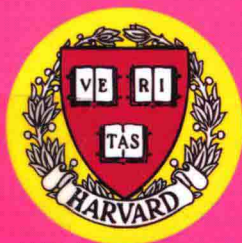




# 哈佛 气质女孩 修炼课

汪建民◎编著



**哈佛大学送给女孩的最佳成长礼物**

掌握哈佛精神，培养非凡气质，女孩的未来将更加优秀

一盏汇集了哈佛智慧之光的导航灯

一部塑造气质女孩的成长典籍

台海出版社

# 哈佛气质女孩 修炼课

汪建民◎编著



台海出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛气质女孩修炼课 / 汪建民编著. —北京: 台海出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5168-1255-6

I. ①哈… II. ①汪… III. ①女性—气质—通俗读物  
IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 308772 号

## 哈佛气质女孩修炼课

---

编 者: 汪建民

---

责任编辑: 王 萍 曹文静

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市祥宏印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 16.5

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1255-6

---

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究





哈佛大学坐落在波士顿剑桥镇上。它是美国历史上最悠久的高等学府，也是一所在世界上享有顶级声誉与影响力的学校，更是有着全球诺贝尔奖得主最多的大学。这些都使它成为了世界级名校的代表。

历史上，哈佛大学的毕业生中共有 8 位曾当选为美国总统，12 位曾当选国家副总统、34 位普利策奖获得者、47 位诺贝尔奖获得者。此外，中国近代的作家和学者林语堂、梁思成也毕业于此。由此可见，哈佛大学是个人才聚集地。

如今“哈佛大学”四个字，已经成了优秀教育的代名词，在很多人眼中，它俨然成了一个神话。能够进入哈佛学习，是世界上无数人心中的理想。然而，并不是每个人都能拥有进入哈佛大学学习的机会。尽管不能置身哈佛大学之中，但是我们可以努力朝它靠近，学习哈佛精神，培养哈佛气质。女孩子，可以在不断学习的过程中，慢慢提升自己的能力，成为一名优秀而有气质的人。

培养气质，是女孩一生的必修课。哈佛大学的女孩们，都在慢慢地修炼中形成了属于自己独一无二的气质。这种气质一旦形成，便不易更改。它会伴随着她们走过一生的时光，让她们在不同的时间段里散发出

迷人的光彩。

那么，到底什么是气质？气质又从何而来呢？

哈佛大学是这样告诉我们的：气质是由内而外散发出来的光辉，是一个人内在的涵养。当一个女孩的内心变得健康而丰厚，她就不会拘泥于外表的修饰，而自然而然流露出一种得体的美。真正的气质，是一种独特的光彩，是一种自然间的流露，是一种扑面而来的感觉。

内在的美丽，是优雅气质中不可缺少的底色；胸襟、气度、包容以及眼界、才能、资质这些种种，是构成内涵的重要条件。作为一个女孩，若是这些重要条件都不具备，那无论她再怎样去修饰自己的外表，也只是事倍功半的。

女孩是一本书，而拥有超凡脱俗气质的女孩，更是一本让人怎么也看不倦、读不厌的书。如果你有心，想让自己和哈佛女孩一样，拥有婉约持重、静谧温馨、张弛有度的气质，那么，就认真翻阅这本书，然后开始行动起来改变自己吧！



## 第一章 魅力课

对于女孩子而言，魅力是必不可少的，只有拥有属于自己的独特魅力，才会在交际之中得到众人的喜爱，在未来发展的道路上绽放自己的光芒。魅力是一种由内而外散发出来的一种气质，它并非与生俱来，因此，女孩子从小就要学会培养、塑造自己的魅力。

用微笑，来释放你的美 /3

自信，女孩生命中的阳光 /7

热情，让女孩绽放光芒 /11

有一种美，叫作分享 /15

让快乐常伴你身边 /19

欣赏自己的女孩最美 /23

散发出内在美的光辉 /27

好女孩应该拥有好品质 /32

## 第二章 性格课

有句话说得好：“性格决定命运。”女孩子，只有拥有一个良好的性格，才能在人生之路上披荆斩棘，遇见美好，并创造美好。性格在于塑造，它是在成长中慢慢形成的。所以，女孩子要从小就应该引起重视，让自己拥有一个良好的性格。

淡定的女孩最优雅 /39



保持本色，坚持做自己 /43

别让情绪毁了你 /47

洒脱一点，才能迎接新生活 /51

坚强，带你走出困境 /55

不要活在别人眼里 /59

聪明女孩，要学会低调 /63

做个不卑不亢的女孩 /67

### 第三章 独立课

在这世上，靠谁都不如靠自己。别人总归是别人，即便是最亲近的父母，也不能时时刻刻陪在我们身边，所以，女孩子们应该学会尽早独立，让自己有独自可以做好事情的能力，这样才能够更好地成长。

女孩，要懂得独立 /73

让勇气带你飞翔 /77

敢于行动，不要等待 /81

培养自己的责任心 /86

有主见，才能开启美好人生 /90

感谢对手激励你成长 /94

做事情不要拖延 /97

### 第四章 宽容课

在这个纷纷扰扰的世界里，女孩子想要活得快乐，活得潇洒，那么，就必须学会宽容。学会宽容，将使你活得更加轻松、更加有意义。拥有宽容，能使你拥有别人所不能拥有的东西。当宽容成为你身上的一种品性时，生活就会处处是美好。

懂得原谅，就会让自己更快乐 /105

忘记仇恨，才能拥抱幸福 /109

退一步，海阔天空 /113

- 不生气，收获心灵的宁静 /117
- 换位思考，为他人着想 /121
- 低头，是一种智慧 /124
- 女孩，要懂得“尊重”的意义 /127
- 学会给别人留面子 /131

## 第五章 心态课

在生活中，始终保持一份好心态的女孩，会永远活在快乐和幸福之中。因为，好心态会使她们看待事物的眼光变得更加豁达、从容。好心态，是女孩子们一生的财富。因此，女孩子应该从小就培养自己有一个好心态。

- 让自己乐观起来 /137
- 让生活充满灿烂阳光 /140
- 千万不要自找烦恼 /144
- 别为打翻的牛奶哭泣 /147
- 学会释放压力 /150
- 正视生活中的苦难 /154
- 学会忘记，才能有新的开始 /157
- 别躲在失败的阴影里 /160
- 知足，才能够常乐 /165
- 抱怨没有任何意义 /169

## 第六章 才情课

女孩子有漂亮的容貌，有过人的智慧，都不及有几分才气更招人喜欢。有才气的女孩子，浑身上下会透露着一种与众不同的气质。这种气质，令周围人艳羡。因此，女孩子应该在日常生活中多多修炼自己的才艺，多多培养自己的才气，让自己成为一名才艺兼备的人。

- 书，是女孩最好的饰品 /175
- 学会发展自己的兴趣 /179



做个有修养的女孩 /183

不断学习，提升自己 /186

多才多艺的女孩最美 /190

发挥好奇心的力量 /194

## 第七章 智慧课

女孩子可以长得不漂亮，但是绝对不可以没有智慧。有智慧的女孩懂得如何处世交际，更懂得如何把事情做好。这样的女孩，才会得到周围人的认可与赞赏，从而让自己的人生之路走得更加顺利。

学会合作，才能成功 /201

最有魅力的女孩善于倾听 /204

沟通，是一项艺术 /208

赞美，让你变得魅力四射 /212

做个不张扬，不炫耀的女孩 /215

善意的谎言，让生活更美好 /219

## 第八章 仁爱课

仁爱之心，是世界上最温暖、最美好的东西。它能够让人与人之间充满温馨、充满幸福。一个女孩子，如果能够怀揣仁爱之心，就能够主动地去关怀别人、帮助别人，温暖别人。这样的女孩子，就像太阳一般，照亮了别人，也照亮了自己。

奉献爱心，可以让你更快乐 /225

女孩，要怀有一颗感恩的心 /228

帮助你身边的陌生人 /232

做个有良心的女孩 /236

善良的女孩是人间的天使 /239

真诚待人，将心比心 /244

女孩一定要讲究诚信 /248



对于女孩子而言，魅力是必不可少的，只有拥有属于自己的独特魅力，才会在交际之中得到众人的喜爱，在未来发展的道路上绽放自己的光芒。魅力是一种由内而外散发出来的一种气质，它并非与生俱来，因此，女孩子从小就要学会培养、塑造自己的魅力。



## 用微笑，来释放你的美

微笑使人更美丽、更愉快，却不费分文。

人类与其他生物的区别之一就是人类之间有复杂的感情，而微笑则是感情表达最直接的方式之一。微笑意味着友好和赞赏，能给双方都带来愉悦。甚至在抱怨批评的时候，你如果也能微笑着，就会使对方感觉到温馨和诚恳。对他人笑脸相迎，他人也必定给你相应的回报，每天看到的都是笑脸，怎么会没有好心情？人类社会每天进行着许多的社会活动，其中大部分是人与人的接触交流，如果每个人都能使用好微笑，那么人与人之间的交流就变得更加轻松。

微笑，不是随意的敷衍，而是我们心灵的灯盏，一个能够以微笑示人，以微笑从容面对曲折人生，坚持自我的女孩，是最美的女孩。因为微笑是一种恬淡、一种自信、一种执着，能感染家人、朋友、让他们感到生活的轻松、愉快。同时，微笑能让人年轻、有活力。“笑一笑，十年少”，微笑是生活最好的润滑剂，避免让人感到负担和沉重。

当女孩慢慢成长起来之后，就学会用微笑承受痛苦，学会用微笑把眼泪揩干，更要学会让孱弱的双肩撑起生活的沉重。哈佛的女孩都是十分坚强的，她们不论经历了怎样的委屈、艰辛，都依然会用最美的微笑迎接每一个灿烂的黎明。人生苦短，女孩的路若想走得远而长，必然需付出更多的努力和勇气，如果你用真诚的微笑感染和打动身边的每一个人，那么你的脚印就会坚实而有重量！

大学毕业之后，李萍应聘到一家大型公司。每天到公司，她都会对其他同事报以微笑。而同事看到她的微笑后，在这一天的工作中心情就



会好很多。

后来有人发现，她时常带有一面十分精致的小镜子。每当午休的时候，她都拿出来照一照，独自对着镜子微笑。有一次，一个同事实在忍不住好奇心，试探地问：“你为什么总爱照镜子？你为什么总是这么开心呢？”

原来，她十二岁那一年，她的爸爸就出了意外，离开了人世。从此，只有她妈妈带着她生活。在命运给予的巨大打击下，她整天垂头丧气，常常泪流不止。很长一段时间，她都打不起精神。她说，那时自己感觉天空都是灰色的。有一天，她站在镜子前。看到镜子里映出了一张陌生的脸：那张苍白的脸没有一丝血色，眼神呆板而茫然。她当时吓了一跳，自己原来那张满是笑容的脸怎么会变成现在这个样子？

身处这样的逆境，她在开始的很长时间里都感到没有希望，但是，想到自己的家人、朋友以及同学，她努力对着镜子笑了笑，这样，才感觉自己有了一丝生机。她接着又笑了笑，整个人顿时变得神采奕奕，心情也随之振奋了起来。她暗自说：“无论发生什么事情，我都要坚强、幸福地活下去。”于是，在后来的日子里，她常常对镜子里的自己微笑。此外，她还利用周末的时间来写稿子，后来发表了许多文学作品，收到大量的读者来信，她活得越来越充实，学习也变得越来越出色，每年到年终评三好学生的时候都有她，她成了同学们眼中的榜样，大家都愿意跟她在一起玩。她和周围的同学相处得十分融洽，因为她常常对同学友善地微笑，所以同学也同样回报她以微笑。

从那之后，微笑就再也没有离开过她，一直到现在。

微笑是一种“积极心态”，它能给你战胜挫折的意志，助你摆脱抱怨的心态。不要坐在绊脚石的面前唉声叹气而耗尽自己，学会微笑着用有限的生命来超越无限的自己。微笑能让你把痛苦瞬间减小，长期沉迷于痛苦和失意中只能让人不能自拔；整天思索着挫折带来的痛苦就不能

发现挫折带来的前进的方向。

只有微笑，能让你重新振作，能让你摆脱挫折的阴影，走向辉煌的未来。懂得在逆境中微笑的女孩，懂得对自己微笑的女孩，心灵天空才会晴朗，才会拥有美好的生活。

但华香是个20多岁的年轻女孩。她在2002年“愚人节”创业，成立了脑盟企业快乐高尔夫，并一手组建了上海第一支女子高尔夫球队、中国第一支高尔夫模特队。

回首自己的创业路，与别人一样充满艰辛，但华香却从不抱怨，总是微笑面对，有着与其年龄不相称的豁达平和。她说，是内心的力量支持自己一路走过来。不要把打击和失败看得太重，这样才能“轻装上阵”。

初创时期，公司在项目上损失了几十万元，许多员工打退堂鼓。那天晚上，她一个人在公司工作到凌晨2点，重新做了一个项目方案，并打印好放在每个员工的案头，附上一张小纸条，上面写着：我不喜欢在阴影里滞留太久。明天又是新的一天，我们一切从头开始。

无论成功和失败，但华香脸上总是挂着真诚的微笑，当然，那些面含微笑、眼睛有光彩的应聘者也是她招聘的主要对象。“发自内心的微笑，是心态和心胸。”她说，创业最大的收获是良好的心态，不生气不抱怨，能够很平和地对待挫折。周围人觉得你性格好，和你在一起感觉舒服，你的人缘就会好，做事也会事半功倍。

但华香还说，“女人尤其容易情绪波动，必须学会把情绪成本控制到很低，让自己的身体少受伤害。不要把一切看得太重，年轻女孩子，要有定性和悟性，给人可靠、牢靠的感觉，事业和感情方面都是如此，谁也不喜欢和‘愁眉苦脸’的女孩在一起，无论她有多漂亮。”

微笑，是女孩生命中最美的阳光，只有带着这份阳光，才能感受到生活的美好。生活始终是一面镜子，照到的是我们的影像，当我们哭泣时，生活在哭泣，当我们微笑时，生活也在微笑。



微笑发自内心，不卑不亢，既不是对弱者的愚弄，也不是对强者的奉承。奉承时的笑容，是一种假笑，而面具是不会长久的，一旦有机会，他们便会摘下面具，露出本来的面目。

微笑没有目的，无论是对亲人、朋友，还是对陌生人，那笑容都是一样，微笑是对他人的尊重，同时也是对生活的尊重。微笑是有“回报”的，人际关系就像物理学上所说的力的平衡，你怎样对别人，别人就会怎样对你，你对别人的微笑越多，别人对你的微笑也会越多。

因此，聪明的女孩，应该学会微笑，让它释放你的美的同时，也让它带你感受生活中的快乐。

### 哈佛气质修炼要点

曾经有人说：“一个懂得微笑的女生，运气总是不会太坏。”懂得微笑的女孩，永远是赏心悦目的。因此，女孩子一定要学会微笑。那么怎么做，才能让自己常常微笑呢？

#### 1. 感受快乐

女孩子想要时常微笑，就要善于营造好心境，用微笑迎接每天的到来，这样才能感受到快乐。一般来说，如果周围人是开朗乐观的人，特别喜欢笑，那么，在这种氛围中长大的女孩子就能笑得很甜。

#### 2. 时刻提醒自己要微笑

无论发生再大、再严重的事件，女孩都应该告诉自己：要保持微笑。在出门前，告诉自己：“微笑吧，今天又是新的一天。”

#### 3. 试着用微笑打破僵局

在生活中遇到一个很难解决的问题时，不妨换上微笑的面孔。跟别人争论得特别厉害，陷入僵局时，笑一笑，对方也会笑一笑，忽然气氛就会松弛下来。很多僵局，其实问题并不是很大，只是一个情绪对立造成的，这时候，用你的微笑来表示友好，制造笑意，能够解决很多问题。

## 自信，女孩生命中的阳光

有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。

在我们的生活当中，自信心起到尤为重要的作用。海伦·凯勒曾经说过：“信心是命运的主宰。”在生活上，如果缺少了自信心，在人生的大舞台上就施展不出自己的才华，表现不出自我。有多少人因为缺少自信而心灵上受到伤害，又有多少人因为缺少自信而错过了天赐的良机。

自信是通往成功的阳光大道。一个自信的女孩更容易取得成功和获得幸福，因为自信的女孩容易辨别事物发展规律，自信的女孩懂得安排调整好自己的节奏和步调。女孩，拥有自信的心态，就是拥有了天然的美容药，女孩因自信而人生大放光彩！

在某小镇上有一个家境穷困的女孩子，她幼年时失去了父亲，一直跟妈妈相依为命，靠做手工维持生活。她非常自卑，因为她从来没穿戴过漂亮的衣服和首饰。在这样极为贫寒的生活中，她长到了18岁。

在她18岁那年的圣诞节，妈妈破天荒给了她20美元，让她用这个钱给自己买一份圣诞礼物。

她捏着这点钱，绕开人群，贴着墙根朝商店走。一路上她看见所有人的生活都比自己好，心中遗憾地想，我是这个小镇上最抬不起头来、最寒碜的女孩子。看到自己特别心仪的男孩儿，她又酸溜溜地想，今天晚上盛大的舞会上，不知道谁会成为他的舞伴？

她就这样一路嘀嘀咕咕躲着人群来到了商店。一进门，她感觉自己的眼睛都被刺痛了，她看到柜台上摆着一批特别漂亮的缎子做的发饰。

正当她站在那里发呆的时候，售货员对她说，小姑娘，你的亚麻色



头发真漂亮！如果配上一个淡绿色的发夹，肯定美极了。她看到价签上写着 16 美元，就说我买不起，还是不试了。但这个时候售货员已经把发夹戴在了她的头上。

售货员拿起镜子让她看看自己。当女孩儿看到镜子里的自己时，突然间惊呆了，她从来没看到过自己这个样子，她觉得这一个发夹使她变得像天使一样容光焕发！

她不再迟疑，掏出钱来买下了这个发夹。她的内心无比陶醉、无比激动，接过售货员找的 4 美元后，转身就往外跑，结果在一个刚刚进门的老绅士身上撞了一下。她仿佛听到那个老人在叫她，但已经顾不上这些，就一路飘飘忽忽地往前跑。

她不知不觉就跑到了小镇最中间的大路上，她看到所有人投给她的都是惊讶的目光，她听到人们在议论说，没想到这个镇子上还有如此漂亮的女孩子，她是谁家的孩子呢？她又一次遇到了自己暗暗喜欢的那个男孩，那个男孩竟然叫住她说：“不知今天晚上我能不能荣幸地请你做我圣诞舞会的舞伴？”

女孩子简直心花怒放！她想一定是蝴蝶发夹的功劳。可是，当她站在镜前一照，大吃一惊，原来她的头上根本就没有发夹。一定是出商店时与人一碰弄丢了，于是她急急忙忙回到了小店。

刚一进门，那个老绅士就微笑着对她说：“孩子，我就知道你会回来的，你刚才撞到我的时候，这个发夹也掉下来了，我一直在等着你来取。”

自信，原本就是最好的美丽，只要你的心灵里充满自信的阳光，你的世界就会格外明媚。无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，自信会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

一个人的自信心来自哪里？它来自内心的淡定、坦然与乐观。快乐