



哈佛学生必须具备的

15种

杰出本领

博文 编著

感悟百年哈佛的成功智慧

掌握哈佛学生必备的杰出本领

一书在手，领略名校精神

百年名校，英才辈出

哈佛大学在300多年里先后培养出7位总统、40位诺贝尔奖获得者，为商界、政界、学术界及科学界贡献了无数成功人士和时代巨子。

哈佛成功智慧，全面培养学生的生存本领

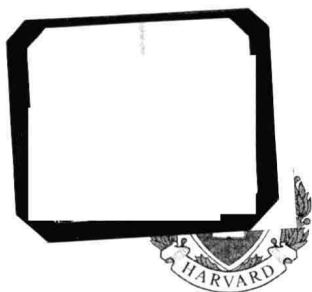
“先学会生存，才能学会生活。”对于哈佛大学来说，培养学生的生存本领远排在教授具体的知识技能之前。只有拥有杰出的本领，才能游刃有余地面对各种机遇和挑战，比别人更快地获得成功。

掌握哈佛学子必备的杰出本领，创造卓越人生

书中总结了哈佛教给学生的15种本领，旨在指导广大青少年练就出众的本领，更加理性地认知社会、思考人性，实现从优等生到时代精英的飞跃。



光明日报出版社



哈佛学生必须具备的

15种杰出本领

博文 编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛学生必须具备的 15 种杰出本领 / 博文编著. — 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1108-8

I. ①哈… II. ①博… III. ①成功心理—青年读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066105 号

哈佛学生必须具备的 15 种杰出本领

编 著: 博 文

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦

责任校对: 张荣华

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 192 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5112-1108-8

定 价: 29.80 元

印 张: 15

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

前言

P R E F A C E

“先有哈佛，后有美国。”哈佛大学被誉为高等学府王冠上的宝石，是世界各国学子神往的学术圣殿。哈佛大学的巨大成就，不仅在于它高超专业的学术水平，更重要的是它积累的一系列深刻而珍贵的成功智慧。正是这些成功智慧，使得哈佛大学在过去的300多年间先后培育出7位美国总统、40位诺贝尔奖获得者以及数以百计的世界级财富精英，为商界、政界、学术界及科学界贡献了无数成功人士和时代巨子。

“先学会生存，才能学会生活。”对于哈佛大学这样的百年名校来说，培养学生的生存本领远排在教授具体的知识技能之前。现今，生存竞争如此激烈，但成功的人生并非难求。只要你拥有杰出的本领，就可以游刃有余地面对各种机遇和挑战，比别人更快地获得成功。

“赠人以物，予人以钱，不如送人以言。”本书浓缩了哈佛大学300年来积累的人生智慧的精华，从自我定位、终身学习、把握机遇、善待情感、统筹时间、团结合作、培养口才、人际交往、塑造形象、控制情绪、发掘潜能等方面，总结出哈佛教给学生的15

种本领。旨在指导广大青少年练就出众的本领，为将来适应社会。迎接人生挑战做好充分的准备。这 15 种本领是每个青少年，乃至杰出者不可或缺的，如果这些本领应用得恰到好处，事业成功、人生辉煌将不再是梦。

创新的体例、精美的图片和生动的文字有机结合，共同打造出一个轻松愉悦的阅读空间。对于青少年来说，书中没有冗长的说教，只有无穷无尽的榜样力量；没有累赘的语言，只有深刻的人生哲理感言。同时本书也为广大望子成龙的家长朋友们教导孩子学习进步、健康成长提供了有益的建议和忠告。

汲取哈佛人生智慧的营养，修炼做人的准则和处世的原则，合理处理学习、生活、工作和人际关系，不断超越自我。

目 录

CONTENTS

1

本领一：给自己一个准确的定位 ——认识你自己

“无论别人的推心置腹显得多么明智、多么美好，从事物本身的性质来讲，人们最好的知己应当是自己。”给自己一个准确的定位，才能在生活和工作中做到扬长避短，成就完美的人生。

给自己做个“盘点”	1
选自己能胜任的工作	4
切勿盲目自大	7
学会从最低级的事情做起	9
天生我才必有用	11

2

本领二：终身学习 ——每天学习一点点

知识是登上成功顶峰的垫脚石，学习在生活中的重要地位是不可替代的。在知识经济时代的今天，信息与社会在日新月异地变化。只有通过不间断地学习，为头脑“充电”，才能跟上时代的步伐，成为时代的领头人。

知识是登上成功顶峰的基石	13
学习知识也要有所甄选	16
学习要选用适合自己的方法	18
尝试用各种方式为头脑“充电”	21
学习切忌浅尝辄止	25

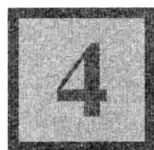


本领三：不错过任何一个机会

——捕捉稍纵即逝的机遇

人生因机遇而熠熠生辉，正是抓住了一次次机遇，人生的梦想之花才能绚丽地盛开在现实的花园中。机遇的降临，宛如鲤鱼越过龙门，鸟儿飞上枝头变成凤凰。抓住了机遇，等于成功了一半。

机遇出现时你应一眼认出它	27
机遇来临时你要一把抓住它	32
机遇之花需要汗水来浇灌	34
机遇只偏爱有准备的头脑	37
机遇喜欢那些愿意“多付出一点点”的人	39



本领四：善于排除障碍、解决问题

——方法总比困难多

成大事者和平庸之辈的根本区别之一，就在于他们是否在遇到困难时理智对待，主动寻找解决问题的办法。一个人只有勇于去挑战，并在困局中突围而出，才能奏出激越雄浑的生命乐章，最大化地彰显人性的光辉。

尽量做到防患于未然	41
善于找出问题的症结所在	45
善于利用各种资源来解决问题	48
善于用曲线战术解决问题	51

釜底抽薪，不留后患	53
-----------------	----



本领五：正确把握情感

——花季雨季，坦然走过

走过了花季，踏过了雨季，如果你付出了汗水与真诚，收获了知识与友情。回首凝视时，心中将一片坦然，因为你可以自豪地说：“我拥有了一段美好的时光，我过得很充实、很快乐。”

认识“青春期”	57
“早恋”不是罪	59
是爱还是懵懂	63
长大以后再说爱	66
了解健康的性知识	68
不因情感而荒废学业	70
学会情感转移	72



本领六：合理安排时间，努力提高效率

——时间记录了勤奋者的进步， 也记录了懒散者的遗憾

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间如流水，不会等待迟到的懒惰者。时间就是生命，勤奋则是迈向成功彼岸的唯一途径，只有珍惜时间的人才会勤奋耕耘，才会懂得生命的珍贵。把握了时间你就把握了成功的金钥匙，丢失了它，碌碌无为的一生将会让你感到恼怒与悔恨。

时间在你眨眼时偷偷溜走了	75
--------------------	----

充分利用闲暇时间	78
时间是“挤”出来的	80
不要让明天为今天“买单”	82
学会时间统筹	85

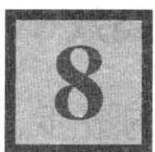


本领七：快速处理各种有效信息

——面对信息冲击，保持敏锐头脑

现代社会是一个靠信息生存的时代，在人们的交往过程中，所拥有信息量的多少成为机会的象征。面对信息大爆炸，你要具备敏锐的头脑，善于在信息风暴中搜寻有利信息，进行加工处理，为你所用。

我们生活在信息风暴中	89
对信息要保持高度的敏感性	92
广泛收集信息	94
对众多信息进行有效筛选	96
加工信息，使之更适用	98



本领八：熟练掌握至少一门专业技能

——至少有一样拿得出手

要在社会上安身立命，必须有一样拿得出手的专长。不学无术、得过且过，没有掌握半点拿得出手的本事行不通；虽好学肯干，但用心不专，本事虽多，却水平一般，没有一样拿得出手的本事仍是行不通。你必须掌握一门精练的专业技能。

百门通不如一门精	101
一技在手，事半功倍	103
结合兴趣学习技能不会觉得累	105

熟练不能只停留在课本中	108
成功来自对自己强项的极致发挥	110



本领九：懂得创造性合作

——掌握统合综效法则

这不是一个崇拜个人英雄的时代，合作是今天的主题。要想工作有所成就、生活更加美好，就要学会与别人合作，利用他人的优势来弥补自己的不足，让自己站在巨人的肩膀上眺望远方。

我们需要与别人合作	113
学会与别人合作	116
相互包容是合作的前提	118
学会借鉴他人经验	120



本领十：用口才影响他人

——你的世界由你的语言建造

语言是用来应付这个社会的一种利器，优秀的口才能够为你赢得他人的信任与支持，能够简洁明了地表达你的思想，能够在潜移默化中影响他人，能够让你获得更多的成果，赢得更好的未来。

不畏听众的目光，放松些	123
丢掉你的羞怯感，勇敢点	127
学习优秀演说家，勤锻炼	130
将激情注入演讲，燃烧吧	132
形体语言配合你，更精彩	135

11

本领十一：良好形象，完美塑造

——你的形象价值百万

有许多优秀的人才长年得不到发展，并非他们不努力、缺乏才智，而是他们的形象就让人误解：他无法做到更好。能力固然重要，但良好的形象是开启他人心灵的第一把钥匙，形象能够为你的成功增加筹码。任何时候都不要丢掉自己的形象，要知道：你的形象价值百万！

成功形象很重要	139
健康使外表靓丽	142
社交着装有讲究	145
良好礼仪少不了	149
优雅谈吐印象好	152

12

本领十二：充分展示最棒的自己

——像演员一样具有旺盛 的表现欲

在“酒香也怕巷子深”的今天，如果你仍静待伯乐的光临，必将错失许许多多美好的机遇。这个时代要求你有特长就发挥出来，有本领就展示出来，是千里马就去奔跑，用自己的才能征服众人，随时准备展示最棒的自己。

做演员，不做看客	157
良好的语言表达能力是精彩人生的基石	160
在辩论中挥洒激情	164
展示自己并不是炫耀	168

13

本领十三：深谙人际交往的技巧**——让自己成为最受欢迎的人**

人与人之间的交流与沟通在当代社会中发挥着越来越重要的作用。巧妙地与他人交往，努力使自己成为深受别人喜欢的人，是当代青少年面临的重要一课，也是一生需要遵循的行为准则。

诚信是人际交往的第一准则	171
说话要注意场合与分寸	174
学会待人接物	177
学会倾听	181
学会赞美别人	185
集体活动为你提供更多与人交流的机会	188
乐于接受别人的忠告	190

14

本领十四：控制自己的行为 and 情绪**——管住自己，才能驾驭世界**

当情绪出现波动时，最有力的支持来自于你自己。自制力是日常行为的一把保险锁，它要求你以理智来平衡自己的情绪，接受理性的指引，先“谋定而后动”，管住自己的情绪和言谈举止。

要想打败他，就先激怒他	193
自制力是日常行为的一把保险锁	196
学会忍耐，不骄不躁	199
没有人会为你的坏脾气“买单”	202
冲动误大事	205
控制自己的情绪	209



本领十五：充分挖掘自己的潜能

——引爆你无穷的潜能

“每个人都有一种伟大的内在力量，如果你能发现并利用它，你就会明白，你完全能够实现自己的梦想和憧憬。”这种神圣的、永恒的、不朽的潜能，犹如一个无言的使者，时时鞭策着你、保护着你、激励着你。引爆你无穷的潜能，将你的能量最大限度发挥出来，自由遨游于天际。

人的潜能无限	213
积极的暗示能够激发潜能	217
积极的行动能够激发潜能	220
意外事件能够激发潜能	222



1

本领一：给自己一个准确的定位

——认识你自己



哈佛告诉你

“无论别人的推心置腹显得多么明智、多么美好，从事物本身的性质来讲，人们最好的知己应当是自己。”给自己一个准确的定位，才能在生活和工作中做到扬长避短，成就完美的人生。

给自己做个“盘点”

世界上最重要的事就是认识自我。

—— [法国]蒙泰涅

这个世界纷繁复杂，外界环境日新月异，社会万象丰富多彩。人们可以用一双明亮的眼睛和一颗明净的心灵去认识外面的世界，审视世间万事万物。然而，在审视世间万事万物的过程中，人们最难认清的不是那些看

似复杂的事物，也不是身边的其他人，而恰恰是你自己。

你是否真正了解自己？你是否曾审视过自己的兴趣、爱好、专长、能力？你是否清楚自己的性格特点是怎样的？是否知道自己适合做哪种类型的工作？

泰戈尔曾说过：“你看不到自己，你所见的仅是你的影子。”

你只有通过参与学校的各项活动，才能逐步清楚地了解自己的 ability、兴趣、人格特点、价值观等，进而欣赏自己的特长，了解自己的不足，做到扬长而避短，充分发挥自身潜能。

在希腊帕尔纳索斯山南坡上的神殿门上，写着这样一句话：“认识你自己。”人们认为这句格言就是阿波罗神的神谕。古希腊哲学家苏格拉底最爱引用这句格言教育别人。

两千年前的这句格言直到今天还在教育着人类，因为人类还未曾真正地认识过自己。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”人们不能充分地认识自己、为自己定位的一个很重要的原因，是不能客观地看待自己。那最好的解决办法就是将自己视为一个“他者”，即与外界的事物相类似的“其他人”。自己站在客观的角度用另外一种眼光全面地审视自己的兴趣、特长、能力、性格、素质等，得出一个较为客观的结论，为自己定好位。

青少年正处于身心发育的关键时刻，这个时刻为自己做一次“盘点”尤为重要。这个盘点可以让你明白自己擅长什么，从而了解自己的优点以继承发扬，知道自己的缺点以改正。

由于青少年期属于人的心智、性格等不断变化、发展、完善的时期，给自己做“盘点”的工作要随着时间的推移和环境的变化重新进行，随时掌握自身的全面信息，以便于对自己的奋斗目标和行动计划做出适当的调整。

怎样才能为自己做“盘点”呢？以下是几条自我“盘点”的有效途径：

第一，可以从班级和社团组织的各项活动中来了解自己的 ability。

对于青少年朋友来说，班级和社团是展示自我的很不错的舞台。想

知道自己有没有组织策划能力，可以找个机会组织一次活动试试看，比如组织一次班级春游、一次元旦晚会，看看自己能不能有效地组织协调各方面的人力、物力、财力。

第二，可以从别人对自己的反应中来了解自己的优缺点。

平时，你的身边有没有朋友呢？他们对你的态度是怎么样的？朋友是不是愿意将自己的心里话讲给你听呢？如果你有很多朋友，而且朋友与你相处会感到很轻松、很愉快，这说明你有令别人快乐的优点，你也可以问问你的朋友们为什么喜欢和你在一起，也许他们会告诉你因为你诚实、因为你正直、因为你幽默、因为你认真，等等。总之，这些都是你的优点，也是你能有好人缘的资本所在。这时，你就要继续保持自己的优点，让它给自己带来更多的好朋友。如果你身边的人看到你就马上躲开，他们的任何事情都不与你分享，这时，你就要问自己到底是哪里出了问题。不要害羞，也不要顾及什么“面子”，你应该去问那些对你不太友好的人：“我错在哪里？”态度要诚恳，并且认真听取他们的意见。他们也许会对你说你太小气、你不守信用、你傲慢、你虚荣，这些可能会让你大吃一惊：“原来我有这么多的毛病！”假如这些缺点真的存在，那你就要努力改正，学得大方一些、更守信用一点、谦虚一些、务实一点，并诚恳地请求这些给你提意见的人随时监督自己，争取早日改掉坏毛病，找回原来的好朋友。

认识自己

了解自己

反思自己

审视自己

把握自己

第三，可以在自我反省中了解自己的内在自我。

古人说“吾日三省吾身”，青少年朋友不必做到一日三省，但这句话中包含的一定要定期进行自我反省的精神实质是你要准确理解的。每隔一段时间，给自己留出一份空闲时间，独自一个人，思考一下自己这段时间都做了什么事情，哪些事情产生了好的影响，哪些事情造成了不良后果，其间自己扮演了什么样的角色，起了什么作用，自己还有哪些方面做得不足，打算怎样改正，对后一阶段的学习、工作、生活有什么样

的计划，等等。养成自我反省的好习惯，有助于更清楚地认清自己，也为更好地开展学习和工作打好了思想基础。

第四，可通过有关的心理测验了解自己各方面的特点。

科学的心理测验结果是一个人的潜意识的体现。心理测验大多为设计一个场景测试你的反应，根据不同的反应分析你具有哪些性格特性，进而分析你适合做哪一类型的工作。目前，广泛流行的还有根据血型、星座等对人的性格进行测试的题目，其科学性虽不很高，但也不是完全没有依据。因为心理测验对人的心理暗示性很强，所以要慎做，要依照科学的方法来做，不可随意相信所谓“权威”的心理测验，以免对自己造成不良暗示。

第五，可以从与心理辅导教师的谈话中了解自己。

心理辅导教师都是心理问题方面的专家，他们可以帮助你通过日常行为分析你的性格特征或出现的问题，之后“对症下药”，为你提供解决问题的有效办法。有的人不喜欢看心理医生，也不愿意去找心理辅导教师谈话，认为自己去找这些人会被人看成是心理有毛病、不正常。实际上，这是错误的看法。大家应该放下思想包袱，怀着放松的心情向心理辅导教师寻求帮助。

“知己知彼，百战不殆。”给自己做“盘点”正是知己的过程，也是为了进一步获取成功打下坚实的基础。

选自己能胜任的工作

一个人，虽然驾着的是一只脆弱的小舟，但只要舵掌握在他的手中，他就不会任凭波涛摆布，而会有选择方向的主见。

—— [德国]歌德

如果说给自己做“盘点”是为了发现自己的强项，那么选自己能胜