

HAFO NANHAI
QIZHI KE

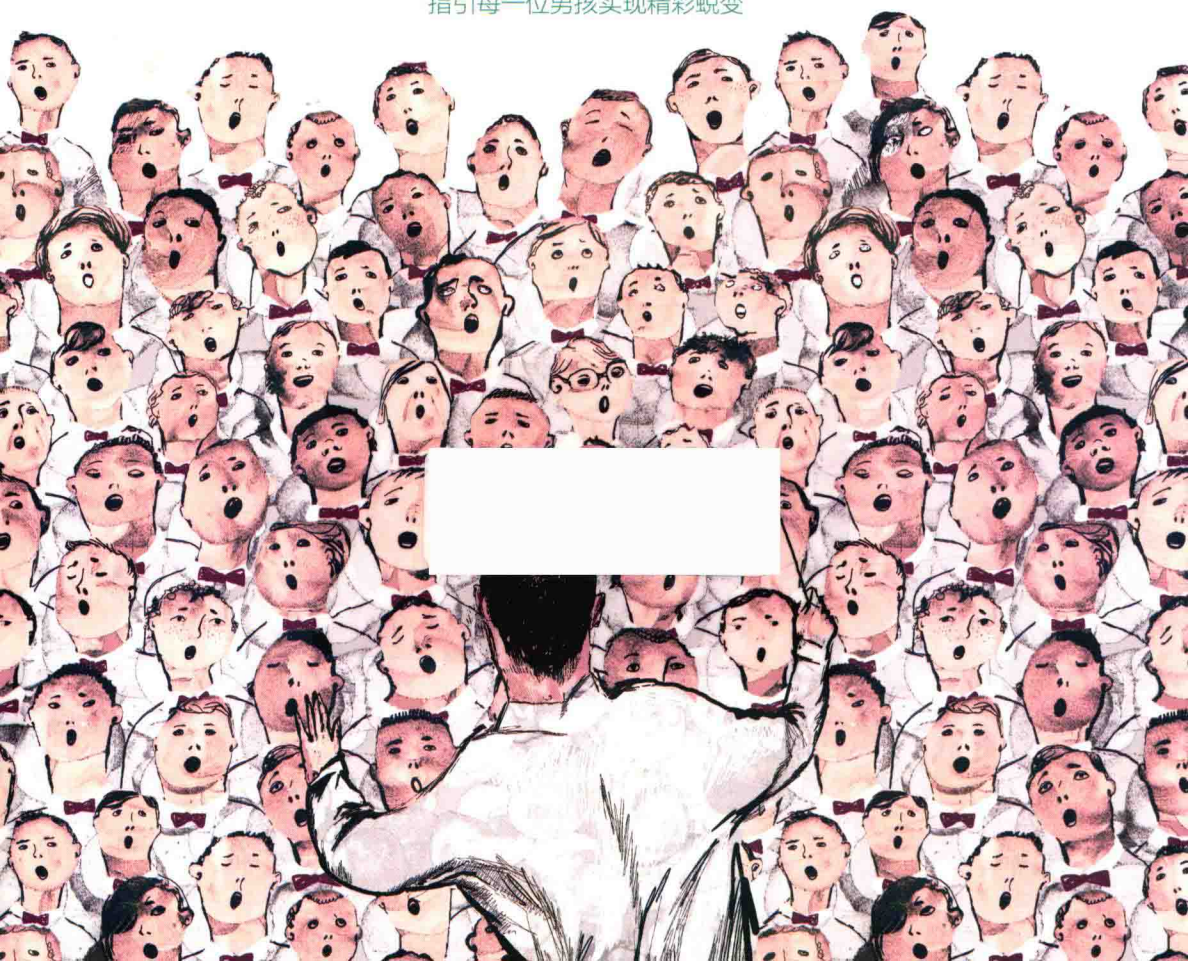
—— 王子鱼 / 编著 ——

哈佛大学
精英培育课程



哈佛男孩 气质课

从平凡到精英，
哈佛的精神理念，
指引每一位男孩实现精彩蜕变





哈佛男孩 气质课

王子鱼 编著

常州大学图书馆
藏书章



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛男孩气质课 / 王子鱼编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5576-3586-2

I . ①哈… II . ①王… III . ①男性 - 气质 - 通俗读物
IV . ① B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 196949 号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 兰 毅

插图绘制: 郑韶丹 林玉峰 袁小乱等

封面供图: 海洛创意

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 20 字数 360 000

2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 24.80 元

前言



哈佛大学创立于 1636 年，作为世界顶尖级的一流大学，300 多年来造就了难以计数的享誉世界的杰出人才。到目前为止，哈佛共出过 8 位美国总统、40 位诺贝尔奖得主和 32 位普利策奖获奖者。著名外交家、美国前国务卿亨利·基辛格也出自哈佛。哈佛大学因此成为美国政府制定国内外政治、军事、外交政策的思想库。一大批知名的学术创始人、世界级的学术带头人、文学家、思想家都出身于哈佛，如诺伯特·德纳、拉尔夫·爱默生、亨利·梭罗、亨利·詹姆斯、查尔斯·皮尔士、罗伯特·弗罗斯特、威廉·詹姆斯、杰罗姆·布鲁纳、乔治·梅奥等。我国近代，也有许多科学家、作家和学者曾就读于哈佛大学，如胡刚复、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。此外，哈佛大学还是全球造就亿万富豪最多的大学。它的商学院被喻为“总经理摇篮”，培养了微软、IBM 一个个商业神话的缔造者。著名亿万富翁纽约市长彭博，城堡投资集团创建者、对冲基金大亨格里芬，以及石油大亨洛克菲勒都出自哈佛。

随着“哈佛成功学”“哈佛教育理论”“哈佛美学”“哈佛经济学”……一个又一个承载着哈佛精神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”。哈佛大学的巨大成就，关键不是因为它的规模宏大、学科众多，而在于它先进的办学理念和 300 多年沉淀下来的精神气质。

在人生的旅途中，大学只是一个短暂的历程，但哈佛让学生在这个短暂的

历程中形成了特有的精神气质，教会了学生怎样做人、怎样做一个成功的人，并引领他们思考和感悟人生，为实现人生目标，取得成功做好积极而充分的准备。正如哈佛大学第23任校长科南特所言：“大学的荣誉，不在它的校舍和人数，而在于它一代又一代人的质量。”哈佛靠什么打造了这些巨人？他们的教育中有什么深藏未露的秘密？从这些成功者身上我们不难看到，在哈佛收获的精神气质是他们获得如此成就的决定性因素，是哈佛的精神和气质始终鞭策他们向成功的顶峰攀登，是哈佛大学成功的教育理念缔造了他们辉煌的人生。哈佛并不是神话，它代表的是一种精神，一种气质，任何进入这种气质氛围的人，生命都会从此与众不同！

考入哈佛大学，去亲身感受哈佛的精神气质，是多少男孩梦寐以求的事情；将自己的孩子送进哈佛大学深造，又是多少父母望子成龙的殷切希望。然而，能真正走进哈佛大学的人毕竟是极少数，大多数人难以如愿以偿。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？为了广大渴望有所成就、有所作为的男孩能不进哈佛也一样练就哈佛气质，学到百年哈佛的成功智慧，我们编写了这本《哈佛男孩气质课》。本书从冒险精神、自信、自主能力、理性思维、领袖气质、自控力、情商、阳光心态等方面，全面阐述哈佛男孩气质培养的方法和注意事项，充分诠释了哈佛大学教育理念中的精髓，并挖掘出男孩人生成长路上最有价值的成功要素，为成长中的男孩提供适合其心理需求的精神养分，铸就一个哈佛学子应有的优秀气质，并树立起明确的精英意识，学会在学习和生活中自我选择，自我塑造，为成长为社会精英打下坚实的基础。领悟哈佛精神，练就哈佛气质，你的人生将从此与众不同！

目录



PART1

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，绝不能退缩·····	1
成功从尝试开始·····	4
创新意味着生存·····	8
直面人生的挑战·····	13
勇敢地跨出第一步·····	17
进取心决定人生的高度·····	20
坚持，只是一念之间的勇气·····	24
就算身处绝境，也要发挥最大潜力·····	27
机会属于敢冒险的人·····	30
敢做第一个·····	34

PART2

哈佛自信：

让男孩成为最好的自己

力量来自于永恒的自信心·····	38
不甘平庸，必须像王者一样自信·····	42
给自己一个定位，找准人生的起点·····	46
相信自己，你比想象中更优秀·····	49
战胜恐惧，发现自己的潜能·····	52
战胜自卑，你并不比别人差·····	55

自我暗示, 你可以做得更好·····	59
哈佛 MBA 的最后一堂课——把自己“卖”出去·····	62
告诉自己: 只要去做, 没什么不可能·····	66
100% 的成功就是 100% 的信念·····	69

PART3

哈佛自主能力: 让男孩学会独当一面

拥有远见, 让你在 10 年后无可替代·····	73
有主见, 敢于说出你的观点·····	77
自立自强, 没有人替你成长·····	80
明确人生方向, 带着目标做事·····	83
无论何时, 勤奋都是通往成功的捷径·····	85
把你的精力集中到一个点上·····	88
机会总青睐那些勤于奋斗的人·····	90
责任, 成就一个人的伟大·····	93
不下水的人, 永远不可能学会游泳·····	97
成功者只想着自己想要的·····	99
靠自己成功, 命运就在自己手里·····	102
敢于推开那扇虚掩的门·····	106

PART4

哈佛理性思维: 指引男孩树立正确的成功观念

成功从来没有捷径·····	110
人生需要突破, 大舞台成就大梦想·····	113
正确对待他人的评价·····	117
做一个输得起的人·····	121
冷静是人生最好的伙伴·····	125
思考为王: 找寻思维的“幽径”·····	128
智慧就是战斗力·····	132
不畏人生弯路, 才能收获成功·····	135
有时候, 放弃也是一种智慧·····	139
越是着急, 越是做不好事情·····	141

PART5

哈佛领袖气质：**培养男孩出众的领导力**

永远的 NO.1，让优秀成为一种习惯	147
哈佛毕业生“可怕”的领袖气质	149
诚实是获得信任的前提	153
即使现在，对手也在不停地翻动书页	157
不知足——追求完美才能更优秀	160
不留恋过去，时刻保持一颗归零的心	165
一个合格的领导，永远是团队的排头兵	169

PART6

哈佛自控力：**教会男孩抵制诱惑，做自己的主人**

控制自己的情绪，做情绪的主人	174
管理好自己的时间	178
养成井然有序的习惯	181
正直的人才会有决断力	185
增强自制力，不成为情绪的奴隶	189
在任何情况下，都要保持冷静	192
学会对诱惑说不	196
正确看待金钱的诱惑	199
人生需要适当的等待	202

PART7

哈佛高情商：**做一个会说话、懂交际的“团队人”**

“孤胆英雄”的时代已经结束	207
没有完美的个人，只有完美的团队	210
朋友是成功的助推器	213
合作更能展现个人的才华	218
信任，结交挚友的黄金法则	221
学会从对方的角度考虑问题	224
会赞美的人走到哪里都受欢迎	228

学会倾听——会说的不如会听的·····	231
宽容与原谅——人际交往课上的重要内容·····	233

PART8

哈佛阳光心态：**让男孩成长为积极乐观的男人**

成功更青睐积极乐观的人·····	237
热情是梦想起飞的燃料·····	241
不幸是人生最好的大学·····	245
攀比，会让你遗失了自我·····	248
积极进取，奔跑的前方会有猎物·····	251
即刻行动，为自己创造机遇·····	255
善待自己的缺点，不要苛求自己完美·····	257
只要心存希望，命运就不会亏待你·····	260
别让环境左右你的心境·····	264
奋斗无止境，你要不断攀登·····	268
做任何事都应该竭尽全力·····	271
每一次跌倒，都孕育着一次新的崛起·····	275

PART9

百年哈佛影响学子一生的9句箴言

阅读：无论走到哪儿，随身携带一本书·····	278
思考：睡前五分钟向自己提出问题·····	281
选择：比汗水更重要的是选择的智慧·····	285
财商：哈佛大学的第一堂经济学课·····	289
借力：永远都不要独自用餐·····	293
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·····	299
感恩：在任何地方，对任何人任何事说声“谢谢”·····	302
责任：责任是最具价值的气质·····	306



哈佛冒险精神：

让男孩拥有更开阔的人生视野

哈佛大学培养出了世界上令人瞩目的精英们，而总结这些精英所具有的特质时，不难发现，哈佛大学在教给他们专业知识的同时，也赋予了他们一种冒险精神。哈佛大学崇尚冒险精神，而冒险是创富者的乐园。

生命是一场冒险，绝不能退缩

如果我知道自己的极限，那么我就不可能接下《黑天鹅》，我也不可能获得奥斯卡奖，我也不可能收获爱情、婚姻和家庭。正是这种冒险精神让我实现了个人演艺生涯的一个巨大成就。

——好莱坞天才影星、哈佛大学心理学博士 娜塔莉·波特曼

多年前一部《这个杀手不太冷》改变了一个 14 岁女孩的一生，与国际级的大导演吕克贝松和影星让·雷诺合作，一时间引来无数羡慕嫉妒，赞誉之外更多的是不平 and 怀疑，一个没有任何表演经验的孩子，如何能担当得起如此重要的戏份。然而，娜塔莉硬是凭着自己那股初生牛犊不怕虎的精神，不仅完美地演绎了这个角色，而且也为自己的人生带来了转机。娜塔莉多年后回到哈佛母校为毕业生做毕业演讲时说道：生命本来就是一场冒险，如果当时她知道自己几斤几两，那么她可能就不会出演这个角色。

一位美国大学生在临近毕业前对自己按部就班的生活进行了反思，这是我上大学的目的是吗？我的写作梦、我的公众服务梦都到哪里去了？最后他找到了答案——生命是一场需要完整体验的伟大冒险，而不是需要逐步完成的任务清单。

洛杉矶的郊区有一个15岁的男孩，他从小就生活在小镇上，没有见过什么世面。可是他在15岁这年为自己拟了一个表格，表格上列出了他的梦想清单：

到尼罗河、亚马孙河和刚果河探险；

登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷恩山；

驾驶大象、骆驼、鸵鸟和野马；

探访马可·波罗和亚历山大一世走过的路；

驾驶飞行器起飞降落；

读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；

主演一部像《人猿泰山》那样的电影；

谱一部乐谱；

游览全世界的每一个国家；

.....

他的梦想清单一共列出了127项目标，这些目标对于一个小镇少年来说简直不可思议，但他还是按照梦想清单出发了。

16岁那年，他和父亲到了乔治亚州的奥克费诺基大沼泽和佛罗里达州的埃弗格莱兹去探险，这是他首次完成了表中的一个项目。

然后他循着目标不断前进，当他59岁时，他已经按计划实现了127个目标中的106个。

这个少年名叫约翰·戈达德，一生之中获得了一个探险家所能享有的荣誉，其中包括成为英国皇家地理协会会员和纽约探险家俱乐部的成员。



从某种程度上说，冒险是生命存在的一种常态。因为，你的生命每一天都在冒险，早上出门会不会被楼上落下的花盆砸到，骑车上班会不会被汽车撞倒，走路会不会摔倒，谁都无法预料下一秒会发生什么，因此，生命本身就是一场冒险。

很多时候，困难并不像我们想象的那么可怕，生活也

不像我们抱怨的那般平庸，生命中的很多美好事物都不在“安全区”，不是人人可以轻松获得的。只有敢于冒险才会让困难退避三舍，让生活充满惊喜，甚至是奇迹。

哈佛男孩教养手札

保护幼小的子女是动物的本能，人类更是如此。很多父母在教育孩子的过程中，常常抱着“平安长大”“万无一失”的理念，处处设置安全壁垒，这样就难免形成过度保护。比如当幼儿对剪刀、钳子等工具感兴趣时，大人会抢先一步把这些刚刚引起孩子好奇心的事物藏起来。因此，与其说孩子缺少冒险精神，不如说家长更缺乏一些冒险精神。

人都有趋利避害的本能，即使是不谙世事的幼儿，好玩的东西会一直想要玩，而伤害过自己的东西，可能碰都不愿再碰，甚至一见到就哭。看看那些一走进医院门口，一看到穿白大褂就哭的孩子，这个道理就不言而喻了。

而好奇心如同弹簧，越是压制反弹就越严重。一味地回避、杜绝，只会让孩子对危险更加好奇，渴望靠近。如果他在大人的看护下尝试把玩剪刀等“危险物品”，并受到“适度伤害”，那么他便从此对其敬而远之；如果他不知道危险在哪里，一旦他在大人疏忽的情况下任性地“偷玩”，那么受到伤害的可能性更大，后果也更严重。

聪明的父母会在理智的范围内鼓励孩子的冒险精神，在孩子小的时候鼓励他们去冒险，反而有利于孩子的成长。如果孩子能够通过冒险来取得成功，这会让孩子对自己的能力产生自信心；如果失败了，孩子还能从中学会如何面对失败、应对挫折。

需要特别说明的是，我们这里指的冒险是指“合理的风险”，而不是一种“蛮勇”。

我们举一个父亲帮助孩子合理冒险的例子来理解一下：

孩子想要爬上一棵很高的树时，父亲问他：“你怎么上去？”

孩子指着树说：“我先爬上这个树枝，然后踩着这里再爬上那个树枝。”

父亲马上提醒说：“这两个树枝距离很近，你可能被卡在那里上下不能，那么你要



怎么办？”

孩子不得不马上想出几个解决方案，在确定孩子面对危险能够有准备地克服后，父亲同意他去爬树，并鼓励他说：“现在你知道该如何下手了。”

所以，到底什么才是合理的冒险呢？当然是收益大于可能的损失，而且让孩子有足够的心理准备和预备方案，学会考虑各方面的突发状况。对于比较鲁莽的孩子，可以像上面的父亲一样，通过主动提问题来帮助他对所冒的风险做出考虑。而如果是过于严谨的孩子，父母就可以去跟孩子谈一谈他们想要回避的情境，比如孩子上课不愿意举手回答问题，或者不愿意参加集体游戏等，父母可以问一问：“如果这样做，你担心发生什么事情呢？”“你尝试一下，结果发现自己做得很好，你会是什么感受？”“如果，试都不试一下，你会是什么感受？”最后鼓励他要有点冒险精神，鼓励他去尝试。

这样引导孩子说出他们回避风险的感受，可以帮助他们认识他们是因为恐惧而不是不感兴趣而错过了好玩的事情，孩子一旦克服了恐惧，承担了风险和后果，由此家长就帮助他们培养了更多的自信心。

成功从尝试开始

大胆去试，只有试过才知道！对于年轻人来说，人生之路很长，总有时时间去实施 PLAN B（B 计划），不要一开始就急着退而求其次。

——哈佛大学校长 福斯特

哈佛校长福斯特为 2008 届毕业生做告别演说时说：年轻人在做人生选择的时候往往会陷入迷惘：希望成功，却并不知道如何定义成功，不晓得自己所追寻的究竟是传统意义上的成功，还是能让生活真正变得有意义的成功；知道鱼与熊掌无法兼顾，但却并不知道自己到底想要怎样的生活；迫切地追寻幸福，但却并不知道究竟什么才是幸福的秘诀……于是，做选择时常常畏首畏尾，不敢尝试。

在美国的小学课堂里，学生们画完画，拿到了老师面前，问：“像不像？”老师对这个问题回以微笑，然后纠正孩子说：“不要问像不像，要问你画得好不好。”老师之所以会纠正了这三个字，是因为“像不像”是从模仿别人的角度出发，“好不好”是从自己创造的角度出发。美国的教育是鼓励孩子

从前，有一个国王，为了从10位王子中选一位作为他的继承人，他私下吩咐一位大臣在一条两旁临水的路上放置了一块“巨石”，想要通过这条路，都得面临这块“巨石”，要么把它推开，要么爬过去，要么绕过去。然后，国王分别给他的王子们下达了任务——把一封密信忙送到一位大臣手里。而若要完成任务则必须通过那条大路。

王子们很快就完成了任务。国王开始询问王子们：“你们是怎么把信送到的？”

一个王子说：“我是爬过那块巨石的。”另一个说：“我是划船过去的。”也有的说：“我是从水里游过去的。”

只有最小的王子说：“我是从大路上跑过去的。”

“难道巨石没有拦你的路？”国王问。

“我用手使劲一推，它就滚到河里去了。”

“这么大的石头，你怎么想用手去推呢？”

“我不过是试了试，”小王子说，“谁知我一推，它就动了。”

原来，那块“巨石”不过是国王命大臣用特殊的材料仿制的，并不像真的石头那么重。自然，这位敢于尝试的王子继承了王位。

去挑战，去尝试，不存在范本，更没有什么模仿对象，让孩子去完成自己的“创作”。从而培养了孩子们充满创造性和活力的思维，日后才可能成为开放性和创造性人才。

人生中，会有很多机会看上去不可能实现，于是很多人便“识趣”地放弃了。反而是那些“不知天高地厚”，总想要试试看的人，能够“意外”地抓住了机会。

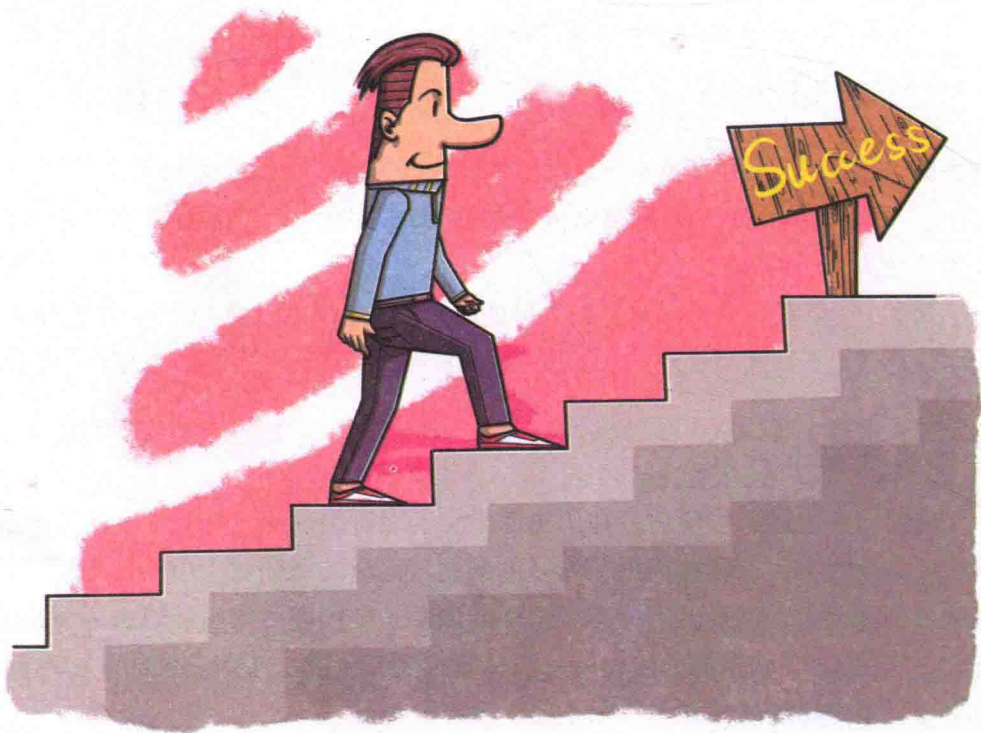
哈佛男孩教养手札

美国的学生进入中学后，在历史课堂上，老师会问出“托马斯·杰斐逊起草的《独立宣言》有哪些局限”这样的问题。这样的课题对于中学生似乎显得有些过于庞大了，然而，因为有了这样的课题，美国的中学生就要去了解这位美国立国伟人、美国精神的代表——托马斯·杰斐逊；要去了解美国的立国之基、资本主义最经典的法律文本——《独立宣言》。

因为有老师这样的问题，孩子们想要有答案就不得不去研究伟人，研读《独立宣言》；研究社会各学派的评价，调动自己的思考和分析能力。更为重要的是，老师这一问，向孩子们传递了一种理念，那就是——你们可以对世间的一切发问，提出质疑，进行思考，哪怕是“神圣”和“权威”。这不只是一种知识的教授方式，更是在培养孩子们一种敢于尝试的思维品质。

在美国，孩子们感觉最有压力的科目不是数理化，而是历史，这在其他国度的人看来有些不可思议，美国的历史不过区区几百年，与文明古国相比，它的历史书大概也没有几页纸吧？然而，美国学生的历史课堂却是这样的，比如老师布置这样的作业：“公民权利”研究论文，要求写到3至5页，打印出来，要双空行，至少用3种资料来源（如网络、书籍等），至少有5句引文。同时，对比以下四人关于黑色美国的观点：布克·华盛顿、杜伯依斯、马丁·路德·金和马尔科姆。在论文里，需要把每个人介绍一点，还必须纳入贴切的材料。然后，讨论他们关于黑色美国的观点，要把自己的想法写进去，还要把引文或材料来源列出来，如某某网页、某某著作……

是让孩子接受，还是让孩子去思考、去判断、去尝试？这是我们面临的一



大教育课题。鼓励孩子尝试，更重要的是为孩子提供尝试的机会。而家长常常犯的错误不是没有鼓励孩子，而是没有将鼓励变成激励、变成奖励，并坚持到底。我们常常发现，当孩子想尝试去做某件事情时，家长倒是开明地说，好啊，你试试看吧。结果一旦孩子尝试失败了，或者没有按照大人常规的方法来做，这时旁边的家人便坐不住了。

“哦，天啊，你不应该这么去做，你应该这样子……”不仅如此，除了口头的干涉和建议，甚至会忍不住自己上手。此时的孩子只能失落而沮丧地站在一边，一边看着大人漂亮地完成，一边听着大人趾高气扬的数落。这时孩子的

成才 锦囊

在尝试之前先不要否定自己



很多事情，我们在做之前常常会说：“我会做不好吧？”这样说，就意味着你已经放弃了一半，在尝试之前就已经把自己否定了。

有一个游戏是这样的：在场地上放置一些椅子，形成一些障碍，给游戏者一点时间，让他努力记住那些椅子的位置，然后蒙上他的双眼。并立刻悄悄地移走那些椅子，让游戏者向前走，游戏者会凭记忆和感觉努力绕开障碍，而那些障碍其实已不存在了。其实生活中有许多时候就如这种游戏。我们常常竭力避开那些妨碍我们的事物，而这种事物却只存在于我们的头脑中，甚至是我们想象的产物。有时，我们不敢去应聘某个职位，不敢新学一门外语，不敢向意中人表白，等等。这种不敢，其实是在头脑中给自己设下的障碍，我们仅凭头脑中的一些认识、感觉或想象，否定了自己，这使我们错过了许多本来应该做且能够做好的事情。

为什么不先试试呢？让事实来说话。即便真的遇到不可逾越的障碍，即便碰得头破血流，那么，爬起来，绕开它，重新开始就是了。多一分人生的经历，何尝不是一份财富呢？谁都不希望被否定，所以在没有被别人否定之前，一定要相信自己是最好的，当然也一定要努力去争取做到最好，先试试，不要先否定自己。

心理会受到比阻止他去做还严重的打击，不仅以后不会再去尝试，甚至再也不想再去碰这件事了，反正没有按照大人的方法来，就要被数落、被批评。这样做不仅打消了孩子的积极性，还伤害了孩子的自尊心。

聪明的父母其实不是对孩子做些什么，只是要管住自己，做一个安静的旁观者。不插手，不干预，唯一需要做的是鼓励。“你做得不错嘛”“哦，这也不失为一个好办法呀”“原来还能这样子啊”“你真的做到了”“以后我可以请你来帮我做这件事了”……这些是一种激励，让孩子们在尝试的过程中不断获取自信，获得成就感。在这样的教育理念中成长的孩子，长大后无畏困难，总是能够积极正面地面对工作、生活，无疑，这样的孩子也更容易在积极尝试的习惯中获得成功。

创新意味着生存

如果乔布斯最初按照诺基亚的样子做手机，我们今天便没有机会见到iPhone。环视一下你的四周，几乎所有东西都是创新的产物。人类的进化史就是一个创新迭代的过程，创新能量蕴藏在我们的基因深处，人人都可以成为创新者。

——哈佛学子 Tom Kelley

哈佛大学之所以能够成为美国大学中的成功典范，培养出一大批具有开拓创新精神的人才，根本原因是其独特的办学宗旨和校风。哈佛大学的校风淋漓尽致地体现了创新精神，它的教育核心就是：崇尚自由竞争和个人奋斗，崇尚冒险和创业，崇尚对事业的追求与高度负责的工作态度……

在哈佛的教学过程中，并不重视学生是否给出正确的答案，而是重视学生思考讨论的过程，每个题目都由学生参与分析、讨论，甚至是争辩。哈佛的教育理念认为，问题的正确答案不是唯一的，悬而未决的问题总会存在，正如每个人的人生都无法复制他人的经验，哈佛鼓励学子们去寻找自己的答案，这种从问题的源头培养起来的创新理念，会帮助学子在未来的人生中创造出更多的可能，这就是人类生存的本质。

问题本身就不只是存在唯一的解决办法，如果我们在一件事上受到挫败，就只能说明我们还没有找到更好的解决办法。聪明的哈利突破了思维的定式，