



[哈佛智慧·点亮一生]



走进百年名校哈佛，品味成功者的故事，开启智慧之门，一切尽在

# 哈佛 人生智慧



阅读源自百年名校的权威案例 精英养成必读

穆臣刚◎著



## HARVARD

| 案例实用版 |



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，品味成功者的故事，开启智慧之门，一切尽在

# 哈佛 人生智慧

阅读源自百年名校的权威案例 精英养成必读

穆臣刚◎著



## HARVARD

| 案例实用版 |

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛人生智慧：案例实用版 / 穆臣刚著. —北京：  
中国法制出版社，2019. 5

ISBN 978 - 7 - 5216 - 0239 - 5

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 (2019) 第 091082 号

策划编辑：杨 智 (yangzhibnulan@126.com)  
责任编辑：杨 智 冯 运

封面设计：周黎明

---

哈佛人生智慧：案例实用版

HAFO RENSHENG ZHIHUI; ANLI SHIYONGBAN

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/2019 年 5 月第 1 版

印张/14 字数/116 千

2019 年 5 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5216 - 0239 - 5

定价：39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

传真：010 - 66031119

网址：<http://www.zgfs.com>

编辑部电话：010 - 66034985

市场营销部电话：010 - 66033393

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

如何才能具备成功者的素质？怎样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……他们都是闻名世界的成功人士。同时，他们还有一个共同的特征，都曾就读于世界顶尖学府——美国哈佛大学。

毕业于哈佛大学的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，他对孩子绝不放任自流。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。

再来看看哈佛高才生肯尼迪的教子理念：

1. 亲手制作育儿日记与孩子的读书记录；

2. 帮助孩子培养遵守时间的好习惯；
3. 经常向孩子讲述自己工作中发生的故事；
4. 吃饭时要形成一种自然和谐的讨论氛围；
5. 教授孩子“取得好成绩的人不会轻易被人无视”的道理；
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. 让孩子明白，起初的笨拙与不适应将会通过反复努力而熟能生巧；
8. 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；
9. 亲子之间、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。

例如，奥巴马夫妇总是努力融入女儿的生活。无论是萨沙的舞会还是玛利亚的篮球赛，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，并与老师保持联络。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。

一些成功人士对于子女的教育方式来自他们曾经就读的哈佛大学。如果对哈佛的历史有所了解，你便会发现，曾经有众多美国总统、诺贝尔奖获得者和商业领袖在此就读。哈佛之所以在世界享有盛誉，正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年轻人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，而在于其中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，能够主动完善自己最基本、最重要的素质。为此，我们特意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人生训导，总结其中的人生智慧，为培养出优秀的、成功的年轻人提供一份帮助。

# 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
2. 人生不是赛跑，而是旅行 / 004
3. 激发心中的热情 / 006
4. 将别人的批评看成称赞 / 008
5. 面对苦难，也要展现笑容 / 011
6. 坦然接受世界的不公平 / 014
7. 学会在平凡中寻找精彩 / 016

# 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 / 022
2. 永远不要停止学习 / 024
3. 勤奋成就美好人生 / 025
4. 大处着眼，小处着手 / 028
5. 逃避是最愚蠢的自保 / 030
6. 从观念中删除“我做不到” / 033
7. 培养不抛弃、不放弃的好习惯 / 036

# Lesson 3

## 身边的朋友，是无形的财富

---

1. 同理心是最亲密的心灵对话 / 040
2. 主动结识朋友 / 042
3. 学会互惠，才能双赢 / 044
4. 不要忽视身边的小人物 / 046
5. 了解他人，赢得好感与信赖 / 048
6. 看破不说破，给人留面子 / 051
7. 信守承诺，树立高大形象 / 054
8. 珍惜每一个帮助别人的机会 / 056

# Lesson 4

## 时间是最宝贵的财富

---

1. 明确每日对待时间的态度 / 060
2. 专注于有效的工作 / 062
3. 消灭“拖延”这个时间窃贼 / 065
4. 精确地计算时间，合理地统筹时间 / 068
5. 要像钟表一样准时 / 070
6. 不要让自己成为不停旋转的陀螺 / 072
7. 会休息的人才能更好地工作 / 075

# Lesson 5

## 成功需要用心设计

---

1. 成功是一步步走出来的 / 080
2. 明确目标，矢志不移 / 082
3. 不为失败找借口，只为成功找方法 / 085
4. 告别优柔寡断，养成魄力 / 087
5. 找到适合自己的那条路 / 090
6. 没有不用心就能做成的事情 / 093
7. 自信是一切成功的起点 / 096
8. 善于抓住机会并创造机会 / 099

# Lesson 6

## “人”字很好写，做人不简单

---

1. 勇于承担责任 / 104
2. 宽以待人 / 106
3. 学会赞美，让你更受欢迎 / 108
4. 批评如刀，恶语如剑 / 111
5. 会吃亏是睿智，能吃亏是境界 / 112
6. 做人须带一份憨、一份痴 / 115
7. 小处让人，才能大处得人 / 116
8. 妥协也是一种智慧 / 119

# Lesson 7

## 思考的深度决定前进的广度

---

1. 居安时要懂得思危 / 124
2. 人生最困难的事莫过于抉择 / 126
3. 有正确的预见等于成功了一半 / 129
4. 反思让自己更成熟 / 132
5. 思想有多远，就能走多远 / 134
6. 转变思路，问题迎刃而解 / 136
7. 光想不做只能生产思想垃圾 / 139
8. 听大多数人的意见，自己做决定 / 142

# 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 / 146
2. 走出智商局限，让情商改变生活 / 148
3. 内心强大，才是真正的强大 / 151
4. 用积极的心理暗示善待自己 / 153
5. 收起自己过度的敏感 / 156
6. 抛开羞怯，勇敢走向阳光 / 158
7. 充实自己的心灵花园 / 161
8. 别把自己太当回事 / 163

# Lesson 9

## 掌控情绪，做思想的主人

---

1. 不要成为情绪的奴隶 / 168
2. 要发怒时，强迫自己忍几分钟 / 170
3. 走出焦虑，学会自我沉淀 / 173
4. 避免那些无谓的冲突 / 176
5. 担心的事有 99% 不会发生 / 179
6. 与其后悔，不如着手弥补 / 181
7. 抱怨只会让生活更加糟糕 / 184
8. 摆脱厌倦，释放激情 / 186
9. 恐惧只能征服弱者 / 189

# Lesson 10

## 幸福还是不幸，要看你的悟性

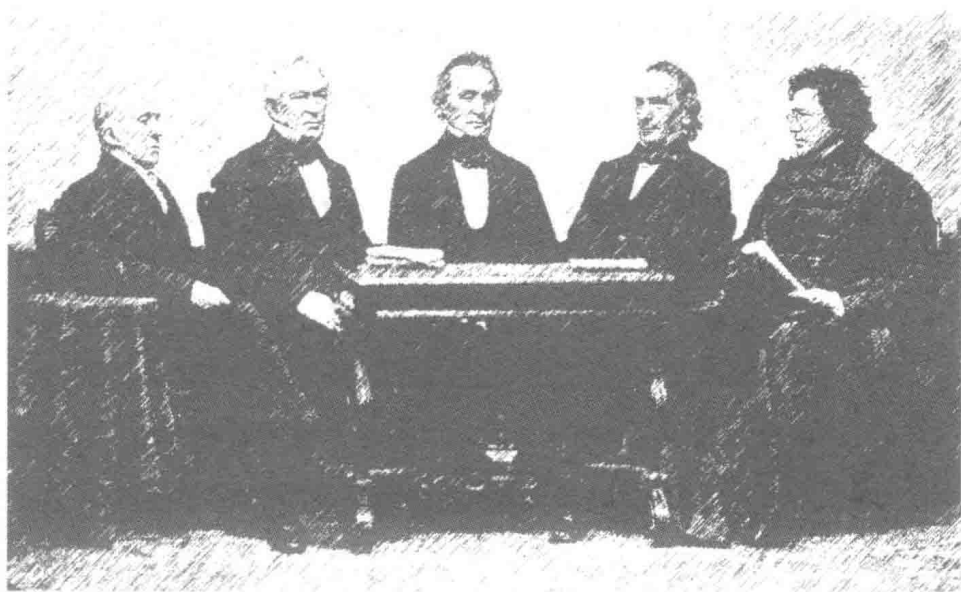
---

1. 拥有幸福感，才能乐享人生 / 194
2. 感恩别人，幸福的是你自己 / 196
3. 不要总羡慕别人，做好你自己 / 198
4. 理想不丰满，幸福便骨感 / 201
5. 期望值太高，不容易收获幸福 / 204
6. 理解幸福，才能邂逅幸福 / 206
7. 解开仇恨的死结，为灵魂松绑 / 208
8. 快乐之林越分享越茂盛 / 210

## ..... 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。一名哈佛大学心理学教授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、优美的音乐时，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，我们要满足于上帝的仁慈。”如果你想改变自己所处的环境，首先就要改变心态。



## 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 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，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：“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。天堂里都没有完美的东西，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。

完美只是美好的幻觉，而不是美好的理想，它给人描绘了一个美好的结局，却没有指明道路，或者说本身就没有一条有效的路径通向完美。所以缺陷总会存在，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？

一件事如果做得太过苛刻，就丢掉了美和自然。一个人太过追求完美，也就失去了“美”。

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遗憾，但不可否认，恰恰是断臂使维纳斯成为雕塑中的极品。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了。缺陷与美并存，缺陷也许恰恰就是优势，更是提升形象的一个重要的甚至是不可或缺的助力。

那些完美主义者对世界的理解有偏差，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。完美主义者的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，结果越

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。做任何事情都要把握一个度，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。

### 哈佛人生智慧

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，但不要成为完美主义者”。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，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，他们背着几十千克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，以这种方式要求加钱？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，在都市里生活的人却不明此理。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，而灵魂早已落在我们匆匆赶路的身影后面。

在欧洲阿尔卑斯山中，有一条风景优美的大道。很多人途经这条大道只是为了去往远方高耸的山峰，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，别忘了欣赏！”

生活在当今这个快节奏的时代里，很多人每天都忙忙碌碌，就好像在阿尔卑斯山上攀登，却选择乘坐汽车匆匆忙忙路过，没有时间回一回头，或是停下脚步欣赏一下风景。结果，这原本丰富美丽的世界，在我们眼中变得空洞。

### 哈佛人生智慧

哈佛大学心理学博士岳晓东说：“幸福是人们心中的一种感觉，是一种豁达的心态。幸福来源于生活的轻松与满足，以及对未来充满无限的憧憬和希望。”轻松与满足、憧憬和希望，这正是旅行的心态。当你的人生充满轻松和希望，那么幸福也就与你同行。

### 3. 激发心中的热情

2010年，一位名为丽兹·默里的哈佛女博士以其真实的人生经历感动了许许多多的人。她所遭遇的一切令世人明白：当生命在最开始的时候就被贴上“不幸”的标签时，你唯一能做的就是奋力去激发心中的热情。

1980年，丽兹出生于美国纽约一个贫民窟中，她的父母都曾经是嬉皮士，后来由于双双染上毒瘾而陷入贫穷。因为没有钱缴纳学费，丽兹很早便辍学了。在8岁那年，由于无法抵挡饥饿，她与姐姐不得不上街乞讨。当时，姐妹俩曾在寒冷的大街上捡冰块充饥，只因为那可以让她们体会到吃东西的感觉。

在丽兹15岁那年，父母由于患了艾滋病而撒手人寰，可怜的丽兹与姐姐从此变成了真正无家可归的孤儿。姐姐莉莎幸运地得到了朋友的帮助，得以每晚在朋友的沙发上过夜，而小丽兹却不得不流落街头，地铁、隧道与街头长椅都是她入睡的地点。

父母的去世给丽兹极大的刺激，她发誓：一定要改变自己的命运，不能和父母一样，放弃对人生目标的追求。丽兹很清楚，去学校受教育是改变命运的唯一途径。

当时，丽兹穿着一身散发着臭味的脏衣服到一家家学校不断地申请入学，却不断地遭到校方的拒绝，直到她的顽强将当地一所中学的校长打动。在两年毕业的高中速成班中，她一直坚持着自己的学习计划，并选修了各类独立研究课程，同时，她还抽出时间去打工以养活自己。

虽然依然缺衣少食，但是丽兹在读书中找回了人生的意义，体会到了知识的力量。两年后，她以每门学科都为A的优异成绩毕业了，并