

上完这一课，你的内心会变得更强大！  
情绪掌控术 · 气场修成术 · 心态平衡术 · 潜能激发术



「让全球精英受益一生的  
心灵成长课程」

# 最受欢迎的 哈佛心理课

| 牧之◎编著 |



汇聚心理学精华，有效激发正能量。  
读完此书，你也可以和世界上最幸福的人一样享受生活。

ZuiShouHuanYingDe  
**HaFoXinLiKe**



立信会计出版社  
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

「让全球精英受益一生的  
心灵成长课程」

# 最受欢迎的 哈佛心理课

| 牧之◎编著 |



汇聚心理学精华，有效激发正能量。  
读完此书，你也可以和世界上最幸福的人一样享受生活。

ZuiShouHuanYingDe  
**HaFoXinLiKe**



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

最受欢迎的哈佛心理课 / 牧之编著. —上海: 立信会计出版社, 2014.6  
(去梯言)  
ISBN 978-7-5429-4185-5  
I. ①最… II. ①牧… 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058215号

策划编辑 蔡伟莉  
责任编辑 蔡伟莉 张 寻  
封面设计 久品轩

## 最受欢迎的哈佛心理课

---

|      |                  |      |                 |
|------|------------------|------|-----------------|
| 出版发行 | 立信会计出版社          |      |                 |
| 地 址  | 上海市中山西路2230号     | 邮政编码 | 200235          |
| 电 话  | (021) 64411389   | 传 真  | (021) 64411325  |
| 网 址  | www.lixinaph.com | 电子邮箱 | lxaph@sh163.net |
| 网上书店 | www.shlx.net     | 电 话  | (021) 64411071  |
| 经 销  | 各地新华书店           |      |                 |

---

|     |                          |      |   |
|-----|--------------------------|------|---|
| 印 刷 | 固安县保利达印务有限公司             |      |   |
| 开 本 | 720毫米×1000毫米             | 1/16 |   |
| 印 张 | 18.75                    | 插 页  | 1 |
| 字 数 | 258千字                    |      |   |
| 版 次 | 2014年6月第1版               |      |   |
| 印 次 | 2014年6月第1次               |      |   |
| 书 号 | ISBN 978-7-5429-4185-5/B |      |   |
| 定 价 | 36.00元                   |      |   |

---

如有印订差错, 请与本社联系调换



## PREFACE

## 前言

她有着近百年的历史，是美国最早的私立大学之一；  
她是全球最多亿万富豪就读的大学；  
她在近百年内造就了8位美国总统，40位诺贝尔奖获得者和30位普利策奖得主；

她的一举一动都牵扯着世人的心，都极有可能改变整个世界；  
她为世人所关注和仰慕，被誉为美国政府的思想库；  
她，就是哈佛大学。

哈佛大学始建于1636年，最初的校名是“坎布里奇学院”，即剑桥学院。300多年来，哈佛大学先后培养出了数百名在不同行业中居于领袖地位的学子，这些人或决定着所在国家或世界的政治格局，或操纵着整个世界的经济命脉，或引领带动着人类的科技风暴，或改变着人们的思想与行为……可以说，哈佛大学是一所顶尖人才的摇篮，其世界一流学府的地位毋庸置疑，也是无可撼动的。每一位哈佛学子，都以哈佛为荣；每一位求学之士，都以哈佛为终生向往的象牙塔。

哈佛大学之所以能成为学子向往的高等学府，之所以能成为成功与荣誉的象征，就是因为在哈佛当中，有一群思想深刻、学术顶尖的大师。

哈佛大学除了向众多学子传授专业知识外，也格外关注他们的心理健康水平乃至哈佛之外人们的心理发展。哈佛大学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名列前茅，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。

哈佛大学的心理课程摒弃了传统的枯燥讲解，用一个个鲜明生动的事例传达心理学的知识，启迪人们的思考及自我发现。现在，我们将哈佛课堂搬到纸上，还原哈佛教授在心理学课上曾讲解和运用过的故事，旨在让更多的人走近哈佛课堂，听一堂生动有趣的哈佛心理课。

愿每位读者都能从书中汲取智慧、获得深思，得到发展。



## CONTENTS

# 目 录

## 第1章 要战胜别人，先战胜自己——心理素质课

|                      |    |
|----------------------|----|
| 人生最大的挑战就是自己 .....    | 2  |
| 成功，就是要战胜自己 .....     | 4  |
| 战胜自己，我便是强者 .....     | 7  |
| 战胜自己是一个不断超越的过程 ..... | 9  |
| 最终击败你的只有自己 .....     | 12 |
| 靠自己拯救自己 .....        | 15 |

## 第2章 正确地认识自我、评价自我——自我认知课

|                        |    |
|------------------------|----|
| 认识自我的乔韩窗口理论 .....      | 18 |
| 认识自我，克服自卑 .....        | 20 |
| 挑战自我，变自卑为自信 .....      | 24 |
| 正确地评价自己 .....          | 26 |
| 充满自信，精神就不会崩溃 .....     | 28 |
| 成就绝不会超过自信所能达到的高度 ..... | 29 |

### 第3章 拆掉思维里的墙——成功思维课

|                     |    |
|---------------------|----|
| 思维定势束缚你的自由 .....    | 32 |
| 换一种思维方式生存 .....     | 33 |
| 只有改变看法，才能改变想法 ..... | 34 |
| 思维惯性是沉重的包袱 .....    | 37 |
| 换个角度思考问题 .....      | 39 |
| 跳出“非此即彼”的思维怪圈 ..... | 41 |

### 第4章 挖掘大脑的潜能——潜意识心理学

|                     |    |
|---------------------|----|
| 潜意识蕴藏着无穷的宝藏 .....   | 46 |
| 如何开发利用你的潜意识 .....   | 47 |
| 不要强迫你的潜意识 .....     | 50 |
| 暗示的力量 .....         | 52 |
| 潜意识的非凡记忆功能 .....    | 57 |
| 把潜意识应用到学习语言上来 ..... | 59 |
| 教你轻轻松松背单词 .....     | 61 |
| 快速阅读法 .....         | 62 |
| 潜意识思维：延缓衰老的进程 ..... | 64 |
| 不要自我设限 .....        | 66 |

### 第5章 每天给自己一点正能量——情绪心理学

|             |    |
|-------------|----|
| 什么是情绪 ..... | 70 |
|-------------|----|



|                      |    |
|----------------------|----|
| 人的心理催生情绪 .....       | 71 |
| 情绪影响人的心理 .....       | 73 |
| 处理不良情绪的方法 .....      | 74 |
| 转移你的情绪注意力 .....      | 77 |
| 人生中最有力量的10种好情绪 ..... | 79 |
| 怒气消解法 .....          | 83 |

## 第6章 性格决定命运——优化性格心理学

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 什么是性格 .....           | 86  |
| 性格类型和特征 .....         | 89  |
| 性格类型的传统式分法 .....      | 89  |
| 性格类型的测试式分法 .....      | 100 |
| 优化性格的原则 .....         | 107 |
| 优化性格的方法 .....         | 109 |
| 运用性格的力量在职业竞争中取胜 ..... | 111 |

## 第7章 你以为你以为的就是你以为的吗——行为心理学

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 为什么狗屎状的冰激凌让人难以下咽 .....        | 116 |
| 人们为什么选择世界名胜为目的地 .....         | 117 |
| 为什么有的人会毕生从事不喜欢的工作 .....       | 119 |
| 为什么人们总是难以承认自己的错误 .....        | 120 |
| 为什么密室总会有好奇的闯入者 .....          | 122 |
| 波利菲尔桥上的自杀之谜 .....             | 123 |
| 为什么迈克尔·杰克逊把自己比作永远长不大的孩子 ..... | 125 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 目击证人的记忆：证人真的陈述了事实的真相了吗 .....  | 127 |
| 月曜效应：为什么会出现“假期综合征” .....      | 129 |
| 个人空间：为什么人们乘电梯时常爱向上看 .....     | 130 |
| 社会促进：为什么与朋友一起减肥会获得更好的效果 ..... | 132 |
| 库里肖夫效应：电影是怎么拍成的 .....         | 134 |
| 巴克斯特效应：植物也有喜怒哀乐 .....         | 135 |

## 第8章 别为打翻的牛奶哭泣——快乐心理学

|                        |     |
|------------------------|-----|
| “ABC理论”：你为什么不开快乐 ..... | 140 |
| 三大不合理的认知模式 .....       | 142 |
| 为什么你会觉得在某一天坏事不断 .....  | 144 |
| 你能知道鱼的快乐吗 .....        | 145 |
| “事后诸葛亮”是人类的共性 .....    | 147 |
| 为什么无辜的人总会成为“出气筒” ..... | 148 |
| 你是什么，你看到的便是什么 .....    | 150 |
| 其实你没有自己想象的那么重要 .....   | 151 |
| 哭不一定比笑差 .....          | 153 |

## 第9章 你的成功需要拥有自控力——积极心理学

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 燃烧成功的欲望 .....   | 156 |
| 野心有助成功 .....    | 158 |
| 让自己去判断 .....    | 160 |
| 做自己的主宰 .....    | 162 |
| 别让懒惰伤害了心灵 ..... | 163 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 从恐惧中彻底解脱 .....    | 166 |
| 清除颓废的毒素 .....     | 168 |
| 击败犹豫的恶习 .....     | 169 |
| 培养对工作的兴趣和热情 ..... | 173 |

## 第10章 幸福是一种能力——幸福心理学

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 幸福近在咫尺 .....         | 178 |
| 幸福是一种感觉 .....        | 179 |
| 幸福是一种态度 .....        | 181 |
| 无私的幸福最持久 .....       | 184 |
| 幸福就在于把握现在，珍惜所有 ..... | 186 |
| 如何获得幸福 .....         | 189 |
| 学会享受幸福 .....         | 192 |
| 顺境感恩，逆境喜乐 .....      | 194 |

## 第11章 你认识谁比你是谁更重要——社交心理学

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 为什么要进行人际交往 .....             | 198 |
| 像个成功人物的二十条军规 .....           | 201 |
| 如何为自己的可信赖度加分 .....           | 211 |
| 增强与他人的亲密感的十八条秘籍 .....        | 218 |
| 幽默让你在社交中无往不利 .....           | 224 |
| 刻板效应：你总会受到刻板偏见的左右 .....      | 229 |
| 首因效应：第一印象总是占据着主导地位 .....     | 230 |
| 近因效应：对他人最近、最新的认识占了主体地位 ..... | 231 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 晕轮效应：情人眼里出西施的根源 .....         | 232 |
| 名片效应：相似的态度和价值观有助于形成优质人脉 ..... | 234 |
| 变色龙效应：模仿对方的身体语言，你会更受欢迎 .....  | 235 |
| 跷跷板互惠原则：投之以桃，报之以李 .....       | 236 |
| 贝勃定律：为什么你的好心总是付了东逝水 .....     | 239 |

## 第12章 在别人贪婪时恐惧，在别人恐惧时贪婪——投资心理学

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 代表性思维：投资好公司的股票，不一定是理性的投资 ..... | 242 |
| 熟悉性思维：过多投资熟悉的股票是高风险行为 .....    | 243 |
| 平均值谬误：过于自信是投资者的致命伤 .....       | 245 |
| 趋向性效应：出售盈利股票并不总是理性的 .....      | 246 |
| 禀赋效应：人们为什么不卖出亏损的股票 .....       | 247 |
| 羊群效应：投资市场上的趋同性心理 .....         | 249 |
| 框架效应：快卖涨势股，慢卖跌势股 .....         | 250 |
| 赌徒心理：执迷于随机的成功 .....            | 252 |
| 赌徒谬误：三个跌停板之后，市场不一定会反弹 .....    | 253 |

## 第13章 世界如此险恶，你要内心强大——职场心理学

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 印象管理：如何提高你面试成功的概率 .....          | 256 |
| 包装效应：为成功而打扮 .....                | 257 |
| Yerkes-Dodson 法则：有压力不一定有动力 ..... | 258 |
| 地位效应：为什么上级比你更有话语权 .....          | 260 |
| 蘑菇管理定律：牛人都是熬出来的 .....            | 261 |
| 彼得原理：晋升也许是条“死亡”之路 .....          | 263 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 帕金森法则：为什么升职的总是那些不如你的同事 ..... | 265 |
| 如何虏获上级的心 .....               | 268 |
| 如何征服同事的心 .....               | 275 |

# 第1章

## [要战胜别人，先战胜自己——心理素质课]

我们生活在竞争如此激烈的社会中，每个人都想要功成名就、出人头地。但是，多少成功和失败的经验教训证明，在通向人生巅峰的道路上，始终要战胜的不是别人，而是自己。那个经常使我们受伤的强大的敌人，深深地隐藏在我们自己的心中！

所以，在不断的奋斗与拼搏中，只有首先培养第一流的心理素质，才能战胜灵魂深处所有的弱点，始终立于不败之地。

## 人生最大的挑战就是自己

人的一生，总是在与自然环境、社会环境、家庭环境做着适应及克服的努力，因此有人形容人生如战场，勇者胜而懦者败；从生到死的生命过程中，所遭遇的许多人、事、物，都是战斗的对象。其实，自己的心念，往往不受自己的指挥，那才是最顽强的敌人。

莎士比亚曾说：“假使我们自己将自己比做泥土，那就真要成为别人践踏的东西了。”

其实，别人认为你是哪一种人并不重要，重要的是你是否肯定自己；别人如何打败你，并不是重点，重点是你是否在别人打败你之前，就先输给了自己。很多人失败，通常是输给自己，而不是输给别人。因为自己如果不做自己的敌人，世界上就没有敌人。

这是一个真实的故事：

美国从事个性分析的专家罗伯特·菲力浦有一次在办公室接待了一个因企业倒闭而负债累累的流浪者。

罗伯特从头到脚打量眼前的人：茫然的眼神、沮丧的心态、十来天未刮的胡须以及紧张的神态。专家罗伯特想了想，说：“虽然我没有办法帮助你，但如果你愿意的话，我可以介绍你去见本大楼的一个人，他可以帮助你赚回你所损失的钱，并且协助你东山再起。”

罗伯特刚说完，他立刻跳了起来，抓住罗伯特的手，说道：“看在老



天爷的份上，请带我去见这个人。”

罗伯特带他站在一块看来像是挂在门口的窗帘布之前。然后把窗帘布拉开，露出一面高大的镜子，他可以从镜子里看到他的全身。罗伯特指着镜子说：“就是这个人。在这世界上，只有这个人能够使你东山再起，你觉得你失败了，是因为输给了外部环境或者别人了吗？不，你只是输给了自己。”

流浪者朝着镜子走了几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后后退几步，低下头，哭泣起来。

几天后，罗伯特在街上碰到了这个人，他不再是一个流浪汉形象，西装革履，步伐轻快有力，头抬得高高的，原来那种衰老、不安、紧张的姿态已经消失不见。

后来，这个人真的东山再起，成为芝加哥的富翁。

就像故事中的主人公一样，人生在世，要战胜自己很不简单，一般人得意时得意忘形，失意时自暴自弃；人家看得起时觉得自己很成功，落魄时觉得没有人比他更倒霉。唯有不受成败得失的左右、不受生死存亡等有形无形的情况所影响，纵然身不自在，却能心得自在，才算战胜自己。

当然，我们不得不承认，人性都是有弱点的。在人的一生中想得最多的是战胜别人，超越别人，凡事都要比别人强。心理学家告诫我们：战胜别人首先要战胜自己。

我们不是常常看到有的人想努力学习努力工作，却战胜不了自己的散漫和懒惰；想谦虚待人，却战胜不了自己的自负与骄傲；想和别人协调处事，却战胜不了自己的自私与偏见……

关键的是我们要懂得：

战胜了懒惰，才会有勤奋；战胜了骄傲，才会有谦逊；战胜了固执，才会有协调；战胜了偏见，才会有客观；战胜了狭隘，才会有宽容；战胜了自私，才会有大度。

如果说懒惰、骄傲、固执、偏见、狭隘、自私是人性的弱点，那么勤奋、谦逊、协调、客观、宽容、大度就是人性的优点。

美国著名心理学教授丹尼斯·维特莱把这些人性的优点称为良好的精神准备。他指出：有无良好的精神准备，或是打开成功之门的钥匙，或是封闭成功之门的铁锁。因此，战胜别人首先要战胜自己，因为最强大的敌人不是别人而是自己。

人生最强大的敌人就是自己，最大的挑战就是挑战自我。

自己肯定自己，是一种意志的胜利；

自己征服自己，是一种灵魂深处的提升；

自己控制自己，是一种理智的成功；

自己创造自己，是一种心理境界的升华；

自己超越自己，是一种人生的成熟。

凡是能够肯定自己、征服自己、控制自己、创造自己、超越自己的人，就具备了足够的力量战胜事业和生活中的一切艰难、一切挫折、一切不幸。

## 成功，就是要战胜自己

有一位哲人曾经这样诠释人生：

“人的一生只有5%是精彩的，也只有5%是痛苦的，另外的90%是平淡的；人们往往被5%的精彩诱惑着，忍受着5%的痛苦，在90%的平淡中度过。”



是的，我们无法避免在追求成功的路上所遇到的荆棘与挫折，但是，当你的内心将这些挫折当作痛苦去对待的话，疲劳将始终纠缠着你，失望将一直笼罩着你。其实，只要我们的内心更加坚强一些，强大到可以战胜自己内心一切的弱点，那么，成功也就离你不远了。

如把我们日常所经过的种种痛苦和烦恼，仔细分析一下，你会发现，这痛苦的来源有一大部分都是战胜不了自己。

当我们需要勇敢的时候，先要战胜自己的软弱；

需要洒脱的时候，先要战胜自己的执迷；

需要改变的时候，先要战胜自己的固执；

需要冷静的时候，先要战胜自己的冲动；

需要勤奋的时候，先要战胜自己的懒惰；

需要宽宏大量的时候，先要战胜自己的浅狭；

需要廉洁的时候，先要战胜自己的贪欲；

需要公正的时候，先要战胜自己的偏私。

这许多矛盾的名词——勇敢、软弱，洒脱、执迷，勤奋、懒惰，宽大、浅狭，廉洁、贪欲，公正、偏私……几乎经常同时占据着我们。

美国《运动画刊》上登载了一幅漫画，画面是一名拳击手累瘫在练习场上，标题为《突然间，你发觉最难击败的对手竟是自己》。这个标题实在耐人寻味。

在剑桥有一名学业成绩优秀的毕业生，去报考一家大公司，考试结果名落孙山。这位青年得知这一消息后，深感绝望，顿生轻生之念，幸亏抢救及时，自杀未成。不久后传来消息，他的考试成绩名列榜首，是统计考分时，电脑出了差错，他被公司录用了。但很快又传来消息，说他被公司解聘了，理由是—一个人连如此小小的打击都承受不起，又怎么能在今后的岗位上建功立业呢？

这个青年虽然在考分上击败了其他对手，可他没有打败自己心理上的