



◀ Harvard ▶
Temperament Discipline

哈佛

气质修炼手册

(思维导图实战版)

聂凌风 编著



化学工业出版社

— Harvard —
Temperament Discipline

哈佛

气质修炼手册

(思维导图实战版)

聂凌风 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书通过深入研习哈佛长盛不衰的气质，从独立、自信、大气、智慧、细腻、沉稳、负责、坚强、乐观、淡定十个方面，总结出了一系列简便易学、实用有效的提升气质的方法并配以针对性的训练，帮助渴望拥有好气质的读者打造出非凡的气质，使自己的人生从此与众不同。

图书在版编目(CIP)数据

哈佛气质修炼手册(思维导图实战版)/聂凌风编著. — 北京: 化学工业出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-122-20497-4

I. ①哈… II. ①聂… III. ①气质 - 通俗读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第081222号

责任编辑: 张焕强
责任校对: 边涛

装帧设计: 尹琳琳
图 片: 123RF 中国

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司
720mm×1000mm 1/16 印张14 字数259千字 2014年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

前言

被誉为世界上最具自然美的女人、第二次世界大战后最成功的国际影人索菲娅·罗兰曾经这样说：“气质是一种无形的美。”对于每个人来说，气质都是非常重要的，它是魅力的源泉、生命的动力、制胜的资本。拥有良好的气质，就如同拥有磁力一般，能够源源不断地吸引周围各种能帮助你获得成功的优质资源。

一个人的长相是外在的表现，而一个人的气质则是内在美的不自觉的外露。强大的内心对你的一生来说至关重要，尤其是当你在生活中遭遇逆境、不如意时，强大的内心就更显得重要了。当你的内心强大到一定程度时，就会形成一种强大的气场，散发出一种摄人心魄的光环，帮你吸引和征服所有的人。不管是学业、事业、情场、商场，这都是通用的法则。

强大的内心，对于极少数人来说是天生就有的；对于绝大多数人来说，则需要后天不断修炼的。这个修炼的过程，就是不断跌跌撞撞，又不断成长、进步的过程。

所以，如果你想提升自己的气质，除了注重外表外，更要着重加强“内功”修炼，不断丰富内在的自己，提高自己的品性、素养和智慧，这样你才能焕发出迷人的光彩，成为一个气质超凡、拥有超强气场的人。

气质不是学来的，而是培养、训练出来的。那么，我们该如何培养、训练自己的气质呢？哈佛大学无疑为我们提供了最好的教材。作为闻名世界的一流学府，哈佛大学代表的是一种气质、一种精神。任何人被这种气质和精神所感染、所熏陶，都会变得出众。正因为如此，哈佛才能培养出那么多优秀的学子。

本书通过深入研习哈佛长盛不衰的气质，从独立、自信、大气、智慧、细腻、沉稳、负责、坚强、乐观、淡定十个方面，总结出了一系列简便易学、实用有效的提升气质的方法，值得每一位渴望拥有好气质的人一读。拥有本书，正确运用书中的方法，你将打造出非凡的气质，使自己的人生从此与众不同！

目 录

第一课 独立——生命站立的基石

- 学会自救，没有人可以替你成长 / 3
- 要知道，真正可以依赖的人只有你自己 / 6
- 养成独立思考的好习惯 / 9
- 自己的事情自己动手做 / 12
- 拥有自己的主见 / 15
- 要发现自己独有的价值 / 18

第二课 自信——比金子还闪耀的特质

- 欣赏自己，肯定自己 / 23
- 做到自己最好的状态 / 26
- 坚持自己的选择，相信自己的能力 / 29
- 用不断的积累构筑自信 / 32
- 不服输，相信自己能行 / 35
- 保持坚定的信心，才能达成所愿 / 38
- 自信源自明确的目标和积极的心态 / 41

第三课 大气——宽容大度的君子风范

- 不要抓住别人的过错不放 / 47
- 丢掉你的傲慢和偏见 / 50
- 和他人一起分享自己的成果 / 53
- 学会原谅，重新给人机会 / 56
- 不要去剥夺别人的快乐 / 59
- 对人热情，好过对人怨恨 / 62
- 宽恕别人的过错，也会成就自己 / 65

第四课 智慧——才华横溢魅力天成

- 学习可以改变命运 / 71
- 兴趣是最大的学习动力 / 74
- 拓展兴趣，不断摄取知识 / 77

- 博览群书，让自己有广阔的视野 / 80
- 别轻信任何权威，读书要敢于质疑 / 83
- 勤于思考是成功的源泉 / 86

第五课 细腻——精致在细节处彰显

- 善于把握细节，才能迎来成功 / 91
- 养成有条不紊的做事习惯 / 94
- 留意别人没有发现的瑕疵 / 97
- 发现自己的细微不足，立即予以改正 / 100
- 通过专门训练，“马大哈”也能变细心 / 103
- 从日常小事做起，养成注重细节的习惯 / 106

第六课 沉稳——笃定有力的王者之气

- 镇定自若，保持清醒的头脑 / 111
- 三思而后行，才能少犯错 / 114
- 战胜自己的情感，约束自己的行为 / 117
- 凡事不可急于求成 / 120
- 重要决定尽量与人磋商，不要擅自做决定 / 123
- 不因为小事而抓狂 / 126
- 即便闹情绪，也要压住自己的火气 / 129

第七课 负责——拥有让人信任的力量

- 在所有的品质中，责任心最重要 / 135
- 自己的过失，自己负责 / 138
- 丢掉一切借口，负责到底 / 141
- 信守承诺，对自己说的话负责 / 144
- 检讨错误，先从自己做起 / 147
- 从小事做起，锻炼自己的责任心 / 150
- 爱心——为社会承担一份责任 / 153

第八课 坚强——源自内心的强大气场

- 勇敢面对生活中的“苦” / 159
- 失败一次并不可怕，可怕的是一蹶不振 / 162
- 暂时的挫折不等于失败 / 165
- 成功就是每天进步 1% / 168

逆境中，也不要放弃寻找机会 / 171

困难只会让人更坚强 / 174

第九课 乐观——让内心充满阳光

用积极乐观的态度面对生活 / 179

懂得知足，才能感到快乐 / 182

用轻松的心态看待输赢 / 185

拥有积极心态，坏事中也能找到积极因子 / 188

多给自己积极的心理暗示 / 191

接受或改变，但永远不要抱怨 / 194

第十课 淡定——人生最深的底色

压力面前，也要保持平和心态 / 199

即使不同意他人说法，也别和他人争执 / 202

忘记他人的不好，常怀呵护他人之心 / 205

面对诽谤，保持一颗平常心 / 208

摆脱嫉妒的心灵枷锁 / 210

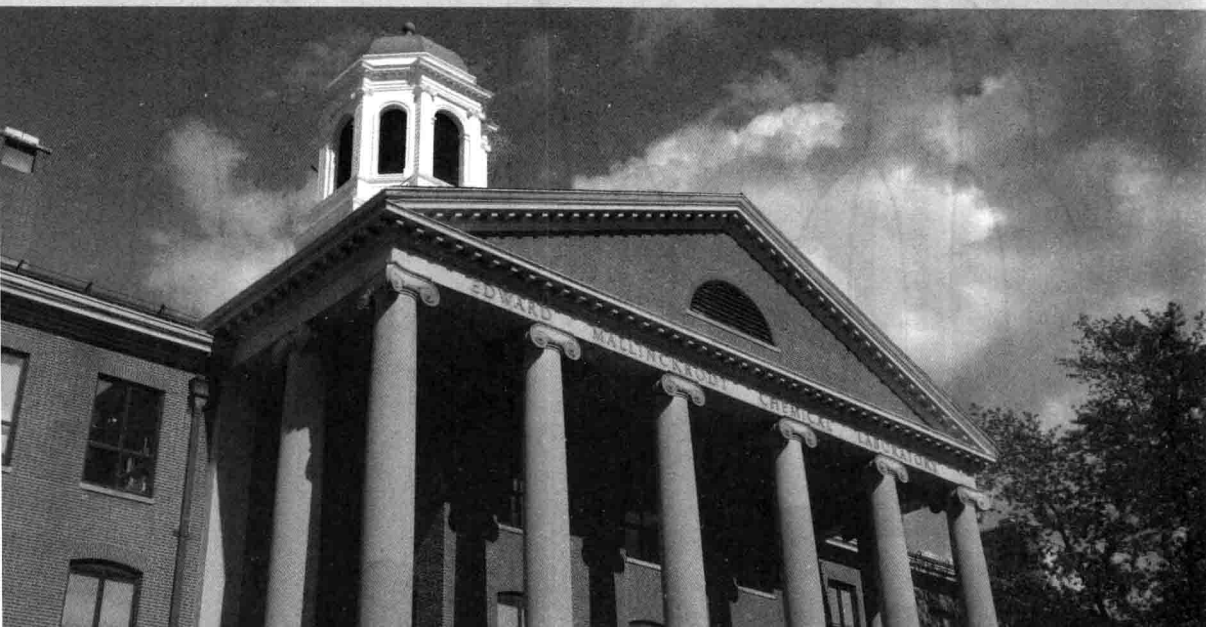
自觉抵制虚荣，还自己一份脚踏实地 / 213

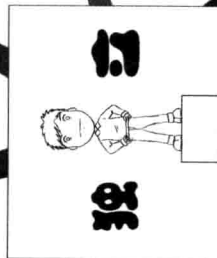
既要学会争取，也要学会放弃 / 216

第一课

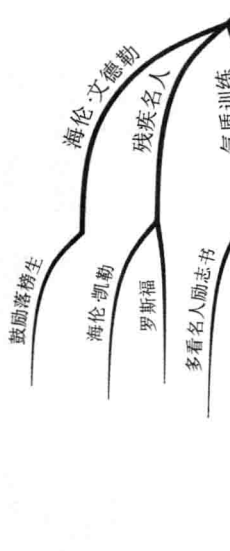
独立——生命站立的基石

独立思想是哈佛大学的第一教育原则。早在 100 多年前，哈佛的毕业生、著名哲学家和心理学家威廉·詹姆斯就曾经说过：“就培植自主与独立思想的苗床而言，除了哈佛大学，无出其右者。哈佛的环境不只允许，而且鼓励人们从自己的特立独行中寻求乐趣。相反，如果有朝一日哈佛想把她的孩子塑造成单一固定的性格，那将是哈佛的末日。”一个人要想拥有超人的气质，首先要学会独立。一个缺乏独立意识、独立思想和独立能力的人，就像一根没有主心骨的藤蔓，只会依靠攀附别人而活，一旦攀附对象倒塌，自己也将无法存活。

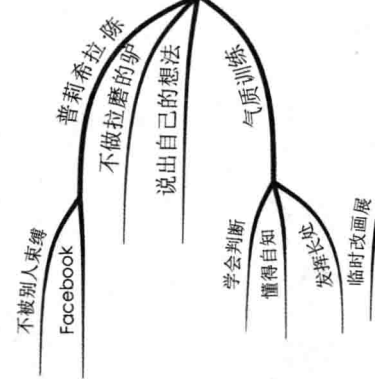




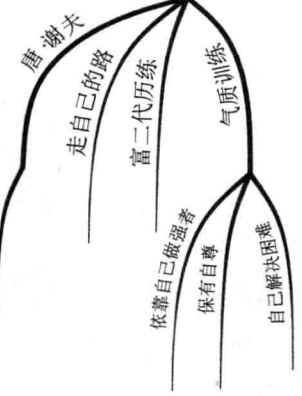
发现自我独有价值



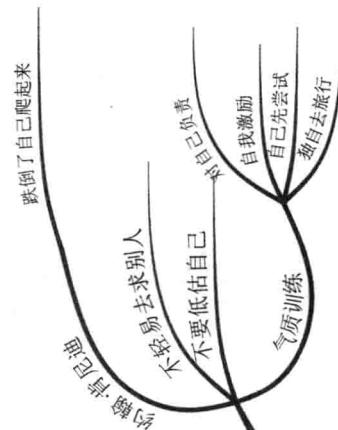
要有主见



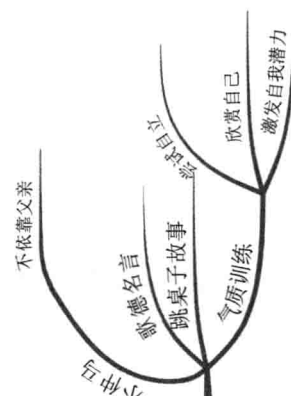
自己的事自己做主



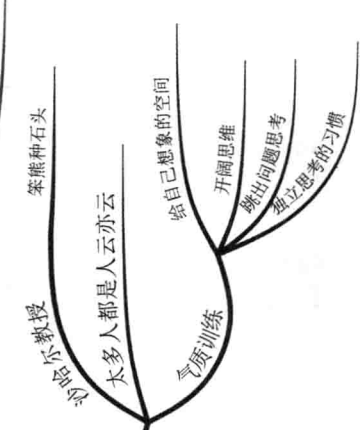
没有人可以替你成长



依赖自己



独立思考



学会自救，没有人可以替你成长

先正确评判自己，才有能力评断他人。你是否欺骗别人，或是自己？想清楚再回答。首先要学会独立思考，才能独立去做事。

——哈佛励志名言



哈佛名人堂

约翰·肯尼迪是美国历史上最年轻的总统，也是美国历史上唯一一位获得普利策奖的总统。他不仅是美国人的骄傲，也是哈佛人的骄傲，因为他毕业于哈佛大学。哈佛大学为了纪念这位伟大的总统，还特意建立了肯尼迪政治学院。在那里，人们经常能听到关于这位伟大总统的故事。

在肯尼迪很小的时候，他的父亲就非常注意培养他的独立性格。有一次，父亲带他出去玩，小肯尼迪一不小心摔倒了。小肯尼迪坐在地上，等着父亲去扶他，但是父亲却不管不顾，自己抽起烟来。

小肯尼迪趴在地上喊道：“爸爸，快点来拉我起来。”

父亲却抽着烟，毫不在意地问：“你真的摔疼了吗？”

“是的，爸爸，我感觉自己已经站不起来了。”小肯尼迪哭着说。

“那你也要坚持站起来。”父亲严肃地说。

小肯尼迪只好自己艰难地爬起来。这时，父亲问小肯尼迪：“你知道我为什么这么做吗？”小肯尼迪摇了摇头。

“因为人生就是这样，跌倒了，爬起来，奔跑；再跌倒，再爬起来，再奔跑。任何时候都只能自己救自己。”

小肯尼迪望着父亲的坚定目光，似乎明白了父亲的话，从那以后，他凡事靠自己，经过自己的努力奋斗，他最终成为了美国总统。



课堂精讲

一个人试着凡事都自己做，渐渐便有了自立自强的生存意识。相反，一个人如果总是习惯于依靠他人，遇到困难首先想到求助他人，那么一旦失去他人的帮助，就很难独立生存下去。

在现实生活中，每个人都难免会遇到各种各样的困难。很多人遇到困难的时候，往往想到的是求助于别人，却忘记了自己。他们觉得，别人一定比自己强，比自己有能力，比自己经验多，一出手就能够顺利帮自己解决问题、战胜困难，因此他们不求诸己，反求诸人，希望得到别人的关爱、提携和赐予。

依靠别人的帮助虽然是人之常情，但毕竟不是长久之计——别人能帮助你一时，不可能帮助你一世。如果一遇到困难就求助于父母、朋友，你就是在放弃开发自身能力的机会。自己不想办法解决问题，坐等别人的帮助，寄希望于命运的安排，最后的结果往往很悲惨。

因此，我们在遇到事情时，不要轻易去求人，不要低估自己的能力。低估自己，消极的思想就会埋葬你的潜力，你前进的动力和信心也会随之失去。英国著名评论家海斯利特曾说：“低估自己者，必为别人所低估。”求人不如求己，自己才能拯救自己。主宰命运沉浮的只能是自己的努力，只有学会自救，生命之舟才不会沉没。相信自己没有什么不能做到，只有抱着巨大的热情和坚强的意志去改变现实，你才能掌控自己的命运。



训练指导

敢于自救、不惧困难，在障碍面前毫不犹豫、对自己的办事能力有足够信心的人，就是一个能成大事的人。在遇到困难的时候求助于自己，问问自己到底有多少是能够自己解决的，能解决多少就解决多少。因为自己才是自己的“贵人”。

练习一：学会对自己负责

在这个世界上每个人都在忙自己的事情，每个人都有自己的麻烦。别人没有理由，更没有义务非要帮你不可。社会不是家庭，社会不是妈妈，社会不光有爱，也有竞争。当你陷入困境的时候，你只有具备充分的能力，并学会对自己负责，你才有可能得到别人更多的帮助和关心。也只有到了那个时候，你才能更多地体会到社会上善的一面、美好的一面，而不是仅仅看到它的冷漠和自私。

练习二：学会自我激励

你是不是还在迷茫，还在等待别人拉你一把？路在自己脚下，找准方向，找出自己喜欢做的事情，给自己制订一个计划，时刻监督自己，鼓励自己朝着目标前进，你就会成功。心理学家发现，人可以靠着自己的不断想象，成为自己理想中的人物。当你想象自己是个非常积极、非常热情、非常有能力的人的时候，你就会真的成为那样的人，遇到事情时也不会想着到处找人帮忙了。

练习三：自己先去尝试

要想摆脱对别人的依赖，就要不怕遇到挫折，不怕做错事，遇到什么事按照自己的想法去做，在错误中学习，在错误中成长。如此反复几次，你就能够按照自己的想法做事了。每次在想要别人帮忙的时候，就告诉自己：“我能行，我自己来。”要知道，与其一味地把希望寄托在别人身上，还不如自己先去尝试，积极地行动起来，创造条件改变自己的命运，这样时间长了就能摆脱依赖性。

练习四：独自一人去旅行

可以独自与不熟悉的人一起处理事情或做短期旅行。这样做的目的，是为了锻炼你的独立处事能力。自己单独办一件事，完全不依赖别人，无论成或不成，都是一种锻炼。与不熟悉的人外出旅游，由于相互之间不熟悉，就不会依赖他人，事事都得自己策划，这无形之中就抑制了依赖心理，促使自己自力更生，有利于培养独立的品格。



行动计划

在上面四方面，我将分别采取如下的具体行动。

- (1) 对自己负责：_____
- (2) 自我激励：_____
- (3) 自己先尝试：_____
- (4) 一个人去旅行：_____



课后总结

在现实生活中，有太多人习惯依赖，有人帮助固然是好事，可是并不是任何时候别人都能帮助你，所以你必须学会自己解决问题。正所谓“靠天靠地不如靠自己”，只有你自己才能决定自己的前途和命运。

要知道，真正可以依赖的人只有你自己

你们认为我是命运之子；实际上，我却在创造着自己的命运。一切美德都包含在自我信赖里。

——爱默生，美国思想家、诗人，曾就读于哈佛大学



哈佛名人堂

在哈佛，教授们经常用法国作家小仲马的故事来阐释自立的重要性。

小仲马的父亲大仲马是很有名的一位作家。但是，小仲马的写作生涯却并不如意。当小仲马最初开始创作时，他并没有注上自己的真实姓名，眼看他的作品一部一部地被退回来，大仲马不忍心地说：“你为什么不上我的名字呢？这样你的稿子就不会被退回来了！”

小仲马坚定地说：“不！我才不要依靠你的力量站上去，我只想拥有真实的高度！”

大仲马看着小仲马的坚持，没有再说什么。而小仲马也并没有因为退稿而放弃写作，终于，功夫不负有心人，小仲马的《茶花女》获得出版，并得到了法国文坛书评家的一致好评，里面不仅体现了人间的真情，人与人之间的关怀、宽容与尊重，更加体现了人性的爱，他们认为小仲马的《茶花女》已经超越了他父亲大仲马的《基督山伯爵》。

小仲马终于成功了。当他成功后，一位老作家曾问他：“你当初为什么不写上你的真实姓名呢？这样，你成功的速度会更快！”

小仲马说：“就像小时候摘苹果一样，我若是坐在我父亲的肩头上摘苹果，那么，这样摘下来的苹果就会没有一点味道。”



课堂精讲

歌德说：“我们虽然可以依靠父母和亲戚的庇佑而成长，可以依赖兄弟、好友的扶助，可以因为爱人而得到幸福，但是无论怎样，归根结底我们还是得依赖自己。”就像小仲马一样，虽然依靠他的父亲可以更快地获得成功，但是，那是建立在他父亲的名望之上，并不是他依靠自己的力量而获得的结果。

现在很多年轻人都没有独立自主的能力，不论是上学还是工作，都离不开大人的庇护，也许开始对大人的干涉很反感，但久而久之就形成了依赖。爱默生曾说：“一个人坐在舒服柔软的垫子上时最容易睡去。”总是依靠他人，总觉得他人会为你做任何事情，你就不会再去努力，不会再激发你心中的雄心壮志，就算事到临头，也不会去想怎样去解决它，而是想着如何依靠他人。

一位父亲对他的孩子说：“你从桌子上跳下来，我会接着你。”孩子真的跳下来了，但父亲却没有接他，结果孩子摔得很痛。孩子指责父亲说：“你为什么骗我？”父亲说：“这个世界上你能够相信和依赖的人只有你自己。”

看了这个小故事，也许你会认为这个父亲是故意的，但这确实是对每个人的提醒，好比小仲马一样，“坐在父亲的肩膀上摘下来的苹果不甜”，而现在的你就应该有这样的心理。不要依靠家人，不要依靠朋友，凭借自己的力量，去到达你想要达到的高度。



训练指导

每个人都是一个独立的个体，虽然在小的时候，我们有爸爸妈妈的护航，但是，在长大后，我们必须学会独自去面对各种事情。因为此时的我们已经褪去了小时候的稚嫩，我们心中那份依赖的心理也必须随着时间的推移而褪去。

练习一：尝试去自立

现在，很多年轻人都不知道自己该做什么，只是隐约感觉自己会有好运气降临，或者有什么好的机会出现，或者是某位贵人帮助了他，这样，他就可以在没有充分准备和资金的情况下，获得一个好的开端，继续前进。但是，不得不说，这确实是一场“白日梦”！作为一个成年人，一定要懂得自己去争取那些你想要的东西，一定要放弃依靠他人的想法，只有依靠自己才会获得胜利。因为自立、独立才是打开成功之门的钥匙，更是努力拼搏的力量源泉。

练习二：欣赏自己

真正的强者，不论在怎样艰苦的环境下，都能依靠自己的力量去克服，只有弱者才会整日寻求他人的帮助。相信谁都不希望自己是那个弱者，但是，有些人就是怀疑自己的能力，认为自己肯定做不到，或者认为自己没能力，可是，你不去尝试，又怎么能知道自己不行呢？都不给自己一个信心，不给自己一个尝试的机会，你又如何能摆脱对他人的依靠呢？所以，作为一个独立的个体，你要想获得自立，就应该懂得去欣赏自己，给自己一点信心，这样才能有勇气去尝试，有勇气逐渐摆脱对他人的依赖。

练习三：激发自己的潜力

你身边不乏这样的人：他们在上一代的庇护下走得顺风顺水，表面上看起来很风光，相信你心里对这种人也是充满了“羡慕嫉妒恨”。但是，事实的真相却是，当出现困难，或者因为自己的过失出现状况时，他们就会不知所措，不是原地等待他人的救助，就是急忙寻求庇护自己的那个人的帮助。看到真相后，你还会羡慕这些人吗？虽说依赖性强、好逸恶劳是人的天性，但是，人也不能失去独立解决问题的能力，而很多人的能力都是在“迫不得已”的情况下才被激发出来的。特别是刚成年的年轻人，你们拥有无限的潜力，当然，激发这些能力的前提，就是不再依赖。



行动计划

在上面三方面，我将分别采取如下的具体行动。

- (1) 尝试自立：_____
- (2) 欣赏自己：_____
- (3) 激发潜力：_____



课后总结

不要总是当一个弱小的需要他人保护的人，其实你明明很强大。试想一下，一个身强体健的年轻人，居然两手插兜等着他人为自己收拾“烂摊子”，这无疑是世界上最让人鄙视的一幕。相信你也不会希望自己是那样的人。既然不希望自己成为总是依靠他人的人，那么就下定决心，一步一步走向独立。

养成独立思考的好习惯

要独立思考问题，不要人云亦云。一个人只要能思考，他就是自主的。

——爱默生，美国思想家、诗人，曾就读于哈佛大学



哈佛名人堂

哈佛大学积极心理学教授塔尔·本·沙哈尔博士经常给学生们讲这样一个故事。

有头熊自觉头脑一般，便找到狐狸，对它说：“听说你的脑袋是出了名的好使，那么，你想办法让我的脑子变得富有想象力点吧。”狐狸打算戏耍它一番，回答说：“我不敢肯定，但可以试一试。”

他们来到田边，狐狸对熊说：“看到田里的禾苗了吗？有种魔法，如果你去让它们长快一点，对你可是大有裨益的。”熊于是兴冲冲跑到田里，把禾苗拔出一点。

接着，他们来到河边，狐狸指着水下的砾石说：“注意到没有，那便是著名的智慧种子，如果你能让它们生根发芽，你将受益无穷。”于是熊趟进水里，捞起成捧的石块，拿到河边深深掩埋起来。

“要到什么时候，”熊迫不及待地问，“这些魔法才能产生效力？”

“不久，”狐狸回答说，“只要拔出的禾苗长出稻穗，埋下的石头能够开花结果，你就是森林里最聪明的动物了。”

熊对此深信不疑，从此，它每天都要跑去看禾苗与石头的长势。



课堂精讲

拔出的禾苗永远长不出稻穗，埋下去的石头永远不会开花结果，当然，不肯动脑筋的熊也永远成不了森林里最聪明的动物。其实要想变聪明并不难，俗话说“脑子越用越好使”，只有学会独立思考，才会越来越聪明。像熊那样不动脑子，希望找到一条变聪明的捷径，结果只会上当受骗。

然而，现在有太多的人当起了笨笨的熊，忘记了思考，放弃自己的想法，追随着他人的想法，只会人云亦云。也许到现在你还在抱怨社会的不公平，为什么有些人凭借关系，或者拍拍马屁，就能轻松达到想要达到的目标，而你却只能在下面仰望，不停地在人生道路上徘徊、叹息、抱怨。其实，这与你的人云亦云有很大的关系。

不论是怎样的人，只要拥有自己的思想，经常开动自己的脑筋，那么他就会逐渐走向一个高度。反观你自己，在面对事情时，是否会独立思考，是否说出了自己的想法，是否坚持了自己的思想？

一个人的成功不会有捷径，但是，越来越多的人像笨笨熊一样，希望不用动脑筋，依靠他人的“点化”就能获得飞跃性的成功。可是，这种“揠苗助长”式的成功，到最后真的可以成功吗？既然想要自己达到某一个高度，那么就应该自己去拼搏，当然，还需要动动脑子。开启你的头脑，做一个在生活中主动思考的人，这样你就会逐渐改变命运，重新谱写你全新的精彩人生。



训练指导

独立思考，不仅仅是一种思考，更是一种批判性思维，而批判性思维包括思维过程中洞察、分析和评估的过程。但是，现在很多人却忘记了怎样去思考，遇到问题不是等着他人来解决，就是去询问他人怎么办，失去了独立思考的能力。那么，我们怎样培养自己独立思考的习惯呢？

练习一：给自己一点想象的空间

很多人感觉自己已经不会思考了，为什么会这样呢？就是因为习惯性思维。所谓习惯性思维，主要是因为平日接受了太多外界的思想，比如电视、网络、书籍等，这些都会限制你的思考。如果你断绝外界的思想，遇到事情先自己去思考，那么就能逐渐提高你独立思考的能力。当然，独立思考并不一定要与众人的思想背道而驰，就算与他人的想法一致，那也是你自己思考的成果。

练习二：开阔自己的思维

相信你肯定想过要改变自己，那你现在是否找到属于自己的新形象了呢？其实，与其用一个新的普通的想法来替换旧的，倒不如找到一个有创意的思想来挑战现在的你。这不仅能够提高你的创新精神，同时还能展现你独特的魅力。思考也是如此，墨守成规虽然更加保险，但只有大胆地尝试全新的想法，才能找到其他的思路。

练习三：跳出问题去思考

面对一样的事物，有的人在思考后会变得豁然开朗，有的人却因此而不能自拔。正所谓“旁观者清”，不论你遇到怎样的事情，最好跳出问题看本质，不要深陷其中，这样才能心无旁骛地思考，从而得到真正的答案。

练习四：逐渐养成独立思考的习惯

人的习惯是慢慢培养出来的，而主动思考、积极改变的精神本身也是一种习惯，并且可以说是一个对命运起决定性作用的习惯。当你对自己的行为选择不做周密慎