

[哈佛智慧·点亮一生]

走进百年名校哈佛·品味成功者的往事
打造自我形象品牌·一切尽在——

Harvard 哈佛 气质课



百年哈佛教你修炼气质、提升气场、重塑自我
完美气质，从哈佛开始

卜伟欣◎著

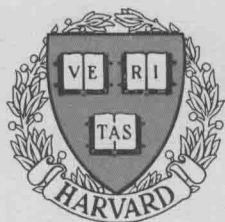


中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



[哈佛智慧·点亮一生]

走进百年名校哈佛·品味成功者的往事
打造自我形象品牌·一切尽在——



卜伟欣◎著

Harvard

哈佛

气质课

百年哈佛教你修炼气质、提升气场、重塑自我
完美气质，从哈佛开始

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛气质课/卜伟欣著. —3 版. —北京: 中国法制出版社, 2016. 6

(益智汇)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7568 - 6

I. ①哈… II. ①卜… 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 116979 号

责任编辑: 郭会娟

封面设计: 周黎明

哈佛气质课

HAFO QIZHI KE

著者/卜伟欣

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米 × 1000 毫米 16

版次/2016 年 7 月第 3 版

印张/16.5 字数/230 千

2016 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7568 - 6

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

前言

哈佛大学，被誉为美国乃至全世界高等教育的鼻祖。自1636年创立，300多年来，哈佛学子一直以出类拔萃、成就斐然而著称于世，其中不仅包括了美国的7任总统，更包括了全世界名行各业的精英级统领人物。

哈佛毕业生中，有20%的人在美國的500家顶级大型企业担任要职，有近30%的人在世界各地公司担任董事长、首席执行官。其中不得不提的有美国曾经的国务卿亨利·基辛格、世界首富比尔·盖茨、美国现任总统奥巴马等。

哈佛为什么会成功？除了它不拘一格的招生形式下汇聚的世界各地优秀人才；除了哈佛教员们不落俗套的教育方式；还因为哈佛人经过一代又一代的萃取、归纳形成的优秀哈佛理念。这些被打上哈佛烙印的箴言，成了人们竞相追捧的金科玉律。

“哈佛成功学”“哈佛教育理论”“哈佛美学”“哈佛经济论”……一个又一个承载了哈佛理论精华的学术以系列的形式面世，越来越多的人开始追逐哈佛、学习哈佛、研究哈佛。

人们从哈佛看到了成功的希望，从哈佛人身上领悟到了生命的意义，从哈佛理论中发现了一条又一条通向辉煌的捷径。随



着成功者越来越多，人们发现，在成功之前，在成功的过程中，有一个重要的因素不容忽视，这一因素叫作“气质”。

“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友”，哈佛以此为校训，不仅教授了人们专业知识，更多则在于气质的熏染和智慧的启迪。在物质文明早已成熟，精神文明日趋高涨的今天，对于哈佛气质的研究和学习，成了令无数人追捧的新型哈佛理念。

基于此，我们认为有必要把哈佛学子中最优秀、最让人们受益的故事和名言编写出来，同哈佛气质相结合，形成一本带有浓厚哈佛底蕴和符合我国现状的气质修炼“秘籍”，于是就有了这本《哈佛气质课》。

《哈佛气质课》是一本关于哈佛气质修炼的书，从气质本源、气质色彩、性格塑造、思想形成、习惯形成、三观形成、仪态修炼、为人处世等12个方面分别叙述了哈佛对气质的培养和升华理念。

读懂这12项气质修炼秘籍，并逐条修炼的话，就可以从中感悟到哈佛气质的精髓。不仅能与哈佛大师进行深层次的沟通，还能借此形成独属于自己的、带有哈佛气息的完美气质。

本书总结非常全面，涉及面很广，而且内容翔实、实用、可靠。文中多有哈佛课堂上出现的一些教学故事，更有哈佛人的一些真实往事，再配以哈佛人的理论精华和一些国际知名的思想家、教育家、文学家的箴言警句，可读性和趣味性极强，能给读者带来莫大的心灵启迪。

本书的每篇故事之后都会附加一条“黄金法则”，这些极具哲理性的点评，都是我们结合哈佛理论形成的深刻人生哲

理。相信读者们读懂了这些，并真正将其应用于生活、学习、工作和气质修炼之中，就一定能够更好地尊重生命、把握人生，形成最完美、圆润的独特气质，成就一个最成功、最非凡的自己！

Lesson 1

完美源自哈佛——解析气质的DNA密码

完美气质，从哈佛开始 / 002

气质的色彩 / 004

气质与成就 / 006

为自己的气质打个分 / 008

哈佛的特殊气质 / 010

气质、本质与素质，我们一直在路上 / 013

解析你气质的DNA / 015

气质升华，为了什么 / 018

Lesson 2

慷慨自古英雄色——好气质源于好性格

善良是永不失败的投资 / 022

想要向前走，就不要总回头 / 024

正直的人生更坚实 / 026

懂得快乐，气质便能更进一步 / 029

哈佛提示：做个豁达的过客 / 031

专注的时候最美 / 034

坦诚的日子更快活 / 036



Lesson 3

心正则质正——思想是决定气质的风向标

爱默生的思想理论 / 040

活在当下，在哈佛着陆 / 043

从容不迫，走出恐惧的阴影 / 045

智慧的艺术就是懂得宽容 / 048

既然躲不掉，那就面对吧 / 051

你到底在欺骗谁？ / 053

不断超越，便能卓越 / 056

Lesson 4

乍贫需改旧家风——好习惯形成好气质

将气质分层，你要做的只是积累 / 060

惜时，从每一个清晨开始 / 063

改变命运，从改变气质开始 / 065

先放松，别把自己逼得太紧 / 068

让电话交流变得更有气质 / 071

三思而行，气质自成 / 073

动起来，别让呆板迟缓了大脑 / 076

Lesson 5

看朱成碧心莫乱——正确的底线决定气质的优劣

底线与恐惧有关 / 080

树立正确的价值观导向 / 082

底线太高，容易被孤立 / 085

量身定制自己的底线 / 087

当底线告急 / 090

恪守气质，尊重彼此的规则 / 095

底线变换，便等于没了底线 / 092

Lesson 6

完美仪态绽放完美气质——仪态是气质的第一表现

气质是最昂贵的铭牌 / 100

错把效仿当时尚，纯朴自然不好吗 / 111

价格不重要，只要符合性格 / 102

气质不是脾气，别做没有礼貌的台风 / 114

四条秘诀打造气质男性 / 105

送自己一面镜子 / 117

完美女人，从形体仪态开始 / 108

不可不知的礼仪常识 / 120

Lesson 7

优劣皆因一语出——谈吐有度，为气质加分

语言的魅力 / 124

用变通来打破僵局 / 136

有些时候，有些话…… / 126

善于激励，不吝赞美 / 138

完美的语言艺术总与眼神有关 / 129

认真握好每一次手 / 141

无理取闹会使气质大打折扣 / 131

你的笑，很重要 / 143

哈佛谈吐的“ABC” / 134



Lesson 8

世事洞明皆学问——哈佛人为人处世的十大黄金法则

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 即使在天堂，挑刺的人也会找到刺 / 148 | 低调不滥调，有姿态才能有资格 / 161 |
| 记住，你不是一个人在战斗 / 150 | 少一些好奇，生活会更踏实 / 163 |
| 哈佛——竺可桢的处事原则 / 153 | 虚心是成功的必要条件 / 166 |
| 把悲伤留给自己，用快乐滋润别人 / 156 | 放弃也是一种智慧 / 168 |
| 别评判他人，只审视自己 / 158 | 生命的脉动，在于诚信 / 171 |

Lesson 9

责任使人性更加完美——重责任的人都有好气质

- | | |
|------------------|----------------------|
| 责任使人生更充实 / 176 | 说了便去做，成功没什么大不了 / 186 |
| 怯懦是腐蚀气质的毒 / 178 | 有“质”不在年高 / 189 |
| 动力是努力的前提 / 181 | 放得下，才能站得久 / 192 |
| 责任感是最动人的气质 / 184 | 醒悟，从哈佛开始 / 195 |

Lesson 10

腹有诗书气自华——来自哈佛的读书理论

- | | | |
|-------|--------------------|-----------------|
| • 004 | 习读三味，我的气质我做主 / 200 | 读书之于女人 / 204 |
| | 胸藏文墨，虚怀若谷 / 202 | 落寞中聆听众生喧哗 / 207 |

男人、香烟与书籍 / 209

读过“三境”，气质自成 / 214

哈佛 & 古训：人如其所读 / 212

Lesson 11

好品位活出好品质——尚品生活，气质来得很简单

有些财富是多余的 / 218

随和是一种高尚的修养 / 228

追求的越简单，法则也就越简单 / 220

享受单纯，便能拥有富足 / 230

哈佛总统提示：电脑不是生活的全部 / 223

有爱的人生更完美 / 232

用心经营生活，你会变得更年轻 / 225

Lesson 12

最后的升华——完美气质养成计划

气质的升华 = 生命的升华 / 236

给自己一个不放弃的理由 / 245

每天一句“Hurry” / 238

健康的身心是气质的保障 / 248

向一个方向前进 / 241

致青春，为了不再叹息的未来 / 251

坚持，便能养成完美的气质 / 243

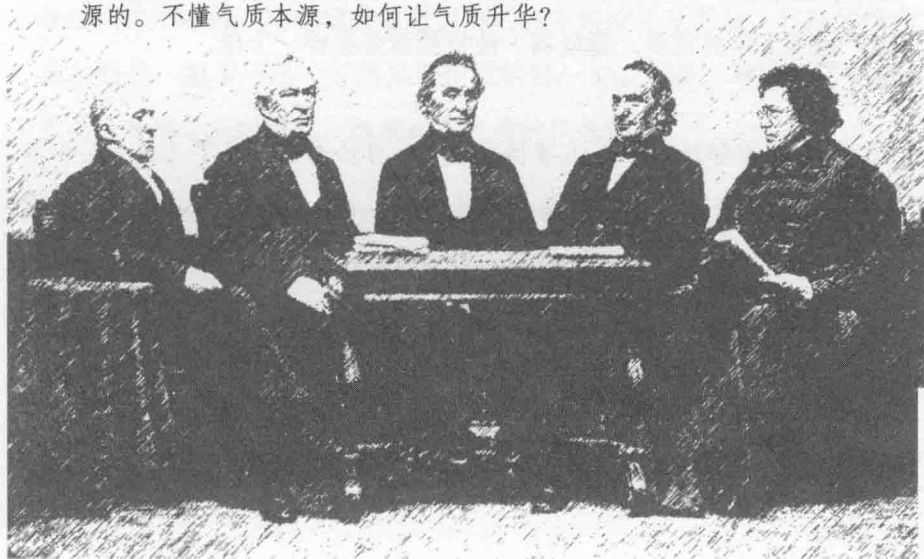
.... LESSON 1



完美源自哈佛 ——解析气质的 DNA 密码

浑然天成的气质，只在传说中出现过。现实生活中，我们曾讲过很多可以被称之为“神”的气质大成者，但仔细观察，我们总会发现他们的气质有一些瑕疵。最完美的气质，该如何修炼，这是很多人都在探究的问题，直到哈佛出现。

有人说“哈佛升华了全世界”，哈佛人以他们特有的气质打动了世人，无数人开始探索哈佛气质的奥义。但在追逐过程中，越来越多的人把精力注重在如何效仿之上，却忘了气质也是有本源的。不懂气质本源，如何让气质升华？





完美气质，从哈佛开始

把不同人的姿态、长相、性格、举止和穿着等综合元素结合到一起，会让其他人产生不同的感官效果。所以我们经常会这样说：“你看，这个人的气质真棒。”或者也会说：“你瞧啊，这个家伙一点气质都没有……”

随着社会的发展和时代的进步，当人们再也不为果腹而奔波劳碌之后，对于其他方面的需求也随之升高。如何拥有更好的气质，让自己成为更瞩目的那一位，这是很多人都在思考的问题。

有人说“哈佛管理世界”，虽然这种说法听起来有些耸人听闻，但在某种意义上讲，也有其一定的道理。究其根本原因，与哈佛气质有很大的关系。我们可以说，哈佛创造了完美的气质，完美气质又造就了无数次成功。

哈佛是完美气质的摇篮，哈佛人是完美气质的缔造者。不说那些举世瞩目的名人，只随便在其中挑选一两个不甚著名的人物，我们就能从他/她身上学到很多。娜塔莉·波特曼就是这样一个位。

她出生在耶路撒冷，10岁便被吕克·贝松看中，成了《这个杀手不太冷》中的女主角。影片引起轰动后，娜塔莉·波特曼并没有继续在影坛发展，而是选择了哈佛。为什么她会在第一个巅峰时刻进行转折呢？

“当人们把你称为美女，你在他们心中就只剩下了外貌，你的人格魅力变得不那么重要了。我要做个聪明的女人，而不是愚蠢的电影明星。”原来，娜塔莉·波特曼之所以进入哈佛，是因为她“聪明”地认识到了人格魅力的重要性。

当今社会，为人处世的最基本点就是人格魅力。它是人的性格、气质、能力等特征的总和，也是人的个人魅力外放之后形成的气场。而性格、气质、能力这些特征又相互影响、相互制约，其中最起到主导作用的，就是气质。

气质影响着人的一切，性格、思维、行为、受关注程度、发展程度，这些都与气质有关。一个气质好的人，会有好的性格，会用正确的思维方式来思考，会有最正确的行为举止，也是朋友圈中最受人欢迎的一个，发展空间也是最大的。

最完美的气质源自哈佛，约翰·F·肯尼迪、爱默生、马友友、亨利·基辛格、乔治·唐宁……这一个又一个头顶闪耀着无数光环的名字，都是源自哈佛的辉煌展现。如果没有哈佛的完美教育，哪会有那么多成功的总统、外交家、艺术家？

即便是在科技高度发达的今天，我们在哈佛校园里，也难见华丽的服饰和浓妆艳抹的妆容，更不见东摇西荡和游手好闲之徒。哈佛的上空始终弥漫着一种特殊的气息，它能使人们变得宁静，使气氛变得祥和。

在这种氛围之下，怎能不熏陶出最高等的气质？如果娜塔莉·波特曼没有选择哈佛，可能她会靠着美丽的外表继续叱咤影坛。但好莱坞中美女如云，她不一定一直都是最抢眼的那一个。可是，她选择了哈佛，当她从哈佛走出的时候，她便成了气质的代名词。

黄金法则

娜塔莉·波特曼不一定是完美的女人，但她的身上却有最完美的气质，这气质的出处便是哈佛。哈佛是智慧的象征，是成功的象征，也是最完美气质的象征。从哈佛开始，拥有最完美气质。



气质的色彩

两串产自于同一个葡萄架上的葡萄，被同一个酿酒师摘下，置放在两个大小相同的酒桶里，用同样的方式泡制，同时制成葡萄酒，被装在同样的两个酒杯里，拿给同一个品酒师品尝，结果会相同吗？

同一个普通架上的葡萄，受阳光的照射不一定相同，接受的雨露滋润不一定相同……同一个品酒师来品尝，也会因为先品和后品产生不同的味感。所以，最终的结果是否定的——即便是再相近，也会有那么一点点不同的地方。

葡萄架可以看作是人的成长环境，阳光、雨露可以看成是人在成长过程中接收到的外界信息，酒桶可以看成是人的学习环境，泡制的方法是学到的知识，葡萄酒是职业，酒杯是工作单位，品酒师是领导……

每个人都有自己的成长环境，在人生路上的经历也不尽相同，即使在同一个企业工作的双胞胎，也会有不同的表现。再加上先天因素的不同，就像两粒外观一样的葡萄种子，其饱满程度也不同一样，最终结成的葡萄也会存在差异。莱布尼茨说“世界上没有完全相同的两片树叶”，我们也可以说：世界上没有完全相同的两个人。

每个人都有自己的性格、思想、习惯和外貌，这些都是影响个人气质的因素。因为人与人不同，所以我们可以得到结论：世界上不存在气质完全相同的两个人，哪怕是再近似的两个人，也只是近似。

为了便于区分不同的气质，我们习惯用不同的颜色来代表各种气质。就像画家一样，他们习惯用红色来代表热情、活泼、温暖、幸福、

吉祥；用橙色来代表光明、华丽、兴奋、甜蜜、快乐；用黄色来代表明朗、愉快、高贵、希望；用绿色来代表新鲜、平静、和平、柔和、安逸、青春……

如果一个人的气质是优雅的，那么这个人便是紫色的。如果气质是忧郁的，那么这个人便是灰色的。如果一个人的气质颜色是黑色，那么他的气质便可能是严肃、粗莽、沉静或是自傲。

哈佛大学的气质色是深红色，所以有着“哈佛红”的说法。红色气质中的热情、自信、坚韧和积极向上，可以说是所有好气质的起源。想让气质升华，我们要从“哈佛红”开始修炼。

热情，是人类生存的原动力。当人们失去了热情，会对所有事物都失去好奇心。没了探究的欲望，科学便不会进步；没了友好的交际，社会便难以构成；如果对活着都失去了兴趣，生命便没了意义。

自信，给了人类前进的勇气。从茹毛饮血到卫星上天，无数先贤经历着一次又一次的失败。在困境中重燃信心，在波折前重复前进，历史和文明才得以发展。没了自信，人类社会根本无法发展到如今的程度。

坚忍，使人们不会被任何困难吓倒。从哈佛走出来的大思想家爱默生说“坚忍者坚强，正如弱者容易软弱”。坚强的人不会轻易被淘汰，而弱者迟早会成为历史。坚忍是人类进步的必备因素，就像土耳其谚语说的一样“顽强能引导人们走向幸福”。

积极，使人生更有效率。积极是人类走向成功的催化剂，是让生命更加辉煌的最强助力。一个人能飞多高、多远，与财富无关，而是由他的心态制约。能否积极地活着，在很大程度上决定着人生的成败。就像巴金说的一样，“积极一点，有意义一点，是你的力量”。



黄金法则

各种气质错综交杂，可以形成无数种色彩。现在的你属于哪种颜色，这并不重要，重要的是如何从“哈佛红”开始，找到属于你的自信、坚忍、热情和积极，让气质开始真正地升华。

气质与成就

众所周知，能力、机遇与气质组合在一起，最终体现出的是一个人成就的大小。三者之间，起主观能动性的是能力，机遇代表客观存在的环境，而气质则决定着成功率的高低。气质优异者，于成就而言，可以说是事半功倍。

哈佛大学不仅注重学员能力的培养，也注重如何能让学生们在毕业之后找到一份心仪的工作。某位哈佛教授曾在就业课堂上讲述过这样一个故事：一个失业者看上了一份很好的工作，那是一个某经济时报编辑的职位，为了得到这份工作，失业者煞费苦心，却总是徒劳无功。无奈之下，失业者找到了自己的大学导师，向他询问成功的方法。

“脱掉你那身笔挺的西装吧，”导师说，“看起来似乎蛮精神的，但现在它却是你的束缚。”

“知道报社老板家楼下的那间咖啡店吗？”导师循循善诱，“每天早上7点钟，穿着不打领带的衬衫，带着一份《经济时报》，坐在最靠里的角落，点一杯咖啡，在8点钟之前把时报看完。无论谁和你打招呼，你只需要善意地一笑即可，然后接着看报吧。”