

权威实用版

QUANWEISHIYONGBAN

[哈佛智慧·点亮一生]

走近百年名校哈佛·品味成功者的故事  
尝试提升自我情商·一切尽在——

Harvard

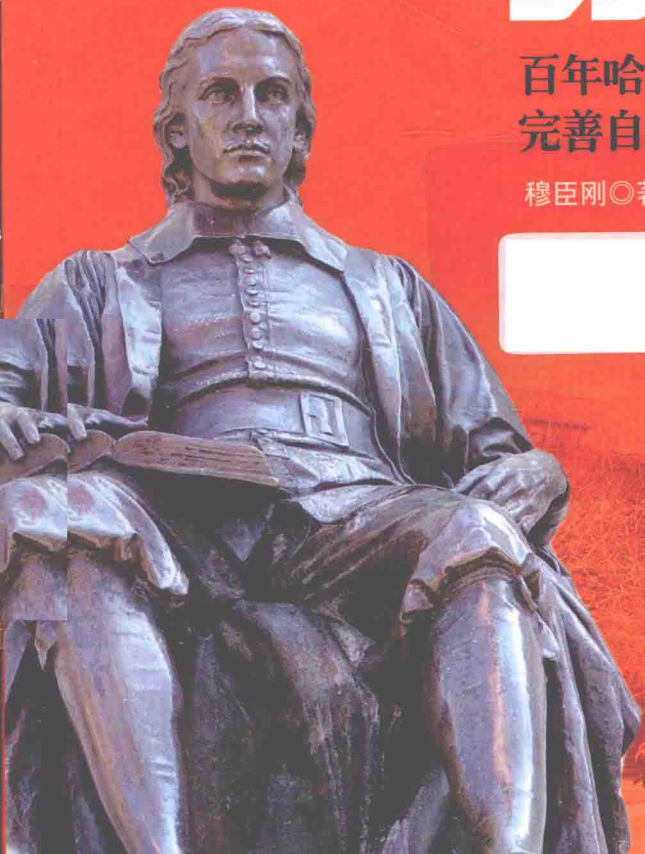


# 哈佛 家训

百年哈佛教你树立目标、开发智慧、  
完善自我、迈向成功

穆臣刚◎著

最新  
升级版



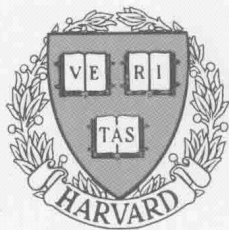
中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

010-63939796  
www.zfph.com.cn

[哈佛智慧·点亮一生]

走近百年名校哈佛·品味成功者的故事  
尝试提升自我情商·一切尽在——

# Harvard 哈佛 家训



穆臣刚◎著

百年哈佛教你树立目标、开发智慧、  
完善自我 迈向成功

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛家训：权威实用版：最新升级版/穆臣刚著.

—2 版. —北京：中国法制出版社，2015. 7

ISBN 978 - 7 - 5093 - 6412 - 3

I. ①哈… II. ①穆… III. ①家庭教育 - 通俗读物

IV. ①G78 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 110362 号

策划编辑：刘 峰 (52jm. cn@163. com)

责任编辑：杨 智 (yangzhibnlaw@126. com)

封面设计：周黎明

---

### 哈佛家训

HAFO JIAXUN

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/2015 年 8 月第 1 版

印张/15.5 字数/218 千

2015 年 8 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6412 - 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：66038703

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	陈风彩	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	苏度

# 前 言

家训，是家族里的长者为家庭成员、后代子孙所规定的有关持家、立身和处世的训诫，是家族成员必须遵守的法则。那么，设定家训应该以什么样的价值观作为依据？我们衡量孩子是否优秀的标准又是什么？我们对孩子的未来该有什么样的期待？

如果父母总是以自己的好恶、自己的情绪想当然地考察和判断孩子，以自身的习性熏染孩子，这样的教育又怎能不令人担忧？当然，每位家长都渴望自己的孩子能够有所成就，其实孩子们对于成功也拥有着同样的渴望。那么，如何才能具备成功者的素质？什么样的道路才会引领孩子们走向成功？我们自然要从那些成功者身上找寻答案。

富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·W.布什、贝拉克·奥巴马、比尔·盖茨、马克·扎克伯格……在这些耀眼的名字后面，你可以找到一个共同的特征：他们都是闻名世界的成功人士。但他们还有一个共同特征，都曾就读于世界最顶尖学府——美国哈佛大学。



毕业于哈佛大学的美国总统罗斯福一直竭力反对孩子过分依赖父母。他从不给儿子们任何资助，让他们凭着自己的能力去开辟事业，赚他们该赚的钱。在钱财的支配上，他绝不让孩子放任自流。儿子在一次旅行中买了匹好马，却没有了回程的路费，便打电话要求父亲帮助。罗斯福回答说：“你和你的马游泳回来吧！”儿子只能卖掉马，买票回家，从此他懂得了不能无计划用钱的道理。

再来看看哈佛高材生、肯尼迪总统的教子十训：

1. 亲手制作孩子的育儿日记与读书记录；
2. 帮助孩子培养遵守时间的好习惯；
3. 经常向孩子讲述他在事业上所发生的故事；
4. 吃饭时要形成一种自然和谐的讨论氛围；
5. 教授孩子“取得第一名成绩的人不会被人无视”的世界法则；
6. 当孩子遇到困难时，要站在孩子的角度上帮助他们解决问题；
7. 让孩子进入名牌大学进行学习，使之获得最好的人脉关系；
8. 让孩子明白，起初的笨拙与不适应将会通过反复努力而变得熟能生巧；
9. 告诉孩子要树立远大的目标，但切勿急躁，必须循序渐进才能取得成功的道理；
10. 父母与兄弟姐妹之间要形成一种和睦相处、互相帮助的良好家庭氛围。

会还是马莉娅的篮球赛，他们都尽量参加。夫人米歇尔的每日安排都有“玩耍”这一项。她喜欢了解女儿在学校的表现，与老师保持联络。最令奥巴马自豪的是，即使在长达21个月的总统竞选期间，他也亲自出席两个女儿的每一次家长会。如果出差在外，他每晚都给女儿打电话，让她们知道父母从没有将她们遗忘。

这些成功人士对于子女的教育方式当然大多来自于他们曾经就读的哈佛大学。如果你对哈佛大学的历史有所了解，你便会发现，曾经有8位美国总统，44位诺贝尔奖获得者和众多商业领袖在此就读。哈佛之所以高居当今世界大学之巅，是因为在这里有顶尖的教育专家，他们能用正确的训导方式，帮助孩子们设立自己的奋斗方向和目标。

哈佛大学第23任校长科南特在总结哈佛大学的办学方针时说：“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。”哈佛大学不仅注重学生智慧的开发，而且重视培养和提高学生的情商。学生的参与、探索、创新、竞争与领导能力都能得到发展，因此，在增长知识的同时，他们服务社会的能力也得到提高。

在哈佛大学，孩子们能够充分体会到真、善、美的含义，他们能够主动完善自己最基本、最重要的素质。为此，我们借鉴了哈佛大学的教育理念和办法，搜集了世界顶尖成功人士的训导，为培养出优秀的、成功的孩子增添一份保障。

# Lesson 1

## 心态决定状态，状态引导人生

---

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 1. 完美的人生只是幻想 / 002   | 5. 面对苦难，也要展现笑容 / 013      |
| 2. 人生不是赛跑，而是旅行 / 005 | 6. 将“我栽跟头了”改为“我学到了” / 016 |
| 3. 激发心中的热情 / 007     | 7. 坦然接受世界的不公平 / 019       |
| 4. 将别人的批评看成称赞 / 010  | 8. 学会在平凡中寻找精彩 / 022       |

# Lesson 2

## 好习惯让人成天使，坏习惯把人变魔鬼

---

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 猜疑的习惯害人害己 / 026    | 5. 大处着眼，小处着手 / 035     |
| 2. 良好的形象是你的一张名片 / 028 | 6. 逃避是最愚蠢的自保 / 038     |
| 3. 永远不要停止学习 / 031     | 7. 从观念中删除“我做不到” / 041  |
| 4. 勤奋成就美好人生 / 033     | 8. 培养不抛弃、不放弃的好习惯 / 044 |





HARVARD

哈佛家训

## Lesson 3

朋友的多少，决定了成就的大小

---

1. 同理心是最亲密的心灵对话 / 050
2. 主动扩大交友圈子 / 052
3. 学会互惠，才能双赢 / 054
4. 不要忽视身边的小人物 / 057
5. 投其所好，赢得好感与信赖 / 059
6. 看破不说破，给人留面子 / 061
7. 信守承诺，树立高大形象 / 064
8. 珍惜每一个帮助别人的机会 / 067

## Lesson 4

时间是最宝贵的财富

---

1. 明确每日对待时间的态度 / 072
2. 专注于有效的工作 / 075
3. 消灭“拖延”这个时间窃贼 / 077
4. 精确地计算时间，合理地统筹时间 / 080
5. 学会利用零碎时间 / 083
6. 要像钟表一样准时 / 085
7. 不要让自己成为不停旋转的陀螺 / 087
8. 会休息的人才能更好地工作 / 090

# Lesson 5

## 成功是设计出来的

- 
1. 成功是一步步走出来的 / 096
  2. 明确目标，矢志不移 / 098
  3. 不为失败找借口，只为成功找方法 / 101
  4. 告别优柔寡断，成功需要魄力 / 103
  5. 找到适合自己的那条路 / 106
  6. 没有不用心就能做成的事情 / 109
  7. 自信是一切成功的起点 / 112
  8. 善于抓住机会并创造机会 / 115

# Lesson 6

## “人”字很好写，做起来不简单

- 
1. 勇于承担责任 / 120
  2. 以德报怨，宽以待人 / 122
  3. 学会赞美，让你更受欢迎 / 124
  4. 批评如刀，恶语如剑 / 127
  5. 会吃亏是睿智，能吃亏是境界 / 130
  6. 做人须带一份憨，一份痴 / 133
  7. 小处让人，才能大处得人 / 135
  8. 妥协也是一种智慧 / 138



# Lesson 7

思考的深度，决定前途的广度

---

1. 居安时要懂得思危 / 142
2. 人生最困难的事莫过于抉择 / 144
3. 有正确的预见等于成功了一半 / 147
4. 反思让自己更成熟 / 150
5. 思想有多远，就能走多远 / 152
6. 转变思路，问题迎刃而解 / 155
7. 光想不做只能生产思想垃圾 / 158
8. 听大多数人的意见，自己做决定 / 161

# Lesson 8

看清自己，才能看清这个世界

---

1. 了解自我优势，规避自我缺陷 / 166
2. 走出智商局限，让情商改变生活 / 168
3. 内心强大，才是真正的强大 / 171
4. 用积极的心理暗示善待自己 / 174
5. 收起自己过度的敏感 / 177
6. 抛开羞怯，勇敢走向阳光 / 180
7. 充实自己的心灵花园 / 182
8. 别把自己太当回事 / 185

# Lesson 9

## 掌控情绪，做思想的主人

---

1. 不要成为情绪的奴隶 / 190
2. 要发怒时，强迫自己忍几分钟 / 192
3. 走出焦虑，学会自我沉淀 / 195
4. 避免那些无谓的冲突 / 198
5. 担心的事有 99% 不会发生 / 201
6. 与其后悔，不如着手弥补 / 204
7. 抱怨只会让生活更加糟糕 / 206
8. 摆脱厌倦，重新激情上路 / 208
9. 恐惧只能征服弱者 / 211

# Lesson 10

## 幸福还是不幸，要看你的悟性

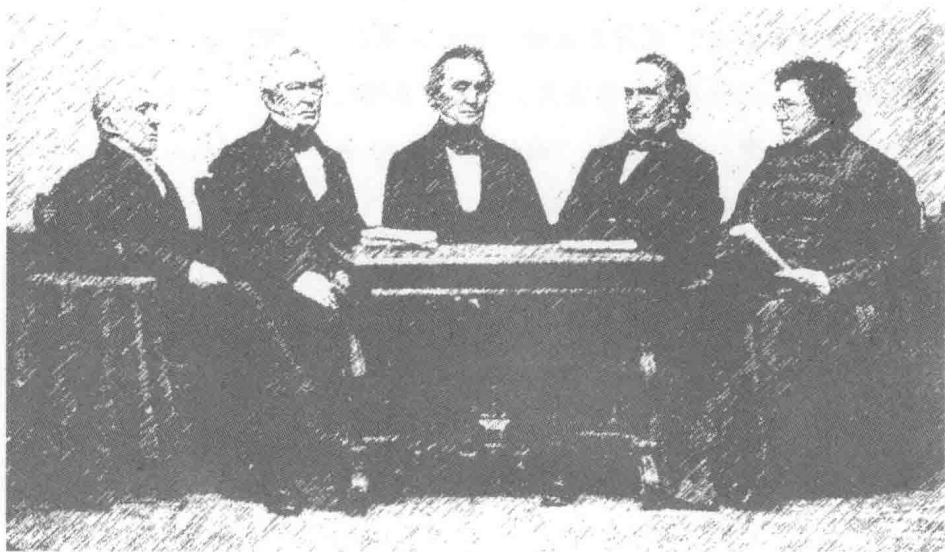
---

1. 拥有幸福感，才能乐享人生 / 216
2. 感恩别人，幸福的是你自己 / 218
3. 不要总羡慕别人，做好你自己 / 221
4. 理想不丰满，幸福便骨感 / 224
5. 期望值太高，即使幸福也不明显 / 227
6. 理解幸福，才能邂逅幸福 / 229
7. 揭开仇恨的死结，为灵魂松绑 / 232
8. 快乐，越分享越茂盛 / 234

## ..... LESSON 1 .....

# 心态决定状态，状态引导人生

我们常常戴着有色眼镜去观察周围的人和事物，这时，我们的心态是消极的。如果能换一种积极的心态，我们就会发现，世界也随之发生了改变。哈佛大学心理学教授威尔士·罗德曼先生曾这样对他的学生说：“当我们的耳朵还能够听到清脆的鸟鸣、优美的音乐，我们要感恩大自然的馈赠；当我们的眼睛还能够看见金秋的红叶、森林的花朵时，我们要满足上帝的仁慈。”如果你想改变你的世界，首先就要改变你的心态。如果你的心态是正确的，那么你的世界也会是正确的。





## 1. 完美的人生只是幻想

美国有位伟大的雕刻家是一位完美主义者，他认为任何值得去做的事情都要做得完美。他所完成的雕像，让人叹为观止，人们几乎难以区分哪个是真人、哪个是雕像。有一天，死神告诉这位雕刻家：他的人生终点即将来临。

雕刻家非常伤心，因为他和所有人一样，也害怕死亡的降临。他苦思冥想了很久，最终想到一个非常好的方法，他先后雕刻出了11个自己的雕像。当死神来敲门的时候，他藏在了那11个雕像之间，屏住了呼吸。

看到12个一模一样的人，死神感到困惑，他无法相信自己的眼睛，他不知道该如何分辨哪个才是真正的雕刻家！他从没听说过上帝会创造出两个完全一样的人，他认为这个世界上每个人都是唯一的。

这该怎么办？死神无法确定自己究竟该带走哪一个？而他只能带走一个……死神无法做出决定，于是带着困惑回去了。

来到天堂，他问上帝：“为什么会有12个一模一样的人，而我要带回来的只有一个，我该如何选择？”

上帝微笑着把死神叫到身旁，在他耳旁轻轻地说了一句话。

死神半信半疑，问上帝：“真的有用吗？”

上帝笑着回答：“不用担心，你试了就知道。”

死神来到那位雕刻家的房间，往四周看了看，说：“先生，虽然这些雕像看起来非常完美，但是我发现这里还有一点瑕疵。”

这位追求完美的雕刻家一时忘了自己面临的危险处境，立即走出来说：“哪里有瑕疵？”

死神笑着说：“哈哈，我终于抓到你了，‘完美’就是瑕疵。天堂都没有完美的东西，更何况是在人间。走吧，你的死亡时刻已经到了！”

每个人都希望自己能达到完美的境界，这是自我实现与自我超越的原动力，但是金无足赤，人无完人，世间万物没有什么是绝对完美的，人自然也不例外。

完美只是最美好的幻觉，而不是最美好的理想，它给人描绘了一个美好的结局，但是却没有指明道路，或者说它本身就无法给出一条有效的路径，所以缺陷终究还会存在，并且不能全部被抹杀。既然完美不是世界的本相，那么人又何必执着于此呢？何不放下这不切合实际的妄念，活得更洒脱一些？

日本作家仓冈天心的《茶之书》中记载着这样一则小寓言，一位茶师让儿子打扫庭院，结果儿子扫了一遍又一遍，努力将庭院打扫得一尘不染，茶师见到后，却很不满意，他走到庭院中，使劲摇动一棵枫树，结果树叶落了一地，然后他告诉儿子说：“庭院整洁固然非常重要，但是不能丧失美感。”

一件事如果做得太过苛刻了，那么也就丢掉了美和自然，一个人太过追求完美，那么也就失去了“美”，即一个完美的东西本身就不是完美的，这像是一个悖论，不过在一定程度上来说，缺陷就是支撑美存在的条件之一，美也需要一些缺点来点缀。

断臂的维纳斯引发了无数人的猜想，这残破的断臂的确是一个缺



憾，但不可否认，恰恰是断臂使维纳斯成为了雕塑中的极品。人们常常感慨睡莲卧于淤泥烂沼之中，实在与高洁的身份不相映衬，殊不知离开了淤泥，睡莲将会永远地睡去，更别谈什么高洁与美丽。缺陷与美并存，而且你的缺陷也许恰恰就是你的优势，更是提升形象的一个重要的甚至是不可或缺的助力。

那些完美主义者误解了世界的真相，违背了世界最本质的规律之一，错误地把完美当成一种至高无上的理想。完美实际上只是一种幻想，而且这种幻想会带来许多负面的影响。因为完美主义者总是具有强迫性心理，这种强迫性心理会造成心态上的失衡，给别人和自己都带来很大的精神压力，从而影响事物的发展，最终的结局就是：越想要得到的，反而会越容易失去。

中国有句古训叫“水至清则无鱼，人至察则无徒”，说的是那些看似完美的东西往往存在很大的漏洞，任何事情都要把握在一个度上，追求完美也是如此。一个人可以不断完善一件事情，但是力度不要用得太过，以至于越是追求完美反而越是不完美。

### 哈佛家训

哈佛大学心理学博士泰勒·本·沙哈尔开设的“积极心理学”课程，被哈佛学生们推选为最受欢迎的课程。泰勒博士在他的课上教育学生“可以追求卓越，但不要完美主义”，他说：“完美主义者最终连自己的成就都拒绝了。在那些看起来好像什么都拥有，却又不幸福的人身上，经常可以看到这种情况。如果我们的梦想仅仅是拥有一个完美人生，那我们必将遭遇失望与沮丧，因为这个梦想在现实世界中终将破碎。”



## 2. 人生不是赛跑，而是旅行

有一支西方的考察队深入非洲腹地考察，他们请了当地部落的土著人做背夫和向导，由于时间有限，他们急需赶路。起初，这些土著人配合得很好，他们背着几十公斤的装备物资依然疾步而行，连续三天，他们都按照考察队的计划赶路。但是在第四天早晨，当考察队整装待发的时候，土著人们不愿意再走了，想停下来休息一下。无论考察队怎么劝说都无济于事。队员们感到很费解，这几天大家不都相处得很愉快吗？难道是自己无意中得罪了他们？或是他们嫌这份差事太累了，以这种方式要求价钱？这时，土著人的头领解释道：“按照我们的传统，如果连续三天赶路，第四天必须停下来休息一天，以免我们的灵魂赶不上我们的脚步。”

土著人尚且知道一味地忙碌之后，必须休息一下，自我调整，我们这些在都市里生活的人却不知此理。我们在压力的负荷之下，日复一日地忙碌着，以至于很少停下来思考一下，就不断地被事情推着走，或者追逐着眼前的事物，而我们的灵魂早已落在我们匆匆赶路的身影后面无影无踪了。没有了自己的灵魂，我们的生活就如同交给了外物去控制。

在欧洲阿尔卑斯山中，有一条风景优美的大道，然而很多人途经这条大道都是为了去往远方高耸的山峰，因此很少有人会停下来欣赏沿途的风光。为此，当地人在路边树立了一块标语牌，上面写着：“慢慢走，