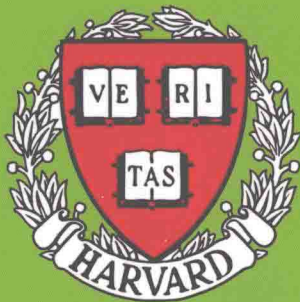


我们要与柏拉图为友，要与亚里士多德为友，更要与真理为友！

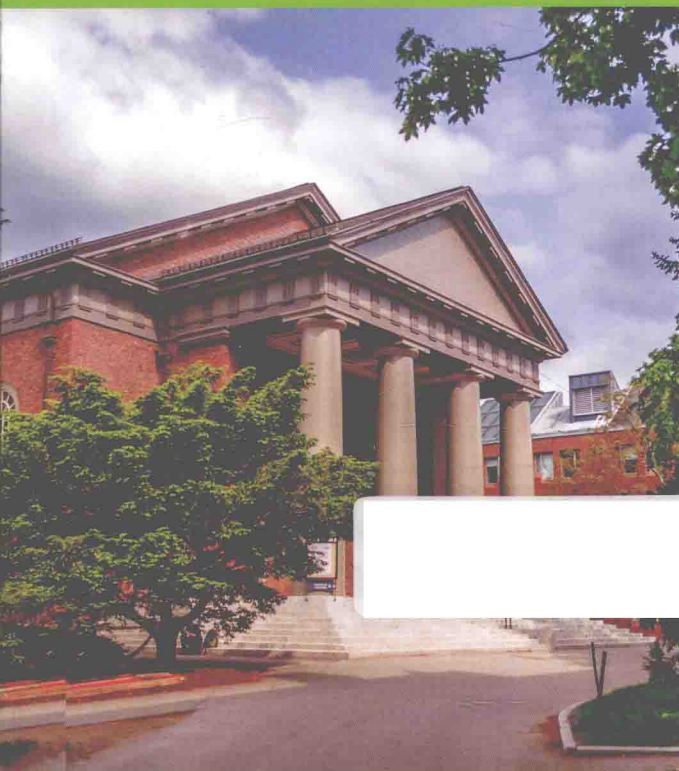
哈佛学子的高雅的气质得益于哈佛大学注重对学生个人气质的培养。

只要我们要从小的细节和内心世界开始改变，就一定会像哈佛学子一样，彰显出与众不同的魅力。

哈佛大学青少课系列



[哈佛大学送给青少年最好的礼物]



注重知识积累，坚持气质修炼，
相信我们都能成为举止不凡的魅力青年！
气质修炼不是一朝一夕就能完成的事情，在平时生活中，只要我们注重细节和小事，尽可能用自己的爱来温暖他人，就会变得有气质，受人欢迎。

HARVARD

哈佛大学
青少气质课

郝言言◎主编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

哈佛大学 青少气质课

哈佛大学青少课系列



常州大学图书馆
藏书章

「哈佛大学送给
青少年最好的礼物」
HARVARD
郝言言◎主编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛大学青少气质课：哈佛大学送给青少年最好的礼物 / 郝言言主编. —北京：中国法制出版社，2015.4
(哈佛大学青少课系列)

ISBN 978-7-5093-6163-4

I. ①哈… II. ①郝… III. ①气质—青少年读物
IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第050077号

策划编辑：潘孝莉 (editorwendy@126.com)

责任编辑：周庠宇 (zxy7676@126.com) 封面供图：达志影像 封面设计：孙希前

哈佛大学青少气质课：哈佛大学送给青少年最好的礼物

HAFO DAXUE QINGSHAO QIZHIKE: HAFO DAXUE SONGGEI QINGSHAONIAN ZUIHAO DE LIWU

主编 / 郝言言

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 × 1000毫米 16

印张 / 15.5 字数 / 222千

版次 / 2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-6163-4

定价：29.80元

值班电话：010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66022958

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926)

编 委

张莉萍 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉
唐文俊 王春晓 史霞 马牧晨 邵莹
石柳 李青 赵艳 唐正兵 张绿竹

PREFACE

前言

不知道从何时开始，哈佛大学已经成了美国的一个标杆。从世界各个名校中脱颖而出，进入哈佛深造成了全世界学子心中一个神圣的梦想。

历经四百年的发展，哈佛大学已经由当初专门培养神职人员的学院变成今天举世闻名的大学。但是，不管时代如何变迁，哈佛大学的的精神依旧散发着独特的光辉。

哈佛校徽由三本书组成，两本打开，一本闭合。它们代表过去、现在和未来。哈佛大学教授杜维明对此的理解是：开着的书本代表传授知识的作用，闭合的书本象征着“有一些智慧是永远不可能从知识中得到的。”而三本书上的拉丁文合起来是“真理”。这就是哈佛大学的的精神，哈佛大学能取得现在的成功有着诸多因素，但是在这其中，哈佛精神扮演着不可或缺的作用。

哈佛大学为什么会成功？有人说它的成功来自哈佛人的艰苦奋斗，有的说来自哈佛人对知识的渴望和孜孜以求。但是，世界上哪个大学的学生不是如此呢？这并不是哈佛区别于其他学校的根本条件。追根溯源，它的成功很大程度上取决于独特的气质。

什么是气质？哈佛的气质是什么？我们能从哈佛气质中学到什么？这不是一个人的疑惑，而是千万青少年想要解开的秘密。因为，他们从哈佛大学看到了成功的希望，了解到了生命的价值，从哈佛人身上学到了通往

成功的道路。

“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友”，哈佛大学之所以以此为校训，是因为它不仅告诉人们要学习专业知识，更要从那本未开启的书本上去探索书本上学不到的真理。在物质文明高度发达的现代社会，精神层面上的需求越来越迫切。基于这个原因，我们认为有必要把具有哈佛特点的优秀气质编写出来，形成一本带有浓厚哈佛文化底蕴和我国具体现状相结合的《哈佛大学青少年气质课》，在这里，我将向你具体讲述关于哈佛气质的含义。

哈佛气质是什么？在哈佛，有一种理念叫作“有教无期”，它的意思是说，一个人无论在哪个年龄阶段都可以完成他的教育过程。因此，在哈佛我们不仅能看到风华正茂的年轻学子，还可以在教室和图书馆找到满头白发的老人。他们虽然智力减退，但学习的热情根本不输于年轻人。其中，2006年的毕业生伊丽莎白·麦克尼尔成了哈佛大学的一段佳话，她75岁的时候进入哈佛进行深造，在获得学位后又注册了戏曲系的导演课程。最终在82岁高龄的时候从哈佛大学毕业。

在哈佛，年龄不是推脱学习的借口，在哈佛，只要你愿意，可以从任何时间开始！对学习热情，对生活热情，用满腔热血追求自己的梦想，这就是哈佛气质。

拿破仑·希尔认为，每一次的困难当中都有一颗希望的种子。在这个世界上没有人能够轻易取得成功，有的人把失败和挫折当作前进的绊脚石，但是哈佛人却把它当作成长过程中必不可少的磨炼。哈佛人告诉我们，如果你没有坚强的意志，那些困难就是压在你身上的重担；相反，如果你敢于挑战，把它看作一种考验，那艰辛就是成功路上的助推器。跌倒后你也会鼓励自己爬起来，踏过脚底的荆棘，一往无前。因此，敢于面对失败，勇敢挑战也是哈佛独特的气质。

1986年，在哈佛大学350年校庆的时候，校方计划邀请里根总统来哈佛演讲。里根总统曾经暗示学校能否授予他一个名誉博士的称号，但是这个要求被校董事会拒绝。里根为此也放弃了这次演讲。这样的事情，在人

们看来是如此的不可思议，但是如此一来更显哈佛的高贵和凛然秉性，当然，这些也是它气质的一个重要组成部分。哈佛如此多的气质我们不一一列举，相信看完《哈佛大学青少气质课》你会有一个全面的了解和感悟。

《哈佛大学青少气质课》包含十项哈佛气质，如果能认真阅读并仔细品味的话，相信你一定能从中领会到哈佛气质的独特魅力。在这本书里，你不仅可以与哈佛著名学者进行深层次的沟通，还可以从中吸取其精华部分作为提升自身气质的指导老师。相信只要你有持之以恒的努力，打造完美、独特的哈佛气质不是梦。

这本书基本上涵盖了哈佛气质的每一个方面，在内容上，我们结合青少年的阅读特点，内容详实、例子生动、用通俗的语言向大家介绍了一个真实的哈佛，同时也给大家介绍了一些哈佛名人的生活往事，同时引用大量哈佛名人名言，具有很强的教育意义。

总之，这是一本教育性和趣味性完美统一的书，相信本书能给读者带来心灵上的启迪和慰藉。

在每节内容的最后，我们都增加了一个“哈佛气质”的栏目，这个栏目向读者具体介绍了关于气质修炼的方法，相信青少年朋友一定能从这本书中领悟到怎样学习、如何展现自我、怎样做到尊重生命，珍爱自我，从而修炼出最动人、最有魄力的个人气质，成就一个不平凡的人生！

CONTENTS

目录

Chapter 1

性格沉稳——更显气质魅力

- 别让嘴巴“伤害”你 / 002
- 学会随时保持好心情 / 005
- 完美气质从“守口如瓶”开始 / 008
- 先思考，后提问 / 011
- 走路别慌张，讲话要淡定 / 014
- 沉默是金，耐心等待成长 / 017
- 以柔克刚，用忍耐化干戈为玉帛 / 020
- 别随意显露你的情绪 / 023
- 哈佛信条 1：管理情绪，积累人脉 / 026

Chapter 2

心思缜密——把不可能变成可能

- 拒绝浮躁：做事不贪大，做人不计小 / 030
- 让细节为气质加分 / 033

- 切记小节不慎伤人心 / 036
- 细微处展现自己的品质 / 039
- 做事有条不紊，才能临危不乱 / 042
- 发掘失败的症结所在 / 045
- 仔细评估自我，正视自身短处 / 048
- 哈佛信条 2：找对方法，问题会迎刃而解 / 050

Chapter 3

充满热情——用气场温暖每一个人

- 生命拥有“热情”才完整 / 054
- 用热情征服世界 / 057
- 热情相待会赢得心理共鸣 / 060
- 让热情占据你的内心 / 063
- 把热情用在同一件事情上 / 066
- 懂沉默，更要敢于表现 / 069
- 哈佛信条 3：换个角度看生活，幸福无处不在 / 071

Chapter 4

举止优雅——彰显动人的气质

- 不张扬是种动人气质 / 074
- 让快乐永驻心田 / 077
- 不卑不亢，刚刚好 / 080
- 品味书香，提升你的气质 / 083
- 笑着面对失败 / 086
- 保持本真，做最好的自己 / 089
- 别让愤怒毁了你的人生 / 092
- 哈佛信条 4：活出洒脱，不要跟自己过不去 / 095

Chapter 5

落落大方——给予和分享都是一种快乐

- 宽厚容人，别苛求别人 / 098
- 敞开的心灵花园最美丽 / 101
- 不炫耀是最好的自己 / 104
- 视野决定人生高度 / 107
- 平和是解决冲突的最佳手段 / 110
- 给予他人是一种快乐 / 113
- 互惠互利，分享才能得到回报 / 116
- 哈佛信条 5：胸怀有多大，世界就有多大 / 119

Chapter 6

宽容体谅——宽广如大海般的气质

- 别对他人的过失斤斤计较 / 122
- 别让忌妒腐蚀了心灵 / 125
- 感谢对手让你更强大 / 128
- 原谅别人，你必将收获一份快乐 / 131
- 体谅是做人的大境界 / 134
- 在仇恨中开出一朵宽恕的花 / 137
- 别拿别人的错误来惩罚自己 / 140
- 哈佛信条 6：面对不喜欢你的人，最好的反击是尊重 / 143

Chapter 7

勇敢担当——承担是一种高大的气质

- 责任是你成长的动力 / 146
- 小事做好才能当大任 / 149

- 检讨过失，要从自己开始 / 152
- 敢于说“不”，别胆小怕事 / 155
- 不逃避，勇敢面对 / 158
- 过分自责不一定是负责的表现 / 161
- 做一个善于总结自己的人 / 164
- 哈佛信条 7：责任是一种幸福 / 167

Chapter 8

坚决果断——造就成功的非凡气质

- 从别人的问题中寻找机会 / 170
- 未雨绸缪，别让机遇白白溜走 / 173
- 想到就应付诸行动，执行才会成功 / 176
- 当机立断，不要在犹豫中丧失机会 / 179
- 机会，也要懂得取舍 / 181
- 抓住机遇，全力以赴 / 183
- 机会在瞬间的决断中产生 / 186
- 哈佛信条 8：放得下才能走得远 / 189

Chapter 9

谦虚慎行——气质与智慧并行

- 低调做人，高调做事 / 192
- 请做出正确的决定 / 195
- 你的老师就在身边 / 198
- 保持一种谦虚的态度 / 201
- 说话要讲究得体 / 203
- 以谦虚赢得尊重 / 206
- 适度谦虚才能不断进步 / 209

谦虚乃提升自我形象的大智慧 / 212

哈佛信条 9: 谦虚就要不卑不亢 / 215

Chapter 10

真诚仁爱——用自身温度温暖身边的人

赞美有无穷的力量 / 218

关爱他人，传播你的温暖 / 221

关爱照亮弱者的世界 / 224

拥有了爱心，便会拥有全世界 / 227

同情心让你更有气质 / 229

仁爱之心让你收获更多 / 231

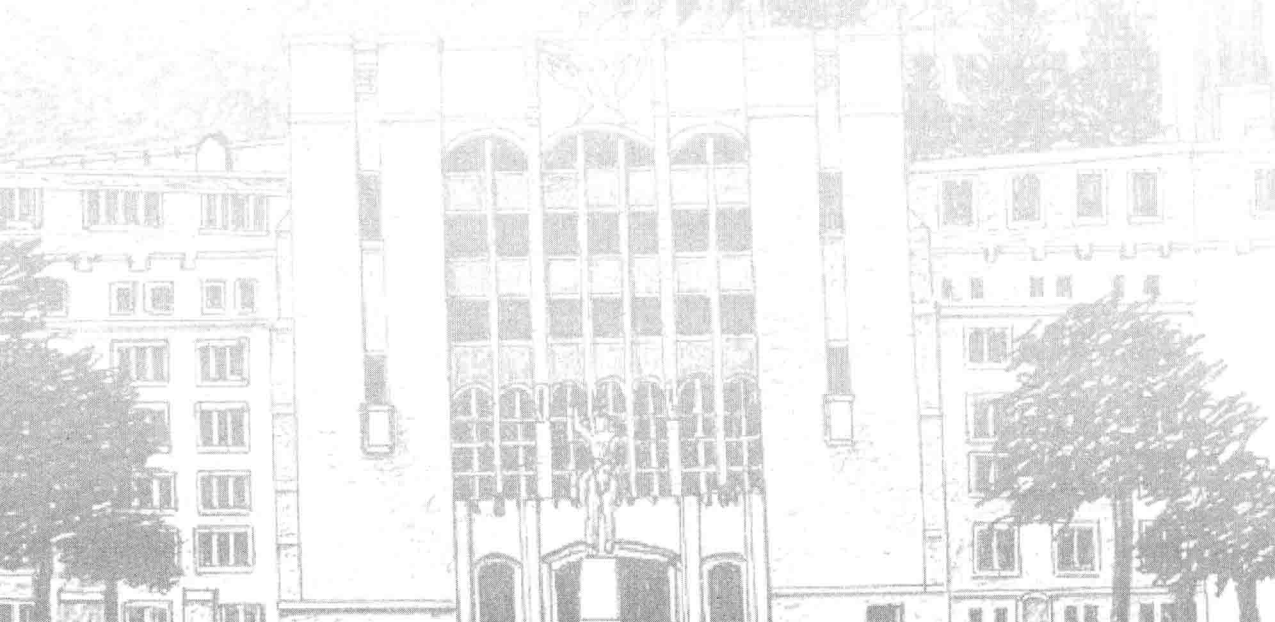
哈佛信条 10: 爱的价值，无可估量 / 234



第一章

性格沉稳 —— 更显气质魅力

播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。有什么样的性格就会有怎样的命运。性格沉稳，不仅体现了一个人成熟的心理，同时，它也是事业成功的基础。拥有沉稳性格的人通常都能够从容面对生活中的任何危机。想要培养自己的沉稳性格，就要先学会控制自己的情绪。从管理情绪开始，尽情展示你的气质魅力吧！



别让嘴巴“伤害”你

话谁都会说，但不是谁说的话都能让别人喜欢，会说话的人能让人喜悦，不会说话的人会让人感到厌倦。想要做一个气质出众的人，首先要从管住自己的嘴巴开始。

一次，在哈佛大学公共关系课上，教授对同学们讲：“要想成为社交场上的明星，要学习的第一件事就是控制好嘴巴。”

生活中，有些人吃亏就是因为没有管住自己的嘴巴。我们都知道，大雁是群居动物，只有合群的大雁才能平安地活下去，那些掉队的大雁总是形影相吊，境遇悲惨，而且时刻面临生命的危险。其实，人同大雁一样，想要做一个快乐的人，首先要学会融入这个社会，只有这样，才能让自己的人生之路走得更远。

什么样的话别人最不喜欢听呢？那就是抱怨，无论是工作还是生活，没有人喜欢听别人唠唠叨叨不停地抱怨，对于说话者来说，抱怨过后，他会变得很轻松，但是对于听者来说，大量负面情绪传入耳中，不仅浪费自己宝贵的时间，而且还会让自己原本愉快的心情变得更加糟糕。因此，爱唠叨、爱抱怨的人通常是没什么朋友的。

对于爱抱怨的人来说，无休止的抱怨除了让自己的痛苦无限放大外，并不能解决任何问题。

山姆在不到一年的时间内换了5份工作，感到郁闷的他找到了一个朋友，他开始了滔滔不绝的抱怨：

“你不知道，我工作的第一家企业的老板真的太过分了，他不仅小气，而且对员工苛刻，对我从来没有客气过，总是说我做得不对。真让人无法忍受，所以我就走了。”

“第二家企业，老板人倒是不错，很和蔼，但是我觉得他没有魄力，领导才能不行，他的管理模式令我无法接受，这和我受的教育理念完全不同。”

“第三家是我比较满意的一家公司了，本来我打算在那里长期干下去的，可是那里的员工太随便了，经常大声说笑，闹得我都无法安心工作，我喜欢清静，讨厌闹哄哄的场所，于是我干了一星期就走了。”

“第四家公司最过分，因为我发现他们会背后说人坏话，我不喜欢这样的环境。”

山姆整整说了两个小时，只听得这位朋友哈欠连天，到最后找个借口逃了出来，但是从那天开始他就有意识地躲避着山姆。后来，据这位朋友讲，他原本是想帮山姆介绍一份工作，但是听到山姆说了那么多，就有点儿担心他介绍的新工作是否能让他满意，于是就闭口不谈了。

山姆的抱怨不仅让自己更加郁闷，还失去了一个工作机会，或许他还会失去一个朋友。在这个世界上有许多像山姆这样的人，他们一方面抱怨上天的不公，另一方面却不思进取，不知改进。爱抱怨的人通常会在抱怨中把自己的弱点全部暴露在大家面前，除了让自己显得更无知、更无奈、更可怜外，再也无法引起听众一丝的喝彩。

与其抱怨不休，不如让自己振作起来，用行动改变眼前糟糕的生活状态。

【哈佛气质】

哈佛老师告诉你如何管住自己的嘴巴：第一，事情没确认之前先不说；第二，说话实事求是，别夸大，不要只顾自己说得痛快而不管听者的心情；第三，别抱怨和唠叨，这样会让所有人想远离你；第四，不要打听别人的隐私。

【哈佛课堂】

有一种很常见的东西，它能快速地从一毫米，或者从一厘米增长到三四厘米。但它并不是橡皮筋或者橡皮一样能伸缩的物品。那么，它到底是什么呢？

【答案解析】

它是用放大镜或者显微镜看到的東西。

学会随时保持好心情

我们一向主张做真实的自己，但是在人际交往中，为了避免给别人带来不必要的麻烦，也为了让自己在别人心目中保留一个良好的气质形象，那么就要学会隐藏自己的不良情绪，以一个开朗、阳光的形象展示在别人面前。

哈佛心理学课上，教授给同学们举了一个例子：汤姆是一家公司的职员，虽然他的能力一般，但是只要他在公司，必定是面露微笑，对待同事和上司也都是热情洋溢，后来他的同事感到很奇怪，就问他说：“难道你就没有伤心的时候吗？”汤姆说：“有啊，但我不会让它表现出来，如果我的心情特别不好的时候，我会躲起来，直到坏心情消散为止。”

教授说汤姆的这种行为在心理学上叫作“假喜真干”，就是假装自己很喜欢，并为此付出实际行动，那么你的心情就会变得真的高兴。

卡耐基说过：如果你“假装”对某件事感兴趣，这种态度往往就能够让这种兴趣变成真的。

艾丽是一位前台秘书，她每天的工作就是接听客户电话，接待外部人员，帮同事打印文件，帮老板处理工作中的琐碎事情，为此，她感到很厌倦，也很疲惫，她觉得这是种毫无意义的工作，这样的工作只会消磨自己的理想。所以，她每天都处于一种烦躁、苦恼的情绪中，并且不知不觉把这种情绪带到了工作中。

后来，她听从一位心理咨询师的建议，假装自己心情好，假装很喜