



每天一堂

哈佛心理课

HARVARD PSYCHOLOGY

新华出版社



每天一堂

哈佛心理课

HARVARD PSYCHOLOGY

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一堂哈佛心理课 / 华阳编著. — 北京: 新华出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5166-1357-3

I. ①每… II. ①华… 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285825号

每天一堂哈佛心理课

作 者: 华 阳

出 版 人: 张百新

图书策划: 郑书凤

责任编辑: 刘 飞

装帧设计: 赵志军

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

成品尺寸: 165mm×235mm

印 张: 18

字 数: 300千字

版 次: 2015年1月第一版

印 次: 2015年1月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-1357-3

定 价: 36.00元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

前言 FOREWORD



人们常常用“先有哈佛再有美国”来评价哈佛大学的悠久历史和崇高地位。

在当今社会，“性格决定命运”、“心态决定命运”、“观念决定命运”等观点越来越深入人心，而性格、心态、观念这些概念都属于心理学的范畴。由此可见，世人越来越明确地意识到心理对一个人生存和发展的重要性！人是高智慧型动物，我们的言行举动都需要靠思想来引领，而本身的能力只不过是一件工具罢了。就像一把枪，性能再优良，如果持枪者没有娴熟的使用技巧、良好的心理素质，也不可能让它成为一件威力巨大的兵器。一把好枪，掌握在善良的人手里会成为保护人们安全的正义之枪，掌握在心术不正的人手中则可能会成为罪恶的杀人凶器，这种结果的反差正源自心理的反差和人性的迥异。

正是基于对这一问题的深刻理解，哈佛大学才在培养学生的心理素养方面不遗余力！也正是因为在这一领域的卓越建树，让哈佛在名校如林的美国，乃至全世界浩如星海的大学中脱颖而出，不管是在学术领域还是实际的社会应用领域，她都是当之无愧的世界顶尖学府。人们也常常用“先有哈佛再有美国”来评价哈佛大学的悠久历史和崇高地位。在哈佛的历史长河中，诞生了8位总统，34位诺贝尔奖得主，曾有上百位诺贝尔奖获得者在这里从事研究和教学工作。正是这些人成就了哈佛。当然，哈佛更成就了他们，不管是老师还是学生，每一个走进哈佛的人都受益匪浅。哈佛为什么能雄霸世界，哈佛学子为什么在全世界被视为翘楚、精英？这一直是人们争相讨论的问题，并希望能从中得到启发，获得教益。

业内人士认为，除了良好的教学质量以外，哈佛大学对学子们的



心理塑造也许是其获得成功的重要原因。早在一百多年前，哈佛校友、著名哲学家和心理学家威廉·詹姆斯就曾说过：“就培植自主与独立思想的苗床而言，除了哈佛大学，无出其右者。哈佛的环境不只允许而且鼓励每个学生树立起独立、完整和健康的心理。如果哪一天哈佛失去了这一氛围，那将是这所学校的末日。”从哈佛出来的学子如果看起来更加优秀的话，与其说是因为能力的强大，不如说是心理的强大，因为他们拥有帮助他们获得成功的优秀的心理素养，正是这种素养帮助他们拥有了强大的能力，这便是哈佛给予这些学子们最宝贵的财富。

将知识教学和心理塑造并重，以此来实现真正的精英教育，这正是哈佛大学的高明之处，也反衬了很多大学的欠缺和不足，这同样也是我们每一个人最应该重视的发展方向。很多人常常将关注的重点放在自身能力的发展上，认为只要能力强了，自然会有一个美好的人生。这导致我们往往忽视了对健康心理的培养。一个人一旦在心理上误入歧途，就很可能成为一件“危险品”，能力越大，可能对这个社会造成的危害也越大。

正是出于这样的目的，我们才怀着一份崇敬之心，去研究和发掘哈佛大学对学子们在各方面进行正确心理培养的途径和方法，并将其带入我们的日常生活，以便能对我们生活和工作中遇到的心理困惑给予深入浅出的解答和释疑。

本书通过介绍哈佛大学在成功、情绪、职场、社交、气场、处事、思维、自修、财富、幸福、执行、时间等方面的积极心理所进行的研究和阐述，来为我们提供指导，以帮助我们强化个人心理修为，确保我们每时每刻都拥有一个健康和优良的心态。这也将为我们增强自身能力，解决现实问题带来实际帮助。望这本书成为您的良师益友！

第1章 哈佛成功心理课：1个目标，100分的行动	1
你是自己的国王，坚定的信念能征服一切	2
计划再好，没有行动也是空谈	5
做事有始有终，不在行动中打折扣	8
你无可取代，每天都给自己一些积极暗示	11
跟拖延症说再见，成功者从不拖拖拉拉	14
迎难而上，挑战自己	20
第2章 哈佛情绪心理课：控制好情绪，等于掌握了命运	23
将无谓的愤怒消除在萌芽状态	24
换位思考，努力理解你“讨厌”的人	27
用正面情绪代替负面情绪	30
即使困难重重，也不要满口抱怨	33
不要沉浸在对过去的懊悔之中	36
弱者才自卑，要懂得欣赏自己	39
接受现实，不生活在幻想里面	42
第3章 哈佛职场心理课：成为最有战斗力的职场达人	45
快乐工作的秘密在于你热爱这份工作	46
不要把工作仅仅当作谋生的手段	49
没有卑微的工作，只有卑微的心态	52
随时顾全大局，团队利益高于一切	55
努力，再努力，迅速补齐自己的短板	58
别问你能得到什么，先问你能做什么	61
做别人不愿做的事，在升值中升职	64
8小时内疯狂工作，8小时外疯狂享受生	67

目 录

DIRECTORY

第4章 哈佛社交心理课：拥有最打动人心的力量	70
给自己贴上“热情”的标签	71
人人都喜欢适度的赞美	74
尊重他人是进行完美沟通的第一法则	77
脸上多一点微笑，少一点冷漠	80
丈量好最佳的社交距离	83
相比完美的神，人们更喜欢稍有不足的人	86
别人更能接受倾听者而不是“碎碎念”者	89
第5章 哈佛气场心理课：行走世间，气场为王	92
气场源自野心和霸气	93
增强意志力就是为你的气场不断加分	96
尽显优势才能彰显气场	99
坦诚，让你的气场光芒四射	102
随时审视和反省自己的缺点	105
相信你完全可以创造奇迹	108
有好的心态才会有好的气场	111
第6章 哈佛处世心理课：依靠心理谋略闯荡江湖	114
抓住交谈的最佳时机，让对方信赖你	115
借力使力，借助他人的力量达成你的目标	118
尴尬冷场时不妨自嘲一把	121
无休止的争辩只会降低你的身份	124
克制自己，永远不要感情用事	127
不因别人的看法改变自己的活法	130
得饶人处且饶人，赶尽杀绝于人于己都不利	133

第7章 哈佛思维心理课：做一个高效能的“超人”	136
用创新思维让自己的工作事半功倍	137
善于用逆向思维打破僵局	140
正确的决策助你走上康庄大道	143
人脉思维助你事业更进一步	146
严谨能让你不在细枝末节上犯错误	149
学会思维发散，助你触类旁通	152
立体地看问题，做起事来才会全面周到	155
需要有关键时奋力一搏的决心	158
第8章 哈佛自修心理课：释放最真实的自己	161
寻找自己的优势，你比想象得更优秀	162
不让心灵与自我背道而驰	165
不比较，不盲从，坚持走选择好的路	168
从现在起，做个优雅有内涵的人	171
生命的价值取决于你如何度过一生	174
付出比索取更能收获快乐	177
从“一个人”的小世界里走出来	180
及时清除自己的心理垃圾	183
第9章 哈佛财富心理课：财商决定财务自由之路	186
没有财富意识，注定一生穷困	187
消费时懂得杀价，争取物超所值	190
定期检查自己的财务状况	193
不同阶段要有相应的理财计划	196
用多种渠道发掘财富商机	199
投资，首先要了解风险承受能力	202
金钱不是生命的全部，挣钱也应注重健康	205

目 录

DIRECTORY

第 10 章 哈佛幸福心理课：你值得被这世界温柔相待	208
你不必讨全世界欢心	209
偶尔停一下，是为了更好出发	212
全心全意活在每一个当下的时刻	215
“幸”与“不幸”没有永恒的界限	218
你不能支配生活，但是可以让心态转变	221
找到专属于自己的精神寄托	224
感恩曾经善待你的人和宽恕曾经伤害你的人	227
第 11 章 哈佛执行心理课：执行力不到位一切等于零	230
做任何事情之前都需要思考	231
要有主人翁的精神，自己的任务绝不麻烦别人	234
不管处在什么样的阶层，你都是在为自己打工	237
要做好一件事一定要讲究方式方法	240
高标准完成目标任务，不在行动过程中打折扣	243
例行公事穷应付不能出成效	246
其实你可以比要求的做得更好	249
有要做就做最好的决心和勇气	252
第 12 章 哈佛时间心理课：每个成功者都是时间的主人	255
空耗时间就是谋财害命	256
掌控时间才能掌控命运	259
周密的部署让你少走弯路	262
心中谋划好就要马上行动	265
今日事今日毕，明天还有明天的事	268
要根据事情的轻重缓急，合理安排时间	271
工作没成效就是在浪费时间	274
零碎时间也能大有作为	277



第1章 哈佛成功心理课： 1个目标，100分的行动

每个人都渴望成功，但我们却常常不得和成功失之交臂。为什么我们不能获得成功？也许并不是因为能力不够，而是因为我们没有自我催生一种迫切希望自己更加卓越，渴望取得成功的心理需求。





你是自己的国王， 坚定的信念能征服一切

作为世界最著名的大学之一，哈佛大学对学生的挑选可谓极其严苛。每一个哈佛学子求学和个人奋斗的历程都可以写成一本励志书。正是因为这些学子有坚定的信念，并在其支持下切实努力，他们才能进入这所世界顶尖学府深造。哈佛欣赏这样的人，也积极鼓励和培养学子树立这样的人生观，以便在进入社会后，哈佛毕业生们能为了自己的理想矢志不渝，用坚定的信念征服一切。正是这样的教育，让哈佛的校友群星璀璨，在各个领域都能取得卓越的成就，成为社会的精英。

信念是一个人意志的基础，没有了信念，我们也就失去了实现最终目标的动力。在做很多事情，尤其是实施重大和长远的计划时，漫长的行进过程中的种种艰辛，严重考验着我们的意志。信念能让我们有信心和决心去达成目标，并为此尽最大的努力去克服困难，获得最后的成功。

莉丝·默里是一位具有传奇经历的哈佛学子，如果了解了她的生活背景，你可能很难将她与哈佛大学联系在一起。但正是凭借着坚定的信念，她成功敲开了哈佛大学的大门。

1980年，莉丝出生在纽约州布朗克斯一条最破旧的街道，实际上是一个贫民窟。她的父亲和母亲都是嬉皮士，而且是一对瘾君子。由于长期吸毒，家里一贫如洗。为了弄到一点可卡因，莉丝的母亲将家里能卖的都卖了，缺乏照料的莉丝平时总是一身破衣烂裤，身上长满虱子，散发着难闻的气味，在学校常常受到同

学的欺负与羞辱。莉丝越来越讨厌上学，为了逃避同学和老师异样的目光，莉丝常常逃课，最后干脆辍学。

由于长期吸毒，莉丝的母亲后来患上了艾滋病，不久便去世了。因为没钱，母亲的遗体只能安放在一个别人捐献的木箱中下葬。父亲也因为付不起房租，不得不住进为流浪汉设立的收容所。整个家庭都散了，两姐妹流落街头，那年莉丝才15岁。

最开始时，莉丝觉得自己的人生一片黑暗，毫无希望，也许就会这样一直流浪下去，甚至成为这个社会的不安定分子。17岁的某一天，莉丝突然顿悟了，她觉得这样下去人生将毫无意义，她希望通过自己的努力改变自己的命运，成为一个对社会有用的人。莉丝觉得要想改变自己的命运，首先就得去念书，于是说服老师同意她重新进入高中学习。由于长期辍学，莉丝之前所学的知识几乎全部忘光了，她必须重新开始，用两年的时间学完全部四年的高中课程。

尽管重新拿起书本看起来十分艰难，而且莉丝还要面对生活的压力，她必须一边学习一边做兼职，这无疑要分出一部分精力，但莉丝发誓要成为一个优等生。她开始拼命地学习。于是，在纽约街头的路灯下，人们常常能看到一个捧书研读的女孩的身影，那便是莉丝。她不想浪费任何一点可以利用的时间，借着路灯看书几乎成为她每天都会做的事情。实在困了，她就直接睡在公园的长椅上，或者纽约24小时行驶的地铁车厢里。

莉丝的努力没有白费，她用一学期便学完了一年的课程，晚上还去上夜校。不久，莉丝听到《纽约时报》提供奖学金的消息，她觉得这是一个应该抓住的机会。最终莉丝凭借优异的成绩和更为可贵的生活经历，申请到了这份奖学金，并成功进入哈佛大学深造。

伟大的物理学家居里夫人曾经说过：“生活对每个人来说都并非易事。”正因如此，生活中可能随时出现考验，要克服生活中的困难，必须要有面对并战胜困难的坚定信念。只有这样，才能不为生活境遇所困，征服人生道路上的艰难险阻。



信念是一种强大的精神动力，对一个人的成功起着至关重要的推动作用。作为世界最著名的学府，哈佛大学也深知坚定的信念对人生的重要意义。哈佛不仅教授学生前沿和高端的理论知识，更懂得积极培养学生信念的树立与坚持，因为人生路漫漫，每一次成功的获得，都需要信念来支撑。一个有信念的人总是乐观而自信的，对人生有一份笃定的坚持！

哈佛心理魔法贴士

学会树立和坚定自己的信念，对人们不畏前进道路上的一切挫折具有极其重要的作用。只有树立了坚定的信念，我们才会有信心、有勇气，并尽自己最大的努力达到自己的目标。树立和坚持自己的信念，可以从几个方面着手：

坚信所做的事情值得坚持。我们在做任何事情时，一定要坚信这件事情是有意义和价值的，成功所带来的回报要远远大于现在的付出。

坚信一切困难都是一种磨砺的机会。无论困难的大小多少，都能迫使人不停地动脑筋、想办法，运用才华和智慧去克服困难，解决问题。在这个过程中，人们学习了新东西，获取了能力和自信，磨练了意志。因此，只有积极看待困难，你才能学会苦中作乐，从而百折不挠，不因困难而改变自己的信念。

坚信努力就一定要有回报。要告诉自己，除了最后的结果之外，整个努力的过程同样是一种收获，它体现着每一个阶段努力的价值，不要总是想着最后的结果，尽最大的努力做好每一个环节，将这一切做好，自然会有完美的收获。

坚信别人能完成的事，我也能完成。哪怕自己在做一件事情时感觉很吃力，也不要轻言放弃，要坚定信念，相信别人能做好的事情，自己也能做好，哪怕能力不如别人，只要加倍努力，也同样能获得成功！



计划再好， 没有行动也是空谈

作为世界最著名的学府之一，哈佛大学的教学十分注重经世致用，这不仅体现在教学的内容更偏重于实际问题的解决，同时也体现在哈佛十分关注对学生实践意识和行动力的培养。因为学校深刻地意识到，一切事前的计划，目标的制定，风险的评估与控制，最终的目的都是确保行动的顺利实施并获得最后的成功。没有行动，任何事前的准备工作都会沦为纸上谈兵，毫无价值可言。

生活中的一切成功都需要行动来实现，说得直白一点就是要去做。如果没有实际行动，再美好的计划都只是空中楼阁，不过是一个美好的梦而已。行动力也是一个人最重要的能力之一。在行动过程中，一切理论都可以被有效地检验，一切成果都通过行动来获得，一切新生的事物被创造，所有的人类文明都由此而来。因此，可以毫不夸张地说，没有行动就没有一切。

哈兰·桑德斯 1890 年出生在美国印地安那州亨利镇附近的一个农庄，家境并不富裕。桑德斯六岁那年，父亲去世了，母亲不得不带着三个孩子艰难度日。穷人的孩子早当家，小桑德斯很早便开始替母亲分担家庭的重担，烧得一手好菜，结果成了当地有名的厨师。

到 40 岁时，桑德斯把家搬到了肯塔基州，在那里开了一个加油站，因为来往加油的客人很多，看到这些长途跋涉的人饥肠辘辘的样子，桑德斯决定开一家餐馆。有了这个想法之后，桑德斯立即行动，一家餐馆很快在加油站旁边矗立起来。为了招揽食客，桑德斯开始在食品的味道上进行创新，并推出了自己的特色



食品——一种美味的炸鸡。由于味道鲜美、口感独特，这种美味炸鸡很快在当地远近闻名，受到大家的追捧，客人们交口称赞。在经营过程中，桑德斯不断改进炸鸡的炸制方法，高达11种配料的独家秘方，也成为招揽顾客的秘密武器。他的餐厅规模不断扩大，可供140名顾客同时用餐，桑德斯的生活也越过越好。

然而好景不长，正当桑德斯的餐厅生意日益红火时，席卷全球的二战爆发了。形势的急剧变化，让哈兰·桑德斯一下子从受人尊敬的富翁变成了不名一文的穷光蛋。这时的桑德斯已经56岁了，所能依靠的仅仅是每月105美元的救济金。但桑德斯不想如此过完自己的一生，况且那点救济金根本不能维持生活，一切还得靠自己。

为了摆脱生活的窘境，桑德斯打算再做点生意。他首先想到的还是自己的美味炸鸡。制定规划之后，桑德斯开始积极行动起来。通过努力，他成功地将这种炸鸡的配料卖给了一个饭店老板，每炸一只鸡就收取5美分配方转让费。有了这次成功的经验，桑德斯开始将配料卖给更多需要的人。就这样，60岁的桑德斯开始了自己的第二次创业。他带着一只压力锅，一个50磅的佐料桶，开着他的老福特车，去每一家餐厅推销他的独特炸鸡秘方。

一开始，很多人都觉得这个白胡子老头是在胡扯，在两年的时间里，他总共被拒绝了一千零九次。面对众多的拒绝，桑德斯并不灰心，他坚信只要自己一直行动下去，一定能取得成功。每到一家餐厅，桑德斯都亲身表演炸鸡的炸制过程，甚至还上电视台去宣传他的美味炸鸡。经过他坚持不懈的努力，桑德斯的炸鸡终于受到越来越多的认可。短短的5年时间内，制作这种炸鸡的肯德基特许加盟店在美国和加拿大就超过了400家。

获得成功的桑德斯并没有停下来，他继续用自己的行动不断扩大肯德基的影响。人们常常能在电视上看到白发苍苍的桑德斯展示他的美味炸鸡的炸制过程。甚至到了70岁，桑德斯还开办了专门讲授炸鸡方法的学校，以便让更多人能够学会并成为肯德基的加盟伙伴。

1964年，一个投资集团用两百万的巨款买下了肯德基炸鸡的配方，并以桑德

斯的头像作为餐厅的商标。不懈的行动，让晚年落魄的桑德斯不但重新崛起，还创造了更加辉煌的事业，成为世人皆知的肯德基老爷爷。

人们常说，“去做了不一定会成功，但不做一定会失败”。做任何事情都是这样，计划好了一定要付诸行动，哪怕失败了，也会收获到经验教训，为下一次的成功积累经验。如果只是一味地计划，哪怕这个计划看起来非常完美，也没有任何实际价值。计划再好，没有行动就会失去现实意义。事实上，如果没有实践的检验，任何计划都没有好坏可言。

崇尚积极行动也是哈佛大学重要的内在精神之一。作为一所倡导实践的大学，哈佛也深知行动的重要意义。每一位从哈佛出来的学子，不仅是知识精湛的学者，更是具有强大行动能力的实践者。也正是这种注重行动力的教学思想，才让哈佛大学成为美国社会高速发展的重要助推力量。



哈佛心理魔法贴士

一件事情要获得成功，除了事前精心的计划，更重要的就是积极行动，唯有行动才能让一切变得真实和有意义。一个成功的人，也必然是一个能够用行动说话的人。要培养强大的行动力，可以从以下几个方面着手：

设立目标、制定计划。积极行动并不是盲目行动，在行动之前一定要设立目标，制定计划。设立了目标，行动才有了方向；制定了周密的计划，行动起来才会得心应手、事半功倍，大大提高行动的效率。

培养行动积极性。行动中的每一步，都可以通过大大小小的收获勉励自己，同时要在做事情之前，就用对成功的憧憬和成功之后的自我提升与幸福生活作为推动力，以便始终保持行动的积极性。

养成积极行动的优良习惯。在行动过程中，我们要告诉自己：不管成功与否，这次行动所积累的经验，对计划的检验，以及给自己带来的积极向上的身心状态，本身就极富意义。





做事有始有终， 不在行动中打折扣

哈佛大学教授梅奥·蔡戈尼经过研究得出这样的结论：人天生具备一种有始有终的驱动力，如果工作尚未完成，那么完成工作的动机就会在人们心中久久萦绕。作为一所教育成果丰硕的著名学府，哈佛大学致力于帮助学生们养成做事情有始有终的习惯，更强调其对于现实的重要意义。在哈佛的理念中，将一件工作圆满完成，是对一个人的意志、耐力和综合能力的严峻考验，而这也是每一个进入社会，希望未来赢得成功的哈佛学子所必须具备的一种基本技能。

人们常说：“一千个开始，比不上一个结束。”这也强调了做事情有始有终的重要意义。在现实生活中，要计划和开始一件事情很简单，但要将一份工作圆满完成却不是一件容易的事。中国古话说“行百里者半九十”，就是对这个道理的精辟概括。从现实的角度出发，圆满完成工作所带来的回报，相比那些半途而废的情况来说，有可能会是天壤之别，这正是做事情有始有终的现实意义所在。

一说到电话的历史，也许很多人都会想到贝尔。但也许很少有人知道，其实贝尔只不过是电话发明大军中的一个小兵而已。在这个发明大军中，就有鼎鼎大名的发明家爱迪生。爱迪生通过多次的实验，效果并不理想，于是他认为这种装置也许并没有太大的使用价值，最终放弃了对电话的发明。在爱迪生铩羽而归的时候，贝尔则获得了成功，他将整个实验的过程做得更细，其中包括将电话装置的旋钮扭紧了一点，这也是成功的一个最重要的原因。几乎在贝尔获得成功的同