

哈佛女孩气质课

Hafo Nuhai Qizhi ke

崔晓华 编著

Hafo Nuhai Qizhi ke

吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

哈佛女孩 气质课



崔晓华 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛女孩气质课 / 崔晓华编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5472-4866-9

I . ①哈… II . ①崔… III . ①女性—气质—通俗读物
IV . ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 023836 号

哈佛女孩气质课

Ha Fo Nü Hai Qi Zhi Ke

编 著 崔晓华

出 版 人 孙建军

责任编辑 程 明

封面设计 李艾红

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司

地 址 长春市人民大街 4646 号

电 话 0431-86037509

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京市松源印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 16 开

印 张 20

字 数 360 千

版 次 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价 29.80 元

书 号 978-7-5472-4866-9



哈佛，一所在世界上享有顶尖声誉和影响力的学校，不仅培养出了无数位叱咤风云的男性，包括了 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，同时也孕育出了很多风靡全球的女性，其中包括一个 80 后“奥斯卡影后”，以及现任“美国第一夫人”。从哈佛走出的女性给人最深的印象就是：气质不凡。

那么，什么样的女孩才算得上是有气质的女孩呢？罗曼·罗兰说过：“气质是很抽象的东西，但是它给人的印象却非常明显。”气质是一种内在的修养，它是思想内涵的体现，洗练出了超凡脱俗的“女人味”。在女孩的成长过程中，气质会融入个性，并不断地更新，最终造就女性与众不同的韵味。气质是一种智慧，它在点点滴滴的细节中对女孩进行着雕塑，让女孩散发出迷人的味道，拥有持久的魅力。气质女孩不仅仅是如诗如画的女孩，更重要的是她们已学会如何绘织如诗如画的风景。气质女孩既不依附于男人，也不脱离女孩本质，在自己能力之内尽量做得更好；气质女孩拥有独立的思考能力，拥有美好的理想，也有为这个理想不断付出、持续前进的激情。

气质决定着女孩在别人心目中的形象，是女孩在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提。气质是女孩获得幸福的最大资本，在很大程度上决定了女孩一生的幸福。现代女孩，既要温柔，又要坚强；既要注重内在修养，又要注意外在妆扮；既要幸福的家庭，又要成功的事业；既要奉献，又要善待自己……这些都需要女孩在现实的生活中不断修炼自己的气质。只有发掘出属于自己的独特魅力，女孩才能找到通往幸福的路径，拥有完美的人生。

气质是女孩永恒的化妆品。动人的容颜无法抗拒岁月的印痕，唯有气质，如陈年佳酿般随着人们自身修养的完善和自我价值的提升，体现出无与伦比的

恒久魅力，永远散发着迷人的芳香。一个女性如果全靠各种化妆品来支撑门面，生命必定是空白的，而内在的气质美却可以延缓衰老并使人年轻，可以在他人心灵上留有印记和引起震荡。气质教会女孩不断地积聚正能量、扩大气场，让女孩生命中的每一个层面都能够变得更加丰富而完整。气质女孩是上帝心情最好的时候打造的艺术品，气质女孩的一举一动、一言一语、一颦一笑都像水一样柔软，像风一样迷人，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。

如何才能让自己拥有超凡脱俗的气质呢？女孩的气质模仿不来、着急不得，它不同于时尚，时尚可以追、可以赶，可以花大钱去“入流”，气质比时尚更恒久，它是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。本书运用哈佛的理念，从内涵、才情、品位、智慧、仪容、气韵、心态、自信、性格等方面，全方位多角度指导女孩由内而外提升自己的气质，以真实生动的案例帮助女孩认识自我、完善人格、提升魅力，掌握诸多打造气质的方法，以睿智风趣的笔触，教会女孩如何打造优雅之美、气韵之美、成熟之美、情调之美，帮助年轻女性脱胎换骨做气质女孩！在这本书里，女孩既可以明白自身的问题所在，又能找到许多具体的行为准则和做事指导。本书的观点和思想是深刻的，同时也是实用的，每个女孩都能在本书中找到切实可行的人生指导和精神启迪。希望女孩能够在这本书的带领下，从现在开始，精心雕琢你的内在与外表，修炼足以倾倒众生的气质，自在从容地释放属于自己的独特风采！



目录

PART1

哈佛女孩梦想启程：女孩，就要像花朵一样美丽绽放

X 染色体的秘密——女孩就是与男孩不同·····	1
女孩天性是最动人的女性气质·····	6
每一个女孩都可以光彩出众·····	13
美丽女孩需要练好“内功”·····	16
准备好迎接自己的绽放·····	19
做自己人生的主角·····	24
哈佛女王希拉里赠予女孩的成长箴言·····	27

PART2

哈佛女孩优雅气质：优雅谈吐是女孩最美的外衣

书籍是最好的化妆品·····	31
多思考事物间的因果关系·····	35
留意别人没有注意的细节·····	38
跟随自己内心深处的兴趣引力·····	41
多才多艺的女孩永远与众不同·····	45
保有好奇心，让生活更有情趣·····	50

走路不慌张，讲话须淡定·····	55
不在背后议论他人·····	59
站姿优雅，坐相端庄·····	62
餐桌上的礼仪更要讲·····	68
令人愉悦的谈吐皆在细节·····	73
懂得低调，才能收获华丽·····	79

PART3

哈佛女孩独立人格：不要让女孩做温室花朵，要做风雨玫瑰

像撒切尔夫人那样，尽一切可能坐在前排·····	84
坚持己见，敢于说出自己的想法·····	88
不要让别人束缚你自由的人生·····	92
独立于天地间，不做只会寄生的“菟丝花”·····	95
上天不会因为你是女孩而优待你·····	99
女孩，你没有想象中的那么娇气·····	103
女孩要温柔，但不能脆弱·····	106
你若不勇敢，没人替你坚强·····	109
努力面对，做生活的强者·····	114



女孩，开启你的理性思维·····	118
默认平庸，你就真的平庸了·····	123
信念是用来坚持的·····	128

PART4

哈佛女孩阳光心态：让女孩的心中洒满阳光

爱笑的女孩运气不会差·····	132
开始风雨兼程的今天，是为了抵达花香满径的明天·····	135
每朵花都有绽放的理由·····	139
丢掉“小家子气”·····	142
最美的女孩，在跌倒后站起来的那一刻·····	145
不幸是人生最好的大学·····	147
攀比，会让你迷失了自我·····	152
写下你的优点，珍视自己的价值·····	155

PART5

哈佛女孩自尊自爱：让女孩与世界温暖相拥

敢于拒绝，没有人有权利当你的主人·····	159
不懂得尊重别人，就是不尊重自己·····	162
女孩，不卑不亢刚刚好·····	165
一辈子不过是学会如何和自己相处·····	168
发现优点，做最好的自己·····	173
没有人是完美的，正视缺点与不足·····	177
缺点也可以是一种别样的美·····	181
不要活在他人的评价里·····	184

矜持是女孩永远的标签·····	187
不向命运低头，敢于挑战自己的人生·····	190

PART6

哈佛女孩情商培养：情商高的女孩更容易幸福

当你抱怨没有新鞋时，有些人却没有脚·····	196
过度虚荣是一剂致命的毒药·····	201
愤怒会让你的气质陡然坍塌·····	205
与逐渐滋生的小情绪和解·····	209
宽容他人，是对自己的救赎·····	211
面对不喜欢你的人，最好的反击是尊重·····	215
生气，是拿别人的错误惩罚自己·····	217
揣着仇恨，不如将恩惠轻放心头·····	221
主动倾听，给别人说话的空间·····	224
学会理解和接纳他人·····	228
分享，让快乐成倍增长·····	232



PART7

哈佛女孩幸福之路：懂得去爱，获得爱的能力

保护弱者，让世界更温暖·····	237
拥有了爱心，你便拥有了全世界·····	241
学会给予，需从心做起·····	245
真诚待人，也必将换来真心相待·····	248
感谢生命中的每一个对手·····	252
懂得感恩才能感知到幸福·····	255
懂得同情，是一种美德·····	258
女孩不一定美丽，但一定要善良·····	262
女孩可以不伟大，但是不能没有责任心·····	266
学会原谅别人，你就能收获快乐·····	269
体谅，是一种做人的境界·····	272

PART8

哈佛箴言：百年哈佛学子送给女孩的成长箴言

阅读：无论走到哪，随身携带一本书·····	275
思考：睡前五分钟向自己提出问题·····	279
选择：比汗水更重要的是选择的智慧·····	282
财商：哈佛大学的第一堂经济学课·····	286
借力：永远都不要独自用餐·····	292
锻炼：选择一项自己最喜欢的运动·····	297
创新：创造他人需要却表达不出来的需求·····	301
感恩：在任何地方，对任何人任何事说声“谢谢”·····	304



哈佛女孩梦想启程：女孩，就要像花朵一样美丽绽放

每一个女孩子都是一朵花，含苞待放。散发着与生俱来的独特芬芳，一颦一笑尽是与众不同。时光教给她们精进与智慧，她们能够做得更好的就是努力吸收营养，按照自己的节奏方式不断成长，悄悄地等待最美好的时光，不为取悦他人，而是告诉他人，每个女孩都有独一无二的美，来到世间，就要绽放自己的光彩！

X 染色体的秘密——女孩就是与男孩不同

女人的自然本质有多少不如我们男人的地方，就有多少优越于我们的地方。

——柏拉图

X 染色体除了能够代表性别之外，还有什么与众不同之处呢？据资料显示，多国基因科学家组成的研究小组将他们的研究成果发表在英国著名的《自然》杂志上。研究人员发现，在遗传模式、生物学以及人类疾病联系方面，X 染色体是人类基因组中最不寻常的。从基因角度来讲，男人只有 45 条染色体在运作，因为男人的第 46 条染色体是 Y。而女性则有完整的 46 条染色体，这让她们尽情地展现出女性的魅力。

美国杜克大学著名的基因学家亨廷顿·韦拉德博士认为，从基因上来说女孩就比男孩“富有”，甚至韦拉德博士还表示很羡慕女性拥有 X 染色体。

拥有 X 染色体的女孩，在生理上与男孩有诸多不同，在生活中，在感知觉方面女孩和男孩也有很多细微的差别，比如：女孩比男孩善于观察，如察言

观色的能力女孩优于男孩；女孩幼时阅读能力通常比男孩强；女孩可以同时处理很多事务，善于协调，男孩更擅长一件事做完再做一件；女孩的注意力比男孩持续时间长，而男孩注意力相对要比女孩集中。男孩在静坐和久坐的过程中学习能力总体上不如女孩。男孩更有可能从肢体运动中学习；女孩的所有感觉器官（包括直觉）天生要比男孩灵敏。

正是因为这些不同，造就了我们不一样的女孩，在美国有个小笑话：“女孩是用糖果和香料做成的。”是的，她们温和细腻、敏锐实干、悦己助人、周到得体，坚强勇敢。她们是不一样的风景，有不一样的夺目光彩。

哈佛大学的教育理念一直倡导，男生与女生不同，他们的天赋与优势必然不同。而对于女孩来说，最夺目的魅力就是由内而外散发出来的迷人的女孩气质，这种气质比美丽的容貌更具备征服他人的力量，比试卷上的考分更能彰显女孩的修养学识。一位杰出的女性，可以不必拥有美丽的容貌，但必须培养自身优雅从容的女性气质。

哈佛大学告诉女孩们，要用自信击溃人生道路上的重重障碍，骄傲地跨过挫折的碎片；用活力领导蠢蠢欲动的灵魂，过自心向往的美丽人生；用独立包裹强大的内心，开创一个独特的生活方式；用热情引导探知的脚步，探索宇宙的浩瀚和人世的繁华。



吉莉安才8岁，但是她的未来已经很危险。

她的学业一塌糊涂，上学迟到，书写糟糕，测试成绩差，不仅如此，她还是整个课堂的破坏分子，逼着老师不得不停下教学去拉回她的注意力，但是接下来她又开始骚扰邻座。

吉莉安对这些问题倒不是很在意，或者说她已经习惯了被老师纠正，她也不真的认为自己是个问题小孩，但是学校却很烦恼，当学校写信给她父母时，事情也就到了激化的地步。学校认为吉莉安有某种学习上的障碍，所以应该去那些专门设置的特殊学校。

吉莉安的父母收到学校的来信后，大为震惊，并立即采取措施。吉莉安的妈妈将她精心打扮了一番，穿上最精美的衣服和鞋子，扎着漂亮的马尾辫，然后怀着忐忑不安的心情带她去见心理医生，希望能为她做一个准确的诊断。

她们被请进一间大大的房间，一个身穿斜纹夹克的男人站在一张大大的办公桌旁边仪表堂堂，令人印象深刻。他把吉莉安带到房间的另一头，让她坐在一张巨大的皮沙发上。吉莉安脚几乎不能触到地板，这种环境让吉莉安很局促，她给心理医生留下的第一印象很可能是紧张。吉莉安将双手压在屁股下面，以免自己坐立不安。心理医生走向自己的办公桌。

在接下来的20分钟里，他一直在向吉莉安的妈妈询问吉莉安在学校的情况，她在学校遇到的困难以及据学校所说由她造成的麻烦。虽然，他没有直接问吉莉安任何问题，但是从头至尾他一直很仔细地观察她的举动。这让吉莉安非常不安而且很迷惑。尽管她还小，但她也知道这个人将对她的生活产生重大影响。她知道去上特殊学校意味着什么，但她并不想做出什么改变，从内心来说，她根本不觉得自己真的有问题，但是其他人却不这么看，或者说，至少她妈妈的回答方式让她觉得别人认为她有问题。也可能他们是对的，吉莉安这样想着，必须舞动身体才能思考。

吉莉安的妈妈和心理医生终于停止了谈话，那个男人从椅子上站起来，走向沙发，然后坐在这个小女孩的旁边。“非常感谢你，吉莉安，你很有耐心，”他说，“但是，恐怕还需要你再等一会儿。我需要跟你妈妈单独谈一谈，我们就出去几分钟，别担心，我们不会走太远的”。吉莉安担心地点了点头，两个大人让她一个人坐在那里，然后就走了。但是当他们离开的时候，那个心理医生伸手越过办公桌，打开了收音机。他们一走到房间外的走廊上，心理医生就对吉莉安的妈妈说：“就在这里站一会儿，看看她要做什么。”有一扇窗户可以看见屋内的情形，他们站在窗子的一边，这样吉莉安就不能看见他们了。

吉莉安几乎是立即站了起来，伴着音乐在房间里走来走去。两个大人站在外面静静地看了几分钟，被这个女孩儿表现出的魅力惊呆了。任何人都能注意到，在吉莉安的动作中有一些天生的甚至是原始的东西，正是这些东西让女孩儿的脸上展现出了绝对的快乐。

终于，心理医生转向吉莉安的妈妈，说：“如你所知，琳恩夫人，吉莉安没有病，她是一个舞蹈家，送她去舞蹈学校吧。”

后来，她的妈妈真的送她去了舞蹈学校。她遇到了一大群和她一样需

要不断移动才能思考的人们。再后来，她参加了皇家芭蕾舞学院的面试，她成为了一个出色的舞者，从皇家芭蕾舞学院毕业后，她成立了自己的公司，吉莉安舞蹈公司，并制作了百老汇历史上最有名的一些音乐剧。最初那个小小的、不知道未来在何处的吉莉安如今成了世界闻名的吉莉安·琳恩，最有才华的舞蹈创作家之一，给上百万人带去了欢乐。

一切之所以能发生是因为有一个人发现了她真正的爱好，这个人之前也见过类似的小孩，懂得如何发现他们的天赋，如果遇到的是其他对此不了解的人则很可能给她吃一些药物，让她安静下来。然而，吉莉安并不是问题小孩，她不需要去上任何特殊学校。她所需要的只是成为真正的自己。

天赋这个东西，跟大多数宝藏一样，是埋得很深的。它需要被挖掘，被鼓励，被催化，在合适的环境下，才会显现出来。了解自己的天赋和弱势，并加以利用，将会受益终生。



哈佛女孩教养手札

科学家认为女性的X染色体比男性的Y染色体多出了上千条有效基因，这会导致女性在心智上胜过男性。科学家指出，这就是“女孩的心思难猜”的原因之所在。很多时候，女孩的心思是不会被我们一眼看出来的，甚至我们猜也不一定能够猜对。

因此，相对男孩来说，女孩子更感性，有更多情绪，更喜欢沟通与表达，更需要被理解。女孩的多愁善感正是心思细腻敏感的缘故。

韦拉德博士却认为X染色体的遗传因子是积极的，而且由于X染色体的存在，女性在基因表现上要比男性突出。从另一个角度来说，女孩更容易表现出乐观、积极、勤劳的一面。所以，如果女孩被善加引导，就会将X染色体的积极因素展现出来，女孩的天性是不会轻易被磨灭的。

此外，X染色体还有爱合群的特点。科学家研究发现，哺乳动物的卵巢制造卵子的时候，每条X染色体都会和它的X伙伴交换基因，并借此提升自我。因此，女孩通常都比男孩合群，而且更容易融入新环境。同时，女孩也更加注重人与人之间的关系，在意他人对自己的看法，害怕被他人孤立。所以，有时女孩会放弃自己的立场而委曲求全，也正是因为如此，很多人误认为女孩胆小、

没主见、懦弱。

正是由于这条X染色体的存在，女孩会表现出很多不同于男孩的特点，甚至可以说，X染色体决定了女孩一生的成长轨迹。了解女孩和男孩的差异，是为了让他们沿着更适合自己的轨迹幸福成长。

亲爱的女孩们，要记住你是个女孩子，请正视你所拥有的特质，并且珍惜它。我们生为女孩子，就是要作为一个女孩子去经历人生的花朝露夜、风霜雨雪，就是要体验一个女性可以体验到的一切，就是要你学习并且展示一个女性可能拥有的一切美好。

不用羡慕男孩子，因为两性各自拥有了对方不具备的许多优点。其实有不少男人在心底里是羡慕女性的。《红楼梦》里宝玉说，“女孩子是水做的，男人是泥做的”，并且认为女孩子是天地精华所在，连那样锦绣堆中出类拔萃的男孩子都这样为女孩子发出赞叹，可见做一个女孩子是今生的福份。可是，水做的女孩子，她的许多特性也像水一样，既清澈美好又不静定凝固。天赋的阴柔、善感，使女孩子拥有爱美的天性，温柔、善良、细致、娴雅的气质以及丰富的内心世界。要在社会上找到自己的位置、要在世俗的喧嚣中穿行，要保持这些美好的特质并不是一件轻而易举的事，需要真正的坚持，有时还要做出抉择、付出代价。

女孩要始终保持一颗纯善之心，心中有梦，不论身处的环境如何，心中都不会黑暗，让梦带给你脸上与众不同的光辉；不要让贪婪、物欲的烟雾迷住眼睛，让你明亮的眼睛只追随梦开始的地方，即使四周的人沉浸在各种利益的争掠之中，你清澈的眼睛也不要忘了常常仰望星空；女孩要摒弃粗糙、伧俗、急功近利，那是女性气质的大敌。保持你的文雅、脱俗，让接近你的人能感到有一股清气笼罩着你；永远不要失去对人、对世界的温柔爱心，永远让你自己和你身边的人对世界、对明天怀着希望；女孩不学虚伪、奉迎、见风使舵，在任何情况下都不改变自己的清朗、纯真。虽然因此会失去一些现实利益，但你得到的远比失去的要珍贵得多。

要耐心地倾听和理解别人，安慰和尽力帮助在困难中的人，那会让你体验到更大的幸福与快乐。

一个优秀的有气质的女孩，平心静气、自得其乐，永远不失去清水璞玉般的洁净温润，又能志存高远、完善自己。

趣味小测试

甲、乙两人同行几十里山路，途中甲总是喊累，乙却无所谓。到目的地后，甲兴致勃勃地逛街去了，乙却坐着不想动。问：甲和乙谁更象女性？

答案：甲更像女性。女性的生理承受能力较男性强，心理耐受力也较男性更为稳固，心理恢复能力也较强。一般而言，女性喜欢同一节奏活动且持久，而男性则倾向于以冲锋式的节奏活动，间歇休息。

女孩天性是最动人的女性气质

释放女性光辉的女人，是天下最美丽的女人。

——哈佛家训

每个人身上都有不同的闪光点，但不是每个人的闪光点都能被发现，并灼灼发光。很多时候，当我们不了解自己的优势时，我们便无心地埋没了它，从而让自己的人生显得平凡无长，没有亮点。

女孩子的天赋与男孩比起来，似乎十分明显。同样一个事物，在男孩女孩的眼里会呈现出不同的印象与理解。一位妈妈问自己的龙凤胎儿女，是否还记得海边度假时看到椰子树长得什么样？儿子不假思索地回答：“椰子树好高呀！”小女儿却歪着头，像陷入遐思又回到海边一样，口中感叹着：“椰子树又直又高，像是一把撑开的伞，上面还结了许多椰果。对了，椰子树的树干像大象的腿……”

看，女孩天生这么富有联想能力，与男孩子理性泛泛的记忆相比，女孩的描述更容易给人带来更形象的体验。女孩为何会在形象思维和语言能力方面有如此大的优势呢？这是因为人类的左脑是主管形象思维和语言的，女孩的左脑要比男孩发达，所以她才会在形象思维和语言方面表现出一定的优势。

也正是因为语言能力好，女孩往往更喜欢和人交往，她从婴儿期就表现出了与人交流的倾向，长大后她也能够更好地与人沟通。女孩在很小的时候，就对色彩比较敏感，她很早就可以握住画笔，按照自己的想象去画画；女孩的手比较纤细，动作也比较灵活，因此，许多女孩都喜欢跟着妈妈学习织毛衣或者做针线活。有些女孩略长大一点，还会找些碎布自己缝缝补补，制作一些手工艺品。

除此之外，女孩还非常擅长调动自己的触觉、味觉、视觉和听觉。细心的她总是能够捕捉到一些微妙的、不易被人察觉的信息，从而建立自己的直觉系统。因此，有人说“女人都是有第六感的”。

女孩善于联想，更善于表达，她们尤其善于构建和谐融洽的关系。因此带有这种天赋的女孩，在社会中总是充当调剂者、维系者、沟通者和守护者的角色，这种天性有时被视为滋养人类文明的母性光辉，也被视为女孩身上特有的温和、舒服的气质。

同样是一场比赛，男孩们无时无刻不在想自己该怎么赢，女孩却在想怎样和对手保持友谊。“下一次你一定会赢。”获得胜利的女孩可能会这样跟对方说，她能够了解对方的失落和悲伤。是的，女孩把世界看成一种关系，他们倾向于关系式的生活方式。

当然，女孩也有她们的弱势。比如，女孩缺乏空间能力，女孩的抽象思维能力更为薄弱，女孩天生不具有攻击性的倾向。

女孩应该科学地对待自己的天赋与弱势，合理有度地利用自己的个性特长上的优势，它是女孩走向成功的一种资本，如果任其过分张扬发展到极致则会走向成功的反面。过分的细致和细腻会使女孩纠缠小节，忽视大节，缺乏全局观念；滥施同情心的结果是原则性的丧失；过于温和与谦逊又使女孩将来在职场缺乏魄力和威信，阻碍政令畅通；柔性的无限制发展便变化为犹疑不决，优柔寡断，缺乏果断性，往往错失决策的良机。

发挥自己的优势，克服自己的弱势，才能修炼出优雅从容，笃定不惊的女王气质，才能成为有气质更有气场的优秀女性。