哈佛“实用道德”青少年读本



HARVARD'S APOTHEGM

培育智慧女儿的心智读本

“实用道德”读本编委会/主编

心灵卷

哈佛女孩成长箴言

石油工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

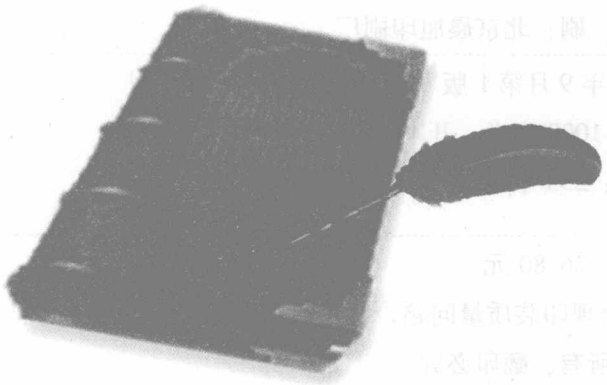
哈佛女孩成长箴言

心灵卷

HARVARD'S APOTHEGM

哈佛“实用道德”青少年读本

“实用道德”读本编委会/主编



石油工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

哈佛女孩成长箴言：心灵卷/“实用道德”读本编委会主编.
北京：石油工业出版社，2008.9
ISBN 978-7-5021-6744-8

Ⅰ.哈…
Ⅱ.实…
Ⅲ.个人-修养-青少年读物
Ⅳ.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 127159 号

哈佛“实用道德”青少年读本

出版发行：石油工业出版社
（北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011）
网址：www.petropub.com.cn
联系电话：(010)64523558
经　　销：全国新华书店
印　　刷：北京晨旭印刷厂

2008 年 9 月第 1 版　2008 年 9 月第 1 次印刷
710×1000 毫米　开本：1/16　印张：15.25
字数：250 千字

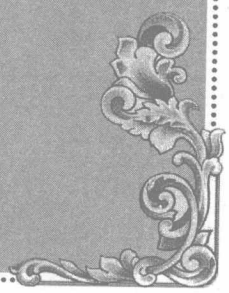
定价：26.80 元
（如出现印装质量问题，我社营销部负责调换）
版权所有，翻印必究



“实用道德”读本编委会

主　编：张先勇

编　委：魏艳萍　李　翠　郭宇波　张振强
吴国才　吕广田　阎晓霞　戴　菊
林贵舟　范海飞　郭函梓　徐凤敏
李恩格　赵阿利　贾梦婕　郭诗琪
杨小宝　吴　娜　环　梅　周　丽
钮红卫　汪和平　张　明　李　群
李　卉　窦志伟　马　力　张　俊



前　言

三年前，《哈佛男孩成长箴言》和《哈佛女孩成长箴言》的出版是对哈佛“实用道德”理念的一种应用与尝试，我们区别了性别的成长特性，从品性的角度，对男孩和女孩的精神与心智成长设计了许多精彩的品读内容，旨在引导青少年在成长过程中进行自觉的道德评判与道德选择。

事实证明，这种尝试是成功的。图书出版以来，得到了许多家长和青少年朋友的好评。这更加激励我们对于青少年“实用道德”教育的探索，同时也说明了广大家长和师生对“实用道德”理念的认可与赞同。

“实用道德”不是一个矛盾的概念，恰恰是一项协调现实生活与人生理想，协调知识能力与心灵素养的创举。哈佛面对高度发达、错综复杂的现代社会，为造就德才兼备的人才付出了极大的智慧与努力。1986年，哈佛大学为帮助师生解决社会生活和职业生活中日益复杂的道德冲突，建立了E. J. 塞佛尔道德与职业研究基金中心，“实用道德”逐步成为哈佛大学道德教育的核心。如今，哈佛大学几乎所有学院都开展了以“实用道德”为主要内容的教育，例如：哈佛学院，它是哈佛的本科学院，在哈佛的历史上，本科学院一直是以人文教育为主体。此外，神学院、法学院、工商管理学院、设计研究院、约翰·肯尼迪政府学院等十多个研究生院，都设立了自己的“实用道德”课程。

哈佛“实用道德”是其深厚的人文教育传统所盛放的奇葩，数百年来，哈佛的教学与科研在不断地改变，但哈佛育人的宗旨从来没有改变。哈佛的理念是：即使是培养一名工程师，也要培养其成为具有深刻人文关怀的工程师。在哈佛教育中一直坚持着这种品格与能力的平衡，正如

需要全本请访问 www.ertongbook.com

其校门上所镌刻着的那句话："为增长知识和智慧而进来，为服务国家和同胞而出去。"知识和智慧是赋予人能力，而服务国家和同胞则是一种高尚的情怀。为一己私利而求学的人，不可能成为真正的时代精英。

哈佛第22任校长劳威尔曾说："哈佛应该培养智力上全面发展的人，有广泛同情心和判断能力的人，而非瘸腿的专家。"在劳威尔看来，品格与能力犹如人的双腿。在其后的数任校长，都秉承和发展了他的思想。第23任校长科南特最终确立了哈佛的人文宗旨，在科南特看来，大学应该培养负责任的人，培养情感和智力全面发展的人。科南特的继任者普西提出了哈佛大学要培养有教养的人。简单地说，有教养的人就是有知识和信念的人。

一位研究哈佛崛起的专家曾说："实用道德"教育是哈佛的魅力所在，它在继承哈佛人文教育传统的同时，也开启了哈佛新的时代，在知识的传播与品格的塑造上，哈佛找到了自己的对策。

在中国，哈佛男孩与女孩也成为了许多精英学子的代名词，但这些精英同样也面临着知识与品格的考验。所以，"实用道德"是每一位家长、老师必须关注的。

在哈佛，对于这种教育，有一条很重要的途径，那就是以阅读的形式来开展。哈佛各个学院的"实用道德"课程设计都是为了让学生从灵魂高尚的人物那里汲取道德与智慧的灵感，从充满哲思与美德的故事中体会人性的真善美。这也正是我们组织力量编写此书的初衷。愿这套书能给更多渴望成为时代精英的青少年朋友提供更大的精神与智力支持。由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，恳请批评指正。

"实用道德"读本编委会

2008年7月

目　录

第一章　进取心养成：让青春焕发能量

在人生的道路上，所有的人并不站在同一个场所——有的在山前，有的在海边，有的在平原；但是没有一个人能够站着不动，所有的人都得朝前走。

勇敢，就是试一试　/2
压力激发能力　/4
沉迷安逸等于自杀　/6
荣耀源于默默的付出　/9
希望是永不熄灭的光亮　/11
人最需要超越的是自我　/13
进取，从学习开始　/15

第二章　自尊心养成：摆脱精神的奴役

自尊心是一个人品德的基础，若失去了自尊心，一个人的品德就会瓦解。自尊也是一种力求完美的力量，是我们成就一切事业的渊源。

智慧地面对蔑视　/20
尊严无价　/22
不做跪着的绅士　/24
失去尊严就失去一切　/26
自尊者人必尊之　/28

一只狼的尊严 /30
勇敢地面对耻辱 /32
给予尊严只需一份真诚 /34
尊严底线，神圣界限 /36

第三章 责任心养成：使命升华自我价值

每个人都被生命询问，而他只有用自己的生命才能回答此问题；只有以“负责”来答复生命。因此，“能够负责”是人类存在最重要的本质。

责任面前无小事 /40
有了责任，世界才属于我们 /42
赋予人责任，先给人信任 /43
责任是一份真爱 /45
责任创造奇迹 /47
把每一份工作当成作品 /49

第四章 宽容心养成：快乐自在人心

如果没有宽恕之心，生命会被无休止的仇恨和报复所支配。而宽恕和受宽恕则是难以言喻的快乐，是连神明都会为之羡慕的极大乐事。

用宽容成人之美 /52
高贵的宽容能催人弃恶从善 /54
宽容是智慧的艺术 /56
宽容成就天使 /58
宽容出智慧 /60
理解才能宽恕 /62
最美的原谅就是重新给人机会 /64
宽容别人就是解放自己 /66
宽容重塑美好 /68
退一步，做真正的赢家 /70

第五章　善心养成：拥有仁慈怜悯的情怀

在一切道德品质之中，善良的本性在世界上是最需要的。善良的行为有一种好处，就是使人的灵魂变得高尚，并且使它可以做出更美好的行为。

尊重是一份善意　/74
善念能抵挡患难　/76
善心是一种行动　/78
助人即助己　/80
赞美也是一份善意　/81
善良总在循环　/83
善良是纯洁的心愿　/85

第六章　平常心养成：平静地享受幸福

做好每天要做的事情，享受生活，享受做好每一件事情所带来的快乐，就会有足够的力量承担一切挫折和痛苦。

活在当下是真实的幸福　/88
为欲望减减肥　/90
真正美好的世界在心中　/92
积极接受属于自己的事物　/94
轻松地享受过程　/96
敏感的人最易受伤　/98
扮演好人生每一个角色　/100
贪念是一种邪恶的力量　/102
总有一样你擅长　/104
忘记你没有得到的　/106

第七章　自信心养成：活出自己的风采

在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。而自暴自弃，则是一条永远腐蚀和啃噬着心灵的毒蛇，它吸走心灵的新鲜血液，并在其中注入厌世和绝望的毒汁。

自信就握在自己手里　/110

相信自己的价值 /111
强者蔑视诽谤 /113
自信产生美 /115
相信自己才有机会 /117
信心是人的征服者 /120
自信是梦想的翅膀 /122
孤军奋战也不要紧 /124
自信就是勇敢地行动 /126
总有一样是优秀的 /128

第八章 乐观心养成：把黑暗变成光明

幸福就像星星一样，黑暗是遮不住它们的，总会有空隙可寻。我们在人生的历程中，不管犯了多少过错，产生过多少误解，然而，在过错和误解的空隙之中，不正闪烁着幸福之光吗？

幽默是一种乐观 /132
美好的人生只需作个选择题 /134
乐观成就必胜的信念 /136
乐观者与悲观者 /138
真正的乐观者感谢灾难 /140
过好每一个今天 /142
不把别人想得太坏 /144
走出抱怨的泥潭 /146

第九章 独立心养成：实现心灵的自由

每个人都应该坚持走他为自己开辟的道路，不被权威所吓，不受过时的观点所牵制，也不为时尚所迷惑。

只有自己最可靠 /150
早自立早开发自我价值 /152
敢于说不 /154
不给“依赖心理”生长的空间 /156

前途靠自己开拓 /158
扶不起的刘阿斗 /160
自强的人是可敬的 /162
别为爱的人失去自我 /164

第十章 感恩心养成：改变你看世界的眼光

感恩是精神上的一种宝藏，感恩即是灵魂上的健康。感恩虽是美德中最微小的，但没有感恩就没有真正的美德。

面包里的银币 /168
感恩让生活更美 /170
感恩创造幸福 /172
不能漠视的母爱 /174
感念父母之爱 /176
饮水思源 /178
感恩，是心灵深处的悸动 /180
感恩是精神的宝藏 /182
生死情谊超越一切 /184
向身边的每一个人微笑 /186

第十一章 恒心养成：没有什么不可战胜

一个人只要坚持不懈地追求，他就能达到目的。成功的人能到达高峰不是靠突飞而来的，而是他们在别人酣睡的夜晚不辞劳苦地坚持攀登。

成功与失败只差一步 /190
成功需要积累 /192
想尽一切办法 /194
人生没有失败只有放弃 /196
勤能补拙是良训 /198
不妨再试一次 /200
用一生做好一件大事 /202

需要全本请访问 www.ertongbook.com

毅力成就完美 /204
你需要一个打不倒的梦想 /205
恒心不是对狭隘信念的坚持 /207
就等待那千分之一的可能 /209

第十二章 爱心养成：生命可以更有意义

每一个善良的人都是勤劳的农夫，在或肥沃或贫瘠的土地上播种着爱心，他们付出的心血虽不尽相同，但目的都只有一个：收获爱心。

爱是人生的本质 /212
爱点燃生命的火焰 /215
爱是充实了的生命 /217
爱如花蜜般芳香甜蜜 /219
爱是最好的教育 /221
爱融化坚冰一样的心 /224
没有爱便没有幸福 /226
爱需要行动 /229

第一章

进取心养成：让青春焕发能量

青春是短暂的，但在一个不知倦怠、积极进取的人面前，它却会长久地焕发出能量。对于女孩来说，青春更可贵。青春的进取需要以知识为能量，需要理想和希望来导航，需要挫折与困境的磨励，需要勇敢的投入，更需要不断的超越、默默的付出。让我们抓住青春年华，养成进取的心志，以生命中全部的力量向前进发，可以相信，年暮时回首我们的青春，它定会照亮我们的一生。

勇敢，就是试一试
压力激发能力
沉迷安逸等于自杀
荣耀源于默默的付出
希望是永不熄灭的光亮
人最需要超越的是自我
进取，从学习开始

勇敢，就是试一试

人的一生中，最光辉的一天并非是功成名就那天，而是从悲叹与绝望中产生对人生的挑战，勇敢迈向意志的那天。

——福楼拜

一个野生动物园养着一条大蟒蛇，饲养员每天都要准备一大盆肉给它吃。看着每天吃饱了就舒服蜷着睡觉的大蟒蛇，饲养员怀疑它的野性已丧失，于是，他就捉了一只活生生的大公鸡放到大蟒蛇的笼子里，然后去吃午饭。

这只大公鸡突然遭遇飞来横祸，开始是惊吓得大叫，看无人救它，就使劲地飞起，狠狠地对着大蟒蛇的眼睛、脑袋猛啄起来，大蟒蛇被这迅猛的攻势弄得不知所措。一小时以后，大蟒蛇终于被这只公鸡啄死了。

吃完午饭回来的饲养员看见这场景，大为吃惊，这只公鸡的勇敢也深深地震撼了他，连忙把它从笼子里放了出来。

大公鸡这种最后拼死一搏的勇气为它带来了无穷的力量，因为正常情况下，一只弱小的鸡肯定是不敢与大蟒蛇搏斗的，正是它面对危难的勇敢，唤醒了它体内潜藏的斗志和能量。而一个人要想更早地走向成功，不能等万事俱备了再行动，因为这样会错失良机。要在相信自己能行的情况下，勇敢地去行动。

勇气是什么？它不是豪情壮志，也不需要豪言壮语，只需要你迈出一步，勇敢地去试一试，奇迹也许就会发生。这只蛇笼中的公鸡就是这样，如果它不想去试一试，搏一搏，那它就不可能打败蟒蛇，最终只能成为蟒蛇的一顿美餐。

1983 年，伯森·汉姆徒手登上了美国纽约帝国大厦，在创造了吉尼斯世界纪录的同时，也赢得了“蜘蛛人”的称号。但是，人们很难想象他原来竟是一位恐高症患者。当记者问到是什么样的勇气让他能挑战这幢高楼时，伯森·汉姆回答：我虽然害怕 400 多米高的大厦，但我并不恐惧一步的高度。所以我战胜的只是无数个“一步”而已。同样令人惊

奇的是那天伯森·汉姆94岁的曾祖母听说他创造了吉尼斯世界纪录，竟然从一百公里外的城市徒步来到伯森·汉姆的住所，同样创造了一个年近百岁的老人徒步百公里的吉尼斯世界纪录。在接受采访时，她对记者说：一口气跑一百公里需要勇气，但是走一步路不需要勇气。

这就是真正的勇敢，从敢于面对每一步开始，这样的勇气让伯森·汉姆迸发战胜高楼的潜能，让他的曾祖母迸发了徒步百公里的潜力。这样的勇气足以激励我们不断地进取与拼搏，面对生活中的任何艰难。

成长箴言

勇敢简直就是我们体内能量的总指挥，如果勇气潜伏不动，那我们的潜能就难以发挥，我们最佳的状态自然就无法表现出来。一个人，要想生活得幸福，活得有价值，首先要活得勇敢，这是亘古不变的真理。

压力激发能力

人们最出色的工作往往在处于逆境的情况下做出。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。

——贝弗里奇

美国一位科学家曾进行过一个有意思的实验，他用铁圈将一个正在生长的小冬瓜整个箍住，希望了解这个冬瓜在生长过程中，能够承受多大的压力。根据他的推断，最多能承受500磅的压力。两个月过去了，测试结果是冬瓜承受了500磅的压力；两个月过去了，这个冬瓜承受了1 200磅的压力；日子一天天过去，冬瓜似乎没有与压力说再见的迹象，当它承受到2 500磅的压力时，研究人员不得不对铁圈进行加固，以免冬瓜将铁圈撑开。最后当整个冬瓜承受了超过5 000磅的压力时，才产生瓜皮破裂的现象，这个实验才得以结束。

科学家打开冬瓜后，发现它的中间充满了坚韧牢固的层层纤维，这是它总是试图想要突破包围它的铁圈的结果。为了吸收充足的养分，以便于突破限制它成长的铁圈，它的根部也产生了无穷的能量，延展超过几万米，并且所有的根朝不同的方向全方位地伸展，最后这个冬瓜独自接管控制了整个花园的土壤与资源。

小小冬瓜在巨大压力面前没有自生自灭，而是积极接受，因而产生了不可思议的生命力。通常我们都很害怕压力，喜欢风平浪静的生活，其实，事实证明，很多人在压力下会使能力得到更快的提升和发展。演说家库拉恩就是一位这样的榜样。

库拉恩第一次去辩论俱乐部时，竟然一站起来就全身发抖，即使鼓足了勇气，最后也只像蚊子嗡嗡般说出四个字："主席先生"。眼看着台下的观众，心中充满了恐惧，他怕别人的失望，怕别人的嘲笑，但越想越害怕，越想越不敢开口，惊慌失措，呆若木鸡地站在那儿。

此后，人们送库拉恩一个外号"沉默的演说家"，的确他后来一段时间的表现也还是很适合这一外号，直到有一天，他被一位演说者激怒。

当时库拉恩在听一场演讲，发现演说者犯了一个荒谬的错误。库拉恩很想纠正他，但是好几次欲言又止，只是盯着演说者看。这举动使得演说者很恼火："我从不怀疑这位'沉默的演说家'先生有着无与伦比的辩论才能，但是我建议他最好能以一种更受人欢迎的形式来表现他的才能，而不是沉默。"

库拉恩心想自己本来并无恶意，这些侮辱性的话深深激怒了他，他嗖地站起来，反唇相讥，或许是由于愤怒，他不但声调高昂，而且说得异常流利。当听到掌声的那一刻，他突然发现自己所有的恐惧都没了。这次胜利使得库拉恩信心倍增，他决心下苦功成为一名演说家。于是他开始每天缓慢而清楚地大声朗读自己最喜爱的章节，只要一有机会，他就积极地与人交流，锻炼口才。

人在有压力的情况下，常常能做许多平时做不了的事，能解决许多平时解决不了的问题，就如一只空木桶很容易被风打翻，如果装满了水，就不会轻易被风吹倒。为什么一艘在大海中负重航行的船比不负重的要安全，就是这个道理。我们应该学会给自己加压，这样会让我们前进的步伐更加稳重与坚定。

成长箴言

那些胸怀大志的人，往往就有一种沉重的责任感带来的压力在心头，不断砥砺着人生坚稳的脚步，从岁月和历史的风雨中坚定地走出来。而那些得过且过空耗时光的人，像一个没有盛水的空木桶，往往一场人生的风雨就把他们彻底地打翻了。

需要全本请访问 www.ertongbook.com