

汲取北大心理课精华，让你的内心更为强大
聆听北大学者的思想精髓，轻松解决人生难题
每天一堂，堂堂精彩

每 天 一 堂

北大

心理课

Y I T A N G
M E I T I A N B E I D A X I N L I K E

邓 捷◎编著

依照北大的教学秩序，为你带来每天一堂北大心理课，采用通俗易懂的语言，结合具体事例；同时介绍一些非常实用的方法，轻松解决你的情绪、生活、工作以及人际交往等诸多难题。



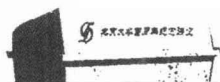
中国华侨出版社

每 天 一 堂

北大 心理课

Y I T A N G
M E I T I A N B E I D A X I N L I K E

邓 捷◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一堂北大心理课 / 邓捷编著. —北京: 中国
华侨出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5113-3328-5

I. ①每… II. ①邓… 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 044018 号

● 每天一堂北大心理课

编 著 / 邓 捷
责任编辑 / 尹 影
责任校对 / 孙 丽
装帧设计 / 天下书装
经 销 / 新华书店
开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 20 字数 / 266 千字
印 刷 / 北京联兴华印刷厂
版 次 / 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5113-3328-5
定 价 / 36.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所 编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com E-mail: oveaschin@sina.com



前 言

北大，一所享誉世界的百年名校。然而在北大众多的学科里，心理学却有着悠久的历史。自从北大开设了心理课程，从事多方面的研究，拥有著名的心理学院系。而随着 1917 年的新文化运动，心理学在北大得到广泛传播。在校长蔡元培的支持下，中国第一个心理学实验室在北大创立了。此后数年，无数著名教授先后在北大讲授和研究心理学，如陈大齐、孙国华等，硕果累累。

心理，我们并不陌生，因为我们每个人都曾遭遇过或正在遭遇心理问题的困扰。提到心理学，不少人都会很自然地想到“心理出现了问题”、“忧郁症”……当然也有一些人认为，心理学是一门复杂的学科，与我们的生活也并没有直接的关联，学了对我们也没有什么实质性的帮助。其实，这是一种误解。人生就是不断地解决问题，而心理学就是一门帮助我们解决问题的学问。

生活中，我们时时都会面临着这样或那样的问题，一些问题，我们能够很轻松地解决，一些问题会相对难一些，还有一些问题是我们束手无策的。但只要掌握了心理学，这些问题也就没有那么难了，甚至会很轻松地就被我们解决了。不管日常工作和生活，还是人际交往，都一样离不开心理学。

曾听一个朋友讲述了一件真实的事情，他有一个朋友，30 几岁了不

但一事无成，还整天闷闷不乐，而且脾气很大。后来，他自学了北大心理学本科段的所有课程，然后自己做起了小本生意，并将自己学到的心理学应用进去。没想到的是，自己的生意越做越大，越做越好，人也不再像之前那样愁眉苦脸的，而是整天都面带笑容。不到两年，就创办了自己的公司。

这个朋友的朋友为什么能够最终取得成功呢？原因只有一个，就是因为他掌握了心理学，并将其运用在了生活和工作中。

本书按照北大的教学秩序为您带来每天一堂北大心理课，采用通俗易懂的语言，结合具体事例，同时介绍一些非常实用的方法，并在开篇引用名人名言。无论是生活、工作还是人际交往、情绪等，都涉及了。这些方法无须您细细揣测，完全可以拿来就用，相信这本书一定能够为您解决生活中的很多问题。

目 录



第1章 有什么样的思维，就有什么样的人生

- 第1天 多视角思维有助于创新 /2
- 第2天 思维定式是创新的镣铐 /4
- 第3天 吝啬会让你一无所有 /6
- 第4天 奢望每个人都喜欢你，就是自寻烦恼 /7
- 第5天 不盲目从众 /9
- 第6天 换个角度看待他人的刁难 /11
- 第7天 学会管好自己 /13
- 第8天 不要让贪婪荒芜了你的心灵 /14
- 第9天 唯有改变才是永恒 /15
- 第10天 上帝为你关了一道门，就定会为你打开一扇窗 / 18
- 第11天 用为自己做事情的心态帮助他人做事 /19
- 第12天 与其抱怨，不如振奋起来去行动 /21
- 第13天 将期望转换为现实 /23
- 第14天 做自己擅长的事 /25
- 第15天 适合自己的才是最好的 /27
- 第16天 不满是向上的车轮 /29



第2章 做情绪的主人

- 第17天 了解情绪变化的规律 /32
- 第18天 情绪是可以相互传染的 /34
- 第19天 放下坏情绪 /35
- 第20天 千万别猜忌他人 /37
- 第21天 打开你久闭的心门 /39



- 第 22 天 生活因为冒险才精彩 /40
- 第 23 天 坚决不做坏情绪的奴隶 /43
- 第 24 天 忘记烦恼，让自己专注地做事 /44
- 第 25 天 面对刁难保持冷静 /46
- 第 26 天 告别冷漠 /48
- 第 27 天 不让他人的负面情绪影响你 /49
- 第 28 天 别让忌妒挤占自己的人生路 /50
- 第 29 天 学会克制自己 /52
- 第 30 天 做事情不是由心情的好坏来决定的 /54
- 第 31 天 学会调节自己的情绪 /55
- 第 32 天 拥有良好的情绪，让你的快乐升级 /57



第3章 学会认识自己

- 第 33 天 怎样进行自我了解 /60
- 第 34 天 自立是一笔财富 /62
- 第 35 天 试着给自己留点时间 /64
- 第 36 天 想想自己究竟想要什么 /65
- 第 37 天 任何时候，都不要指望他人推着你走 /67
- 第 38 天 生活永远都不止一种选择 /69
- 第 39 天 任何时候都不要输给自己 /71
- 第 40 天 想到就立即行动 /72
- 第 41 天 人生的每一种滋味都值得珍惜 /74
- 第 42 天 别太在意收获 /76
- 第 43 天 懂得自我反省 /78
- 第 44 天 牢记他人的恩泽 /80
- 第 45 天 在逆境中学会成长 /81
- 第 46 天 在自卑中找到前行的力量 /83
- 第 47 天 正视自己的缺点 /85
- 第 48 天 心理是人生的主人 /87



第4章 试着打好手里的每一张牌

- 第 49 天 怎样面对生活中的新问题 /90

- 第 50 天 拿到牌就要设法打好 /92
- 第 51 天 不正视现实，怎么战胜现实 /94
- 第 52 天 生活应该懂得放弃 /96
- 第 53 天 绝对的公平是不存在的 /98
- 第 54 天 优秀也是逼出来的 /100
- 第 55 天 应激反应需适度 /101
- 第 56 天 承诺他人不要超出自己的能力 /103
- 第 57 天 找找自己的人生坐标 /104
- 第 58 天 珍惜已经拥有的 /105
- 第 59 天 认真做每一件事情 /107
- 第 60 天 借力获得他人的力量 /109
- 第 61 天 会做事才会做人 /110
- 第 62 天 多一点宽容 /112
- 第 63 天 不为明天的事烦恼 /113



第 5 章 带着信心前行

- 第 64 天 相信自己，他人才会相信你 /116
- 第 65 天 成功的秘籍：自信 /117
- 第 66 天 相信自己的产品物超所值 /119
- 第 67 天 信心决定成败 /121
- 第 68 天 生活只相信实力 /123
- 第 69 天 相信奇迹，才会创造奇迹 /125
- 第 70 天 让自信为你提升气场 /126
- 第 71 天 缺陷也是一种恩惠 /128
- 第 72 天 走不通的路，永远都不存在 /130
- 第 73 天 成功需要不断地尝试 /131
- 第 74 天 坚持再试一次 /133
- 第 75 天 他人不看好你，你才有机会证明自己 /134
- 第 76 天 跨过人生的困难 /136
- 第 77 天 细节决定成败 /138
- 第 78 天 相信自己的学习方法，别逼着自己去改变 /139
- 第 79 天 学会让自己变得更加自信 /141



第6章 读懂他人的心理，让自己成为受欢迎的人

- 第80天 读懂对方的表情 /144
- 第81天 想要交到真朋友就要付出真心 /146
- 第82天 找到与对方的共同点 /148
- 第83天 别抱着功利心交朋友 /149
- 第84天 读懂对方的肢体语言 /151
- 第85天 保持适当的距离 /153
- 第86天 最远的距离只有6步 /155
- 第87天 通过他的朋友来了解他 /157
- 第88天 增强自己的亲和力 /158
- 第89天 提意见要注意场合 /160
- 第90天 学会说“不”，让自己更真实 /162
- 第91天 做一个会听的听众 /164
- 第92天 容忍他人比你强 /166
- 第93天 正确面对功劳 /168
- 第94天 别干涉他人的隐私 /169
- 第95天 正确看待他人的批评 /171



第7章 倾听心灵的声音，让自己成为想要成为的人

- 第96天 坚持不放弃是失败的死敌 /174
- 第97天 明确目标的价值 /176
- 第98天 通过不断积累来完成人生目标 /178
- 第99天 知足者常乐 /180
- 第100天 学会为自己活着 /182
- 第101天 怎样使用自己的资产 /184
- 第102天 专注是成功的标志 /185
- 第103天 用才华改变命运 /187
- 第104天 像鱼一样思考，方可钓到鱼 /189
- 第105天 变卑微为高贵 /191
- 第106天 学会聆听内心的声音 /192
- 第107天 想让自己优秀些，就选择正向的环境 /194

- 第 108 天 困境是超越的契机 /196
第 109 天 从逆境中站起来，笑到最后 /197
第 110 天 走自己的路 /199
第 111 天 活着，便是莫大的幸福 /201



第 8 章 挖掘自己的潜在能力

- 第 112 天 逐步分解大目标，循序渐进地实现成功 /204
第 113 天 集中注意力做好当下的事情 /205
第 114 天 不是你没发现能力，而是它没被挖掘 /207
第 115 天 试着将自己的力量充分发挥出来 /209
第 116 天 不低估自己 /211
第 117 天 人生没有悔和怕 /213
第 118 天 允许人生出现偶尔的红灯 /215
第 119 天 成功不可复制 /217
第 120 天 学会做自己的伯乐 /219
第 121 天 别让悲观遮挡了自己的阳光 /221
第 122 天 有梦想就坚持 /223
第 123 天 成功也是有方法的 /225
第 124 天 成功的秘籍：勤奋 /226
第 125 天 将危机变成转机 /228
第 126 天 改变自己的心态 /230
第 127 天 学会激发自己的创造力 /232



第 9 章 做一个内心平静而有爱的人

- 第 128 天 心静，路自然直 /236
第 129 天 快乐来自内心 /237
第 130 天 不愤世，也不嫉俗 /240
第 131 天 懂得分享 /242
第 132 天 学会宽恕他人，善待自己 /244
第 133 天 爱对方就要积极关心对方 /245
第 134 天 相遇不是为了生气的 /248
第 135 天 试着给自己换种心情 /250

- 第 136 天 赐予心灵一服良药 /252
- 第 137 天 失望是因为期望太高 /253
- 第 138 天 让幽默为你打开希望之门 /255
- 第 139 天 学会自我心理调节 /257
- 第 140 天 你的幸福指数由看事物的方式决定 /259
- 第 141 天 专注于“一棵树”的力量 /261
- 第 142 天 幸福的人生，就是让自己喜爱的人爱你 /263
- 第 143 天 如何有效地获得幸福 /265

第 10 章 让自己成为生活的智者

- 第 144 天 屈辱也是动力 /270
- 第 145 天 用希望滋润心灵 /272
- 第 146 天 用好习惯获得大学问 /274
- 第 147 天 为爱好而不断努力 /276
- 第 148 天 有选择地保留记忆 /278
- 第 149 天 不计较原来的自己 /280
- 第 150 天 学会做命运的主人 /282
- 第 151 天 当面批评，背后赞美 /284
- 第 152 天 学会沉淀自己 /286
- 第 153 天 看淡名利 /288
- 第 154 天 有梦想就能找到答案 /289
- 第 155 天 受伤才有免疫力 /292
- 第 156 天 学会放弃 /294
- 第 157 天 善解人意是成功的关键 /296
- 第 158 天 简单的生活就是一种幸福 /298
- 第 159 天 正确处理社交问题 /300
- 第 160 天 变复杂为简单 /302

每 天 一 堂

北大心理课



第 1 章

有什么样的思维，就有什么样的人生

我们的所作所为都是在思维的支配下完成的，因此思维方式决定了事情的成败，也决定了我们人生的高度以及人生的方向。只有方向对了，并坚持不懈地努力，我们才能收获完美的人生；相反，方向错了，不管你再怎么努力，也是白费工夫，因为注定了要失败。因此，我们应该学会去伪存真，善于归纳，由表及里，杜绝停留在事物的表面上；学会独立思考并善于发问，不人云亦云；也学会多角度思考，让自己拥有创造性的思维，不要让自己的思维受到任何局限。只有这样，我们的人生才会更加完美，因为你的人生是由思维方式决定的。

第1天 多视角思维有助于创新

是否具有创造力决定你是一流人才还是三流人才。

——北大心理学理念

一个人只有能够采用不同的视角看待问题，才能在生活中游刃有余，这就要求我们要培养多视角的思维模式。北大心理学认为，只有这样的思维模式才能帮助你用不同的视角看待问题。是否能解决问题或找到商机，靠的都是多视角的思维模式。

北大心理学认为，想要打破传统的思维模式，培养自己多视角思维的方式，就要努力做到以下两点：当遇到问题时，就不要只从一处着眼，而是多转换角度思考，只有这样才能突破自己、创造未来；在做事情时，既要从整体上着眼，也要从细节处考虑，还要看到事物之间的发展和联系。

有一家生产木梳的公司因扩大经营规模，高薪招聘营销主管。广告一出，报名者云集。

面对众多应聘者，招聘工作的负责人说：“相马不如赛马。”为了能选拔出高素质的营销人员，他们出了一道实践性的试题：想办法将木梳卖给和尚。

大多数应聘者感到困惑不解，甚至愤怒：出家人剃度为僧，买木梳做什么？这不是神经错乱，故意刁难人吗？没多久，应聘者接连拂袖而去，几乎散尽。最后只剩下3个应聘者：A、B、C3个人。

负责人对剩下的3个应聘者说：“给你们10天的时间，10天后请回来汇报。”10日期到，负责人问A：“卖出多少？”

答：“一把。”负责人问：“怎么卖的？”

A讲述了历尽的辛苦，以及受到和尚的责骂和追打的委屈。好在下山

途中遇到一个小和尚，一边晒着太阳一边使劲挠着又脏又厚的头皮，他便灵机一动，赶忙递上了木梳，小和尚用后满心欢喜，于是买了一把。

负责人又问 B：“卖出多少？”

B 答：“10 把。”

“怎么卖的？”B 说他去了一座名山古寺。由于山高风大，进香者的头发都被吹乱了。他找到了寺院的住持说：“蓬头垢面是对佛的不敬，应在每座庙的香案前放把木梳，供善男信女梳理鬓发。”住持采纳了 B 的建议。那座山共有 10 座庙，于是买下 10 把木梳。

负责人又问 C：“卖出多少？”

C 答：“1000 把。”

负责人惊问：“怎么卖的？”

C 说，他到一个颇具盛名、香火极旺的深山宝刹，朝圣者如云，施主络绎不绝。

他对住持说：“凡来进香朝拜者，多有一颗虔诚的心，宝刹应有所回赠，以做纪念，保佑其平安吉祥，鼓励其多做善事。我有一批木梳，你的书法超群，可先刻上‘积善梳’3 个字，便可做赠品。”住持大喜，立即买下 1000 把木梳，并请 C 小住几天，共同出席了首次赠送‘积善梳’的仪式。得到‘积善梳’的施主和香客非常高兴，一传十、十传百，朝圣者更多，香火也更旺。这还不算，住持希望 C 再多卖一些不同档次的木梳，以便分层次地赠给各种类型的施主与香客。

思维视角决定了人们的行为，不同的行为产生了不同的结果。C 打破了常规思维方式，所以他卖出了 1000 把梳子。当一件事，人们都觉得不可能时，其实它是有可能的，只是人往往容易被自己固有的思维模式束缚。

· 北大心理学认为，多视角的思维方式往往能给人们的工作和生活带来乐趣和希望，因为这样的思维模式能够让你在不经意间打开一片新天地，

这是你之前从未想过的。北大心理学也认为多角度的思维模式有助于创新，因为所有的事物都有着它的多面性，换个视角去思考，就能发现一些新方法，看到另一片天地。

第2天 思维定式是创新的镣铐

突破自我，突破思维定式，突破昨天，方可取得成功。

——北大心理学理念

北大心理学家认为，所谓的思维定式就是人在思考问题的时候产生的一种固有的思维模式，习惯按照过去的某种经验，不考虑新的具体环境。其实，在我们的生活中，大多数人都有这样的习惯，总是无意中给自己的思维戴上镣铐。处理一些普通的事情时，能够快速而准确地解决问题，但是遇到复杂一些的问题，就容易产生局限性了。

据说跳蚤可以跳到高于自己身体100多倍，除此之外，别的动物都做不到。有人对此做了这样一个实验：将跳蚤放到一个玻璃瓶里，没有盖盖，跳蚤仍然可以很好地跳跃。后来，实验家将盖子盖上，刚开始，跳蚤还在努力地向上跳，但每次都会被盖子挡住，让它们只能跳瓶子盖那么高。渐渐地，跳蚤变聪明了，开始每次就跳瓶子盖那么高。一段时间后，实验家将盖子去掉了，但是装在瓶子里的那些跳蚤还是只能跳瓶子盖那么高，再也跳不高了。

我们在做一件事情时，刚开始总是对自己雄心勃勃，可一旦受挫，就会一点点地降低自己的斗志，直至不再有斗志，变得很安于现状，甚至怀疑自己以前的能力，即使再给自己一个机会，也不一定会认为自己能成功。每个人都应该放宽自己的思想，时刻把握每一次机会，失败不算什么，但却能再次磨炼我们自己，坚决不做瓶子中的跳蚤。也正如一些年老

的人哀叹自己年轻时不敢言、不敢语，后悔自己的所为，但为时已晚。而很多的年轻人也正在犹豫自己的选择，包括人性、事业、将来的计划。

其实，瓶盖已经不能约束这些跳蚤了。但是跳蚤已经习惯了这样的生活方式，没有意识到环境的变化，因此被束缚了。只要它们能够稍微用力，就能跳出瓶子了。

北大心理学认为，这个世界上再困难的事情都没有想象的那么糟糕，只要转换一下思维的角度，多几种方式，就一定会有办法的。那么怎样才能培养这种思维方式呢？这就要求我们要经常动脑思考，不断地训练自己的思维。很多时候，事物本身的答案很简单，但我们往往束缚了自己的思维，让自己找不到正确的答案。北大心理学提醒我们，越难解答的问题往往有着最简单的方法。不要忽略这些，倾向于习惯性的答案。改变是十分不容易的，正因为这样，那些能改变世界的人才是伟大的人。

只有不断创新、不断超越才能改变世界，苹果电脑公司的创始人史蒂夫·乔布斯就是一个拥有创新思维的人。他说：“我认为苹果的出路不在于蛮干，而在于创新，这是苹果过去辉煌以及未来再现辉煌的必经途径。”苹果公司创造的 iPhone 等系列产品享誉全球，就是因为不拘泥于思维定式，不断创新，改变生活方式、改变世界。创新已经成为这个时代的精神，这个时代需要新思维、新观念、新方式。不管是国家还是企业和个人，的发展都离不开它。想要成为创新人才，就要敢于摆脱思维定式。

创新往往能够让我们将那些看起来不可能完成的事情完美解决。北大心理学认为，当我们在解决问题时，一般都是将已有的知识和经验与所遇到的问题联系起来，若是之前处理过的问题按照常规的思维方式，就能轻松地解决，还可以省去摸索阶段，省去时间，提高效率，因为这种模式能够解决大量日常问题。但是由此而形成的思维定式却不利于思考、创新，容易形成机械不变的思考习惯，还可能让思考步入误区，产生负面影响。

第3天 吝啬会让你一无所有

吝啬就像吞噬心虫一样，会慢慢地吞噬着你的心灵，让你变得一无所有。

——北大心理学理念

提到吝啬，或许我们每个人都会想到在濒临死亡时，还将神父送来的镀金的十字架紧握在手里的葛朗台。虽然这只是小说中的情景，但这样的人在我们的生活中依然是存在的。

陈晓伟大学毕业后就来到了父亲的公司上班，或许是考虑到他的专业，刚一进公司，父亲就让他做起了销售经理。虽然，高大帅气的陈晓伟看上去像个花花公子，但没想到的是工作能力还蛮不错，可是有一个很不好的缺点，对员工特别吝啬。到公司不到半个月，就新增加了十多条新制度，坚决不允许利用公司的一切办公用具做私事，平时用纸都用二次用纸等一系列吝啬的制度出来了。背后同事们都叫他“铁公鸡”。一段时间之后，不少员工表示受不了，便辞职了。也正是因为他的吝啬，与其相处了3年多的女友也离他而去，因为每次出去玩或吃饭都是女友出钱，女友的母亲生病住院了急需用钱，尽管女友承诺一定会还，他还是以各种理由拒绝了。

北大心理学告诉我们，吝啬的人往往都自私、冷漠，对周围的事情也不关心。他们很少参与社会活动，也不愿意帮助他人，更不愿意借钱借物给他人，常常事不关己高高挂起。北大心理学家研究发现，具有吝啬心理的人往往都缺乏仁爱之心、同情之心，这类人也缺乏社会责任感。这类人通常不但自己活得很累，就连身边的人也不愿意亲近。吝啬的最终结果往往都是让你变得一无所有，因为在你吝啬的同时就已经有一些东西开始逐