



不是每一个女孩都有机会去读哈佛
但比读哈佛更重要的是拥有掌控自身命运的哈佛气质

哈佛 女孩 — 气质课 —

韩睿卿 / 著

哈佛大学送给女孩的最佳成长礼物

从外在到内在，从平凡到出众
哈佛的精神和气质帮助每一位女孩实现精彩蜕变

华夏出版社



不是每一个女孩都有机会去读哈佛
但比读哈佛更重要的是拥有掌控自身命运的哈佛气质

哈佛 女孩 — 气质课 —

韩睿卿 / 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛女孩气质课 / 韩睿卿著. —北京: 华夏出版社, 2014.3 (2014年重印)

ISBN 978-7-5080-7979-0

I. ①哈… II. ①韩… III. ①女性—成功心理—青年读物②女性—成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第028983号

出品策划:  华夏盛轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

哈佛女孩气质课

著 者 韩睿卿

责任编辑 郭 淼 张秋红

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

内文插图 杜肖牧

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 16

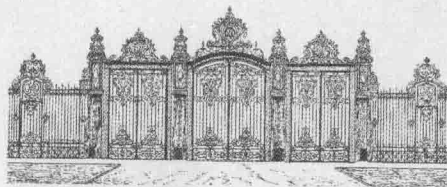
字 数 230千字

版 次 2014年3月第1版 2014年7月第2次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7979-0

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



哈佛的历史与荣耀

哈佛大学创建于1636年，最初称为“新学院”或“新市民学院”，1639年以约翰·哈佛之名，命名为哈佛学院，1780年更名为哈佛大学。哈佛大学被誉为“高等学府王冠上的宝石”，370多年来，哈佛大学先后培养出了数以千计的世界级精英，为政界、商界、学术界及科学界贡献了无数的成功人士和时代巨子。

历史上，哈佛大学的毕业生中共有八位曾当选为美国总统。他们是：约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什和贝拉克·奥巴马。

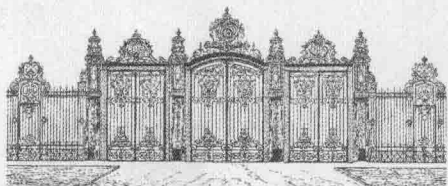
在哈佛校史上和今天还在校任教的教师中，曾出过47位诺贝尔奖得主、34位普利策奖得主。

此外，哈佛大学还培养了一大批知名的学术创始人、世界级的学术带头人、文学家、思想家，如诺伯特·德纳、拉尔夫·爱默生、亨利·梭罗、亨利·詹姆斯、罗伯特·弗罗斯特、威廉·詹姆斯、杰罗姆·布鲁纳、乔治·梅奥等。

著名外交家、美国前国务卿亨利·基辛格，微软公司创始人比尔·盖茨和美国第一大社交网站——Facebook的创建者马克·扎克伯格也出自哈佛。

中国近代也有许多科学家、作家和学者曾就读于哈佛大学，如竺可桢、杨杏佛、赵元任、陈寅恪、林语堂、梁实秋、梁思成、江泽涵等。

哈佛大学因其历史、学术地位、声誉、财富和影响力等因素，在众多大学排行榜上一直名列前茅，被评为世界上最杰出及最负盛名的学府之一。



哈佛大学校训

- ⊙ 此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。
- ⊙ 我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。
- ⊙ 觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。
- ⊙ 勿将今日之事拖到明日。
- ⊙ 学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。
- ⊙ 学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力。
- ⊙ 幸福或许不排名次，但成功必排名次。
- ⊙ 学习并不是人生的全部，但既然连人生的一部分——学习——也无法征服，还能做什么呢？
- ⊙ 请享受无法回避的痛苦。
- ⊙ 只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。
- ⊙ 谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。
- ⊙ 时间在流逝。
- ⊙ 现在流的口水，将成为明天的眼泪。
- ⊙ 狗一样地学，绅士一样地玩。
- ⊙ 今天不走，明天要跑。
- ⊙ 投资未来的人是忠于现实的人。
- ⊙ 教育程度代表收入。
- ⊙ 一天过完，不会再来。
- ⊙ 即使现在，对手也不停地翻动书页。
- ⊙ 没有艰辛，便无所获。

学习哈佛精神，培养哈佛气质

8位国家总统、12位国家副总统、34位普利策奖获得者、47位诺贝尔奖获得者、数百位世界级富翁……以上的领袖和社会精英都出自于同一个学校——哈佛大学。

哈佛大学是社会精英的聚集地，是优秀教育的代名词，它培育出了无数影响世界的领袖和精英，它用自己的方式改变着世界，影响乃至左右着人类历史的变迁。哈佛大学所传授的不仅仅是知识，还有令人惊叹的能力，以及超脱世俗的气质。

每一个人都想成为哈佛人，每一个人都曾有个哈佛梦。哈佛，已然成为一种情节，成为一个魂牵梦绕的夙愿。然而，不是人人都有幸成为哈佛人，但人人都可以向哈佛靠近，学习哈佛的精神，修炼哈佛的气质。趁着青春正好，趁着一切还未成为定局，趁着还来得及改变，学着做一个有哈佛气质的女孩吧！

那么，什么叫气质呢？

哈佛大会这样告诉你：哈佛气质是一个人内在涵养的体现。有了内在的涵养，人就不再拘泥于外在的修饰，而会由内而外散发出迷人的精神气质。这也是哈佛大学给世人的最宝贵财富。

哈佛的每一个女孩都是一个传奇，每一个女孩背后都有感人至深的故事，每一个女孩都散发着与众不同的魅力。教室里，她们素面朝天，翻动书页；活动中，她们朝气蓬勃，积极思考；讲台上，她们意气风发，分享自己的思考和创意；舞台上，她们千娇百媚，展现女性的魅力。哈佛女孩，她们风华绝代，

她们潇洒肆意，她们真实纯净，她们变幻多姿，她们是新时代女性的标杆。

做有哈佛气质的女孩，就要做个青春洋溢的女孩。用自信击溃人生道路上的重重障碍，骄傲地跨过挫折的碎片；用活力领导蠢蠢欲动的灵魂，过自己心之向往的美丽人生；用独立包裹强大的内心，开创一个独特的生活方式；用热情引导探知的脚步，探索宇宙的浩瀚和人世的繁华。

做有哈佛气质的女孩，就要做个知性优雅的女孩。用知识充实渴求的大脑，满足对世界的种种好奇；用书香熏染漂浮不定的灵魂，让心找到栖息的地方；用理智控制冲动的情感，为人生航向指明方向；用雅致提升生活的品质，让细节完美无缺。

做有哈佛气质的女孩，就要做个温暖仁爱的女孩。用善良的目光打量世界，相信生活会变得更好；用温暖的心呵护他人，让弱者找到强大的方式；用仁爱去体谅他人，相互理解和接纳会让生命更多彩；用博大去宽容一切伤害，给他人迷途知返的机会。

做有哈佛气质的女孩，就要做个坚强努力的女孩。不抛弃，不放弃，用执着贯穿人生的追逐，不达目的不罢休；不哭泣，不怯懦，用坚强面对生活的残酷，相信春暖终将花开；不害怕、不后悔，用勇气探索人生的未知，相信自己的选择和直觉；不偷懒、不侥幸，用努力争取荣誉和成功，不希冀捷径或好运。

哈佛大学代表的是一种精神，一种气质，任何进入这种气质氛围的人，生命都会变得与众不同！

女孩们，如果你想拥有哈佛女孩一样的美丽、一样的品位、一样的气质，就好好研读这本书吧，就付出认真和努力吧！

PART 1

哈佛气质培养 做一个光彩出众的女孩

- ◎ 女孩练好“内功”，才能光彩照人 / 002
- ◎ 善待自己的缺点，不要苛求自己完美 / 005
- ◎ 换个角度做自己，给青春一个惊喜 / 008
- ◎ 你是自己人生的主角，其他人都是配角 / 011
- ◎ 无论何时，自信才是女孩的生命 / 014
- ◎ 不张扬，是一种动人的气质 / 019
- ◎ 让快乐永驻你的心田 / 022
- ◎ 微笑是你最好的化妆品 / 025



PART 2

哈佛优雅活力 做一个性情温和的女孩

- ⊙ 从小培养好品质，长大一定有气质 / 030
- ⊙ 不懂得尊重别人，就是不尊重自己 / 033
- ⊙ 女孩，不卑不亢刚刚好 / 036
- ⊙ 认真是一种力量 / 039
- ⊙ 懂得低调，才能收获华丽 / 043
- ⊙ 淡定的女孩最优雅 / 046
- ⊙ 每一份爱的付出，都会有回报 / 050
- ⊙ 坚持主见，敢于说出自己的想法 / 053

PART 3

哈佛艺术修养 做一个品位高雅的女孩

- ⊙ 品位是女孩最好的代言 / 058
- ⊙ 与书香为伴，提升自身的气质 / 060

⊙ 跟随自己内心深处的兴趣	/ 064
⊙ 多才多艺的女孩永远与众不同	/ 067
⊙ 保有好奇心，让生活更有情趣	/ 070
⊙ 修养，铺洒你的幸运之途	/ 073
⊙ 知性的女孩青春永不逝	/ 076
⊙ 才情与性情兼备才能魅力永恒	/ 079

PART 4

哈佛性格塑造 做一个性格完美的女孩

⊙ 保持本真，做最好的自己	/ 084
⊙ 你若不勇敢，没人替你坚强	/ 087
⊙ 努力面对，做生活的强者	/ 090
⊙ 要懂得自立，没有人可以替你成长	/ 094
⊙ 别让情绪毁了你	/ 097
⊙ 塑造阳光心态，保持心理健康	/ 100
⊙ 真正在意你的人并不多，不要活在别人眼里	/ 103
⊙ 让自己乐观起来，世界会因你而不同	/ 106
⊙ 活出洒脱，不要跟自己过不去	/ 109

哈佛品格魅力

做一个悦己助人的女孩

- ⊙ 保护弱者，让世界更温暖 / 114
- ⊙ 拥有了爱心，你便拥有了全世界 / 117
- ⊙ 学会给予，需从心做起 / 120
- ⊙ 只要真诚待人，就一定会有好报 / 123
- ⊙ 感谢生命中的每一个对手，是你让我强大 / 126
- ⊙ 活着，就要学会感恩 / 129
- ⊙ 懂得同情，是一种美德 / 132
- ⊙ 不向命运低头，敢于挑战自己的人生 / 136
- ⊙ 适当沉默，也是一种艺术 / 140



PART 6

哈佛仁爱之心 做一个营造快乐的女孩

- ⊙ 善意的谎言也是一种美丽和智慧 / 146
- ⊙ 学会关爱他人，敢于和陌生人说话 / 150
- ⊙ 女孩不一定美丽，但一定要善良 / 153
- ⊙ 女孩可以不伟大，但是不能没有责任心 / 156
- ⊙ 不把讨厌我的人当敌人 / 161
- ⊙ 与其盲目地羡慕别人，不如高傲地欣赏自己 / 164
- ⊙ 捧着良心做人，你就会人见人爱 / 167
- ⊙ 赞美是一种力量，永远不要吝惜它 / 171
- ⊙ 友情无处不在，珍惜身边的每一位朋友 / 175

PART 7

哈佛宽容之怀 做一个内心强大的女孩

- ⊙ 学会原谅别人，你就能收获快乐 / 180
- ⊙ 面对不喜欢你的人，最好的反击是尊重 / 183

- ⊙ 关爱，让生活充满阳光 / 186
- ⊙ 生气，是拿别人的错误惩罚自己 / 189
- ⊙ 做人懂得互相尊重，才能和睦相处 / 192
- ⊙ 摆正自己的位置，狂妄自大要不得 / 196
- ⊙ 想出头先学会适时低头 / 200
- ⊙ 体谅，是一种做人的境界 / 203
- ⊙ 懂得换位思考的女孩才是聪明的女孩 / 206
- ⊙ 揣着仇恨，不如将恩惠轻放心头 / 209

PART 8

哈佛吸引力法则

做一个人见人爱的女孩

- ⊙ 让沟通架起理解的桥梁 / 214
- ⊙ 你对生活充满热情，生活也会对你热情 / 217
- ⊙ 退一步，拥有海阔天空的灿烂 / 221
- ⊙ 主动倾听，给别人说话的空间 / 224
- ⊙ 多为他人考虑会得到更多的关怀 / 226
- ⊙ 情暖他人，也是温暖自己 / 229
- ⊙ 学会理解和接纳他人 / 232
- ⊙ 分享，让快乐成倍增长 / 235
- ⊙ 只有学会与人合作，才能取得更大成功 / 238

P A R T

1

哈佛气质培养

做一个光彩出众的女孩

对于女孩子，我们一定要培养她的高贵气质。何为“高贵”？就是道德水平高尚、品德优秀；就是落落大方，做人不卑不亢；就是要做一个善良的、阳光的、感恩的人；就是谈吐文雅、举止端庄……培养一个高贵的女孩子就是要她受到人的尊重和爱戴，一生幸福而富足！



女孩练好“内功”，才能光彩照人

也许，你还在为自己没有漂亮的容貌而郁郁寡欢、自卑懦弱，终日缩在一角。其实，你应该明白这样一个事实：比容貌更能主宰他人对我们的印象的，是美丽的内在。正如哈佛大学一位教授所说：“每个人自身都是一座金库，而美丽的内在就是最大的财富。”

很多时候，你能够吸引别人的最大王牌不是容貌、财富等外在的东西，而是你的美丽内在。只要你懂得关心他人，只要你温柔善良，你就能获得他人的认同，成为一个受欢迎的人。

从培养“美丽内在”开始，用一颗善良而乐观的心面对生活，时常心存感恩，你的形象就必定是光彩照人的，你的人生一定能赢得上天的眷顾。

有一个女孩，无论她走到哪里，都会有很多的朋友。老朋友会经常挂念她，给她打很多电话；新朋友也总是源源不断。即使是在路边偶然邂逅的陌生人，也会对她有好感。

有一天，一位和她朝夕相处的朋友说：“你真是一个受欢迎的人，就像明星一样，所有见到你的人都会被你的光芒照耀。你有什么秘诀吗？快点分享一

下吧！”

女孩微微一笑，低头不语。

“其实，我心里明白，自己长得并不漂亮，家境也很一般，所以别人喜欢我并不是因为我的外在或我的家境。如果说我的内在足够吸引人，我想那是因为我格外珍惜和身边人的缘分！”女孩继续说下去，“念书的时候我就想，和这些本来陌生的人能在一起学习多么不容易啊，而且短短的几年之后也许就不会再相见了。有了这样的想法，就不可能和他们产生矛盾，也不可能不关心他们。当我踏入社会，我又觉得和同事、老板在一起工作也是一种缘分。说不定两年、三年之后大家又分开了，这样想着，我就觉得每个人都像宝贝。”

故事中的女孩把每个人都当作宝贝，所以别人也把她当作了宝贝。

在哈佛校园里一直流传着这样一句话：“如果你不够漂亮，那就成绩好点；如果你成绩也糟糕，那就请你保持微笑、学会珍惜，葆有一颗美丽的心灵。”对每一个女孩来说，这句话都堪称至理名言。你总有你的美丽内在，容颜会老，时光会溜走，但美丽的内在却历久弥新。

美丽的内在就是你自身最大的金库。哈佛教授告诉我们，善良、仁爱这些内在的品质具有神一样的魔力，可以弥补外在的不足，让你散发如太阳般耀眼的光芒。

◎ 哈佛气质修炼要点 ◎

女孩最吸引人的地方，其实并不是容貌，而是其美丽的内在。如何让自己更受欢迎，并获得良好的人缘，成为人见人爱的小公主呢？以下几点参考意见：

1. 遇人要面带微笑

遇人要热情，面带微笑。哪怕是面对陌生人，也不能表现得冷酷或深沉世故。

2. 耐心听对方诉说

与人交谈时，尽量不要打断对方，要耐心地听对方述说。同时，态度要诚恳、温和，眼睛要看着对方，千万不能斜视，因为那样不礼貌。但是，也不能长久地直视对方，因为这样会让对方感觉不自在。

3. 要多说别人的好话

坚持在背后说别人的好话，不要怕这些好话传不到当事人耳朵里。

气质语录

女人的魅力不在于外表，真正的美丽折射于一个女人灵魂深处的，在于亲切地给予和热情。一个女人的美丽随着岁月而增长。

——奥黛丽·赫本