

哈佛大学是“美国人的思想库”，
其权威的心理学研究是哈佛人的骄傲。

哈佛精英的成功，
归根结底与其健康积极的心理是密不可分的。
汲取哈佛心理学精华理念，
成为你想成为的人！

受益一生的

哈佛

心理课

YISHENGDE

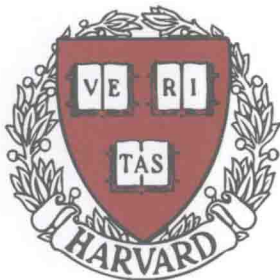
S H O U Y I

HAFO

X I N L I K E

墨 非 编著

本书汲取哈佛心理学研究成果，立足于人们在现实生活中一系列的心理问题，通过大量的事例，向人们揭示了人类心理世界的奇妙规律、事物运行的逻辑规律。运用这些神奇的心理理论，我们可以解释人生中的诸多令人困惑的现象，洞悉复杂的事，给我们的行为指出切实可行的指导，从而让我们把握机遇，正确地运用意念的力量成就事业，从而更好地面对现实生活。



台海出版社

THESE EASY-TO-READ
EASY-TO-UNDERSTAND
EASY-TO-REMEMBER
EASY-TO-APPLY
EASY-TO-USE
EASY-TO-TEACH
EASY-TO-LEARN
EASY-TO-DO



哈佛

心理课

哈佛心理学入门
HAPC

作者：[美] 史蒂夫·耶茨

本书是哈佛心理学入门课程（HAPC）的教材，由哈佛心理学教授史蒂夫·耶茨编写。本书旨在帮助读者了解心理学的基本概念和原理，并应用于实际生活。本书内容涵盖了心理学的历史、研究方法、个体差异、发展心理学、社会心理学、临床心理学等多个领域。本书语言通俗易懂，适合初学者阅读。本书可作为心理学入门教材，也可作为心理学爱好者的参考读物。



清华大学出版社

受 益 一 生 的

哈佛 心理课

YISHENGDE

S H O U Y I

HAFO

X I N L I K E

墨非◎编著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的哈佛心理课 / 墨非编著. — 北京 : 台海出版社, 2014. 7
ISBN 978 - 7 - 5168 - 0399 - 8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160341 号

受益一生的哈佛心理课

编 著: 墨 非

责任编辑: 侯 玢

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 大厂回族自治县德诚印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 265 千字

印 张: 19

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0399 - 8

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究





前言

PREFACE

哈佛大学是一所在世界上享有顶尖学术地位、声誉、财富和影响力的教育机构，被誉为美国政府的思想库。了解哈佛大学历史的人，便会发现，哈佛大学的毕业生中有 8 位曾当选为美国总统，34 位诺贝尔奖的获得者，几十位商业领袖都曾经在哈佛就读。约翰·亚当斯、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、贝拉克·侯赛因·奥巴马、乔治·明诺特、爱德华·珀西尔、比尔·盖茨……在这些耀眼的名字后面，你可以找到一个共同的特征：他们的人生都深受其心理的影响，健康积极的心理是他们获取成功的主要原因。

对多数人而言，心理可能是一种看不见、摸不着的学科，离自己的生活极为遥远。但实际上，心理和心理现象是每个人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存所必需的。可以说，心理学是社会科学中最为实用、最贴近生活的学问，对人生的成败、幸运与不幸能产生最为重要的影响。

美国著名作家、商界知名人士查尔斯·哈奈说：“我们生活在一个可塑的、深不可测的精神物质海洋之中。”在这个精神物质的海洋中，我们每个人都能够感受到一种神奇而强大的力量，它支配我们的行动，时而让我们充满力量，时而又让我们沮丧不已，时而带给我们幸福和快乐，时而让我们倍感痛苦与烦恼……这便是操控人类的神奇力量——心理。

本书正是立足于人们在现实生活中一系列的心理问题，结合哈佛心理学研究成果，通过大量的事例，向人们揭示了人类心理世界的的神奇规律、事物运行的逻辑规律，人们走向成功所必不可少的诸多的精神因素以及命运发展的因果关系。运用这些神奇的心理学理论，我们可以解释人生中的诸多令人困惑的现象，洞悉复杂的世事，给我们的行为指出切实可行的指导，从而让我们把握机遇，正确地运用心念的力量成就事业，摒除痛苦和烦恼，让你真正地了解生活、了解自我，从而更好地生存与生活。

本书以名人训言为主线，以哈佛精神为理念，从幸福人生的设定、心念的力量、情绪控制、社会交际、两性心理等方面，向读者展示了一堂堂心灵盛宴。您完全可以为自己开设一个小小的心理学课堂，每天只需要抽出 10 分钟的时间来阅读，对你的心理健康给予全面的测试和训练，让你也能够不进哈佛却具有哈佛学子阳光而健康的心灵，用积极的心态驱除忧郁，击退失败，摆脱困惑，面对社会生活，拥抱健康人生。



第 1 章 || 点亮幸福人生的智慧宝灯

1. 有价值、有意义的人生 /1
2. 人生追求的终极目标 /4
3. 唤回内心的幸福感 /7
4. 找到幸福生活的秘诀 /9
5. 积极心理暗示的力量 /12
6. 及时清扫你的心理垃圾 /16
7. 别让别人的“睡袍”左右你的幸福 /19
8. 对工作的态度决定幸福感 /21
9. 你能下定决心改变现状吗 /23
10. 莫将幸福打折扣 /25
11. 幸福是可以选择的 /26
12. 接纳生活中负面的体验 /28
13. 一次只做一件事 /30
14. 幸福在哪里 /31
15. 幸福在期望中产生 /34

第 2 章 || 运用心念的力量，成为你想成为的人

1. 越害怕的事情越容易发生 /37
2. 积极地利用潜意识 /39
3. 最大的宝库藏在自己身上 /42
4. 目标的价值究竟有多大 /43
5. 你想成为什么，就能成为什么 /47

6. 奇迹的萌发点 /50
7. 心灵的“化学家” /52
8. 天才，首先是专注力 /54
9. 热忱——智慧的“发动机” /58
10. 记忆的秘诀 /62
11. 成就源于自我推动 /65
12. 做自己最擅长的事 /68
13. 让期望向现实转换 /70
14. 顿悟，解决问题的独特方法 /72
15. 领悟的过程——学习的本质 /74
16. 观察力——智力的门户 /75
17. 神奇的想象力 /77
18. 激发生命的能量 /79
19. 竞争意识 /81
20. 向竞争对手学习 /84
21. 时间的账单 /86
22. 今天不努力，明天必定要遭罪 /89
23. 打好手中的每一张牌 /92
24. 成功取决于最后一步 /96
25. 意志力的训练 /99
26. 除掉性格中好逸恶劳的成分 /102
27. 你所拥有的够多 /104
28. 如何使用自己的资产 /106

第3章 || 自控力——掌控情绪，驾驭情感

1. 掌控自我命运：自控者自胜 /109
2. 如能征服自己，就能征服世界 /112
3. 情绪的神秘力量 /114
4. 不良情绪是身体疾病的“罪魁祸首” /117
5. 别让坏情绪毁了你 /119
6. 远离过激情绪化的行为 /122
7. 有效的自我情绪调节法 /125
8. 别让“情绪病毒”蔓延 /127

9. 你知道自己的“情绪晴雨表”吗 /129
10. 情绪掩饰下的人性的复杂 /133
11. 一个人成熟的标志 /136
12. 别让愤怒之火烧到自己 /140
13. 愤怒类型与破解方法 /143
14. 愤怒时，不要做任何决定 /147
15. 换位思考很重要 /149
16. 易怒者遵循原则：发怒之前考虑后果 /151
17. 别让他人的舌头左右你的人生 /154
18. 释放心灵的悲伤 /158
19. 坦然面对人生的不幸 /161
20. 学会忘记，才能把握好今天 /164
21. 换个角度看问题 /167
22. 恐惧的根源 /170
23. 恐惧只与弱者为友 /173
24. 在任何难题下，都不逃避 /176
25. 勇敢去尝试 /180
26. 克服多疑的毛病 /182
27. 心理疲劳期 /186
28. 别让焦虑毁了你的生活 /190
29. 痛，说一次就复习一次 /192
30. 别给抱怨安排时间 /194
31. 抱怨别人不如改变自己 /197
32. 快乐是一种财富 /200
33. 微笑的力量 /202

第4章 || 运用富有者的思维改变现状

1. 财商比财富更牢靠 /207
2. 高财商的要素，你还缺什么 /210
3. 升华你的财富欲望 /213
4. 实现你的财富目标 /215
5. 流动，是金钱的生命 /218
6. 巧妙分配你的工资 /220

7. 进入能发挥自己优势的行业 /223
8. 墨守成规，是最不安全的活法 /225
9. 务实是创富的起点 /227
10. 节俭是必备的品质 /229
11. 运用直觉捕捉创富灵感 /232

第5章 || 懂得人际经营，打造你的无敌竞争力

1. 良好人际关系的重要性 /235
2. 最牢靠的人际关系 /237
3. 所向无敌的竞争力 /239
4. 人与人之间的距离只有6步 /241
5. 先做好“心理建设” /244
6. 主动，主动，再主动 /247
7. 紧密关系的形成 /249
8. 最佳的社交距离 /251
9. 引起陌生人好感的秘密 /253
10. 运用“前90秒”秒杀对方 /256
11. 请帮我一个忙 /258
12. 赞美的力量 /260
13. 谁将是会对你施予帮助的人 /262
14. 从细微之处开启“机遇之门” /264
15. 感恩的价值 /266
16. 建立合作与信任的规律 /268

第6章 || 掌握人性，做生活中的智者

1. 你会嫁给谁 /273
2. “禁果”格外甜 /276
3. 激发男性的“狩猎欲” /278
4. 做他心中永远的“女神” /280
5. 爱情的美酒为何没有了味道 /282
6. 战胜一切的力量 /284
7. 爱所产生的利润 /286
8. 自由高于一切 /290



第1章

点亮幸福人生的智慧宝灯

1. 有价值、有意义的人生

人生，最重要的是牢记对自己的期望，就算你们觉得这个期望高得不可能再高，也要记住，你们的期望像北极星一样，可以指引你们到达对自己、对这个世界都有意义的彼岸。你们的人生意义几何，全在于你们自己。

——德鲁·吉尔平·福斯特（哈佛校长，著名教授）

什么样的人生才是最有价值、有意义的呢？这是多数人迷惑的问题。对此，不同的人有不同的理解。有的人认为人生的意义在于过程之中体会生活的丰富多彩；有的人认为有意义的人生应该是充满激情和冒险的；有的人认为人生就应该平平淡淡地活着……对此，哈佛第一任女校长德鲁·吉尔平·福斯特在给2008年本科毕业生的演讲上说：“在醒着的时间中，追求自己认为最有意义的事情，这才是最有价值的人生。要是在你醒着的时间中超过一半都在做你不喜欢的事情，你是极难感受到幸福的。”在她看来，真正有价值、有意义的人生，应该是以自身的兴趣为出发点的，要自己在兴趣之中体味到开心、快乐、



自由和幸福的生活。

所以，一个人如果能坚持自身的梦想，做自己感兴趣的事情，其生命便是绚烂多姿并且意义深远的。

威廉·奥斯勒是世界著名的约翰·霍普金斯学院的创始人，是牛津大学医学院的讲座教授，被英国国王册封为爵士，他在年轻的时候，曾经对人生充满了迷茫的状态。

有一次，他在读书的时候，看到这样的一句话：“最重要的就是不要去看远方模糊的事情，而是做手边能让你感到幸福、快乐、清楚和舒服的事。”的确，追求最有价值、最有意义的人生，就是在自己醒着的时候，做自己最感兴趣的事情，做自己认为最有意义的事情。

做自己最感兴趣和自己认为的有意义的事情，这还远远不够，人生的重要意义还在于生命这个过程的丰富性。当一个人的生活脱离了单调，他就会给你自己更多的期望和目标，让自己动起来，寻找更多的机会来发掘自身的潜力。

在现实的生活中，许多人迷惘，为自己的前途、未来焦虑，并不是因为他们没有踏实走好脚下道路的恒心，也不是因为他们没有一个指引自己前进的目标，而是他们从来不知道如何才能找寻或者真切地感受到人生的快乐和幸福。他们不知道自己每天不断地重复着单调的“人生程序”到底是为了什么？不知道自己究竟为什么而活，生命的意义是什么？如何才能以享受的心态去面对自己的工作和生活？

关于此，哈佛著名教授杜维明这样说道：“在面对人生选择的时候，只要处理好成功与幸福的关系，你就离幸福近一步了。我们要了解一个人是否获得了‘冠军’，需要关注两个角度：一是成功，他是否能够达到最高点，达到登峰造极的地步；二是意义，对于人生意义的追求，如果冠军目标只在成功，而无法从中体会到快乐，那他就不能是冠军。同时，我们除了要了解冠军的光辉灿烂的一面，也要了解其阴暗的一面。比如说为了成功不择手段，那他也不能称为‘冠军’。总之，要称为‘冠军’必须要成功的后面对人生意义有所追求！”而对于我们普通人来说，在自己的人生舞台上，演绎好自己的角色，不虚度

此生，就是一种成功。人生是不存在输赢的。赢了，是生活；输了，也是生活。我们需要追求的就是享受和学习的过程，而不是最后输赢的结果。如果我们的人生只不停地追求成功，那就没有意义，这个成功就会异化。但如果只追求意义而不成功，只是在平凡的生活中快乐而幸福地体味自己的一生，那对于他自己，对于了解他的人来说，他就是“冠军”！

心理测试：

你的人生价值观是什么？

有个男人叫 M，他要过河去与未婚妻 F 相会结婚。但是两人之间有一河相隔，M 必须要借船过河才能见到 F，于是他开始四处找船。

这时见一个女子 L 刚好有船，M 便跟 L 借，L 遇到 M 后爱上了他，就问：我爱上你了，你爱我吗？M 比较诚实，说：对不起，我有未婚妻，我不能爱你。这么一来，L 死活是不把船借给 M，她的理由是：我爱你，你不爱我，这不公平，我不会借你的！

M 很沮丧，继续找船，刚好见一位叫 S 的女子，就向她借船，S 说：我借给你没问题，但有个条件，我很喜欢你，你是不是喜欢我无所谓，但你必须留下一晚，不然，我不借给你。M 很为难，L 不借他船，S 如果再不借他的话就过不去河与 F 相见了，据说这个地方只有这两条船。为了彼岸的未婚妻，他不得不同意了 S 的要求，与 S 有了一夜情。次日，S 遵守承诺把船借给了 M。

见到未婚妻 F 后，M 一直心里有事，考虑了很久，终于决定把向 L 和 S 借船的故事跟 F 说了。可惜，F 听了非常伤心，一气之下与 M 分了手，她觉得 M 不忠，不能原谅。

这时他的生活里出现了位女子 E，两人也开始恋爱了，但之前的故事一直让他耿耿于怀，E 问 M 是不是有什么话要跟她说，于是，M 一五一十地把他和 L、S、F 之间的故事讲了一遍。E 听了后，说，我不会介意的，这些跟我没关系。

故事讲完了，问题来了，请你把这几个人排列个次序，标准是你认为谁最好，谁第二，谁第三，第四，第五。这个 M 男也算在内的。



建议不要想太复杂，也不需要考虑大众看法，你认为谁做得好就是好。

其实，上述的每个字母代表不同的含义，你可以根据你的排列顺序，决定你内心真正想要的是什么：

M——金钱 (Money)

L——爱情 (Love)

S——性 (Sex)

F——家庭 (Family)

E——事业 (Enterprise)

这个测试题，其实很简单，就是用你的潜意识告诉你最想要的是什么。每个人的人生追求存在很大的差异，你看别人追求事业，你很羡慕也想那样，但不知道为什么总是做不到；看别人婚姻幸福，你也很想，可实现起来确实不容易，这不是人家的运气好，而是他内心的真实需求和选择决定了很多。

2. 人生追求的终极目标

幸福是可以通过学习和练习获得的，幸福是所有人应得的，无论在任何环境中都可以获得幸福。

——泰勒·本·沙哈尔（哈佛最受欢迎的心理学教授之一）

哈佛大学最受欢迎的教授泰勒·本·沙哈尔博士认为，幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的终极目标。幸福感是所有人应得的，任何人都可以获得幸福。

美国主流媒体称：幸福，有人曾经把它编在歌里，有人曾经把它写在书籍里。而哈佛大学却将它搬进教室中。哈佛大学“最受欢迎的人生导师”泰勒·本·沙哈尔博士在哈佛校园中，讲授的相关幸福的积极心理学成了哈佛大学排名第一的课程，它首次以科学的原理论证了幸福的真正含义。沙哈尔博士认为，在他看来，人们对于了解如何

才能获得幸福要比如何才能赚到钱更有价值。

哈佛大学曾经进行了这样一项健康调查发现，学生正普遍存在着心理健康危机。调查称：在过往的一年中，80%的哈佛学生，至少有一次感到异常的沮丧和消沉；有47%的学生，至少一次因为太过沮丧而无法做正常的事情；10%的学生自称曾经考虑过自杀……在美国，抑郁症的患病率在持续的增长。

大多数哈佛学生还未意识到，即便是那些表面上看起来积极、主动的学生，也有可能随时被心理疾病所折磨，即便你是最要好的朋友，也未必意识到他心理有问题。

生活中，很多人不快乐，不是因为他们别无选择，而是他们的决定会让他们不开心，因为他们把物质与财富放在了快乐和意义之上。

积极、幸福的人，可以从不同的事物中找到意义，在选择目标时，确定它符合自己的价值观和爱好，符合自己内心的愿望，而不是为了满足社会标准，或者是迎合他人的期待。

沙哈尔博士在少年时期曾经痴迷于学习壁球，在五年训练的时间里，他经常感到空虚和无聊，觉得生命中缺少了什么。他深信，胜利会让他感到幸福。在他16岁那年，他获得了全球壁球赛的冠军，他曾经欣喜若狂。然而，就在他夺冠之夜，空虚感袭来，他自己突然感到迷茫和恐惧。在这样的情况下，尚不能够感到幸福的话，那么，他该到何处去寻找人生的幸福呢？他内心的空虚让他最终发现，胜利未曾给他带来任何的幸福。

也就是从那个时候起，他开始对一个问题非常着迷，便是如何才能体味到真正的幸福？于是，他决定去哈佛大学学习心理学。经过多年的沉思和学习，他终于体会到，内在的东西比外在的东西更能让人感受到幸福感。于是，他的幸福观逐渐地清晰起来。幸福，应该是快乐与意义的结合。在沙哈尔看来，寻找真正能让自己快乐而有意义的目标，是获得幸福的关键。

沙哈尔博士认为，幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的终极目标。人们在衡量商业成就时，标准就是物质财富。而人生其实



与商业一样，有盈利和亏损。如果我们把负面情绪当做支出，把正面的情绪当做收入，当正面情绪多于负面情绪时，人们在幸福这一“至高财富”上便盈利了。而人们如果被长期的抑郁、焦虑等负面情绪控制时，便是“情感破产”。如果个体问题不断地增长，焦虑和压力问题接踵而至，那么，社会将走向幸福的“大萧条”。对此，亚洲积极心理学研究院理事长倪子君认为，无论我们处于生命的何种状态，遭遇不幸、经历变迁，或者追求卓越，名利双收，或者对人生经历感到困惑、求索或领悟，我们都应该对生命要负一个最为重要的责任——让自己幸福。

心理测试：

选择下面其中一项测出你的幸福感

如果你误闯一家黑店，老板端出4杯饮料，告诉你只有一杯没毒，剩下的3杯是有毒的，你直觉哪一杯不会下毒？

A 刚刚挤出来的鲜牛奶

B 浓浓的美式咖啡

C 热腾腾的珍珠奶茶

D 一杯纯净的白开水

A 属于“为对方付出很甘愿型”，目前的幸福指数为55%。这类人很单纯也很善良，也只要喜欢上对方就会觉得自己超幸福。

B 属于“你浓我浓不分开型”，目前的幸福指数为80%。这类人目前的心境是成熟的，能很平静地享受生活。

C 属于“只羡鸳鸯不羡仙型”，目前的幸福指数为99%。这类人和另一半在一起已经不需要用语言沟通。

D 属于“想喝忘情水忘记一切型”，目前的幸福指数为20%。这类人非常独立和聪明，他很明确自己究竟想要的是什么，人生的目标与个人追求是什么，但是个性孤傲，不合群，幸福感较低。

3. 唤回内心的幸福感

幸福感就是心情愉悦与有价值两者之间的交汇处

——泰勒·本·沙哈尔

关于如何获得幸福，哈佛大学教授沙哈尔博士在课堂上，给学生们提出了这样的10条建议：

1. 遵从你内心的热情：选择对自己有意义而且能让你感到快乐的课程，而不是为了能够轻松地拿到一个A而选课，或者选择朋友所选择的课程，或者是别人认为你应该要上的课。

2. 多与朋友们在一起：不要经常被日常的工作所缠身，亲密的人际关系，是你获得幸福的信号，你在他们周围有可能会获得幸福。

3. 学会失败：成功是没有捷径的，历史上大凡有成就感的人，总是能够敢于行动，也会经常失败。在人生道路上，千万不要让自己对失败的恐惧而绊住尝试和追求新事物的脚步。

4. 接受全部的自己：失望、烦乱、悲伤只是人性中的一部分。学会接纳这些，并以一颗平常心对待，将它们当成是自然之事，允许自己偶尔的失落和伤感，然后问问自己，做些什么才能让自己感觉过得好一点。

5. 简化生活：更多并不代表更好。好事多了，不一定对自身有利。所以，扪心自问：你选了太多的课程吗？参加了太多的活动吗，我们应该求精而非多。

6. 有规律地进行锻炼：体育运动也是你生活的最为重要的事情之一，它是健康的重要保证。所以，每周只需要3次，每次只需要30分钟，就能大大地改善你的身心健康。

7. 睡眠：虽然很多时候“熬通宵”是不可避免的，但是每天7到9个小时的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，我们就可以在醒着的时