

PSYCHOLOGY
OF HARVARD

汇集哈佛心理教育成功的典范课程

哈佛

心理学全集

探知精英的心理成长，解析成功密码，与哈佛人共享心理学的盛宴
最实用的哈佛心理学，最强大的人生正能量

吕靖◎编著



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

哈佛 心理学全集



PSYCHOLOGY OF HARVARD

吕靖◎编著

中国城市出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

哈佛心理学全集 / 吕靖编著. — 北京: 中国城市出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5074-2656-4

I. ①哈… II. ①吕… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 181453 号

责任编辑 宋凯 (booktaste@163.com)
装帧设计 美信书装设计
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010) 63454857 63289949
发行部传真 (010) 63421417 63400635
总编室电话 (010) 68171928
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
字 数 276 千字 印张 20.5
开 本 710×1000(毫米) 1/16
版 次 2012 年 10 月第 1 版
印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷
定 价 29.80 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 68171928



在世人眼中，哈佛大学是一所神圣的殿堂。在美国，它一直享有“思想库”的盛名。这所拥有近400年历史的世界顶级大学曾培养出8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者和32位普利策奖获得者。多年以来，哈佛大学一直致力于学生综合素质的培养，而哈佛的学生从入校的那一刻起，就在为人生的幸福和成功而努力拼搏着。

幸福是什么，成功又是什么，这一直是令人值得思考的问题。然而，幸福和成功都不容易得到，要得到它们并非勤奋、努力就可以实现，还需要找到其中的捷径。哈佛心理学就如同解决这些问题的航标，为每个人指引前行的方向。只有了解本体、职场、学习、为人处世等各种的心理知识后，才可以轻而易举地操控自身，游刃有余地处理相关问题。

每个人都是一座宝藏，认清自己的人能够将自身资源源源不断地挖掘出来，帮助自己畅通无阻地行走于社会，外圆内方地为人处世。想要取得成功，不仅要凭借专业技能，而且还要掌握一定的心理知识。有句古话叫做“得人心者得天下”，能够八面玲珑地交际处世，能够管控自己的情绪，能够正确面对人生的顺境、逆境，自然能够无往而不利。

财富是没有逻辑可言的，它能够让人感受到满足，同时也会给人带来深深的困惑；有人绞尽脑汁地思考致富之路，有人轻而易举地摇身变为富翁；



哈佛·心理学全集

有人挖空心思琢磨如何积攒钱财，有人却科学、合理地进行投资……理财、消费，拥有财富没有特定的规则，只要你琢磨透其中所蕴涵的心理规律，自然能够参透关于金钱、利益的真谛。

……

可以毫不夸张地说，一个人生活、工作、学习，方方面面都离不开心理学的智慧，而这智慧能够帮助个人最大限度地获得成功。本书从自我认知、心态情绪、职场管理、为人处世、思维学习、面对问题及财富累积与消费等方面，有针对性地详细剖析了各种常见心理现象，用大量案例深入浅出地介绍了每个人应该注意的心理特征和心理事项，力求帮助每个人了解自己和他人心理，挖掘自身的种种潜能与实力，从而快速破译幸福和成功的密码，在众多竞争者中脱颖而出，成为最终的强者。





前言 / 001



认知心理学：看清自己才能看到世界

小测试：你是怎样的人 / 002

1. 做最好的你自己：你是谁？想走向何方 / 006
2. 自我定位：位置决定角度，角度决定心态 / 008
3. 了解自我优势，规避自我缺陷 / 010
4. 别让映射作用操纵你的人生 / 012
5. 塑造健全人格，从告别自我歧视开始 / 014
6. 原则：将你与他人明确区别的基本要素 / 016
7. 不断完善，才能不断靠近最佳自我 / 018
8. 保持以“意义”为中心的人生切入点 / 020
9. 自我反省：让你更明确方向的要点 / 022
10. 走出智商局限，让情感因素改变生活 / 024



Chapter

2

处世心理学：让人生走入正常轨道

小测试：你的为人处世能力有多强 / 028

1. 你需要做的，只是演好你自己 / 031
2. 以最近的积极行为，改变以往的消极看法 / 033
3. 主动出击，才能消除被动心理 / 035
4. 塑造个人魅力，吸引人气 / 037
5. 内心强大，才是真正的个人强大 / 039
6. 别找同一类人，优势互补才是真正的交际 / 041
7. 完美是一种境界，不是一种目标 / 043
8. 别轻信，但是也别总是怀疑 / 045
9. 让快乐将你与他人黏合在一起 / 047
10. 宽容别人，往往就是解放自己 / 049

Chapter

3

职场心理学：自己生，也让别人活

小测试：你是否适合目前的工作 / 054

1. 质疑自己“行不行”者，大多会不行 / 057
2. 控制好胜心理，站稳脚跟再求发展 / 059
3. 把自己的优势发展成自己的强项 / 061
4. 要经验，不要“主义” / 063
5. 距离之美，可温暖，亦可焚毁 / 065
6. 自我表演，你上升或沉沦的职场开始 / 067
7. 拒绝的前提是不伤害、不留后患 / 069
8. 沉默不是你唯一的权利 / 071
9. 没有不值得你尊重的人 / 073



目 录

Chapter

4

交际心理学：个体与群体的完美融合

小测试：他人眼中的你是什么样的 / 078

1. “空间防卫区”：你们都需要的东西 / 081
2. 蝴蝶效应在正面与负面交往中皆可体现 / 083
3. 远离“社交障碍症”，主动融入社会大环境 / 085
4. 带有偏见，是无法顺利交往的重要原因 / 087
5. 先有自我，才有他人尊重下的自我 / 090
6. 时间是考验，日久才能见人心 / 092
7. 守住自己的缄默，更能获得对方的认可 / 094
8. 不管何种情况下，赞美永远是迅速交往要素 / 096
9. 学会互惠，才能远离群体排斥 / 098
10. 远离负面外因，塑造“零压力社交” / 100

Chapter

5

情绪心理学：积极才能幸福

小测试：你的情绪健康吗 / 104

1. 灰色心理，让你走入灰色人生 / 107
2. 今天你倦怠了吗 / 109
3. 愤怒会将生活焚毁 / 111
4. 焦虑时代：人人都有焦虑症 / 113
5. 走出浮躁，学会自我沉淀 / 115
6. 赶走人生中的冲动魔鬼 / 116
7. 不恐惧，让你更快乐 / 118
8. 遇事别抱怨、多积极 / 120
9. 笑对人生，为强压下的心灵松绑 / 122
10. 快乐人生始于悦己 / 124



Chapter

6

管理心理学：以权力的名义关爱

小测试：你是一个值得信服的上司吗 /128

1. 有效管理首要准则：先亲民后树威严 /131
2. 分明赏罚，才能分明管理 /133
3. 别让“权威性谎言”成为员工的笑柄 /134
4. 以职定人，让人才各尽其用 /136
5. 正确授权：能放能收才是控制的艺术 /138
6. 利用“心理合同”管理下属 /140
7. 精神与金钱，哪种奖励更有利 /142
8. 行为映射内心思想：下属动作中的小秘密 /144
9. “明确回答”与“含糊回答”中的奥秘 /146
10. 众多员工中，如何确定最佳“榜样” /148

Chapter

7

谈判心理学：进与退间的竞争之舞

小测试：你是否能在关键时刻掌控局势 /152

1. 充分准备，做好自我控制 /155
2. 坚定立场的同时，打消对方的敌意 /157
3. 充分利用你的耳朵，获得更多相关信息 /159
4. 给你的对手划分好具体的类型 /161
5. 别害怕，最难缠的对手往往最易对付 /163
6. 打好心理战，赢得谈判先机 /165
7. 正确运用报价原则，巧妙获得最大利益 /167
8. 有时候，适时的妥协能带来奇效 /169
9. 在矛盾事实面前，做个信息的全面掌控者 /171
10. 让谈判趋向双赢：照顾彼此的最大利益 /173



目 录

Chapter

8

成功心理学：上帝偏爱坚持者

小测试：你追求何种类型的成功 /176

1. 生存是游戏，选择决定成败 /179
2. 一切成功的起点：你能改变你的世界 /181
3. 成功者的特质：敢于探索与控制的勇气 /183
4. 有问题，才有上升空间 /185
5. 保持成功的关键在于持久的自我学习 /187
6. 激励：对人对己皆有益处的心理鼓动 /189
7. 没有条件？细心寻找就会出现条件 /191
8. 持久的情感才会产生巨大的动力 /192
9. 如何提高自我能量水平 /194
10. 潜能无限：唤醒心中沉睡的巨人 /196

Chapter

9

逆境心理学：强者驾驭，弱者沉沦

小测试：你的抗挫折能力有多强 /200

1. 放弃是你唯一到不了终点的行为 /203
2. 弱者才忏悔，强者总是在正视原因 /205
3. 努力把握生命中无法预料的机遇 /207
4. 梯子错误的墙上，你永远登不上理想之塔 /209
5. 方法是成功的关键，找到它你便能成功 /211
6. 过去不能否定将来，活在这一刻 /213
7. 渴望就是力量：成功只青睐期盼者 /215
8. 别把时间浪费在对自己没有用的东西上 /217
9. 跨过挫折是风景，无法正视挫折是囚笼 /219
10. 成功是个慢动作：坚持者更能成功 /221



Chapter

10

消费心理学：实惠往往更浪费

小测试：激情消费离你有多远 / 224

1. 消费中的情感作用让你变成购物狂 / 227
2. 名牌成就不了你的自我认同 / 229
3. “9.9元”为什么比“10元”更易让你接受 / 231
4. 广告：只是一场视觉与听觉上的享受盛宴 / 232
5. 商家不开放更多收银台的秘密 / 234
6. 别让无谓的攀比消耗掉你的存款 / 236
7. 出门别带卡：刷卡消费不能让你心疼 / 238
8. 不买套票，让你得益更多 / 240
9. 从文化消费中汲取更多的营养 / 241
10. 远离“小财”心理，你才能节省更多金钱 / 243

Chapter

11

财富心理学：在欲望下追逐丰足

小测试：你有机会成为富人吗 / 246

1. 塑造自我积极富翁形象，才能不为金钱所困 / 249
2. 人不敷出并不可怕，找出“钱不够用”的原因 / 251
3. 想赚钱，先从了解自我身价入手 / 253
4. 财富并非一切：远离物质潜规则 / 255
5. 忠于欲望，才有机会跨越障碍 / 256
6. 从外界环境中识别社会财富变化趋向 / 258
7. 了解自我在财富上的优势 / 260
8. 做自己爱做的事，并从中赚钱 / 263
9. 安定往往代表着贫穷 / 264
10. 每一个财富拥有者都是天生的冒险家 / 266



Chapter

12

思维心理学：两点间直线并不最短

小测试：你的思维能力有多强 / 270

1. 唯一不变的是改变：改变才是永恒的主题 / 273
2. 心智模式：你看到的是你想看到的世界 / 275
3. 以思维改变环境局限性，以环境衡量方法可行性 / 276
4. 权威与经验：信赖，而非依赖 / 278
5. 打破常规，以创造性的姿态去生活 / 280
6. 依赖于行动，而不是命运 / 282
7. 让天性引导人性，让教养改变劣根 / 284
8. 改变旧思维模式的七大步骤 / 285
9. 永远找方法，别找借口 / 287
10. 保持理性才能找到最佳解决方案 / 289

Chapter

13

学习心理学：在时间流逝中塑造经典

小测试：你是否具备持续学习的能力 / 294

1. 你为什么而学：动机决定成败 / 297
2. 忘却时间，时间也将忘却你 / 299
3. 温故而知新：重复中获得的统一认知 / 301
4. 冲破厌学的心理牢笼，走向主动学习 / 303
5. 以积极的思维打破健忘的诅咒 / 304
6. 明确判断有意义行为与无意义行为 / 306
7. 成功是最好的学习刺激 / 308
8. 兴趣决定求知欲望，求知欲望决定成功几率 / 309
9. 规划在学习过程中同样凸显重要性 / 311
10. 勇敢挑战未知问题，才能获得新知识 / 313

心理学导论



认知心理学：

看清自己才能看到世界



想要最终到达幸福与快乐，你没有任何捷径可言，通往自信与勇敢的旅程开始于你自己。“你想自己是谁，你便是谁。”——这是哈佛心理学在自我认知上的基本观点，它告诉世人：在你的内心深处，拥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、对自我力量进行锻炼。在本章中，你将会跟随哈佛心理大师，走入最有效的自尊策略，拥有自我强大力量，从而过上更具激情、更真实的生活。

小测试：你是怎样的人

你认识自己吗？懂得自己属于哪一类人群吗？从一些不经意的小事中，就能流露出你内心和性格中最隐秘的因素。敞开心扉，进行测试吧。

- (1) 你会选择何种方式来度过假期：
 - a. 宅在家里——→(2)
 - b. 外出旅游——→(5)
- (2) 假期结束，想到第二天上班，你的心情是怎样：
 - a. 无所谓——→(4)
 - b. 心情陷入低谷期——→(3)
- (3) 无缘无故被老板骂，你会做出怎样的举动？
 - a. 就事论事，与老板理论——→(6)
 - b. 心里虽然委屈，但不去争辩——→(8)

- (4) 快要下班，老板临时宣布需要加班：
- 甩手走人，和加班说“BYE BYE”——→(7)
 - 无可奈何地继续工作——→(6)
- (5) 你不喜欢身边的某位同事，你会？
- 不理睬——→(4)
 - 表面上依然和和气气——→(9)
- (6) 与上司发生了冲突，该如何化解？
- 理智对待，换位思考——→(8)
 - 寻找机会，主动求和化解——→(10)
- (7) 你有社交恐惧症吗？
- 有，见到陌生人会手足无措——→(11)
 - 无，能够轻松应对——→(12)
- (8) 遭到周围人的嫉妒，你会？
- 平和对待，以德取胜——→(7)
 - 以退为进，求大同存小异——→(10)
- (9) 突发让自己尴尬的事件，你会怎样对待？
- 尴尬后被自己“心魔”所纠缠——→(9)
 - 既然事情已经发生，那就顺其自然吧——→(12)
- (10) 你能否做到谨言慎行，三缄其口？
- 能——→(11)
 - 不能——→(13)
- (11) 你认为谁会成为自己身边的“贵人”？
- 自己的老总——→(14)
 - 意想不到的人——→(17)
- (12) 如何对待自己的竞争对手？
- 竞争中求发展，强强联手——→(16)
 - 以竞争促发展——→(13)



- (13) 你做事情会优柔寡断吗？
- a. 有时会——→(15)
 - b. 不会，很果断——→(17)
- (14) 你能够牢牢记住他人的名字吗？
- a. 能够记住一多半——→(15)
 - b. 记住几个而已——→(16)
- (15) 办公室中小人当道，你会？
- a. 见招拆招——→(17)
 - b. 专心工作，以静制动——→(16)
- (16) 做事情能否做到对事不对人？
- a. 能——→A
 - b. 不能——→B
- (17) 如何让他人感觉到你的重要性？
- a. 加强自我工作能力——→C
 - b. 自己懂得重视自己——→D

测试结果：

◎ 结果为 A：你是活跃型性格之人

性格特征：乐观开朗、以他人为中心。

优点：活泼好动，喜欢与人接触、擅长交际。

缺点：很难安静下来，容易触犯“言多必失”的交往禁忌。通常无理可言，为人处世的态度多数视心情而定。

◎ 结果为 B：你是能力型性格之人

性格特征：理性大过于感性、以事情为中心。

优点：热情奔放、精力充沛，认准的事情就会一直做下去。

缺点：通常以事情为中心，坚持自己的做事方法及原则，往往导致人

际关系的忽视。

◎ 结果为 C：你是完善型性格之人

性格特征：悲观、理性、以事情为中心。

优点：为人严谨，遇事善于理性分析。

缺点：处处追求完美，喜欢用挑剔的眼光和审视的态度与他人接触。

◎ 结果为 D：你是平稳型性格之人

性格特征：悲观且感性、以人为中心。

优点：平和待人，不喜欢抢别人风头。

缺点：为人保守，不善与他人交往。

