

究竟是什么让哈佛成为精英的摇篮？

PRACTICE IN HARVARD

哈佛的修炼

哈佛大学给年轻人的人生指导课！

苏林 著



在哈佛，我们主要学些什么？



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

哈佛的修炼

哈佛大学给年轻人的人生指导课！

苏林 著



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛的修炼：哈佛大学给年轻人的人生指导课！ /
苏林著. — 南京：江苏凤凰文艺出版社，2014
ISBN 978-7-5399-7504-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第143320号

书 名 哈佛的修炼：哈佛大学给年轻人的人生指导课！

著 者	苏 林
责任编辑	郝 鹏 孙金荣
策划编辑	康晓硕
特约编辑	葛 青
文字校对	郭慧红
封面设计	罗久才
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号，邮编：210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市金元印装有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	17.5
字 数	203千字
版 次	2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-7504-7
定 价	35.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序言

哈佛精神

若问人生有什么目的，有什么意义，最科学的回答是：自我实现。自我实现是指通过表现自己的才能，发挥自己的潜力，实现自己的价值，并从中获得一种满足感。这样的人生似乎在竭尽所能，但只有达到自我实现的人生状态，我们才能获得内心的丰富、心灵的安宁和生活的幸福。

谁都渴望实现最好的自我，但并非人人都能成功。不过，哈佛人似乎能轻而易举地做到。如果对哈佛大学的歷史有所了解的话，你便会知道，这个百年名校为美国商界、政界、学术界等培养了无数成功人士和时代巨子，这些人既收获了辉煌的成功，也拥有充实、精彩且有意义的人生。

哈佛有何等神奇的力量，能让如此之多的哈佛学子们得到了这么完美的人生？人的梦想为什么在哈佛就能实现？这是每时每刻都有人在研究的问题。其中的准确答案，恐怕不只与个人的智商高低、运气好坏有关，还得寻找一些深层次的原因。因为，人与人之间原本没有多大区别，哈佛人和我们一样是普通人，只不过他们具备独特的哈佛精神，才获得了如此完美的自我实现。

在哈佛精神引导下，他们独立思考，发现自己是谁，尽情地开发自我；他们自觉自制，做事谨慎踏实，尽心地做好自我；他们坚韧顽强，在困顿中不屈，尽力地完善自我……这一切都是自我实现的途径和表现。那么，什么是哈佛精神呢？这本书就是要解释清楚这一问题，揭开实现自我发展，成就

卓越人生的秘密。

本书从哈佛精英们的精神魅力出发，立足于自信力、受挫力、情绪控制等方面，结合哈佛教授的授课内容及哈佛精英的成功案例，通过通俗易懂的诠释、深入浅出的分析，逐步剖析哈佛精神如何引导哈佛人实现自我，旨在让广大读者站在名人的肩膀上，学会创造自己的卓越人生。

面临挑战时，怎样才能占据主导地位获取成功？处于逆境时，怎样才能找回“好运气”，反败为胜？人际交往中，该如何提升自己的魅力指数，拥有更广的人脉？工作学习中，怎样才能充分发挥能力和潜力，取得骄人的成就？……这些问题，在本书中你都将找到满意答案。

必须认清一点：哈佛人不是神话。因为，每个人都是独一无二、不可重复的，人与人之间在自我的唯一性、独特性上是平等的。你只要在领悟哈佛精神的基础上，严格贯彻自己的唯一性，实现自我价值，你就是成功的。

无论你是涉世之初的年轻人，还是历经风雨的中年人，相信阅读完这本书之后，你的生活必将发生如下变化：比以前更加积极向上，生命充满活力；能明确自己的人生目的，生活变得更加充实；能够掌控自己的情绪，保持清醒和理智；能强化行动力，更快达成目标；能更好地解决人际关系……

是的，读懂了这本书，即使不进哈佛，你也能具有哈佛学子一样的能力，从平庸走向非凡，从失败走向成功，从而走向最好的自我。

那么，现在就请你打开此书，开始一次精彩的哈佛之旅吧！



目录

PRACTICE IN HARVARD

第一章 性格是自我实现的基础

性格的四大类型 /003

播下一种性格，收获一种命运 /007

要想成为天才必须好学 /010

严谨到百分之百 /014

坚持与众不同的个性 /017

卓越的性格之一：谦和 /021

第二章 毫无理由地保持自信

永远都要争坐前排 /027

自信：人生最大的资产 /031

不要让别人的看法淹没了你的内心 /035

告诉自己“我能行” /039

坦然接纳并不完美的自己 /044

敢于推开成功虚掩的门 /049

野心有多大，你可能就有多强 /054



第三章 在挫折中完成蜕变

- 做沙子，还是珍珠？ /061
- 挫折是一种不可抗拒的前进力量 /065
- 错误可以拖累你，但也可以成就你 /069
- 失败只是又一个新起点 /073
- 坚持，下一秒就会出现奇迹 /077
- 要想“高成”，暂先“低就” /081

第四章 学会控制自己的情绪

- 别让愤怒冲昏了头脑 /087
- 不做坏情绪的“传播者” /091
- 战胜恐惧最有效的方法就是迎头而上 /095
- 主动拥抱好情绪 /099
- 相信一切都是最好的安排 /103
- 有原则的“忍”是一种积极情绪 /107
- 别紧张，走出“埃蒙斯魔咒” /110

第五章 尽可能地挖掘你的潜能

- 摘下自我设限的“标签” /115
- 成长比成功更重要 /119
- 成功只是起点，不是终点 /123
- 挣脱你的“思维栅栏” /127
- 伟大的人生始于你的想象 /131
- 朝着目标前进，整个世界都会让路 /135
- 竞争更能激发潜能 /139
- 要学会“不安现状” /142
- 不断走出你的“舒适区” /145

第六章 充满热忱地生活

让激情占据你的内心 /151

带着希望上路 /155

即便再痛，也要微笑 /158

别抹杀你的好奇心 /162

幸福的人不必最富有 /165

懂得感恩，生活才会甘之如饴 /169

你能把握的只有今天 /172

第七章 打造属于你的“圈子”

“认识谁”比“你是谁”更重要 /179

一个人可以生存，一个团队才能发展 /183

打造个人品牌，让自己更耀眼 /187

互相尊重是交际的第一原则 /191

诚信是一种长效投资 /196

赠人玫瑰，手有余香 /200

第八章 马上执行，就在现在！

不马上行动，一切理想都毫无价值 /205

总是等待明天，明天就会把你送进坟墓 /208

果断是成功的救命草 /211

执行从消灭借口开始 /215

记住，时间是挤出来的 /218

永远先做重要的事情 /221



第九章 重塑自控力，夺回生活的主动权

能自控，才有资格控制别人 /227

慎独，不要太“善待”自己 /230

用 100% 的心思去做一件事 /233

负责，正面是压力背面是成长 /236

绝对不能轻视纪律的力量 /239

第十章 工作是自我实现的最佳平台

找准自己的位置 /245

你才是敬业的最大受益者 /249

当工作无法改变时，可以改变自己的态度 /255

主动工作是你的最大优势 /259

要全力以赴，而非尽力而为 /262

创业是王者的游戏，想好了再做 /266



第一章

性格是自我实现的基础

◀◀ NO.1 ▶▶

有什么样的性格，就有什么样的人生，优良的性格是自我实现的关键因素。那些成功的哈佛精英，无一例外都具有优良的性格，如严谨、好学、谦和等。了解哈佛人的性格特征，从自身找差距，有意识地自我改造，必将换来人生的日新月异。

01 性格的四大类型

“怎样才能成功？”对于这一问题，哈佛学子、美国著名人力资源专家罗杰·安德生给出的答案是：每个人都有自己的性格，每种性格都有其擅长的职业，有的人擅长这一行，有的人擅长那一行。如果找对职业，每种性格都能成功，每一个人都能成功。98%的成功人士之所以成功，原因就在于此。

这就意味着，我们需要清楚性格是怎么一回事，清晰地认识自我。

☆ ☆ ☆

有的人脾气暴躁，有的人性格温和；有的人热情坦诚，有的人虚情假义；有的人助人为乐，有的人狭隘自私……

性格是一种十分复杂的心理现象，常常令我们看不清摸不透。但是所有的事物都有规律可循，一般来说，性格可以分为四大类：活泼型、完美型、力量型和平和型。这些性格特征非常明显，主要包括个人偏好、行为风格、生存方式等。

世界卫生组织（WHO）曾历时三年时间，经过大量的观察研究，对人的性格进行了细致的分析，哈佛大学曾积极参与这一活动，他们为什么这样做呢？正是想通过这一课题来指导哈佛学子们了解自己的性格适合从事什么样的职业。

现在我们就来剖析一下，看看你是哪一种性格：

■ 活泼型

这是一种很开朗的性格，积极向上，喜欢新鲜事物，兴趣广泛，对有兴趣的事很入迷。心态乐观积极，话多，爱笑，把幸福和快乐视为人生的目标，遇到挫折也不放在心上，并且善于从一件平常的事情中发现快乐的一面，周围总是充满欢乐，生活气氛总是显得轻松且活跃，很容易交到朋友。但是，这种人不注重事物的细节，很难静下来处理事情，并且偏好不断变化的环境。

贝拉克·奥巴马毕业于哈佛，他之所以能成为一国元首，离不开卓越的个人能力，究其原因，更是与他积极乐观的性格不无关系。在选举进行期间，他无论走到哪里都带着微笑，积极乐观地看待美国的社会问题，不停地为选民勾勒美好愿景，选民们受到了极大的感染，纷纷将选票投给了他。

■ 完美型

这是一种事事都要求完美的性格。例如，处理事情或与人交往中总是抱着审慎的态度和挑剔的眼光。由于设定了非常高的标准，通常会令别人感觉到很大的压力，而自己也觉得很累，常常会生闷气、悲观、消极、低沉。但这种人往往会将事情考虑得周全详细，凡事都是三思而后行，按照计划按部就班地进行，有组织有条理，坚持做到善始善终。如果开发适当，很容易脱颖而出。

■ 力量型

这种性格的人永远充满动力，自信十足，永争第一，是天生的领导人。以事业为重心，独立性强，总能按时实现目标、完成任务，属于典型的工作狂。一般都非常有主见，能够在关键时刻当机立断，而且不会从实际行动中

退缩，越挫越勇。做事直来直去，喜欢讲道理，喜欢争论，喜欢不断向别人证明自己是正确的。

■ 平和型

主要表现是：脸上总是带着微微的笑容，既不矜持勉强，也不夸张虚浮，不抢人风头。别人不管说什么他都说“好”，有耐性，谦和有礼。对别人不要求，对自己不苛求，情感不容易表现出来，令人感觉比较轻松。比较负面的是：拒绝改变，能不做的事就不做。很难拒绝别人，也很难做出决断，表现得瞻前顾后，优柔寡断。

有一个小故事用来介绍这四种性格，非常形象：从前有四个死刑犯在同一时刻临刑，不想临刑前断头台突然坏掉了。

第一个人激动地大喊：“真是太好了，今天不用死了，我们要庆祝一下！”显然，这属于活泼型。

第二个人说：“等等，我要研究下断头台哪里坏了……”这个是完美型。

第三个人愤愤不平：“天意，我说没罪吧，我早就说过了！”这个是力量型。

第四个人则说：“大家都没事……”这个是平和型。

对照这四种类型，现在你能确定自己属于哪种类型了吗？

俗话说：“江山易改，本性难移。”一般来说，性格比较稳定，是在日常行为中经常表现出来的特征，不能因为一两次的行为而盲目下结论。例如，一个平时处事谨慎稳重、比较保守的平和型性格的人，在一个特定的情况下表现出冒险、轻率的举动，不能由此就说他属于活泼型；一个平时活泼快乐的人，由于突遭不幸或重大变故，精神上承受巨大打击，可能会变得沉默寡

言，但并不能因此而否定他是活泼型性格的人。

职业可以实现个人独立，家庭安康，更是实现自我的重要手段之一。那么，性格与职业怎么完美结合，才能更快成就自我呢？

一般来说，活泼好动，善于交际，容易接受新事物的活泼型，工作范围较广，适合做推销员、导游、主持人、演讲者、演员等；完美型性格的人严肃认真，思维缜密，适合从事财务、医生、律师等工作；力量型性格的人是出色的工作者，比其他性格的人都能干，往往在职场中扮演领导的角色，如高级技术人才、职业经理人、企业高管等；平和型是“老好人”，适合从事协调、服务类的工作，如办公室职员、秘书、助理、翻译人员、咨询人员、调解员等。

试着了解自己的性格吧，只有清楚了自己的发展方向，才能更容易实现成功人生。

02 播下一种性格，收获一种命运

一位记者采访投资界一代宗师摩根，问：“你成功的条件是什么？”

摩根毫不犹豫地回答：“性格。”

记者又问：“资本和资金哪一个更重要？”

“资本比资金重要，”摩根不假思索地答道，“但最重要的是性格。”

☆ ☆ ☆

探寻哈佛杰出人士的成功轨迹，我们不难发现这些人的成功是一个必然——因为他们都具有“性格”这个战无不胜的武器！

性格，是指一个人对人与事的态度和行为方式所表现出来的特点。一个人能否更好地实现自我，很大程度上取决于性格。有什么样的性格，就有什么样的行为，就有什么样的习惯，也就有什么样的命运。对此，哈佛教授、著名教育家威廉·詹姆士深表赞同：“播下一种性格，你将收获一种命运。”

如果你不信，那么请听听沃伦·巴菲特和比尔·盖茨是怎么说的。

1998年5月，华盛顿大学350名学生有幸请来世界巨富巴菲特和盖茨进行一场演说。在自由提问的环节，有学生问道：“你们是怎么变得比上帝还富有的？”这一问题听起来很复杂，毕竟成功与很多因素有关，但巴菲特回答：“这个问题非常简单，原因不在智商的高低，而在于性格。”

“我认为巴菲特关于性格的解释完全正确。”盖茨补充说。

自此，两位世界级的成功人士道出了自己成功的诀窍。

世界上没有两个相同的人，但成功人士在许多方面是相似的，尤其是在性格方面。在哈佛，有一个专属名词叫作“哈佛性格”，它包含优秀性格的方方面面：勇敢坚强、独立思考、谦逊恭谨、勤奋好学……一个人有了好性格，自然会有好的精神状态、好的行为，不论是生活、学习、工作都可以取得事半功倍的效果，进而实现更好的自己。

在出生后的第19个月，一场疾病夺走了海伦·凯勒的视力和听力，使她一生都处在黑暗与无声的世界里。黑暗和寂静会让一个人抓狂，性格也容易变得不健康，尤其是一个年幼的孩子。万幸的是，海伦并不是个轻易放弃的人，她热爱生活，渴望光明。不久，她就开始利用其他的感官来探究这个世界了。她去触摸、去嗅各种她碰到的物品。她通过模仿别人的动作很快就学会了自己做一些事情，例如挤牛奶或揉面。她学会了靠摸别人的脸或衣服来识别对方，靠闻不同的植物和触摸地面辨别自己在花园的位置……

当然，对于一个聋盲人来说，想要脱离黑暗真正地走向光明，最重要的是要学会认字读书。而从学会认字到学会阅读，更要付出超乎常人的毅力。海伦靠触觉来感知家庭教师莎莉文小姐喉咙的颤动、嘴和面部表情的运动，而这往往还不够准确，只能学会模糊甚至错误的发音。她为了使自己能够读准每一个词或句子，每个单词都要进行反复的练习，靠着超乎常人的毅力和坚持不懈的努力，最终她学会了读书和说话，并以优异的成绩考入了哈佛大学。

在哈佛学习时，许多教材都没有盲文本，要靠别人把书的内容拼写在手上，因此学习同样的内容，海伦所花费的时间上要比别的同学多得多。当别