



哈佛学子

公隋 编著

心灵修养课

Psychic-cultivation of Harvard People
健康的心理是成功之剑

认识自我 接受自我 相信自我 依靠自我 善待自我
走出自我 直面自我 摆脱自我 抑制自我 锻炼自我
激励自我 超越自我 控制自我 感恩自我 创新自我



朝華出版社



哈佛学子 心灵修养课

Psychological Cultivation of Harvard People
健康的心态是成功之钥

张其成 著

ISBN 7-309-07171-1

哈佛学子 心灵修养课

公隋 编著

Psychic-cultivation of Harvard People
健康的心理是成功之剑



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛学子心灵修养课 / 公隋编著. —北京: 朝华出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5054-2918-5

I. ①哈… II. ①公… III. ①心理健康—普及读物

IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第193218号

哈佛学子心灵修养课

作 者 公 隋

选题策划 杨 彬 博士德

责任编辑 马 艳

特约编辑 郭海丽

责任印制 张文东

封面设计 博士德

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号

邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市华晨印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 670mm × 960mm 1/16

字 数 280千字

印 张 19

版 次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2918-5

定 价 35.00元

前言

哈佛大学作为全世界学子向往的名校，它以其独特的人文精神感召着一代又一代哈佛人。美国人说先有哈佛，后有美利坚合众国，足见哈佛的古老历史与重要地位。哈佛大学是常青藤盟校之一，美国东海岸最负盛名的大学。创办于1636年的哈佛大学，至今已经走过了近400年的历程，对真理的追求和不断创新的教育理念，使久负盛名的哈佛依旧焕发着青春与活力，成为世界各国莘莘学子心中恒久不变的神圣殿堂。哈佛的校训是“Amicus Plato, Amicus Aristotle, Sed Magis Amicus VERITAS”。它是拉丁文，中文意思是“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友”。它是哈佛学生学习和为人的准则。

到目前为止，哈佛大学先后培养了8位美国总统，34名诺贝尔奖获得者和32名普利策奖获得者。此外，还培养出了数以百计的世界级财富精英及享誉全球的学术带头人、文学家、思想家。它的辉煌成就使其当之无愧地成为大学教育的巅峰和荣耀的象征。

“所谓大学者，非有大楼之谓也，而有大师之谓也。”此话对哈佛大学来说，可谓恰到好处。确实是大师成就了哈佛，哈佛也成就了大师。这群思想深刻、学术顶尖的大师们在传授知识的同时，也为哈佛学子们带来了修养心灵的心理故事。哈佛作为全美乃至全世界高等学府综合排名第一的名校，它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它培养了出色的学子与教授。比如，赛德兹教授与心理学家、哲学家威廉·詹姆斯，而后者更是被人们尊称为美国心理学之父。

正是在这样一所精英辈出的名校中，哈佛学子们的心灵得到了有益而健康的滋养。

正如心理学教授乔治·斯格密所言：“如果人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”

伴随着现代社会的节奏加快，各种压力纷至沓来，许多隐性的心理问题随之悄然潜入我们的心灵。外表看起来很健康的人，内心却盘踞着不良心理的“毒蛇”。如今，随着社会的发展，竞争越来越激烈，人们的工作压力也越来越大，加剧了心理疾病对人们的威胁，心理疾病的危害将远远超过我们的想象。因心理问题而导致的一幕幕人间悲剧不断在我们周围上演：因嫉妒生恨，因贪婪致祸，因自卑而愚蠢，因虚荣而悔恨……太多的事例向我们昭示心理问题正逐渐成为阻碍现代人获得幸福的“拦路虎”。而心理学的出现则为我们的内心世界点燃了一盏不灭的明灯，正如心理学教授哈吉·威尔逊所言：“心理学绝不是为了研究而设立的，研究心理学的目标只有一个，那就是造福人类。”

生活在这个纷扰的世界，我们的心灵当似高山，屹然不动。身处闹市，不必关闭门窗，任嘈杂的声音萦绕于耳，也能保持一个宁静之心。人在红尘，心在白云之间，又何必“入山唯恐不深”呢？

烦恼皆由心生。

人生不如意者十之八九。面对挫折、苦难，难免会有所思，有所感，有所不适。如果你感到痛苦，证明你的心还不够强大。怎样才能保持一分豁达开朗的情怀，一分非凡的气度，这对个人很重要。其实，活着本身就是一种幸运。越在困难的环境中就越能磨炼出你坚强的意志，不用去计较一时的成败悲欢、得失荣辱。“风物长宜放眼量”，我们应

该追求长久的精神内涵。忍受寂寞，修养自己的心灵，这才是最有价值的收获，如蚌体内含砂石，在伤痛中孕育着璀璨的珍珠。

人生的不愉快来自于过分膨胀的欲望，各种诱惑使你内心的明镜蒙尘。淡泊于名利，宁静以致远，既不惆怅贫困卑微又不敌视荣华富贵。对生活，不随波逐流；遇见权贵，如雪松保持自己的高洁。这是勇敢，也是气量，一切源于本心。

心灵是一个人的智力之源，要用知识去充盈。胸中自有书万卷，人前卖弄非君子。“人不知而不愠，不亦君子乎？”将知识真正化为心灵的成员之一，转化为个人的涵养，成为席卷寰宇、吐纳万物的大气魄，方能运筹于帷幄之中，决胜于千里之外，才有指挥不动如山的潇洒，像赵普“半部论语治天下”，如诸葛亮怡然抚琴退强兵。心灵的力量从来都是整个世界中最具威慑力的力量。我们如果能娴熟地运用这种力量，就可以在逆境中持续前进，持续完善自我，持续改善我们的世界。

领悟了心灵的力量，就会让你的人格更伟大、更优秀，潜能也将得到激发，也会让你拥有不可思议的力量，去改变现状，拓宽视野，丰富内涵，实现理想，书写人生的灿烂华章！

那么怎样把握这种力量？怎样合理地运用，怎样建设性、创造性地利用它呢？那就需要开启我们修养心灵的行程。修养心灵，可不是一件简单的事，要用你的一生去实践。

本书根据心理学相关常识，结合哈佛教授及课堂授课内容，以浅显易懂的故事入手，逐步洞悉个人的心理问题，并给予适当的解答。书中的结尾部分附有心理健康测试问答，读者可以在阅读本书后，做一下自测题，以便更精确地了解自己是否有心理困惑，以及有哪些心理困惑，然后再次阅读本书，以助自己排除心理垃圾，拥有一个健康的身心。



目 录

第一章 认识自我：看清最真实的你

第一课	用你的谦逊来避免厄运吧	3
第二课	你的不同让世界闪亮	7
第三课	向自己的缺陷宣战	10
第四课	克服朝三暮四的毛病	14
第五课	富兰克林犯过的错事	17

第二章 接受自我：拒绝完美，做本色自己

第六课	平衡心态，做真实的你	23
第七课	美不是伪装而是真实的释放	27
第八课	龅牙也是你的优点	30
第九课	自我征服是最大的胜利	33
第十课	走出心灵的误区	35



第三章 相信自我：最优秀的人是你自己

第十一课	自信有种神奇的力量	41
第十二课	在心里撒一颗自信的种子	44
第十三课	最优秀的人就是你自己	47
第十四课	永远坐在前排	50
第十五课	用自信来嘲笑无知的建筑师	53

第四章 依靠自我：用自己的双手摘取成功的桂冠

第十六课	苦苦回忆还不如忘记	59
第十七课	走自己的路，让别人说去吧	62
第十八课	追求自己的光荣与梦想	65
第十九课	性格在暴风雨中最易形成	68
第二十课	离开父母和亲戚的庇护	70

第五章 善待自我：远离忧虑的陷阱

第二十一课	心灵不健康将会导致身体不健康	75
第二十二课	一个抱歉就够了	78
第二十三课	不要和自己过不去	80
第二十四课	思虑过多就会失去做人的快乐	83
第二十五课	栽上一棵“烦恼树”发泄自己的不快	86

第六章 走出自我：冲出囚禁你的城堡

第二十六课	仁爱之心能摧毁坚船利炮	91
第二十七课	别让心灵长满杂草	93
第二十八课	让阳光从心灵的缝隙中照出去	96
第二十九课	心灵是一座宝库	99

第七章 直面自我：让懦弱的我无处藏身

第三十课	在逆境中奋发，不要终身遗憾	105
第三十一课	死要面子活受罪	108
第三十二课	撕破恐惧的面纱你就是勇者	112
第三十三课	怯懦消得人憔悴	115
第三十四课	相信自己的判断，盲人也敢跳伞	118

第八章 摆脱旧我：决不让你的过去阻碍现在的幸福

第三十五课	昨天就像使用过的支票	123
第三十六课	失败了也要昂首挺胸	127
第三十七课	真正能飞越海洋的还是“海鸥”	131
第三十八课	让“不可能”只出现在字典里	134
第三十九课	从荆棘上面迅速踏过	138



第九章 抑制本我：剔除心灵的毒瘤

第四十课	去除欲望，分享喜悦	143
第四十一课	生命之舟载不动太多的沉重	146
第四十二课	别做寻找快乐的富翁	149
第四十三课	生活不是攀比，幸福源自珍惜	153
第四十四课	尊重真正的友谊，净化心灵	156

第十章 锻炼自我：苦难是人生修炼的最高学府

第四十五课	做永不服输的玫瑰琳凯	161
第四十六课	像施罗德那样进取	164
第四十七课	黑夜过后是黎明	168
第四十八课	不可临时抱佛脚	171
第四十九课	对自己说“不要紧”	174

第十一章 激励自我：让自己的心永远向着太阳

第五十课	保持积极心态，激发无穷潜能	179
第五十一课	把每天当做生命中的最后一天	182
第五十二课	切勿混淆想象力与白日梦	184
第五十三课	给自己打兴奋剂	187
第五十四课	达到进取心境的另一半	190

第十二章 超越自我：解开捆绑心灵的死结

第五十五课	一定要在大庭广众之下称赞你的朋友	197
第五十六课	一言一行显示你的宽容	200
第五十七课	给对方保留一份自尊的人最值得他人尊敬	203
第五十八课	不要习惯责骂他人的错误	206
第五十九课	以德报怨是最绅士的报复	209

第十三章 控制自我：掌控你的情绪

第六十课	生气的时候就跑三圈	215
第六十一课	把自己当做思想的旁观者	218
第六十二课	让误解如微风吹过耳畔	221
第六十三课	冲动是对自己的惩罚	224

第十四章 感恩自我：幸福的智慧

第六十四课	绝望是另一个成长的开始	229
第六十五课	用感恩的心面对生活	231
第六十六课	风雨越大，彩虹越美	234
第六十七课	挫折是最美丽的图画	237
第六十八课	经验是学费最贵的学校	239

第十五章 创新自我：意想不到的收获

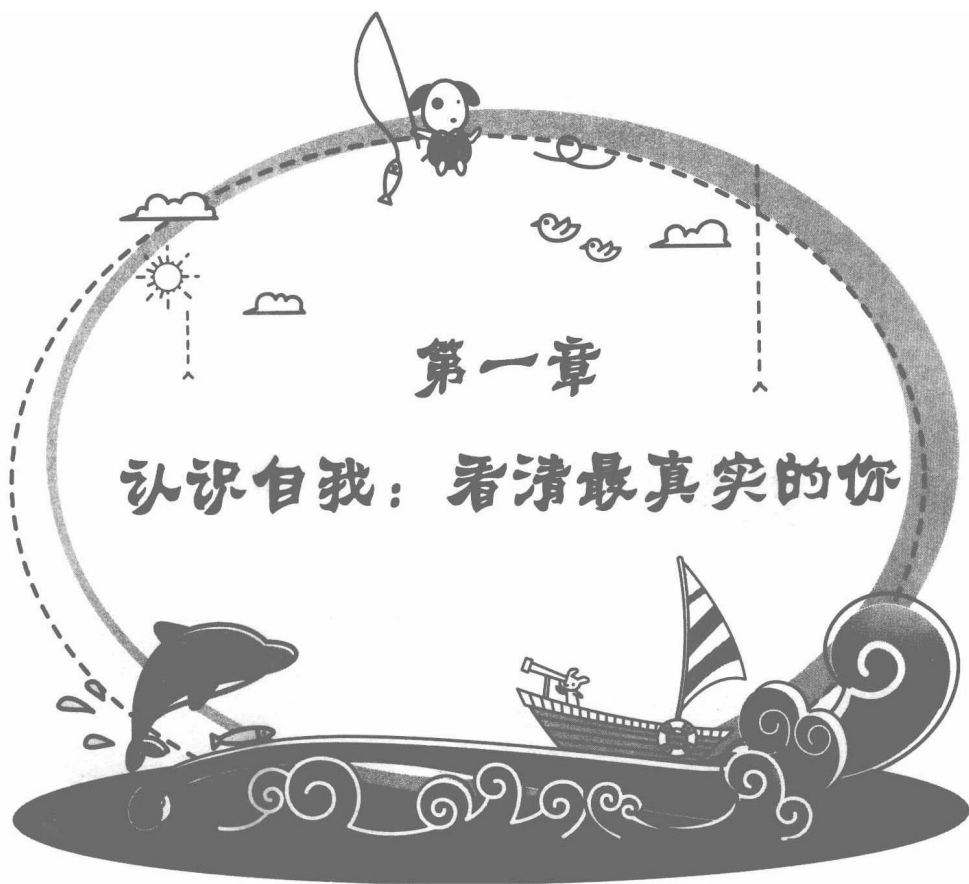
第六十九课	为生活增添更多的甜蜜	243
第七十课	借“机”行事	246
第七十一课	放下就是快乐	249
第七十二课	用细节叩响成功之门	251

第十六章 回归自我：快乐从心开始

第七十三课	快乐从内心开始	257
第七十四课	用如花的心情去经营人生	260
第七十五课	相信自己有能力，则凡事皆有可能	263
第七十六课	你是世界上最幸福的人	266

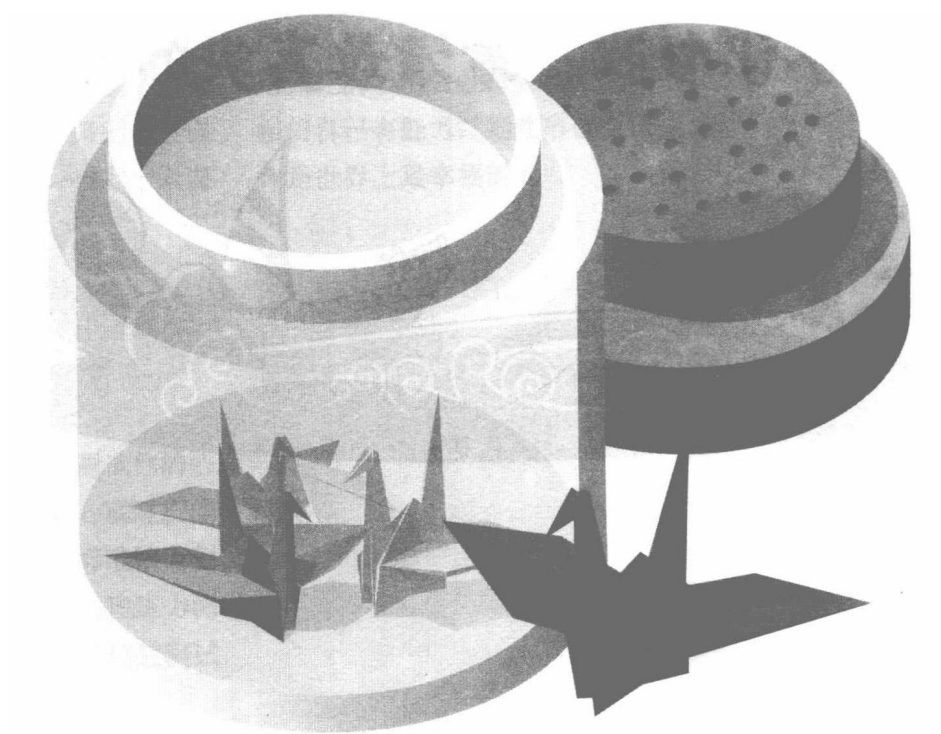
附 录

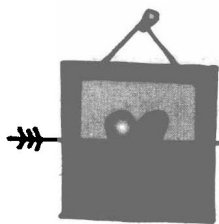
测试你的心理年龄	268
心理适应能力测试	273
标准情商测试	276
心理压力测试	281
抑郁症测试	285



第一章

认识自我：看清最真实的你





用你的谦逊来避免厄运吧

第一课



做点好事，待人要仁慈、宽厚，总之，用你的谦逊来避免厄运吧。

——林肯



心灵故事

以貌取人的傲慢，大概是最愚蠢的行为。

哈佛大学教授罗杰·波特曾经在课上说道：“同学们都知道斯坦福大学，如今它凭借迥然不同的模式成为世界一流高校，差不多与我们哈佛大学一样。可是同学们知道它是如何创立的吗？现在的斯坦福学子得谢谢咱们的一位校长。”事情是这样的：

那是很早很早以前，哈佛大学的校长因为一次失误，失去了极大的发展机会。

有一对高龄夫妇，女的身着一套掉色的竖纹土布衣服，而她的丈夫则套着低廉的西装，也没有事先准备好，就唐突地去拜见哈佛的校长。

校长助理很快就断定这对乡下夫妇不会与哈佛有什么业务来往。老先生轻声说：“我们要见校长。”

助理很礼貌地说：“校长整天日程很满！”

女士回答说：“没事，我们慢慢等。”





过了好几个小时，助理一直没答理他们，希望他们放弃见面，自行离开。老夫妇却一直在那里等待。

助理终于决定告知校长：“也许他们只会跟您谈几句话就回去。”

校长不情愿地同意了，很轻慢且不耐烦地面对着这对乡下人。

女士告诉他：“我们儿子以前在哈佛读过一年书，他热爱哈佛，他在哈佛的生活很愉快。然而就在去年，他发生意外而去世。我丈夫和我想在学校为他建一个纪念物。”

校长并未因此感动，相反觉得非常可笑，粗鲁地说：“夫人，我们不可以为每一位死去的曾经上过哈佛的人树立一座雕像的。假如我们真的这样做了，那我们的校园看起来就会像墓场一样。”

女士说：“不是，我们不是要建一座雕像，我们想要捐一栋教学楼。”

校长认真地端详了一下他们的竖纹土布衣服及粗布廉价西装，然后叹出一口气说：“你们知道建一栋教学楼需要多少资金吗？我们学校所有建筑物的造价都超过了750万美元。”

此时，女士沉默了。校长非常得意，心想终于可以把他们打发了。

这位女士对她丈夫说：“只要750万就能够建一座大楼？我们为何不创建一所大学来纪念我们的儿子？”

就这样，斯坦福夫妇离开了哈佛大学，到了加利福尼亚，创立了斯坦福大学，以此来纪念他们的儿子。



心灵感悟

傲慢与谦虚是水与火一样不相容，自大的人往往眼睛高过头顶，所以看问题也就不能接近真实。著名的京剧大师梅兰芳，他不但在京剧艺术上造诣很深，还是一位丹青妙手。他拜师名画家齐白石，虔诚求教，总是执拜师之礼，总是为白石老人研墨铺纸，全然不以自己是位名演员而自傲。

一天齐白石和梅兰芳一起到朋友家做客，白石老人先于梅兰芳到场，他衣着朴素，其他宾朋皆是社会名流，有西装革履有长袍马褂，齐白石显