

世界一流学府的气质精髓
塑造顶级精英成就卓越人生的气质课堂



完美气质，从走进哈佛课堂开始
上完这一课，整个世界都为你倾倒

最受欢迎的 哈佛气质课

| 云中轩◎著 |

英国女王、普京、朴槿惠、马云、马化腾等
政商名流学习并受益一生

Zuishou Huanying De
HaFo Qizhi ke



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

完美气质，从走进哈佛课堂开始
上完这一课，整个世界都为你倾倒

最受欢迎的 哈佛气质课

| 云中轩◎著 |



英国女王、普京、朴槿惠、马云、马化腾等
政商名流学习并受益一生

Zuishou Huanying De
HaFo Qizhi ke



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

最受欢迎的哈佛气质课 / 云中轩著. -- 上海: 立信会计出版社, 2015.7

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4597-6

I. ①最… II. ①云… III. ①气质—通俗读物 IV.

①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第082601号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 陈 昕

封面设计 久品轩

最受欢迎的哈佛气质课

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米

1/16

印 张 15.75

插 页 1

字 数 194千字

版 次 2015年7月第1版

印 次 2015年7月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4597-6/B

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前 言

哈佛大学，这所诞生于1636年的有着“美国高等学府王冠上宝石”之称的著名学府，在其300多年的风雨历程中，培育了为数可观的成就卓越、影响深远的杰出人士，包括37位诺贝尔奖获得者、33位普利策奖获得者、7位国家总统、12位国家副总统、数百位世界级富翁，以及美国近500家最大的企业集团中的2/3以上的决策领导者。哈佛大学被誉为“精英的摇篮”、总经理的“发源地”。

是什么原因使得哈佛大学取得如此卓著的成就？使得哈佛大学具有如此深远的影响力？这要得益于哈佛大学悠久的人文背景、深厚的学术底蕴和独特的教育理念。哈佛大学所传授的绝不仅仅是知识，还有一种流俗的东西——哈佛气质！哈佛大学坚持从严育人的要求，不仅注重给学子们输送高质量的知识营养，也注重对学子们个性气质和思想修养的锻造。担任哈佛大学校长达20年之久的美国著名教育家科南特曾经说过：“大学的荣誉，不在它的校舍和人数，而在于它一代一代人的质量。”这种高标准的育人理念，孕育了哈佛人的灵魂，滋养了哈佛人的思想，造就了哈佛人与众不同的气质，也使得哈佛大学成为群英荟萃、人才辈出的世界一流的名学府。

历经岁月的沧桑、时间的冲洗，哈佛大学在世人心目中的形象屹立不

倒，巍然耸立。哈佛成了一种证明，一种人格的证明，一种品位的证明。哈佛成了一种象征，一种精神的象征，一种气质的象征。

在哈佛人身上，体现了内在气质和外在气质的完美结合。与哈佛人相处，你能随时感受到他们身上所散发出来的出众的气质和迷人的魅力。他们乐观自信，谈吐不凡，举止优雅，心胸坦荡，豁达大度，见识超群而又虚怀若谷，意志坚定而又沉稳内敛，追求事业而不忘行善助人，执著理想却不忘兼济天下，让人在不知不觉中深受感染，为之折服。

什么是哈佛气质？哈佛大学会这样告诉你：哈佛气质是一个人内在学识和涵养的外在体现。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。

气质对于一个人的人生幸福和事业成功起着举足轻重的作用。气质是魅力的源泉、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，从而推动自己走向成功。

在气质修养和气质塑造上，哈佛人给我们提供了极好的榜样。那么，哈佛所代表的精神和气质究竟是怎样的？我们作为普通人如何才能学习和掌握这种精神和气质，令自己得到大幅提升呢？本书为你揭开哈佛气质的秘密，从修养、形象、谈吐、自信、担责、精细、坚韧、胆识、气度方面，深入浅出地解析了哈佛气质的内涵，提供了修炼哈佛气质的方法和途径，让你由内而外提升自我，获得脱胎换骨的蜕变，成为一个人人欢迎的、气质出众的人。

走进哈佛殿堂，让哈佛精神滋润我们的思想。瞻仰哈佛名人，让哈佛气质提升我们的灵魂。掌握哈佛精神，学透哈佛气质，焕发生命活力，展示个性魅力，让你脱颖而出，跻身精英，赢得世界！

目 录

第1课 修养——超凡脱俗的高贵气质

- 做个人人景仰的有教养的人 / 2
- 塑造独特而迷人的个性气质 / 3
- 培养成熟而完美的性格 / 5
- 读书升华思想，知识提升修养 / 7
- 稳健内敛，矜持庄重 / 9
- 诚信——熠熠发光的气质品牌 / 11
- 谦虚使你的影响力更加深厚 / 13
- 正直是立身处世的基石 / 15
- 善良散发人性的光辉 / 17
- 爱好让你的修养锦上添花 / 19
- 让你的内外气质浑然天成 / 21
- 本色做人——永不褪色的气质 / 23
- 哈佛气质修炼课：内外兼修，锻造完美气质 / 25

第2课 形象——优雅出众的魅力风采

- 别让第一印象毁了你 / 28
- 展示你富有魅力的形象 / 30

三 最受欢迎 的哈佛气质课 三

- 形象亮了，气场强了 / 32
- 你的形象价值百万 / 34
- 好形象放大生命的格局 / 36
- 成功的形象，成功的气质 / 38
- 得体的服饰为形象和气质加分 / 40
- 打造完美形象，把握成功机遇 / 43
- 保持仪表的整洁大方 / 45
- 完美形象从细节开始 / 46
- 一举一动尽显翩翩风度 / 48
- 彬彬有礼增添你社交的人气 / 51
- 哈佛气质修炼课：六步塑造出色的第一印象 / 54

第3课 谈吐——感染人心的言语力量

- 培养打动人心的说话风格 / 58
- 获得他人好感的谈吐艺术 / 60
- 简洁明快的话语才有气势 / 63
- 谈吐之美在于不卑不亢 / 65
- 话自肺腑生，方能入肺腑 / 69
- 幽默的谈吐是智者的气质 / 71
- 含而不露，说话贵在含蓄委婉 / 73
- 心平气和地与人沟通交流 / 75
- 说话要尊重他人的感受 / 77
- 哈佛气质修炼课：让别人愿意听你说话 / 79

第4课 自信——激发潜能的正向能量

- 推倒自卑墙，人生不设限 / 84
- 在自卑与自信中作出选择 / 86
- 自信赋予你非凡气质和力量 / 89
- 你就是自己的命运之神 / 92
- 不要活在他人的阴影里 / 94
- 为自己正确地标价 / 97
- 肯定自己，激发内心潜能 / 99
- 信念是指引人生征途的灯塔 / 101
- 给自己鼓掌，为自己喝彩 / 103
- 怀揣自信上路，世界会为你让路 / 105
- 信念力让你发挥超常的能量 / 107
- 哈佛气质修炼课：6C增强你的自信 / 109

第5课 担责——承担使命的宝贵品质

- 忠诚体现你的人生价值 / 112
- 做一个有奉献精神的人 / 113
- 责任感是通向卓越的护照 / 115
- 勇于负责才能担当重任 / 117
- 将责任感当成一种习惯 / 119
- 将责任感根植于意识中 / 121
- 负责就是“多加一盎司” / 123
- 有多大权力，就担多大责任 / 125

要有闻过则喜、知错能改的风范 / 127

哈佛气质修炼课：做一个担当重任的人 / 129

第6课 精细——沉稳缜密的务实精神

“认真”两字成就一生 / 134

细节决定人生成败 / 136

注重细节是有气质的表现 / 139

伟大的事业要从细节起步 / 141

精益求精，努力做到100% / 144

追求细节上的完美 / 146

把精力集中在一件事上 / 148

细节体现素养，细节验证能力 / 150

窥斑见豹，善于小中见大 / 151

注重细节，为成功铺路 / 153

把细节提升到价值观的高度 / 155

哈佛气质修炼课：练就发现细节问题的素养 / 156

第7课 坚韧——永不服输的强者风范

高情商的人气质出众、魅力无穷 / 160

自己的抉择自己掌握 / 162

永不服输是强者的气质 / 164

坚韧意志是战胜困境的法宝 / 166

坚忍不拔，你永远不会失败 / 169

把挫折当作上苍赐予你的一份厚礼 / 171

- 把苦难当作成长的最佳机会 / 173
- 在风雨中守候绚丽的彩虹 / 175
- 跨一步就成功，不放弃就有机会 / 177
- 成功者绝不放弃，放弃者绝不会成功 / 178
- 哈佛气质修炼课：自我激励战胜逆境13招 / 181

第8课 胆识——敢为天下先的魄力远见

- 看到多远才能走多远 / 186
- 超前意识带来伟大创新 / 188
- 思维高度决定人生高度 / 190
- 突破自我，走出思维定势怪圈 / 193
- 要有打破一切常规的过人胆识 / 196
- 只有想不到，没有做不到 / 198
- 换一个角度，就会柳暗花明 / 201
- 吸收新鲜思想，创新脚步永不止息 / 203
- 求新求变才会有蓬勃的生机 / 205
- 比智慧更重要的是胆量 / 207
- 冒险是创新家的共有气质 / 209
- 世事多变，应该学会随机应变 / 212
- 哈佛气质修炼课：点燃沉睡的创新火花 / 214

第9课 气度——海纳百川的王者胸襟

- 海纳百川，做人应有大气量 / 218
- 宽容是一种气度的修炼 / 219

三 最受欢迎的哈佛气质课 三

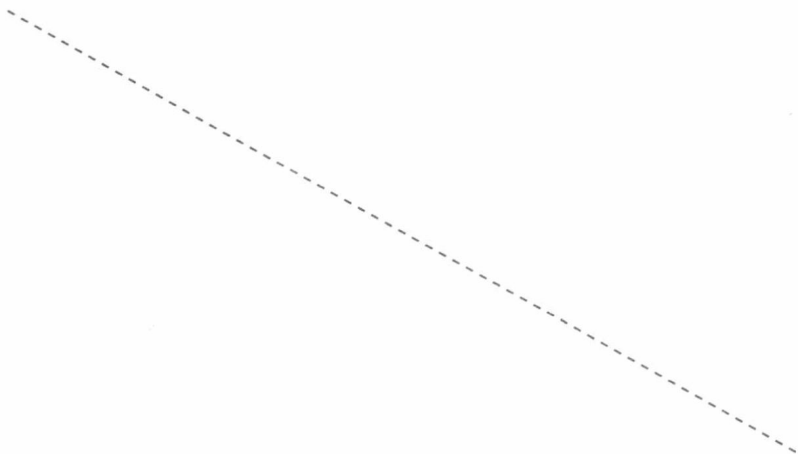
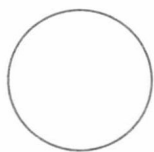
- 宽容他人，也就成就了自我 / 221
- 宽容有多大，世界就有多大 / 224
- 要有容纳他人过失的涵养 / 226
- 处世要有原谅别人的雅量 / 229
- 用宏大的气魄包容他人的缺点 / 231
- 少一些苛求，多一些宽容 / 233
- 以律人之心律己，以恕己之心恕人 / 235
- 宽以待人，凡事给人留有余地 / 236
- 修炼平静的心境和宽厚的品格 / 239
- 哈佛气质修炼课：用宽容拓展人生境界 / 241

第1课 修养

——超凡脱俗的高贵气质

历史悠久的建校历程，博大精深的学术底蕴，孕育了哈佛人的灵魂，滋养了哈佛人的思想，造就了哈佛人独特的气质，培育了哈佛人深厚的修养。哈佛人以知识为事业之本，以修养为立身之基，内外兼修，为世人树立了立德立言立行立业的楷模。

不论世事如何变化，哈佛人始终坚守自己的人生信条，保持着一贯的诚实、正直、谦逊、善良的品格，保持着做人的高贵气质。哈佛人为人处世的高尚风范启示我们：修养决定了一个人的气质，决定了一个人立身的根本，是个人走向成功的第一课。





做个人人景仰的有教养的人

哈佛人文所以能够拥有令人景仰的气质，其内在原因在于他们有着深厚的教养，教养是哈佛气质的一个重要内涵。在哈佛人看来，教养程度的高低是衡量社会文明程度的一个重要标准，教养是一个人所必备的基本美德。个人的文明修养，更直接地影响着子女和后代，而群体的教养则决定了一个国家和民族的修养。

做一个有教养的人，认真地关注他人，真诚地倾听他人，真实地感受他人，你会发现尊重别人就是尊重你自己。

有教养的人不会在公共场合大声喧哗，有教养的人使用公共厕所一定会主动冲水，有教养的人即便在无人看管的室外公共区域也不会随意丢弃废物。

卡耐基夫人说：“记得有一次，我和几个朋友在美国优胜美地自然公园旅游，受到美国人热爱露营的感染，我们也简单地收拾了一下车厢，加入了美国人露营的队伍。那是一片原始森林中整理出来的很大的空地，100多辆车，差不多有100多个露营的家庭和伙伴，晚上大家支起篝火，炊烟袅袅，像是一个无比热情喧闹的大家庭。人们听着音乐，烤着肉，喝着酒……第二天清晨，当我迟迟地醒来，所有的车辆已悄然地离开了这里。我发现这里完全没有100多辆车、几百口人夜宿的一丁点儿痕迹，地上没有一点废弃的物品，连一张碎纸片，一根吃剩的骨头都没有。用于清洗的

水池里没有一点残羹废渣，那一刻我被感动了。我知道什么叫教养了。那是一种长久融于一身的生活品位和习性，一种源自内心的需求和表达。”

有教养的人是令人尊敬的，让人愉悦的，使人感到如沐春风。有教养的人说话有分寸，对人不尖酸刻薄，不会为几毛钱讨价还价，不会占小便宜。有教养的人在公众场合端庄大方，不做作，举止不轻浮，有爱心并善于表达情感，常常赞美祝福他人，而不是嫉妒他人。

和有教养的人共处，总像有潺潺溪水流过，让周遭的人们被沁润。

和有教养的人一起共事和生活，你会觉得和谐和愉悦，常常还会得到人性的升华和感动。

真正的教养不是做给别人看的，而是发自内心的，不是有人看到你才会做，没人看到你就不做。教养与习惯紧密相连，良好的习惯久而久之会成为一种自觉的行动，内化为教养。要做到有教养，应该从培养良好的习性开始。



塑造独特而迷人的个性气质

气质和个性是构成一个人个性心理特征的两个重要因素，它反映了一个人的基本精神面貌和修养境界。对于一个人来说，成熟的气质和个性是其有修养的重要表现。这是哈佛气质课所强调的个人人格魅力的重要方面。

气质就是我们常说的脾气和秉性，主要是先天性的，但又具有可变性，是客观的自然条件、社会变化条件和自己主观努力的结果。

个性是一个人对周围客观事物的稳固态度和习惯化了的行为方式，

它贯穿于人的全部言谈举止之中，决定活动的方式。人的个性虽然和气质有一定的联系，但它并不是先天性的，后天的生活环境，如社会制度、学校、家庭、工作集体等，对人的个性的形成和发展起着一定的作用。但人在接受外界影响的时候并不是被动的，他们有意识、有思想，可以通过对外界的影响进行判断、筛选，弱化或强化某种影响，形成自己特有的态度和行为方式。因此，人的主观努力也是不可忽视的，也就是说，人的个性是可以培养的。因而在某种程度上，一个人个性的塑造会比气质的塑造更容易。

气质和个性是个人修养的外在表现。如果一个人有着优秀的气质，具备成熟的性格，那么他一般有着良好的修养，为人谦和，举止得体，谈吐优雅，浑身散发着迷人的魅力，处处受到人们的尊重和欢迎。历史上许多伟大的人物，像乔治·华盛顿、亚伯拉罕·林肯、温斯顿·丘吉尔、富兰克林·罗斯福等，尽管有着各不相同的人格特质，但无一不是具有出众气质的人，无一不是修养深厚的人。

一个人要培养自己的修养，拥有出众的个性魅力不是一朝一夕所能完成的，可以从以下四个方面努力：

首先，培养独特的个性。什么事都随大流者很难谈得上有什么见识，有什么成就。一个人没有自己的思想，没有自己的个性，也就缺少了人格魅力，就很容易流于平庸。要培养自己的人格魅力，就必须有自己独特的个性。

其次，要有自我察觉和自我意识。自我察觉是指某种感觉刚一产生的时候你就察觉到的感觉。和人的眼睛有个盲点一样，人的个性也有盲点，有时人不知道自己的感觉，这时就需要不断地反省。这种自我察觉是情感智慧的主要部分。只有对自己的情绪了解得比较清楚的人，才能更好地驾

驭自己的人生。

再次，善于驾驭情绪。情绪是人对客观内容反应的一种特殊的表现，它具有独特的主观体验和外部表现。要培养自己宽容率直的性格，就必须善于驾驭自己的情绪。

最后，找出缺点，骄傲使人落后。找出缺点并加以改正可以使领导者更富于人格魅力，也更趋于成熟和完善。这需要领导者不断地自我反思和向优秀者学习。

要想拥有成功的人生，首先必须拥有优秀的人格。要想拥有伟大的人格，首先就要拥有优秀的气质和个性。



培养成熟而完美的性格

心理学家指出：个人是否幸运往往取决于性格。可以这样说，一个的成功首先取决于其成熟而完美的性格。

性格是心灵的体现，美好的性格能给人以美的感受。一个光明磊落、胸怀坦荡的人，表现在性格上必然是朴素大方、坦白直爽。一个不计较个人得失的人，表现在性格上必然是从容镇定，应付自如。而一个心理不成熟、缺乏涵养的人，表面在性格上就是乖张倔强、我行我素、与他人格格不入。

一个人最容易出现的没涵养的情况便是脾气暴躁，不给人留余地，如果这样，哪怕你才华盖世也将会自毁前程。巴顿将军便是著名的例子。

在某种意义上，巴顿具有18世纪贵族式的天性，缺乏保持沉默的自控

力和涵养，生命与感情之火要比常人燃烧得更旺。但是，这种性格使他临厄运。

1943年8月3日，巴顿在通往前线去的路上发现了指示通往第十五后送医院去的路标，他马上叫司机把车开到医院去。本来，这次偶然的探访与往常没有什么不同——真诚的问候、深切的同情以及赠送勋章，等等。但正当他热情洋溢地与伤病员交谈的时候，他发现他准备将其撤职的师长艾伦手下的一名士兵，蹲在帐篷附近的一个箱子上，显然没有受伤。巴顿问他为什么住院，他回答说：“我觉得受不了。”医生说 he 得了“急躁型中度精神病”，这是第三次住院了。巴顿听罢大怒，多少天积累起来的火气一下子发泄出来，他痛骂那个士兵，用手套打他的脸，并大声吼道：“我决不允许这样的胆小鬼躲藏在这里，他的行为已经损坏了我们的声誉。”巴顿的所作所为使在场的医护人员都感到十分震惊。

由于当时战事吃紧，这一事件没有立即引起反响。

8月5日，巴顿向高级军官发布了一份备忘录：

“我注意到，一小部分士兵跑到医院，说自己神经紧张，不能参加战斗。这些人是胆小鬼，玷污了我军的荣誉，对于那些坚守阵地的战士也是一种污辱，他们把医院当作避难所。”

8月10日下午，巴顿驱车赶往前线，途中发现了通往第九十三后送医院的路标，马上命令司机把车开过去。于是又发生了下面的一幕：巴顿正在与士兵进行通常的闲谈，赞扬他们的勇敢精神和业绩，突然，他发现一名未受伤的士兵住在医院里，顿时变得冷酷无情。此人患有“炮弹休克症”。他缩成一团，哆哆嗦嗦地回答巴顿的问话：“我的神经有病，我能听到炮弹飞过，但听不到它爆炸。”说罢便哭泣起来。巴顿勃然大怒，大声叫骂：“你的神经有毛病，你完全是个胆小鬼，狗娘养的。”接着，巴