

浓缩哈佛精华
挑战智慧极限

哈佛 心理公开课

心理健康才是真正的健康，内心强大才是真正的强大。

最受欢迎的哈佛心理课程

评定一个学生是否优良，看的不是他的成绩，而是他的综合素质；评定一个人是否成熟，看的不是他的外表，而是他的内心。



吕宁◎编著

畅销
珍藏版

北京工业大学出版社

哈佛 心理公开课

吕 宁◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛心理公开课 / 吕宁编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5639-3423-2

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 (2013) 第 024256 号

哈佛心理公开课

编 著: 吕 宁

责任编辑: 韩 东

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 267 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3423-2

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

人的心理活动都会经历发生、发展、消失这三个阶段。人们在日常活动的时候，通过各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考事物的因果关系，并伴随喜怒哀乐等情感体验。这种折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。

人类对自身的心理现象的探究，从人类文明形成以来就已开始。随着对心理研究的深入和拓展，逐渐形成了一门神奇的学科——心理学。而作为现代社会的人，我们应学习和懂得一些基本的心理学知识，这无论对我们自己还是对他人都非常有好处。因为通过学习心理学，我们就能够很好地控制自己的情绪，也能通过观察他人的一些细微变化而了解其心理的状况，从而为我们所用。

学习心理学的好处，从哈佛大学的学生身上就可以看到显著的效果。哈佛大学被誉为“美国人的思想库”，是诞生世界精英的摇篮，它为全世界培养了众多商业名流、政治领袖和知名学者，迄今为止已经培养出8位美国总统、40位诺贝尔奖获得者、30位普利策奖获得者和数十位跨国公司的总裁……

哈佛大学之所以能够培养出如此多的世界级精英，与哈佛大学积极致力于各学科的深入研究分不开，但最主要的原因还是哈佛大学对心理学的高度重视。在哈佛，评定一个学生是否优良的主要标准不是成绩，而是学生的综合素质水平的高低。

哈佛大学对学生的心理健康极为关注。在哈佛大学看来，培养一个天才很重要，但是培养一个心理素质良好的学生更重要。通过培养心理素质来提高学生的综合素质，这是哈佛大学的办学理念，也是哈佛大学之所以



能培养出如此多精英人才的关键。研究显示，哈佛的学生与其他同类学府的学生相比，心理测评结果要优异许多。

哈佛学生的成功为我们带来了启示，成功与心理学是密不可分、相辅相成的。我们要想拥有一个美好的未来，就必须学习并掌握心理学。

本书汇集了哈佛大学心理学最优秀的经典理论和研究成果，这些都是众多哈佛心理学教授的智慧结晶。全书从健康之道、教育之道、处世之道、思维之道、情绪之道、社交之道、职场之道、成功之道八个方面，全方位、立体客观地介绍心理学的知识。本书语言通俗易懂、内容翔实，可以让读者轻松地汲取哈佛心理学的智慧精髓，从而提高自身的心理素质，使自己的能力可以更全面、高效地发挥。

目 录

一、哈佛大学健康之道——身心健康才是真的健康

第1讲 做好健康管理	003
第2讲 7种防止精神老化、大脑老化的方法	007
第3讲 幸福感是衡量人生的唯一标准	011
第4讲 心智也需要经常清洗	014
第5讲 建立健康平衡的心理	016
第6讲 信念是最好的推动力	018
第7讲 学会给自己减压	022
第8讲 消除内心的疲惫	027

二、哈佛大学教育之道——教育是发展、进步之源

第1讲 真正认识和了解自己的孩子	033
第2讲 尊重孩子的天性	037
第3讲 智能开发越早越好、越全面越好	041
第4讲 对孩子要多给予鼓励和赞扬	045
第5讲 孩子的智商和情商要同时培养	048
第6讲 适当的家务劳动有助于孩子的成长	051
第7讲 课内课外相结合的学习	053



第8讲 每个人都应学好数学	056
第9讲 大学里如何提高写作水平	059
第10讲 学会批判式的思考	062

三、哈佛大学处世之道——人生的大境界

第1讲 成熟的人格应具备6种要素	067
第2讲 树立积极的自我形象	070
第3讲 抛却完美，做真实的自己	073
第4讲 克服虚荣心理	077
第5讲 自信让你从容面对困难	080
第6讲 自我评价要客观	084
第7讲 失败并不可怕	087
第8讲 克服猜疑心理	089
第9讲 赞许心理要适可而止	092
第10讲 魅力也可以训练出来	094

四、哈佛大学思维之道——全方位发散思维

第1讲 科学巨人们是这样思考问题的	103
第2讲 展开想象，找到最佳方案	106
第3讲 搭建全面系统的知识网络	108
第4讲 不走寻常路才能成功	111
第5讲 任何时候不能只考虑自己的想法	114
第6讲 改变固有思维	117
第7讲 学会从不同方向思考问题	119



五、哈佛大学情绪之道——情绪掌控自如

第1讲 欢乐与快乐的区别	125
第2讲 以积极乐观的心态面对一切	127
第3讲 快不快乐在于自己	130
第4讲 勇敢面对挫折	132
第5讲 寻找到真正的人生目标	136
第6讲 学会控制情绪	140
第7讲 常见“快乐缺失症”的应对方法	143
第8讲 情绪改变生活	146
第9讲 坦然面对得与失	149
第10讲 幸福到底是什么	152
第11讲 管理你的愤怒	155

六、哈佛大学社交之道——建立属于自己的人脉关系

第1讲 人际交往的重要意义	163
第2讲 怎样给人留下良好的印象	165
第3讲 真诚的赞美	168
第4讲 建立属于自己的关系网	171
第5讲 保护自己，赢得他人的尊重	176
第6讲 注意他人的个人空间	180
第7讲 人际交往中8种常见的不良心理	184
第8讲 面对窘境如何应对	186
第9讲 生活中应避免偏见	189
第10讲 克服羞怯，勇敢与人相处	192
第11讲 与人沟通的技巧	194

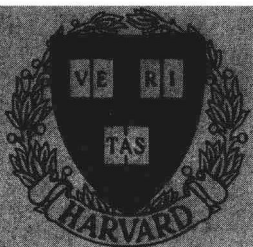


七、哈佛大学职场之道——提升自我走向成功

第1讲 热爱自己的工作	199
第2讲 如何避免职场中的失败	203
第3讲 从小事做起	207
第4讲 制定明确的目标和周详的计划	209
第5讲 脱颖而出的6条策略	211
第6讲 改变工作态度激发潜能	214
第7讲 保证工作效率的6大法则	217
第8讲 保证工作热情	220
第9讲 推销员都应该懂得心理学	223
第10讲 会工作也要会休息	227
第11讲 培养良好的习惯和行为方式	230

八、哈佛大学成功之道——成功的关键在于自身

第1讲 人生态度决定前途命运	237
第2讲 成功在于坚持到底	239
第3讲 充满自信地面对一切	242
第4讲 正视失败避免重蹈覆辙	246
第5讲 不能忽视你的情感智慧	251
第6讲 善用身边的机会	255
第7讲 切勿聪明反被聪明误	258
第8讲 成功人士应具备的10种心理品质	261
第9讲 把握好人生转折点	264
第10讲 东山再起的技巧	267



一、哈佛大学健康之道 ——身心健康才是真的健康

什么是健康？身心健康才是真的健康。现实中，随着生活水平的提高，人们也开始注意自己的生活质量，尤其对自身的健康非常关注。可大多数人不知道的是，自己已经走入了健康的误区，认为只要身体好就是健康。其实，身与心都健康才是真正意义上的健康，忽略任何一方都是不可取的，都会给人们造成种种麻烦。所以，要健康就要在关注生理健康的同时，重视心理健康。



第1讲 做好健康管理

美国哈佛大学公共卫生学院的库波赞斯基教授指出：良好的健康，并不仅仅指避免早逝。许多和压力有关的疾病，并不一定会致死，例如关节炎、气喘、溃疡、结肠炎、糖尿病、湿疹、偏头痛等都会损害人体健康。其中一些疾病，是由心理问题引起的。这就表明，心理上的失常，会在生理上表现出来。一些使人感到不适的负面情绪像焦虑、恐惧、惊惶、生气、怨恨、厌恶、罪恶感、无助感等，都跟任何生理疾病一样会危害人的健康。如果负面情绪得不到有效地控制、缓解，还会引发一些精神疾病。精神疾病也是危害人体健康的元凶，这些疾病的种类有：高血压、精神官能症、抑郁症、恐惧症、歇斯底里症。所以，人们除了不患有生理疾病以外，还要能控制自己的情绪、免受精神疾病的折磨，才算是健康良好。

自从20世纪70年代初，通过对由工作压力所引起一系列问题的研究，科学家开始注重人格和紧张倾向之间的关系。富莱曼和罗斯曼是美国旧金山的两位心脏病专家，他们认为心脏病和某些人格、行为有关。这两位心脏病专家将职场人划分为A、B两种类型。

A类型的人特征如下：

- 相当有竞争力；
- 不断努力以获取成就；
- 有进取心；
- 常觉得不安、不耐烦；
- 非常警觉；
- 说话态度不好，语气刻薄；
- 脸部肌肉绷得很紧；
- 一直有遭受压力的感觉；
- 长久以来都有紧急、奋斗的感觉。



B 类型的人有如下特征；

- 很少有时间紧迫的感觉；
- 很少怀有不受局限的进取心；
- 很少觉得需要讨论或展示成就；
- 能轻松地玩乐而没有罪恶感；
- 行动和说话比较慢，比较自在。
- 不容易烦恼、沮丧、动怒。

富莱曼和罗斯曼认为，A 类型的人比较容易患心脏病。后来其他一些研究人员也同意这样的看法，A 类型的人得心脏病的概率，比其他人多两倍到六倍，各个研究所得到的详细数字略有不同。

富莱曼和罗斯曼提出的两种类型，都是理想类型；也就是说，依据行为特征虚构出来的模型，这两种类型都不是实际的个人，现实中也没有任何人真的像 A 类型或 B 类型那样。

接近 B 类型的人，缺乏紧急的感觉，也不太需要成就感，所以管理上就可能有困难。在现实中，管理工作需要接近 A 类型的人，因为他们喜欢推动事情，催促别人，并且把事情办得很好。接近 A 类型的人能影响环境，创造业绩，但是也会因此而遇到一些问题。接近 A 类型的人往往会做得太过火，开车开得飞快，就好像慢了几秒钟就活不下去似的；排队时，即使前面没多少人，也会觉得不耐烦；即使是处理琐事，也花费很大的工夫。说得简单一点，接近 A 类型的人会变成精力过盛的怪物，会令周围的人很不好过，也会令他们自己觉得不好过，总是在督促别人，很嚣张，时常改变，从来不肯安定下来。这种类型的行为容易造成心脏病，已经是众所周知的事了。

库波赞斯基教授指出：健康管理是成功地生活和顺利地自我发展中很重要的一环。而人们在日常生活中养成的一些坏习惯，是干扰健康管理的主要原因。比如，做生意的时候应酬吃饭，喝得太多；经常把感觉闷在心中，免得示弱……其实这样做对自己没有一点好处，而且是给他人立下了坏榜样，等于鼓励别人损害自己的健康。这些坏习惯通常很难戒除，那么人们该怎么办呢？

库波赞斯基教授为此提出如下建议：



1. 认清自己有哪些不良习惯

首先就是要知道，自己所做的到底是什么。每个人都有自我保护的习惯，都不愿面对一些令人不愉快的事实，比如，过去的行动、思想或见到的事，若是会让人们不安，人们就会设法忘掉。人们对坏习惯的态度也是一样。

实际上，单单要让自己知道事实，就不是简单的事。要认清事实真相，并且保持着这样的认识，就要和自我保护的反应抗争，否则这种反应会遮蔽一切事实。所以，若想革除有害的习惯，以健康的习惯来代替，关键就在于认知事实。

2. 相信你能控制自己的健康

有些人常常会觉得对自己的健康无能为力，这是种很常见的宿命论。“如果我注定要病故。再怎么担心也没有用”。进行自我健康管理时，千万不能有这样的想法！

这样的态度是很愚蠢的，因为人们虽然改变不了天生的资质，阻挡不了“上帝的旨意”，但人们的生活方式和所做的事情，还是会影响到自己的健康。

3. 要让自己活得轻松

人们对于自己的坏习惯，往往会很固执，不愿意放弃。有些人通常会这样说：“除此以外，我就没有什么其他的娱乐活动了。”其中有大部分原因是，他们没有让自己活得轻松一点，更不知道自己有时候需要活得轻松一点。人其实就像一只弹簧，绷得越紧越缺少变化，只有真正放松下来才能生活得多姿多彩。所以让自己活得轻松一点，是戒除坏习惯不可或缺的一环。

4. 争取别人的支持

争取别人的支持是养成健康习惯的关键和主要步骤之一，这是因为，每个人的身边总会存在两类人，一类是支持他的，一类是拖他后腿的。用行动和语言支持同伴的人，同样也是在希望自己得到更好的发展；而那些经常拖别人后腿的人，往往带有“自我毁灭”的倾向，既然自己人生无望，不如多拉几个伙伴陪着自己一起“毁灭”，比如：自己戒不了烟就劝别人吸烟，自己酗酒就逼着别人喝酒，等等。倘若你希望戒除自我毁灭的



不良习惯，养成新的、健康的习惯，那么最好是能找到支持你的人，或者是积极向上、崇尚健康的小团体。

>>> 课程总结：

一个人的健康不是简单的生不生病所能决定的，需要从多方面考虑，生理、心理都要考虑到。在生活中，我们应端正态度，改掉不良习惯，做好健康管理，提高生命质量。



第2讲 7种防止精神老化、大脑老化的方法

哈佛大学公共卫生学院的库赞斯盖教授指出：精神健康的重要性不在身体健康之下，对于从事脑力劳动的人来说，保持精神健康、防止精神老化的意义更为重要。同时，不要以为这只是老年人的事，对青年人来说也同样重要。因为青年人正在学习和创造，处于用脑较多的时期，如何使大脑保持活力、防止精神未老先衰，显得更加重要。

库赞斯盖教授强调，精神老化不像身体老化那样是一种不可抗拒的自然规律。精神老化可以通过有意识的锻炼，推迟它的到来。他认为，下面一些防止精神老化、脑老化的方法，都是被实践证明为行之有效的。

1. 多与生人交谈

哈佛大学一向重视学生与别人的交谈和交流能力。这是因为，对于一位学者来说，参加学术报告会、学术讨论会，实在是必不可少的；在这些场合，他不仅可以从同行们的发言中得到启发，而且，在自己作报告或与同行的交谈中，可以使自己的大脑得到锻炼。所以，培养学生的交谈和交流能力就显得尤其重要。

经常锻炼的人必定身体强壮；同样，经常说话，尤其是同陌生人说话，无疑是对大脑的一种锻炼，能促进大脑功能的进化。有演讲经验的人都有这样的体会，当自己面对成百上千的听众讲话时，自己的思维会变得敏捷起来，各种原先没有想到的内容会像喷泉似的涌现在脑海里。

2. 多听“纯粹”的音乐

人的大脑的左右两半球，负担着各种不同的功能。人的语言、计算、分析等功能，都由大脑的左半球负担。当一个人工作一天下来休息时，能听听音乐是有好处的。因为音乐只进入大脑右半球，这时，可以让大脑的左半球得到充分的休息。

需要提醒的是，所听的音乐必须是“纯粹的”，即不带歌词的优雅的



音乐。如果听的是歌曲，其中有文字，这部分信息将进入大脑的左半球，结果使左半球得不到充分休息。还要指出的是，听音乐时不能边听边思考其他问题，而必须陶醉在音乐声中。因为思考问题时必须借助语言，这会导致大脑左半球继续活动。

3. 多背诵、勤记忆

美国某电机公司有个 82 岁的老职员，他不仅身体健康，而且一直精神饱满。使他永葆青春的秘诀何在？

原来他在 50 岁那年从一本科普杂志上看到，防止大脑老化的最好方法是学习外语。这对他触动很大，于是从那时起，他就坚持收听外语广播，每天做习题，向人请教。后来，他还进了业余外语学校，先后学习了德语、法语、俄语、拉丁语、西班牙语等几种语言。他这样做的目的，既非出于工作需要，也不是为了业余爱好，而是为了锻炼大脑，防止其老化。实践结果表明，这个方法的效果很好。

4. 集中注意力

集中注意力对一个人来说是很重要的。思考问题、创造发明等智能性的大脑活动，都需要高度集中的注意力。

据说，德国大哲学家康德每天早晨要目不转睛地盯着窗外的树木看半个小时，以此来锻炼自己集中注意力。

有意识地锻炼自己集中注意力，能促进大脑功能的发展。集中注意力的锻炼方法多种多样，库赞斯盖教授给学生们推荐了一种钟声训练法。保持正确的坐或睡的姿势，静心地倾听闹钟的嘀嗒声。开始听时，感到声音轻而且远。经过一段时间锻炼后，听上去会感到声音变响了而且近了。当你感到声音是从周围墙壁和门窗上反射回来时，这表明你的注意力已集中到惊人的地步。做好这个训练再去学习时，你会感到效果大增。

5. 多写文章

科学研究证明，经常使用大脑，不但不会使其加速老化，反而能延缓其老化。

哈佛大学在招生时，非常重视学生的作文成绩，以此来测验考生的智力。写文章时，要使它文理通顺、段落清楚、结构紧凑、描写生动、用词