

[哈佛智慧·点亮一生]

走进百年名校哈佛·品味成功者的故事
尝试重塑自我心态·一切尽在——

Harvard 哈佛 心态课



百年哈佛教你调整心态、提升素养、重塑自我
积极心态，从哈佛开始

穆臣刚◎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·品味成功者的故事
尝试重塑自我心态·一切尽在——



穆臣刚◎著

Harvard

哈佛

心态课

百年哈佛教你调整心态、提升素养、重塑自我
积极心态，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

哈佛心态课/穆臣刚著. —北京: 中国法制出版社, 2014. 5

(益智汇)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 5378 - 3

I. ①哈… II. ①穆… 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 (2014) 第 085358 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm. cn@ 163. com)

责任编辑: 郭会娟

封面设计: 周黎明

哈佛心态课

HAFO XINTAIKE

著者/穆臣刚

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/2014 年 7 月第 1 版

印张/15.5 字数/230 千

2014 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5378 - 3

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)

顾问委员会

荣丽双	王 宇	王 磊	冯 宁	江润涛	付广庆	蔺东升
徐传发	冯佳林	吴书振	刘 芹	倪 婷	杨立群	冯美华
李玉兰	陶 然	杨 宇	孙明然	王福振	李宝尧	王 欣
王雁冰	任 珊	唐 菁	周 龙	高淑荣	李贵香	王燕秋
孙大为	田媛媛	王 芳	陶玉海	田 勇	陈凤彩	曹洪华
陈雪云	董 莲	何雪峰	康幼玫	李敦刚	刘晨鹏	刘 慧
庞晓娟	邵 雯	宋 琛	宋可力	韩 博	马玉波	李 晨
聂海荣	裴 昕	王荣丽	杨秀红	贾福强	任月英	

前言

哈佛大学，是全球各国学子们心之向往的梦想圣殿，是所有有追求的人们梦寐以求的理想学堂。在人们的心目中，哈佛已经成为一种有着特殊意义的符号。

人们之所以喜欢哈佛，渴望跨进哈佛的校门，实际上并不只是因为哈佛本身的鼎鼎大名，而是哈佛人身上所具备的深邃的思想魅力和文化精髓。关于这一点，哈佛的著名教授威廉·詹姆斯曾表示：“真正的哈佛是一个无形的、内在的、精神上的学府。”一位毕业于哈佛商学院的著名企业家也说：“与其说是哈佛给予的知识成就了我，倒不如说是它让我学会了用怎样的心态来面对生活。”

可见，哈佛带给人们的是一种氛围、一种力量、一种弥漫着浓厚人文气息的文化底蕴。可以说，哈佛是一种精神品格的发扬与传承。

自1636年至今，哈佛建校300多年来，培养出了8位美国总统、34名诺贝尔奖获得者、30位普利策奖获得者，还有数十家跨国公司总裁。可以说，它的影响力遍及世界各地。

无疑，众多哈佛学子的成功，是哈佛教育的硕果，是哈佛思想智慧的结晶。虽然我们或许没有机会进入哈佛的校门，但



是我们同样可以学习哈佛人的思想精髓，汲取他们的内在智慧，吸收哈佛教育的核心理念，塑造超凡的自我，创造卓越的人生！

基于此，我们特别编写了这本《哈佛心态课》，从追求成功、抵御挫折、积极乐观、拥有自信、不断学习、懂得养生、学会平和、把握幸福、修养自身、感恩一切这十个方面对哈佛人的心态进行全方位的介绍，使读者通过了解哈佛人心态的智慧精华，提升自己的素养，增强自身的能量。无论你现在处于人生的哪一个阶段，这本书都可能会带给你新奇的感受，让你得到受益一生的智慧。

如果你正在努力寻找自己所想象的幸福人生，那么，你更应该多花时间来阅读本书。相信它定能给予你心灵上的启迪，让你拥有更伟大的人格、更积极的心理状态、更坚韧顽强的力量。伴随着这些珍贵的精神养料，你将以一种不可思议的力量去改变现状、拓宽视野、丰富内涵，并最终实现心中的理想，为人生谱写最灿烂的生命华章！

Lesson 1

成功心态：人生态度决定事业的高度

什么样的心态，什么样的人生 / 002

想要追求卓越，就要坚持梦想 / 006

成功不是想出来的，而是做出来的 / 008

为自己设定一个高目标 / 012

多做一点，成功才会近一点 / 015

只有脚踏实地，才能成就自己 / 020

不给自己设限，让脚步追上梦想 / 024

Lesson 2

抗挫心态：阳光总在风雨后，把挫折看成财富

换个角度看待人生中的挫折 / 028

经得住磨难，才能经得住挑战 / 031

人可以被打败，但不能被打倒 / 034

不对苦难妥协，就不会成为悲剧的主角 / 037

有突破困境的信心，就不惧怕黎明前的黑暗 / 040

人生只有一种失败，那就是中途放弃 / 043

就算是输了，也没什么大不了 / 046

过去的挫折都是纸老虎，没必要心有余

悸 / 050



Lesson 3

乐观心态：世界上从不缺少快乐，只是缺少发现

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 在乐观的人看来，痛苦无需大惊小怪 / 054 | 凡事有利弊，压力不见得都是坏事 / 064 |
| 拥有旷达的情怀，不为小事而纠结 / 057 | 让自己具备点“精神胜利法” / 068 |
| 工作烦我千百遍，我待工作如初恋 / 060 | 没有绝望的境遇，只有绝望的内心 / 072 |

Lesson 4

自信心态：每个人都是奇迹，你比自己想象中更棒

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 相信自己，不为他人的目光所左右 / 078 | 鼓起勇气，打开那扇虚掩的门 / 093 |
| 无论何时何地，自己都要看得起自己 / 082 | 遭人嘲笑没啥大不了，关键要有自我 |
| 肯定自己，才能散发钻石般的光芒 / 085 | 认知 / 097 |
| 告别怯懦，才会找到真实的自己 / 089 | |

Lesson 5

学习心态：别满足于现状，不断学习才能不断进步

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 向优秀的人学习，自己才能更优秀 / 102 | 术业有专攻，精通专业才是永久通行证 / 111 |
| 有病不怕治，有错不怕改 / 105 | 学习是一个不断持续的过程 / 114 |
| 多读书自受益，腹有诗书气自华 / 109 | 让学习成为一种习惯 / 117 |

Lesson 6

养生心态：拥有健康的身体，才会拥有一切

没有健康的体魄，一切都无从谈起 / 124

运动是生命的力量和源泉 / 131

崇尚科学文明 摒弃吸烟陋习 / 126

会享受生活，快乐和成功才会更多 / 134

有规律的生活是保障健康的防火墙 / 129

释放压力，才会活得更高质量 / 137

Lesson 7

平和心态：不完美才是人生，你只需顺其自然

美玉亦有瑕，接受自己的不完美 / 142

想要心随所愿，就要随遇而安 / 154

给别人欣赏和尊重，人生之路更顺达 / 144

清空你的杯子，把过去“归零” / 157

月有阴晴圆缺，笑看输赢得失 / 147

不求轰轰烈烈，只愿从从容容 / 161

改变不了环境就适应环境 / 150

Lesson 8

幸福心态：不自寻烦恼，幸福就在我们身边

活在当下，不向明天预支烦恼 / 166

善于忘记，不计较的人生才幸福 / 176

与别人比较不如与自己比较 / 169

快乐和幸福只是一种心境 / 180

学会和欲望相处，是幸福的开始 / 173

平凡的生活酝酿真正的快乐 / 183



Lesson 9

自修心态：驾驭自己是一生的功课

学会忍耐，练就你的气量 / 188

用淡定的心“驾驭”生活的路 / 202

懂得低头，才会少走弯路 / 191

逆耳的忠言要多听 / 206

得理也让人，宽宏大气也是一种美 / 194

摒弃偏激，保持一颗理智的心 / 209

自制力也是一种力量 / 198

将嫉妒化作动力，让人生多点快意 / 212

Lesson 10

感恩心态：拥有感恩之心，幸福才能触手可及

拥有感恩的心，就能时时触摸幸福 / 218

把老板当恩人，视工作为礼物 / 230

即使折磨过自己的人，也要心存感恩 / 222

感谢逆境，是它唤醒了我们的潜能 / 234

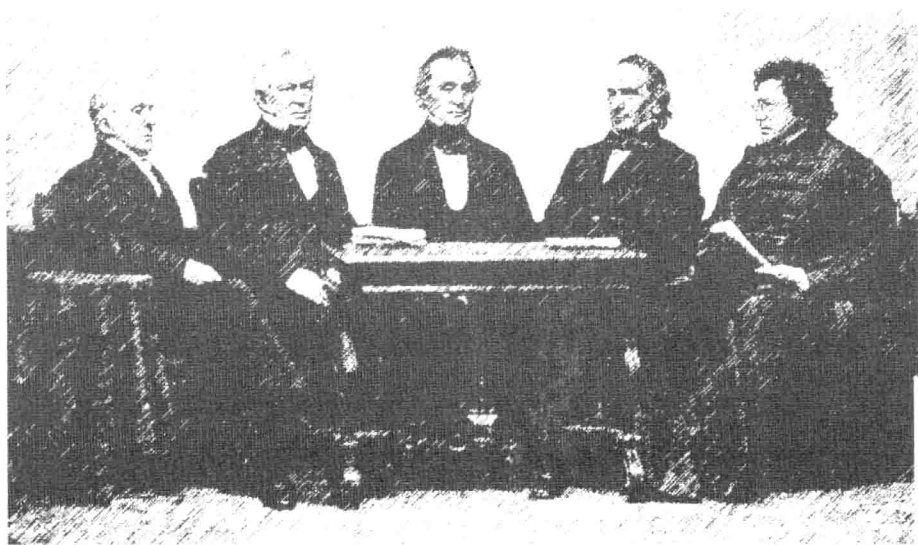
感恩对手，才会你好我也好 / 227

感恩生命，善待生活中的每一天 / 237

LESSON 1

成功心态： 人生态度决定事业的高度

哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实，这是毋庸置疑的。就像做生意，你投入的本钱越大，将来获得的利润也就越多。





什么样的心态，什么样的人生

一位哈佛大学的教授曾对刚入校门的学子们讲到：“你的心态就是你真正的主人，要么你去驾驭它，要么让它驾驭你。”这句话的意义就在于告诉同学们，一个人能否在将来的人生之路上获得成功，心态是非常重要的。纵观历史，我们不难发现，成功人士之所以成功，其秘诀就在于总是用积极的思考、乐观的精神和丰富的经验去支配和控制自己的人生。

著名小说家狄更斯说过：“一个健全的心态比一百种智慧更有力量。”可以说，一个人具备什么样的精神状态，就会产生什么样的生活状态。可以这么认为，虽然我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；虽然不能改变别人，却可以完善自己。

作家杏林子由于从小患有关节方面的疾病，所以经常要躺在床上，没办法正常做事。但她却一直坚信，总有一天，自己能像常人一样，做自己喜欢的事情。当她有了这种积极的、敢于挑战的心态的时候，实际上成功已经距离她只有一半的路程了。

杏林子开始尝试写作，渐渐地，她从写作中找到了自我，这让她重拾向人生挑战的念头。有了好的开始，接下来杏林子不断地超越自己。除了写散文，她还写小说、广播剧、电视剧本、舞台剧本等，并屡获殊荣。同时，她还热心地关心和帮助他人。早年，她会去残障服务中心做义工。后来，她又成立了残障基金会，对残障人士起到了巨大的帮助作用。

委实说，杏林子之所以取得了常人难以取得的成就，得到了常人难以得到的尊敬和爱戴，和她所具备的良好心态是分不开的。如果不是积极、顽强的心态，那么杏林子或许就要一直与床相伴，与痛苦相伴了。

俗话说得好：“天上下雨地上滑，自己跌倒自己爬”。当遇到困难、遭遇不幸的时候，我们无须自怨自艾，也无须别人“拉一把”才从泥潭中爬起来，而是要具备乐观积极的、顽强不屈的意志和心态，靠自己来拯救自己。

可是反观我们的生活，却常常发现，一些人总是怀着一副消极的心态，不是抱怨这，就是埋怨那，唯独看不到自己的问题。这些人不知道，命运并不是从一开始就注定的，上帝也不是故意要刁难谁，人与人之间之所以取得不同的成就，很大程度上是因为每个人对待它的方式不同。

一位农夫的家里有一头驴子，它总对自己所做的活计深感不满，于是就跟命运女神抱怨说：“我每天都要起大早，天还不亮，主人就让我驮着货物赶到菜市场，这简直太影响我的睡眠了。”

命运女神听了，对驴子很是同情，于是给它换了一个工作，让它到皮匠的手下干活，这样它就不需要起那么早了。但是没过多长时间，驴子又抱怨说：“真是倒霉透了，主人总让我拉皮子，皮子又重又难闻，在第一个主人那里，还能趁主人不注意吃几片菜叶，现在可好，总得挨他的皮鞭。”

这一次，命运女神又眷顾他，让他去给烧炭工做帮手。没想到，这一次驴子依旧抱怨：“这个活太脏了，我受不了。”

此时，命运女神有些生气了，她决定再也不管这头驴子了。

这则经典的寓言故事告诉我们，如果我们没有积极、健康的心态，



总是抱怨自己的状况，觉得自己总是比别人差，从而无法踏实地做好该做的事，那么，就连命运女神也会对我们感到无奈的。诚如毕业于哈佛大学的摩尔在其中学时的母校讲演时所说的：“每个人脚下的基石都不会相差太大，真正的区别还是在于心态。像贝多芬这样的大音乐家，在失聪以后还能创造出激情昂扬的《命运交响乐》，这绝对是与他坚忍不拔、积极向上的心态分不开的。所以，一个人的成功与否，主要的还是取决于自己的心态。”

为了证明人的心态会对自己的行为产生什么样的影响，著名的心理学家弗洛姆做了这样一个试验：

他带着了9名学生来到一个黑暗的房间里，然后引导他们排着队通过一段弯曲的木板，大家都井然有序地走了过去。这时，弗洛姆打开了房间里的一盏小灯，大家吃惊地发现，房间里是一座又大又深的水池，令人毛骨悚然的是池子里还有几只缓缓爬行的鳄鱼，而所谓的木板，正是架在水池上方的一座小桥。大家在惊吓之余，都暗自庆幸自己没有掉下去。

然而，弗洛姆却又要求大家通过木桥再走回去，结果大家看看鳄鱼都摇头表示拒绝。弗洛姆就对大家进行心理暗示，想象自己是走在坚固的铁桥之上，并许诺对于通过的同学以重奖，这才有3名同学愿意尝试。结果只有一位同学战战兢兢地通过了木桥，所用的时间也是刚才的两倍，另两位尝试的同学走到中间就吓得不敢继续前行了。

见此情形，弗洛姆打开了房内所有的灯，大家这才发现，有一道安全网横铺在木桥和鳄鱼之间，也就是他们肯定不会掉到池子里去的。弗洛姆这时让学生们再次过桥，结果所有人都轻松地排着队走过了木桥。

由此可见，难走的并不是木桥，而是学生们在面对木桥时持有的恐惧心态。正是自己的心态极大地影响了过桥的行动。

假如把人生看作是一座桥，那么能不能到达成功的彼岸，起决定作用的同样是我们的心态。应该说，是心态决定了我们的生活状态，有什么样的心态，我们就有什么样的今天和未来。

一位从哈佛大学走出来的职业经理人曾表示：面对人生，敢于挑战的心态是最为宝贵的品质之一。在一篇自己的博客中，他曾这样写道：“每个人生活在这个社会上，价值是什么呢？毫无疑问，定是人生的意义。而你所认为的意义体现在什么地方，则主要由你的心态来决定。对我来说，不断去挑战，不断去尝试，永远怀着一种对未知的渴求，就是人生的意义。很多东西暂时不属于我没有关系，但是我会努力去做，因此我相信那些东西就会离我越来越近。”

或许正是这样的心态，促使着这位经理人一步步取得事业的成功，并不断攀登人生的高峰。

无独有偶，世界首富比尔·盖茨也很重视心态对人的影响。他曾告诫年轻人：“生活是不公平的，但你要怀着积极的心态去适应它。”比尔·盖茨的这句话对很多人都有着非常重要的警示作用。不管是面对生活，还是工作，抑或是事业，我们都要怀着积极的、乐观的、坚韧而顽强的心态去对待，热爱我们所拥有的一切，而我们也会从中收获更多。

总而言之，心态决定着我們前行的方向，决定着我們所取得收获的多寡，乃至决定着我們整个人生。因此，要想走出一条成功、健康、富足的人生之路，我们一定要具备良好的心态。只有这样，目标才会越来越向我们靠近，理想才能最终变为现实。



哈佛箴言

哈佛大学的教授卢克先生每当接收一批新的学生，都会借用大哲学家苏格拉底说过的一句话：“要向我学习知识，你必须要具备强烈的求知欲望，正如你有强烈的求生欲望一样。”由此可以看出，卢克是在告诉学生，要想成功，要想迈向人生的另一高度，就必须要有强烈的成功欲望以及积极向上的人生态度，只有这样，才能实现自己的理想。

想要追求卓越，就要坚持梦想

“此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。”这是哈佛大学流传着的经典名言之一。从中不难看出，要想追求卓越的人生，就要不断地克服惰性，让自己全心地投入到学习中。换句话说，只有时刻牢记自己的使命，坚持自己的梦想，才能实现美好的愿望，才能获得成功的人生。

英国文明之父爱默生也曾说：“一心向着自己梦想奔跑的人，整个世界都会给他让路！”爱默生旨在告诫人们：只要你坚持梦想，没人能阻止你奔向伟大前程。

纵观古今中外，在成功者的身上，我们不难发现一个共同的特质，那就是自己认准了的事，一定要坚定到底。当有了这股子咬定青山不放松的精神头时，很多摆在面前的问题就会迎刃而解了。

对于曾经的美国总统林肯，我们都不陌生，但很多人并不知道他在成为总统之前，经受了怎样一番“现实与梦想地角逐”。林肯出身贫寒，是鞋匠的儿子，但是他一直坚持自己的梦想，从一介平民到了总统的位置上。

1832年，林肯遭遇了失业的打击。不过，他没有因此消沉，而是很快振作起来，并决定当政治家，当州议员。然而糟糕的是，他在竞选
中名落孙山。接下来，林肯又开始“转行”，创办企业。可是上天偏偏
不眷顾这个屡屡倒霉的年轻人，他的企业不久便倒闭了。

俗话说“福无双至，祸不单行”，幸运之神非但没降落到这个经历诸
多磨难的年轻人身上，反而继续给他上着一堂堂艰辛的课。在之后的几年
里，林肯先后遭遇了妻子的去世和自己的神经衰弱以及议会议长的竞选。

不过，在这么多失败和挫折面前，林肯依然坚守自己的梦想。终于，
在1846年林肯再一次参加竞选国会议员的时候，他当选了。1856年，
林肯竞选美国副总统提名，结果被对手击败。终于，在1860年，林肯
经过不懈的努力，当选为美国总统。

从一个普普通通的平民，最终坐到了总统宝座上，这其中不能忽视
的是林肯始终坚持梦想所带来的力量。虽然我们会感叹：林肯真是太不
容易了！但从中我们也能够看出，林肯的心里始终有一种不放弃的精神。
正是在这股精神的强力支撑下，他屡战屡败，屡败屡战，一直坚持不懈，
奋斗到底。

其实，类似林肯遭遇过的失败和挫折，我们或多或少也都会遇到过。
反观我们自身，又是怎样做的呢？如果我们也能够像林肯这样，能够抵抗
住失败的打击和不幸的遭遇，那么我们的人生或许就会呈现另外一种色彩。

对此，哈佛的学子们早就深谙其中的道理了，他们把困难看成弹簧，
想要让弹簧弱下去，自己就必须先强起来；要让自己变强，对梦想坚持
的力量是不可低估的。

一位哈佛大学的教授就曾对他的学生们说：“当人们不想做某件事
的时候，最容易找的理由就是‘我做不好’；当人们发现一件事很困难，