



HARVARD



不是每一个男孩都有机会去读哈佛

但比读哈佛更重要的是拥有奠定成功基础的哈佛精神

哈佛男孩

精英课

韩睿卿 / 著

从男孩到男人，从大众到精英，
哈佛的精神理念指引每一位男孩实现完美升级



畅销
升级版

哈佛大学送给男孩的最佳成长礼物

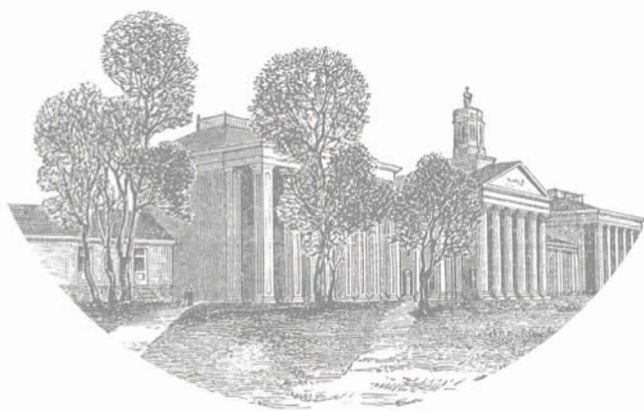


— HARVARD —

哈佛男孩

精·英·课

韩睿卿 / 著



天地出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛男孩精英课 / 韩睿卿著. — 成都: 天地出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5455-2015-6

I. ①哈… II. ①韩… III. ①男性—成功心理—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第072268号

哈佛男孩精英课

著 者 韩睿卿
责任编辑 张秋红
内文插图 杜肖牧
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8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷
成品尺寸 165mm×235mm 1/16
印 张 17
字 数 232千字
定 价 36.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-2015-6

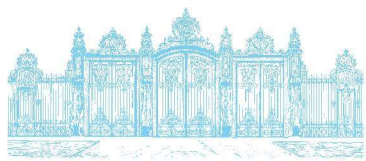
版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67692522 (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



| 哈佛送给男孩的最佳成长礼物 |



——哈佛的历史与荣耀——

哈佛大学创建于1636年，最初称为“新学院”或“新市民学院”，1639年以约翰·哈佛之名，命名为哈佛学院，1780年更名为哈佛大学。哈佛大学被誉为“高等学府王冠上的宝石”，370多年来，哈佛大学先后培养出了数以千计的世界级精英，为政界、商界、学术界及科学界贡献了无数的成功人士和时代巨子。

历史上，哈佛大学的毕业生中共有八位曾当选为美国总统。他们是：约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什和贝拉克·奥巴马。

在哈佛校史上和今天还在校任教的教师中，曾出过47位诺贝尔奖得主、34位普利策奖得主。

此外，哈佛大学还培养了一大批知名的学术创始人、世界级的学术带头人、文学家、思想家，如诺伯特·德纳、拉尔夫·爱默生、亨利·梭罗、亨利·詹姆斯、罗伯特·弗罗斯特、威廉·詹姆斯、杰罗姆·布鲁纳、乔治·梅奥等。

著名外交家、美国前国务卿亨利·基辛格，微软公司创始人比尔·盖茨和美国第一大社交网站——Facebook的创建者马克·扎克伯格也出自哈佛。

中国近代也有许多科学家、作家和学者曾就读于哈佛大学，如竺可桢、杨杏佛、赵元任、陈寅恪、林语堂、梁实秋、梁思成、江泽涵等。

哈佛大学因其历史、学术地位、声誉、财富和影响力等因素，在众多大学排行榜上一直名列前茅，被评为世界上最杰出及最负盛名的学府之一。



哈佛大学名人堂



西奥多·罗斯福

美国第26任总统



富兰克林·罗斯福

美国第32任总统



约翰·肯尼迪

美国第35任总统



乔治·沃克·布什

美国第43任总统



贝拉克·奥巴马

美国第44任总统



亨利·基辛格

美国前国务卿



比尔·盖茨

微软公司
前董事长



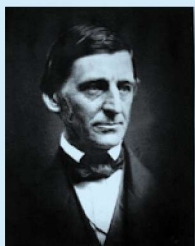
马克·扎克伯格

美国社交网站
Facebook创始人





哈佛大学名人堂



拉尔夫·爱默生

美国思想家、诗人



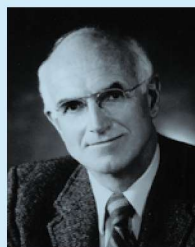
亨利·梭罗

美国作家、哲学家



瓦西利·列昂杰夫

1973年诺贝尔
经济学奖获得者



约瑟夫·默里

1990年诺贝尔
医学奖获得者



罗伊·格劳伯

2005年诺贝尔
物理学奖获得者



梁思成

中国著名建筑
史学家、建筑师



梁实秋

中国著名散文家、
翻译家



林书豪

NBA首位华裔
控卫





哈佛大学校训

- ⊙ 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。
- ⊙ 现在流的口水，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。



学习哈佛精神，塑造精英品质

8位国家总统、12位国家副总统、34位普利策奖获得者、47位诺贝尔奖获得者、数百位世界级富翁……以上的领袖和社会精英都出自于同一个学校——哈佛大学。

哈佛大学，已然成为教育界的神话，也是改变世界历史的重要力量。哈佛，就是精英教育的代表，就是优质教育的代名词。成为哈佛人，是一代代人的理想，是一代代人的情结。

学习哈佛精神，也就是向现代精英教育看齐。对每一个男孩来讲，这都是一种敢于挑战自己、超越自己的勇气，更是成为精英男人该具备的优秀气质。

哈佛告诉你，想要成为未来的精英，就要有探索未知的渴望，对生活充满热情。一个勇于探索的男孩，不会惧怕前方的艰险或迷途，更不会惧怕未知的风险和牺牲；一个对生活充满热情的男孩，必定会始终保持着那份好奇心，用热切的目光看待周围发生的一切变化；一个真正想要探索未知的男孩，一定会迈出脚步，付出努力，解开萦绕在心头的谜团。

哈佛告诉你，想要成为未来的精英，就要有一颗责任心，敢于为自己的所作所为负责。一个优秀的男孩，一定记得这句话：好男儿顶天立地，行不改名，坐不改姓！一个有责任心的男孩，一定会勇于承担，不管这个行为带来的是好的结果，还是坏的结

果。一个敢于承担责任的男孩，才会是一个好的领导人，才是一个值得信服的领导人，更是这个时代的精英。

哈佛告诉你，想要成为未来的精英，就要独立自主，不做温室里的花朵。一个独立的男孩，会感激父母的养育之恩，但不会沉溺于父母温暖的怀抱；一个自强的男孩，会请教老师，但不会依赖老师的帮助；一个自主的男孩，一定会试着独立解决问题，自己掌握形势的变化。独立的男孩知道，自己要做一个小小的主人翁，做一个独立的新个体。

哈佛告诉你，想要成为未来的精英，就要冷静且理智，不可以让情绪肆意倾泻。一个冷静的男孩，一定会三思而后行，考量事情的后果后再去决断；一个理智的男孩，一定会用知识和科学武装头脑，不让人言影响自己的判断；一个能控制自己情绪的男孩，一定不会随意发火，也不会将无辜的人牵扯进来，他会让情绪的波动消失在自己身体里。

哈佛男孩是未来的精英，他们是最优秀的男孩，是最勇敢的男孩，是最有领导力的男孩，也是最有希望的男孩。男孩们，做一个优秀的哈佛精英绝不是泛泛之谈，也不是偶而为之，而是长时间的努力和奋斗的结果。你需要付出真心、付出汗水、付出努力，你需要增加勇气，你需要实践锻炼，你需要不变的执著。

做一个哈佛男孩，想要成为未来当之无愧的时代精英，就从现在开始努力吧！



PART / 1

..... 哈佛冒险精神

让男孩拥有更开阔的人生视野

- ⊙ 生命是一场冒险，我们绝不退缩 / 002
- ⊙ 成功从尝试开始 / 006
- ⊙ 机遇永远在障碍的背后 / 009
- ⊙ 勇敢地跨出第一步 / 012
- ⊙ 告诉自己，没有什么不可能 / 015
- ⊙ 机会属于敢冒险的人 / 019
- ⊙ 多虑是人生的拦路虎 / 023
- ⊙ 没有风险，就没有机遇 / 026
- ⊙ 从最害怕的事做起 / 029





PART / 2

..... 哈佛勇敢品格

帮男孩直面挑战，超越自我

- ◎ 追求梦想需要勇气 / 034
- ◎ 坚持，只是一念之间的勇气 / 037
- ◎ 眼泪永远是弱者的表现 / 041
- ◎ 看淡得失，不抱怨也是一种勇敢 / 044
- ◎ 全力以赴，你就有希望 / 047
- ◎ 直面人生的挑战 / 052
- ◎ 就算身处绝境，也要发挥最大潜力 / 056
- ◎ 梦想，需要勇敢护航 / 059
- ◎ 敢做第一个 / 062

PART / 3

..... 哈佛自主能力

让男孩学会自己独当一面

- ◎ 凡事靠自己，没有人可以帮你一辈子 / 068
- ◎ 自立自强，人生从不设限 / 072
- ◎ 自立很重要，但别盲目拒绝帮助 / 076



- ④ 以主人翁心态面对任何事 / 079
- ④ 空想者，永远是命运的失败者 / 082
- ④ 为自己负责，勇于承担责任 / 085
- ④ 永远不要妄想不劳而获 / 088
- ④ 你的命运，由你自己掌控 / 091
- ④ 唯有你自己，才是最可靠的 / 094

PART / 4

..... 哈佛理性思维

指引男孩树立正确的成功观念

- ④ 成功从没有捷径 / 100
- ④ 人生需要突破，大舞台成就大梦想 / 103
- ④ 正确对待他人的评价 / 106
- ④ 做一个输得起的人 / 110
- ④ 冷静是人生最好的伙伴 / 113
- ④ 不畏人生弯路，才能收获成功 / 116
- ④ 有时候，放弃也是一种智慧 / 119
- ④ 越是着急，事情越是做不好 / 123



PART / 5

..... 哈佛领导力

培养男孩出众的领袖气质

- ◎ 善待对手，接受挑战 / 128
- ◎ 面对人生的“反调”，你只需尊重 / 131
- ◎ 学会化敌为友，也是一种个人魅力 / 134
- ◎ 学会倾听，是有涵养的表现 / 138
- ◎ 诚实是获得信任的前提 / 141
- ◎ 做个言而有信的人 / 144
- ◎ 一个合格的领导，永远是组织的排头兵 / 147
- ◎ 学会让步，宽以待人 / 150
- ◎ 信誉是你一生的财富 / 154

PART / 6

..... 哈佛自信力

让男孩乐观向上，成为最好的自己

- ◎ 相信自己，你比想象中更优秀 / 160
- ◎ 给自己一个定位，找准人生的起点 / 163
- ◎ 战胜恐惧，发现自己的潜能 / 166



- ⊙ 战胜自卑，你并不比别人差 / 169
- ⊙ 永远不要丢下希望 / 173
- ⊙ 乐观的你潜力无穷 / 177
- ⊙ 走自己的路，为自己而活 / 181
- ⊙ 跟随自己的心，成为自己希望的样子 / 184
- ⊙ 成功从不辜负一颗自信的心 / 187

PART / 7

..... 哈佛自制力

教会男孩抵制诱惑，做自己的主人

- ⊙ 增强自制力，不成为感情的奴隶 / 192
- ⊙ 学会对诱惑说“不” / 195
- ⊙ 正确看待金钱的诱惑 / 199
- ⊙ 总有人扰乱心神，你只需充耳不闻 / 202
- ⊙ 懂得自我约束，清除杂念与欲望 / 205
- ⊙ 最大的胜利，就是战胜自己 / 208
- ⊙ 学会自我克制，成功需要投入和付出 / 211
- ⊙ 控制自己的情绪，做情绪的主人 / 214
- ⊙ 人生需要适当的等待 / 217



PART / 8

..... 哈佛抗挫力

让男孩成长为坚强积极的男人

- ⊙ 如果你轻言放弃，幸运便对你关上了门 / 222
- ⊙ 是积极还是消极，全由你自己决定 / 225
- ⊙ 只要心存希望，命运就不会亏待你 / 228
- ⊙ 别让环境左右你的心境 / 232
- ⊙ 奋斗无止境，你要不断攀登 / 235
- ⊙ 做任何事都应该竭尽全力 / 238
- ⊙ 每一次跌倒，都孕育着一次新的爬起 / 241
- ⊙ 有压力才有动力，摆正对压力的态度 / 245
- ⊙ 永不气馁，绿灯总会亮起 / 248



哈佛冒险精神

让 男 孩 拥 有 更 开 阔 的 人 生 视 野

冒险精神是一柄利剑，拥有它，我们才可以走向更广阔的天地，排除万难，披荆斩棘，勇往无前。其实，生命本身就是一场华丽的冒险，尽管过程中可能磨难重重，道路崎岖而泥泞，但只要我们心无所畏，勇敢跨出第一步，总会迎来硕果累累的新天地。