

给予心灵营养的成长箴言录
提升心理素质的智慧枕边书

Harvard
UNIVERSITY



哈佛教授

给学生讲的200个

心理健康故事

品味百年哈佛的智慧甘泉 锻造和谐阳光的心理素质



邢群麟 李敏/主编

人的心灵如同一片幽暗的森林，
让我们一起追随哈佛的大师们，
去探寻内心深处的奥秘，
为久旱的心灵注入一道健康美味的鸡汤。



中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press



给予心灵营养的成长箴言录
提升心理素质的智慧枕边书



哈佛教授

给学生讲的200个

心理健康故事

品味百年哈佛的智慧甘泉 锻造和谐阳光的心理素质

邢群麟 李敏/主编



中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

哈佛教授给学生讲的200个心理健康故事/邢群麟,李敏主编.

—北京:中央编译出版社,2007.4

ISBN 978-7-80211-407-4

I. 哈…

II. ①邢…②李…

III. 大学生-心理卫生-健康教育-通俗读物

IV. B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第029481号

上架建议:心理类、励志类

哈佛教授给学生讲的200个心理健康故事

出版发行:中央编译出版社

地址:北京西单西斜街36号(100032)

电话:(010)66509360 66509353(编辑部)

(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网址:<http://www.cctpbook.com>

经销:全国新华书店

印刷:北京印刷一厂

开本:787毫米×1092毫米 1/16

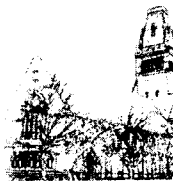
字数:290千字

印张:20.75

版次:2007年4月第1版第1次印刷

定价:29.80元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所 首席顾问律师鲁哈达



序一

走进哈佛大学——古老而年轻的校园

美国人说先有哈佛，后有美利坚合众国，足见哈佛的古老与哈佛的地位。的确，哈佛是全美最古老的大学之一，同时她还被誉为“美国人的思想库”。

哈佛大学创建于1638年9月8日，她最初的校名是“坎布里奇学院”，即剑桥学院。据载，一位毕业于英国剑桥大学伊曼纽尔学院的年轻牧师约翰·哈佛，登陆美洲后不久就开始操心精神传播问题，到处游说：“我们从现在起，就应该节衣缩食，办一所大学，让我们的后代从欧洲教育的终点开始。”1636年10月，马萨诸塞州海湾殖民地议会通过决议，拨款400英镑租校舍，筹建一所像英国剑桥大学那样的高等学府。约翰·哈佛是70名学院筹委会成员之一。1638年在马萨诸塞的“剑桥学院”正式招生。1638年9月哈佛先生因肺病去世，临终前，他将自己的全部图书（约400本）和一半财产（约780英镑）捐献给学院，这是当时学院成立以来得到的最大一笔捐款。1639年3月，当地议会通过决议，为纪念办学经费的主要捐赠者约翰·哈佛先生，把这所学校改名为“哈佛学院”。1780年哈佛学院升格为哈佛大学，此名沿用至今。1883年，学校董事会要给哈佛立一尊铜像，但哈佛先生并未留下相片或画像。雕塑家就在当时的学生中挑出一个，认定他就像哈佛，以那个学生为模特，换上17世纪清教徒的服饰，于1884年完成铜像的浇铸。

翻阅哈佛的历史，我们首先要讲的是哈佛的校训：Amicus Plato, Amicus Aristotle, sed Magis Amicus VERITAS（中文翻译：与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友），“VERITAS”刻在校徽上。正是哈佛的





这种追求真理的人文精神为社会输送了一批又一批精英。

哈佛大学创建 300 多年以来，为美国及世界培养了无数的政治家、科学家、作家、学者。迄今为止，有 7 位美国总统，他们分别是约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·伯查德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什，其中不包括美国前副总统戈尔。另外她还拥有 30 多位诺贝尔奖金获得者、30 多位普利策奖获得者与数十家跨国公司总裁。

我们耳熟能详的哈佛出身的著名人士中有文学家亨利·亚当斯、约翰·帕索斯、亨利·梭罗、亨利·詹姆斯；心理学家威廉·詹姆斯；新闻记者沃特·李普曼和约瑟夫·艾尔索普；天文学家本杰明·皮尔斯；化学家西奥多·理查兹；地质学家纳萨尼尔·谢勒等。

美国前总统里根的内阁成员中，国防部长温伯格、财政部长里甘、交通部长刘易斯以及尼克松政府的国务卿基辛格等，都是哈佛大学的毕业生。

我国近代也有许多科学家、作家和学者曾就读于哈佛大学，如胡刚复、竺可桢、杨杏佛、赵元任、陈寅恪、林语堂、梁实秋、梁思成、江泽涵等。

几个主要的研究生院的著名系、部有：

文理学院的生物化学与分子生物学系、生物科学部、应用科学部、计算机技术研究中心、地质学系、化学系等；医学院的细胞与进化生物学系、微生物与分子遗传学系、神经生物学系、生物化学系、生物学与生物物理学系、药理学系、免疫学委员会与 MIT 合建的健康科学部等；公共卫生学院的微生物学系；设计学院的建筑系和设计专业等；教育学院的管理、计划和社会政策专业，教学、课程和学术环境专业，人的发展、阅读和咨询心理专业等。

哈佛的杰出成就，还表现在校史上和今天还在校任教的教师中，曾出过许多诺贝尔奖的获得者。依时间排序，他们是：

理查兹，因确定化学元素中原子重量的研究成果，于 1914 年获诺贝尔化学奖；

乔治·明诺特，因致力于对贫血病的肝疗法取得成功，于 1934 年获诺贝尔生理学和医学奖；





珀西·布里奇曼，因研究各种物质在极高强度的压力下，其内产生的变化，于1946年获诺贝尔物理学奖；

爱德华·珀西尔，因发现测量原子核中磁场的核共振法，于1952年获诺贝尔物理学奖；

弗里兹·李普曼，因证实了一种蛋白质“辅酶A”以及发现认识蛋白质的基本方法，于1953年获得诺贝尔生理学 and 医学奖；

约翰·恩德思，因应用组织培养法，培养出骨髓灰质疫苗，于1954年获得诺贝尔生理学 and 医学奖；

弗雷得里克·罗宾斯、托马斯·韦勒，因将组织培养法用于研究病毒性疾病，于1954年与约翰·恩德思共同获得诺贝尔生理学 and 医学奖；

乔格·贝克西，因在研究耳朵对声波的反应时，发现了行波，于1961年获得诺贝尔生理学 and 医学奖；

詹姆斯·华生，因写出了DNA即所谓脱氧核糖核酸的分子结构，于1962年获诺贝尔生理学 and 医学奖；

康拉德·布洛奇，因研究有关胆固醇与脂肪酸的生化合成的反应模型成果，于1964年获诺贝尔生理学 and 医学奖；

朱利安·斯温格，因研究量子电子学的贡献，于1965年获诺贝尔物理学奖；

罗伯特·伍德华，因在实验室合成络合物的分子，于1965年获诺贝尔化学奖；

乔治·沃尔德，因研究视觉生物化学过程取得成果，于1967年获诺贝尔生理学 and 医学奖；

保罗·萨缪尔森，因开创了经济学的数量化时代，于1970年获诺贝尔经济学奖；

西蒙·库兹内兹，因提出以GNP的概念作为衡量国家经济增长变化的一种测度，于1971年获诺贝尔经济学奖；

肯尼思·阿罗，因对总体经济均衡理论和福利理论的研究做出了贡献，于1972年获诺贝尔经济学奖；

瓦西利·列昂杰夫，因提出用于经济的计划和预测的投入产出分析法，于1973年获诺贝尔经济学奖；

威廉·范弗里克，因领先将量子力学的理论用于磁性的研究，于1977





年获诺贝尔物理学奖；

谢尔顿·格拉索、史蒂芬·温伯格，两人因用数字假说解释电磁场和弱相互作用，自然界这两种基本的力具有相同的规律，于1979年共同获诺贝尔物理学奖；

巴鲁·贝拉塞拉夫，因发现虽然每个人的免疫反应基因各不相同，但人的抗病能力可以通过遗传来传递，于1980年获诺贝尔生理学 and 医学奖；

沃尔特·吉尔伯特，因创造了制备DNA的方法，于1980年获诺贝尔化学奖；

戴维·休贝尔、托森·韦塞韦，两人因研究视觉系统中的信息处理过程，于1981年共同获诺贝尔生理学 and 医学奖；

尼利里斯·布鲁伯根，发明了激光分光镜，使人们可以在更高的精度下研究原子，于1981年获诺贝尔物理学奖；

卡罗·鲁比亚，发现和研究了新的逊原子粒子及其特性，于1984年获诺贝尔物理学奖；

贝尔纳德·洛恩，因与当时苏联人叶夫根尼·卡卓夫共同创立“国际防止核战争医生联合会”，于1985年获诺贝尔和平奖；

杜德利·赫巴奇，因发明了使科学家能观察到分子碰撞及其生成物的技术，于1986年获诺贝尔化学奖；

诺尔曼·拉姆西，因研究了分离振荡场，使人们能够精确测量原子和分子的各部分之间的相互作用，于1989年与华盛顿大学的汉斯·德美尔特、联邦德国的物理学家沃夫冈·保罗三人共同获得诺贝尔物理学奖；

埃利阿斯·柯雷伊，因发明了一套可让科学家以普通的化学方法制备新的复杂分子的方法，而于1990年获得诺贝尔化学奖……

如今，在哈佛除了能有幸见到一些大师们，还能感受到她的青春与活力。校园里或匆忙或悠闲的年轻学子们构成了今日的哈佛魅力，虽然哈佛的校舍看上去很古老，但是哈佛的教授们会说：“再老的楼里住的也是新学子。”

徜徉在这样一所既古老又年轻的学府中，真是人生的一大幸事。走进哈佛，便是走向离成功最近的大门。





序二

走进哈佛心理学

哈佛大学作为全世界学子向往的心灵归宿，她的存在以她独特的人文精神感召着一代又一代哈佛人。

哈佛的世界一流学府的地位是毋庸置疑也是无人可撼动的，之所以哈佛成为一种成功与荣誉的象征，就是因为在哈佛有一群思想深刻、学术顶尖的大师们。

这些教授在传授知识的同时，也为哈佛的学子们带来了关爱健康的心理故事。哈佛作为全美乃至全世界高等学府综合排名第一的名校，她的心理学专业也是令哈佛人骄傲的学科。哈佛大学教育学院心理学在全美综合排名一直是在前五，遥遥领先的地位也为她培养了出色的学子与教授。比如，塞德兹教授与心理学家、哲学家威廉·詹姆斯，而后者更是被尊为美国心理学之父。

正是在这样一所精英辈出的名校，哈佛学子们的心灵得到有益而健康的滋养。

正如心理学教授乔治·斯格密所言：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”

伴随着现代社会的节奏加快，各种压力扑面而来，许多隐性的心理问题便悄悄地埋伏在我们的心中。一个外表看起来很健康的人，也许在他的内心各种不良的心理却“卧虎藏龙”。随着商业文明的愈加发达，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于我们的生理病。我们随处可见因心理问题而导致的一幕幕的人间悲剧：因贪婪招灾；因嫉



妒生恨；因虚荣而悔恨不迭……太多的事例向我们昭示心理问题正成为阻碍现代人健康与成功的障碍。而心理学的出现则为我们的内心世界点燃一盏不灭的明灯，诚如心理学教授哈吉·威尔逊所言：“心理学绝不是为了研究而设立的，研究心理学的目标只有一个，那就是造福人类。”

为此，我们编著了这本名为《哈佛教授常给学生讲述的 200 个心理健康故事》一书。书中收录了哈佛多位教授讲述的心理健康故事，它们或幽默风趣，或发人深省，而教授则横跨了几乎哈佛所有院系，不仅是心理学教授，还有其他学院一些著名的大师们。

虽然他们所研究的领域不同，但他们所讲述的这些道理目的都是相同的，那就是希望哈佛的学子们能拥有一颗健康、良好的心灵。

本书通俗易懂，不仅能为我们的心灵拨开一丝愁云，还可带来阅读的愉快体验。

真诚希望此书能帮助大家化解心头疑惑，让阳光时刻普照大家的心灵，带着健康的心去拼搏，携着美好的情感去感受生活，拥有快乐幸福的人生。



目 录

第一章

认识自我：看清最真实的你

一个人的一生，从生到死都有一个神秘的义务，那就是认识自我。在古希腊的神庙上刻着一句苏格拉底的警世箴言：人啊，认识你自己。的确如此，衡量一个人心理健康的标准之一便是准确的自我认识，诚如著名哲学家尼采所言：聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。

自知之明 / 3

拒绝接受元帅 / 4

以貌取人的哈佛校长 / 5

如此自知的老师 / 7

蜕变的美丽 / 8

贾金斯的困惑 / 10

富兰克林的悔悟 / 12

眼朝上的人永远看不清自己的模样 / 13

最好的镜子是你自己 / 15

懊恼的山羊 / 16

让自己成为珍珠 / 17

拉比·苏西亚的眼泪 / 18

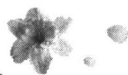
伪孔雀的下场 / 19

第二章

接受自我：拒绝完美，做本色自己

人首先要学会自我欣赏，因为不懂得悦纳自我的人是不会得到快乐与幸福的。没有完美的事物，也没有完美的自我，我们必须有正视自己的勇气。或许对于整个宇宙来讲，我微不足道，可是对于我自己，我就是一切。爱自己，是爱他人的条件。





- 坚持本色的模特 / 23
- 身高 1.60 米的 NBA 球星 / 24
- 追求完美反不完美 / 25
- 扔掉生活的面具 / 27
- 鹦鹉的排名 / 28
- 天使的翅膀 / 29
- 一招制敌 / 32
- 感谢不完美 / 33
- 生活不是无谓的攀比 / 34
- 喜欢你自己 / 35
- 伤心的舞会 / 37
- 龅牙不是罪过 / 38
- 罗斯福的勇气 / 39
- 上帝偏爱每个人 / 40

第三章

相信自我：最优秀的人是你自己

哈佛大学著名心理学教授，被称为美国心理学之父的哲学家威廉·詹姆斯认为，人如果想获得成功的人生首先要相信自己，信任自己一定能创造出令人羡慕的成绩。

我们每个人都应该有这样的信心：他人所具备的能力，我必须具备；他人所不能企及的高度，我亦能够到达。

- 错的不会是我 / 45
- 焕然一新的经理 / 46
- 听从心灵的召唤 / 47
- 黑气球也能升空 / 48
- 最优秀的人就是你自己 / 50
- 永远坐在前排 / 51
- 你本来就能做到 / 53
- 检验信心的支柱 / 55
- 走出自卑的泥淖 / 56
- 你用不着跑在任何人后面 / 58





目 录

逃出囚禁自己的塔 / 59
你并非一无是处 / 60
教授卖肾 / 61
寻找属于自己的那张床 / 62
不要怕被人称为傻瓜 / 64
低等船票 / 65

第四章

依靠自我：用自己的双手摘取成功的桂冠

一个追求卓越的人必须树立这样的信念：我宁愿靠自己的力量打开我的前途，而不愿求有力者的垂青。一个人，即使驾驭着的是一只脆弱的小舟，但只要舵掌握在他的手中，他就不会任凭波涛的摆布，而有选择方向的主见。

走自己的路 / 69
雕塑你的人生 / 70
肯尼迪成长轶事 / 72
牧师的结局 / 73
法拉第求职 / 74
林肯总统给弟弟的一封信 / 76
真实的高度 / 77
要有自己的主见 / 79
笑在最后 / 80
设计自己的命运 / 81
从丑小鸭到白天鹅 / 82
选择自己的未来 / 83
依靠自己 / 84
风中的木桶 / 86

第五章

善待自我：远离忧虑的陷阱

诺贝尔医学奖得主亚力西斯·科锐尔博士说：“不知道怎么抗拒忧虑的商人都会短命而死。”其实，不论是商人还是其他一切职业的人们，谁不懂得拒绝忧虑的骚扰，谁就不会拥有





快乐的人生。一位哲人曾把忧虑形象地比喻为一把摇椅，它可以使你无事可做，但却毫无益处。

你其实没病 / 91

奇异的饥饿感 / 92

心理医生与喜剧演员 / 93

一位医生的建议 / 95

杜鲁门总统的“散兵坑” / 96

贝利的经验 / 97

“一个抱歉就够了” / 98

不要和自己过不去 / 99

瓦伦达心态 / 100

丘吉尔的长寿之道 / 101

抑郁的林肯 / 103

可怜的天才 / 104

活在今天 / 106

栽上一棵烦恼树 / 107

为自己制定“后退的计划” / 108

第六章

走出自我：打破囚禁你的城堡

孤独是现代社会的流行的心理疾病。当我们用孤僻、自私、冷漠为自己筑起一道厚厚的心墙时，我们的内心也将因此而受到沉重的惩罚。

勇敢走出自我封闭的怪圈，打破漠然的坚冰，逃离囚禁我们的城堡，奔向阳光普照的地方。

打开自闭的窗 / 113

给予他人帮助的人才最快乐 / 114

学会“布施” / 116

吝啬是种病 / 117

孤寂的玛丽 / 119

治愈孤独的良方 / 120





仁爱无敌 / 122
别让心灵荒芜 / 123
给予即是快乐 / 125
冷漠是交友的天敌 / 126
大难临头 / 127
把爱分一些给别人 / 128
救人终救己的丘吉尔 / 130
两根蜡烛 / 131
爱说“早安”的传教士 / 132
两片海洋的故事 / 133
哲学家的最后一课 / 134

第七章

直面自我：让懦弱的我无处藏身

每一个人的心中都有一个怯弱、羞怯的我，这是正常的心理活动。但是当这种心理已发展为阻碍我们与人沟通、交流的时候，我们就必须面临一个抉择的困境：要么屈从于它，要么用勇气武装自我。捍卫生命的尊严是我们义不容辞的义务，甩掉恐惧与懦弱正是走近尊严的第一步。

勇于捍卫属于你的利益 / 139
终生憾事 / 140
最难说的字 / 141
演说家的畏惧 / 143
站在暴风雨中 / 145
撕破恐惧的面纱 / 146
勇敢者令人敬畏 / 148
站起来的力量 / 149
勇气的注解 / 150
为什么要害怕呢 / 151
三纹松鼠的美丽传说 / 152
甩掉怯懦的法官 / 154
盲人跳伞 / 156



第八章

摆脱旧我：绝不让你的过去阻碍现在的幸福

过去的都已成为历史，今天即将成为明日的往事，目光向着前方总是对的。无论过往是美好如山涧的一泓清泉，还是悲伤如阴霾的天空，它们只代表过去的存在，而不能成为决定我们今天的因素。

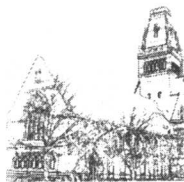
- 不要被自己打败 / 161
- 失败了也要昂首挺胸 / 162
- 真正的自由在你的内心 / 163
- 没有如果 / 164
- 妈妈的答案 / 166
- 不可能先生的葬礼 / 168
- 没有什么不可以 / 170
- 米勒太太的经验 / 171
- 猜一猜谁会成为伟人 / 173
- 监狱中的选择 / 175

第九章

抑制本我：剔除心灵的毒瘤

不可否认，每一个独立个体的“自我”中总有一些不太和谐的部分，它们是来自地狱的一股摧毁人健康心理的力量。不论是贪婪还是嫉妒抑或是贪慕虚荣，每一种疾病的细菌都在啃噬我们原来完好的心灵。如果不能根除这些恶劣的病灶，那么起码要将它们封存、约束，进行有效的控制，否则最终它们会毁了我们的人生。

- 去除嫉妒，分享喜悦 / 179
- 贪婪滋生祸端 / 180
- 自私就是自毁 / 182
- 丑陋的邪恶 / 183
- 点金术 / 184
- 贪婪即愚蠢 / 185



贪婪必失 / 187
别做金钱的奴隶 / 188
生活不是攀比，幸福源自珍惜 / 190
考验人性的苹果 / 191
要经受住善恶的考验 / 192

第十章

锻造自我：苦难是人生修炼的最高学府

在通往理想的道路上非得经过荆棘与荒原不可，没有千锤百炼的磨难，就不会有来日成功王冠的璀璨与辉煌。

美国著名作家、哲学家爱默生，他在哈佛求学期间便说出了这样的警句：“困难，是动摇者和懦夫掉队回头的便桥，但也是勇敢者前进的踏脚石。”

伟大的坚持 / 197
恐怖小说大师的悲惨生活 / 198
巨星的诞生 / 199
别让自己的心智老去 / 200
玫琳凯的诞生 / 201
拿破仑的选择 / 203
永远进取的施罗德 / 205
坚持到最后 / 207
重要的是你如何看 / 208
上帝的计算器 / 210
不可临时抱佛脚 / 211
不放走一秒钟 / 212
只有泥泞的道路才会留下脚印 / 214
对自己说“不要紧” / 215

第十一章

激励自我：让自己的心永远向阳

健全的人格与健康的心理要求人们必须懂得自我激励，在遭遇挫败时能对之报以一笑了之的豁达心态。

我们的人生如同一条波澜起伏的大河，能否看到彼岸灿烂



的烟火，要看摆渡者的心态。任何事物都有阳光、阴暗两面，你是常常凝视明媚的那一位吗？

积极的神奇力量 / 219

改变了心态，生活也会随之改变 / 220

淌过命运的冰河 / 221

自救的驴子 / 223

快乐总有理由 / 224

两种思考问题的方式 / 225

过去不等于未来 / 226

生命在希望就在 / 227

从肥皂泡里看到彩虹 / 229

快乐的选择 / 231

化劣势为优势 / 232

要学好，要做得对 / 233

第十二章

超越自我：解开捆绑心灵的死结

让我们尽量相信，每一个坏人都有他值得人同情和原谅的地方。一个人的过错，常常不只是个人因素所造成。幸运之道就在于“恕”，放下愤怒、仇恨，首先是让自己的心灵放松，同时也会把博大与宽容的种子植入他人的内心，最后必将开出芬芳的花朵来。送别人一轮明月，照亮他人的心房也照亮自己。

世界上最伟大的运动员 / 237

仇恨袋的报复 / 238

宽容的是别人，受益的是自己 / 240

宽恕 / 242

失而复得的小提琴 / 243

高大的士兵 / 245

人性中最伟大的善念 / 247

战争也没能让高贵的人性消失 / 248

