你睡不好，就容易影响发育。

而那些已经发育完全的大孩子，就不必有太多睡眠了。我最近看到一个统计，说美国高中生一般只睡六个钟头，回想你哥哥高中时甚至一天还睡不到五个钟头，他们照样发育得很好，可见当你度过这个“急速的成长期”，自然就不会那么爱睡了。

由此可知，而今你睡下去就起不来，不一定是因为懒，而是由于生理需要。所以我建议你检讨一下，能不能在“醒着的时候”快一点，使自己能早点上床，而非 cut 你的睡眠时间。

每个人都会拖——

一生有一生的拖，中国人常讲“少壮不努力，老大徒伤悲”，那是拖了少年时。

相同的，一个月又有一个月的拖，你不是每到学期结束前，就特别忙吗？那是因为前面大半个学期都比较放松，造成功课的堆积。

往再小的地方看，其实一天也有一天的拖。

举个例子，昨天你因为参加学校社团活动，六点多才到家，先坐在沙发上看电视卡通，接着去吃饭，吃完饭看你进房间了，我有事要问你，原以为你在做功课，却发现你躺在床上睡着了，醒过来之后，又坐在那里发愣，还怪自己爱睡觉，直发脾气。



好！让我们回头算一算：你刚回家时看电视花了多少时间？吃完饭打盹儿用了多少时间？打开书包，一边懒洋洋地拿出书本，一边开电脑看信箱又花了多少时间？

如果你把这些时间浓缩一下，进门先把书包里的东西拿出来，看看有多少功课，心里有个计划，同时看你的“伊妹儿”。然后一边吃饭，一边看看电视，吃完饭赶紧上网查资料，开始写报告。你会拖到一点多才睡觉吗？



所以，总要拖到很晚才上床的人，常不是时间真不够用，而是

由于前面拖了。

人很妙。你会发现考试之前，读书特别专心；你也会发现，如果一天有五样作业，你做第一样花一个半小时，第二样花一个小时，第三样花五十分钟，第四样花四十分钟，等你做第五样的时候，看看时间，已经很晚了，极可能只花二十分钟就完成了。

但是相反的，同样的功课，你倒着来——先做第五样，再做第四样、第三样……那第五样可能就花你一个多小时，第一样却反而只花三十分钟。

这也是因为心情的轻松而造成拖。那拖你不一定明显感觉到，只有当你细细比较之后才会发现。

沿着这个思路想下去，如果你从一开始，就以“当时已经深夜十二点”的心情去面对，会不会就能效率特佳，省下不少时间呢？



我也曾经以台湾的一个中学生做实验。

他的功课比你还忙，每天觉都不够睡，所以回家也常躺在沙发上就睡着了，被拉起来之后，也常要发呆个半天才能进入学习状态。

他妈妈来找我谈，说孩子总睡不够，如果不先小睡一下，读书的效果很差；先让孩子睡一阵，又会因为开始得太晚，拖到很迟才能上床。

我就建议她为孩子做个统计：“你试试看，孩子一进门就让他先睡个觉，然后起来吃饭，再做功课，会造成几点上床？相对的，你不准他先睡，叫他早早就开始做功课，又会几点钟上床？”

你猜结果是什么？

结果是：她如果先让孩子睡九十分钟，孩子是一点上床；她如果不让孩子先睡，孩子是十二点半上床。

前面睡了九十分钟，才迟了半个小时睡觉，我请问你，那多出来的一个钟头跑到哪里去了？

相信你一定猜得出，因为拖掉了。

当那孩子发现时间还多的时候，就慢慢做。反不如在先睡了一觉，“起步”晚，时间已经不早，心情紧张的状况下，来得注意力集中。

而且，你知道吗——

因为那孩子先睡了九十分钟，不但加起来的睡眠时间比较多，而且因为精神好、头脑清楚，反比不先睡一下、十二点半上床的成绩进步快。



孩子！随着你升入高年级，会愈来愈觉得时间不够用，而不得不减少你的睡眠，如果你还希望睡得饱饱的，恐怕也得为自己做个睡眠和工作规划了。

你要用时间的紧迫逼自己有更高的效率，而非用恶性循环的拖延，使自己损失睡眠与健康。

注：

如果希望“小睡”能有“大睡”的效果，最好能一次睡六十到九十分钟。

据二〇〇三年六月十四日美国《世界日报》的综合报道，由哈佛大学莎拉·梅德尼克教授领导几位心理学家测试发现，午睡一小时至九十分钟之后的视觉学习能力比不睡者高许多。

那份刊登在《自然神经科学》期刊上的分析报告中也提出，午睡的好处只有经历“慢波睡眠”和“快速动眼期”的人才能享受到。因为这两种睡眠可以提神醒脑，并且有助于处理新学到的技能与资讯。

研究报告甚至说：“从行为改善的角度来看，午睡在直觉印象的学习上，跟晚上一夜安枕同样有用。”午睡也使晚上睡眠的效果提高。实验显示，第一天有午睡的受试者在二十四小时之后的记忆力，比没午睡的人强百分之五十。

此外，根据许多睡眠专家的研究可以知道，“快速动眼期”（简称REM期，做梦时眼睛不断在眼皮下转动的那段时间）有非常好的消除紧张及增强睡眠之前学习效果的好处。在REM期被叫醒，也比在REM期之前的深睡期容易得多。

而REM期一般都在入眠后六十到九十分钟出现，所以如果可能，小睡最好能长达九十分钟。孩子放学回家，假使非常疲倦，让他睡九十分钟，要比只睡二十分钟的效果好得多。

此外，应该利用REM期增强记忆的好处，譬如在睡前看一下书，或背一段课文，接着去睡九十分钟，起床后再回想睡前读的东西或复习一遍，就可能有事半功倍之效。

谈出头 拼命做个人上人

你看看四周的同学，尤其是犹太人和中国人，他们的父母不是都想尽办法，给孩子补习，叫孩子到医院当义工，为孩子报名参加科学竞赛，甚至为孩子找老师教网球、击剑、游泳和溜冰，建立得奖记录，好争取进入常春藤盟校吗？