

| 全球公认的哈佛大学无与伦比的“成功人生实践课” |



Harvard  
life management course

# 哈佛 人生经营课

星汉 / 著



一本书网罗哈佛情商课、气质课、幸福课、心理课、人脉课、经营课的精髓理念……理念提升价值，经营成就人生！《哈佛人生经营课》是你人生经营中最完美的饕餮盛宴！

幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。  
当你懂得如何经营人生的时候，那真是神奇的时刻！

“全球幸福学之父”、哈佛大学“最受欢迎的人生导师” 泰勒·本·沙哈尔教授

华夏出版社

  
**Harvard**  
life management course

# 哈佛 人生经营课

星汉 / 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛人生经营课 / 星汉著. —北京: 华夏出版社,  
2013.8

ISBN 978-7-5080-7508-2

I. ①哈… II. ①星… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第049774号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

## 哈佛人生经营课

---

作 者 星 汉  
责任编辑 曾 华 赵立民  
封面设计 思想工社  
排版制作 思想工社  
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 三河市华业印装厂  
开 本 720mm×1020mm 1/16  
印 张 17  
字 数 230千字  
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷  
定 价 29.80元  
书 号 ISBN 978-7-5080-7508-2

---

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

## 哈佛给世人一生的忠告

### 【思考】

三思而后行的人，很少会做错事情。  
认为整个世界都错了的人，极可能错在自己。

### 【行动】

观察走在你前面的人，看看他为何领先，学习他的做法。  
忙碌的人才能把事情做好，呆板的人只会投机取巧。

### 【信心】

所有伟大的奇迹都只是信心的力量。  
信心不能给你需要的东西，却能告诉你如何得到。

### 【挑战】

如果你想要更上一层楼，就为别人提供超出预期更多更好的服务。  
每一次都尽力超越上次的表现，很快你就会超越周遭的人。

### 【目标】

不要管过去做了什么，重要的是你将来要做什么。  
如果你不知道你自己的一生要的是什么，你还想得到什么？

### 【合作】

请求比命令能得到更好的结果。  
友善的合作比煽动更得人心。

### 【勇气】

勇敢地承认自己不知道的事情，才能学习并进步。  
勇气只是多跨一步超越恐惧。

### 【批评】

不要怕不公正的批评，但要知道哪些是不公正的批评。  
开始批评之前，最好先略加赞美。

### 【善行】

奖章和头衔不能让你上天堂，善行才能增加你的分量。  
墓志铭不如善行更令人怀念。

【学习】

你从工作中学到的，比眼前得到的报酬更可贵。

好老师一定是好学生。

【话语】

你怎么说和你说什么同样重要。

思考可以随心所欲，表达想法则必须谨慎小心。

【热诚】

当热诚变成习惯，恐惧和忧虑即无处容身。

热诚使想象的轮子转动。

【服务】

你不能让所有的人喜欢你，却能减少别人讨厌你的原因。

为别人服务最多的人最富有。

【失败】

“一般人”只失败一次就放弃，所以“一般人”者众多，而爱迪生只有一个。

许多人只需要再多支持一分钟，多做一次努力，就能反败为胜。

【细节】

不要忽视小节，宇宙是由原子构成的。

注意小事情才能成就大事情，注意细节了，事情就完美了。

【恐惧】

恐惧是魔鬼最大的武器，人类最大的敌人。

恐惧贫穷的人永远不会富有。

【交友】

有求于人才去找朋友，很快就没有朋友。

如果你愿意要朋友，先做别人的朋友。

【抱怨】

如果你非要抱怨，那么你小声一些，以免吵到别人。

不要太苛求抱怨，那样会把自己的日子弄得很难过。

【健康】

不断想着疾病，你就会不断生病，健康亦然。

不要头痛医头，找出病因才是根本之道。



## 成功人生靠经营

哈佛大学作为世界一流的大学，从那里走出了大群的成功者，他们在美国政坛、商界以及科学领域中大放异彩，令所有人和所有大学都艳羡不已。

从哈佛大学里总共走出了包括奥巴马在内的8位美国总统、40名诺贝尔奖获得者和30名普利策奖获得者。在中国近代，一大批到现今都极具影响力的科学家、作家和学者也曾就读于哈佛大学。这是何等的荣耀与辉煌！有人不禁要问：到底是什么力量能让如此之多的哈佛学子演绎了那么完美的人生？

答案是：真理！经营人生的真理！

作为世界排名第一的大学，哈佛大学以“真理（Veritas）”作为建校三百多年以来的校训，以真理教书育人，鼓励学生倾力追求真理。哈佛学子并不只是被动地接受哈佛教授们讲述出的真理，一切的真理皆是所有的哈佛人自己感悟得到的。

强大的背景并不是成功的捷径，如果没有背景而又缺乏天赋，那么后天的努力一样可以带领你走向成功。“幸福或许不会排名次，但成功

必会有名次。”在哈佛大学图书馆中，刻着最有名的20条校训，其中一句就阐释了成功的得因：“只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。”

本书以百年哈佛优秀的教育理念为基础，精选了大量哈佛名人的成功案例，向广大读者阐述经营人生的成功秘诀，内容涵盖情商、气质、心理、人脉、自我经营等人生诸多方面的内容，具有很强的指导意义，能帮助广大读者收获一个丰富多彩的成功人生。

只要你愿意努力，愿意为了成功改变自己、提高自己，而你又有幸拿起了本书，那么，希望它可以在你通向成功的道路上为你一起留下点点印迹。

从现在开始，让哈佛告诉你，怎样才能经营出一个成功的人生吧。



## | Lesson 1 |

# 情商——哈佛选人的第一要素

### 情商在哈佛为何如此重要

- ◆ 什么是情商 002
- ◆ 情商能带给你什么 005
- ◆ 学会正确评价自己 008
- ◆ 找准定位就是成功的开始 011

### 掌控自我才能掌控一切

- ◆ 致命的诅咒——情绪化 015
- ◆ 不抱怨，世界会少一些噪声 018
- ◆ 不生气，世界会多一些和气 020
- ◆ 不计较，让人生多一些融洽 023

### 自我激励是创造奇迹的“永动机”

- ◆ 每个人都有个自信罐 026
- ◆ 把不快乐的因子赶出去 028
- ◆ 积极的情绪就像“发电机” 031
- ◆ 找出你身上的“第三者” 034



## | Lesson 2 |

# 气质——成功的吸引力法则

### 想成功就要具备强者气质

- ◆ 撕掉你身上的弱者标签 038
- ◆ 成功不是为弱者准备的 041
- ◆ 不认输才不会输 044
- ◆ 要让自己拥有强大的气场 046

### 那些毁掉气质的事儿

- ◆ 自卑——你不自信，别人更不相信你 049
- ◆ 犹豫——对时间和机遇的浪费 052
- ◆ 斤斤计较让你丧失所有的人缘 055
- ◆ 缺乏主见——好比一堵随风倒的墙 057

### 培养气质的三大途径

- ◆ 交友——优质朋友是最大的财富 060
- ◆ 阅读——少些无知、少些偏见 062
- ◆ 思考——让人变得更有底蕴 065

## | Lesson 3 |

# 幸福——活出真我的风采

### 活出真我会更靠近幸福

- ◆ 无须按照别人的标准评判自己 068
- ◆ 别用完美主义囚禁自己 071
- ◆ 建立自信与自我反省的能力 073
- ◆ 选择最适合自己的生活方式 076

### 让幸福来敲门

- ◆ 把悔恨抛在身后 079
- ◆ 最糟也不过从头再来 081
- ◆ 保持微笑，生活就不会太难 083
- ◆ 心怀感恩，不幸也是机遇 086

### 远离那些伪幸福

- ◆ “得到”并不一定会让你更幸福 089
- ◆ 对待名利，要把握好度 091
- ◆ 学会放下，更能成全自己 094
- ◆ 莫太执着，学会放弃让你更幸福 096

## | Lesson 4 |

# 成长——生命成熟的蜕变

### 让人成长起来的四大助力

- ◆ 每一次失败都会让你成长
- ◆ 那些折磨你的人其实是成就你的人
- ◆ 感谢对手，他们给了你壮大的机会
- ◆ 让压力成为你不息的动力

### 拥有智慧，少走弯路

- ◆ 做一个充满智慧的人
- ◆ 活在当下是最真实的幸福
- ◆ 选择正确的减压方式
- ◆ 缺憾其实也是一种美

### 时刻充电，不忘进取

- ◆ 进取从学习开始
- ◆ 希望是人生永不磨灭的光亮
- ◆ 有规律的生活是人生防火墙

## 心理——内心世界的密码锁

### 别把你的弱点露给别人

- ◆ 话不要说得太尽 130
- ◆ 你的神态举止会泄密 132
- ◆ 令你恐惧的事不要说出来 135
- ◆ 永远不要问理发员你是否需要理发 137

### 如何一眼看透人心

- ◆ 注意他人的微表情 140
- ◆ 对方的肢体动作能告诉你什么 142
- ◆ 细节与习惯决定成败 143
- ◆ 只要掩饰就一定有破绽 146

### 人际交往中的心理技巧

- ◆ 交往中要懂得换位思考 148
- ◆ 倾听是一门艺术 151
- ◆ 记住他人的名字 154
- ◆ 你的形象价值百万 156

## | Lesson 6 |

# 沟通——成功人生的最佳辅助利器

### 沟通能力是交往的基本能力

- ◆ 布朗定律——打开对方的心锁 160
- ◆ “会说话”比“多说话”更重要 163
- ◆ 同陌生人交谈有捷径 166
- ◆ 沟通中不要盲目犯错 168

### 人际交往如何说服他人

- ◆ 让语言充满自信 172
- ◆ 知己知彼对你更有利 175
- ◆ 掌控好谈判的“温度” 178
- ◆ 循序渐进更容易如愿以偿 181

### 重要场合的口才艺术

- ◆ 哈佛的另类幽默术 184
- ◆ 巧用策略，打破僵局 187
- ◆ 波特定律：委婉的口才更动人 190

## | Lesson 7 |

# 人脉——获取成功的最大外力支持

### 人脉就是命脉

- ◆ 天才也需要人脉的支持 194
- ◆ 认识谁永远比你是谁更重要 198
- ◆ 成功道路上，人脉比知识更重要 201
- ◆ 人脉圈有多大，世界就有多广 204

### 六度理论：你离大人物并不远

- ◆ 找到那个改变你一生的人 207
- ◆ 人脉不在多而在质 210
- ◆ 广结善缘才是生存之道 213
- ◆ 你和美国总统的距离只有6个人 216

### 经营人脉就像滚雪球

- ◆ 成为人群中的乐施者 220
- ◆ 学会与他人分享 223
- ◆ 让陌生人愿意和你交朋友 225

## | Lesson 8 |

# 经营——让你广受别人欢迎的技巧

### 内容重要，包装更重要

- ◆ 打造自己的最佳形象 230
- ◆ 品牌效应使自己脱颖而出 233
- ◆ 细节会给你加分 235
- ◆ 哈佛的“M计划” 237

### 第一时间打动你的受众

- ◆ 分析你的目标人群 241
- ◆ 选择适当的人参与决策 244
- ◆ 让更多的人记住你 246
- ◆ 明确你能够给对方带来的利益 248

### 让他人更易接受你的几点原则

- ◆ 你拥有的要是他人需要的 251
- ◆ 至少要有一点让对方很满意 253
- ◆ 让别人与你交谈总是很愉快 255

# LESSON 1 情商

## ——哈佛选人的第一要素

过去人们认为，一个人能否取得成就，和他的智力水平呈正比关系，即智商越高的人取得成就的可能性比智商低的人大。但现代心理学家认为，情商在一个人成功过程中所起到的作用和智商一样重要，甚至在某种程度上起到的作用更大。



- ◎情商在哈佛为何如此重要
- ◎掌控自我才能掌控一切
- ◎自我激励是创造奇迹的“永动机”



## 情商在哈佛为何如此重要

### 什么是情商

关键词

自我认知 / 情绪管理 / 自我激励 / 认知他人 / 人际关系

哈佛大学每年都会收到上万封来自世界各地的求学申请书，遗憾的是，并不是每一位申请者都有机会到哈佛大学就学。

那什么样的人能够获得哈佛的青睐呢？每位有幸进入哈佛的学生都有这样的体会：和他们一起申请哈佛大学的人，有很多在SAT（美国大学入学考试）拿了很高分数甚至是满分的考生被拒之门外，而很多分数并不是很高的人，甚至是平平的人却被录取了。他们发现，这些被录取的分数平平的考生在某些方面，特别是社会活动方面表现不凡。

和中国大学比起来，哈佛大学更喜欢那些全面发展的学生。全面发展指的是学业优秀、组织能力和创新能力较强，以及愿意服务和奉献社会的人。你的SAT分数很高，却并不代表你的情商也一样出众，你很有可能在今后的人生中败落下来。