



受益一生的哈佛心理研究成果
哈佛教授奉行传授的成功理念



哈佛 心理学

大全

何亚歌 / 编著



YZLI0890146374

内心强大才能真正强大 心理健康才会真正健康

哈佛最受欢迎的心理教程 揭秘全球精英是怎样炼成的

比尔·盖茨、奥巴马、肯尼迪……世界商业精英和领袖人物受益分享；美国《时代周刊》
《纽约时报》等全球主流媒体频频推荐；美国“心理学之父”经典思想指引和激励



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

哈佛 心理学



何亚歌 / 编著



YZLI0890146374



东北师范大学出版社 长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛心理学大全 / 何亚歌编著. — 长春: 东北师范大学出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5602-7500-0

I. ①哈… II. ①何… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第220575号

☐责任编辑: 石纯生 管霞 ☐封面设计: 王岩
☐责任校对: 于春红 赵金祥 ☐责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街118号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-85695744 85688470

邮购热线: 0431-84568155

传真: 0431-85695744 85602589

网址: <http://www.nenup.com>

东师大出版社旗舰店: <http://nenup.taobao.com>

北京天问设计工作室制版

北京德富泰印务有限公司印装

北京市通州区宋庄镇徐辛庄村西 (邮政编码: 101118)

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

幅面尺寸: 170mm × 240mm 印张: 15.75 字数: 210千

定价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换



哈佛大学被誉为“美国人的思想库”，是诞生世界精英的摇篮，为全世界培养了众多商业名流、政治领袖和知名学者，其中包括美国总统、诺贝尔奖得主、世界500强精英。

世界顶级学府哈佛大学之所以取得举世公认的辉煌成就，很大程度上取决于对心理学的高度重视，以及对心理健康发展的极大关注。研究统计，哈佛学子的心理测评结果远优于其他学府。哈佛精神和智慧造就了众多哈佛精英，也激励着全球成千上万人士。

一个人的一举一动都是心理状态的反映，一个人如果想取得成功，就必须具有良好的心理素质。学校是由学生组成的，学校能否取得成功，关键在于它能为社会培养出多少人才，以及这些人才都为社会作出了哪些贡献。毫无疑问，哈佛大学在这一点上是非常成功的。

世界在不断地发展变化着，一个人只有具有良好的心理素质，才能应对复杂多变的社会环境。那么，我们应该怎么做呢？

明智的人懂得放下不必要的欲望，从而体会到知足常乐的妙处；懂得克制的人不会让心中的愤怒“摆布”了自己；坚强的人会把挫折当成游戏，潇洒地面对人生的风雨；求知若渴的人会珍惜生命里的每一分、每一秒；深谙婚姻之道的人会以欣赏的姿态来对待爱人；热爱工作的人会每天比别人多做一点；正

确对待财富的人会在该花钱的时候花钱，在该节俭的时候节俭；珍爱健康的人会在适当的时候给自己的心灵放假，努力丢掉危害健康的坏习惯。

亲爱的朋友，你想像比尔·盖茨一样创造出商界奇迹吗？你想像罗斯福一样成为政治精英吗？你想像富兰克林一样博学而有魅力吗？你想像海伦·凯勒一样坚强地面对人生吗？那么，请你翻开此书，相信你会从中领悟到一些为人处世的道理，获取一些应对挫折的方法。

幸福、快乐、健康、财富、成功……完美生活体验从现在开始！



第1章

哈佛幸福心理学——用心寻找幸福的感觉

哈佛最受欢迎的心理教程 / 003

心知足，人常乐 / 005

给予比接受更快乐 / 008

幸福不是获得的多，而是计较的少 / 010

培养一份快乐的心情 / 011

把坏事办成好事 / 014

哈佛导师的10条幸福忠告 / 016

第2章

哈佛情绪心理学——好心情可以假装出来

凡事多往好处想 / 021

好心情可以“装”出来 / 023

不忧虑的智慧 / 025

积极情绪，看开看淡 / 028

冲动是魔鬼 / 030

掌控情绪，心底无私天地宽 / 032

脾气没了，幸福来了 / 034

第3章

哈佛成功心理学——把逆境当作跨栏，勇敢地跳过去

别为打翻的牛奶哭泣 / 039

压力效应，感悟人生 / 042

不抱怨的人生哲学 / 044

在挫折中从成长到成熟 / 047

再苦也要乐一乐 / 050

将失败写在人生的背面 / 052

第4章

哈佛人格心理学——性格是决定人生命运的试金石

九型人格塑造个性魅力 / 059

自信心是大力之神 / 061

己欲立而立人，己欲达而达人 / 064

一忍当百勇，一静制百动 / 067

宽容别人就是善待自己 / 070

真理的殿堂里没有虚假 / 073

死要面子，受的可是活罪 / 075

第5章

哈佛教育心理学——开发多元智能，发挥无限潜能

倡导情商教育，开发个人潜能 / 081

- 早起的鸟儿有虫吃 / 083
- 拒绝拖延，做行动主义者 / 086
- 学习，学习，再学习 / 090
- 兴趣中隐藏着人生秘密 / 093
- 天下没有免费的午餐 / 097
- 从哈佛辍学天才到全球亿万富豪 / 100

第6章

哈佛两性心理学——把家变成最温暖的地方

- 快乐婚姻需要理性设计 / 105
- 幸福的人生不寂寞 / 108
- “火星人”与“金星人”的情感经营 / 110
- 该放手时就放手 / 113
- 跟往事干杯 / 117
- 真爱经得起平淡的流年 / 119

第7章

哈佛交际心理学——一分钟就让别人恋上你

- 构建人脉圈，人脉决定命脉 / 125
- 学会高明婉约地拒绝 / 126
- 给别人留面子的艺术 / 129
- 送人玫瑰，手留余香 / 133
- 海纳百川，有容乃大 / 136
- 勿在别人的伤口上撒盐 / 138
- 营造气场的吸引力和影响力 / 141

第8章

哈佛口才心理学——一句好的赞美等于十天口粮

寻找契合点，持心灵入场券 / 145

精诚所至，金石为开 / 148

一句好的赞美等于十天口粮 / 151

倾听，“让别人说吧” / 155

沉默，此时无声胜有声 / 159

美国总统奥巴马的雄辩艺术 / 162

第9章

哈佛职场心理学——让责任成为一种习惯

择我所爱，爱我所择 / 167

工作是一种幸福的差使 / 171

今天工作不努力，明天努力找工作 / 173

以老板的心态，态度决定高度 / 176

追求比薪水更重要的东西 / 179

多做一些，机会随之而来 / 182

钻石就在自家后院 / 185

第10章

哈佛经济心理学——像满足情人那样满足顾客

以诚信立本，以信用立市 / 189

有好的想法，就马上去做 / 191

和气生财是经商之道 / 194

商机青睐有准备的人 / 196

- 以德报怨，赢得客户 / 198
- 像满足情人那样满足顾客 / 200

第11章

哈佛财富心理学——财务自由，享受富足人生

- 驾驭财富，才能享受生活 / 205
- 有理财意识，节俭有度 / 208
- 不执着于物质，平衡财富与快乐 / 211
- 做好财务预算，花钱心中有数 / 214
- 满足是财富，贪婪是贫穷 / 216
- 实现从穷到富的成功跨越 / 218

第12章

哈佛健康心理学——给自己的心灵放个假

- 给自己的心灵放个假 / 223
- 宽心自在，为精神减压 / 225
- 舍得与放下，关上过去那扇门 / 228
- 笑疗可以增进健康 / 231
- 好习惯呵护身心健康 / 233
- 不要忽视自己拥有的 / 237
- 空杯心态，自省是面镜子 / 239

第1章

哈佛幸福心理学
——用心寻找幸福的感觉

哈佛最受欢迎的心理教程

幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。幸福是所有人应得的，任何人都可以获得幸福。

美国主流媒体称：幸福，有人曾经把它编在歌里，有人曾经把它写在书籍中。美国哈佛大学把它搬进教室里。哈佛大学“最受欢迎的人生导师”泰勒·本一沙哈尔博士讲授的有关幸福的积极心理学成了哈佛大学排名第一的课程，超越了长期排名第一的经济学原理，首次以科学来论证幸福是什么。

近年来，哈佛大学最受欢迎的选修课是沙哈尔博士的“幸福课”，即积极心理学，听课人数超过了经济学家讲授经济学导论的王牌课。在一周两次的“幸福课”上，沙哈尔博士没有大讲特讲怎么成功，而是深入浅出地教给学生，如何更快乐、更充实、更幸福。

很多学生表示，沙哈尔的课程改变了他们的一生，沙哈尔也因此被视为“最受欢迎的讲师”和“人生导师”。曾有人问，积极心理学为什么比经济学更受欢迎？沙哈尔的回答是，在他看来，人们对于如何才能幸福比如何赚钱更感兴趣。

沙哈尔博士认为，幸福是可以通过学习和练习获得的，幸福是所有人应得的，无论任何人在任何环境中都可以获得幸福。

如今，美国有上百所高校在开设积极心理学，越来越多的组织机构在领导培训中引入积极心理学，越来越多的人开始对这个新兴领域感兴趣，因为它对人们真正有帮助。积极心理学能帮助人们克服日常心理问题，激发潜在积极能量，营造身心灵健康，从而收获人生幸福。

哈佛大学的一项持续6个月的调查发现，学生正面临普遍的心理健康危机。

调查称：过去一年中，80%的哈佛学生，至少一次感到非常沮丧、消沉；47%的学生，至少一次因为太沮丧而无法正常工作；10%的学生自称曾考虑过自杀……在美国，抑郁症的患病率高发，而许多国家在步美国后尘。

一位曾严重焦虑和情绪紊乱的哈佛大学毕业生说：大多数哈佛学生还没意识到，即使那些表面看来很积极、很棒的学生，也很有可能正在被心理疾病折磨着，即使你是他最要好的朋友，也未必意识到他有心理问题。

当今社会有众多“忙碌奔波型”的人，他们常被“幸福的假象”所蒙蔽，他们之所以不开心，不是因为他们别无选择，而是他们的决定让他们不开心，因为他们把物质与财富，放在了快乐和意义之上。

我们越来越富有，可为什么还是不开心呢？我们来到这个世上，到底追求什么才是最重要的？这成为当今社会许多人深感困惑的问题。

幸福的人，可以从不同的事情中找到意义，在选择目标时，确定它符合自己的价值观、爱好，符合自己内心的愿望，而不是为了满足社会标准，或是迎合他人的期待。

沙哈尔本人曾不快乐了30年，引起他对积极心理学兴趣的是他的经历。

沙哈尔少年时期学习壁球，在五年训练时间里，他常感到空虚，觉得生命中缺少了什么。他深信，胜利会让他感到幸福。16岁那年，他获得了全国壁球赛冠军。他欣喜若狂，然而，就在夺冠之夜，空虚感再度袭来，他变得迷惘和恐惧。在如此顺意的情况下，尚不能感到幸福的话，那么他将到何处去寻找人生的幸福？他的空虚感越来越重，他发现，胜利并未给他带来任何幸福。

从那时起，他开始对一个问题非常着迷：如何才能得到真正的幸福？他决定去大学主修哲学和心理学。他进入哈佛大学，从本科读到博士。通过多年的思考和学习，他开始意识到，内在的东西比外在的东西对幸福感更重要。他的幸福观逐渐清晰起来：幸福，应该是快乐与意义的结合。在沙哈尔看来，寻找真正能让自己快乐而有意义的目标，是获得幸福的关键。

沙哈尔博士认为，幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。人们衡量商业成就时，标准是钱，金钱是最高财富。而人生与商业一样，也有盈利和亏损。如果把负面情绪当作支出，把正面情绪当作收入。当正

面情绪多于负面情绪时，人们在幸福这一“至高财富”上就盈利了。长期的抑郁，可以被看成是一种“情感破产”，如果个体问题不断增长，焦虑和压力问题越来越多，社会就会走向幸福的“大萧条”。

亚洲积极心理研究院理事长倪子君说：无论我们正处于何种生命状态——遭遇不幸，经历变迁；或追求卓越，名利双收；也无论对人生正经历困惑、求索或领悟。我们对生命都要负一个重要的责任——让自己幸福。

心知足，人常乐

知足常乐是一种人生底色，是一个人永远的精神追求。知足常乐，贵在调节。

哈佛人认为，一个人知道满足，心里就时常是快乐、达观的，有利于身心健康。相反，则会贪得无厌，不知满足，就会感到焦虑不安，甚至是痛苦不堪。

知足是一种处事态度，常乐是一种幽幽释然的情怀。知足常乐，贵在调节。这是一种人生底色，当我们在忙于追求、拼搏而迷失方向的时候，知足常乐，这种在平凡中渲染的人生底色所孕育的宁静与温馨，对于风雨兼程的我们，是避风的港口。休憩整理后，毅然前行，来源于自身平和的不竭动力。真正做到知足，人生便会多一些从容，多一些达观，从而常乐。

有个人叫胡九韶，他的家境很贫困，一面教书，一面努力耕作，仅仅可以衣食温饱。但每天黄昏时，他都要到门口焚香，向天拜九拜，感谢上天赐给他一天的清福。妻子笑他说：“我们一天三餐都是菜粥，怎么谈得上是清福？”胡九韶说：“我首先很庆幸生在太平盛世，没有战争兵祸。又庆幸我们全家人都能有饭吃，有衣穿，不至于挨饿受冻。第三庆幸的是家里床上没有病人，监狱中没有囚犯，这不是清福是什么？”

快乐、幸福都建立在知足的基础上，这里并不是说不思进取、不前进，而

是在自己的能力范围内循序渐进地前进。一个人要懂得知足，千万不要把太多不实际、不可能完成的事情摆在眼前，不达目的就不肯放手。

有一个小孩，大家都说他傻，因为如果有人同时给他5角和1元的硬币，他总是选择5角，而不要1元。有个人不相信，就拿出两个硬币，一个1元，一个5角，让小孩任选其中一个，结果小孩真的挑了5角的硬币。那个人觉得非常奇怪，便问那个孩子：“难道你不会分辨硬币的币值吗？”

孩子小声说：“如果我选择了1元钱，下次你就不会跟我玩这种游戏了！”

这就是那个小孩的聪明之处。试想一下，如果小男孩选择了1元钱，就没有人愿意继续跟他玩下去了，而他得到的，也只有1元钱！但他拿5角钱，把自己装成傻子，于是傻子当得越久，他就拿得越多，最终他得到的，将是1元钱的若干倍！

因此，在现实生活中，我们不妨向那个“傻小孩”看齐——不要1元钱，而取5角钱。

几个人在岸边垂钓，旁边几名游客在欣赏海景。只见一名垂钓者竿子一扬，钓上了一条大鱼，足有一尺多长，落在岸上后，仍腾跳不止。可是钓者却用脚踩着大鱼，解下鱼嘴内的钓钩，顺手将鱼丢进海里。

围观的人都惊叹不已，这么大的鱼还不能令他满意，可见垂钓者雄心之大。

就在众人屏息以待之际，钓者鱼竿又是一扬，这次钓上的还是一条一尺长的鱼，钓者仍是不看一眼，顺手扔进海里。

第三次，钓者的钓竿再次扬起，只见钓线末端钩着一条不过几寸长的小鱼。众人以为这条鱼也肯定会被放回，不料钓者却将鱼解下，小心地放回自己的鱼篓中。

众人百思不得其解，就问钓者为何舍大而取小。

钓者回答说：“哦，因为我家里最大的盘子只不过有一尺长，太大的鱼钓回去，盘子也装不下。”

在经济发达的今天，像钓鱼者这样舍大取小的人是越来越少，反而是舍小取大的人越来越多。俗话说，贪心图发财，短命多祸灾。心地善良、胸襟开阔等良好的品性，才是健康长寿之本。贪图小便宜，终究是要吃大亏的。

一位农夫和一位商人，在街上发现了一大堆未被烧焦的羊毛，两人各分了一半捆在背上。

归途中，他们又发现了一些布匹，农夫将身上沉重的羊毛扔掉，选些自己扛得动的较好的布匹；贪婪的商人将农夫所丢下的羊毛和剩余的布匹统统捡起来，重负让他气喘吁吁，行动缓慢。

没走多远，他们又发现了一些银质的餐具，农夫将布匹扔掉，捡了些较好的银器背上，商人却因沉重的羊毛和布匹压得他无法弯腰而作罢。

突降大雨，商人身上的羊毛和布匹被雨水淋湿了，他踉跄着摔倒在泥泞当中；而农夫却一身轻松地回家了，他变卖了银餐具，生活富足起来。

在物欲横流的社会中，我们会遇到各种各样的诱惑，如果什么都想要的话，那么只会累死自己。一个理智的人应该懂得在该放手的时候放手，这样就会活得轻松快乐一点。

贪婪的人往往很容易被事物的表面现象迷惑，甚至难以自拔，事过境迁，后悔晚矣！很多人因贪婪常会犯傻，什么蠢事也会干出来。所以任何时候要有自己的主见和辨别是非的能力，不要被一些表面的东西所迷惑。

追求满足不了便产生了痛苦，而当一种欲望满足之后，很快又有新的更进一步的追求。总是不满足，就总是有痛苦，真是欲壑难填。

欲望是永远都没有止境的，作为一个智者就应该懂得满足。人应该知足，承认和满足现状不失为一种自我解脱的方式。知足者想问题、做事情能够顺其自然，保持一份淡然的心境，并乐在其中。这并不是削弱人的斗志和进取精神，在知足的乐观和平静中，认真洞察取得的成功，总结经验，而后乐于进取，乐于开拓，为将来取得更大的成功鼓足信心，做好充分的准备。知足常乐，是一个人永远的精神追求。

在通往成功的道路上，当我们取得一些成绩的时候，如果我们都能知足，就能保持乐观的心态，对待生活中的困难时，也会泰然处之。知足常乐，在烦躁与喧嚣中，过滤掉压抑与沉闷，沉淀一种默契与亲善。