

百年哈佛教给学生的 15种 优秀品质



感悟百年哈佛的成功智慧 塑造优秀品质
一书在手，不进哈佛，也能成就卓越人生

博文 编著

百年名校，英才辈出

哈佛大学在300多年里先后培养出7位总统、40位诺贝尔奖获得者，为商界、政界、学术界及科学界贡献了无数成功人士和时代巨子。

品质是人的立身之本，是通向成功的第一阶梯

一个人的品质和修养决定了他成就的大小，成长中的青少年要想在未来取得杰出成就，必先锤炼出优秀的品质。在成长的道路上，青少年需要以优秀的品质来启迪自己的智慧，激发自己的力量，升华做人的境界。

用哈佛成功智慧塑造优秀品质，成就卓越人生

书中浓缩了哈佛大学300年来积累的人生智慧的精华，系统总结了哈佛大学教给学生应具备的15种优秀品质，帮助广大青少年从众多榜样人物的人生经历中感悟这些品质对整个人生的重要性，从而自觉锤炼自我。



百年哈佛教给学生的 15种 优秀品质



哈佛大学百年以来，培养了大批杰出人才，他们身上都具备着哈佛所推崇的15种优秀品质。这15种优秀品质是：正直、勇敢、诚实、勤奋、自信、自律、宽容、谦逊、感恩、坚韧、乐观、进取、创新、合作、奉献。

正直、勇敢、诚实

哈佛人认为，正直、勇敢、诚实是做人的基本品质。只有具备这些品质，才能成为一个真正的人。

勤奋、自信、自律、宽容、谦逊、感恩、坚韧、乐观、进取、创新、合作、奉献

哈佛人认为，这些品质是成功的关键。只有具备这些品质，才能在竞争激烈的社会中脱颖而出。

哈佛人认为，这些品质是成功的关键。只有具备这些品质，才能在竞争激烈的社会中脱颖而出。

哈佛人认为，这些品质是成功的关键。只有具备这些品质，才能在竞争激烈的社会中脱颖而出。



百年哈佛教给学生的

15 种



优秀品质

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

百年哈佛教给学生的15种优秀品质 / 博文编著; 一哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5388-6040-5

I. 百… II. 博… III. 个人—修养—青年读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 036180 号

百年哈佛教给学生的 15 种优秀品质

BAINIAN HAFO JIAOGEI XUESHENG DE 15 ZHONG YOUXIU PINZHI

编 著 博 文
责任编辑 张丽生 焦 琰
封面设计 王明贵
美术编辑 潘 松
文字编辑 黎 娜
出 版 黑龙江科学技术出版社



地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店
印 刷 北京外文印刷厂
开 本 720 × 980 1/16
印 张 15
版 次 2009 年 7 月第 1 版 · 2009 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6040-5/B · 74
定 价 29.80 元

前言

P R E F A C E

“先有哈佛，后有美国。”哈佛大学被誉为高等学府王冠上的宝石，是世界各国学子神往的学术圣殿。哈佛大学的巨大成就，不仅在于它高超专业的学术水平，更重要的是它积累的一系列深刻而珍贵的成功智慧。正是这些成功智慧，使得哈佛大学在过去的300多年间先后培育出7位美国总统、40位诺贝尔奖获得者，以及数以百计的世界级财富精英，为商界、政界、学术界及科学界贡献了无数成功人士和时代巨子。

“没有伟大的品质，就没有伟大的人，甚至也没有伟大的艺术家、伟大的行动者。”品质是人的立身之本，是通向成功的第一阶梯，一个人的品质和修养决定了他成就的大小。成长中的青少年要想在未来取得杰出成就，必先锤炼出优秀的品质。在成长的道路上，需要以优秀的品质来启迪自己的智慧，激发自己的力量，升华做人的境界。只有具备了优秀的品质，才能够实现自己人生的价值，创造出卓越和精彩的人生。

“赠人以物，予人以钱，不如送人以言。”本书浓缩了哈佛大学 300 年来积累的人生智慧的精华，结合古今中外大量成功者的言行、思想，系统总结了哈佛大学教给学生应具备的 15 种优秀品质，以帮助广大青少年从众多榜样人物的人生经历中感悟这些品质对整个人生的重要性，从而自觉锤炼自我。创新的体例、精美的图片和生动的文字有机结合，共同打造一个轻松愉悦的阅读空间。对于青少年来说，书中没有冗长的说教，只有无穷无尽的榜样力量；没有累赘的语言，只有深刻的人生哲理感言。

优秀的品质是人生的桂冠和荣耀，它是一个人最高贵的财产，是人性的最好表现形式，是一个人地位和身份的象征。青少年正处在人格成长的关键时期，只有塑造优秀的品质，未来的道路才会更宽广、更远大。

目 录

CONTENTS

1

自信

——成功的人生始于自信

自信是成功的第一秘诀,是一个人取得成功的内在驱动力。只有自信的人才能够在成功的路上步履如飞,而缺乏自信的人则一定是步履蹒跚。对于青少年来说,在内心树立起自信,用信念激发出自己内在的勇气和雄心,是迈向成功人生的第一步。

每个人心头都隐伏着一头雄狮	1
信念是所有奇迹的萌发点	4
自信多一分,成功多十分	7
勇于挑战自己的缺憾	10
不要受他人评价的左右	13
找到属于自己的音符	16
树立自信,走出自卑的泥潭	19

2

自立

——自立自主方可驾驭人生

自立是生存的开始，是成功的保证。青少年应当学会在社会中自立，不能太依赖别人的帮助。依靠别人的帮助只能满足一时之需，要想在社会中生存下去，就得依靠自己的力量。青少年要想在未来的社会竞争中取胜，就应当及早培养自立自主的意识，做到自立自强。扔掉依赖的拐杖，发现自己的那一天，就是你人生成功的开始。

自立是生存的开始	23
自助者天助	28
自食其力才能赢得尊严	32
学会自己拿主意	35

3

乐观

——积极的心态改变你的世界

积极的心态可让你获得成功的人生。决定一个人成功的因素不仅仅是能力，更重要的是能否始终乐观地看待自己周围的事物，身处逆境时能否依然积极乐观地寻找改变逆境的方法。每个人都是自己心灵的主宰，也是自己人生的主宰，面对人生的磨难和挫折，应当时刻保持积极进取的精神，在乐观中汲取继续走向成功的力量。

变更心境就能够变更生活	39
在心灵播下快乐的种子	44
每天送给自己一个希望	47
对自己说“不要紧”	51

4

坚韧

——在充满荆棘的道路上奋进

挫败是成长的阶梯，困境是人生的另一所大学。一个生前没有经历过困难的人，其生命是不完整的。一个人的成长，就是经历一连串的磨难和考验的过程，迎接并克服磨难，才能拥有足够的力量和智慧。青少年要成为未来社会的强者，就应当在生活中磨炼自己坚韧的意志，把不幸和困难当成自己人生最好的教材。

挫折是大自然的计划	55
在困难面前你需要重新站起来	58
用行动反击失败	62
用笑脸迎接挫折	66
为成功付出耐心	69
坚持到底，永不放弃	74
磨炼坚韧的意志力	78

5

勇敢

——战胜自己，才能战胜别人

成功者与失败者之间的分水岭，有时并不存在天地之间的差距，而在于一点小小的勇气。如果你内心充满勇气，那么没有什么东西可以阻碍你走向成功。青少年在成长的过程中要勇于尝试，敢于挑战自己，勇敢地面对生活中的变化，只有积极勇敢地去拥抱和适应生活中的变化，才能够在变化中成长。

推开虚掩的成功之门	81
勇于冒险，没有尝试就没有成功	85

挑战生命中的“不可能”	88
在行动中忘掉恐惧	92
勇气的一半是智慧	96

6

进取

——做自己命运的开拓者

进取心是一个人向上的动力，只有不断进取，生命的价值才能够不断地升华。进取心代表了一个人的发展方向和所能达到的人生高度。人一旦养成一种不断自我激励、始终向着更高目标前进的习惯，进取心就会成为一种强大的自我激励力量，使人生变得更加崇高。

害怕前进只能停留在原地	99
欲望是开拓命运的力量	104
每天都是一个新起点	107
超越自我，和自己比赛	110

7

勤奋

——攀登成功的阶梯

勤奋是对成功的最好注解，也是通往成功的必由之路。勤奋是成功的秘诀，懒惰是成功的大敌。青少年要有所成就，就必须克服懒惰。一勤天下无难事，在年轻时养成勤勉努力的习惯，那么这种习惯就会成为你终身受用的法宝，它会伴随着你克服困难，取得人生的成功。

成功属于有刻苦精神的人	113
勤奋是克服“先天不足”的良药	116
美好的生活要靠勤劳获取	120

享受劳动的快乐	124
每天多做一点点	126

8

注重行动 ——在行动中实现梦想

成功在于计划，更在于行动。再美好的梦想，没有行动，就会变成空想；再完美的计划，如果缺乏行动，就会变成空谈。只有计划才能让心中的蓝图变成现实。青少年朋友要实现自己的理想，就应当注重行动，在行动中去实现自己的梦想。

只有行动才能让计划变成现实	129
不要只生活在梦想里	132
用目标激励行动	135
做好行动前的准备	138
拒绝拖延，今日事今日毕	141

9

负责 ——责任感伴你走向成熟

责任心是一个人成长的动力，对家人、对朋友、对国家的责任都可以成为我们奋斗的动力。同时，承担责任也是一个人走向成熟的标志。当一个人的责任心在心底萌发时，就是走向成熟的开始。青少年作为未来社会的主人翁，应当学会主动地为祖国、为社会、为家人负起自己的责任，在承担责任的过程中不断地成长，走向成熟。

责任是一个人成长的动力	145
责任伴你走向成熟	148

责任传递责任	150
责任让你更加勇敢	153
学会对自己的行为负责	155
尝试着自己作决定	158
勇于负责，不要推卸责任	161
对小事负责才能担当大任	162

10

自制

——管理好自己才能管理别人

有自制力不仅仅是人的一种美德，而且，在一个人成就事业的过程中，自制力也是一项决定成败的关键因素。自制对于青少年的成长和进步来说，有着十分重要的意义和作用。只有自制的人才能拥有真正的美德。控制自己能够让一个人变得更强大。青少年要想成为能够主宰自己命运的强者，就必须学会克制自己，管理自己。

控制自己让你更强大	165
不要成为情绪的奴隶	168
冷静沉着，遇事应付自如	171
培养坚强的自制力	173

11

宽容

——营造心灵的和谐

宽容和忍让能够换来最甜蜜的结果。生活中，冲突和争执在所难免，青少年要学会用和平的方式处理冲突和争执。错误在所难免，宽恕就是神圣。一个人经历过一次忍让，就会多一份宽容的心胸。多一分宽容，就会多一个朋友，少一个敌人。

宽厚容人，不过于苛求别人	175
用和平的方式处理冲突和愤怒	179
不为小事争执	182
用宽容化解仇恨	184

12

尊重他人

——尊重他人就是尊重自己

一个人只有懂得尊重别人，才能够赢得别人的尊重。在这个社会中，人与人之间是应当互相尊重的，每个人只有懂得相互尊重、相互关心，才能够愉快地生活在一起。作为未来社会的建设者，青少年应当恪守礼仪，养成尊重别人的习惯，只有这样才能构建一个和谐的社会氛围，为未来社会的发展贡献出更大的力量。

敬人者，人恒敬之	187
让别人感觉到自己重要	192
尊重他人的人格	194

13

乐于合作

——在合作中发展自己

一个人无论多么优秀，如果离开了别人的配合，就无法把自己的事情做好，也无法在未来的社会中立足。我们的社会是由各怀特长的人共同组成的，每个人都有自己的优点，都是不可取代的，只有相互合作，取长补短，才能够共同取得成功。

合作才能共赢	197
--------------	-----

信任是合作的基石	200
学会欣赏对方	202

14

分享

——懂得分享才能创造共赢

分享可以让快乐加倍，忧伤减半。一个人只有懂得分享，才能够从生活中获得更多。一个人只有懂得分享，才能够真正地拥有幸福和快乐。自私和狭隘只能让一个人步入生命的低谷，如果一味地让自私和狭隘封闭自己，而不主动去和别人交往和分享，那么永远也不会品尝到人生快乐的滋味。

开放的花园最美丽	205
给予是快乐的源泉	209
分享促人成长	212

15

崇尚运动

——运动是生命的节奏

运动是生命的节奏，也是促使我们成功的一份必不可少的力量。运动的好处除了能够强身健体以外，同时还能够培养我们不断拼搏进取和挑战自我的勇气。只有一个热爱运动、崇尚体育精神的人才能够不断拼搏进取，为自己的青春留下精彩、富有意义的一笔，让自己的人生而变得更加绚丽。

挑战生命的极限	215
拼搏是成功的前奏	218
养成热爱运动的好习惯	222



自信

——成功的人生始于自信



哈佛告诉你

自信是成功的第一秘诀，是一个人取得成功的内在驱动力。只有自信的人才能够在成功的路上步履如飞，而缺乏自信的人则一定是步履蹒跚。对于青少年来说，在内心树立起自信，用信念激发出自己内在的勇气和雄心，是迈向成功人生的第一步。

每个人心头都隐伏着一头雄狮

信心使一个人得以征服他相信可以征服的东西。

——萧伯纳

土耳其谚语说：每个人的心中都隐伏着一头雄狮。中国古语说：人皆可以为舜尧。这些鼓舞人心的话道出了这样一个真理：每个人都可以

成功。只要我们相信自己的力量，充分发挥自身的潜能，每个人都可以大有作为。

自信心是一个人取得成功的内在驱动力。它能够使弱者变强，强者更健。只有自信的人才有可能在成功的路上健步如飞，而缺乏自信的人则一定是步履蹒跚者。美国作家爱默生说得好：“自信是成功的第一秘诀，自信是英雄主义的本质。”对于青少年来讲，在内心树立起自信，用自信激发出自己内在的勇气和雄心，是他们迈向成功人生的第一步。

20世纪30年代，在英国一座普通的小城里，有一个叫玛格丽特的姑娘，从小就在父亲严格的管教下成长。父亲经常向她灌输这样的观点：无论做什么事情都要力争一流，永远走在别人前头，而不能落后于人。“即使是坐公共汽车，你也要永远坐在前排。”父亲从来不允许她说“我不能”或者“太难了”之类的话。

父亲这种近乎残酷的教育理念，培养出了玛格丽特积极向上的决心和信心。在以后的学习、生活或工作中，她时时牢记父亲的教导，总是抱着一往无前的精神和必胜的信念，尽自己最大的努力克服一切困难，做好每一件事情，事事必争一流，以自己的行动实践着“永远坐在前排”的誓言。

玛格丽特上大学时，学校要求学5年的拉丁文课程，她凭着自己顽强的毅力和拼搏精神，仅在一年之内便修完了。令人难以置信的是，她的考试成绩竟然名列前茅。玛格丽特不光学业优秀，她在体育、音乐、演讲等方面也都出类拔萃。当年她所在学校的校长评价她说：“她无疑是我们建校以来最优秀的学生，她总是雄心勃勃，每件事情都做得很出色。”

正是在这种“永远都要坐在前排”精神的激发下，40多年以后，玛格丽特成为英国乃至整个欧洲政坛上一颗耀眼的明星。她连续4年当选保守党领袖，并于1979年成为英国第一位女首相，她雄踞政坛长达11年之久，被世界政坛誉为“铁娘子”。

“永远都要坐在前排”是一种积极、自信的人生态度，它可以激发你

积极进取的精神，促使你努力把梦想变成现实。

林肯总统说过，喷泉的高度不会超过它的源头，一个人的事业也是一样，他的成就不会超过自己的信念。如果你想像玛格丽特那样取得骄人的成就，就不能轻视自己的信心，以小人自甘。要在内心树立起自信，抛弃无所作为、甘居下游的想法，充满信心地去施展自己的才华。



◎“永远都要坐在前排”这种积极、自信的人生态度，可以激发你积极进取的精神。

俄国著名的文学家高尔基说过：“人最凶恶的敌人，就是意志的薄弱和信心的缺乏。”信心的缺乏会限制一个人的潜能，束缚一个人的发展。而树立自信的关键就在于我们内在的信心。

有一则寓言，说的是一个懦夫想摆脱自己软弱的个性，让自己变得勇敢起来，就报名参加了“杀兽”学校。这所学校专门培养人的能力和胆量，使人敢于拿起剑去杀死吞食少女的怪兽。校长是有名的魔术师莫里。莫里对懦夫说：“你不必担心，我给你一支魔剑，此剑魔力无边，可以对付各种凶恶的怪兽。”培训中这位懦夫使用魔剑杀死了许多头模拟的怪兽。结业考试时，他将面对真的吞食少女的怪兽了。不料冲到山洞口，怪兽伸出头露出狰狞面目时，他抽出剑，却发现拿错了剑，魔剑丢在了学校，手中的剑只是平日玩时用的。这时后退已不可能，那样只会被怪兽吞食。他挥动那把普通的剑，居然杀死了怪兽。莫里校长会心地笑了，他说：“我想你现在已经知道了没有一支剑是魔剑，唯一的魔术在于相信自己。”

这则寓言说明了这样一个道理：每个人都有创造奇迹的魔力，只要你相信自己，真正的魔剑就在你的内心。生活中，我们难免会有畏难和退缩的时候，在巨大的困难和压力之下，我们常常会背上沉重的心理包