

哈佛女孩的11种 气质

安琪 著 



哈佛大学送给女孩的成长礼物

气质是一种身价
从内而外的蜕变
活出更好的自己

The Temperament of Harvard University's Girls

女人可以天生很有智慧，也可以天生很美。

——哈佛大学物理学家 丽莎·蓝道尔

成功的标准并不是收入，而是你的魅力和品位对他人生活的积极影响。

——哈佛毕业生、美国第一夫人 米歇尔

石油工业出版社

哈佛女孩的11种 气质



安琪 著 

哈佛大学送给女孩的成长礼物

气质是一种身价
从内而外地蜕变
活出更好的自己

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛女孩的11种气质 / 安琪著.
北京: 石油工业出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5183-0709-8

I. 哈…

II. 安…

III. 女性-气质-通俗读物

IV. B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第078725号

哈佛女孩的11种气质

安琪 著

出版发行: 石油工业出版社

(北京市朝阳区安华里二区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com

编 辑 部: (010) 64523611 图书营销中心: (010) 64523633

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

740×1060 毫米 开本: 1/16 印张: 14.5

字数: 230千字

定 价: 35.00元

(如发现印装质量问题, 我社图书营销中心负责调换)

版权所有, 翻印必究

哈佛气质女孩是怎样炼成的



致父母

家有小女初长成。父母眼里永远长不大的女孩，现在已经长大，要独自面对这个陌生的世界。

她们渴望被理解，被认同，被赞美。

她们憧憬着美好的未来，但这憧憬如春花一般娇柔，经不起一点儿挫折。

她们迸射出思想的火花，急需正能量来对她们加以引导。

她们希望自由地飞翔，不喜欢教科书式的啰嗦教条。

她们需要真正的偶像，她们渴望知道那些偶像经历了怎样绚烂的辉煌。

哈佛大学，能满足女孩梦想的一切。这里曾经走出了世界知名的一流人才，他们拥有了荣誉和财富，同时也实现了自己的年少梦想。这些正是女孩成长中需要获得的经验和教训。

曾经从哈佛走出的女孩子们这样说道：“女孩最大的成功就是拥有幸福。”有智慧、有气质的女孩往往更懂得经营自己的人生和幸福。气质不仅是先天就有的，也是可以后天培养的。

父母现在懂得了，女孩真正需要的是什么：

她们想要成为的，并不是富人，而是一个气质上的贵族。所以不管生活怎



样，无论身在何方，始终做到谦逊、有礼、不卑不亢，这是一个女孩真正的内在气质。有了这些，才能坦然面对人生的挫折。

从现在开始，随着书本的脚步，和你的女孩一起，走进哈佛殿堂，领略哈佛气质的魅力。



致女孩

羽翼初成的女孩们，急切地想从父母的庇护下挣脱，去看看外面的世界。

在你们的内心，已经给自己的未来规划好了蓝图。但是你们要知道，女孩最大的魅力是什么，是一份不卑不亢、坚韧面对生活的气质。

你们拥有了气质，那么就会像一本百看不厌的书，淡薄而韵致，让人流连忘返。

你们气质高贵，自然能淡泊明志，宁静致远，总能让人停留驻足。

毕业于哈佛大学的美国第一夫人米歇尔·奥巴马这样对女孩说：“这个世界很大，充满无限的挑战。我们需要坚强、睿智、自信的女孩来执掌。成功取决于你们自己的坚韧，你们自己的信心，你们自己的气质。你们的命运掌握在自己手中，这个道路非常艰难，但你们拥有人生所需要的一切，成功所需的一切。”

如果你们想要拥有米歇尔那样的高贵气质，第一夫人般的人生，那么就谨记她的教诲。从现在起，翻开书本，踏着墨香，带着父母的期盼，领略哈佛榜样的力量。



这里就是哈佛大学

在查尔斯河岸边，离波士顿商业区约5.5公里处，占地85公顷的剑桥市的哈佛

庭院上，哈佛大学就雄伟地坐落在这里。这是世界一流人才的摇篮，有我们所熟知的哈佛奇迹。

8名美国总统、62名企业家巨头、335位罗德奖学金得主，哈佛的荣耀照耀着全世界。哈佛告诉自己的学生：“只有竭尽全力，让自己的潜能发挥到淋漓尽致，你才能取得卓著的成功！”

哈佛人的故事是送给女孩最好的礼物。你们以他们的习惯和原则作为自己的人生准则，那么你们也能成为女孩中的气质贵族，从而成为父母眼中的骄傲。



哈佛大学的历史

走进哈佛大学

哈佛是个奇迹，毋庸置疑，世界很多拥有贵族般气质和人生的人物，大多出自哈佛。它同时因历史、学术地位、影响力以及财富等方面而闻名遐迩。

哈佛的历史，可上溯到1636年的殖民地时代。当地殖民地立法机关立案成立哈佛大学，迄今为止，已经成为全美历史最悠久的高等学府，也是具有北美传统的最古老的法人机构。其起初称为“新学院”，之后，为了表彰英国剑桥大学伊曼纽尔学院院长及牧师约翰·哈佛的捐赠，而更名为“哈佛学院”。美国南北战争之后，时任校长查尔斯·艾略特将哈佛各个学术机构综合成了一所研究型大学，革新举措包括小班授课以及入学考试制度，这些模式同时也影响了美国的高等和基础教育政策。

美国当时最著名的女子学校——拉德克利夫学院，后来与哈佛合并，成为哈佛大学的一部分。女性在哈佛的地位在20世纪末不断上升。2007年，时任拉德克利夫学院院长的德鲁·吉尔平·福斯特成为哈佛建校300多年以来首任女校长，亦是继宾夕法尼亚大学、布朗大学、普林斯顿大学之后，常春藤盟校史上的第四位女校长。



哈佛早期的校训一直被宗教理念盘踞：“察验真理”、“荣耀归于基督”和“为基督·为教会”。后来，在追求真理的道路上，最终将校训确定为“真理”。

由此可见哈佛大学培养人才的高标准和历史趋势。女性随着社会地位的提升，在哈佛成为领军人物已经是一种趋势，经过几百年的发展，哈佛已经成为培养女性气质的摇篮。

这是名人的摇篮

多年来，哈佛大学一直是世界一流人才的摇篮。总统、文学家、商业巨头前赴后继地从哈佛走出，涌入世界这个大舞台。

理查兹，1914年获诺贝尔化学奖，确定化学元素中原子重量；

爱德华·珀西尔，1952年获诺贝尔物理学奖，发现测量原子核中磁场的核共振方法；

约翰·恩德思，1954年获得诺贝尔生理学和医学奖，培养了骨髓灰质炎疫苗；

詹姆斯·华生，1962年获诺贝尔生理学和医学奖，确定DNA（脱氧核糖核酸）的分子结构；

.....

而出自哈佛的中国人才，也不在少数：

陈寅恪：中国现代最负盛名的文学家，从小就能博览全书，后入哈佛，成就了文学梦；

赵元任：1918年，获哈佛大学哲学博士学位。1921年，再次入哈佛大学主修语音学，继而任哈佛大学哲学系讲师及中文系教授。1925年回到中国，任清华国学院导师。

杨杏佛：辛亥革命失败后，赴美国入康乃尔大学就读。毕业后，转入哈佛大学研习。留学期间发起创办了著名的《科学》杂志。

.....

哈佛大学的八位总统，也是世界赫赫有名的人物。

约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什，现任美国总统贝拉克·侯赛因·奥巴马。

.....

哈佛大学之所以能够成功，与哈佛秉承的原则、精神以及气质有莫大的关联。这也是这么长时间以来，世界各国人才争相挤入这所高等学府的原因所在。

通往气质的桥梁

气质是一种高贵的象征，也是一个女孩内在精神的象征。气质能让谦逊的女孩多一份自信；让勇敢的女孩多一份沉稳；让娴静的女孩多一份激情；让浪漫的女孩多一份成熟。

哈佛是气质的殿堂，我们可以通过哈佛的箴言，感受气质的魅力所在。女孩可以通过领悟箴言的真谛，找到通往气质的桥梁。

“高尚的品格是奠定成功的人生基石。”

“诚信宽容是人生的第一美德。”

“独立自信是生命的动力，拥有了她也就拥有了一切！”

“如果人与人之间互相信任和友好团结，那么他们就能豁达、从容地走向辉煌。”

“一个人如果内心高贵，那么世间没有什么可以把他打倒！”

“内在精致，才能精致人生。这是人独有的一种气质。”

.....

这一切教会了女孩要懂得独立、自信、才情、诚信、从容、乐观、沉稳、宽容以及精致的内在。



这是送给女孩最好的礼物

成长的烦恼

女孩渐渐长大，觉得自己已经有足够的力量面对以后的生活，可是走着走着，却发现，前路有很多荆棘，使得内心烦恼不堪！那么在这里，就需要懂得：

不要试图什么都争第一，你只要尽全力去做了，就不会有遗憾。

你考上好的大学，是父母心中的好孩子；你没有考上大学，也是父母心中的好孩子，只要保持高贵的气质，就可以造就一个璀璨的未来。

人生路上，必须要有明确的方向，否则就有误入歧途的危险。

信念是一种无坚不摧的力量。

美丽的心情永远比美丽的外表重要一千倍。

不要抱怨自身的不幸，要知道世界上比你不幸的大有人在，能够欣然地看着日出日落，你就是幸运的。

要谨慎地选择朋友。如果他们积极乐观，你也会被感染。

学会忍耐与宽容，社会并不是一个让你肆意妄为的所在。

培养积极的心态，随时调节自己的心态，免于外界的伤害。

永远不要嘲笑那些有缺陷的人，否则你也会成为嘲笑的对象。

不要等到下雨的时候，才想起带雨伞；不到万不得已，也不要在下雨时，才试图向别人借伞。

女孩们肯定希望自己将来成为一个强者，那么，拥有什么样的气质就很重要，它不仅使你坚强，同时也能使你展现魅力，成就幸福。这一切，哈佛都能帮你达成。

榜样的力量

哈佛并不是神话，它呈现出的是一种精神，一种气质，任何领略这种气质的人，生命都会变得高贵！哈佛的教育理念之所以能够获得成功，主要就来自于哈

佛的精神和气质，每一个哈佛学子都是这种精神和气质的传承人，所以哈佛才会如此无坚不摧，所向披靡！

如果你想领略哈佛气质，那么就先学习从哈佛走出去的那些总统们。他们面对战争，面对经济萧条，面对恐怖袭击，面对……都是那么的镇定自若、从容不迫，体现了大国风范。这些来自于哈佛教给他们的那种自信、沉稳的气质。

如果你想成就哈佛的气质，那么就接着探寻那些哈佛强者的脚步。他们面对生活的挫折、面对外界的诱惑、面对理想的幻灭，都是那么勇往直前，乐观豁达，体现了大将风范。这些都是来自于哈佛教给他们的勇敢、乐观的气质。

哈佛大学曾做过这样一项跟踪调查，调查对象是一群在智商、学历和环境等方面旗鼓相当的青年人。调查结果发现：27%的人根本无目标；60%的人目标摇摆不定；10%的人有着明确但比较短期的目标；剩余3%的人有着清晰而长远的目标。25年后，哈佛再次对这群学生进行了后续调查。发现：3%的人，坚守自己的目标，成了成功人士；10%的人，成为各个领域中的专业人士；60%的人，没有什么特别成绩；剩下27%的人，他们的生活没有目标，过得一塌糊涂。其实，他们之间的差别就在于人生目标的确定上，也就是人生气质的造就与否。

哈佛大学的的故事和事例，以及他们遵守的哈佛气质，是我们女孩的榜样，我们可以从中汲取培养气质的养料，为我们成为气质女孩作准备。

从这本书开始，让我们沿着榜样的脚步，踏进气质的殿堂，领略高贵的风采！

第1章 | **独立** 揭开华丽篇章的序曲 / 1

独立人生，不做他人点缀 / 3

摆脱依赖心理，靠自己发光 / 6

 先独立，才能拥有更多自由 / 10

不要轻易否定自己 / 13

每个人都是独特的，要勇于表达自己 / 16

第2章 | **才情** 奏响昂扬的人生乐曲 / 21

知识，让你变得谈吐不凡 / 23

在头脑面前，脸蛋永远是弱者 / 26

 智慧，演绎气质女孩的七彩风情 / 28

以书为镜，可以省内心 / 32

韶华一去不复还，唯有书香伴终身 / 36

第3章 | **自信** 打造女神般气吞山河的气场 / 41

自信，洒脱大方的气质之美 / 43

美貌让人骄傲一时，自信保人优雅一生 / 47

自信是让自己更美的光环 / 49

有一个强大的内心，困难也变得简单 / 52

自信不是与生俱来，自我暗示也可提升 / 56

第4章 | **诚信** 释放“我值得信赖”的能量 / 61

对诚信的价值，要有足够的认识 / 63

诚信是走向社会的通行证 / 67

以诚待人，才能聚集人气 / 70

宁可不许诺，不可不守诺 / 74

言行一致，表里如一 / 76

第5章 | **从容** 淡然，坦然，欣然 / 81

面对生活，宠辱不惊 / 83

遇事不慌张，做事不莽撞 / 85

不急不躁，安静地着力细节 / 88

走路不慌张，讲话需淡定 / 92

不要逢人就说自己的苦难 / 94

第6章 | **乐观** 命运由心描绘 / 99

即便人生走到谷底，也要保持乐观 / 101

乐观淡定对人生，繁华落尽也笑对 / 104

笑对人生，享受生活 / 108

没有什么能阻止你开心 / 111

阳光心态让你更受欢迎 / 115

第7章 | **担当** 柔而不弱的影响力 / 119

领导力就是责任心和担当力 / 121

 主动检讨自身的过失 / 124

责任心是成功的开始 / 127

用行动说话，切莫喊无谓的空口号 / 129

第8章 | **沉稳** 一份处变不惊的内省哲学 / 133

杜绝傲慢，以谦和处世 / 135

信念坚定，让你气质昂扬 / 139

 敏锐的洞察力是魅力女孩的一种品质 / 142

说话也要讲究艺术 / 146

亲和力，提升女孩的大气之美 / 149

第9章 | **勇敢** 勇往直前的女王气魄 / 153

与怯懦说不，做生活的强者 / 155

胆识，依靠自己转动地球 / 158

 换一下习以为常的做事方式 / 161

用魄力激发潜能 / 164

学会消化和善待压力 / 167

第10章 | **温柔** 与生俱来的迷人气质 / 171

改掉喋喋不休的说教，用温柔包容提升气质 / 173

学会为对手叫好，创造智慧人生 / 176

 不当面指责，做善解人意的女孩 / 180

拒绝偏见，凸显你的涵养气度 / 183

推倒冷漠之墙，传递温暖阳光 / 186

第11章 | **精致** 再平凡的女孩也能走向非凡 / 191

锻造内在气质，从修养开始 / 193

不因美丽而有品位，因有品味而美丽 / 197



优雅得体的服饰，穿出你的高贵气质 / 200

美丽的容颜，也是女孩的尊严 / 203

优雅的举动为你赢得好感 / 206

附 录 | / 211

哈佛大学的宗旨与荣光 / 213

哈佛大学的人才培养制度 / 214



哈佛大学的学术领域 / 214

哈佛大学的办学特色 / 215

哈佛大学的校训 / 216



第1章

独立

揭开华丽篇章的序曲



做自己的主人，人生的所有法则都将变得简单，孤独将不再孤独，贫穷将不再贫穷，脆弱将不再脆弱。

——哈佛教授 亨利·戴维·索罗

凡事想成功，必须依靠自己的凡力而不能借助上帝的神力。

——哈佛肯尼迪政府学院院长 约瑟夫·奈

独立人生，不做他人点缀

在哈佛的一次名为“作为大学教授，得天下英才而育之，是一件幸福的事情”的公开课中，有位教授提到这样一个育人观点：教育并不能把一个白痴变成天才，但能把一个庸才变成专家。严格意义上说，真正的天才，不需要哈佛刻意地培养，我们只能顺其自然，观赏其如何在各种逆境中搏斗、挣扎、前行。大学的难处在于如何提高学生的独立性。独立作为哈佛人的一种气质，存在于哈佛的教育理念中。

一位从哈佛毕业的知名作家，在给女儿的家书中写道：“我亲爱的女儿，你一直向往独立。但你知道独立的真正意义吗？那就是做到思想独立。你要记住，无论你身处何方、从事何种职业，一个有思想的女孩，总是能从同类中脱颖而出，做生活的强者。你的外表很迷人，你的人格也很有魅力，你的身边肯定有很多朋友围绕着你，但我想他们喜欢你的原因总是相同的，那就是你是一个有思想的女孩，对待问题从不会人云亦云，并不是一个空有外表的花瓶。”

这位父亲的家书，可谓字字珠玑。女孩要想在社会中立足，最重要的不是外表，而是独立的能力和思想。毕业于哈佛大学的美国历史上最年轻的总统西奥