



[哈佛智慧·点亮一生]

走进百年名校哈佛·品味成功者的往事·预约明天的精彩

哈佛 人生规划课

百年哈佛教你心灵规划、时间规划、成功规划、幸福规划

穆臣刚◎著



| 畅销4版 |

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·品味成功者的往事·预约明天的精彩

哈佛 人生规划课

百年哈佛教你心灵规划、时间规划、成功规划、幸福规划

穆臣刚◎著



HARVARD

| 畅销4版 |

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛人生规划课/穆臣刚著. — 4 版. — 北京: 中国法制出版社, 2018. 10

ISBN 978 - 7 - 5093 - 9683 - 4

I. ①哈… II. ①穆… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 187023 号

策划编辑/责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 周黎明

哈佛人生规划课

HAFO RENSHENG GUIHUAKE

著者/穆臣刚

经销/新华书店

印刷/三河市国英印务有限公司

开本/710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次/2018 年 10 月第 4 版

印张/16 字数/226 千

2018 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 9683 - 4

定价: 39.80 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: 010 - 66033393

值班电话: 010 - 66026508

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66054911

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010 - 66032926)

前言

哈佛大学，被誉为美国乃至全世界高等教育的鼻祖。1636年创立至今，已有300多年的历史，哈佛学子一直以出类拔萃、成就斐然而著称于世，其中不仅包括美国的7任总统，还包括全世界各行各业的精英级统领人物。

受过哈佛教育的人，有20%在美国的500家最大的公司中担任要职，有近30%在世界各地各大公司担任董事长、首席执行官。其中有很多不得不提的人物，诸如美国前国务卿亨利·基辛格、微软创始人比尔·盖茨、美国前总统奥巴马等。

哈佛为什么会成功？除了它以不拘一格的招生形式吸纳来自世界各地的优秀人才，除了哈佛教员们不落俗套的教育方式，还因为哈佛人经过一代又一代的萃取、归纳形成的优秀的哈佛理念。这些被打上哈佛烙印的箴言，成了人们竞相追捧的金科玉律。

“哈佛成功学”“哈佛教育理论”“哈佛美学”“哈佛经济论”……一个又一个承载了哈佛理论精华的成果以系列的形式面世，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，在步向成功的过程中，

有一个重要的因素不容忽视，这一因素叫作“规划”。

好的狙击手必须瞄准目标再扣动扳机，同样，希望成功的人也必须有明确的目标和方向才能让梦想实现。你必须为自己规划一个清晰的目标，规划一条可行的路线，规划一个让别人很快记住并认可的形象，这样你才能迅速地崭露头角。

我们有权利选择自己的人生。这不是不切实际、不自量力，而是一种有目的、有方向的决定。要想达到这样的一种自我实现，就需要一个有效的、切合实际的规划，这就是我们的人生行动地图。人生的成功在于自我规划，在于始终有紧迫感、使命感、责任感、自豪感，这对于每一个人来说都是全新的重大课题。

人生规划就是指对自己形成一个清晰的认识后，利用自身所有的资源，制定一个可操作又切合实际的目标，从而对自己的未来进行有效的管理，使自己避免盲目的消耗，最后实现自己目标的规划与实施过程。

做好人生规划，是哈佛人成功的主要秘诀。每一个受过哈佛教育的人，都会为自己设立宏伟的人生目标，实现这个目标需要以日常无数个小目标的实现作为积累。设立众多目标并努力实现的过程，就是他们对人生的规划。当然，他们在规划人生时，还会考虑到许多不确定的因素，因此设立每一个目标都必须保证它的可行性，不能脱离实际。

哈佛的教育专家经常会这样教导学员：“几十年人生如昙花一现般短暂，流逝的生命已无法挽回，我们能做的就是从现在开始，把握航标！我们应让生命燃烧，不要让生命等待。随便地等待下一个漂流，是一种对年华的无谓的浪费。在现实的挑战面前，我们应该冷静地分析形势，清醒地认识自己。”

如果你渴望成功，那就勇敢地设计自己的前程，勇敢地追求自己想要的成功吧！现在就拿出纸笔，绘制一张生命的蓝图。你也许是二十岁，也许已经三十岁出头，这都不算晚，关键是你看到本书的这一刻起就意识到“规划人生”的重要性并且开始行动。十年之后的你是什么样子？二十年后的你又是什么样子？你需要让十年后的自己审视现在的自己，究竟是在清醒勤奋地打拼着，还是庸庸碌碌稀里糊涂地混日子？

对那些从来都没有规划人生的人来说，岁月的流逝只意味着年龄的增长，平庸的他们只能日复一日地重复自己，就像磨坊里蒙着眼睛原地转圈的驴。如果希望把自己锻炼成一匹充满活力的骏马，那么就跟着那些哈佛大学的成功人士一起，认真地为自己的人生设计一张科学的图纸，然后认真施工吧！

LESSON 1

个性规划：了解自己，才能更好地规划人生

了解内心，从自我认知开始 /002

从旁观者的视角体察自我 /004

接受自己的不完美 /007

学会欣赏自我，进而重塑自我 /010

找到适合自己的那条路 /012

树立一个积极的“自我心像” /015

从脑海里删掉“我做不到” /018

自己的命运要自己主宰 /020

LESSON 2

心灵规划：强大的内心，让你更加完善

将别人的批评看成称赞 /024

改变不了事情，但你可以改变自己的
心情 /026

将“我栽跟头了”改为“我学到了” /029

坦然接受世界的不公平 /031

学会在平凡中寻找精彩 /034

自信是一切成功的起点 /036

调适心理，在适应中成长 /039

不想处于弱势，就要学会示弱 /042

LESSON 3

思想规划：拆掉思维的墙，人生更精彩

突破常规才能创造奇迹 /046

敢于冒险，不断提升自己 /048

不为自己设限，激活全部潜能 /051

探索真理，不迷信权威 /053

创新让你引领未来 /056

及时发现错误，并改正错误 /058

使计划赶得上变化 /061

讲究原则，也要灵活变通 /064

LESSON 4

情商规划：掌控了情绪，便掌握了命运

走出智商局限，让情商改变生活 /068

后悔，不如着手弥补 /070

抱怨只会让生活更加糟糕 /073

战胜恐惧心理，你就是强者 /075

走出焦虑，学会自我沉淀 /078

担忧和烦恼不过是庸人自扰 /081

别让他人的舌头左右你 /083

不要成为情绪的奴隶 /086

LESSON 5

人格规划：良好的素质是成功的保障

改变性格就可以改变命运 /090

养成好习惯，改掉坏习惯 /092

做人要带一份憨，一份痴 /095

珍惜并利用好自己的话语权 /097

学会赞美，让你更受欢迎 /100

会吃亏是睿智，能吃亏是境界 /102

小处让人，大处才能得人 /105

妥协也是一种智慧 /108

LESSON 6

魅力规划：包装自己，展示你的气质和风度

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 以德报怨，是风度的体现 /112 | 做一个有责任心的人 /122 |
| 提升亲和力，做可爱的有能力者 /114 | 给人留下良好的第一印象 /125 |
| 坦诚才会相知，扩大开放区域 /117 | 以谦卑的姿态出现在人们面前 /127 |
| 自我开放，自由主动地交际 /119 | 保持一点神秘感 /130 |

LESSON 7

理想规划：用正确的目标指引一生的方向

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 有正确的预见等于成功了一半 /134 | 做好短、中、长期目标规划 /144 |
| 理想不丰满，现实就骨感 /136 | 发挥自我优势，规避自我缺陷 /147 |
| 明确目标，不抛弃不放弃 /139 | 不要有太高的欲望和期待 /149 |
| 思想有多远，就能走多远 /141 | 再好的想法也需要行动来检验 /152 |

LESSON 8

时间规划：用有限的时间完成更多的事

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 端正自己对待时间的态度 /156 | 善于利用零碎时间 /166 |
| 专注于有效的工作 /158 | 不要忽视守时的重要性 /169 |
| 消灭“拖延”这个时间窃贼 /161 | 明确“重要”与“紧急”中的优先原则 /172 |
| 精确地计算时间，合理地统筹时间 /164 | 多抽些时间陪伴家人 /175 |

LESSON 9

健康规划：身心健康才有奋斗的资金

会休息才能更好地工作 /180

亚健康正夺走越来越多的幸福 /182

你的健身卡过期了吗？ /185

科学安排饮食，会吃才健康 /187

充实自己的心灵花园 /190

用最温情的方式善待压力 /192

别总羡慕别人，做好你自己 /195

复杂即烦恼，简单做人最好 /198

LESSON 10

幸福规划：理解幸福，才能邂逅幸福

拥有幸福感，才能乐享人生 /202

感恩别人，幸福的是你自己 /204

文凭只是一张纸，知识能帮你得到

幸福 /207

舍弃一棵树木，你会得到一片森林 /209

别把幸福想得太遥远，它就在当下 /212

快乐，越分享越茂盛 /215

失败总是短暂的，成功终究要来 /217

勤奋成就幸福人生 /220

LESSON 11

成功规划：成功是一点一滴积累而来的

永远不要停止学习 /226

细节决定成败 /228

不为失败找借口，只为成功找方法 /231

专注，才能进步 /234

善于抓住机会并创造机会 /237

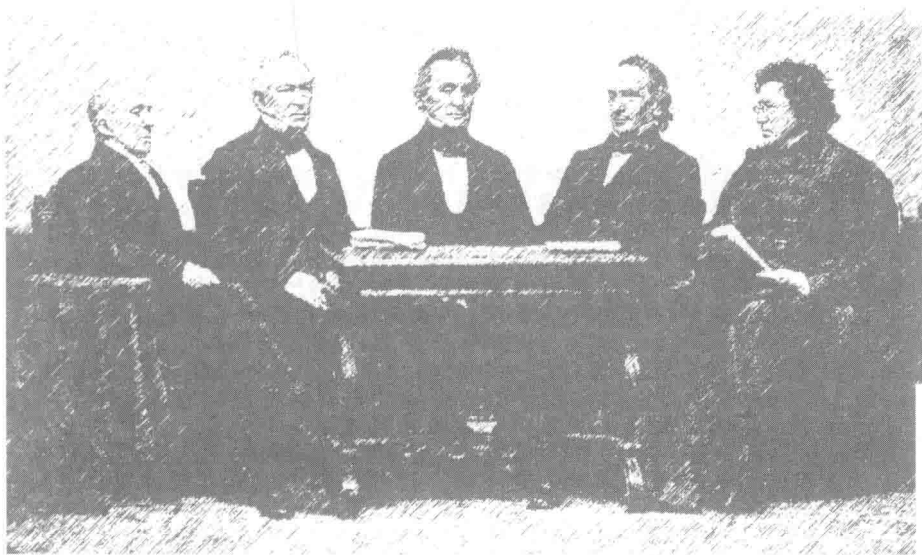
一步一个脚印，将梦想照进现实 /240

巧织人脉网，网住成功 /242

.... LESSON 1

个性规划：了解自己， 才能更好地规划人生

毕业于哈佛大学的美国第二任总统约翰·亚当斯说：“人贵自知，真正了解自己，才能够掌握自己的人生，才能够更好地发挥自己的长处和规避短处。”在你的内心深处，有着足以实现个人最高生活目标的力量，也正是这种力量，使你的生活拥有了真正的意义。打开内心力量的源泉，你才有机会认识自我，对自我能力进行锻炼和提高。想要最终到达幸福与快乐的彼岸，你也许没有捷径可走，但自信与勇敢会一路保护着你，伴随着你不凡的旅程。



了解内心，从自我认知开始

在人才济济的哈佛课堂上，总会有一些自以为是的学子，哈佛教授们会毫不客气地对他们进行语言上的敲打：“认识你自己，为你的无知而求知。因为只有自知的人，才能知晓他人。”“认识你自己”的提法，看起来有点荒诞，因为这似乎是个不是问题的问题。而事实上，真正能认清自己，或者有过认真地认识自己想法的人并不多。

在公元前 2000 年，古希腊人就把“认识你自己”作为铭文刻在阿波罗神庙的门柱上。古希腊的伟大思想家苏格拉底甚至把这句话当作一生的座右铭。正如这句话的历史起源一样，它本身是深奥且永无止境的。

我们要认识自己，不但要认识自己的优势，也要客观地认清自己的劣势。正如哈佛大学第二十二任校长洛厄尔所说：“认识自己能够做什么固然重要，但认识自己不能做什么更为重要。”事实的确如此，完美的人是不存在的，即使是一个面面俱到的人，也有着不为人知的死角。只有了解我们自己，认识到自己存在某些方面的不足，才能找到改进的方向，更快地进步。

文学巨匠歌德最初的理想可不是当一个诗人或者作家，而是要当一个画家。可是经过十年的努力，他对画作的领悟力始终没有太大进步，也因此他的画家梦一直都没能实现。在白白浪费自己十多年的光阴之后，他决定重新审视自己，给自己一个正确的定位，他将画稿换成了文稿，于是这个世界的文坛上又多了一颗耀眼的巨星。

美国女影星霍利·亨特也是一样，她曾经竭力避免自己被定位成短

小精悍的女人，结果走了一段弯路。后来在经纪人的指导下，她根据自己身材娇小、个性鲜明、表演极富弹性的特点给自己重新定位，出演了《钢琴课》等影片，最终成为享誉世界的好莱坞明星。

这些人物的成功也是在走过弯路后获得的。当他们意识到自己走偏了，并没有一条路走到黑，他们有勇气返回来重新审视自己，找到正确的自我认知，当“自知之明”回到他们身上时，成功离他们自然也就不那么遥远了。

认识自己，是一项伟大的工程，因为它意味着你要知道自己想成为什么样的人，要达成什么样的使命。前者是做人，后者是做事，所以，一个人只有认清自我，才能在为人处世上驾轻就熟，沉稳得体。正确地认识自己，客观地评价自己，对待人接物和处理问题，对事业的发展和生活的美满，都有极大的好处。一个不能正确评价自己的人，往往会产生心理障碍，表现出自卑和自闭，或者走向另一个极端，盲目地自恋、自傲。因此，我们有必要通过各种途径来全面地认识自己。

要想全面认识自己，我们在生活中必须做一个有心人，经常反省自己的言行，不断总结自己是一个什么样的人，找出自己的优缺点。自我观察是自我教育、自我提升的前提条件。它包括三个方面：一是对自身外貌和体质状况的观察，包括外形、风度和健康状况等方面；二是自我形象的观察，主要包括自己在所处环境中的言行举止以及适应社会的能力等方面；三是对自己精神世界的观察，包括自己的性格特点、兴趣爱好、政治态度、道德和智力水平等方面。

每个人都会有各种各样的经历，而经历中的一些成功和挫折，往往最能反映个人性格或能力上的特点，因此，我们可以通过自己以往的成功或失败的经验教训来发现个人的特点，在自我反思和自我检查中重新

认识自我，发掘自己的优劣势。

认识自己还包括认识自己的生理和心理。生理主要是指身体健康与否。而心理则包括更多内容：心理是否健康，心理品质如何，意志、毅力、心胸、情绪的基本情况。在分析自己的生理和心理特点时，务必要做到科学，唯有如此，才能更全面、准确地认识自己。

当然，认识自己的途径远不止这些，譬如做一些心理测试或者借鉴别人自我认知的方法，也是未尝不可的。总之，只有选择适合自己的方法，才能最全面地认识自己。

哈佛人生箴言

毕业于哈佛大学的美国第二任总统约翰·亚当斯说：“人贵自知，真正了解自己，才能够掌握自己的人生，才能够更好地发挥自己的长处和规避短处。”打造一个积极的、正确的、快乐的、幸福的自我，是每个人的心之所向。可是，要达到这样的目标却并不容易，需要加强自我认识的修炼。我们应该意识到，人的一生，很多事都不那么重要，而认识自己、把握自己，才是最重要的。

从旁观者的视角体察自我

俗话说：“当局者迷，旁观者清。”每一个人都是自己的当局者，别人的旁观者，所以我们很容易看清别人，却往往看不透自己。如果想要看透自己，那就只有跳出自我，做自己的旁观者。

怀揣高等院校文凭的大学生，毕业之后四处奔走，咒骂社会不公，

学校无能。有着十几年工作经验的职场老油条，一朝被原公司踢出大门，却再也找不到合适的新工作，不禁心生怨恨，大骂猎头有眼无珠，不识自己资格老到。而那些拿着好点子寻找项目人，在交流会上碰了一鼻子灰的创业者，回到家中，并不自省，反而怨恨他人太笨，目光短浅。总之，当人们“怀才不遇”时，多数人会一味指责他人不识人才，极少有人会坐下来好好审视自己。

毕业于哈佛大学的威廉姆斯是一个开发游戏软件的高级工程师，在一年内，他换了三份工作，但都不甚满意。一次，他在飞机上巧遇一位软件开发商，正准备换第四份工作的他便和这位老板畅聊起来。

威廉姆斯口若悬河地谈起了自己的理想。从自己想开发出一款全世界最受欢迎的游戏软件，一直说到因为怀才不遇，没有找到真正赏识自己的人。听完威廉姆斯的一番畅谈，这位老板对他十分感兴趣，当即力邀他加入自己的团队。

然而，威廉姆斯的这份新工作照例在三个月之后便结束了。他的夸夸其谈，掩饰不了他不注重实际操作缺点和弊病。当老板认清这个事实的时候，毅然辞退了他。而感到怨愤的他却始终不明白，自己究竟为何被再次抛弃了。于是，他回到了母校哈佛大学，向自己曾经的导师安德鲁教授寻求安慰。

安德鲁教授对他说：“当你感到怀才不遇，痛苦万分的时候，你有没有仔细想过，你的才华真如自己想象中那么高吗？自己真的能胜任那些想象中的工作吗？如果说，遇到第一个不懂得赏识你的人，是对方有眼无珠，遇到第二个仍然看不到你才华的人，是你时运不济。那么，当你遇到的第三个、第四个，甚至第一百个仍然没有重用你的人时，这究竟又是谁的问题呢？”听到这里，威廉姆斯恍然大悟，并惭愧地低下了头。

其实，在更多的时候，并不是别人不给你机会，而是你没有看清楚自己的实力。所以，只有从旁观者的视角，客观公正地体察自己，评价自己，才能对自己有正确的认识。

在自我体察时，不妨向旁边迈开一步，好像有另一个自我在半空中冷静旁观，以局外人的身份来观察自己、审视自己，以一种鸟瞰的方式来打量自己。这种与“身处其中的我”保持一定距离的方式，能够更清楚地了解那个潜在的我，了解自己真实的情况。认识并把握了真实的自己，便能指导自己的人生，从而主宰自己的人生。

当然并不是每个人都具备做自己旁观者的能力和勇气，这也就是人们情商有高有低的表现。真正的高情商者可以成为自己的旁观者，但是却不会真的袖手旁观，他们对自己的情绪状态能进行认知、体察、监控和掌握。他们了解自己的情绪，具备自我意识，注意力不因外界或自身情绪的干扰而迷失、夸大，或产生过度反应，能在情绪纷扰中保持中立。这让他们不仅能认识到自己的问题，更能很快用另一个冷静的自我来选择解决问题的最佳方案。

比如，当高情商者被别人激怒时，他们会很快意识到自己的情绪发生了变化，而且他们不会刻意去克制自己的不良情绪，他们会为它选择两种抒发的渠道：1. 发泄出去，将对方揍一顿；2. 丢掉它，放对方一马，不让它干扰自己的好心情。对于高情商的人来说，后者自然是明智的选择，因为那样不仅不会造成对彼此的伤害，避免更大麻烦的产生，而且能及时处理自己的心情，将坏情绪抛到脑后，让它没有办法干扰到自己。

所以，你现在知道，学会做自己的旁观者，不仅要及时发现自己的情绪变化，更重要的是要用旁观者的身份来给自己做出正确的指导，你要做的不是袖手旁观者，而是热心旁观者。因为你帮助的是你自己，对

拯救自己你还有什么可保留的呢？

哈佛箴言

哈佛大学幸福课讲义里有这样一段文字：有时候，周围人对我们的态度和评价更能帮助我们认识自己、了解自己。因此，我们要尊重他人对我们的态度与评价，并作冷静的分析。对于他人的态度与评价，我们不言从，也不轻视。

接受自己的不完美

在《波士顿环球报》上，曾经刊登过一篇哈佛教授对毕业生的寄语，其中一条是：“不要过分追求完美，不要给自己施加不必要的压力。生活不只是工作、学习，它还有很多很多。”教授想要告诉人们，不必苛求自己事事完美。无独有偶，一位毕业于哈佛大学的企业家也曾说过：“在哈佛学习，最大的收获就是懂得了人生当中不必事事追求完美。因为很难有人达到事事完美，毕竟人的精力有限，顾此难免失彼，凡事做到尽己所能，便不会遗憾。”

完美是个极有感召力的形容词，想必也是每个人的心之所向。只是，完美并不那么容易就能获得。在到达完美的途中，往往有难以翻越的山，或者难以跨越的水。也许，在你跋山涉水之后所收获的完美，并不是你想要的，而是别人希望的，而你付出的这些心力，其实可以轻易获取另一些更适合你的美好。