

全民阅读
提升版

改变人生的 7堂心理课

每个人的成功并非不可复制，只要我们掌握了成功人士的成功智慧，知晓他们成功的内在原因，获得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。

李文龙◎编



中国华侨出版社

改变人生的 7堂心理课

李文龙◎编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变人生的7堂心理课 / 李文龙编. —北京: 中国华侨出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5113-5759-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 264400 号

改变人生的 7 堂心理课

编 者: 李文龙

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 中英智业

文字编辑: 小 冉

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 624 千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5759-5

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

PREFACE

有位智者说过，一个人从1岁活到80岁很平凡，但如果从80岁倒着活，那么，一半以上的人都将成为伟人。但人生没有“如果”，时光倒置的按钮也只是传说。

人生道路琐碎而漫长，但关键处通常只有几步，对于每个人的一生而言，年轻时期是一生中最美好的黄金时期，这个时期的我们正从懵懂走向成熟，实现人生角色的转换；这个时期的我们有着满腔的热情和想闯出一番天地的雄心壮志，将经历人生中最精彩的生活、工作以及感情。但年轻也意味着迷茫。这个时期的我们或刚刚步入社会，或尚未走出象牙塔，面对激烈竞争的现代社会，很多人不知该何去何从。

也许，我们可以从哈佛人身上找到困惑的“解药”。

哈佛大学被誉为“美国人的思想智库”，建校300多年来，为商界、政界、学术界及科学界贡献了无数成功人士和时代巨子：在美国历任总统中有8位毕业于哈佛，20%左右的哈佛毕业生在美国500家最大的公司担任要职，近30%的哈佛毕业生担任世界各地不同公司的董事长、首席执行官。

哈佛大学之所以能培育出时代的佼佼者，一方面在于哈佛人致力于学业上的精细研究，另一方面则在于哈佛人对心理健康发展的极大关注。

据试验数据显示，一个人事业上的成功，只有20%是由于他们的学识和专业技术，另外80%是靠良好的心理素质和处理人际关系的能力，而哈佛学生的心理测评——积极、情商、抗挫折、压力调试、爱心等分值远高于同类学府。可见，哈佛的心理训练课程在一定程度上比他们的专业素质更多地成就了哈佛毕业生。

本书以哈佛大学校长、教授、讲师以及优秀的哈佛毕业生等人的言论提纲挈领，讲述了发现幸福，找到幸福；正理情绪，反败为胜；悦纳他

人，成就自己；被动变主动，步步为营；明亮乐观，亲密无间；德不离身，“财”可长久；掌握先机，及早成功共计7堂改变人生的心理课。该书从探寻各种常见现象背后的心理原因入手，汇集了哈佛大学大量的心理学研究成果、智慧精华、著名校训等，通过日常心理案例，结合理论和方法为我们排解内心的困惑，让你在感受哈佛理念的同时，极大程度丰富心理学知识储备，快捷抓取生活中常见的心理现象，透析人们行为背后的心理成因，解读人们的心理活动，提高日常生活及交往技能。

读懂该书，你就会知道如何去获得幸福，如何去获得成功；读懂该书，即使不进哈佛，你也能具有哈佛学子一样的心理素质，以积极的心态面对社会生活和人生路上的风风雨雨，拥抱幸福而美好的人生。

目录

CONTENTS

第一堂 幸福心理课——发现幸福，找到幸福

第一章 在不确定的人生中找到你的幸福感..... 2

第一节 遇见最好的自己 2

遇见最好的自己 2

跳舞吧，即使没有人欣赏 3

无条件接受自己 4

在生命的画布上尽情挥洒 5

不要阻挡自己的幸福 6

第二节 要相信自己是好树 7

倾听自己的内心 7

要相信自己是好树 8

谁能挣脱俗世谁就得享幸福 9

最美的色彩来自原色 10

接受最好和最坏的自己 10

跑不赢的对手只有自己 11

第三节 做自己舞台上的企鹅 12

幸福是鞋，关键要合脚 12

坦然无惧地面对每一天的自己 13

追求幸福只需关注自己 14

平庸必然无法剥夺幸福 15

做自己舞台上的企鹅 16

幸福需要“内视镜” 17

从幸福中看穿自己 18

第二章 爱过即有收获..... 19

第一节 幸福和爱相伴而行 19

真爱撒满通往幸福花园的小径 19

爱是永不败落	20
爱的旁边即是幸福	21
幸福和爱相伴而行	22
爱的法则就是快乐地付出	23
幸福源自于爱的无私	24
爱能填补从现实到幸福的距离	26
幸福是爱的相互作用	27
第二节 成就他人，我亦有得	28
送人玫瑰，手有余香	28
给予比接受更快乐	29
轻贱幸福者必痛失幸福	30
灵魂最美的音乐是善良	31
播幸福的种子入别人心田	33
成就他人，我亦有得	35
第三节 麻木让你与幸福擦肩而过	36
跨越吝啬的藩篱	36
幸福在付出不在索取	37
凡事感恩，即得不可撼动之国	38
麻木让你与幸福擦肩而过	39
幸福不是惬意的麻木	40
以爱之名	41
第三章 控制当下能带给我们幸福感	43
第一节 爱惜眼前，接近幸福	43
忙碌是幸福杀手	43
享孤独者，拥有幸福	43
珍惜未经历复杂的简单	44
爱惜眼前，接近幸福	45
第二节 幸福源于对生活的发现和关注	46
看好手中的奶酪	46
把握自然的施予	47
生活就像一枚回旋镖	48
幸福源于对生活的发现和关注	49

第三节 活在时间之外	50
慢活，让生活更有味	50
生活如香茗，只可品不可暴饮	51
享受大自然的慰抚	52
追求但不苛求	53
幸福就是活在时间之外	53
第四章 富人也许并不像你想的那样幸福	55
第一节 幸福从来不以金钱为据	55
富有未必得到幸福感	55
金钱是一种工具	57
钱在哪里，心在哪里	57
富有的层面	58
金钱与幸福的兑换	59
幸福从来不以金钱为据	59
第二节 不要被金钱吞噬了良心	61
不要成为金钱和欲望的奴隶	61
金钱是一把双刃剑	61
善待金钱才有幸福	62
把赚钱当作一种游戏，才最有意义	63
不要被金钱吞噬了良心	64
金钱为幸福服务	65
第三节 财富离幸福有多远	66
有钱是福报，会花钱是智慧	66
财富离幸福有多远	67
成功只是手段，幸福才是目的	67
不要用幸福来换取他人羡慕的眼光	68
薪水的增幅与幸福不成正比	69
第五章 要一时的欢愉，更要恒久的健康	71
第一节 照顾身体就是关照幸福	71
身体健康即是幸福	71
用健康为幸福加油	72

感激身体，它是一切幸福的源泉	73
照顾身体就是关照幸福	74
发现人体的智慧	76
第二节 拥有自己的生活方式	77
筛选有益的信念就是筛选幸福	77
想要感触幸福就要唤醒沉睡的身体	78
倾听身体的语言	79
用想象力滋润身体	81
生活方式决定身体的康泰	83
拥有自己的生活方式	84
健康饮食，幸福一生	85

第二堂 情绪管理课——整理情绪，反败为胜

第一章 正确的期望带来正能量	88
第一节 超越自我情绪的困惑	88
积极情绪能带来正能量	88
协调，让情感共通	89
超越自我情绪的困惑	91
操纵好情绪的转换器	92
成功的人驾驭情绪，失败的人跟随情绪	93
要胜人，先制怒	95
求同存异，建立友好关系	96
感同身受，理解他人	98
第二节 情绪坏了，一切都坏了	99
以平和的情绪攻克强敌	99
情绪共鸣，走进他人内心	101
以好情绪对待人生	103
第二章 抱怨要走远路	105
第一节 抱怨是门，通向痛苦	105
消除抱怨，让心情更美好	105

抱怨是门，通向痛苦	106
别为失败找借口	107
抱怨要走远路	108
第二节 上帝厚爱不抱怨的人	109
无抱怨者，拥抱幸福	109
远离抱怨，将步入坦途	110
上帝厚爱不抱怨的人	112
第三章 心平气和，才能真正拥有每一天	114
第一节 应当一无挂虑，让情绪放松	114
焦虑情绪产生的原因	114
应当一无挂虑，让情绪放松	115
面对困境，先安抚情绪	116
第二节 把一切的焦虑卸给神	117
学会给自己减压	117
学会稳定自己的情绪	119
警惕社交焦虑症	120
把一切的焦虑卸给神	122
第四章 抵制抑郁因子导致的不良情绪	124
第一节 抑郁是心灵的枷锁	124
多愁善感是抑郁症的诱因	124
遭遇更年期女性的情绪危害	125
抑郁是心灵的枷锁	126
忧郁情绪会构建海市蜃楼	127
第二节 不要向自己行窃	129
不要向自己行窃	129
要充满喜乐与赞美	130
从来没有天生的抑郁	131
努力消除抑郁情感	132

第五章 你需要的不只是内心旁观者..... 134

第一节 你是否在与孤独交换心事 134

孤独是忧愁的伴侣 134

爱和友谊可以抚慰孤独 135

你是否在与孤独交换心事 136

第二节 能与自己娓娓而谈的人绝不孤独 137

人类只需要适时的孤独 137

能与自己娓娓而谈的人绝不孤独 138

别给自己设牢 139

孤独有时是精神活动的伴侣 140

第六章 不要为打翻的牛奶哭泣..... 143

第一节 遗憾也能成全完美 143

不要为过往牵绊住脚步 143

心胸豁达，远离后悔情绪 144

走出后悔情绪，给自己一次机会 146

放过自己，学会向前看 147

遗憾也能成全完美 148

第二节 用勇敢的胸膛迎接挑战 149

努力筹算自己的道路 149

用勇敢的胸膛迎接挑战 150

让情绪去旅行 151

寻找好的，迎接坏的 153

第三堂 交际心理课——悦纳他人，成就自己

第一章 要有光，别人才能看见你..... 156

第一节 让人看到充满自信的你 156

要有光，别人才能看见你 156

让人看到充满自信的你 157

好印象，总是从“头”开始 158

不可不知的着装艺术	159
第二节 表情是内心的荧光屏	160
表情是内心的荧光屏	160
通过手势看人	160
不同表情不同心理	161
没表情不等于没感情	162
第二章 以他人悦纳的方式说话	164
第一节 赞美他人之话必常在口中	164
赞美他人之话必常在口中	164
美言也有千姿百态	165
第二节 给他人最想要的赞美	166
为赞美找个传话人	166
赞美女人时, 最好别出心裁	167
背后的赞美如同美食, 深入人腹	168
推测性地赞美给迷途之人以光亮	168
赞美微小的成就和善行	169
给他人最想要的赞美	170
第三章 倾听是平等而开放的交流	171
第一节 少说多听是神的旨意	171
少说多听是神的旨意	171
尽量引导对方多说	172
从倾听中抓住最有用的信息	173
在改变他人想法前先做一个好的倾听者	174
第二节 倾听是平等而开放的交流	175
好的倾听就是一种说服	175
听完对方的基本主题再插话	175
恰到好处的沉默胜于雄辩	176
适时附和促进交流的效果	177

第四章 主动伸出你的右手	179
第一节 主动满足对方所爱	179
把第一句话说得扣动人心	179
带着微笑与人结交	180
亲近使人与人之间的距离缩短	181
告诉对方他是更重要的个体	182
试着让对方演哈姆雷特	183
第二节 主动伸出你的右手	184
交际的最大成就归功于热情	184
学会包容与欣赏	184
第五章 成就心想事成的自己	186
第一节 成为自己生命航程的掌舵人	186
有实力才有魅力	186
用实力证明自己	187
发掘出自己的优势	189
不断充实自己，活到老学到老	190
成为自己生命航程的掌舵人	192
第二节 成就心想事成的自己	193
给情绪安一个可控闸门	193
成熟稳重者才能获得信任	194
拒绝借口，用能力证明自己	195
让别人追随自己的思想	197
重新开始，一切都不晚	199
保持一颗平常心	200
第六章 付出真心，必然不会得到假意	202
第一节 懂得爱他人之所爱的智慧	202
真情投入才能换得真心	202
付出真心，收获关怀	203
想要获得帮助，先要真心付出	204

第二节 学会站在别人的利益上思考	205
不要抛弃落寞的朋友	205
做最得人心的和事佬	207
获得认可要用对方式	208
用“对不起”化解他的怒气	209
要有知恩图报的美德	210
给人留面子，自己受尊敬	211
人际交往中的互惠定律	212
学着站在别人的利益上思考	213

第四堂 职场心理课——被动变主动，步步为赢

第一章 谦虚的人才得饱足	216
--------------------	-----

第一节 可以优秀但不要优越	216
---------------------	-----

抱怨世界不如改变自己	216
法官不出席你的生活	217
心态对了，一切都对了	218
不怕丢脸才能长脸	220
“逆来顺受”也是人生必修课	221
态度决定一切	222
学历不是能力	223
花要半开	224
可以优秀但不要优越	225

第二节 人贵在低调	226
-----------------	-----

自以为是，就什么也不是	226
自知才能正确定位自己	227
发挥长处，但不被长处蒙住双眼	229
最优秀的那个未必最受欢迎	230
多说“我们”少说“我”	231
没有低调的历练，哪来的一飞冲天	232
懂得退一步，才能进十步	233
越是成功，越要懂得示弱	234
你可以得意，但不能忘形	235

第二章 把“陌生人”变成“老熟人”	237
第一节 最开始的，也许就是最终的	237
第一好印象和最近好印象	237
给人似曾相识的感觉	239
名字是最动听的声音	242
适当重复对方的话	244
第二节 把握时机，改变命运	245
寻找他的兴奋点，让他High起来	245
见面长不如常见面	246
适时缺席更能赢得尊敬	247
透视他眼底的“心动”	248
第三章 巧妙得到你想要的“奶酪”	251
第一节 执着于梦想必然能见到曙光	251
薪水观影响着你的职业价值	251
薪水是挣来的，也是谈来的	253
职场上的利益全靠自己争取	255
第二节 巧妙得到你想要的“奶酪”	256
凡事相信，凡事忍耐	256
勤勉，也要会干巧干	257
想得到“奶酪”必先会做“奶酪”	258
要默默而为，要为而不争	260
躲开有碍你的硬伤	260
适时埋下有利于己的胚芽	262
让自己具备独当一面的能力	263
跳槽不是将过去的路堵死	264
第四章 自己创造“很宽阔、很美好”的生活	266
第一节 要成功，先相信自己能成功	266
全面接受自己	266
找到生存的爆发点	267
目标唯一，你才能第一	268
明确的目标让你充满信心和激情	270

自信是你拥抱成功的武器	272
打造自信的自己	273
第二节 不一样的人生就是不走寻常路	275
一个价值五万美金的建议	275
学会拒绝别人，才能让自己更专注	276
好钢要用在刀刃上	277
用创新基石奠定自己的核心竞争力	278
激发非凡的创意	279
没有创新能力的人最容易贬值	280
不一样的人生就是不走寻常路	282
学会“偷”别人的大脑	283
 第五堂 情感心理课——明亮乐观，亲密无间	
第一章 用心去爱你的朋友和爱人	286
第一节 友情永远都是美德的存在	286
友情面前无需十全十美	286
无需恭维不离口，只要患难伸出手	287
亲近的距离会让彼此更亲近	288
幽默拉近两颗心的距离	289
亲密友谊也需要甜蜜诗句	290
第二节 恋人的秘密不可叫对方全探了去	290
要亲密空间，更要自我空间	290
制造中间地带，恋爱进退自如	292
保持距离会使爱永存	293
恋人的秘密不可叫对方全探了去	294
尊重彼此的过去	296
信任你的爱人，就像信任你自己一样	297
爱情从来不会让友情黯然无光	298
 第二章 任何为爱更新的体验都不是浪费	300
第一节 任何更新体验都不是浪费	300
家居浪漫环境让爱情升温	300

在双人运动中找回激情	301
第二节 为恋爱制造新鲜感	302
善意谎言胜于撒娇	302
男人的感情吸引	304
女人的感情吸引	305
第三章 溶解负面情绪，才能容人容己	306
第一节 永远不要执于一念	306
别让自己沉浸在消极情绪里	306
情绪不能被压抑，只能被疏导	307
第二节 给坏情绪找个树洞	308
要执着，不偏执	308
是烦恼，还是自寻烦恼	309
怒气是一座活火山	310
用色彩调节情绪	312

第六堂 财富心理课——德不离身，“财”可长久

第一章 不必对财富故作蔑视	314
第一节 不必对财富故作蔑视	314
只有改变才能成为亿万富翁	314
首先应像亿万富翁一样思考	317
从心理上成为一名富人	319
只靠学校教育成不了亿万富翁	321
第二节 理念是通往财富的桥梁	324
你也可以成为亿万富翁	324
财商决定贫富	327
财商高者会找到平台去赚钱	330
最富的是“思考”	333
抛开贫穷思想	336