

提升男孩的内在素质 成就男孩的光灿未来



哈佛男孩

用哈佛方式培养男子汉

顶级的教育理念 实用的教育智慧

郑建斌 良石◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

哈佛男孩

用哈佛方式培养男子汉

郑建斌 良石◎编著



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

哈佛男孩：用哈佛方式培养男子汉 / 郑建斌，良石
编著. -- 北京：海潮出版社，2013.1

ISBN 978-7-5157-0297-1

I. ①哈… II. ①郑… ②良… III. ①男性—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第295634号

书 名：哈佛男孩：用哈佛方式培养男子汉

作 者：郑建斌 良 石

责任编辑：张 莉

封面设计：回归线视觉传达

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路19号

邮政编码：100841

电 话：(010)66969738(发行) 66969751(编辑) 66969746(邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：18.25

字 数：230千字

版 次：2013年1月第1版

印 次：2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0297-1

定 价：29.80元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

前言



哈佛大学是美国最著名的大学，也是一所享誉世界的高等学府，它对各国男孩都有着非凡的吸引力，是他们向往的神圣殿堂。哈佛大学建校近四百年来，先后培养出难以计数的政界名人、社会精英、商界巨子，如美国第二任总统约翰·亚当斯、现任美国总统奥巴马、前美国国务卿基辛格、微软前总裁比尔·盖茨、通用总裁杰克·韦尔奇等，另有三十多人获得了诺贝尔奖。这些杰出人物，对美国甚至世界都产生了深远的影响。最为世人称道的是，从哈佛毕业的男孩不但能力超群，品格修养也广受称赞。

对于众多家长来说，“哈佛”不仅是一所大学，更是成功与质量的保证。“进入哈佛”不仅是对男孩素质的最大肯定，更是家庭教育的最高成就。当一个又一个“哈佛男孩”光芒万丈地出现时，总有一批又一批的家长苦苦思索，渴望洞察哈佛人的教育秘诀。他们禁不住要问，哈佛凭什么能培养出如此多的叱咤世界的巨人？他们的教育方式又有什么独特之处？这些问题吸引着成千上万的人去探寻其中的答案。

其实，哈佛教育的成功不仅仅在于传播先进的文化知识，秉持严谨的教学态度，更重要的是注重提高学员的各方面能力，以之增强自信、净化心灵、挖掘潜能。哈佛看中的是有鲜明的个性、有创新精神以及学习潜力的人，哈佛重视的是男孩的综合素质。哈佛教育的一大核心理念，正是让每个学生都能提升内在素质，赢得光灿的未来。

在每个男孩成长的过程中，都需要用哈佛教育的理念启迪心智，让自己大有作为。相对而言，教育男孩对家长的要求更高。每位家长都希望男孩能够成长为优秀人才，可男孩不但有自身的优势，也有着诸多的弱点，这无疑给家长



带来了更多的教育困惑。培养优秀的男孩要根据男孩的天性和特点，找到并采用适合男孩的教育方式。因此，哈佛不应只是一种标识符，我们走近哈佛最重要的是领悟其独特的教育方式。优质的家庭教育方式是父母培养优秀男孩的先决条件，只有吸收、借鉴哈佛的教子方法，才可能把男孩培养成为了不起的男子汉。

《哈佛男孩：用哈佛方式培养男子汉》汇集了哈佛最顶尖的教育理念、哈佛最成功的教子案例，从优秀品格、自我管理、人际交往等8个角度，39个方面充分诠释了哈佛教育理念中的教子精髓，试图为成长中的男孩提供精神养分，帮助男孩自我塑造，自我超越。通过阅读、精读本书，男孩能获得思想的升华和素质的提升，为成就辉煌的人生打下坚实的基础。

本书也是成年人的修身指南，阅读本书，家长和孩子将会一起成长，一起更新，在轻松愉悦中，潜移默化地完成对男孩的全方位塑造，实现让其进入哈佛的愿望。

由于种种原因，也许男孩不能踏入哈佛校园，但这不等于他不能成为优秀的人才。只要家长真正明白了哈佛的教育真谛，借鉴吸收哈佛的教子经验，培养男孩的全面素质，提高男孩的综合能力，就能使男孩逐渐变得优秀，从“哈佛”走向卓越人生！

目 录



第一章

哈佛教男孩培养优秀品格

——品格是比成功更重要的做人根本

第一节 自信 / 002

人生中最重要的是信念 / 002

认为自己行的人一定能行 / 004

用赞赏强化男孩的自信心 / 006

第二节 诚实 / 009

真诚是做人的根本 / 009

信用是最宝贵的财富 / 011

唯有诚实才是长久之策 / 014

第三节 勇敢 / 016

勇敢的人到处有路可走 / 016

勇气只是多跨一步超越恐惧 / 018

只有无畏，才能勇往直前 / 020

第四节 坚强 / 023

培养男孩吃苦耐劳的精神 / 023

“挫折教育”必不可少 / 025

顽强的意志是飞行的翅膀 / 028



第五节 有爱心 / 030

培养孩子的“同情力” / 030

真正的财富是为他人服务 / 033

日常生活渗透感恩教育 / 035

第六节 有责任感 / 037

有责任感的人是最大的赢家 / 037

培养责任心要“从小抓起” / 040

犯错时，主动承担责任 / 042

第二章

哈佛教男孩懂得自我管理

——成就源于自我管理

第一节 自我控制 / 046

在规则范围内自由行事 / 046

控制好自己的情绪 / 048

学会约束自己的行为 / 051

第二节 管理心态 / 054

让积极心态引领未来 / 054

拒绝抱怨，用实干照亮前程 / 056

别让昨日的错误成为明天的包袱 / 059

第三节 管理时间 / 061

今天不走，明天溜走 / 061

人的差别在于业余时间 / 064

合理规划，让时间增值 / 066

第四节 管理目标 / 069

设定目标是所有成就的出发点 / 069

盲目的努力等于作茧自缚 / 071

确定大目标，用小步前进 / 073

第三章

哈佛教男孩掌握生存技能

——训练生存技能，更好地适应社会

第一节 拥有一技之长 / 078

兴趣也需要“导航者” / 078

发现并开发最佳才能区 / 080

成就来自于对专长的专注 / 083

第二节 培养学习能力 / 085

所有的教育都靠自己体会 / 085

广泛地学习能使人变得强大 / 087

将知识转化为能力 / 089

第三节 提高适应能力 / 092

在实践中提高适应力 / 092

任何成就都源于改变自己 / 095

忍耐力比脑力更胜一筹 / 097

第四节 培养应变能力 / 099

增强对突发性事件的处理能力 / 099

两难的处境中，明智舍弃 / 102

培养语言应变技巧 / 104



第五节 培养理财能力 / 106

在日常生活中培养理财观念 / 106

理财教育应从节俭开始 / 109

让孩子学会正确地花钱 / 111

第四章

哈佛教男孩学会人际交往

——良好的交往沟通是成才的坚实基础

第一节 提高修养 / 116

用尊重拉近心理距离 / 116

充满热情的人更受人喜欢 / 118

人格魅力在于学识修养 / 121

第二节 宽以待人 / 123

征服人心要靠宽容大度 / 123

宽容比复仇更明智 / 125

原谅别人是对自己的善待 / 127

第三节 学会沟通 / 130

委婉说话是一门艺术 / 130

以幽默的谈吐来增强亲切感 / 132

倾听才有收获，多说无益 / 135

第四节 拓展关系 / 137

创造与人交往的机会 / 137

设法与优秀者交朋友 / 140

学会和不同性格的人打交道 / 142

第五章

哈佛教男孩学会与人合作

——合作能使自己真正强大

第一节 树立合作意识 / 146

“凡事自己来”的想法不可取 / 146

要大团队，不要小自我 / 148

从说“我”变成强调“我们” / 150

第二节 学会包容他人 / 153

学会欣赏和接受别人 / 153

妥善处理孩子的嫉妒心 / 156

学会从他人的批评中受益 / 158

第三节 参加集体活动 / 160

课外活动能培养合作能力 / 160

以体育活动培养孩子的团队精神 / 162

社团活动是最好的合作教育 / 165

第四节 掌握合作技巧 / 167

帮助别人就是帮助自己 / 167

顺着对方的思路做事情 / 169

时刻考虑到他人的需要 / 171

第六章

哈佛教男孩善于运用创造性思维

——创造力是杰出和平庸的分水岭

第一节 发散思维 / 176

发散思维是创造力的标志 / 176



打开创造之门的钥匙是问号 / 178

打开想象力的闸门 / 180

第二节 逆向思维 / 182

逆向思考是正向前进的助推器 / 182

反向思考，得到不一样的结果 / 184

换种思维，把问题倒过来想 / 186

第三节 变通思维 / 189

学会变通是跨越障碍的前提 / 189

问题转换，变不可能为可能 / 191

变一种思路，死路成活路 / 194

第四节 创新思维 / 196

创新重于经验，重于一体 / 196

打破传统，产生全新的见解 / 198

用有效的创意点亮人生 / 200

第七章

哈佛教男孩克服人性弱点

——克服缺点，让自己更好地发展

第一节 自私 / 204

养成与人分享的习惯 / 204

学会吃必要的亏 / 206

把优越感让给别人 / 208

第二节 自负 / 211

审视自我，认识长处和不足 / 211

要懂得谦虚的重要性 / 213

学会“看轻自己” / 215

第三节 虚 荣 / 218

消除盲目的攀比心理 / 218

别在他人的目光里虚伪地生活 / 220

完美主义是个漂亮的陷阱 / 223

第四节 懒 惰 / 225

哈佛人更用功 / 225

躺着做梦，不如起而圆梦 / 228

没有艰辛，便无所获 / 231

第五节 贪 婪 / 233

诱惑可能是最深的陷阱 / 233

在得与失之间正确取舍 / 235

贪求越少，获得的幸福越多 / 238

第六节 浮 躁 / 240

以“慢阅读”加深内涵 / 240

换工作不如换心情 / 242

用坚持成就优秀 / 245

第八章

哈佛教男孩时刻挑战自我

——每一次都超越上次，就会变得更优秀

第一节 树立志向 / 250

志向是所有奇迹的萌发点 / 250



让男孩的梦想更高远一些 / 252

引导男孩将梦想转化为现实 / 255

第二节 多做一点 / 257

做好小事，机会将随之而来 / 257

做什么事都要竭尽全力 / 260

快速进步就是每天进步一点点 / 262

第三节 释放潜能 / 264

把“力争一流”当做座右铭 / 264

为男孩找一个竞争的对手 / 267

激活潜能，创造奇迹 / 269

第四节 不断进取 / 271

除了奋斗，别无选择 / 271

以“空杯心态”接受挑战 / 274

追求更好强过追求最好 / 276



品格是比成功更重要的做人根本

培养人才最重要的不是灌输知识，培养品格比什么都要紧。

——哈佛大学法学教授罗伯特·科尔斯



第一节 自信

人生中最重要的是信念

哈佛人一直强调：要取得成就，需要有强烈的信念。信念是一种巨大的动力，它可以推动你去做别人认为不可能的事情。哈佛学子、美国作家爱默生曾说过：“**自信是成功的第一秘诀。相信自己能，便会无所不能。**”

每一个人都会有自己的信念，信念就是牢固的观念或者是对事物习惯性的看法。当你坚信某一件事情的时候，就无疑给自己的潜意识下了一道不容置疑的命令，有什么样的信念就决定你会有什么样的力量。人有了坚定的信念，的确就能够发挥无比的创造力。如果有了信念，平凡的人也能够做出惊人的事业来。信念不坚定的人，即使有非凡的才干、优良的天赋，也终难成就伟大的事业。当我们选择了有益于人生的信念后，可以极大地增强我们的精神动力，促使我们具有超常的承受力、忍耐力，帮助我们在人生的路途中战胜困难走向胜利。哈佛大学教授奥格·曼狄诺指出：**成功者的态度包含众多的因素。但是，最重要的是具有自信心。**

信念就像能力的催化剂一样，它可以将人的一切潜能都调动起来，并推进到最佳状态。1937年获得诺贝尔文学奖的法国作家杜伽尔说：“**我力量的真正源泉，是一种暗中的、永不变更的对未来的信心。甚至不只是信心，而是一种确信。**”信念决定了男孩一生能够取得的成绩，也就决定了男孩人生的高度。男孩只有真正认识到信心的重要性，才会自觉地树立起信心。

哈佛小子林书豪是如今炙手可热的人物。林书豪1988年出生于美国加州，祖籍中国福建。他是首位加入NBA的美籍华人。林书豪的NBA道路并不顺利，曾先后被金州勇士和休斯敦火箭裁掉，之后才签约纽约尼克斯队。进入尼克斯队后，林书豪拼命抓住机会，奋力搏杀，取得了辉煌的战绩，他还带领尼克斯队一举拿下了七连胜，创造了NBA的记录，真是堪称奇迹！

林书豪的成就不是偶然的，有着坚定的信念才是他成功的根本原因！

哈佛大学篮球队的训练使他有可能会加入NBA。在NBA集训营中，林书豪的表现不是很好，他甚至对自己失去了信心，整天担心被淘汰。一天他禁不住在日记上宣泄：“我觉得人生快完了，我彻底对篮球失去了信心，篮球对我毫无意义，我不想再参加任何比赛了。”

就在林书豪快要崩溃的时刻，一种神奇的信念将他的灵魂唤醒，他说：“我突然明白了，篮球对我来说其实非常重要，已经成为了我的信仰。那时我开始发现，我最需要的是信仰。”那天晚上，他写了一张纸条贴在床头，上面是这样写的：要相信自己，然后全力以赴！此后，他每天都要看上几遍。

就这样，每当他快要失去信心时，他就会提醒自己，篮球是人生中最最重要的事情，任何时候也不要放弃。在每场比赛之前，他都会对自己说：“即使没人相信你了，你也不能对自己绝望！”

林书豪带着坚定的信念投入到刻苦的训练中，信念调动潜能，促使他最终发挥出了超高水平，顺利通过了一场场的考验。

他果然做到了大家认为不可能的事。他用自己的方式书写着奋斗史，其中或可模仿，或不能复制，但相同的是，他始终秉承了一种信念，相信自己一定能成功！

“找到一个正面的信仰，并且真心相信它。”林书豪深有感触地说。

林书豪的经历告诉我们，信念可以产生无限的力量，只要你好好利用它，就可以把梦想变为现实。在遇到艰难险阻的时候，我们一定要对自己有信心，对未来有信心，要坚信成败并非命中注定，也并非不可改变，只要拿出实际行



动，就能克服一切困难，达成目标。

男孩应学会自我激励，坚定自己的信念。心中默念：我想我可以，我可以坚持下去。冲破一切艰难不要让自己的目标消失在信念里，一直打气，把眼前的事情一件一件地做好，那么，你就能一直以胜利者的姿态前进。

自信是世上最伟大的力量，在人生的道路上，男孩如果能与自信同行，就能更好地生存和发展。任何时候，我们都要给男孩打气，增强他的信心，一直用必胜的信念引领他前进，那他就能一直以昂扬的状态到达胜利的彼岸。



相信自己能，便会无所不能。

认为自己行的人一定能行

信心是一种优秀的心理品质，是促使男孩积极向上的内部动力，对于男孩的发展有着基石性作用。自信能激发出男孩内在的潜能，激励他朝着自己的既定目标前进。

哈佛人认为：**相信你做得得到，你一定会做到。**不断告诉自己某一件事，即使不是真的，最后也会让自己相信。对此，哈佛大学心理学教授威廉·詹姆士强调说：“几乎不论任何课程，只要你对它满怀信心，就能够学好。只要你对结果非常在乎，必然可以得到。想要富有就富有，想要博学就博学，只要你真心期望这些事。”

每一个人都会有自己的信念。如果你认为自己是一个无能的人，结果你就真的无能；如果你认为自己能力非凡，结果常常就能成就一番事业。说自己行的人，他的潜意识会把成功的信念，变成成功的行动；说自己不行的人，他