

北大

世事洞明皆学问
人情练达即文章

心理课

盖洪巍◎著



|| 了解内心，了解他人 ||
|| 修为自己，修炼心智 ||

审视心灵的真正面目，做你自己的主人
找到内心的出路，内心的强大才是真正的强大

倾听北大学者的处世之道，品读文化大师的理趣之思

在这浮躁的世界，跟北大学者们聊聊心理

北大 心理课

盖洪巍◎著



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

北大心理课 / 盖洪巍 著. -- 贵阳: 贵州人民出版社,
2013.10

ISBN 978-7-221-11429-7

I. ①北… II. ①盖… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 254352 号

北大心理课

盖洪巍 著

策划人 陈继光

责任编辑 唐 博

特邀编辑 Echo 陈 实

封面设计 刘红刚

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

营销电话 0851-6828640 (传真)

印 刷 湖南凌华印务有限责任公司

开 本 660×960 毫米 1/16

字 数 180 千字

印 张 15.75

版 次 2013 年 12 月第 1 版

印 次 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-11429-7

定 价 29.80 元

版权所有, 盗版必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。



前言 |

百年北大，历经沧桑，见证了历史，更培养出了一代又一代的人才。这里风云际会：“新文化运动”“五四运动”掀起了中国变革的浪潮；这里凝聚精英：蔡元培、鲁迅、李大钊、季羨林、张岱年，无数泰斗在这里绽放璀璨的光芒。

北大思想之所以一直处于最前沿，凭的就是北大人过硬的心理素质。这些卓越的北大人无论身处何地，所居何职，身上都散发着独特的人文魅力以及浓厚的人文修养。探寻北大人的成功之路，就必须从研究北大心理课开始。

北京大学是中国科学心理学的发源地。在北大，心理学本科教育始于1900年。1917年，在著名教育家蔡元培先生的倡导下，北京大学创建了中国第一个心理学实验室。事实上，北大历史上曾有多位名人学习或出身于心理学，包括蔡元培、蒋梦麟、傅斯年、唐钺、陆志伟。

人生于世，其实就是一个解决问题的过程。而心理学恰恰是一门帮你了解他人、了解自己的学问，掌握了这项技能，你可以更好地洞察生活中的人际关系，更理智地面对人生中的重要问题。

世事洞明皆学问，人情练达即文章。在生活中，一句洞明世事的忠

告或建议,可以在关键时刻改变一个人的心态,甚至改变他此后的人生。翻开此书,倾听北大学者的处世之道,让我们的人生变得更加平和与执著。

现代社会,每个人都行色匆匆,都忙忙碌碌,却又都找不到自我,寻不到方向。在突发事情面前,我们往往措手不及;在困难挫折面前,我们更有心无力;在繁华浮躁中,我们又会迷失自己,找不到前进的方向和动力……其实,这一切的一切,只能说明:你,还没有修炼好自己,没有一颗足以强大到能应对生活瞬息万变的心。

如果不懂得修行,我们只能在原地打转,成长之路没有任何收获;

如果不懂得沉淀,人生之路只能在浮躁中延伸,心却不能成长;

如果不懂得吸收,我们面对繁杂的生活,依旧会茫然,会无措;

如果不懂得心理,我们只能眼看着自己的梦想化为泡沫,再也没有实现的那一天;

……

所以,从此刻起,我们必须开始修为自己。翻开此书,这里有北大入处世的观点,有他们修炼心智的成熟,有他们对生活节奏的把控,以及解决现代生活中种种焦灼的问题,借助大师的智慧,将自己的心修炼得更为强大。



目录

CONTENETS

第一章 先了解自己 / 001

人生在世,最大的阻碍正是我们自己。因为,人是复杂矛盾的、多面的,人的思想情绪有积极的一面,同时也有消极的一面。如果我们了解自己,懂得如何反击消极思想,那么心情自然开朗,生活随之光明无限。所以,了解自己,就是掌握了生命的指南。

第一节 没有人比你更懂得自己 / 002

第二节 你想成为谁? / 006

第三节 心中的那个“我” / 010

第四节 不要低估自己,不要低估别人 / 015

第五节 发挥自身潜能 / 020

第二章 不开心? 那是你的生活方式出了问题 / 025

生活中,我们不开心其实并不是因为生活得还不够好,而是生活方式出了问题。与其奢望改变周围的世界,还不如管住自己的心。如果,我们能有随遇而安的姿态,有处处为乐的生活方式,那么,忧愁、困

苦怎会找上门来？

第一节 不快乐，因为放不下 / 026

第二节 放不下的是什么 / 031

第三节 确定你自己的生活风格 / 036

第四节 扫光负面情绪，让正能量做主 / 040

第五节 引导比金钱更重要 / 044

第三章 慢下来，给自己减压 / 049

行色匆匆，再也没有时间望一望天空，怎么可能体会到四季的从容？感觉到自己焦虑的时候，不妨读读书，看看报，赏赏景，寻找真实而朴素的快乐。也许这个世界有太多虚拟、太多刺激，却稍纵即逝。慢下来，学会让你的世界瞬间缓慢下来，释放掉心中的压力，解除掉心头的枷锁，这是最自然而有趣的减压方式。

第一节 乐活是一种生活态度 / 050

第二节 给自己一抹特有的颜色 / 054

第三节 别让生活耗尽你的梦想 / 059

第四节 平淡生活也能多姿多彩 / 063

第五节 追求正确的东西 / 068

第四章 放下完美主义的负担 / 073

对于完美主义者的人，一味追求心中的结果，为了那份完美，更是不管做什么事情都要等到练得完美之后才肯去尝试，不允许自己出丑，不原谅自己展示不完美。因为追求完美而恐惧失败，一味苛责自

己,只会让自己在压力中筋疲力尽,畏缩不前。所以,生活中,过于追求完美的人要学会对自己宽容,为自己松绑。给自己展示精彩的机会,不要再犹豫,从此刻开始吧!

第一节 接纳不完美的自己 / 074

第二节 学会包容 / 078

第三节 别跟自己较劲 / 082

第四节 其实你没有那么重要 / 087

第五节 学会面对现实 / 091

第五章 不是你一个人感到孤独 / 097

在这个喧闹繁华的世界里,几乎每个人都在忙碌着,匆匆而来,又匆匆而去。同时,每个人似乎都孤独着,自己独处着。其实,孤独并不代表寂寞,孤独其实是种很恬静的境界。因为独处,可以让一个人静静地享受,一个人静静思考、品味。这种恬静的感觉让我们在喧闹的世界中找到了一份属于自己的安静空间。

第一节 孤独的大多数 / 098

第二节 接受,然后对抗它 / 102

第三节 拥抱别人,拥抱自己 / 107

第四节 自我疗伤的本领 / 111

第五节 打造属于你的贵族精神 / 115

第六章 做内心强大的自己 / 121

真正的强者在于内心的强大。一个内心强大的人,才能真正无所

畏惧。也只有内心的强大,我们在生活中才会处之泰然,宠辱不惊。不论外界有多少诱惑多少挫折,都心无旁骛,依然固守着内心那份坚定。

第一节 给予比索求更幸福 / 122

第二节 幽默这种添加剂 / 126

第三节 勇往直前,所有的困难都会为你让路 / 130

第四节 做最好和最坏的打算 / 135

第五节 沉默的境界 / 139

第七章 心理养生很重要 / 145

学会心理养生,学会爱自己,好好疼惜自己。对自己的爱,温暖中浸透甜蜜,快乐中伴随幸福,感知中蕴藏感悟,关爱中体现本性。只有懂得心理养生,我们才能在精神上保持良好状态,才有精力把握好自己的幸福生活指数。

第一节 战胜心理罢工 / 146

第二节 冥想带来意想不到的作用 / 150

第三节 适当控制情绪 / 154

第四节 淡泊是一副良药 / 158

第五节 学会不生气 / 163

第八章 幸福要靠自己去投资 / 169

我们包容别人的时候,我们反而能得到真正的快乐。当我们自己的心窗纤尘不染时,理智的阳光就会驱散心头的晦暗,只要我们愿意

朝向阳光，阴影自然就落在身后。幸福美满的人生要靠自己来经营，心灵就像一个储蓄罐，收藏美好，便拥有快乐；积攒不满，则带来忧伤。

第一节 小事也值得庆祝 / 170

第二节 不放弃，就会出现生命的奇迹 / 174

第三节 每个人都是推销员 / 178

第四节 用平凡的心态去做不平凡的事情 / 183

第五节 珍惜属于自己的幸福 / 187

第九章 成功需要的智慧 / 193

成功的人生，需要智慧的引导和点拨。有了这盏智慧的明灯，漫长的黑夜中，我们不至于徘徊与挣扎；有了智慧之灯的照耀，孤独寂寞中，我们能感到每一个陌生角落里都有爱的温暖；徘徊失望时，我们脚踩棉花，也能把这棉花变成助登世界之巅的祥云。

第一节 做你喜欢的 / 194

第二章 丰盈生命的历程 / 198

第三节 必不可少的逆商 / 202

第四节 梦想点亮人生的旅途 / 206

第五节 人人都可以选择自己的成功 / 210

第十章 卓越之人的心理法则 / 215

每一个有梦想的人，都应该立志成为一个卓越的人。一个积极进取的人，必定在保持着一颗高贵的内心。遵循信念、决心和感激等原

则,在这些信念与原则的指引下,人生之路就会在眼前豁然开朗,它们会引领着你走向成功。

第一节 你不知道的习惯的作用 / 216

第二节 没有什么胜利,坚持就是一切 / 220

第三节 不找借口 / 225

第四节 一次只做一件事 / 229

第五节 快乐的哲学 / 233



|| 第一章 ||

先了解自己

人生在世，最大的阻碍正是我们自己。因为，人是复杂矛盾的、多面的，人的思想情绪有积极的一面，同时也有消极的一面。如果我们了解自己，懂得如何反击消极思想，那么心情自然开朗，生活随之光明无限。所以，了解自己，就是掌握了生命的指南。

第一节 没有人比你更懂得自己

北大人语录

我觉得我一直不是一个在管理上非常强的人，公司在不断变大的过程中，也暴露了一些管理上的缺陷。我过去的解决方法是发现公司薄弱的地方，就会找到这方面最强的人，想办法把他吸引到百度。在人生选择道路上，每个人都时时刻刻面临着一些选择，我是一个非常专注的人，一旦认定方向就不会改变，直到把它做好，我相信搜索将对网络世界和我们的生活产生巨大影响。我的理想是“为人类提供更便捷的信息获取方式”，至今未变。

——李彦宏

最懂得自己的人是谁？是你的父母？是你的师长？是你的朋友？不，都不是，最懂得你的人是你自己！

你与“自己”朝夕相伴，形影不离。你知道自己的优点也了解自己的不足，你知道自己能够做好哪些事情，也知道自己在哪些领域里还有待加强。同时，也只有你最懂得自己想要的生活是什么，想要成为怎样的人，也只有你最懂得怎样把自己的人生演绎成自己想要的样子，把这片天空涂抹成你独有的靓丽色彩，请记住“没有人比你更懂自己”。

你可能会困惑、会迷茫，你可能会说：“我真的这样了解我自己吗？”那么，请你跟着我，一起走进自己的内心世界，学会了解自己，做

一个“懂得自己的人”。

每个人都是一个完整独立的个体，你的人生之旅是独一无二的，就一定具有你的特点与优点。所谓懂得自己，就是要帮助自己找到和发现自己的特点和优势。并将这个属于你的特点和优势应用到你的工作和生活中，在你的社会生活中发挥出来，完成你的人生价值的最大化。

黑柳彻子女士是日本著名作家、著名演员、著名电视节目主持人、联合国儿童基金会亲善大使。黑柳彻子主持的电视谈话节目《彻子的小屋》是日本电视史上最长寿的谈话节目。她创作的作品《窗边的小豆豆》带给全世界几千万读者无数的笑声和感动，而且为现代教育的发展注入了新的活力，成为20世纪全球最有影响力的作品之一。就是这样一位享有国际声誉的作家、主持人，她小的时候曾经几次被学校责令退学，直到她来到了巴豆园小学，才找到了适合她学习的地方。

黑柳彻子女士在《丢三落四的小豆豆》一书中，讲了自己在学习和工作中的很多糗事。是的，这里我想说明这样一个道理，适合对于一个人的意义有多重大。我想告诉大家，每个人都有优点而每个人又都有不足，这就是所谓的“人无完人”。即便是如此优秀的黑柳女士也一样。她只是找到了适合自己的事业发展路线，最大程度地发挥了自己的特长，于是成为了一位出色的作家、主持人，成为一位优秀的人才，为自己构建了完满的人生。

西方哲人曾说过这样一条真理：“上帝给每个人赋予了一样独一无二的技能，只不过有的人找到了，有的人错过了。而能找到这个技能的人只有你自己。”这一生我们要做的就是尽早地找到自己的这个技能，将之发挥出来。学会了解自己，懂得自己，相信自己。

尘世喧嚣，浮云过眼，万般浮华飘于眼前，多少纸醉金迷，多少名

利之争,多少云雾萦绕,可曾遮掩你迷茫的双眼?心底的自我会让你拨开浮云萦绕,保留与拥有你心灵最初的安宁与清澈。引领着你去学习,学习更懂得你自己。

学习的过程,不仅仅是为了学习知识,就如同成长的过程不仅仅是为了长大一样,在这个过程中我们也在学会不断地了解自己,认识自己,并且懂得了怎样更好地帮助自己,完成生命赋予我们的使命。

在步入社会之后,你要为自己制定自己的人生蓝图,在了解自己的基础上为自己设计人生轨迹。这个过程之中,究竟是你的个人能力更重要还是你对自己的了解更重要?让我们一起来走进这个话题。

很多记者采访知名企业家和成功人士的时候都会提及他的个人能力,认为他们的成功源于个人的技艺精湛。很多观众和听众也都会觉得这个人一定是在这个领域里技术精湛的英才。其实不然,他们只是更了解自己,了解自己的优势为自己选择了对的发展方向。

一个成功的管理者并不是他自己会做所有的事情,也并不是公司里所有的事情他都要精通并且亲力亲为。他需要的是了解自己的能力发挥自己的优势,整合资源,更好地发挥自己。

李彦宏说过他自己也有很多薄弱环节,他并不是无所不能,但是他会去招聘这个领域顶尖的人才,将这个人吸收到“百度”,一起为百度打拼、服务、推动百度的发展壮大。李嘉诚在管理企业的时候也谈到用人就是要充分调动和发挥每个员工自己的特点。作为领导者,他们都很了解自己,了解自己的优势,知道自己的不足。在企业发展上,在用人上,懂得怎样弥补自己的不足,取长补短,为我所用。

一个好的管理者所具备的是符合自己职责的素质,他将每个岗位上需要的人才招到旗下为他所用,不断壮大和发展自己公司的实力。而这个招募人才留住人才的能力,才是一个管理者最大的能力体现。

现代化的经营理念和市场运作模式下,对于员工是要讲求“放手”的,放开束缚,让这个人自己去发挥自己的优势与才能,在岗位上做出业绩和成效。原因是只有这个人自己最了解自己的特点,也最能发挥自己的特长。企业领导者只是在必要的关键时刻给予点拨。

人都会有从众心理,特别是刚刚步入社会的年轻人,难免人云亦云。很多人做这件事,我也要做;很多人去考某个证件,我也去考。很多人都在做这个投资,我也要试试。

每个人所处的社会环境,家庭环境不同,个人资质,个人经历包括特长、能力、对知识的领悟力,在社会实践中的优势体现方向都不尽相同。别人不是你,别人做的未必适合你,只有你自己最懂得自己。

我们都听过“狗熊掰玉米”的故事。一只狗熊走进了玉米地,看到了无数黄澄澄熟透了的大玉米棒子,它垂涎欲滴,赶紧冲上前去掰下一棒夹在腋窝下面。狗熊继续往前走,它看见前面的玉米似乎比自己刚刚摘下的这个还要好,还要大,于是它丢下了刚刚采摘的,又去换了一棒玉米,就这样,狗熊一边走一边掰玉米一边丢玉米,可想而知,最后可怜的狗熊被累得气喘吁吁而一无所获。

人生之旅也像这样的一条玉米地,到处充满了诱惑,这里也让我们欣喜,那边也让我们开怀,究竟该选择怎样的玉米呢?先静下心来问问自己,问问自己想要的人生是什么样子的?因为只有你自己最懂得自己。

确立了一个人生的目标之后,就要相信自己的选择,坚持不懈地走下去,做好属于自己的任务,一步一个脚印踏踏实实地印在路上,生活会给你应得的回报。

台湾女作家亦舒的书中有这样一句话。她说:“一个人的时间用在哪里是看得到的。”做人也好,做事也好,朝令夕改是不可能有什么成绩

的。了解自己,确定目标加之不断地努力进取,不退缩,不放弃,成功就会属于你。

课堂思想

世界总是五彩斑斓,充满诱惑。上帝给每个人赋予了一项独一无二的技能,只不过有的人找到了,有的人错过了。而能找到这个技能的人只有你自己。遵循你的本心,找到属于自己的优势与长处,并将之最大化地发挥出来,不断地积累和学习相关的知识技能。不彷徨,不动摇,不被外界的烟雾迷失自己,相信自己,相信这个世界上没有人比你更懂得你自己。

第二节 你想成为谁?

北大人语录

谁说“机会面前,人人平等”,我相信,个人奋斗制胜,获取成功的精神财产将永远贫富不均。在浩瀚的生命之岸,你应该自豪地告诉世界,你追求过,你奋斗过,你为了辉煌的人生从来没有放弃过希望,从来没有停止过拼搏。而这个造就了万物的世界也将自豪而欣慰地回答你:只要奋斗不息,人生终将辉煌。在我们的生活中最让人感动的日子总是那些一心一意为了一个目标而努力奋斗的日子,哪怕是为了一个卑微的目标而奋斗也是值得我们骄傲的,因为无数卑微的目标累