



哈佛人凭什么如此不同？
因为它隐藏了其他大学学不到的一门课程

人生指导课

哈佛的另一种学问

读读世界一流大学的人生指导课

张一弛◎编著



在知名学府聆听大师智慧，快速更新你的知识结构

哈佛商学院闻名于世的超经典课程

什么才是主导你人生航向的学问呢？
不是大师们的哲学思想，也不是顶尖的技能，而是另外一种学问！
哈佛的所有学问，都是建立在这种学问的基础之上。

中国商业出版社



哈佛的另一种学问

张一弛◎编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛的另一种学问 / 张一弛编著. —北京: 中国商业出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5044-8824-4

I. ①哈… II. ①张… III. ①大学生—心理素质—素质教育
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 011354 号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市京东印刷厂印刷

*

710×1000 毫米 16 开 13 印张 200 千字
2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

preface

很多人进入大学的目的是让自己掌握先进的职业技能，消化顶尖的学术成果，而很多大学里的课程安排，也大都是为了教授这样的“学问”。随着社会的发展，人们很快发现，不论是哪所大学，仅仅是教授这样纯粹的知识，不可能完美地塑造社会精英——学生在汲取数理化、历史、经济和文学等知识的同时，还需要对其内心、行为、生活方式等更多地关照，教会他们如何看这个世界，如何生活。这样，大学才能培养出真正的社会精英。所以，对一个人人生的指导所带来的成功作用往往大于对其知识的传授，这也成为了大学里的另一种学问。这种学问在大学里没有专门的课程设计，更没有专业设置，只是将这种学问贯穿于其他课程中，最多也就有些这种学问的相关讲座而已，比如哈佛大学开设的“幸福课讲座”。但是，这种学问却左右一个人的一生。学到纯

哈佛的另一种学问

粹的知识不一定能让你摆脱平庸，而掌握大学里的“另一种学问”一定让你活出不平凡。

“哈佛”坐落于美国马萨诸塞州剑桥市，是一所享誉世界的私立研究型大学，是著名的常春藤盟校成员。这里走出了八位美利坚合众国总统，上百位诺贝尔获得者曾在此工作、学习，其在文学、医学、法学、商学等多个领域拥有崇高的学术地位及广泛的影响力，被公认为是当今世界顶尖的高等教育机构之一。

本书将大学里的心态培养、性格塑造、如何获得幸福感、对社会的认识等统称为“另一种学问”，罗列哈佛大学对人内心的关照，看看他们所崇尚的活法，看看他们对人心和社会的剖析，从而指导大家走好自己的人生路。

目 录

contents

第 01 辑 特别的哈佛教育：把优化性格放在第一位

哈佛认为，积极的性格成就人的一生 / 3

学一点哈佛大学的性格改造术 / 5

哈佛从八个方面弥补性格短板 / 8

看看哈佛大学如何发展学生的个性 / 10

哈佛说：你一定要了解自己的性格 / 14

第 02 辑 哈佛优等生的标准：拥有才华更要拥有自信

不是哈佛，是心态决定你的命运 / 21

哈佛发现：乐观是获得成功的动力 / 24

用自信的力量，你就能击败怯弱 / 27

悲观于事无补，请你乐观向前 / 32

要得到人们的信任，先相信自己 / 35

真正的哈佛人，应该有十足的自信 / 38

第 03 辑 去哈佛求取才华，哈佛却只给激发潜能

人生就是一个自我激励的过程 / 43

你的潜能无限，人人都会优秀 / 45

不是你不行，只是你没有激发出潜能 / 47

你要优秀，就要学学哈佛的潜能开发 / 50

优秀的人，是因为充分发挥自己的优势 / 53

只有拼一把，才会有优秀的哈佛人 / 55

向自己的弱点开炮，你才能让自己重生 / 58

第 04 辑 哈佛说：这里毕业得张纸，苦难毕业得成功

跳出来，不要让失败的体验将你定格 / 63

永不放弃，让你成为卓越的人 / 65

人生的大胜，常常是转败为胜 / 68

在失意中坚守自己，你就会获得成功 / 71

意志软弱的人，人生就会一团糟 / 75

讲究宿命，只是弱者的借口 / 77

不管有多难，有希望就有力量 / 80

第 05 辑 学不到哈佛的专业课，可以学到它的人职课

职场新人，一定要了解的职业心理 / 85

哈佛毕业，绝不是获得高薪的理由 / 87

讲“印象”的哈佛：请留下良好的第一印象 / 89

哈佛告诉你：一定要改的工作习惯有哪些 / 91

时间就是金钱，做一个“准时”的员工 / 94

工作久了，你懂得消除厌职情绪吗 / 97

第 06 辑 哈佛不信死板的学术，他们相信思考的力量

培养逆向思维，开拓新的思路 / 103

正确的思考是一切杰出的基础 / 105

发出积极的思维，获得全新的结果 / 108

不迷信经验，懂得打破思维定式 / 111

- 哈佛的优势，就是比别人多想一步 / 114
- 把脑袋打开一厘米，所以哈佛人很聪明 / 116
- 神奇的哈佛博士：成功可以从想象开始 / 118

第 07 辑 可以没有哈佛的学位，不能没有哈佛的品位

- 哈佛交际的基石：不可丢弃的品位 / 123
- 投资优雅风度，提升成功几率 / 126
- 良好的礼仪，给哈佛带来谦虚的风度 / 128
- 哈佛式的人格魅力：遵守道德规则 / 130
- 讲话是一门艺术，更是哈佛的另一种学问 / 132
- 通过口才表达，展现最好的自我 / 134

第 08 辑 哈佛从不去兜售它的学术，却向世界讲述它的幸福课

- 当你怀疑幸福，你就会丢失它 / 139
- 投资美好，你的人生才会美丽 / 141
- 爱自己，是健康成熟的标志 / 144
- 心中洒满阳光，就会不知烦恼为何物 / 146
- 哈佛的快乐哲学：快乐是“自找”的 / 149
- 人生在于怎么活，苦日子也能甜过 / 152

第 09 辑 育人治学有大聪明，与人相处用大智慧

- 哈佛相信：越接触越有好感 / 157
- 毫不吝惜地赞美，毫无保留地请教 / 159
- 哈佛的交往原则：道不同不相为谋 / 161
- 寻找切入点：有共同语言才会更好地沟通 / 164
- 少说话，这样更能获得对方的认可 / 166

换位思考，了解别人才能理解别人 / 169

容人之短，是哈佛人追求的情商 / 171

用微笑面对每个人，做最好的自己 / 174

第 10 辑 三流的大学教你成才，一流的哈佛教你成功

打造核心竞争力，你才不会平庸 / 179

正确地认识自己，客观地自我定位 / 181

不断地学习，让自己有优势 / 184

有从零开始的心态，你才能真正腾飞 / 187

知耻近乎勇，才能成为真正的强者 / 190

专注、认真才能做好每一件事 / 193

心态乐观是一个人走向成功的保证 / 197



第01辑

特别的哈佛教育：把优化性格放在第一位

哈佛大学第26任校长尼尔·鲁登斯坦是一位专攻文艺复兴时期文学的教授，于1991年7月1日就职。犹太裔的鲁登斯坦是哈佛大学360多年历史上第一位在任时访问过中国的校长。鲁登斯坦这样说：“学生在修习文学、医学、法学、商学等课程的时候，有没有修习自己的内心呢？比如优化性格。我希望哈佛大学能更多地去关照学生的个性修养，因为性格决定命运。”

哈佛认为，积极的性格成就人的一生

为什么有的人身处恶劣的环境，却可以取得事业的成功、人生的幸福？而有的人，生活在优越的环境之中，却只能默默无闻、毫无建树地度过自己的一生？

哈佛大学在很早就给出了答案：性格不同。

哈佛大学的研究者发现，人们之所以彼此之间有如此大的差别，正是因为他们的性格各不相同。有的人积极进取，有的人消极退让；有的人坚韧不懈，有的人懦弱懒散……不同的性格往往造就不同的人生。

在 20 世纪初，哈佛大学的一名老师带领他的两个学生，准备穿越北极探险。他们来到了北极圈附近，准备驾雪橇进行探险。一开始，探险的进展情况非常顺利，他们没有遇到任何困难，眼看着离目标越来越近，他们每个人心中都十分兴奋。可是当他们将要到达北极点的时候，天气突然变得恶劣起来。风暴夹杂着雪花，向他们劈头盖脸地砸了过来。突如其来的暴风雪阻止了他们前进的脚步。他们只好停顿下来，在极点附近安营扎寨，等待暴风雪的结束。

可是一周之后，天气依然是恶劣不堪，暴风雪没有一点减弱的迹象。这时，其中一个学生害怕起来，他对老师和另一个同学说：“即使明天天气好转，能够为我们成功穿越北极提供良好的天气条件，我们的粮食也难以继了。走不到极点，我们会饿死的，还是回去吧。”他失望、害怕的情绪很快传染给了他的同学，那个人也认为粮食已经不能维持到穿越北极，最好的选择就是撤退。两个人都表示，如果明天天气转好，他们将返回。只有老师不为他们的消极情绪所感染，他信心满满地说：“如果明天天气好转，我们完全可以继续前进。我们可以在沿途捕猎海豹。这样的

哈佛的另一种学问

话，加上我们所剩的粮食，我们完全可以到达北极点，实现自己的目标。”

第二天一早，天气果然放晴。由于三个人的意见无法统一，他们只得把粮食分为三份。学生带着他们的干粮原路返回了。老师则独自上路，继续自己的探险，靠着自己的那份粮食和沿途捕猎的海豹，终于完成了自己极地穿越的探险活动。

这位老师叫马金·哈维斯。试想，如果哈维斯没有积极进取的性格，他能完成如此辉煌的壮举吗？哈维斯教授认为，拥有积极性格的人，他们经常会以一种乐观、进取的姿态面对人生。即使是生活中遇到了巨大的挫折，他们也能够以坚忍不拔的毅力、顽强拼搏的精神来扭转对自己不利的局面。在这种积极性格的支配下，他们完全可以激发出蕴藏在自己内心深处的潜意识，将自己的能力发挥到极致。对这种拥有积极性格的人来说，他们更容易取得生活上、事业上的成功。而拥有消极性格的人，他们的人生则完全是另一种模样。他们以消极、避世的态度面对生活中的挑战，他们往往将自己的失败归结于环境、运气以及他人。他们不会去主动改变自己生活中的困境，而是寄希望于环境的变化，甚至于贵人的出现。这种人往往没有生气、死气沉沉，不会为了自己的目标而主动出击。即使机遇就在面前，他们也会视而不见，任凭机会从自己的指缝间溜走。拥有消极性格的人，即使他们身处优越的环境之中，他们也无法利用优质的资源来取得人生的成功。

性格对人的一生，就是具有如此大的影响。正因为如此，性格也一直是哈佛心理学家研究的一个重点。哈佛大学的档案馆记载了许多关于性格研究方面的案例，关于儿童性格发展的研究就是其中的一例。

有一些哈佛的心理学家将自己关注的焦点放在了儿童性格发展的研究上。他们随机抽取了一批儿童，并持续地关注他们的成长经历。这项研究的时间跨度长达十几年之久，从孩子们小的时候一直追踪观察到成年。

在孩子们小的时候，这些心理学家就把孩子们的各种行为记录在案。比如，遇到问题的时候，这些孩子当中谁会积极地想办法解决，谁会在

旁无助地哭泣，等待别人的帮助；遇到失败的时候，谁会坚持去尝试不同的方法，谁会将其置之不理；授课老师不在的时候，谁会做到自觉自律，谁会敷衍应付……他们把孩子的一举一动都记录下来，以备日后的研究。

几年之后，他们再对那批儿童进行观察研究，并与前期的研究进行比较。这次研究持续了很长时间，最后的研究结果表明：那些在幼儿园期间就表现得积极、乐观、勇敢、自律的孩子，他们在长大以后，无论是在生活中，还是在事业上，大都有着令人满意的表现。而表现的消极、保守的孩子，他们的生活则大多不如人意。

心理学家用科学的实验观察，再次为我们证明了性格在人的一生中何其重要。所以，哈佛大学一直致力于让学生拥有一种积极的性格，让学生以乐观开朗、勇于开拓的精神去面对生活中的种种挑战。

学一点哈佛大学的性格改造术

性格是人的一种比较稳定、具有核心意义的个性心理特征，它表现在人对现实的态度以及相应的行为方式中。性格一方面反映了人对这个世界的认识，一方面也反映了人对自我的道德要求。

性格虽然具有相对的稳定性，但并不是说不可以改造。在哈佛大学的琼斯教授看来，人的性格是在本我、自我、超我的相互斗争和相互妥协中发展起来的。这是哈佛大学最出名的心理研究成果之一。琼斯在她的《性格的本质》的序言中说：“本我是人类行为最基本的驱动力，是人类无意识的一种集中体现。在本我的驱使下，人们要求自己的欲望能够立刻得到满足。在婴儿期，本我就已经开始发挥其影响了。随着生理方面的不断成熟，个人将开始社会化的过程。此时，超我便开始出现，并发挥其巨大的威力。超我其实是社会规范、文化规范和道德要求在个人性格中的内

哈佛的另一种学问

化，它要求个人必须抑制本我的自私需求，以保证社会的有序运转。本我和超我的斗争是极其尖锐的，可以说水火不相容。这时，自我便出现了，起到一种调和折中的作用，以便使个人能够以一种平稳的心态度过自己的一生。”

后来，随着哈佛大学对这方面的深入研究发现，自我就是一种平衡器，抑制本我无限膨胀的私欲，也反抗超我毫无节制的打压。通过这三者的不断斗争，就形成了自己基本的性格特征。通过对心理的了解，哈佛大学发现性格是可以改造的。在他们看来，超我和自我都是一个人意识层面的活动，具有主观能动性。因此，通过适当地改变自我和超我，完全可以改变本我、自我、超我之间的力量，从而使自己的性格发生改变。从一个著名的案例中，我们就可以看出哈佛是如何改造人的性格的。

约翰是哈佛商学院的学生，初到哈佛，他成绩非常好，为人也和善。在大学一年级的時候，他就在美国某家权威学术杂志上发表了论文，是哈佛的优等生。

可是到二年级的时候，他的老师麦克教授发现约翰在学业上不再有大大的进步了。麦克通过观察发现，约翰自以为是，喜欢和人无谓地争论，人际关系显得很糟糕。麦克教授意识到，约翰的性格在变，这将影响他今后的学业乃至他的一生，自己必须制定相应的计划来改变约翰目前这种情况。

于是，麦克教授和约翰沟通后，给他制定了10条道德准则：

- (1) 抑制自己的不良情绪，不可心怀仇恨和愤怒；
- (2) 少说话，少张扬自己，不要表达自己不成熟的见解；
- (3) 井井有条，所的事情，要按照计划去执行；
- (4) 诚实守信，说过的事一定要做到；
- (5) 勤奋努力，合理地利用时间去做有益的事情；
- (6) 待人公正，不去伤害他人的利益；
- (7) 干净整洁，保持身体、衣服以及房间的清洁卫生；
- (8) 心胸宽广，随遇而安不要为那些不满意的事烦恼；

(9) 慎言慎行，要使自己的言行符合道德准则；

(10) 谦逊文明，要遵循哈佛大学校训来立身处世。

制定完毕后，麦克教授让约翰记在了一个小本子上。然后一周七天要求约翰记录自己违反了其中哪些准则。慢慢地，约翰发现，他在上面能够记录的缺点越来越少了。

运用这种方法，麦克教授让约翰的人格趋于完美。后来，约翰成为哈佛最优秀的毕业生。可以说，约翰的优秀不是在哈佛学来了多少学识，而是麦克教授对其性格的成功优化。

琼斯教授为了说明改造性格的可行性，把这样的案例作为性格改造的最佳例子而广泛引用。她在戴尔·卡耐基的《人性的弱点》一书中还发现了这样一个案例：美国商业银行和信托投资公司的董事长 H.P·霍华德是怎样运用这种方法来完善自己的。

霍华德在解释他成功的原因时，对卡耐基说：“多年来，我一直在一个记事本上记下当天所有的约会。然后，在礼拜天的晚上，我会把自己一个人关在房间里进行自我反省，重新回顾和检讨这一个星期的工作。我会问自己‘我在这一周的工作中犯了什么样的错误？’‘我做对了哪些事情，还有没有更好的方法？我能从中学到什么？’刚开始使用这种方法时，我会为自己所犯的错误而感到吃惊，但是，随着时间的增长，我发现自己犯的错误越来越少。这就是我成功的原因。”

哈佛大学让我们看到，教育最重要的可能不是掌握多少学识，而是不断地改造自己的性格，这样才能做最完美的自己。性格是可以改造的。如果你想让自己变得更好，如果你想取得成功，试一试哈佛大学的方法吧，你会看到神奇的效果。

哈佛从八个方面弥补性格短板

我们知道，性格是一个多维度的心理问题，它不能简简单单的以好和坏来加以概括。如同“木桶效应”所说，木桶的容水量取决于最短的那个木板，你的性格的优劣，也取决于你最短缺的那块“木板”。所以，你必须立足于自身，从自身的情况出发，来选择适合自己的那一块“木板”或者几块“木板”。只有补好性格短板，你才可能取得成功。

哈佛大学马斯里特教授是法律界的泰斗。在他的学生中，不乏国际知名的大牌律师。一次，凤凰卫视采访马斯里特教授：“你桃李满天下，在培养学生时，有什么秘诀呢？”马斯里特教授回答说：“很多人认为，哈佛是学识的天堂，学识是给学生最好的给养，我认为不全是。我和我的学生一起探讨那些棘手的法律难题的同时，我还关注他们的性格。你知道，律师是左右世间公正与否的人，一个性格有缺陷的人比专业缺乏更可怕。”

马斯里特教授发现，学生性格的不完善，可以从八个方面进行弥补：

1. 目标

马斯里特教授说：“做任何事情都需要目标，如果没有具体的目标，那么行为就会失去方向感。一个没有目标的人，他的行为必然是混乱的。他一生忙忙碌碌，但是却无法领悟到忙碌的意义。”由于目标的缺乏，这样的人往往无法将自身蕴藏的能量集中地爆发出来。所以，对于任何事情，这种人总是会感到力不从心，因而会放弃。

目标是一个人成功的保证。为了成功，你必须找到那些能够指引你正确方向的目标。

2. 行动力

目标只是开始成功的第一步，如果只是空有目标，却不想有所行动，