

哈佛精英能力课

杨样★编著

哈佛不是神话,但它可以让你成为神话!

八位美国总统，四十位诺贝尔奖得主和三十位普利策奖获得者以及美国五百家最大公司上千名高管，全部来自这所神奇的大学。



HARVARD

究竟是什么成就了这些精英人物？答案就在你的手里。
哈佛大学传承百年的成功至理，助你走向巅峰的法宝！

團結出版社

哈佛精英 能力课

杨样★编著



★★★ 哈佛精英是怎样炼成的 ★★★

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛精英能力课 / 杨祥编著. --北京: 团结出版社,
2012.8

ISBN 978-7-5126-1122-1

I. ①哈… II. ①杨… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第167526号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (团结出版社)

网 址: [http:// www.tjpress.com](http://www.tjpress.com)

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 制: 三河市祥达印装厂

开 本: 170×240毫米 1/16

字 数: 240千字

印 张: 17

版 次: 2012年9月 第1版

印 次: 2012年9月 第1次印刷

书 号: 978-7-5126-1122-1/B.159

定 价: 29.80元

(版权所有, 盗版必究)

作为世界顶尖的名校，哈佛大学孕育了一代代出类拔萃的哈佛学子，他们成为各个领域不同凡响的人物，他们的思想和行为深深影响着世界发展的方向。世界也因为精英们的存在而充满活力，因为他们的创造而变得更卓越。

哈佛以“对青春和对知识的追求”作为生命之源；以“为全人类承担更大的责任”作为自己的核心教育理念，而“奋进、自信、博大”正是哈佛精神的真实写照，这些正是铸就辉煌哈佛和培育哈佛精英们的法宝。

几百年来，有一个问题一直让很多人困惑，哈佛的学子何以如此卓越不凡？难道哈佛有什么不为人知的秘密？这吸引了世界各地很多人到哈佛一探究竟。去过哈佛的人说，到了那里才知道，世界上没有什么天才，真正的“天才”都是要靠努力和奋斗的。在哈佛的校园里，不管是图书馆、自习室，甚至是餐厅，随处可见埋头读书的学生，凌晨三四点的哈佛校园竟还是灯火通明！

有些人总是在抱怨上帝不公、社会不平，没有给他们超人的智慧，让他们生活充满了不顺利。结果这些人就在日复一日的抱怨中度过了

自己庸碌无为的一生，毫无成就可言。但是有些人一路披荆斩棘，通过不懈的努力，最终取得了骄人的成就。难道他们禀赋不同，或者真的不公平？其实都不是，根本的原因只是“努力、坚持、奋斗”六个字而已，这就是成功的秘诀，也是我们最好的武器。这些，哈佛精英们都会告诉你。

对于哈佛精英们来说，没有什么困难可以阻挡他们走向成功的脚步，他们的智慧和精神可以战胜任何困境。有人说：“哈佛学子们的奋斗精神，是中国的80后最缺少的！”

人生的道路总是充满坎坷，那是上帝对我们的历练，目的是让我们变得更强大。面对突如其来的挫折和困难，我们该如何应对？是放弃坚持、一劳永逸，还是勇敢面对、直到成功？其实，命运就掌握在我们自己手中！让我们努力奋斗吧，为了在竞争激烈的现代社会立于不败之地，为了让我们的生活更美好，打开这本《哈佛精英能力课》，让我们一起寻找成功的秘密吧！

前 言 /001/

第一课 | 品质课

品质是生命的璀璨之花

不讲诚信，寸步难行 /002/

宽容使人美丽 /006/

责任心帮你叩响成功的大门 /009/

自律展现美德 /012/

忠诚帮你赢得机会 /016/

正直的品格让心灵更尊贵 /019/

第二课 | 心态课

好心态方能成就好未来

用平和的心态看待输赢 /024/

多给自己美好的心理暗示 /027/

用积极的心态应对困境 /030/

乐观是一种积极的生活态度 /033/

积极的心态是获得成功的关键 /036/

自信使人充满朝气 /040/

第三课 | 自控课

做情绪的主人

别让情绪欺骗了理智 /046/

掌控情绪，处变不惊的前提 /049/

不因别人的无礼而恼怒 /052/

冲动是对自己的惩罚 /056/

为人处世，以和气为美 /059/

别让嫉妒导致情绪失控 /062/

第四课 | 自省课

理性地评价自己

适时地放低姿态 /066/

看清自己的位置 /069/

做个脚踏实地的人 /072/

不为过错找借口 /074/

不要急于肯定自己 /077/

博大不需要用喧哗来展示 /080/

第五课 | 处世课

懂处世，才能成功

多注意察言观色 /084/

保留别人的面子 /087/

记住别人的名字 /090/

多一点圆桌意识 /093/

- 善于掌舵自己的命运 /096/
不要卖弄自我和吹嘘自我 /099/
不做问心有愧的事 /102/
淡泊明志，宁静致远 /105/

第六课 | 沟通课

有效的沟通是一门学问

- 多聆听，了解对方的真实意图 /110/
不要陷入辩论，注意你的沟通风格 /113/
善于运用非言语的沟通 /116/
贴切地表达思维的过程和结果 /120/
把握对方的思维，提前做出反应 /123/
幽默的语言拉近彼此的距离 /126/

第七课 | 交际课

友谊能够拓宽人生之路

- 奉献才能有收获 /132/
不以地位论交情 /136/
朋友就是不离不弃 /139/
和睦相处，收获幸福 /142/
携手才能并肩前行 /144/
士为知己者死 /147/

第八课 | 思维课

思维——通向真理的坦途

敏锐的洞察力是你成功的望远镜 /152/

灵活的逻辑分析使人思路清晰 /154/

敢于质疑，才能开辟新天地 /157/

培养全面的综合概括分析能力 /160/

培养思维能力，拥有多变的思维方式 /163/

第九课 | 学习课

只有学习能力才能代表将来

学习是件快乐的事 /168/

兴趣是学习最好的导师 /171/

成功的奥秘在于勤学 /175/

把知识转化为能力 /178/

学习需要掌握正确的方法 /181/

思考使知识变成智慧的黄金 /184/

第十课 | 创新课

创造性思维能够创造奇迹

突破固有思维就是创新 /190/

成功来自于创新 /193/

创新让你与众不同 /197/

不同的眼界，不同的收获 /200/

灵机一动，走出活路 /203/

第十一课 | 协作课

合作——凝聚成功的力量

懂得合作，才能更好地生存 /208/

巧借外力，凭智取胜 /211/

合作就是力量 /213/

相互协作，扬长避短 /216/

合作，让世界如此美妙 /219/

第十二课 | 竞争课

激烈的竞争才有丰硕的收获

竞争能激起一个人无尽的智慧 /224/

体魄和智慧是竞争的利剑 /227/

胜利就是打败竞争对手 /230/

棋如人生，人生如棋 /233/

竞争是人生成功的动力 /236/

第十三课 | 行动课

机遇——托举成功的翅膀

独辟蹊径，做别人不做之事 /240/

擦亮眼睛寻找契机，努力创造机会 /242/

挫折也是人生的机遇 /245/

敢于舍弃也是一种智慧 /248/

不能淡化危机意识 /251/

运用机遇的能力决定机遇的价值 /255/

第一课

品质课

品质是生命的璀璨之花

不讲诚信，寸步难行
宽容使人美丽
责任心帮你叩响成功的大门
自律展现美德
忠诚帮你赢得机会
正直的品格让心灵更尊贵

不讲诚信，寸步难行 <<< <<

诚信是一种传统美德，是每个人都应该恪守的优秀品质。诚信是为人真诚、处事守信，是言必信、行必果的一诺千金。哈佛大学的学生从踏入校门的那一刻起，就被要求首先要做一个诚实守信的人，这也是哈佛的教育理念之一。

墨西哥总统福克斯，原来只是一个普通的推销员，后来通过一步步的努力成为了国家总统。是什么力量让一个原本普通的人最终成为了国家总统的呢？

福克斯有一次在一所大学演讲，一位很敬仰他的学生问道：“总统先生，身处尔虞我诈的政界，您是怎么能让自己坚持诚信为人的原则呢？”福克斯看着同学们，平静地说：“现在很多人都认为这个社会谎言无处不在，可我还是依然相信有真诚存在。只要自己坚持做一个诚信的人，周围的人也会对你讲诚信的。如果我说我没撒过谎，可能很多人都不相信。因为很多谎话连篇的人都会对别人说，自己从没撒过谎。现在，我给同学们讲一个对我的人生影响极大的故事，也许你们就会明白我为什么坚持诚信待人了。”

一位父亲是个农场主，一天他向儿子提起，准备拆掉花园里那所旧房子，那所房子在父亲很小的时候就有了，太旧了。儿子听了很感兴趣，对父亲说：“爸爸，我想亲眼见识一下房子是怎么被拆除的。但是我要开学了，您可以等我放假了再拆房子吗？”没想到儿子对这件事如

此好奇，父亲就爽快地答应了他的请求。突然有一天夜里刮了很大的风，旧房子上的瓦都被吹掉了。这时男孩还在学校里上学，但是父亲担心岌岌可危的房子突然倒塌，会伤到人，就请工人把旧房子拆了。儿子放假回来，兴冲冲地跑到花园，却没看到旧房子，就不无埋怨地对父亲说：“爸爸，你可是答应过我，要等我放假回来再拆除那座房子的。你答应我的事情，怎么不讲信用呢？我在学校已经查了好多和房子有关的资料，正准备好好学习的！”看着儿子求知若渴的认真样子，父亲很开心，但又觉得对孩子食言了。他真诚地对孩子说：“儿子，我答应了你，就应该兑现承诺，这次是我不对，请原谅我！好吗？”父亲坚持兑现自己对儿子的承诺，就请工人重新在花园里原来的地方仿照旧房子新建了一座新房子。房子建好的时候，他当着儿子和工人的面说：“我们一起拆掉这座房子吧！”这位父亲并不富有，但为了在孩子面前兑现自己的承诺，也为了教导孩子养成诚信的良好品质，他重建了已经拆除的房子。一位平凡而伟大的父亲用这样的方式告诉孩子，诚信的重要。

福克斯接着说：“这位父亲现在已经去世了，可他的儿子还活着。”一位同学急切地问道：“这位伟大的父亲叫什么名字？他的儿子是谁？他在哪里？他的儿子一定也是一位诚实的人吧！我们希望认识他。”福克斯慢慢回答道：“他的儿子就在你们面前，就是我，福克斯。”听众席上立刻响起了雷鸣般的掌声。

信守诺言是一种闪光的人格魅力，它能使人得到大家的尊重和爱戴，能帮助人们获得事业和人生的成功。相反，一个不信守承诺的人，总会受到大家的诟病，没有人愿意和他们打交道，他们失去了大家的信任，在追求成功的道路上只会孤立无援。当然，这样的人也很少能获得成功。即使是一个本来很成功的人，如果他不坚守诚信的美好品质，为了一时的利益而放弃诚信，那么他最终将会失去自己在他人心目中的分

量和地位。对此，哈佛提醒学生们：承诺是一种责任，是一种积极的态度。只有为人处世诚信的人，才能得到别人的信任和尊重。

我们知道，温州人都很会做生意，也都有一本自己的生意经。一个形象的说法就是：一个温州人，即使他现在穷得只能睡地板，但他还是一心想着要自己做生意、做老板。现在，“温州人”就是“有钱人”的代名词。但也许很多人都不知道，十多年前“温州”却曾是“中国假冒伪劣”的代名词。为了获得最大的利益，他们甚至专门生产只能“供”人穿一天或者半天就坏掉的皮鞋。很多温州的老板虽然一夜暴富，但是杭州武林门广场上燃起的一把愤怒决绝的火瞬间烧毁了他们的美梦——坚决拒绝温州货。不诚信的后果就是失去所有人的信任和支持，遭到大家的一致抵制，结果可想而知。后来，随着更多的温州商人到了外面更广阔的世界，他们深深体会到诚信与自己生意和利益的紧密关系，他们不仅诚信地向各地供应各种质优价廉的商品，甚至还放火烧掉了别人假冒伪劣的东西。正因为他们坚持了诚信为本，温州商品不仅遍布全国，还越过重洋，远销海外。

作为世界顶级的名校，哈佛十分强调诚信。他们告诉学生，诚信是一种美德，坚守诚信的人拥有无与伦比的人格魅力。但是，在现实生活中，很多人认为诚信就是迂腐，讲诚信没用、讲诚信就要吃亏。买东西的时候，缺斤少两是常事，甚至买者和卖者都心知肚明，就像社会上的“潜规则”。虽然买方会气愤，但有时怕惹麻烦，也就自认倒霉了。当然，吃了亏的人会“吃一堑长一智”，以后不再轻易相信别人，自己慢慢也不会以诚信待人。这样的恶性循环助长了社会上不讲诚信的不良风气。因此，社会发展到今天，什么都在进步，但诚信离我们越来越遥远了。

难道先辈们留下的所谓“美德”是可笑的迂腐？难道诚信将成为一

纸空谈？其实不然！不良的习气只是少数人的偏见，无论在过去、现在，还是未来，诚信对于每个人的成功和社会的发展进步都是必不可少的。哈佛大学总是从生活的点点滴滴和每个人的一言一行去引导学生，要坚守诚信。我们从几个方面来分享一下哈佛关于诚信的教育。

诚信是做人的根本准则。哈佛教导每一个学生不能说谎，对人要真诚、说话做事要守信用。诚信是做人的最根本要求和准则，是每个人从小就应该养成的优秀品质。不仅如此，而且要把诚信体现在生活中的点点滴滴，努力将诚信的品质内化为个人的自觉行为和性格特征，使诚信成为自己最耀眼的“标签”。

诚信是美好的心灵开出的花朵。在诚信的人看来，欺骗或许可以使人们暂时获得更多的金钱和利益，但他们的内心一定是愧疚、不安的。诚信以纯洁、高尚的心为基础，诚信也能使心灵得到坦然和宁静，只有做到真诚无伪，才能让自己问心无愧，也能给自己带来最大的精神快乐。每个人都应该坚守诚信，使自己拥有更多的优良品质，让生命开出绚烂的花！

诚信是结交朋友的必备。中国有句古话：“人之相知，贵在知心。”我们不妨扪心自问，想想这样的问题：和别人相处时，怎样能赢得别人的好感，怎样能结交到真正的朋友？答案就是：真诚相待。知心的朋友是靠真诚相待换来的，与别人交往，掺不得半点假，要一诺千金、说到做到。你只要真心诚意地对待别人，遇事能设身处地地为别人考虑，在他们需要的时候伸出温暖的手，别人也会以诚相待。只有这样，才能建立起良好的人际关系，才能结交更多的朋友。朋友是人生最大的财富，他们会在困难的时候向你伸出温暖的手，在你成功的时候陪你一起笑，人生路上和你一路相随。

诚信是走向成功的通行证。有一位知名的教授曾说过，一个不讲信用的人，在社会上是无法立足的，因此他什么事情也做不成。一个人若想有所作为，就一定要让诚信成为自己的闪光点，展示自己的人格魅

力，赢得更多的朋友和帮助，走向属于自己的成功之路。

但是，讲诚信并不是只用嘴说说、喊喊口号就行了。对很多人来说，恪守诚信并不容易。“诚信”两个字很简单，但是只有用心去做才能实现它真正的意义，但愿我们每个人都能从自身做起——坚守诚信。

宽容使人美丽 <<< <<

在哈佛大学的校园里流传着这样的箴言：宽容是人类最高的品质，也是检验文明的标准。一个善于宽容的人不会因为自己受到些许伤害就去抓住机会报复，即便这样的机会已经摆在了他们面前。最终，他们获得了大家的赞美。当然，一个不懂得宽容的人，也不会得到别人的宽容。

作为天地间最博大的一种胸怀，宽容不仅是人与人之间的理解与关爱，更是对生命的一种旷达和博爱。宽容就像寒冬的一束阳光，可以融化人们心灵的坚冰，让人与人之间充满浓浓暖意，让世界充满爱。宽容可以慰藉内心的不平，给世界带来幸福和希望。宽容是一种风度、一种洒脱。大山不语，是因为它的博大，才有了美丽的风景；大海蔚蓝，是因为它的深邃，才有了磅礴的大气。万事万物，都在以它的宽容为世界创造奇迹。

一位修行的禅师从山外归来，面对入室偷盗的小偷，不是大喊捉贼，而是首先在心里宽恕了他，想给他一次重新做人的机会。禅师对小偷说：“谢谢你赶这么远的路来看我，天凉了，这件袍子你披上吧！”禅师的宽容让小偷羞愧万分，幡然醒悟后，他决意重新做人。通过自己

的努力，他过上了很好的生活，可他念念不忘的仍是那夜禅师如月光一样皎洁、明亮的宽容。正是由于禅师的仁慈宽容之心，挽救了一个误入歧途的年轻人，使一个灰暗的生命重拾光芒！

面对犯了错误的人，我们是否也能像禅师一样，用宽容的心胸去感化他的灵魂呢？面对曾经伤害过我们的人，我们是否也能像禅师一样，用仁慈大爱放下一切不快去洗涤他的心灵呢？作为社会的一员，我们总要与各种各样的人打交道，就会遇见这样那样不对的、不合理的、不公平的事，难免让人生气。与朋友发生了摩擦、有人不小心伤害了你、有人在不明真相的时候误解了你，这时候你千万不要被气愤冲昏了头脑，试着冷静下来，然后换一个角度再想想。你会发现摩擦或许只是因为误会，大家面对面地说开了，矛盾就解决了；而别人的伤害或许只是无心，伤害过你他们也很自责和难过，如果能给他们解释的机会，他们会很感激，自己的心情也会豁然开朗。

哈佛大学非常注重每个学生的品质教育，在致力于培养学生宽容的品质时，哈佛的老师常常会这样告诉学生：每个人的内心都有一个柔软的角落，哪怕是一个众人眼中十恶不赦的罪犯，他看着母亲的眼神却是一样的温暖。所以，要试着发现别人身上的美好，而不要只是纠结于他曾犯过的错。每个人都有值得同情的地方，只要有一颗宽容的心，就一定能找到可以原谅对方的理由。俗话说，一个巴掌拍不响。错误并不是对方一个人造成的，当你愿意去关怀体谅自己的“敌人”的时候，或许自己的内心也同时得到了释怀。宽容他人，说着容易做时难。不要把它当成一句空泛无力的话，而是要发自内心地用心去做，慢慢让自己拥有一颗高贵的宽容之心。法国作家雨果说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”人的胸怀之所以无限宽阔，是因为它能够包容。宽容是沟通人际关系的桥梁，是使友谊之树常青的养料。人生总有不如意，我们也不可能每天都过得辉煌灿