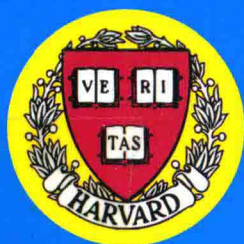


哈佛 精英男孩 历练课

汪建民◎编著



哈佛大学送给男孩的最佳成长礼物

学习哈佛精神,培养精英气质,男孩的未来将更加成功

一盏汇集了哈佛智慧之光的导航灯

一部塑造精英男孩的成长典籍

台海出版社

哈佛精英男孩 历练课

汪建民◎编著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛精英男孩历练课 / 汪建民编著. — 北京 : 台海出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5168-1254-9

I. ①哈… II. ①汪… III. ①男性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 308784 号

哈佛精英男孩历练课

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

E-mail: 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 978-7-5168-1254-9

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究





哈佛大学最初于1636年由马萨诸塞州殖民地立法机关创建。该机构在1639年3月13日为感谢一名牧师约翰·哈佛的捐赠而命名为哈佛学院，在1780年的时候，哈佛学院正式更名为哈佛大学。迄今为止，它已然成为一所在世界上享有顶尖学术地位、声誉、财富和影响力的教育机构，并被誉为是美国政府的思想库。它象征着一种荣耀，更象征着一种智慧。

现在的哈佛大学已经有三百多年的历史。在这三百多年之中，有无数的人才从这里走出，他们分布在世界各地，做着不同的职业，但都有着出色的成绩。他们在实现自身价值和社会价值的同时，与哈佛本身交相辉映，在他们身上无时无刻地显露着一种哈佛精神。

由此可见，哈佛的影响力是巨大的。现如今，有无数人都怀揣着“哈佛之梦”，都想亲自踏入哈佛大学这片土地，亲自感受一下哈佛大学的文化气息。有这样的想法是好事，但并不是人人都会有这样的机会。这也不代表着我们无法学习、领略哈佛的精神内涵。我们可以通过其他方式，学习哈佛的精神，让自己在“哈佛精神”的熏陶之下，成长为一个出色的精英人才！

想成为社会上的精英，应该是每个男孩子都拥有的梦想。但想要做到，要学习的东西还真不少呢。不过，这些东西都体现在了“哈佛精神”

之中。这首要的第一条就是要学会自信。哈佛亨利·戴维·梭罗教授曾说：“自信地朝着你想的方向迈进！过你想过的生活。随着细心的激励，人生的法则也会变得简单，孤独将不再孤独，贫穷将不再贫穷，脆弱将不再脆弱。”自信是哈佛大学的重要理念之一，这个理念告诉我们：无论做什么事情，都一定要自信！

除了自信外，还有很多需要我们用心领会的哈佛精神。例如：我们需要不断学习，以此来提升自己的能力；我们需要开发自己的思维，让自己富有创造力；我们需要鼓起勇气，敢于为自己的人生而拼搏；我们需要培养自己的意志力，将事情由始至终地完成；我们需要果断地行动，让自己更有冲劲，更接近成功；我们需要学会管理自己，让一切都在我们的掌控之中；我们需要提高自己的情商，让自己成为一个受欢迎的人。

每个男孩都是可塑之才，只要好好把握、好好培养。如果你有心，想感受哈佛精神，想成为哈佛精英中的一分子，那么，就认真地翻阅本书，从中汲取精神力量，然后行动起来改变自己吧！



第一章 自信课

自信是一种力量，是心灵和灵魂凝结出来的一种精神。自信的心态，决定了我们的行动，优秀的心理素质是取得成功的先决条件，自信才会使我们有动力，自信才能让我们在生活 and 事业上走得更踏实，更稳健成熟，自信地面对一切才是强者。

相信自己，你能行 /3

自信，伴随你走向成功 /6

自信的人会从失败中爬起 /11

远离自卑，才能变得自信 /15

做自己人生的主宰者 /19

让热忱点燃你的自信 /23

学会接纳自己，欣赏自己 /27

摆脱恐惧感的侵袭 /31

第二章 学习课

人和人虽然是平等的，但也是有区别的，不同的人过着不同的生活，不同的人面对困难的时候所能调度的资源是不同的。人和人的区别主要在于后天的学习，所以，我们应该不断地激励自己勤奋学习，在学习中不断提高自己的能力，这样才能更适应现在竞争日益激烈的社会。

知识是宝贵的财富 /37

勤奋学习，才能有所收获 /42



反省，是另一种提升 /46

认真努力，才会学有所成 /50

做自己喜欢的事 /54

不断提高，不断超越 /58

学会珍惜时间 /62

注重效率，才能先人一步 /66

第三章 思维课

伟大的科学家爱因斯坦曾经说过这样一句名言：“学知识要善于思考、思考、再思考，我就是靠这个方法成为科学家的。”从这句名言中，我们明白：思考是取得成功的途径。所以，我们要勤于思考，善于思考，不断地充实自己的大脑，让自己走向成功。

学会独立思考 /73

做出适合自己的选择 /76

注重小事，才能成功 /79

创造力来源于对生活的思考 /82

学会逆向思考 /86

冲破思维的枷锁 /89

学会换个角度去思考 /93

灵活一点，学会变通 /96

开拓思维，发挥想象力 /100

第四章 勇敢课

勇敢拼搏，才会成功，才能圆梦。只有启程才会到达理想中的目的地；只有拼搏才会获得辉煌的成功；只有播种才会有收获；只有追求才会品味堂堂正正的生活。所以，让我们鼓起勇气，一路前行吧！

输得起，才能赢 /107

勇敢迈出第一步 /111

越挫越勇，才能成功 /116

勇敢承认不足，才能有所进步 /119

勇敢尝试，让生命大放异彩 /123

做一个勇敢的“冒险家” /126

自立自强，学会靠自己 /129

勇于拼搏，没有不可能 /133

第五章 意志课

坚强的意志品质是做事成功的保证，是坚定人生目标的保证，是克服困难获得成功的必要条件。养成良好的习惯需要坚强的意志。所以，从现在开始，让我们努力做一个意志坚强的男孩子吧！

微笑面对生活 /139

苦难，是人生最好的老师 /143

绝望不放弃，就会迎来希望 /146

坚强一点，直面挫折 /151

持之以恒，才能打开成功之门 /155

拥有积极向上的心态，才能成功 /159

摆正态度，化压力为动力 /163

坦然面对失去 /166

第六章 行动课

有时候成功离我们很近，我们要学会去开启这扇门，而开启这扇门的钥匙，则是我们的行动。只有行动才能证明一切，只有行动才会有成功。也许你行动了并没有成功，但是可以肯定的是，不行动，绝对不可能成功！

不要总是等待明天 /173

行动起来，拒绝懒惰 /176

主动，才能赢得一切 /180

人生，是一个不断奋斗的过程 /184

立刻行动，一定要先人一步 /187



想成功，就要敢于行动 /191

果断行动，抓机遇 /194

行动起来，不为自己找借口 /198

第七章 自律课

什么是自律？自律，指在没有人现场监督的情况下，通过自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵循法度，拿它来约束自己的一言一行。自律，是一个人成功必要的条件，所以，我们必须重视。

培养自己的好习惯 /205

学会自我管理 /209

有一种等待叫隐忍 /211

控制自己的欲望 /216

坚定信念，不动摇 /220

学会控制自己的情绪 /223

学会三思而后行 /227

第八章 情商课

过去人们认为，智商是决定人成才的关键，然而国际最新研究认为，智力只是成才的基础，情商才是决定人将来能否成才的关键。在人的成功要素中，智商只占20%，而80%受情商的影响。所以，我们要重视情商、培养情商。

宽容，是一种美德 /233

优秀的男孩要有责任心 /236

善待自己的对手 /240

学会倾听，更受欢迎 /244

要懂得尊重他人 /247

别太过在意别人的看法 /250



自信是一种力量，是心灵和灵魂凝结出来的一种精神。自信的心态，决定了我们的行动，优秀的心理素质是取得成功的先决条件，自信才会使我们有动力，自信才能让我们在生活 and 事业上走得更踏实，更稳健成熟，自信地面对一切才是强者。

相信自己，你能行

相信自己能，便会攻无不克。

你相信自己吗？你是个有自信的人吗？如果你没有自信，那么就说明你自己都不相信自己，而连自己都不相信自己，怎么能让他人来相信你呢？要知道，在任何情况下，你的不自信永远瞒不过他人，因为你的脸上总会写着“我不相信自己”！

在这世上，每个人都是一道独特的风景。你站在桥上看风景时，看风景的人在楼上看你。不必艳羡他人，每个人都有自己的难处。所以，千万不要拿着别人的地图，寻找自己的路。你该学会认可自己，再学会相信自己，试着把自己最亮丽的一面找出来，并呈现在阳光下。生命是自己的，除了必要的担当，更该为自己活着。

爱因斯坦无疑是一位成功人士，但是他也有许多需要去面对的问题；他的成功绝非只是一种好运，而是他相信自己有解决问题的能力，去正视问题、解决问题。他曾说：“你若想要幸福人生，就设定目标努力，不要寄托在人或事之上。”身陷倒霉状况时，逃避是没有用的，等待英雄救援也是没有用的，唯有先相信自己，才有可能成为不被问题困扰，甚至使问题扭转成好结果的幸运儿。

小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席



上的评委们立即站起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，但终因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因相信自己而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

相信自己，是心灵和灵魂凝结出来的一种精神。只有相信自己，才能促使我们果断地采取行动。优秀的心理素质是取得成功的先决条件，相信自己才会使我们有动力，才能让我们在生活 and 事业上走得更踏实，更稳健成熟。

要知道，世界上根本没有克服不了的困难，你害怕，是因为你没有接触过。而你只要下定决心去尝试，会比任何人做得更棒。不要害怕犯错，勇敢地去面对，只有这样你才会越来越强大。如果你一直是一个不自信的人，那么你应该从积极的自我暗示开始去改变自己，当积极的暗示不断增多的时候，你就能开发出自己的巨大潜能，就能获得超群的智慧和强大的精神力量，就能获得成功，自己对未来的美好定位也会实现。

小时候的尼亚智力很差，所以导致他学习不好，总是降级，被大家列入反应迟钝者之列，后来因为成绩一直上不去，又被退学。他 18 岁的时候，在父母的安排下成了家，婚后生了两男一女，没过多久，他的妻子离开了他，后来他的两个儿子又被诊断为低能儿，这使他难以忍受。他决心要帮助孩子，首先自己要给孩子做个好榜样，从求学做起！

他到两年制的得克萨斯南方学院去学习，同时还要照顾两个孩子，每天两头忙。家里人都赞同他新的追求，但又担心他坚持不了多久，他就会离开学校重新变回从前的样子。

但事实并不像他家人想象的那样。到第一学年末，尼亚惊奇地意识到：自己的能力并不比别人差，自己完全有能力做得更好。于是，他除了继续在南方学院学习，又在泛美大学报了课程。在不断地努力下，三年后他成功取得了初级学院学位，还以优异的成绩取得了泛美大学的理科学士

学位。

孩子们渐渐开始崇拜自己的父亲，他们因为他的成功而骄傲，并开始把他当作自己的榜样。在尼亚的鼓励下，孩子们各方面的能力提高得很快，两个儿子的学习成绩一天天地提高，自信心也不断增强，后来他们转到了正常班级学习。

1971年，尼亚被授予文学硕士学位，又担任了豪斯登大学墨西哥美国文化研究所的理事。新的工作又促使他去攻读行政管理的博士学位，并在学习工作之余在大学任教，每周还给基督教女青年夜校上两次课。但他从未忘记他的孩子们。

他总是挤出时间赶回家来关心孩子们的学习，到学校参加家长会，观看孩子们参加的所有体育比赛。在他的悉心关怀和引导下，三个孩子都取得了骄人的成绩。

这个真实的故事说明，要想获得成功，首先得相信自己，并用积极的暗示开发自己的潜能，不要因为自身的某些弱点就轻易放弃，只有这样，你才能获得成功。

海伦·凯勒曾说过：“当你感受到生活中有一股力量驱使你飞翔时，你是绝不应该爬行的！”张海迪也鼓舞人们：“只要你抬起头来，新的生活就在前头！”其实无论做什么事，如何去做。我们都必须相信自己，因为只有这样，别人才会更相信你，因为相信了自己，才会有信心一直做下去，才会学有所成。不要害怕困难，也不要害怕自己不行，因为不试又怎么知道？不经历风雨又怎能见彩虹？相信自己就是塑造未来。

有句歌词写得好：“伴着盛开的花，蝴蝶才能快乐地飞舞；带着希望，梦想才能飞往高处；迎着温暖的风，我们不再感到孤独……”从现在起，让我们学会相信自己，并用实力来证明自己，努力用自己的双手去创造一个属于自己的灿烂明天！

哈佛精英历练要点

不管你想要做什么事情，想要达成什么目标，首先要做的就是相信



自己，因为一个不相信自己的人是不会鼓起勇气开始任何行动的。想获得成功，必须要学会相信自己。那么，男孩子在生活中怎样才能获得自信呢？

1. 要为自己确立目标。确立目标既是人生成功的需要，也是激发人的潜力、最大化地创造价值的需要，所以，人生一定要有目标，有了目标，你就会想方设法为达到目标而努力，因而就不会为是否自信以及目标以外的事情所烦恼。其实，设立目标本身就是自信心的一种表现，你在心中有了目标，你的潜意识就会调动身体所有的能量，为实现目标而努力。

2. 发挥自己的长处。人是在战胜自卑、建立自信的过程中成长的。天之生人，千差万别，但比较而言，人是各有所长，各有所短。你在做事的时候，一定要注意发挥自己的长处，避免自己的短处。如果你总是做不适应自己的事情，总拿自己的短处与别人的长处比，那你很容易产生自卑感，挫伤自己的信心。

3. 认真对待每一件小事。在现实生活中，一些人之所以缺乏自信，是因为挫折长期积累的结果，就是因为在日常一些小事情上没有处理好，不断积累，结果不断地给自己增加心理压力，久而久之，就会在心理产生一种失败感，使自己觉得自己什么事情也做不好，因而缺乏自信。所以，建立自信最好的办法，就是认真对待每一件小事。

自信，伴随你走向成功

自信是一个人的胆，有了这个胆，你就会所向披靡。

莎士比亚：“自信是走向成功的第一步，缺乏自信即是其失败的原因。”自古以来，一些有作为的、成大器的人，无不是通过“磨难”来成就事业的。他们在“磨难”中面对困难永不退缩，不言放弃，提高了自信

心。如果吃了一点苦就退缩不干，就表明自信心的不足。

自信，是一个人生活下去的动力。对于男孩子来说，自信是他们得以坦然踏上人生之旅的动力，因此，它的重要性不言而喻。自信心，就是个体对自我的一种认识、评价和态度，是一种相对稳定的自我情感，是对自身价值与能力的一种积极的自我肯定。

艾特尔是一只自信心极强的鸽子王，无论什么时候都能够承担鸽王的责任。

有一次，它领着二十几只鸽子去外面觅食。它们来到了一个村庄的上空，发现地上有许多雪白的大米粒。鸽王想：在这人迹罕至的树林里怎么会有这么多的大米呢？这里面一定有蹊跷。

它对同伴们说：“大家不要贪吃这些大米，贪心是会上当的。”有一只鸽子不听鸽王的话，它说：“永远不应该有疑心，疑心重的人常常吃亏。”

听了它的话以后，其他的鸽子都和它一起飞到网下去啄食大米。结果，除了鸽子王外，其他鸽子都落入了网中。等到大家发现自己已经无路可逃时，只好你看着我，我看着你，唉声叹气，甘心等死。

面对大家的不幸，鸽王并没有逃脱，也没有害怕，它相信自己能想到好办法帮助大家逃脱。突然，它灵机一动，对大家说：“团结起来就是力量，只要大家一致行动，就能对付任何强大的敌人。大家不要发愁，一起往上飞，就能把这张网抬起来，带走。”

大家听了它的话，便一起使劲儿，果然把网抬上了天空，跟着鸽子王飞走了。捕鸟人见此情景，只好站在地上干瞪眼。

它们把网抬到了很远很远的地方以后，一只鸽子说：“我们怎么能从这张网里逃出去呢？”

鸽王说：“别慌，我有一只老鼠朋友，名叫勃格，我带着大家去找它，它有尖利的牙可以咬断这网，到那时大家就自由了。”鸽子们听从了鸽王的意见，抬着网飞到老鼠勃格住的地方。老鼠勃格看到一群鸽子抬着一张网。感到十分奇怪，吓得赶快钻进地洞里躲起来。



鸽王在外面喊道：“哎，勃格朋友，你是不是生我们的气了？怎么不出门来迎接我们呢？”

老鼠听到朋友的喊声，连忙从洞里跑出来说：“我今天真是高兴极了，遇到朋友，同朋友在一起玩耍、聊天，是我最大的幸福。”

老鼠一见除了鸽王外其他鸽子都困在网里，心里很是难过，说：“艾特尔鸽王，你这是怎么搞的？”

鸽王简单地叙述了一下，老鼠咬断网绳，解救了众鸽子。

老鼠勃格说：“常言道，‘先顾自己是上策，留得青山在，不怕没柴烧’。你应该先飞走，然后再考虑救不救其他鸽子。”

鸽王说：“朋友啊，你应该知道，身体总有一天会毁灭的，可一个人的责任是永存的。我自己的生命是微不足道的，但我相信自己能救出我的伙伴。”

勃格听了朋友的话非常感动，赞道：“你真是伟大的鸽子王！”

鸽王谢过它的朋友，带领着伙伴们，飞上了蓝天。

故事中的鸽王能成功将它的伙伴们救出，就是由于它足够自信。自信让它充满了动力，所以才没有因事危急而优柔寡断，也没有去想逃避不好的结果而瞻前顾后，而是保持自己一贯的果断作风。

自信，是一种力量，更是一种能力。有了它，你将有勇气面对所有的困难与挫折，找到自己的发光点，并努力散发出属于自己的光芒。

著名影星成龙小时候家里很穷，为了维持生计，年纪不大的他便进了武行。后来他进了无线电视台的艺员训练班。训练班给班上的学员安排了到片场学习的机会，但是那个时候也许是出于年少，也许是生活的压力真的太大，总之到了片场之后什么都不学，就是学偷懒，哪里有地方可以睡觉就去睡觉，也从来没有想过明天要干什么。后来有一天他问自己：“我就准备长期这么下去吗？我的目标是什么？”经过一段时间的思考，他找到了，自己的目标就是做一个武术指导，因为除了导演之外武术指导是最威严的。

有了这个目标之后他，当别人在布景板后面偷懒的时候，他就去看武