

HARVARD
UNIVERSITY

哈佛大学第一堂 心理课

世界公认的哈佛大学心理训练课

让哈佛学子受益一生的心理密码
凝聚哈佛大学心理学教授的智慧精华

余世伟◎编著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

中国能源强度与经济结构 关系的数量研究

ZHONGGUO NENGYUAN QIANGDU YU JINGJI JIEGOU
GUANXI DE SHULIANG YANJIU

李洁 王波 彭定洪 著



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

哈佛大学第一堂心理课 / 余世伟编著. -- 南昌: 百花洲文艺出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5500-0986-8

I.①哈… II.①余… III.①青少年-心理健康-健康教育
IV.①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第117493号

哈佛大学第一堂心理课

余世伟 编著

出版人	姚雪雪
责任编辑	刘云 游灵通
封面设计	异一设计
出版发行	百花洲文艺出版社
社址	南昌市红谷滩新区世贸路898号博能中心A座九楼
邮编	330038
经销	全国新华书店
印刷	三河市兴达印务有限公司
开本	170mm×240mm 1/16
印张	19
字数	273千字
版次	2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5500-0986-8
定价	35.00元



赣版权登字: 05-2014-147

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzwyy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。



目录 | CONTENTS

第一章

哈佛的心理管理： 如果无法回避痛苦就学会享受痛苦

1. 用不同的态度去应对不同的人生 \ 002
2. 要做生活的强者就将痛苦视为插曲 \ 005
3. 不要灰心，你离成功可能只是一步之遥 \ 008
4. 经历和痛苦，都是人生中不可或缺的财富 \ 011
5. 认清自己的长处，并不断挖掘自己内心的宝藏 \ 014
6. 落后不是自己慢，而是对手快 \ 016
7. 永不放弃的人始终有一种“再坚持一下”的信念 \ 018

第二章

哈佛的成功心理： 没有人可以随随便便成功

1. 只有永远抱定自己的信念不放弃，才能走到成功的彼岸 \ 022
2. 积极的心态加上积极的行动是取得成功的秘诀 \ 025
3. 追求成功的过程，就是不断超越自我、战胜失败的过程 \ 028
4. 唯一的力量来源于我们的坚持精神 \ 030
5. 沿着心中勾勒的蓝图走向成功 \ 033



6. 成功都是曲曲折折的坎坷和失败构成的 \ 036
7. 成功就是一个人事先树立的有价值的目标 \ 039

第三章 哈佛的人格心理： 认清自己并管理好自己

1. 骄傲是成功人士的最大敌人 \ 044
2. 妄自尊大只不过是无知的假面具而已 \ 047
3. 钱财的奴隶绝不会对上帝承诺忠诚 \ 049
4. 勇于承认和改正自己的错误 \ 052
5. 世界上最难的事情不是谦虚，而是时刻保持谦虚 \ 055
6. 不要因为外因而改变自己的想法 \ 058

第四章 哈佛的宽容意识： 宽容其实就是放下对自己的惩罚

1. 明智的人都是宽容的人 \ 062
2. 学会原谅，学会宽容 \ 065
3. 宽容能救赎自己脆弱的心灵 \ 068
4. 宽容别人等于善待自己 \ 071
5. 只要拥有宽容之心，就会成为受人尊敬的智者 \ 074

第五章 哈佛的信念哲学： 不要给自己的成功找任何依托

1. 做命运的主人，而不是命运的奴隶 \ 078
2. 改变世界不如完善自我 \ 081
3. 摆脱恐惧就是卸掉枷锁 \ 084
4. 面对权威，要有自己的主见 \ 087
5. 宿命论是那些缺乏意志力的弱者的借口 \ 090
6. 幸福不能靠别人给予，而要靠自己去争取 \ 092

第六章 哈佛的快乐哲学： 时常给自己的心灵洗个澡

1. 杞人忧天，庸人自扰，是最愚蠢的行为 \ 096
2. 知道何时不该工作和知道何时应该工作同样重要 \ 098
3. 一个人的思虑过多，就会失去做人的快乐 \ 101
4. 学会享受和赞美生命的同时，记得要摆脱忧虑 \ 104
5. 换种姿态生活，寻找人生的价值 \ 107
6. 记得为自己的心灵寻一棵“烦恼树” \ 109



第七章 哈佛的学习心态： 学习时的痛苦是暂时的，未学到的痛苦才是终生的

1. 人既要会拼搏，又要懂得享受 \ 112
2. 积极的心态才会创造无限的成功 \ 116
3. 让自己的内心藏着一条巨龙，既是一种苦刑也是一种乐趣 \ 118
4. 学习就是给你自己圆梦 \ 121
5. 乐观使身体无病，心灵无疾 \ 124
6. 机会总是留给有准备的人 \ 127

第八章 哈佛的时间观念： 梦想并不会因为时间的流逝而变得短暂

1. 珍惜一寸光阴犹如埋下一粒良种 \ 132
2. 你们热爱生命吗？那就不要浪费时间 \ 135
3. 世界上真正的人才绝不会浪费时间 \ 137
4. 世界上丢失最快的东西是时间 \ 139
5. 上帝总是让珍惜时间的人走在最前面 \ 142
6. 必须过真实的生活，过有价值的生活 \ 145
7. 不要老叹息过去，它是不会再回来的 \ 147
8. 昨天是一张作废的支票，明天是一张期票，而今天则是你唯一拥有的现金 \ 151

9. 时间是组成生命的资料 \ 154
10. 时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在像箭一样飞逝，过去永远静立不动 \ 156
11. 不要埋葬自己青春的时光 \ 159

第九章

哈佛的认知心理： 过去属于他人，未来属于自己

1. 我们的社会依旧需要默默奉献的人 \ 164
2. 伟大的人绝不会滥用自己的优点 \ 167
3. 有一种美丽需要发现和经营 \ 170
4. 世界上最好的镜子就是你自己 \ 172
5. 你走的道路就是让过去和未来区别开来 \ 174
6. 始终保持走在前列你才是成功者 \ 177
7. 投资眼光决定你的成就高低 \ 180
8. 友情是一生最珍贵的宝藏 \ 183
9. 谁快谁赢得机会，谁快谁赢得财富 \ 186



第十章

哈佛的挫折教育： 困难是动摇者和懦夫掉队回头的便桥

1. 没有困难就没有人生的修炼 \ 190
2. 强者容易坚强，正如弱者容易软弱 \ 193
3. 伟大的事业根源于坚韧不拔的工作 \ 195
4. 只有泥泞的道路才会留下脚印 \ 198
5. 成功者必须寻找到自信的支点 \ 201
6. 伟大人物最明显的标志就是他坚强的意志力 \ 204
7. 坚强让走进鬼门关的人改变命运 \ 207
8. 每一次挫折都带着同样有利的种子 \ 210
9. 跌倒就是站起来的最好征兆 \ 212
10. 只有经受住善恶的考验才会获得更多的快乐和机会 \ 215
11. 苦难是人生最好的导师 \ 218

第十一章

哈佛的自信哲学： 充满自信和坚持原则的人懂得如何说“不”

1. 任何外在的压力和挫折都不会使有志者产生动摇 \ 222
2. 没有任何一项伟大的事业不是因为自信而成功的 \ 225
3. 之所以走入迷途，都源于自以为是 \ 228

4. 要一直坚信，自己是最棒的 \ 230
5. 出现困难是因为缺乏足够的信心 \ 233
6. 在心灵深处肯定自己就如同为人生镶上了金边 \ 235
7. 幸福不是拥有得多而是计较得少 \ 237
8. 只有战胜自卑才能活出自信 \ 239
9. 不要忘了对自己说“我是最优秀的” \ 241

第十二章 哈佛的心理自修： 及时根除心灵深处隐藏的恶疾

1. 嫉妒是一种上瘾的毒药 \ 246
2. 在懦弱的时候，尊严是生命的灵魂 \ 249
3. 过度贪婪的结局总是过度悲惨 \ 253
4. 怀疑只会抑制能力，而信仰却是力量 \ 256
5. 像鄙夷老鼠一样鄙夷贪婪 \ 259
6. 胆怯、懦弱、自卑是阻碍成功的拦路石 \ 262
7. 生活真正的意义并不在于攀比 \ 265
8. 真正的勇敢者都是平凡而伟大的 \ 267
9. 从倒下到站起不仅仅是一个距离 \ 270



第十三章 哈佛的完美主义： 过分追求完美就是一种心理障碍

1. 没有人可以做到完美无缺，也不是所有人都会在意你的完美 \ 274
2. 过分追求完美就是一种心理障碍 \ 277
3. 扔掉生活中的假面具，才能实现真正的自我 \ 280
4. 坚持本色主义才能拥有最真实的美丽主义 \ 284
5. 在不公平的命运面前，勇气是征服命运的唯一手段 \ 286
6. 最完美的理想是：追求完美，但不可把完美理想化 \ 288

第一章



哈佛的心理管理： 如果无法回避痛苦 就学会享受痛苦

1. 用不同的态度去应对不同的人生
2. 要做生活的强者就将痛苦视为插曲
3. 不要灰心，你离成功可能只是一步之遥
4. 经历和痛苦，都是人生中不可或缺财富
5. 认清自己的长处，并不断挖掘自己内心的宝藏
6. 落后不是自己慢，而是对手快
7. 永不放弃的人始终有一种“再坚持一下”的信念



用不同的态度去应对不同的人生

哈佛大学的威尔·皮特教授曾经对他的学生说：“没有人可以不经历苦难就轻松地获得成功。纵观成就大业者，多是与苦难相伴，与痛苦为友。从他们的成功中，我们会发现，痛苦与不幸并不是可怕的事，只要以平常心去对待，它们反而会成为我们生命中最宝贵的财富。”接着，他就讲了米歇尔的故事。

很多人的经历告诉我们，痛苦来自自然，而态度来自你的综合素质。

有一个叫米歇尔的青年，一次偶然的车祸导致全身三分之二的皮肤被烧伤，在就医出院之后，他变得面目恐怖，手脚变成了肉球。面对镜子中难以辨认的自己，他痛苦和迷茫了很久。但他并没有永远沉沦下去，因为他看到很多残疾人成功的例子，也想到那些哲人的劝告。为此，他总是不断为自己打气：“相信你能，你就能！如果自己没有决心、信心，那么任何人都无法帮助你。问题不是发生了什么，而是你如何面对它！”

终于，米歇尔从痛苦的樊篱中走出来，米歇尔经过不懈的努力、奋斗，成了当地最早的百万富翁。生活终于向他展开了笑颜。可是，米歇尔突然异想天开，他不顾亲人的反对，非要用肉球似的双手去学习驾驶飞机，以实现自己飞行的理想。功夫不负有心人，他真的掌握了驾驶飞机的技术。可是命运却总喜欢捉弄人，有一天，他在助手的陪同下升上天空，中途飞机突然发生故障，跌落了下来。当大家找到米歇尔时，发现他已经奄奄一息。送到医院之后，虽然保住了性命，但脊椎粉碎性骨折，他将终生瘫痪了。就在家人无限伤心的时候，他却说：“我无法逃避现实，就必须乐观接受现实，上帝还留下我的生命在世间，这其中肯

定隐藏着好的事情。虽然我身体不能行动，但我的大脑是健全的，我依旧能够思考，甚至可以去帮助别人。”在医院里，他用自己的智慧、幽默去讲述能鼓励病友战胜疾病的故事。他走到哪里，就会把笑声带到哪里。

一天，一位护士学院毕业的金发护士来护理他，米歇尔却一眼断定这是他的梦中情人，他毫不忌讳地把他的想法告诉了家人和朋友，大家听了，都感到这是绝对不可能的事，于是都劝他：“这是不可能的啊，万一人家拒绝你多难堪。这个念头你还是早点熄灭吧。”他说：“不，你们错了，我知道这个成功率不高，可是万一成功了怎么办？万一她答应了怎么办？而且这个情况也不是绝对不可能的啊！”

就这样，米歇尔勇敢地追求那个金发女子。那个护士对他的行为感到非常惊讶。但米歇尔依旧坚持不懈地追求她，总是千方百计接触她，还找机会让她了解自己。这样坚持了两年，他真挚的感情和思想魅力真的感动了金发护士，这个女子最后终于决定嫁给他。正是米歇尔的坚韧不拔和永不放弃的精神，使他不断摘取到胜利的果实，之后他还顺利当选为国会议员，成为美国人心中的英雄。他虽然以轮椅为伴，但他生活得比健全的人还要充实、愉快和幸福。

所以，在遭遇不幸和痛苦的时候，我们不要一味地抱怨命运的不公。我们不能被不幸和痛苦打倒，而要坦然面对，接受考验。只有经历人生的风雨，才能见到美丽的彩虹。

著名企业家甘布士也曾这样说过：“做任何事情，都不能轻言放弃。哪怕只有万分之一的可能，都要努力争取。”

圣诞节的前夕，甘布士要搭乘火车去外地。而这时正好是客流量的高峰期，很难买到火车票。

甘布士打电话到车站询问，答复是全部车票都已售完。甘布士就对车站的工作人员说：“假如我到车站寻找退票，是否还有希望呢？”那边的工作人员笑了：“如果不怕麻烦的话，可以到车站碰碰运气，看是否有人临时退票。不过，这种情况或许只有万分之一的可能，根据我们的经验，在这样的时期，你最好不要有这样的念头。”

甘布士放下电话，决定去碰碰运气，他提上行李，来到火车站。可



是等了好久，一直没有人退票。但甘布士没有灰心，还是耐心地等待。身边的旅客听说他在等退票都觉得好笑。也巧，就在火车离开动还有五分钟时，一个女人急匆匆地前来退票。于是，甘布士如愿以偿，搭上了火车。他还幽默地对那位退票的女士说：“我不来，怎么能见到你呢？”

2

要做生活的强者就将痛苦视为插曲

哈佛教授康拉德·布洛奇说：“不管你以前的生活状况怎样，当痛苦来临的时候，请不要拒绝、不要懊丧，因为，它也是上帝给我们的礼物，坦然地接受，你会从中品尝到不一样的滋味。”

毕业于哈佛大学的本·沙哈尔说：“在漫漫人生的旅途上，每个人都不可避免地会面临悲伤的时刻，比如经历失败或失去心爱的人，但我们依然可以活得幸福。生活之中，快乐是常态，而痛苦都是小插曲。”

承受痛苦能力的高低是判断情商高低的标志之一。一个人情商的高低体现其心理素质的高低。关于痛苦，哈佛人常会引用下面这个事例。

赫尔·海西是美国加州一位出色的药品代理商，他乐观豪爽，酷爱运动。有一年夏天，他像往常一样跑完步回公司上班，不料被一辆疾驶而来的运输车撞倒，他昏迷了许多天，醒来后，他发现自己躺在医院的病床上，左腿失去了知觉，白色的绷带把他的下身缠了厚厚的一层。这时，他首先想到的不是“我这辈子可完了”，而是想到了自己最喜欢的那句名言：“应该恐惧的是恐惧本身。”

在病房里，他总是开导其他的病友说：“活下来，生命就是灿烂的。”

医院的确诊是：他除了左脚严重骨折外，头部组织也受到一定的损伤，下肢即使治愈也会落下残疾。

但是赫尔·海西没有被吓倒，而是表现出一种乐观的态度：“感谢上帝保全了我的性命，相比之下这种伤害算不了什么，也许是让我实现人生另外的计划呢。所以，我必须坚强地活下去，把工作和事业做得



更好。”

为了早日出院，他向一名护士打听自己的病情，但是护士并没有告诉他。其他医生对他也是守口如瓶。有一天，他无意中听到门外的一位医生对一位病人解释说：“左腿瘫痪就像里面那个人的样子啊。”医生分明指的是自己。但是赫尔·海西并没有因此灰心丧气，他已经做好了积极的准备。他希望通过自己的努力，让未来的生活变得幸福和充实。

一年后，赫尔·海西提前出院。这次车祸夺去了他的左腿，但他依然信心十足，笑对人生。他以顽强的毅力，坚持体育锻炼；他总是以饱满的精神，向身边的朋友展现自己最快乐的一面。十几年过去了，单调、苦闷的轮椅生活并没有使他变得消沉。相反他的乐观，一直感染着身边的人们。他的事业蒸蒸日上，而他自己也喜欢参加一些残疾人的比赛。为了帮助更多的残疾人走出困境，他牺牲休息时间去心理诊所做义务咨询者。他总是说：“身残志坚，是每一个残疾人要树立的信念。磨难并不足以将你摧毁，困难也必将被我们克服。只要你心中有希望，并能点燃它，那么你的生命就同样精彩，你便会感到满足。我们同样要追求生活中那些美好的东西。”

没有人愿意接受痛苦，这是我们生活中竭力回避的东西。但是，痛苦却不需要经过允许就来到你身边，它常常在不经意时出现在你面前。

生活的强者将痛苦视为插曲。美国著名议员约翰的故事，向我们再次说明这个道理。

约翰原来一直住在乡下，自己种植了一大片菜地。有一天，他看到蔬菜的藤蔓需要搭架子，就上山去砍伐一些小树枝。他在山上砍了一大堆树枝，满载而归。他边开车边哼着小曲儿，快快乐乐往家赶。但是，灾难悄悄地来临了。就在车急转弯的时候，一根树枝从车上滑下来，恰好卡在车的引擎里。车翻出路面，约翰被摔出了驾驶室，并狠狠地撞在一棵树上，马上就晕了过去。当他醒来时，发现他的脊椎受了重伤，两条腿也因此而瘫痪。大家都说他能够捡回一条命就是万幸。那一年约翰才 24 岁，美好的生活才刚刚开始。

从此，约翰不能再走一步路了。轮椅成了他不可分离的伙伴。刚