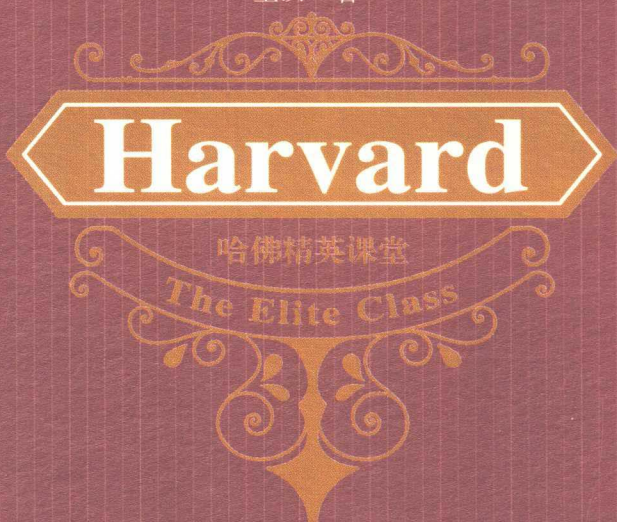


世界500强企业最为推崇的精神气质课

星汉 / 著



哈佛精英 气质课



哈佛大学最受欢迎的气质培训理念

—— 白领精英气质提升必备指南 ——

★ 拥有良好气质的人能不断吸引各种优质的资源，更为轻松地取得成功。★

 天地出版社



哈佛精英 气质课



星汉 / 著

天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛精英气质课 / 星汉著. —成都: 天地出版社,
2016.6

ISBN 978-7-5455-1831-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第017826号

哈佛精英气质课

著 者 星 汉
责任编辑 郭 森 沈海霞
封面图片 壹 图
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 李 昆

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷
成品尺寸 165mm×235mm 1/16
印 张 17
字 数 235千
定 价 32.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-1831-3

版权所有◆违者必究

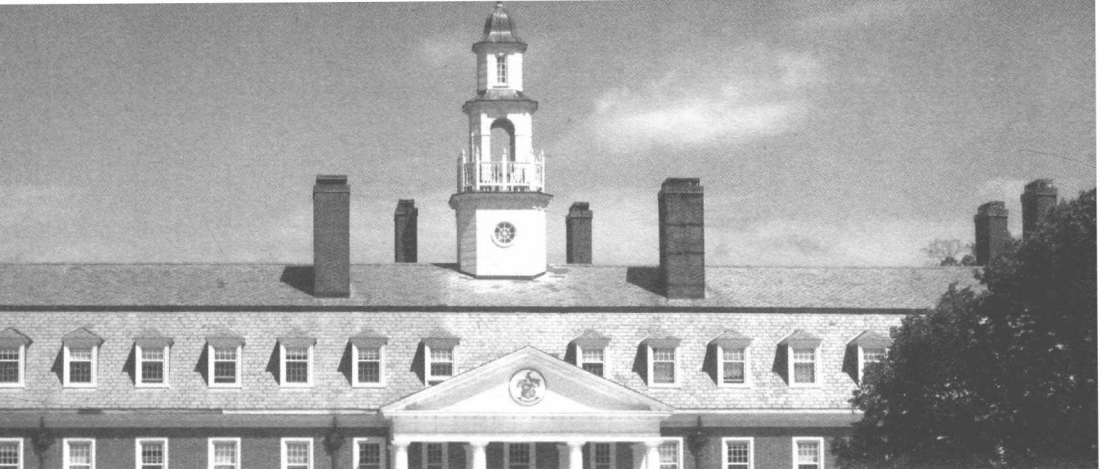
咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



哈佛精英课堂
成功人生捷径



HARVARD 哈佛校训

- 此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。
- 我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。
- 觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。
- 勿将今日之事拖到明日。
- 学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。
- 学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力。
- 幸福或许不排名次，但成功必排名次。
- 学习并不是人生的全部，但既然连人生的一部分——学习也无法征服，还能做什么呢？
- 请享受无法回避的痛苦。
- 只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。
- 谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。
- 时间在流逝。
- 现在淌的哈喇子，将成为明天的眼泪。
- 狗一样地学，绅士一样地玩。
- 今天不走，明天要跑。
- 投资未来的人是忠于现实的人。
- 教育程度代表收入。
- 一天过完，不会再来。
- 即使现在，对手也不停地翻动书页。
- 没有艰辛，便无所获。



哈 佛 经 典 语 录

过去的一页，能不翻就不要去翻，翻落了灰尘会迷了双眼。有些人说不出哪里好，但就是谁都替代不了！那些以前说着永不分离的人，早已经散落在天涯了。收拾起心情，继续走吧，错过花，你将收获雨，错过这一个，你才会遇到下一个。

愚人去远方寻找快乐，智者则在自己身旁培养快乐。生活里的每一个细节都蕴藏着快乐，只是在于你是否感受到了而已。快乐着的人，每一件事，每一个人身上，他都能发现令自己欢悦的因素，并让快乐扩散，鼓舞和影响周围的人。

我们之所以会心累，就是常常徘徊在坚持和放弃之间，举棋不定。我们之所以会烦恼，就是记性太好，该记的，不该记的都会留在记忆里。我们之所以会痛苦，就是追求的太多。我们之所以不快乐，不是我们拥有的太少，而是我们计较的太多。

人生旅途中，总有人不断地走来，有人不断地离去。当新的名字变成老的名字，当老的名字渐渐模糊，又是一个故事的结束和另一个故事的开始。在不断的相遇和错过中，我们终于明白：身边的人只能陪着自己走过或近或远的一程，而不能伴自己一生；陪伴一生的是自己的名字和那些或清晰或模糊的名字所带来的感动。

修成哈佛气质，成就卓越人生

提到哈佛你会想到什么？世界一流学府？全球学术殿堂？抑或是“生产”总统和各领域精英的摇篮？

没错！作为全球一流的大学之一，哈佛培养出了无数位影响世界的领袖和精英，其中包括：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，甚至美国近500家最大的集团中有三分之二以上的决策领导都出自哈佛大学。

可以毫不夸张地说，哈佛人影响和改变了整个美国甚至整个世界！

哈佛是怎么做到这一点的？哈佛的教育中究竟有什么“未向外人公开”的秘密？哈佛如果真的有秘密，那这些秘密如果为我所用，那我们即便成不了世界级精英，至少也能让自己的命运发生一点改变。

无疑，哈佛是真的有“秘密”的。

哈佛的成功不在于它的师资雄厚，因为当你走

进哈佛，看不到高楼大厦，看到的只是新英格兰式的红砖墙，甚至你会产生疑惑：这难道就是世界最顶尖的学府？不过这确实就是哈佛。

另外，哈佛的成功也不在于它的历史悠久，因为跟哈佛校龄相仿的大学太多了，不过哈佛是唯一的，从来没有任何一所大学能像哈佛这样给世界带来如此巨大的震撼。即便有再多的模仿者，哈佛也是永远不会被超越的。

那么，哈佛究竟有什么独特之处，令它屹立于世界学府之巅且无可取代呢？

对于前来哈佛采访的人来说，令他们感触最深的就是：整个校园里，看不到华服艳妆，更见不到闲散的人群，眼见的只有匆匆的脚步和静静看书的学生。甚至半夜两三点钟，学校的餐厅、图书馆里，到处可见读书学习的身影。

众所周知，哈佛的学生是世界上最苦的学生，不过哈佛人从不以此为苦，相反，他们心中装着未来承担重任的使命，这使他们乐此不疲，你似乎能很清晰地感受到他们生命的能量在这里爆发了出来。

如果在世界的其他地方存在着人与人之间的不平等，在哈佛你是不会有这种感觉的。比如在我们中国师生心目中，巴罗、弗登伯格、曼昆和施莱佛等大名鼎鼎的教授简直像神一般可望不可及，但在哈佛，你随时可能碰见这些“大腕”，并且你可以直呼其名而不必担心他们会生气。哈佛的诸多大人物们通常都没有什么架子，更不会搞什么特权，他们像普通人一样工作、生活，出门要自己开车，开会得自己拎包。即便你是诺贝尔奖得主，学校也不会为你安置专门的停车位，并且如果申请不到学校的资金，那么你就无法招生，你的实验室就可能面临关闭的境地。

另外，哈佛人都是知恩图报的。哈佛的毕业生都有一个传

统，那就是捐助哈佛。很多学生的家长，还有一代又一代步入社会的哈佛人，他们都毫不吝啬并且自愿、自发地将个人的财富捐给学校。哈佛的运营资金中有三分之一来自于这部分捐款。

.....

这就是哈佛！这就是哈佛人！

哈佛并不是神话，它代表的是一种精神，一种气质，任何具有这种精神和气质的人，都会与众不同！

哈佛为什么能够获得成功，主要就缘于哈佛人的这种精神和气质，每一个哈佛人都是这种精神和气质的继承者，所以哈佛才会如此坚不可摧、牢不可破！即便你能摧毁哈佛的学校、建筑和一切设施，但你摧不毁哈佛的精神和气质，在这种精神和气质的引领下，哈佛就会永远屹立不倒！

那么，哈佛所代表的精神和气质究竟是怎样的？要如何做到？我们作为普通人——哈佛的局外人，是否也能学习和掌握这种精神和气质，令自己得到大幅提升呢？具体又该如何做？

本书将试图为你解答一切疑问！

什么叫气质？哈佛会告诉你：它是一个人相对稳定的综合素养，譬如有的人做事沉稳，善于思考，而有的人则胆小怕事，不敢向他人陈述自己的异议；有的人善于合作，能够大度容人，而有的人则斤斤计较，生怕自己吃亏。这些都是人的气质！

气质对一个人的行为和实践活动有着极为明显的影响。好的气质能够使人成为交际圈里的关键人物，拥有这种气质的人就像一根磁铁一样，不断吸引着优秀的人脉资源，这是一个人成功的基本要素。而一些不好的气质则会令一个人形象受损，令他的的人际关系一团糟，渐渐地，他的人生也会越来越失意。

气质对一个人来说虽然是相对稳定的，不过它可以通过后天的培养和训练得到提升，而哈佛的气质训练课程无疑是非常实用

而有效的教材。这也是无数人梦想进入哈佛进行学习和提升的重要原因。

总之，关于哈佛，关于哈佛人，从来没有一本著作能够如此直观、深刻地探讨其精神内核，也没有一本著作能够如此具体地讲透来自哈佛的气质课程，更没有一本著作能使我们得到如此巨大的提升。

掌握哈佛精神，学透哈佛气质，你的人生将从此与众不同！

一所大学的荣誉，
不在于它的校舍和人数，
而在于它所培养的一代又一代人的质量。

—— 哈佛大学第23任校长科南特 ——

第一课

沉稳**固守内心的力量**

真正强大的人，其强大并非表现在外表，而是在内心，沉稳、谦卑、坚定的内在力量才是真正的强大。所以，做人做事一定要沉得住气，稳得住心神，扛得住打击——这是一个内心强大的人应具有的基本气质。

管住那张并不讨好的嘴 / 002

有情绪也别表现在外 / 008

困难和遭遇绝不说出来 / 015

发问前自己先思考 / 022

重要的事情不轻易做决定 / 030

走路不慌张，讲话须淡定 / 037

第二课

细心**做个有思维力的人**

环顾四周，做事马马虎虎的人随处可见，我们常称他们为“差不多先生”，因为他们的口头禅里经常少不了好像、将近、大约、可能等含糊不清的词汇。一个不关注细节的人不可能成为一个有气质的人，更不可能成为一个成功的人。

多思考事物间的因果关系 / 044

找到失败的根本症结 / 052

改变习以为常的做事方式 / 059

养成有条不紊的做事习惯 / 067

时常留意别人没注意到的弊端 / 074

随时随地弥补自己的不足 / 081

第三课

胆识

不拘谨、不莽撞的人性魅力

2008年9月，哈佛大学取消实行了近30年的“提前录取”政策，这样做是为了使哈佛大学以更开放和宽松的姿态来迎接贫困生和少数族裔的学生入校，使哈佛不再仅仅是贵族学校。这是一种超越常规的胆识，这也是一种难能可贵的勇气，仅这一点，就值得全世界各国的大学学习和效仿。

假设有人正在监督你 / 090

停止使用缺乏自信的词语 / 097

不要轻易推翻已经决定的事 / 103

力排众议，表达出你的观点 / 110

即便生活在贫民窟也应该保持乐观 / 116

进展不顺的时候暂停一下 / 123

第四课

大度

人最宝贵的精神气质

大度是一种风度，一种境界，一种魅力，更是一种宝贵的精神气质。俗话说“海纳百川，有容乃大”，心胸广阔的人有一种容人之美，三教九流各色人等均能为其接纳，所以，这类人是最具领袖气质的人，他们永远是人群中的佼佼者。

不要把可能的伙伴变成敌人 / 132

不斤斤计较于别人的过失 / 139

学会“三施”，做人群中的乐施者 / 146

杜绝傲慢和偏见 / 152

学会和别人分享自己的成果 / 161

做一个甘于奉献的人 / 168

在现实生活中，我们要做到心口如一，真实地面对自己，面对他人，面对社会，既不屈服于自己的内心欲望，也不屈从于内心的各种恐惧，更不虚伪做作，文过饰非，这就是一个人应该保持的诚信标准。

不要耍弄小聪明 / 176

绝不使用“不道德”的手段 / 183

要么不说，说了就一定做到 / 189

杜绝空话、大话、套话 / 197

对诚信的价值要有足够的认识 / 203

改掉自己“不诚信”的毛病 / 210

哈佛人大都是极具责任感和担当力的人。如果有幸参加哈佛大学的校庆，你可能会遇到毕业于哈佛大学的各行各业的重量级人物。这些精英掌管着一个国家、一个企业或者一个部门，他们的担当力世界闻名。显然，他们的个人能力跟哈佛的培养是分不开的。

领导力就是担当力 / 218

先检查过错，再列述功劳 / 225

检讨过失，先从自身开始 / 232

认错从上级开始，表功从下属启动 / 238

合理分配权责，将权责彻底划清楚 / 244

对“怕事”的人要说“不” / 250



固守内心的力量

在哈佛校园里，不见华服，不见浓妆，更看不见闲散的身影，你看到的只有求知的脚步和人们在知识和真理面前的谦卑。哈佛没有高楼大厦，即使是诺贝尔奖的获得者在校园里也只不过有一个不起眼的停车位。而哈佛最引人注目的是它的100座图书馆，和从其中走出的一个个像图书馆一样有着丰富学识的人。哈佛或者哈佛人都不需要任何包装，就有着极其强大的力量。

真正强大的人，其强大并非表现在外表，而是在内心，沉稳、谦卑、坚定的内在力量才是真正的强大。所以，做人做事一定要沉得住气，稳得住心神，扛得住打击——这是一个内心强大的人应具有的基本气质。

管住那张并不讨好的嘴



一次，一位哈佛大学心理学教授对他的学生说：“要想好好控制住脑子的反应，你不能不随时注意自己身心所处的状态。身处积极的状态，会激发出你的巨大潜能，而身处消极状态，就永远别想有发挥潜能的一天。”

生活中，我们会发现这样一种现象：越是弱小的人越爱唠叨和抱怨，这种行为使其处于消极状态之中，不仅埋没了他的潜能，更使他自身的气质受到了严重的影响。

抱怨就如同弱者的标签一般，凡是身上有这一标志的人，往往都会被痛苦和失意缠身，原因很简单，一座芳香扑鼻的花园会引来蜂蝶无数，而一条臭气熏天的水沟只会招来毒虫恶鸟。

◎ 打造一种强者的气质

在一次欧冠比赛中，阿森纳被巴塞罗那淘汰，以零射门创下了欧冠历史的纪录。事后证明阿森纳曾遭遇不公红牌的对待，然而英国《太阳报》却指出，强者气质的欠缺是其团队失利的根本原因。

什么是强者的气质呢？它是指一种无论何时何地都能表现出压倒性强势的胸怀和气度。拥有强者气质的人是永远不会抱怨的人，更不是因为小事斤斤计较的人。一支处处抱怨、不求上进的团队永远不会获胜，同样，

一个处处抱怨、不肯做出实际努力的人也不会得到认可。

假如当年红军不克服重重困难，矢志不渝，而是抱怨环境差、条件差、装备差，怎么可能取得最后的胜利？假如马云不是咬着牙坚持着把阿里巴巴建起来，哪里会有现在的“马氏帝国”？什么叫强者？这就是强者。作为强者，他的首要素养就是不抱怨，即便环境艰苦，即便条件恶劣，他也能坚持着把任务完成，把工作做好，做到了这一点，他就是一个具备强者气质的人。

在这个世界上，有很多人一方面每天都在抱怨上天的不公，一方面又安于现状、不思进取，而这正是哈佛人所痛斥的。很多哈佛人都用自己的行动证实了自己的强大，例如比尔·盖茨，他正是凭借自己独立、自强的精神，克服重重困难，最终建立了自己的商业大厦，为全人类的事业做出了不可磨灭的贡献。人人都说做事难，创业难，可是他却站在了世界之巅，这才是真正的强者，这才是真正具备强者气质的人。

◎ 不再唠叨抱怨，自然透出强者气质

有一篇童话《老头子总是不错的》，讲了这样一个故事：

有一对老夫妇想把家里的马拉到市场上去换些更有用的东西。老头子是牵着马来到了集市，他先用马和别人换了一头牛，又用牛换了一只羊，接着用羊换了一只鹅，再用这只鹅换了一只母鸡。后来，他看到有人在卖苹果，就用这只鸡换了一袋子烂苹果。

老太太见老头子扛着一袋子苹果回来了，很高兴，忙问他累不累，渴不渴，还让老头子讲讲赶集的过程。老头子就把事件的整个过程告诉了老太太。每当他讲到自己拿一种东西换了另一种东西时，老太太都很高兴：“我们有牛奶了”，“羊奶也好喝啊”，“鹅毛多好啊”，“我们有鸡蛋吃了”。最后，当老头子