

哈佛 24小时

Harvard
for
24 hours

斯韦 / 编著

这里诞生了8位美国总统
30名普利策奖获得者
44位诺贝尔奖获得者以及诸多的学术带头人
文学家、思想家和富豪企业家
——这就是哈佛大学！



哈佛大学教给青少年的成功秘诀



~~Harvard
for
24 hours~~ **哈佛**
24小时

斯韦 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛 24 小时 / 斯韦编著 . — 北京 :
企业管理出版社 , 2014.6
ISBN 978-7-5164-0813-1

I . ①哈… II . ①斯… III . ①成功心理—通
俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 092309 号



书
作

责任编辑: 张羿

书 号: ISBN 978-7-5164-0813-1

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 zhhs@emph.cn

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 166 毫米 × 235 毫米 16 开本 24.5 印张 350 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

版社

负责调换

目录

CONTENTS



01 慢慢来，一切都来得及 / 001

- 002 / 静心训练营
- 004 / 别让心太吵：每天安静几分钟
- 007 / 心慢下来，行动才能快起来
- 009 / 只有“心旷”才能“神怡”
- 012 / 慢慢去消化苦，慢慢去享受乐
- 014 / 心理测试：你有浮躁心理吗

02

没有完美的个人，只有完美的团队 / 015

- 016 / 开放自我训练营
- 018 / 摆脱孤独，必须放开自己
- 020 / 倾听来自心灵的声音
- 023 / 推开那扇虚掩的心灵之门
- 025 / 帮助别人往上爬的人，会爬得最高
- 027 / 心理测试：你有自闭倾向吗

03

你应庆幸自己是世上独一无二的 / 029

- 030 / 拒绝从众训练营
- 032 / 喊出属于自己的声音，走出属于自己的道路
- 035 / 有独特的定位才会有独特的成功
- 038 / 跳出“定论”，做自己的人生设计师
- 041 / 幸福人生的秘诀在于自己的把握
- 044 / 心理测试：测测你的从众指数

04

改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界 / 045

- 046 / 拒绝抱怨训练营
- 048 / 抱怨不如改变
- 051 / 不幸是人生最好的大学
- 054 / 改变别人，先要改变自己
- 057 / 敢于自省的智慧与勇气
- 060 / 心理测试：你是一个爱抱怨的人吗

05 世界是对的，你也是 / 063

064 / 保持心态训练营

066 / 学会接纳世界，学会接纳自己

069 / 别让嫉妒妨碍你

072 / 可以改变一切的力量是信任

075 / 要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你

078 / 心理测试：你有嫉妒之心吗

06 不要活在别人的价值观里 / 079

080 / 树立三观训练营

082 / 脚踏实地，没有艰辛便没有收获

085 / 人比人真的会气死人

088 / 适合自己的才是最好的

090 / 做最真实的你自己

093 / 心理测试：你是一个爱慕虚荣的人吗

07 掌控世界，从掌控自己开始 / 095

096 / 自控力训练营

098 / 凡事要懂得适可而止

101 / 吸收正能量，揭开意念力神奇的秘密

104 / 学会放弃

106 / 一切皆在你的掌控之中

109 / 心理测试：测测你的自控能力

08

学会使用自己的身体，更要学会使用自己的心灵 / 113

- 114 / 幸运思维训练营
- 116 / 每一次幸运都不是偶然的
- 118 / 别跟自己过不去，在逆境中微笑一下
- 120 / 把握最好的人生机遇
- 123 / 幸或不幸完全由你的想法决定
- 125 / 心理测试：你是乐观的人吗

09

拥有好心态，才会拥有好未来 / 127

- 128 / 正能量训练营
- 130 / 发现每一处细微的美好
- 133 / 别往坏处想，要向好处看
- 136 / 每次挫折都孕育着成功的种子
- 139 / 正视苦难，也就正视自己的人生
- 142 / 心理测试：你有应付挫折的能力吗

10

选择什么，你就会得到什么 / 145

- 146 / 学会选择训练营
- 148 / 明天的生活，取决于你今天的选择
- 151 / 当机立断才是成功之道
- 154 / 无从抉择时，那就顺其自然
- 157 / 生活在绝对独立的今天
- 160 / 心理测试：你是个行事果断的人吗

11

生命的价值在于质而非量 / 163

- 164 / 自我充实训练营
- 166 / 每个生命都有精彩的可能
- 168 / 哪怕一无所有，生命也会夺目
- 170 / 有了梦想，生活才会有意义
- 172 / 做自己认为有价值有意义的事
- 175 / 心理测试：你过得充实吗

12

遇见未知的自己 / 177

- 178 / 潜能开发训练营
- 180 / 唤醒自己潜在的力量
- 183 / 将“不可能”变成“可能”
- 186 / 不要低估了你自己
- 189 / 给自己一个向生命高地冲锋的机会
- 191 / 心理测试：测测你的潜能开发情况

13

你怎样，你的世界就怎样 / 193

- 194 / 信念力训练营
- 196 / 没有战胜不了的艰险
- 198 / 坚持信念的人，才能活出属于自己的精彩
- 200 / 没有人能够使你倒下
- 203 / 人生最可怕的敌人就是没有坚强的信念
- 205 / 心理测试：你有必胜的信念吗

14 吸引力法则的奥秘 / 207

- 208 / 吸引力训练营
- 210 / 关注什么吸引什么
- 213 / 你也可以“心想事成”
- 216 / 你最喜欢什么，你最擅长什么
- 219 / 心理测试：你的成功动机有多强

15 认清自己最重要 / 221

- 222 / 远离浮躁训练营
- 224 / 人贵有自知之明
- 227 / 认清自己，缺什么补什么
- 224 / 平视自己的成就，平视周围的人
- 230 / 谦逊基于力量，自负基于无能
- 234 / 心理测试：你是一个自负的人吗

16 多给自己一点积极的暗示 / 237

- 238 / 自我暗示训练营
- 240 / 发自内心地肯定自己的优点
- 242 / 你能成为你想成为的任何人
- 244 / 你想美好的事情，美好的心态就会跟着来
- 247 / 越相信自己，能量就越大
- 250 / 心理测试：你是一个容易受人暗示的人吗

17 管理好情绪，才能管理好人生 / 251

- 252 / 情绪控制训练营
- 254 / 情绪不易控制的真正原因
- 256 / 好情绪是可以“装”出来的
- 258 / 遇事发怒是最不明智的一种选择
- 261 / 心理测试：测测你的情绪化倾向

18 你的性格决定你的命运 / 265

- 266 / 性格优化训练营
- 268 / 发现属于你的性格优势
- 271 / 找出性格缺陷需要“对症下药”
- 274 / 性格能够展现一个人的气场
- 277 / 记住自己是谁最重要
- 279 / 心理测试：测测你的个性

19 允许自己不完美 / 281

- 282 / 远离偏执训练营
- 284 / 金无足赤，人无完人
- 287 / 允许自己不完美
- 289 / 没有任何一个人可以让所有人都满意
- 292 / 包容不完美，才有完美的心境
- 295 / 心理测试：你在多大程度上追求完美

20 我们唯一害怕的就是害怕本身 / 297

- 298 / 勇敢训练营
- 300 / 要战胜恐惧，只能依靠你自己
- 303 / 勇敢面对挫折，才会活得有声有色
- 306 / 给自己一个无畏的人生
- 309 / 目标赋予我们生命的意义和目的
- 312 / 心理测试：你有恐惧心理吗

21 幸福就在一念之间 / 315

- 316 / 幸福训练营
- 318 / 人生就要过得刚好
- 321 / 你该如何面对生活
- 324 / 在追求的过程中尽情享受幸福
- 327 / 过最简单的生活
- 330 / 心理测试：测测你的幸福感

22 快乐就握在你自己的手中 / 333

- 334 / 快乐训练营
- 336 / 想要拥有幸福生活，就要有一颗乐观的心
- 339 / 在给予中体会真正的快乐
- 342 / 生活上的痛苦能有多少
- 345 / 你改变不了环境，但你可以改变自己
- 348 / 心理测试：你快乐吗

23

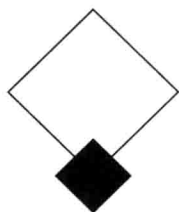
活在当下的幸福 / 351

- 352 / 活在当下训练营
- 354 / 以自由的心面对全新的生活
- 356 / 抛弃生活里的所有假设
- 359 / 今天比未来更长
- 362 / 珍惜每一个属于自己的日子
- 364 / 心理测试：你是个怀旧的人吗

24

给予爱，世界更美 / 367

- 368 / 爱的训练营
- 370 / 任何人都无法孤立地生活
- 373 / 只要对生活充满感恩
- 376 / 把你的乐趣与人分享，你会品尝到更大的乐趣
- 378 / 打造一个美丽的邻居
- 380 / 心理测试：测测你的自私程度



01 / 慢慢来，一切都来得及

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

/ 静心训练营 /

静心可以化除躁气。内心的平静是人生的珍宝，它和智慧一样珍贵。能够静心，才能够有健康、有成就。拥有一颗宁静之心的人，比那些汲汲营营于赚钱谋生的人更能够体验生命的真谛。

保持静心，让自己慢下来，你需要这么做：

1. 双手捂着耳朵，倾听自己呼吸的声音。

你试过双手捂着耳朵，然后用力呼吸吗？你会发现，你的呼吸声被放大了，周围的一切仿佛都无限远离了你，只剩下你自己和沉重的呼吸声。这时，你的内心是不是安静了许多？

2. 深呼吸，让气贯穿全身。

在深呼吸的前提下，吸气时，感觉气从头顶正中灌入，一直深入到小腹部（或充满全身），呼气时感觉气从头顶正中梵穴出去……在这个练习的过程中，你会感觉到宁静和喜悦。

3. 报一个瑜伽培训班。

生活压力的加大，促使很多人开始进行瑜伽、冥想之类的放松心灵练习。这些练习有助于放松身体，放空身心，在纯粹的意念世界中感知到生活的意义和精髓，从而去除烦躁。

4. 每周去爬一次山。

爬山旅行、打球跑步之类的户外活动，能够让你疲乏的肌肉得到充分的休息和锻炼，借此去除你精神上的烦躁。当你筋疲力尽地爬上山顶之后，你心灵上的

污垢也会随汗水蒸发，变得平静而充满力量。

5. 听《班得瑞》的音乐。

班得瑞的音乐，充满了虫声、鸟鸣、花落流水等，全是大自然最本真的声音。在这样的音乐声中，你的心灵会慢慢安静，随音乐一起走入静谧的自然。

6. 每天朗读一首诗歌。

诗歌是世界上最古老、最基本的文学形式，是一种阐述心灵的文学体裁。每天睡前或者早起时，朗读一首简短的诗歌，随着诗歌的意蕴感知发自灵魂的声音，你的心灵也会不知不觉充实起来。

1 别让心太吵：每天安静几分钟 /

不要让自己陷入忙碌的陷阱，忙碌只不过是死神折磨人的伎俩，它能让我们在无尽的忙乱中消耗掉宝贵的生命，有时还会混淆了人生的方向。

有一个木匠在工作的时候，不小心把手表掉落在满是木屑的地上，他一面大声抱怨自己倒霉，一面拨动地上的木屑，想找出他那只心爱的手表。

许多伙伴也提了灯，与他一起找表，可是找了半天，仍然一无所获。等这些人去吃饭的时候。木匠的孩子悄悄地进到屋子里，没一会儿工夫，他居然找到了手表！

木匠又高兴又惊奇地问孩子：“你怎么找到的？”

小孩回答说：“我只是静静地坐在地上，一会儿，我听到‘滴答滴答’的声音，就知道手表在哪里了。”

有几个老矿工，他们终日在极深的坑道中工作。有一天，矿灯竟熄灭了。他们在惊慌之余，到处找出路，一阵混乱的摸索后，更弄不清楚方向，几个人走得精疲力竭，只好坐下来休息。

其中一个就建议说：“与其这样盲目乱找，不如坐在这边，看看是否能感觉到风的流动，因为风一定是从坑口吹来的。”

他们就在那里坐了很久很久，刚开始没有一点的感觉，可是一段时间后，他们心思变得很敏锐，逐渐感受到阵阵微弱的风轻抚脸上。他们顺着风的来处，终于找到了出路。

与其在慌乱中寻找人生出路，一事无成，不如静下来，使躁动的心灵沉淀下来，答案或许就会呼之欲出。

一对年轻的美国夫妇，在繁闹的纽约市中心居住。时间一长，觉得生活就像部运转的机器，虽然总是在忙忙碌碌地转着，但太千篇一律了，即使是那些花样繁多的休闲娱乐项目，也像是麦当劳、肯德基等快餐一样，只能满足一时的胃口，过后很少会有余香留下的。于是他们决定去乡下放松放松。他们开车南行，到了一处幽静的丘陵地带，看见小山旁有个木屋，木屋前坐着一个当地居民。那个年轻的丈夫就问乡下人：“你住在这样人烟稀少的地方，不觉得孤单吗？”

那乡下人说：“你说孤单？不！绝不孤单！我凝望那边的青山，青山给我一股力量；我凝望山谷，每一片叶子都包藏着生命的秘密；我望着蓝色的天，看见云彩变幻成永恒的城堡；我听到溪水潺潺，好像向我的心灵细诉。我的狗把头靠在我的膝上，从它的眼中我看到忠诚和信任。这时我看见孩子们回家了，衣服很脏，头发蓬乱，可是嘴唇上却挂着微笑，叫我‘爸’。我觉得有两只手放在我肩上，那是我太太的手，碰到悲愁和困难的时候，这两只手总是支持着我。所以我知道上帝总是仁慈的，你说孤单？不！绝不孤单！”

加尔文说，只要我们能够坐下来，并且保持静默，我们生活中五分之四的烦恼都会不见了。我十分相信，安静是我们最难学的功课，我们总是在不知不觉中掉入整天团团乱转的光景。

试着让自己每天的生活中有几分钟的安静，静静地坐着，享受那一份静谧和安详，你会获得许多有益的启发。

【心灵透视镜】

在忙碌的生活中，抽一点时间让自己摇摆的心安静下来，目光时常能观照内心的人，才能找到内心的平静，让思考更深入。