



这一堂，智慧如菩提盛开

权威版  
DEFINITIVE

# 哈佛

HARVARD UNIVERSITY

# 心理素质课

PSYCHOLOGICAL QUALITY EDUCATION

哈佛学子献给孩子最好的礼物

周成功◎著

我宁可放弃一宗哲学，也会喜欢一片拌着酱汁的黄瓜片。  
我不富甲一方，但有很多值得珍惜的夏天和阳光灿烂的日子。

「杰出青少年具备的心理素质  
和你一起完成青春的成长」

在哈佛，学生有三大标准：

第一是创造性，第二是广泛的兴趣，第三是独立思考的能力。



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

这一堂，智慧如菩提盛开

# 哈佛

HARVARD UNIVERSITY

# 心理素质课

PSYCHOLOGICAL QUALITY EDUCATION

哈佛学子献给孩子最好的礼物



周成功◎著



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

## 图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛心理素质课：哈佛学子献给孩子们最好的礼物 / 周成功著. -- 北京：北京时代华文书局，2014.4  
ISBN 978-7-80769-541-7

I. ①哈… II. ①周… 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 057762 号

## 哈佛心理素质课

著 者 | 周成功

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 王其芳 姚良良

责任编辑 | 王其芳 姚良良

责任校对 | 史 琴

装帧设计 | 千里马工作室

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市航远印刷有限公司 0316-3136836

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 695×995mm 1/16

印 张 | 16.75

字 数 | 125 千字

版 次 | 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-541-7

定 价 | 28.00 元

版权所有，侵权必究

# C 目 录

## CONTENTS

### 第一课 成长，没有人替你独立>>>

1. 要去主宰自己 / 002
2. 有敢为天下先的勇气 / 005
3. 不败于恐惧之心 / 008
4. 从心开始突破困境 / 010
5. 带有激情去工作 / 013
6. 可被打败但不可被打倒 / 016
7. 调控抑郁的情绪 / 019
8. 生命中要惜福 / 022
9. 自助会得到资助 / 024

### 第二课 气质，你是永远的唯一>>>

10. 有自己出色的一面 / 028
11. 领导力是担当力 / 030
12. 当下值得珍惜 / 033
13. 拥有一颗平常心 / 036
14. 不冒失地提问 / 038
15. 发问前思考 / 040
16. 兴趣导致成功 / 043

- 17. 亮出宽容的风度 / 045
- 18. 倾听助你认识他人 / 047

### **第三课 情商，决定自己的命运>>>**

- 19. 情感深深地影响着我们 / 052
- 20. 情商怎样算是成熟 / 055
- 21. 情商决定社交能力 / 057
- 22. 情商的修炼在于细节 / 062
- 23. 根据服装判断人的性格 / 064
- 24. 观察表情识破对方的心理 / 066
- 25. 生理特征下的情绪心理 / 069
- 26. 情商主宰人生的成功 / 071
- 27. 情商自我训练班 / 074

### **第四课 财商，如何过得更好>>>**

- 28. 不做吃独食之人 / 078
- 29. 赚钱应务实 / 081
- 30. 提前使用未来的钱 / 083
- 31. 有名字的石头能卖钱 / 085
- 32. 信誉是最好的资本 / 088
- 33. 和别人分享成果 / 090
- 34. 使得感恩成为习惯 / 093
- 35. 用真诚收获另一份真诚 / 096
- 36. 知足常乐和舍与得 / 099

## 第五课 人脉，散发超强的磁场>>>

- 37. 整合人脉的方法 / 104
- 38. 批评的艺术和技巧 / 108
- 39. 达成想要的关系 / 111
- 40. 以幽默化解危机 / 113
- 41. 人际交往中移情很重要 / 115
- 42. 尽可能地记住他人的名字 / 118
- 43. 和谐的人际关系 / 121
- 44. 赞美会调节和激励情绪 / 123
- 45. 给别人戴高帽子 / 125

## 第六课 品格，有价值百万的修养>>>

- 46. 耍小聪明不必要 / 130
- 47. 尊重是社交的法则 / 133
- 48. 爱的力量可救赎对手 / 136
- 49. 大度能容的气量 / 139
- 50. 不过于计较别人过失 / 141
- 51. 退一步海阔天空 / 144
- 52. 鼓励可以传递 / 147
- 53. 说服中的沟通与技巧 / 149
- 54. 爱存在于每个人的心里 / 152

## 第七课 内在动力，成功的蜕变>>>

- 55. 自我激励是成功的前提 / 156
- 56. 自我认识与自我察觉 / 158
- 57. 信念坚定驱使成功 / 161

- 58 . 树立自信的方法 / 164
- 59 . 及时清除心理垃圾 / 166
- 60 . 用竞争意识激励自己 / 169
- 61 . 成功路上有紧迫感 / 172
- 62 . 隐形力量的内省 / 174
- 63 . 创造是心理素质的追求 / 176

## **第八课 阳光心态，有益于健康>>>**

- 64 . 微笑是美丽的外衣 / 180
- 65 . 乐观有益于健康 / 184
- 66 . 幽默是社交的润滑剂 / 187
- 67 . 别生活在回忆里 / 190
- 68 . 不被完美心态牵制 / 193
- 69 . 你比你想象的更优秀 / 196
- 70 . 最终的追求是幸福 / 198
- 71 . 信念决定成败 / 201
- 72 . 不让愤怒支配自己 / 203

## **第九课 自我认知，打破思维的瓶颈>>>**

- 73 . 找出问题的症结所在 / 208
- 74 . 自我心像让你认识自己 / 211
- 75 . 启迪思维的想象力 / 214
- 76 . 以自尊提高应对能力 / 216
- 77 . 注意力的相关问题 / 219
- 78 . 改变内心的表情调节 / 221
- 79 . 如何破解身体语言 / 223

- 80 . 参悟眼神知别人情绪 / 227
- 81 . 洞悉人心的原则和策略 / 229
- 82 . 换一下做事的方式 / 231

## 第十课 经营人生，不败的法则>>>

- 83 . 改变他人前改变自己 / 236
- 84 . 劳逸结合可以高效 / 239
- 85 . 抓住展示的机会 / 241
- 86 . 去改变生活 / 244
- 87 . 不把伙伴变为敌人 / 247
- 88 . 懂得感恩的人最幸福 / 250
- 89 . 不轻易推翻已决定之事 / 252
- 90 . 用创新去捕捉灵感 / 254
- 91 . 珍惜享受生活要知足常乐 / 257



# 第一课

## 成长，没有人替你独立

在成长的过程中，哈佛人认为，自己是自己的主人，靠天靠地不如靠自己。这样，才是一个心理素质无坚不摧的人。

## 1. 要去主宰自己

主宰自己并不是一种口号，而是心理素质正向强化的结果，是我暗示的结果，是奋进的心理动能力量。

——哈佛大学课程引文

来看一个传说：

亚瑟王被邻国的士兵抓走后，邻国的国王看到他年轻乐观，就没有杀掉他。只是亚瑟王要回答一个难题，才可以重获自由。

亚瑟王可以用一年的时间去考虑这个问题，如果期间不能给以满意的答复的话，最后的结果只能是被处死。

这个问题是：女人真正想要的是什么？

对此，很多人都迷惑不解，更何况是年轻的亚瑟王。亚瑟王接受了国王的这个命题，决定在一年后的最后一天说出自己的答案。

于是，亚瑟王先回到了自己的国家，征求每个女性的答案。从公主到平民百姓，几乎各个行业各个年龄段的女性他都去询问。但是，没有人可以给他满意的答案。

转眼一年的期限快到了，最后有人告诉亚瑟王，说是有一个老女巫知道所有的答案。亚瑟王没有办法，只好去找那个女巫。女巫答应回答亚瑟王的问题，但前提是她要和亚瑟王最亲近的朋友加温结婚。亚瑟王看到这个老女巫长得很丑，身上还散发出难闻的气味，并且声音很猥琐，他拒绝了，他不想让他

的朋友娶这样的人，以免自己背上沉重的精神负担。

加温知道后，对亚瑟王说：“我同意和她结婚。”于是，加温便和老女巫定了亲。

女巫便回答了亚瑟王的问题，女人真正想要的是主宰自己的命运。

最后，这件事情让邻国的国王得知了，便释放了亚瑟王。

亚瑟王在无法解脱的痛苦中哭泣着，加温却对他依旧友善。老女巫在婚礼上的窘态，让人感觉不舒服。

新婚之夜来临了，加温坚强地给自己鼓气，他要面对这可怕的夜晚，然后走进洞房。

让他意想不到的是，他并没有看到丑陋的女巫，而是一位风姿绰约的少女。加温目瞪口呆不知是怎么一回事，那位少女说：“我就是那个女巫，你不嫌弃我的丑陋，我就应该对你好。在一天二十四小时内，有十二小时是我可怕的一面，有十二小时是我美好的一面。你想要我的哪一面呢？”加温开始思考着这个问题：“如果白天时有一位美丽的妻子会让朋友羡慕，到夜晚的时候却面对一位又老又丑的幽灵般的女巫让自己难堪；如果白天的妻子让人避而远之，夜晚有美丽的妻子共眠。”

加温到最后没有做任何选择，只是对她说：“女人想要主宰自己的命运，那么这一切就由你主宰吧！”

女巫便选择白天和夜晚都是美丽的自己。

女巫因为这样人生得到了升华，她并没有被别人所操控，而是很好地掌握了自己的命运，从一个丑陋的女巫变成了一个貌美如花的女人。

在很多情况下，人们认为命运在于他人控制，就没有想到主宰自己。要想主宰自己，就需要很大的勇气。尤其是对于失败的人士，当陷入情绪的波动之中，要适时地调整自己，要具备主宰自己命运的信心。

莱昂的工厂破产了，他的财产都用于抵债，他成了一个穷光蛋。莱昂无法面对现实，他沮丧极了，几乎想到了自杀。他便流着泪去征求牧师的意见，希望牧师能给他指点迷津。在听完了莱昂的诉苦之后，牧师说：“我很同情你，也希望能帮助你，但是我无能为力。”莱昂的最后一丝希望之火也被浇灭了，

他喃喃自语地说：“难道真的没有指望了吗？”牧师说：“还有一个人可以帮助你。”莱昂一听，如释重负，牧师便把他带到了镜子面前，指着镜子里的影像说：“目前只有这个人可以救你了！”看到镜子里胡子拉碴，脏兮兮的自己，莱昂竟禁不住又哭了起来。

第二天，莱昂又来拜见牧师，这时候他神采奕奕，穿戴也整整齐洁，仿佛就像换了一个人似的。莱昂说：“我知道自己应该怎么做了，是你让我主宰了自己，现在我有了一份新的不错的工作，我相信这是我事业的又一个起点。”果然，多年后，莱昂东山再起，事业上再度辉煌。

主宰自己并不是一种口号，而是心理素质正向转化带来的结果，是积极自我暗示带来的结果，是奋进的心理能动力量。

一天，三只青蛙不幸掉进了鲜奶桶中。第一只青蛙看了看光溜溜的桶壁，说：“这是我的命！”于是它盘坐在那里，等待着死神的到来。第二只青蛙说：“这个桶太深了，凭我目前的能力，只是做无用功。”于是，它在那里也等待着死亡。第三只青蛙看了看桶壁，说：“今天真是不幸，但我要跳出这可怕的环境。”于是，第三只青蛙开始不停地跳。它后来把鲜奶搅拌成了奶油块，当奶油块到达一定的高度，它终于跳出了奶桶。

前两只青蛙到最后送掉了性命，只有第三只青蛙主宰了自己的命运。第三只青蛙具备极高的心理素质，它会在青蛙王国中成为佼佼者。

## 2. 有敢为天下先的勇气

光用语言说，是难以起到好效果的，只有建设性的行为，才能让人心悦诚服。

——哈佛大学训言

2007年6月7日，在哈佛大学的毕业典礼上，比尔·盖茨被授予了荣誉法学博士学位。

比尔·盖茨1977年从哈佛大学退学，并没有得到本科学历。两年后，与自己儿时的伙伴保罗·艾伦创立了微软公司，并开创了微软帝国的旅程。

一位哈佛大学的教授这么评价比尔·盖茨：“他是一个天才，十三岁时就能独自进行计算机的编程，并且预测到自己在二十五岁之时会得到百万的资产。他是一个商业界的奇才，以独特的眼光看到了IT世界未来的发展，并且具有自己比较有效的经营手段，给微软公司注入了新鲜的血液与活力。比尔·盖茨三十九岁时成为了世界首富，他的财富算得上是一个传奇，并且在1995年到2007年的十二年间，连续位居于福布斯的榜首，他还在2004年、2005年、2006年，被评为‘世界最有影响力的一百人’之一。”

比尔·盖茨取得这么大的成功，原因在于什么，很多人会认为在于他的头脑聪慧。的确如此吗？比尔·盖茨在毕业典礼上说：“在哈佛短短的一年里，我学到了很多，有经济上的、政治上的，但更多的是科学上的进

步。” 比尔·盖茨认为，是哈佛的教学模式培养了他的个性，不然他不会在年轻时有辍学的经历。

从比尔·盖茨的身上，我们看到的不仅仅是他的眼光和胆识，更是他敢为天下先的勇气。他通过努力，进入了世界的顶级学府，却又中途放弃，另谋出路。这样的敢作敢为，才使得比尔·盖茨有所作为。

同样，有一个人沿着比尔·盖茨的足迹，凭着敢为天下先的勇气，也从哈佛大学辍学创业，并最终成为了亿万富翁，这个人是社交网站Facebook的创始人马克·扎克伯格。

马克·扎克伯格与比尔·盖茨的经历很类似，都是出自哈佛大学并中途辍学谋生。马克·扎克伯格曾经就读于哈佛大学的心理学系，在辍学之后，他创立了社交网站Facebook。在短短的四年内，Facebook拥有会员六千多万，并且被称为是继谷歌之后世界排名第二的引擎网站。有报道说他的资产已经达到了数十亿美元，他算得上是世界上最年轻的富豪。

马克·扎克伯格很小在计算机上就有过人的才能，他六年级的时候就开始学习计算机的编程，到了大学二年级的时候，他能够成功入侵哈佛大学的数据库。在此次“黑客事件”后不久，他创建了Facebook网站。Facebook网站于2004年初开始正式运营，一经推出，就轰动了哈佛学校校园。到2004年底，Facebook网站拥有会员一百多万，这时候，马克·扎克伯格退学了，专心经营自己的Facebook网站。

马克·扎克伯格从哈佛大学退学的原因和比尔·盖茨大为相同，他们同样在编程上是高手，同样面临着创业的机遇，同样选择了一条属于自己的道路。正是因为他们这种不按部就班，敢为天下先，才成就了他们不一样的人生。

而很多人都希望能够找到一条成功的捷径，这在哈佛大学也同样地存在着，不过实际上并没有真正的成功模式，通往成功的方向会有很多不同的道路。在踏上这些道路之时，要知道自己的优势与劣势，要能像比尔·盖茨和马克·扎克伯格一样，有着敢为天下先的勇气。只有积极找到适合自己独一无二的那条路，才会有一片属于自己非同凡响的天地。

哈佛的学子深知，成功者的身上会有很多与众不同的闪光点，要想拥有财富，就必须眼光独到，能想别人所不想，能做到他人不及的事，只有如此，才会有一条捷径。

### 3. 不败于恐惧之心

当恐惧的时候不要犹疑，前进了则可以排除恐惧。

——哈佛大学训言

恐惧源于人们对周围环境的无所适从而造成的一种心理强烈反应，是人与生物特有的一种现象。从心理学的角度来说，恐惧是一种想摆脱、逃避某种情境但后来却无济于事的情绪行为，恐惧带有强迫性，并不会以人们的意愿为转移。它是消极的情绪。

哈佛因此对学生们说：“打败我们的往往并不是身外的艰难险阻，而是内心上的恐惧。”

下面的一个故事在哈佛学子中广为人知：

杰克在一家铁路公司工作，他工作非常用心，做起事情来也尽职尽责，不过，杰克有一个很不好的缺点，那就是充满悲观的情绪，常常会以消极的眼光看待世界。有一次，公司的职员们准备去给老板过生日，同事们都很早地走了。糟糕的是，杰克不知被谁关在了一辆冰车里。杰克在冰车里呼喊着，但是大家都不在，所以就没有人听到他的声音了。杰克喊得嗓音都嘶哑了，手也敲得红肿了，仍然没有人理睬他，最后杰克只好无精打采地坐在地上，他开始想象着接下来的情景。由于冰车里很冷，他担心会被冻死，就左思右想，用颤抖的手找来纸和笔，开始慢慢地写下他的遗书。第二天早上上班的时候，同事们发现了冰车里的杰克，马上把他送往医院抢救。但最终没



有抢救过来，杰克并没有得知冰车里有按钮，而且如果使劲推冰车门的话，有可能把冰车门推破，从中慢慢地出来，只是到最后杰克被当时的气氛吓死了。

杰克并不是死于冰车里的寒冷，而是死于他内心的恐惧，他并没有思索逃生的对策，结果被活活地冻死了。

我们便可以认为，恐惧会摧残一个人求生的本能，会危害人的身体健康，会消磨人的斗志与活力，会阻碍人成功的脚步。

恐惧会在精神上给人以重创，会使一个人的精神归于衰竭。怀有恐惧之心的人，在做事情的时候会难以见效果。

我们要很好地面对情感中恐惧的纠结。要知道，人生并不是一帆风顺的，总会遇到各种打击与挫折。在面对威胁、恐吓时，一个人便会有不良的情绪，会不安、担心、焦虑、烦躁。每个人都可能会经历那种情景，恐惧作为一种情感的载体，是对心灵的一种折磨。

一个人很少不会有恐惧，就连勇敢的人也会有胆怯的时候。恐惧作为一种心理，如果成为习惯，会让人变得多疑，每一天都会过得提心吊胆。尤其在一个人还没有达到目标之时，遇到一点小挫折就会产生恐惧心理，会导致自我评价的能力下降，会影响人生的进程。

我们要消除恐惧心理，要能很好地摆正自己的心态。不被恐惧之心打败便显得尤为重要，消除恐惧之心会让阳光洒照进来，以健康的心态尝试生活，开启美好的明天。