

力量

哈佛百年最受欢迎的心理学课

刘牧成 编著



哈佛人的成功，与哈佛心理学课密不可分。
增强心灵的力量，则可突破一切外在的束缚！

THE POWER



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

力量

哈佛百年最受欢迎的心理学课

刘牧成 编著

图书在版编目(CIP)数据

力量：哈佛百年最受欢迎的心理学课 / 刘牧成编著. —北京：
企业管理出版社，2014.5

ISBN 978-7-5164-0805-6

I. ①力… II. ①刘… 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085139号

书 名：力量：哈佛百年最受欢迎的心理学课

作 者：刘牧成

责任编辑：张 羿

书 号：ISBN 978-7-5164-0805-6

出版发行：企业管理出版社

地 址：北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编：100048

网 址：<http://www.emph.cn>

电 话：编辑部(010) 68453201 发行部(010) 68701638

电子信箱：80147@sina.cn zhs@emph.cn

印 刷：北京慧美印刷有限公司

经 销：新华书店

规 格：166毫米×235毫米 16开本 19印张 299千字

版 次：2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定 价：32.00元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换

/ 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 位诺贝尔奖得主和 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。近百年中，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莘莘学子，这些人或决定着整个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；每一位求学之才，都以哈佛为终生向往的象牙塔。

哈佛大学之所以能成为众人向往的高等学府，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、学术顶尖的大师们。

哈佛大学除了向众多学子们传授专业知识能力外，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。

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，还原讲述哈佛教授在心理学课上曾讲解运用过的故事，旨在让更多人走近哈佛课堂，听一堂生动有趣的哈佛心理课。

我们将哈佛教授的心理课程汇集成 300 个极富思考意义的小故事，这些故事包含了自我认知、自我控制、自我激励等方面，可以说与我们每个人的生活都息息相关。在每个故事后面，我们还附上了鞭辟入里、意味深长的精彩点评，它们从智慧的高度诠释了这些优美故事的现实意义所在，愿能起到以小见大、抛砖引玉的妙用。

本书深入浅出，趣味十足，能为广大读者所接受，是一本生动有趣又不失内涵的心理学大众读物。

愿每位读者都能从此书中获得深思！

前言 / 01

第一章 看清自己

哈佛精英之约翰·亚当斯 / 003

自知之明 / 004

走自己的路 / 005

谦虚的珍贵 / 007

甩掉怯懦 / 008

从自卑中走出来 / 010

高傲的错误 / 013

角色平等 / 014

了解自己 / 016

自己的主见 / 017

我会输给很多人 / 018

自己的价值 / 019

要有所行动 / 020

别人的影子 / 021

火焰和劈柴 / 022

把握时机 / 024

钟表匠的价值 / 027

从恐惧中解救 / 028

敲开成功之门 / 030

困难未必是坏事 / 031

成功就是重复 / 032

懦弱的影响 / 034

生命的重心 / 036

标准 / 037

第二章 坚持本色

哈佛精英之富兰克林·德拉诺·罗斯福 / 041

坚持本色 / 042

我就是一切 / 043

真实本质 / 044

扔掉面具 / 046

不要一味模仿 / 047

从肥皂泡里看到彩虹 / 048

主动选择 / 050

接纳自我 / 051

完美的代价 / 052
保持自我本色 / 053
容纳缺点 / 055
将劣势转化为优势 / 056
不完美的完美 / 057
同样精彩 / 058
不要攀比 / 059
每个人都是天使 / 060
摆脱以自我为中心的世界 / 061
懂得付出 / 063
驱逐嫉妒之心 / 064
拒绝孤独 / 066
主动伸出你的手 / 067

治愈孤独的良方 / 069
为友谊奉献一切 / 070
学会倾听 / 072
照亮他人 / 074
最怕自我局限 / 075
给予即是快乐 / 076
不要轻视自己 / 077
不要过分关注自我 / 079
接纳自己 / 080
态度反射 / 081
开放的花园最美丽 / 082
真正的朋友 / 084

第三章 选择未来

哈佛精英之拉瑟福德·伯查德·海斯 / 087

走自己的路 / 088
雕塑人生 / 090
牧师的结局 / 092
唯一可靠的是自己 / 093
不要只为面包而祈祷 / 094
猫的礼物 / 096
自己的炼金术 / 097
顽强的力量 / 098
恐惧并不可怕 / 101
放弃依靠的力量 / 102
做有主见的人 / 104
歇在路边的失败者 / 105
自己设计命运 / 106

努力的力量 / 107
掌握 / 108
风中的木桶 / 109
先信任自己 / 111
给自己一面旗子 / 112
黑气球也能升空 / 113
主动迎接挑战 / 114
有一种自卑叫自信 / 116
正视自己的价值 / 118
信念的力量 / 119
了不起的信心 / 121
压倒俗世 / 122

第四章 积极心态

哈佛精英之约翰·昆西·亚当斯 / 125

最大的快乐是健康 / 126

赎回自己的梦想 / 127

有趣的烦恼 / 129

把烦恼忘记 / 131

不要和自己过不去 / 133

失去是另一种获得 / 134

学会治疗忧愁 / 135

抑郁的林肯 / 137

思虑过多快乐会少 / 139

重视现在 / 140

仁慈的报酬 / 142

冲破心理的牢笼 / 144

分享喜悦 / 145

深谋远虑 / 147

带着自己的态度 / 149

一切都会过去 / 150

幸福的味道 / 151

快乐的法则 / 153

心里装着别人 / 154

学会付出 / 155

献出你的爱 / 156

给予周围人 / 158

尊重他人的选择 / 159

不要攀比 / 161

考验人性的苹果 / 162

每天送给自己一个希望 / 163

坚持自己的意志 / 164

与过去道别 / 165

怀旧是种病 / 166

寄往天堂的信 / 168

这一切都会过去 / 169

过去不等于未来 / 170

不要浪费眼泪 / 171

关上身后的门 / 172

挖掘潜力 / 173

卸下你的负担 / 174

不要担心小事 / 175

让不可能死亡 / 178

没有什么不可以 / 180

活出自我 / 181

第五章 感谢苦难

哈佛精英之海伦·亚当斯·凯勒 / 185

被克服的困难就是胜利 / 187

贫苦不是阻碍 / 188

品格的力量 / 189

竭尽所能突破困境 / 191

为失去感恩 / 192	是谁捆住了你 / 209
什么时候都不能没有希望 / 193	克服猜疑 / 210
生活在历练中得到升华 / 194	人生岔道口 / 211
苦难是最好的学校 / 196	不要做一只章鱼 / 212
自我欣赏的暗示 / 197	最对不起的人是自己 / 213
坚持到最后 / 199	没有什么不可以改变 / 214
重要的是你如何看 / 200	唯一不变的是变化 / 215
上帝的计算器 / 202	总有快乐的理由 / 217
不可临时抱佛脚 / 203	用乐观的情绪自救 / 218
不放走一秒钟 / 204	切勿浪费精力 / 219
长期的工夫 / 205	化劣势为优势 / 220
对自己说“不要紧” / 206	要学好，要做得好 / 221
积极的力量 / 208	

第六章 超越极限

哈佛精英之亨利·梭罗 / 225

世界上最伟大的运动员 / 226	将理想保持 25 年 / 236
仇恨袋的报复 / 227	宽恕胜于报复 / 237
试试才知道 / 229	解 脱 / 239
失败与错失 / 231	超越一切伤害 / 241
主动出击 / 233	善于忘记仇恨 / 243

第七章 控制情绪

哈佛精英之保罗·萨缪尔森 / 247

站在理性一面 / 248	不为外界所扰 / 251
力量的反弹 / 249	性格上的黑点 / 252
原则不能温和 / 250	心灵的地盘 / 253

生存还是毁灭 / 256

闭上你的嘴 / 257

内心平静 / 258

控制贪婪 / 260

—— 第八章 回归快乐 ——

哈佛精英之拉尔夫·瓦尔多·爱默生 / 265

从内心快乐起来 / 266

欲望的加减法 / 267

上帝是公平的 / 269

装下整个宇宙 / 270

宽容的救赎 / 272

原谅他人的过错 / 273

宽人之道 / 274

宽容的力量 / 276

评估你的境遇 / 277

站在别人的角度审视自己 / 278

掌控你自己 / 279

自制力 / 280

简单的快乐 / 282

保持乐观心态 / 283

名利之环 / 284

看清自己

古希腊德尔斐的阿波罗神庙前有一座石碑，碑上刻着一句话：“认识你自己。”有人说这是大哲学家苏格拉底的名言，也有人说这是象征着最高智慧的“阿拉伯神谕”。这句话点出了每个人心目中都无法回避的命题：认识自己。

认识自己是一个人心理健康和幸福生活的起点，如果你想让自己拥有快乐、幸福的人生，就要正确地认识自己，这样你才能扮演好自己的角色，活出自己的使命与价值。

世界精神太忙碌于现实，太驰骛于外界，而不遑回到内心，转回自身，以徜徉自怡于自己原有的家园中。

——哈佛心理学教授 威廉·詹姆斯

一个人无论做出多少件事来，我们都可以里面认出同样的性格。

——哈佛学子 爱默生

哈佛精英之约翰·亚当斯

约翰·亚当斯（1735—1826），是美国第二任总统。他生于马萨诸塞州，父亲是农场主。亚当斯从哈佛大学毕业后当了律师。1772年被选为马萨诸塞州众议员，1774年参加第一次大陆会议，1775年参加第二次大陆会议，1776年参加《独立宣言》五人起草委员会，1777年出使法国，1778年返国参加宪法起草工作。美国独立后，亚当斯被任命为首任驻英公使，1789年当选副总统，1796年华盛顿卸任后任总统。

作为大陆会议的代表，亚当斯所受的教育、所学的法律知识以及他娴熟的演说技能都在费城派上了大用场。在大陆会议上，他雄辩无比、入木三分的演说使其成为《独立宣言》最为有力的拥护者。可以说，他为美利坚合众国的创建做出了不可磨灭的贡献。多年以后，他终于当选为美国第二任总统。

亚当斯最引人注目的特点，一是他学识渊博。作为一位政治哲学家，他有着惊人的学问和思想。二是他有着移民到美洲的新英格兰人那种对宗教和道德的执著精神。亚当斯在道德上可谓真正的君子。这些都与他在哈佛所受的出色教育密不可分。

自知之明

【哈佛心语】

一个没有自知之明的人，无论何时何地总会有无数的坎坷与障碍在等待着他。

【故事殿堂】

著名文学家爱默生在哈佛大学求学时曾看过一则给他启迪颇多的故事：

一只秃鹰飞过王宫，看见王宫中的一只黄莺深受国王的宠爱，于是就问黄莺：“你是怎么得到国王的宠爱的？”

黄莺回答说：“在王宫，我唱歌十分动听，国王非常喜欢听我唱歌，因此他经常拿珍珠来打扮我。”

秃鹰听了，心中很是羡慕，心想：“我也应该学学黄莺，这样说不定国王也会喜欢上我的。”于是它就飞到国王睡觉的地方，开始叫起来。

国王正好在睡觉，听了秃鹰的叫声，感到十分恐怖，就叫属下去看看是什么东西在叫。属下去了回来报告说是一只秃鹰，不知道为什么在叫。国王感到十分愤怒，就吩咐手下去把秃鹰抓了来，并命令他拔光秃鹰的羽毛。

秃鹰浑身疼痛，满是伤痕地回到鸟群中，它恼羞成怒，到处对别的鸟儿说：“这都是黄莺害的，我一定要报仇！”

【心理点睛】

或许我们都认为秃鹰简直没有自知之明，太可笑了。然而，不幸的是现实生活中有大量“准秃鹰”和“类秃鹰”存在。他们总想着出人头地，却没有自己的能力，一味机械地模仿别人，结果弄巧成拙。更可悲的是，当他们达不到目的时，不知反躬自省，却怨天尤人，不是责怪老天不给自己机会，就是责怪别人没有好好地同自己配合。

要知道成功还是失败都系于自身，效仿得再好也终究不是自己的，因为没有特色。所以，我们的心灵一定要对自己忠诚，只有不背叛自己的人才不会被命运女神抛弃。

走自己的路

【哈佛心语】

很多失败者恰恰犯了一个相同的错误，他们对自身具有的宝藏视而不见，反而拼命羡慕别人、模仿别人。殊不知，成功其实就是自信地走你自己的路。

——雷切尔·卡森

【故事殿堂】

有一个小男孩在孤儿院长大，他常常为自己的出身而感到自卑。有一次，他悲观地问院长：“像我这样没有人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”院长笑眯眯地对他说：“孩子，别灰心，谁说没有人要你呢？”

有一天，院长亲手交给男孩一块普通的石头，说道：“明天早上，你拿着这块石头到市场上去卖，但不是真卖。记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”

男孩一脸迷惑地接下了这块石头。

第二天，他忐忑不安地蹲在市场的一个角落里叫卖石头。出人意料地，竟然有许多人要向他买那块石头，而且一个比一个价钱出得高。男孩记着院长的话，没有卖掉。回到孤儿院内，他兴奋地向院长汇报了当时的情况，院长笑了笑，要他明天拿着这块石头到黄金市场上去叫卖。在黄金市场，竟然有人出比昨天高10倍的价钱要买那块石头，但都被男孩拒绝了。

最后，院长叫男孩把那块普通的石头拿到宝石市场上去展示。结果，石头的身价比昨天又涨了10倍。由于无论出多高的价钱，男孩都不肯卖，所以这块石头被人传扬成“稀世珍宝”，参观者纷至沓来。男孩兴致勃勃地捧着石头回到孤儿院，他眉开眼笑地将一切情景禀报给院长。院长亲切地看着男孩，说道：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境中就会有不同的意义。一块不起眼的石头，会因你的惜售而提升它的价值，而被说成是稀世珍宝。你不就像这块石头一样吗？只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义、有价值。”

【心理点睛】

院长的那句“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境中就会有不同的意义”深深地启发我们对自信的更深层次的理解。

在一个人的心态与性格中，有非常重要的一点，那就是如何看待自我。如

果一个人对自己缺乏清醒的认识，那就很难做到客观地对待外部世界。自信是在客观地认清自己的现状之后仍保持的一种昂扬斗志。自信就是成功者必须依赖的精神潜能。

在当代社会中，一个人要想成就一番大业，光靠单枪匹马的拼杀是远远不够的，它更需要众多人的支持和合作，这样，自信就显得尤为关键。一个人只有首先相信自己，才能说服别人来相信他；如果连自己都不相信自己，那么就意味着他已失去在世界上最可依靠的力量。

哈佛教授认为，凡是有自信心的人，都可表现出一种强烈的自我意识。这种自我意识使他们充满了激情、意志和战斗力，没有什么困难可以压倒他们，他们的信条就是：我要赢！我会赢！

在当代许多世界名人中，有些人是相当自信的，有时甚至给人一种说大话、吹牛皮的感觉。但是，他们中有的人确实做到了，有的仍在努力去做。但无论如何，自信都给他们前进的动力，使他们敢于去攀登人迹罕至的事业高峰，创出一番骄人的业绩。

毋庸置疑，只有那些有责任心、肯负责任的人，才能获得成功；只有那些自信且言必信、行必果的人，才能成就大的事业。要承担起对事业的责任，首先必须要有坚强的自信心，要始终坚信自己做任何事情都能成功——绝对能够成功！

很多人遇到一点儿微不足道的挫折便心灰意冷，精神沮丧，他们认为命运在和自己作对，无论自己如何挣扎都毫无益处。

其实，只要你注意观察，就会发现不少成功者都曾经失败过，甚至完全破产，但是因为他有勇气、有决心，始终没有被击垮，仍然在努力地坚持着，希望东山再起。

每个人都希望始终保持自信。无论困难多么大、挫折多么严重，也不要使自己的意志消沉下去。有些人那种永无定见、瞻前顾后做事的习惯，无异于充当自己前途的拦路虎。这些人就好像浮在水面的死鱼，随着水流，东漂西荡，但一条鲜活的鱼却能够在水里逆流而上，这是两种完全不同的心态。试看世界上一切事业的失败，大多数不是因为经济上的损失，而是因为缺乏自信。

人生最大的损失，除丧失人格之外，就当属失掉自信心了。当一个人失去

自信心时，无论做任何事情都不会取得成功，就像没有脊椎骨的人永远站不起来，道理是一样的。

因此，拥有自信就可以创造奇迹，失去自信就只能听任命运的摆布。

谦虚的珍贵

【哈佛心语】

忠实于自己，忠实于自己的信仰，这是一种智慧。

——华盛顿

【故事殿堂】

一个人最难能可贵的地方，是他能够在功成名就之时仍然保持谦逊的本质。

在哈佛大学里，致力于研究中国历史学的杜维明教授十分重视传统文化的继承，也时常会教导他的学生们要做个谦虚的人。因为每个人都有属于自己的高度，如果你不把自己放低，就不可能看到自己和他人的真实高度。他最爱讲的是关于马歇尔将军的一则逸事。乔治·马歇尔是美国的一代名将，在第二次世界大战中，他作为美国陆军参谋长，为建立国际反法西斯统一战线做出了重要贡献。

鉴于其功勋卓越，1943年，美国国会同意授予马歇尔美国历史上从未有过的最高军衔——陆军元帅。但马歇尔坚决反对，他的公开理由是如果称他“Fidd Marshal Marshall”（马歇尔元帅），那么英文的后两字发音相同，听起来很别扭。其实真正的原因是这将使他的军衔高于当时已病倒的潘兴陆军四星上将。马歇尔认为潘兴才是美国当代最伟大的军人，自己又多次受到潘兴将军的提拔和力荐，马歇尔不愿使自己崇敬的老将军的地位和感情受到伤害。

在第一次世界大战中，马歇尔随美军赴欧参战。当时的美国远征军司令潘兴非常欣赏马歇尔的才能，一战末期将他提拔为自己的副官，将其视为得意门生。后来潘兴虽然退役，仍然多次力荐马歇尔晋升。在潘兴的有力影响下，1939年马歇尔接受临时四星上将军衔，出任美国陆军参谋长。

有一段小插曲足以说明马歇尔对潘兴的深厚感情。1938年春，马歇尔前往