

HARVARD
PSYCHOLOGY

精彩的人生往往不止一面，
唯有强大内心才能助你活出无限可能。

哈佛心理课

(修订本) REVISED EDITION

献给敢于做自己的你

修完这一课，
成长为你理想中的强大自己。

百年哈佛带你走出迷茫、摆脱焦虑、停止内耗、解放心智，
教你像哈佛精英一样武装自己的内在，在这不确定的世界稳稳占据一席之地。



李英
◎ 著

精彩的人生往往不止一面，
唯有强大内心才能助你活出无限可能。

HARVARD PSYCHOLOGY

哈佛心理课

(修订本)

献给敢于做自己的你

李英◎著

© 李英 2016

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛心理课 / 李英著. —修订本. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2017.4

ISBN 978-7-205-08864-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 008701 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpsh.com.cn>

印 刷: 北京嘉业印刷厂

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 15

字 数: 220 千字

出版时间: 2017 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 蔡 伟

装帧设计: 仙境书品

责任校对: 吴艳杰

书 号: ISBN 978-7-205-08864-4

定 价: 38.00 元

序言：获得重塑自我的力量

哈佛大学有句校训说：“人无法选择自然的故乡，但你可以选择心灵的故乡。”美国心理学之父、哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯也曾说过：“只要你对结果非常在乎，必然可以得到。想要富有就富有，想要博学就博学，想成为好人就会成为好人。只要你真心期望这些事。”数以千计的哈佛人也用他们的亲身经历告诉我们：拥有完美的心理，就拥有完美的人生！

哈佛大会聚了世界上最优秀的心理学家，如“美国心理学之父”威廉·詹姆斯、“最受欢迎的导师”泰勒·本-沙哈尔等。也正是因为有这些心理学名家的教导，让哈佛学子的心灵得到了丰富的滋养，并孕育出一批又一批享誉全球的精英人才。哈佛大学曾经培养了8位美国总统，以及众多杰出的科学家、思想家、企业家……它的影响力遍及世界各地。

每个人都期盼成功，都希望提升自己的影响力，实现自己的人生价值，因此我们有必要了解哈佛，了解在哈佛人走向成功之路时心理因素所占的重要地位。哈佛大学心理学教授丹尼尔·吉尔伯特说过：“无论你对命运的期盼是好是坏，最终的结果都会证明你的期盼是对的。”其实这种结果的产生和人们的心理因素有密切关系，哈佛人之所以在世界上享誉盛

名，是因为他们有着极好的心理状态。每一个成功者都有一番不为人知的奋斗经历，或艰辛，或坚持，或有一套独到的见解和与人相处的技巧，尤其是哈佛的那些年轻有为者，更是众多努力奋进的年轻人的榜样。

哈佛人的成功擦亮了每个求知者的眼球，每个人都想知道，哈佛人的魔力到底在哪里。为何难上加难的事情一旦到了哈佛人的手里就那么轻而易举、悄无声息地解决了？为何看似没有希望的事情一旦交给哈佛人处理，就会有令人咂舌的收获？为何金融风暴席卷全球的时候，哈佛人看到的偏偏是危机中的机会？为何众多创业者中，哈佛人能独树一帜？这些疑问，这些令人难以置信的成果，让每一个渴望成功的有志之士都想一探究竟。

尽管人和人是不同的，但哈佛人的成功并非不可复制，你要相信，人人都有无穷的可能，只要我们掌握了哈佛人成功的内在原因，只要我们获得了成功所必需的心理因素，每一个人的成功密码都可以破解，实现自己的梦想也并非遥不可及。

如果你想要在情商、抗压能力、情绪调节能力、社交等方面获得提升，如果你也想拥有哈佛精英们的心理品质，那么不妨翻开本书，与哈佛人一起共享“心理学”盛宴，为渴望进取、强大的心灵注入最纯粹、最有力的正能量。

Lesson 1 哈佛成功心理课

——跟上哈佛人的脚步，拥抱属于自己的成功

每个人都在寻找成功的途径，每个人都想获得成功的方法。哈佛人的成功有一种独特的感召力，让我们跟着哈佛人的脚步，看看成功是如何炼成的。

- 给自己一个清晰的定位 / 002
- 一棵树苗的力量 / 005
- 立即向目标奋进，拒绝拖延 / 008
- 小桑德的高飞梦 / 011
- 敢于认错，保持人格的完整 / 014
- 在“付出—收获”的良性循环中成功 / 017
- 只增加1毫米 / 022
- 不要告诉我诬陷者是谁 / 025
- 时间越用才越长 / 027
- 成功无捷径，羡慕“成”不如积累“功” / 030
- 不要轻言放弃 / 033
- 别被自己的心态困住 / 036
- 多尝试走一下其他“途径” / 038
- 一个实现梦想的女孩 / 040

Lesson 2 哈佛幸福心理课

——幸福生活保养法，把生活过得有滋有味

生活不但在于环境，而且在于人的心境，心境越开阔，越懂得经营生活的人就越幸福。

感动让内心充满力量 / 044

脱下那沉重的水晶鞋吧！ / 047

做自己的旁观者 / 050

唤醒你身体里的积极力量 / 053

免费的无价幸福 / 057

内心简单快乐，幸福如影随形 / 059

容人三分，心不累 / 062

内驱力太强或太弱都是病 / 064

把鲜花转送孤儿院 / 067

保持清醒和判断力 / 071

心宽才能体健 / 074

百岁老人的长寿秘诀 / 076

“雷声过后一定会下雨” / 079

健康的心理是生命的阳光 / 082

Lesson 3 哈佛社交心理课

——轻松赢得别人的关注，破解人脉困局

人脉有时候决定一个人的前途和机遇，人际交往的技巧是建立良好人脉关系的前提，哈佛人的成功和他们巧妙的交际技巧有着密切的关系。让我们借用哈佛人的交际技巧建立起良好的人脉关系吧。

沟通时不可忽略的本质 / 086

送邮票只是借口 / 088

把握好距离，保护好关系 / 092

被尊为贵宾的小诀窍 / 094

为什么总是遇人不淑？ / 098

唯有沟通能够消灭假想敌 / 102

使言谈富有新意 / 105

时刻带着与人交往的通行证 / 108

门卫和将军，谁更爱摆架子？ / 111

赞美要真心 / 113

充当好老板的“陪衬” / 115

牵着小人的腿，堵住小人的嘴 / 119

关于一颗糖果的实验 / 121

人生路上的同行者 / 124

Lesson 4 哈佛职场心理课

——磨砺心性，更从容地应对工作挑战

灵活处事总是能以刚柔并济的力量让事情圆满解决。克服自己的固执，给自己画一个圆，在圆的范围内运用一些灵活的方式来处理问题，你将会有所突破、有所收获。

不浮躁，从最不愿意做的事情做起 / 128

想要满满动力，就别太紧张 / 131

要知道，完整的我由两部分组成 / 133

强大的知觉对比力量 / 136

邀功一定讲分寸 / 138

人性化：从物理到精神的自由 / 141

放一放，等灵感出现 / 143

墙角的凳子与宽容的力量 / 146

错误决策的救星 / 150

两个月年终奖的分量 / 152

让员工们相互激发内在动力 / 154

你会选择“折中项”吗？ / 157

平易近人的领导者 / 159

马蝇效应激发潜能 / 162

诚于嘉许，宽于称道 / 164

小小玄机抓人心 / 167

有技能还要有诚意 / 170

Lesson 5 哈佛教育心理课

——美好的教育是发自内心的爱

成就人才的核心动力在教育，哈佛是培育人才的基地，是催生人才的摇篮，了解哈佛的教育，才知道怎样铸造精英人才。

让他做自己真正想做的事 / 174

不要错过那些教孩子承担责任的机会 / 177

告诉孩子“这会很痛” / 180

你眼中的“拉班生”可能是个天才 / 183

不要以成人的偏见看待孩子 / 187

不敢拿香蕉的猴子 / 190

耐力，最难培养的精英品质 / 192

期望的力量 / 195

引导他思考而不是告诉他答案 / 198

好的教育一定会顺应孩子的天性 / 201

Lesson 6 哈佛理财心理课

——教你练就钱越用越多的好本事

钱越花越少，但却可以越用越多，关键看你把钱投向何处。哈佛人总会抓住人们的消费心理，让自己的钱越用越多。

守着钱等于守着穷，以钱生钱的智慧 / 204

哈佛基金“富可敌国”的秘密 / 207

做“羊群效应”中的领头羊 / 209

800美元和一张空头支票 / 212

正确看待财富 / 215

被鳄鱼咬住一只脚后怎么办？ / 218

等到最后一班客车 / 220

敏锐发掘商机 / 224

打造属于自己的品牌 / 227

哈佛
心理课

Lesson 1 哈佛成功心理课

——跟上哈佛人的脚步，拥抱属于自己的成功

每个人都在寻找成功的途径，每个人都想获得成功的方法。哈佛人的成功有一种独特的感召力，让我们跟着哈佛人的脚步，看看成功是如何炼成的。

给自己一个清晰的定位

人天资聪颖，这无疑是件好事。如果不能正确运用聪明才智，依仗聪明过人而时时看轻别人、耍小聪明，这样的人总是对自我、对环境没有全面、理性、客观的认识，往往会聪明反被聪明误，引火烧身，当然也不会得到别人的信任、受人重用的。

哈佛人的成功也正是因为避免了这一点，他们善于运用综合的思维能力，保持稳定而适合的自信与自尊，让职业生涯得到相应的可持续发展。

惠利是美国一家投资公司的员工，进入公司3年多了，由于对事业的规划和管理能力出众，使得公司效益连续翻番。这样一个能力过人的职业经理人，本来应该得到更多的重用，可是此时情况却出现了变化。

惠利在一次投资中为公司赚得了上百万元的利润，被总经理当众表扬。此后她开始沾沾自喜，在同事们面前也是一副趾高气扬、高高在上的样子，她在公司任何人面前都觉得高人一等，最后甚至发展到了目中无人的地步，有时候连董事长和总经理她也不放在眼里。

在一次开会时，有人和总经理发生了意见分歧，董事长见状出来为总经理说了句话，没想到的是，惠利居然当着众人的面大声地反驳：“你知

道什么呀，这些情况你根本不了解！”众人都震惊了，这弄得董事长十分难看，大家也都下不了台。事后，董事长对惠利的印象大打折扣。过了一阵子，董事长让人力资源经理找惠利谈话，告诉她如果想继续工作，就要服从公司的规矩，懂得尊重老板，否则就请自己走人。惠利听后情绪失控，愤然离职。

离职后，惠利开始四处旅行。其间她遍访名山大川，经历过滂沱大雨的洗礼，也经历过车子抛锚的无助。在偏远的山区，她看到了孩子们破烂不堪的教室、残缺不全的桌椅，以及简陋至极的文具，还有孩子们那双渴望知识渴望走出大山的眼睛。这时惠利才意识到，当年自己的冲动离职是多么轻率，多么不理智。她决定要重新回到职场奋斗。但是，离开职场将近4年的惠利，重新找工作却屡屡遭到拒绝，当年“叱咤风云”的她，竟然变得“一文不值”。她感觉自己已经被职场淘汰了。

惠利难过极了，她下定决心要找回真正的自己，于是，又拿起了书本，开始认真学习。通过一年多的奋起拼搏，她终于考上了哈佛的研究生。

站在美丽的哈佛校园，她环顾四周，脸上露出了灿烂的笑容。当人们纷纷向惠利祝贺时，她说：“以前的我总是以自己为中心，骄傲自大，有的只是小聪明、小权术，缺乏综合思维能力，所以那时我不但得不到众人的认可，而且还与大家形成了对立的状态。现在我就是要从心理方面改正自己的性格缺陷，提高综合思维能力，所以，我选择了哈佛来圆我的成功之梦。”

其实，在我们身边有很多人也存在这样的性格缺陷，他们当中也不乏成功人士。他们聪明有能力，但也自命不凡。一帆风顺的事业，让他们更加孤芳自赏，看不到不利因素，不善于倾听下级的意见和建议，颐指气使，最终脱离了群众，失去了支持。

按照心理学的观点，人在取得巨大成功之后，同样需要进行心理疏导。

首先，要认识到，成功更多的是靠大家共同努力和来自各方面的支持，绝不可贪天之功为己功，把功劳都记在自己账上。

其次，要知道“尺有所短，寸有所长”，众人拾柴火焰高。自己本领再大，也会有不足之处。要懂得谦卑与尊重别人，才能受到大家的欢迎。

第三，对于实际情况，要认真对待，冷静地进行分析。既看到机遇与有利的一面，也要看到竞争的激烈与现实的危机，切不可沾沾自喜、盲目乐观。

第四，要克服由于骄傲自大带来的急躁情绪，平等待人，构筑和谐的工作环境。只有像这样走出了心理误区，你才能积极主动地调动大家的积极性、创造性，争取在事业上取得更大的发展。

心理专家提醒我们，越饱满的麦穗，头垂得越低。如果取得了好的成绩就盲目地自我膨胀、耍小聪明的话，就更可能引发一场职场灾难，让自己多年的苦心经营付之东流。我们要想成功不仅需要具备成熟的职业心态，更需要正确看待自己，对自己始终有一个清晰的定位，这样才能在成功的路上自由驰骋、如鱼得水。

一棵树苗的力量

在日常生活中，经常听到人们的抱怨之声，抱怨自己生不逢时，抱怨自己没有出生于名门望族，抱怨社会的不公，抱怨没有伯乐的赏识。

因为种种不公正的待遇，对学校、对社会、对工作、对领导总是抱着一种心怀不满的态度。因为抱怨，所以懈怠，因为抱怨，所以对别人的进步不以为然。因此，我们的学习、工作、生活，也就与口中抱怨的一样，一切都不如我意。

很久以前，已经记不得是在哪里读到过这样一个故事：

有一个小男孩总是认为自己是世界上最不幸的孩子，他的牙齿参差不齐并且还向外突出，而且他因患脊髓灰质炎而留下了瘸腿的后遗症，因此，在课堂上老师叫他回答问题时，他总是低着头一言不发，也很少与同学们游戏或玩耍。

在一个阳光明媚的春天，小男孩的父亲从集市上买回一些树苗，此时，父亲把孩子们叫到身边说：“这里有些小树苗，刚好你们每人一棵，请把它们栽在房前。谁栽的树苗长得最好，就给谁买一件最心爱的礼物。”看到兄妹们蹦蹦跳跳提水浇树的身影，小男孩也十分想得到父亲的礼物，

于是他很认真地把树栽好。可不知怎么，他心里萌生出一种阴冷的想法：希望自己栽的那棵树早点死去。因此浇过一两次水后，再也没去搭理它。

过了几天，小男孩想去看看他种的那棵树死了没有。但他惊奇地发现，小树不仅没有枯萎，而且还长出了好几片新鲜的叶子，与兄妹们种的树相比，显得更嫩绿、更有生气。于是父亲兑现了他的诺言，为小男孩买了一件他最心爱的礼物，并鼓励他说，他栽的树很好，照这样来看，长大后一定能成为一名出色的植物学家。

从那以后，这个小男孩慢慢变得乐观向上起来。

有一天晚上，窗外那明亮皎洁的月光洒在小男孩的床上，他翻来覆去怎么也睡不着，忽然想起生物老师曾说过的话：植物一般都在晚上生长，何不去看看自己种的那棵小树。于是他轻手轻脚来到院子里，却看见父亲用勺子向树下洒水，那正是自己栽种的那棵树。顿时，他明白了一切，原来父亲一直在偷偷地照顾自己栽种的那棵小树！他返回房间，任凭泪水肆意地奔流……

从此之后，他再也没有抱怨过命运的不公平。一晃几十年过去了，那个瘸腿的小男孩考上了哈佛大学，修读政治学、历史学和新闻学。他没有成为一名植物学家，但却成了美国总统，他的名字叫富兰克林·罗斯福，是美国第32任总统，也是美国历史上唯一连任四届的总统。

伟人富兰克林的一生有一个习惯，就是把这一天发生的所有事情，都在晚上回想一遍。渐渐地，他给自己找出了13个很严重的错误，尤其是浪费时间，为小事烦恼，和别人争论并冲突这三项最为突出。聪明的富兰克林发现，除非他能够减少这一类的错误，否则不可能有什么成就。

所以他一个星期选出一项缺点来战胜，然后把每一天的输赢做成记录。在下一个星期里，他另外挑出一个坏习惯，再去做另一场战斗。富兰