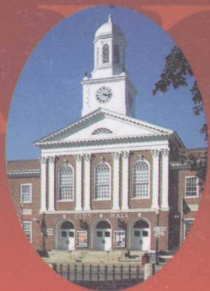


HARVARD JIA XUN



哈佛家训

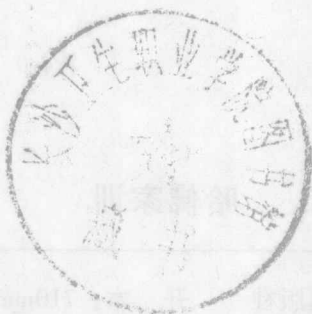
赵一鸣◎主编

对于许多人来说,『哈佛』不仅是一所大学的名字,更是一种精神和智慧的象征。本书精选哈佛经典教育故事,每个故事都具有丰富的教育功能和深刻的生活意义,遵循孩子发展的自然规律,为成长中的孩子提供适合他们心理需求的精神养分。

励志
文库

哈佛家训

主 编 赵一鸣



G78/128

长沙卫生职业学院图书馆



CW0227192

新疆美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛家训/赵一鸣主编. —乌鲁木齐:新疆
美术摄影出版社, 2012. 1

(励志文库)

ISBN 978 - 7 - 5469 - 2084 - 9

I. ①哈… II. ①赵… III. ①家庭教育—通俗读物
IV. ①G78 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)009074 号

哈佛家训

出 版: 新疆美术摄影出版社	开 本: 710mm × 1000mm 1/16
	字 数: 125 千字
地 址: 乌鲁木齐市经济技术	印 张: 12.875
开发区科技园路7号	版 次: 2012 年 1 月第 1 版
邮 编: 830011	印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
经 销: 新华书店	书 号: ISBN 978 - 7 - 5469 - 2084 - 9
印 刷: 北京龙跃印务有限公司	定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

孩子是家长的希望，也是社会的希望，每个家长都希望自己的孩子能够拥有成功的人生。而人生的成功，往往是童年时期打下的基础。在美丽的青葱岁月里，我们的孩子如何适应社会，在复杂的成长环境里生存发展，让生命既充满阳光和雨露，又承受相应的社会责任和义务，是当今每一位家长必须面对的现实问题。

成功离不开教育的作用，父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一课堂，因此家庭教育的成败很大程度上决定着孩子未来的人生。但是，如何教育孩子却是世界性的难题。哈佛大学用它独特的教育智慧和教育理念，用它数以万计的优秀学生，成功地答了这一问题。

哈佛大学成立于1636年，是全美最古老的大学之一，迄今已培养出8位美国总统、40位“诺贝尔奖”获得者和32名“普利策奖”获得者。哈佛大学不论从学校的名气、设备、教授阵容，还是学生素质方面，哈佛大学都堪称世界一流。对于许多人来说，“哈佛”不仅是一所大学的名字，更是一种精神和智慧的象征。哈佛大学教授威廉·詹姆斯曾说：“哈佛的环境不只允许、而且鼓励人们从自己的特立独行中寻找乐趣。相反的，如果有朝一日哈佛想把她的孩子塑造成单一固定的性格，那将是哈佛的末日。”哈佛的教育理念值得我们借鉴，哈佛的成长智慧应该成为指引我们人生的航标。

《哈佛家训》精选哈佛经典教育故事，遵循孩子发展的自然规律，为成长中的孩子提供适合他们心理需求的精神养分。它所选取的每个故事都具有丰富的教育功能和深刻的生活意义，不仅可以激发青少年对社会、人

生进行多角度的思考，还可以点燃他们内心深处的智慧火花，使他们见微知著，从一滴水看见大海，由一缕阳光洞见整个宇宙。

哈佛经验蕴含着深刻的哲理，每位读者读后都会有所感悟。这不仅是一部教子课本，也是一部成人的修身指南。许多望子成龙的人，总是认为孩子应该这样做或那样做，他们自己却经常背道而驰。父母觉得自己比孩子高明，但事实并非如此。如果我们没有比孩子们做得更好，我们至少应该和他们一起成长。

从现在开始，与你的孩子一同品味哈佛教育的精华吧，帮助他在成功的道路上迈出坚实的一步！

目 录

第一章 品质——奠定成功的基石	(1)
父母的高度决定了孩子的高度	(1)
诚信是做人的根本	(3)
善良，世间最美丽的花	(4)
崇尚节俭是一种美德	(6)
拥有一颗感恩的心	(8)
自信心是孩子成长的基石	(12)
真诚最能打动人心	(16)
谦虚谨慎，切莫孤高自诩	(18)
保持乐观的心态	(19)
培养坚强的意志力	(21)
爱别人多一些	(24)
第二章 理想——有憧憬，才有未来	(26)
梦想是现实之母	(26)
敢想，并立即付诸行动	(31)
决不轻易放弃和改变梦想	(32)
志向是通往成功的阶梯	(34)
信念与毅力是梦想的翅膀	(36)
成功从设定目标开始	(37)
坚守目标，永不放弃	(39)

第三章 习惯——改变命运的资本 (42)

好习惯来自日常培养	(42)
注意力是心灵的天窗	(46)
养成终生学习的好习惯	(49)
不要无谓地消耗自己的精力	(51)
永葆进取心	(54)
学会把握现在	(56)
踏踏实实做事，切忌急功近利	(57)
拖延的习惯让你远离成功	(59)
养成思考的习惯才能成就伟业	(61)

第四章 潜能——通往成功之路的持久动力 (63)

认识自己，激发内在潜能	(63)
找准自己的人生坐标	(65)
勤奋好学，开发潜能	(66)
天才源于后天的培养	(68)
每个人都有无穷的潜力	(70)
学无止境，知识成就人生	(71)

第五章 思维——通向真理的捷径 (75)

别让自己成为旧思维的“囚徒”	(75)
行动前先做出正确的思考	(77)
独立思想最重要	(79)
真理是哈佛人的启明灯	(81)
打破一切常规	(83)
成功之路在于独辟蹊径	(86)
创新让你独领风骚	(88)

第六章 勇气——奋斗人生的利刃	(92)
泥泞的路上才能留下脚印	(92)
人生需要冒险	(94)
失去勇气就意味着失去一切	(96)
丢弃旧我，接纳新我	(97)
勇于负责可以改变一切	(99)
要敢于挑战权威	(102)
第七章 自律——不能自律，何以正人	(104)
做一个遵守纪律的人	(104)
纪律与自由并不矛盾	(106)
守纪律是承担责任的前提	(108)
贪小便宜吃大亏	(109)
第八章 友谊——让生命充满阳光	(111)
多个朋友多条路	(111)
没有绝对的朋友，也没有绝对的敌人	(113)
友谊是事业的精神支柱	(114)
用真心换真情	(116)
第九章 成败——成功不是偶然，失败亦非命运	(119)
为自己确立一个合适的目标	(119)
把困难当做机会	(121)
细节决定成败	(123)
天生我材必有用	(126)
谨慎判断，大胆行动	(130)
把“不可能”从你的字典里删除	(132)
世上没有绝对的失败	(133)

与对手合作是一种智慧	(135)
------------------	-------

第十章 弱点——剔除心灵的毒瘤，做最好的自己

切莫让自卑牵着鼻子走	(137)
懒惰，一剂甘甜的毒药	(139)
不要抱怨命运不公平	(141)
自负，成功之路上的绊脚石	(144)
自立自强，远离依赖	(146)
改善羞怯自闭心理	(148)
凡事三思而行，切忌冲动	(150)
半途而废终将一事无成	(152)
立即行动，停止空谈	(153)

第十一章 放下——大弃大得，不弃不得

吃小亏占大便宜	(156)
退一步，海阔天空	(158)
有所失必有所得	(160)
缺憾也是一种美	(162)
暂停是为了更好的加速	(164)
坦然面对成败得失	(165)

第一章 品质——奠定成功的基石

品质是一个人身上最为重要的东西，拥有高尚品质的人会散发出一种迷人的气质，吸引人们情不自禁地向其靠拢。为人处世中，谁不愿意与品行优良的人打交道，谁又愿意同一个品行不端的人交往。拥有高尚品质的人，在社会交往中往往会胜人一筹。因此，塑造自身的良好品质，是获得成功的基石。

父母的高度决定了孩子的高度

孩子是站在父母的肩膀上成长的，父母的高度决定了孩子的高度；父母能走多远，孩子才能走多远。

人的一生中要接受很多老师的指导和无数朋友的帮助，但最早遇到的一位老师不是别人，而是父母，父母同时也是孩子最亲密的朋友。

父母是最早培养孩子的人，是孩子人生中最亲爱的人。因此，父母是孩子生命中的第一位良师益友。孩子的心灵就如同一张白纸，这张白纸上究竟能画出什么样的图画，很大程度上取决于父母。

有些父母十分认同“父母是孩子人生道路上的第一任老师”这个说法，因此时时刻刻都以老师的姿态和孩子相处，却忽略了朋友这一角色。他们总是像严格的老师一样要求孩子应该做什么，应该学什么。正是因为这样一种姿态，使孩子对父母更多的是像对老师一样的遵从和敬畏，而少了一些亲近和平等。

的确，父母是孩子最好的老师。正确教育孩子的方式就是父母在对孩

子的长期观察和不断理解的过程中确立起来的。换句话说，其实，就是父母和孩子每时每刻交流共处的结果，就是给孩子提供每一个环境细节的熏陶引导。

古今中外一些有成就的人，他们的父母总是有这样一些共同的特点：

1. 喜欢与自己的孩子一起学习，共同探讨问题。
2. 善良可亲，耐心细致，不会因孩子把东西搞得乱七八糟而大发脾气，即使孩子犯了错，也会耐心指导。
3. 孩子从事一些稍带危险性的活动，他们一般能允许，有时还会和孩子一起“尝试”。
4. 他们会风趣地回答孩子提出的问题。
5. 他们会在雨天和孩子一起玩雨，下雪天和孩子一起堆雪人、打雪仗。

无一例外，他们都成为孩子的好朋友。因为他们都明白一个道理：孩子虽然幼小，但不要以为他什么都不懂，他们同样有自尊心与想法。

所以，作为父母应尽量从孩子的角度考虑问题，经常与孩子交流，多听听孩子的心里话，也可以试着在一些事上采纳孩子的意见，这样孩子与父母相处起来可能会更融洽，感情也会越深厚。

而心理学家也发现：父母的教育风格，不仅会影响父母与孩子之间的情感关系，而且还会影响孩子的学习效果、生活品质和工作质量。托尔斯泰也说：“在一个家庭里，只有父母能教育自己时，才能产生孩子的自我教育。”

其实，无论是做朋友，还是做老师，父母都是孩子在这个世界上最值得信赖的人。热爱孩子、教育孩子是父母的天职，而父母在教育孩子的时候，也不要忽视对心灵和情感的关爱，对孩子亲切、平等的时候，不忘记教育的责任。

另外，父母不但要做孩子的良师益友，经常与他沟通，更要做孩子的榜样。孩子的行为从某种程度上可以反映出父母的品质。因此，父母在教育孩子之前，也要想想要求孩子做到的自己是否已经做到。父母要尽力做好孩子的榜样，因为父母的言行、举止、人品等都会对孩子产生直接影响。

一位教育家说：“孩子是站在父母的肩膀上成长的，父母的高度决定

了孩子的高度；父母能走多远，孩子才能走多远。”父母是孩子的良师益友，只有通过自己的人格力量才能获得孩子的钦佩和敬爱，才能让孩子在自己的教育中成为未来社会的精英。

诚信是做人的根本

诚信是做人、立业之本，我们每个人都应从自身做起，恪守诚信，使之成为为人处世的准则。

有一位贤明且受人爱戴的国王老了，由于膝下无子女，便决定在全国范围内挑选一个孩子作为义子，把王位传给他。

有一天，他给孩子们每人发了一些花种子，并宣布谁如果用这些种子培育出最美丽的花朵，就收谁为义子。

孩子们领回种子后，开始精心培育。从早到晚，浇水、施肥、松土，谁都希望自己能够成为幸运者。

有一个男孩也整天精心地培育花种。但是，10天过去了，一个月过去了，花盆里的种子连芽都没冒出来，更别说开花了。

这个男孩去请教母亲，母亲建议他把土换一换，但依然无效，母子俩束手无策。

国王定好的观花的日子到了，孩子们涌上街头，各自捧着盛开的花，等着国王的巡视。

那个男孩无精打采地站在那群孩子中间，眼里含着泪花。国王把他叫到跟前问道：“你为什么端着空花盆呢？”

男孩把自己如何精心侍弄，但花种怎么也不发芽的经过说了一遍，还说自己曾在别人的花园里偷过一个苹果吃，花种不发芽是报应。

国王听了男孩的话，一把抱过他，说：“孩子，我找的就是你。”

国王见大家一脸疑惑，说：“我发下的花种全部都是煮过的，根本就不可能发芽开花。”

捧着鲜花的孩子们都低下了头，他们全都换了别的种子。

诚信是一种美德，他可以让你获得真正的朋友，使别人会为你而感

动，甚至会改变你的命运。

哈佛学子、“美国文明之父”爱默生曾说：“诚实的人必须对自己守信，他的最后靠山就是真诚。”富兰克林说：“诚实和勤勉，应该成为你永久的伴侣。”

在哈佛，每一个学生都懂得，诚信是一个人的立身之本，是一切美德和能力的基础，一个人如果失去了诚信，他将失去一切。人可能有许多美德：勇敢、智慧、服务、创造力、帮助、乐观等，但一个不诚实的人，会失去这一切，因为基础没有了。“无诚则有失，无诚则招祸”，那些践踏诚信的人也许能得利于一时，但终将作茧自缚，自食其果。

每个人在希望别人对自己诚信、守诺时都要了解，别人对自己也怀有相同的渴望。诚信如同一轮明月，皎洁明丽，普照大地，以它的清辉驱尽人间的阴影。诚信待人，付出的是真诚和信任，赢得的是友谊和尊重，无论时空如何变幻，都闪烁着诱人的光芒。

追溯中国悠久的文明史，“信”可以说是儒家文化核心价值之一。中国的君子以信为立身之本和待人的黄金原则。

子曰：“人而无信，无知其可也。”古往今来的伟人或社会精英莫不是以诚信为本，所以才能实现人生的辉煌。

人年轻时要赶快积累知识和财富，同样也要注重德行的修养。诚信是做人、立业之本，我们每个人都应从自身做起，恪守诚信，使之成为为人处世的准则，只有这样，我们的人生才能绚丽多彩，我们的社会才会不断地进步。

善良，世间最美丽的花

善良是一种远见，一种自信，一种精神，一种智慧，一种以逸待劳的沉稳，一种快乐与达观。

生长在北极圈附近的人们靠狩猎为生。对于猎人来说，猎杀貂是一件很容易的事，不像猎杀北极熊之类的大动物风险那么大，并且身手笨拙的猎人可能会因此而搭上身家性命，而猎杀貂的风险就小多了。虽然貂的肉

很少，但貂皮却可以卖上一个好价钱。

美国的一位摄影记者曾经记录了猎人猎杀貂的过程，十分“残忍”。

夜幕降临时，猎人穿上厚厚的棉衣出发，到貂经常出没的地方躺下，假装快要冻死的样子。貂生性慈悲，看到有人卧在雪地里，它们会从暖暖的洞穴里跑出来，用自己的身体温暖那些假装冻死的人。于是，猎人就轻而易举地抓到了貂。

这种令人齿寒的捕貂方法被记者报道后，引起了美国动物保护协会的抗议，信奉上帝的西方人无法接受，他们认为这是人类最为丑陋最为险恶的行为。

很多人认为，应该对那些惨无人道的猎人加以制裁，希望通过政府的力量，对该国的经济进行制裁，以惩罚那些捕貂者。

但是，当地人并不认为这有悖于人道。他们认为，这只不过是貂的习性，而这种捕貂的方法更是流行了上千年，他们的祖祖辈辈一直是这样捕貂的。

但严厉的谴责还是让那些捕貂者，重新认识到了自己的行为，迫于舆论压力，当地开始制止这种“忘恩负义”的捕貂行为。

在经过十几年的禁猎后，这种捕貂行为被当地猎人所废弃，如果还有人采用这种捕貂方法，会被同行所不齿，且无法加入猎人组织行列。

无论是在自然界还是人类之中，善良都是最美好的品德。罗素说：“在一切道德品质之中，善良的本性在世界上是最需要的。”

善良是医治心灵创伤的最好的药物。同善良的人接触，会使人的智慧得到启迪，灵魂变得高尚。

善良不仅是一种美好的品德，更是心理养生必不可少的营养素。心存善良的人都拥有良好的心理状态。当他们助人为乐的时候，心中就会充满欣慰之感；当他们与人为善的时候，心中就会充满愉悦之感；当他们光明磊落的时候，心中就会充满轻松之感。这些美好的心理状态可以把体内血液的流量和神经细胞的兴奋度调节到最佳状态，从而提高机体的抗病能力。

送人玫瑰，手有余香。宽厚待人，对人善良，愉悦了别人的同时，还会给自己带来身体和心灵的双重好处。

在哈佛毕业生的身上，你能看到精明与干练、聪慧与踏实，也能看到

诚实与坚强，自信与善良。

哲人说，善良是爱开出的花。善良是哈佛学子优秀的品质，是心地纯洁、没有恶意，是看到别人需要帮助时毫不犹豫地伸出自己的援助之手。

对于高尚的人来说，他们的品性中蕴藏着一种最柔软、但同时又最有力量的情愫就是善良，它是人性中最基本的品格，也是人性里最为朴实的美。

就像人的肉体来到尘世，不可能超然于物外一样，灵魂也不可能纤尘不染。被太多自我意识浸染过的灵魂，是会变得越来越沉重的；但经过善良洗涤的灵魂，却是会变得越来越轻灵的。

我们所感受到的善良，有时像天使的一片洁白轻柔的羽毛，让人感觉到温暖，让人感觉到希望；有时又像大力神赫拉克勒斯宽阔厚实的胸膛，让人感到无比的振奋，让人感到无比的力量。

善良的品质不是人人都具有的，但却人人都能感受得到它的存在；善良不是人们与生俱来的附着物，但却能够在净化自我心灵的过程中得到人格的升华。

一位智者曾经说过：善良是一种远见，一种自信，一种精神，一种智慧，一种以逸待劳的沉稳，一种快乐与达观……只要我们自己本身是善良的，我们的心情就会像天空一样清爽，像山泉一样清纯！

善良从来就与正直、爱心、悲悯为伍，与邪恶、阴毒、冷漠为敌。清澈的水来自雪山之巅，人的善良来自洁净的心底。善良是一种发自内心的本能，是人们心中最美的力量之花。我们不能苛求每一个平凡的人，都拥有崇高的品德，但只要做到自己心存善良，那么这个世界就一定会更加美好。

崇尚节俭是一种美德

自古以来，成由节俭败由奢，每一个人从小就应该懂得这个道理，养成勤俭节约的习惯。

某教师教导学生生活要朴素，不要在生日聚会大摆宴席，广邀同学，

谁知，学生却说：“那多寒酸啊！岂不是丢了我的面子，伤了我朋友的感情吗？”

某家长拿起一只用完的牙膏壳，随口说了句：“卖到废品回收站去。”谁料，孩子竟然一把夺过扔出窗外，回了一声：“小气！”

在某所小学里，教师和校工在校园内捡拾的物品堆满了一间屋子，大至皮夹克，小至铅笔、橡皮。学校多次广播要求学生去认领，却没有人前去。在一次家长会上，校领导讲了这件事，最后只有几位家长带着孩子去认领，其他物品仍旧堆放在屋子里无人问津。

某校餐厅，同学们端着自选的三菜一汤不锈钢快餐盘陆续就餐，但是很多同学鸡腿咬几口，蔬菜挑几筷，饭也没见怎么动，就算吃完了，然后各自端起餐盘走到食堂门口往泔水桶里一倒，盘子往边上桌子上一搁，一顿中饭就算结束了。

随着物质生活水平的提高，现在很多孩子生活在衣食无忧的环境里。他们从来不知道生活的艰辛，花钱大手大脚，吃饭挑肥拣瘦，再完好的衣服也不肯多次穿。一些权威的教育专家们有着这样的质问：“一个没有节俭习惯的孩子，长大后他可能热爱自己的工作吗？”在这些负责任的专家们眼里，节俭与勤劳是紧密相连的。很难想象一个不懂得爱惜东西、珍惜金钱的人会热爱自己的工作。

两次获得诺贝尔奖的居里夫人是简朴生活的典范。她和彼埃尔·居里结婚时，新房里只有两把椅子，正好一人一把。居里觉得两把椅子未免太少，建议多添几把，为的是来了客人好让人家坐一坐。居里夫人却说：“有椅子是好的，可是，客人坐下来就不走啦。为了多一点时间搞科学，还是一把不添吧。”

几年之后，这对没有给自己的新房增添一把椅子的年轻夫妇，却给世界化学宝库增添了两件闪闪发光的稀世珍宝——钋和镭。

从1933年起，居里夫人的年薪已增至4万法郎，但她照样“吝啬”，一件毛料旅行衣，竟穿了一二十年之久。有人说居里夫人一直到死“总像一个匆忙的贫穷妇人”。

在哈佛人看来，节俭是最基本、最突出的传统美德，是人类在长期的生活实践中总结出来的。

节俭不仅是一种美德，而且是我们积累财富的手段。从小养成节俭的

习惯，会让我们一生都受益无穷！

“历览养贤国与家，成由勤俭败由奢。”经济在发展，社会在进步，但是提倡勤俭节约永不过时。无论家中生活条件是否优裕，我们都应养成勤劳节俭的美德。一个懒惰成性、奢侈成风的人不可能取得事业上的成功。时下，年轻的父母在教育下一代的时候，少了对孩子勤俭上的教导，使孩子缺少“粒粒皆辛苦”的体会。如果使孩子觉得所有东西都得来容易，那他们就很难珍惜，很难产生感恩之情，孩子的心理健康也很难完善起来。

英国著名文学家罗斯金说：“通常人们认为，节俭这两个字的含义应该是‘省钱的方法’；其实不对，节俭应该解释为‘用钱的方法’。”也就是说，我们应该把钱花在最恰当的地方上，合理安排衣、食、住、行，以及教育、娱乐等方面的花费，这才是真正的节俭。

做到勤俭并不难，只要我们从自身做起，从身边小事做起，增强节约意识，养成勤俭节约的好习惯，一针一线当思来之不易，一茶一饭应念物力维艰。

拥有一颗感恩的心

感恩是一种心态，一种向上的智慧，一种人生的态度和做人的基本准则，更是一个人的世界观。

一个孩子和妈妈吵架了，一气之下转身跑了出去。气愤的母亲说：“出去就再不要回来！”他流着眼泪在街上漫无目的地走了许久。天快黑了，渐渐平静下来的他才感觉到肚子饿了。正巧，前面就有一个卖削面的摊铺，冒着热气的削面对饥饿的孩子太有诱惑力了。可是，他摸遍了身上的口袋，连一个硬币也没有找到，也许是刚才跑出来太急了，没有带钱。面摊的主人是一个很漂亮的阿姨，看到他站在边上就问：“孩子，你是不是要吃面？”他有些不好意思地回答：“对不起，我忘了带钱。”“没关系，我请你吃。”阿姨又看了看他说。

一会儿，面上来了。孩子很感激地端起碗吃了起来。“你怎么这么晚不回家？”阿姨看着他问，“和家里闹别扭啦？”孩子听了这话，眼泪就掉