



只有你愿意学习，积极思考，努力奋斗——像那些真正的哈佛人一样，就可以像“金子”一样，发出耀眼的光芒。



哈佛精英

大学的荣誉，不在它的校舍和人数，而在于它一代一代人的质量

怎样培养出来的精英

教育全书

Wisdoms Of Harvard To Distinguish You From The Crowd

正是在择师和育人上坚持高标准、高质量，
哈佛大学才得以成为群英荟萃、
人才辈出的第一流著名学府，
对美国社会的经济、政治、文化、科学和高等教育都产生了重大影响，
对世界各国的求知者具有极大的吸引力。

赵刚 / 编著

地震出版社

哈佛精英

Wisdoms Of Harvard To Distinguish You From The Crowd

教育全书

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛精英教育全书：怎样培养未来的精英/赵刚编著.

—北京：地震出版社，2010.6

ISBN 978-7-5028-3723-5

I. ①哈… II. ①赵… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 053948 号

地震版 XT201000059

哈佛精英教育全书

——怎样培养未来的精英

赵 刚 编著

责任编辑：吕苑苑

责任校对：孙铁磊

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68455221

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次：2010 年 6 月第一版 2010 年 6 月第一次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：297 千字

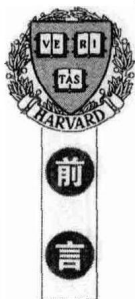
印张：20

书号：ISBN 978-7-5028-3723-5/B (4355)

定价：36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)



前言

建于1636年的哈佛大学是美国最古老的高等学府，也是美国和世界最负盛誉的名牌大学之一。在世界各大报刊以及研究机构提供的排行榜上，哈佛大学的排名经常是世界第一。它在所有的专业领域中都追求着独一无二的名牌大学的水平。它对世界各国学子们的吸引力是其他任何学校都不能相比的。300多年来，哈佛大学为美国培养了无数的政治家、科学家、作家、学者。迄今为止，有8位美国总统、40名诺贝尔奖金获得者和美国500家大财团中2/3的决策经理们，都是从这里走出去的……在这里毕业的杰克·韦尔奇成为了世界上最伟大的CEO；从这里退学的比尔·盖茨成为世界首富……

早在100多年以前，当历史学家亨利·亚当斯问一个学生为什么千里迢迢来哈佛求学时，他得到的回答是：“哈佛的学位可以使我在芝加哥赚大钱。”今天，哈佛的学生仍被认为“拥有某种神奇的威望，要不了几年，凭着哈佛的学位，就能得到价值连城的通行证，结识各式各样的人物。”

有人说：哈佛大学建校以来的成就中，最重大的并不是连续多少年排名第一，也不是培养多少学生成为政治领袖和商业巨头，而是它建立了一整套近似完美的教学与管理制度，能让所有进入哈佛的“金子”，都能在毕业后发出耀眼的光芒。

每年都有无数的申请信从世界各地飞到哈佛大学。无论身在何处的申请者，都感受到哈佛广场的吸引和召唤。而正是哈佛把他们中的幸运者造就成社会的精英。他们用知识和智慧创造的大量精神财富和物质财富，为整个人类社会所共享。他们用自己的辉煌，证明了哈佛熠熠生辉永恒不泯的信条：“为增长智慧走进来，为祖国和同胞更好地服务走出去。”





哈佛的辉煌成功，绝非来自传统与岁月的荣光，而是来自哈佛人一代代的努力与拼搏。许多普通的学子秉承哈佛励精图治、追求真理的精神，满怀发展自我、服务社会的热情、恪守执著自信的人生信条，改写了平凡的人生，为世人树立了较好的榜样。

也许，由于种种原因，你不能进入哈佛校园，但是，这不等于你就失去了成功的机会，无缘成为社会的精英。只有你愿意学习，积极思考，努力奋斗——像那些真正的哈佛人一样，就可以像“金子”一样，发出耀眼的光芒。

《哈佛精英教育全书——怎样培养未来的精英》是一本写给所有希望实现自我价值的人（尤其是青年人）看的书。不管你处在人生的什么阶段，只要你愿意学习，追求上进，那么，你一定能从本书中学到进步的经验，找到杰出的楷模，领悟成功的真谛，获得奋进的力量，得到受益一生的智慧。





目 录



第一章 注重科学教育，永远充满活力

有人曾这样形容哈佛大学的数学特点：“大部分学校的教授是在岸上教学生如何游泳或是直接跳进水里和学生一起游泳，而哈佛大学的教授是把学生直接扔进水里，让他自己学游泳。”哈佛的教学就是要把学生带到发现的经历中去，带到知识的最前沿中去；是教授们带领学生在知识的最前沿开拓，在未知领域探索，在每一个讨论班和每一个实验室去创新。教授和学生共同分享渴求的兴趣，在无限的、不确定的质疑过程中共同受到教育。数学不是一种自我中心的行动或一种超凡的领袖魅力，而是一种通向真理的过程。哈佛的成功不在于有多少发明创造，不在于培养了多少学生，不在于培养的学生中有多少人成为总统、部长、议员和商界大亨，而是在于哈佛培养的是具有人文素质和责任感、能真正服务于社会的有用人才。

哈佛大学科学系统的人才培养体制	/ 3
崇尚追求真理，保障学术自由	/ 6
出色的教师培养优秀的人才	/ 10
唯才是取，为贫困生提供平等接受教育的机会	/ 14
要想进入哈佛，必须经过多方努力	/ 16
因材施教，让所有进入哈佛的学子都闪光	/ 19
充分发掘学生潜在的多元智能	/ 24





- 提高社会的思想格调，提高公众的智力修养 / 30
- 引导学生学会不能只考虑自己的思想 / 33
- 让学生接受严酷、艰苦的学习任务的挑战 / 35
- 不强调分数，但有严格的评分方法 / 41
- 不仅让学生受到专业的学术训练，而且受到广泛的通识教育 / 43

第二章 掌握使自己终生受益的学习能力

一位校长说：“帮助每一个学生都具备使自己终生受益的学习力才是哈佛的最终目的。”哈佛给学生的告诫是：如果你想进入社会后，在任何时候任何场合下都得心应手并且得到应有的评价，那么，你在哈佛的学习期间，就没有晒太阳的时间。在哈佛广为流传的一句格言是“忙完秋收忙秋种，学习，学习，再学习”。在哈佛，你必须学会做高效能的学习者，这样才能以最快的速度，最短的时间从各种资源中学到新知识，获得新信息。对于学习来说，最重要的不是偶尔短时的爆发，也不是转瞬即逝的流星，而是一种滴水穿石的持久运动。所以，不要以为学习只是在学校才能做的事，它应该陪伴你的一生。

- 必须掌握读、说、写和作的基本学习技能 / 51
- 经常用脑，以训练良好的智力 / 54
- 学会灵活地进行思考而不是死记一大堆信息 / 56
- 特别注重提高写作和表达能力 / 58
- 与别人研究和讨论，共同提高写作水平 / 61
- 把数学当作认识社会的思维工具 / 63
- 在学习上要非常重视团队精神 / 66
- 重视与不同背景同学之间的交流和讨论 / 68
- 多结识老师，多听老师的建议 / 70





积极向别人学习以促进自我迈向卓越	/ 73
进行阅读训练, 掌握正确的读书法	/ 76
训练记忆力, 培养博闻强记的素质	/ 79
加强注意力训练, 学会全神贯注地学习	/ 81
坚持学习, 不断提高自己	/ 84

第三章 做一个善于交往和真正有社会责任感的人

大学除了要对社会负责、对知识负责, 大学还要为大学里的学习者寻找人生的意义。哈佛大学的校训是: “为增长智慧走进来, 为更好地为祖国和同胞服务走出去。” 哈佛的教育设置分两个部分, 大学部和研究生(硕士、博士)部。表面看, 出人才的都是研究生, 可是真正重要的是大学部的教育。研究生教育是为了“成材”, 大学部的教育则重在“成人”。通过大学的教育, 使学生掌握做人的原则、知识、修养, 成为一个健康的、真正有社会责任、有人文关怀、有历史使命的人。这是哈佛几百年来对人才培养的基本原则, 也成了美国大学教育的深厚传统。就是这个传统哺育了一代又一代的哈佛精英。

倡导“通识教育”使不同的人群之间相互容易沟通	/ 89
重视做人的原则、知识和修养	/ 91
在犯错之后要采取正确的行动	/ 94
注重人际交往对于自己的健康和发展的意义	/ 97
你的交际能力在很大程度上决定了你的未来	/ 99
搞清楚事业与家庭的经济学	/ 102
克服有碍正常交往的常见的不良心理	/ 104
积极构建有助于自我发展的关系网	/ 106
避免偏见, 尽量去全面了解别人	/ 111
学会倾听, 与别人进行更有效的沟通	/ 114





第四章 成为善于思考和具有独立创造能力的人

2009年6月，在哈佛大学第358届毕业典礼上，校长福斯特说：“我们一直坚持，最好的教育是那种培养分析能力的、形成思考习惯的、能够把信息变成理解的教育。这就是教育为什么这么重要。受过教育的你们这些人为什么这么重要。”“作为一种自然属性，大学是培养不安宁甚至叛逆文化的地方。这种属性存乎其对未来的责任感中。知识的扩展意味着变革，但是变革往往带来不适，因为它总是同时包含着损失与收获，迷惑与发现。但是不安宁和叛逆对于思想的自由、创造和革新的自由来说是必需的。它们是塑造未来的关键。这种无限的想象力才是一所大学真正依赖的。”哈佛的教育目标是：培养具有反思性的、经过良好训练的、有知识的、严谨的、有社会责任感的、具有独立创造能力的人，他们有能力在全国和全球过着奉献性的生活。

- 以特别的方式对待事物或信息间的联系 / 123
- 哈佛不欢迎只会读书没有创造性的学生 / 125
- 灵活地提问，启发学生思考 / 127
- 要学会灵活运用各种不同的方式思考 / 130
- 进行批判式的思考才有助于创新 / 133
- 不仅要学识广博，更要思路开阔 / 136
- 敢于追求真理，藐视权威 / 140
- 打破思维定势，减少判断错误 / 143
- 敢于破旧立新，创造性地打破常规 / 146
- 注重在日常锻炼和激发思维能力 / 149
- 良好的意志品质是激发创造性思维的重要因素 / 153
- 通过不断提高知识与经验促进创造性思维 / 156





重视联想和想象能力在创造性思维中的作用 / 159

把握常见的进行创造性思维的窍门 / 162

进行思维训练，学会深入思考 / 165

第五章 利用正确的人生态度掌控命运

一个人只有具有了良好的个性品质，才能更好地适应社会，适应生活。哈佛大学的学子们懂得，一个人的成功与失败，不仅是单凭智力水平，还要看他的心理品质的优劣，身体素质的好坏、人生态度的正确与否。正如法国著名作家、思想家罗曼·罗兰所说：“宿命论是那些缺乏意志力的弱者的借口。”只要一个人树立了足够的自信，保持积极乐观的心态，具有了永不屈服于任何挫折的坚强意志，命运就一定掌握在自己的手中，成功之路就在自己的脚下。

全面了解成熟人格的基本要素 / 173

学会了解自我，正确评价自我 / 176

树立强大的自信心，敢于面对生活中的挑战 / 179

努力提升自己抵御挫折的能力 / 184

梦想可以帮助我们克服困难，创造奇迹 / 187

学会更乐观地去思想，去面对困难 / 189

要相信自己一定能够做到希望做到的事情 / 192

将失败者的自我形象改变为成功者的自我形象 / 195

学会自我减压，避免精神疾病的困扰 / 198

培养有助于快乐生活的个人品质和性格 / 202

尽情去享受自己觉得有意义的生活方式 / 205

没有必要事事都追求尽善尽美 / 209





第六章 注重能力的培养和综合素质的提高

哈佛大学在选择学生源的过程中，注注并非只选择学习好的人，而是更注重选择潜在的未来领袖——这些人一般是比较积极向上，情商较高，喜欢社交，善于组织各种社团。在本科阶段，哈佛的学生学到的更重要的东西不是具体某一专业的具体知识（比如说经济学中学了某个公式或模型），而是认知能力、学习能力、掌控时间的能力、观察能力、分析能力、独立思考与批判能力、动手操作的能力。学校认为，这些个人能力才是根本的，有这些能力就可以了，具体专业知识可以在人生后来的阶段学习。总之，哈佛大学更注重的是如何帮助学生全面提高综合素质。

- 要努力成为高素质的综合型人才 / 213
- 准确判断某种本领对你未来发展的重要价值 / 217
- 掌握迈向卓越人生的最重要的几种能力 / 221
- 社会工作能力至少和分数一样重要 / 225
- 最关键的是要提高自己的情感智慧 / 227
- 重视研究能力，随时提炼自己平时积累的专业知识 / 231
- 积极参加各种课外活动有助于提高综合素质 / 235
- 要能广泛而深入地掌握与自身发展有关的各种知识 / 240
- 掌握控制时间和充分利用时间的技巧 / 243
- 培养高效能人士的工作习惯和行为方式 / 247
- 积极提高自己的观察能力 / 251
- 努力把双手训练得更灵活 / 255
- 学会控制思想，发扬自己较好的天性 / 259
- 拥有开放的头脑，及时调整自己 / 261
- 充分利用未来的不确定性，把握更多的机会 / 263



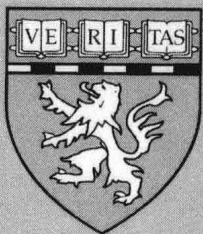


第七章 追求杰出的人都需要培养卓越的领导力

“培养领袖的使命，是我们办学的巨大驱动力；追求卓越，将高远的战略与杰出的人才相结合，是哈佛商学院成功的核心。”哈佛大学商学院的教授注注会在第一堂课上提醒学生：领导者分为两种，一种是仅仅拥有被政府、公司、组织等赋予正式职权的领导者；另一种是自己建立“非正式”权威的领导者。在哈佛人的眼中，只有后者才能被称作具有“领导力”。领导的本质就是在认识一个真实世界的过程中，不断观察自己和别人，充分表达真实的自我，并且将自己的目标和别人的愿望相结合，最后真正实现目标。不仅仅是拥有正式权威的领导者需要树立良好的形象、赢得别人的支持，那些没有法定权威、但是希望追求卓越、成为领导者、拥有领导力的人更应该这样做。

- 同时提高自己的软实力和硬实力 / 269
- 培养经济时代的领导者应具备的素质 / 272
- 在实践中有效地组织和应用知识 / 274
- 把合作能力当作一种重要的领导才能 / 276
- 学会根据具体情况灵活决策 / 278
- 重视运用博弈方法解决管理问题 / 280
- 改正各种可能阻碍事业发展的行为模式 / 285
- 历练吸引和影响他人的魅力和力量 / 290
- 确立积极良好的自我形象感 / 295
- 通过训练使自己获得超人的魅力 / 299
- 努力给别人留下良好的第一印象 / 304





第一章

注重科学教育，永远充满活力

有人曾这样形容哈佛大学的教學特点：“大部分學校的教授是在岸上教學生如何游泳或是直接跳進水里和學生一起游泳，而哈佛大學的教授是把學生直接扔進水里，讓他自己學游泳。”哈佛的教學就是要把學生帶到發現的經歷中去，帶到知識的最前沿中去；是教授們帶領學生在知識的最前沿開拓，在未知領域探索，在每一個討論班和每一個實驗室去創新。教授和學生共同分享渴求的興趣，在無限的、不確定的質疑過程中共同受到教育。教學不是一種自我中心的行動或一種超凡的領袖魅力，而是一種通向真理的過程。哈佛的成功不在於有多少發明創造，不在於培養了多少學生，不在於培養的學生中有多少人成為總統、部長、議員和商界大亨，而是在於哈佛培養的是具有人文素質和責任感、能真正服務於社會的有用人才。





哈佛大学科学系统的人才培养体制

哈佛大学是美国最古老的高等学府。哈佛大学有在学术领域和人才培养方面久居领先地位的传统。300 多年里，哈佛大学人才辈出得益于丰富的人力和物力资源，更得益于科学系统的人才培养体制。其特点在于：

1. 以学术研究为轴心的多层次人才

哈佛大学人才培养的层次很多，以世界一流的学术研究带动教学和人才培养是一大特点。哈佛是私立大学，实行非中央集权的管理体制，各学院、各中心和系科拥有很大的自主权，可在全世界范围根据自己的需要招聘教师和研究人員，根据自己的具体情况制订人才培养计划。除了本科、硕士研究生、博士研究生和博士后研究生等攻读学位的专业以外，还有不少不攻读学位的专业研讨班、训练班、培训班、暑期班，构成了多层次的人才培养格局。以肯尼迪政治学院为例，该院根据“培养各级领导人才，解决公共政策问题”的宗旨，迄今为止设立了 9 个中心：科学与国际事务中心，商业和政府中心，人权政策中心，国际发展中心，非赢利组织中心，新闻、政治和公共政策中心，住房研究联合中心，州与地方政府中心，社会政策中心和政治研究所。每个中心下面又分若干个专业，专业下面又设若干项目和研究方向，研究范围十分广泛。

肯尼迪学院的教职工中，52% 专门从事学术研究，不承担教学任务；48% 担负教学任务，同时又不同程度地担负着研究任务。研究人员在写出一定数量的高质量论文并在学术界崭露头角之后才有资格教课，成为教学人员，这就在很大程度上保证了师资质量，并使新的研究成果源源不断地进入课堂，从而更有效地在世界范围内吸引学生，造就人才。这种以研究带动教学的结果是研究成果累累，人才辈出。目前共有 1.6 万多名肯尼迪





学院的毕业生在五大洲 120 多个国家和地区的领导岗位上工作，有的还担任了总统、总理。

2. 多形式的人才培养

哈佛大学的人才培养，从时间方面看，可分为全日制、半日制、暑期班、短期研讨班、提高班、进修班等。学生来源广泛，背景不拘一格。有的十分年轻，有的是在事业小有成就的中途来“加油”的，也有的是已经有很大成就，为了解决某些特定问题或扩大视野而走进哈佛的。

此外，国际交流与合作是哈佛大学培养人才的极其重要的一环。除一般性地从各国延揽教师、招收学生以外，哈佛还有特别的国际合作项目。比如，肯尼迪学院就多次定期或不定期举办中国高级军官研讨班、乌克兰军官培训班、俄罗斯军官研讨班、市长研讨班、企业高级主管训练班等。这些研讨班或培训班都是量体裁衣，时间一般不长，多则两三个月，少则 3 个星期，但收费十分可观。

3. 多样化的课堂教学

哈佛十分注重培养学生分析问题和解决问题的能力，有的课程内容提出的问题是没有标准答案的。如哈佛商学院工商管理硕士（MBA）主课的案例教学，就是将各个企业的情况分别写成案例分发给学生，让学生在课前充分预习，就如何制订或改进该企业的经营战略、日常管理及营销策略等提出自己的看法。教师在讲解后，引导学生积极发言讨论，对学生的观点进行扬弃综合，最后针对该企业写出一份比较完备的经营管理方面的文件，还可高价将此文件出售给企业。

4. 学术交流与学术资源共享

广泛的学术交流也是哈佛大学培养人才的途径之一。哈佛大学每年都接受数百名由美国的基金会或外国政府以及国际组织资助的访问学者，这些访问学者在哈佛各学院承担一定的科研任务，参加有关学术活动，有的还担任客座教授，这不仅推动了国际学术交流，同时也是培养人才的一个





双向途径。

比如，国际科学与国际事务中心的国际性学术交流就十分广泛。学员除美国的以外，有来自中国、俄罗斯、巴基斯坦、奥地利、以色列、加拿大、日本等十几个国家。该中心所属的5个专业的研究员背景各异，以哈佛大学的专家教授为主干，吸收具有各种专业背景的人士参加，有政府官员、学者、军官、国际组织工作人员、新闻工作者、教师、政治学家、军备控制专家等等。

哈佛大学的许多研讨会、讨论会、学术报告会、讲座等，都对社会公众开放。这种回报有着十分明显的资源共享的特征，对于从更广的范围内培养人才，营造重视学术的氛围，提高学校所在地居民的科学文化素质，无疑具有一定的作用。

