

品味百年哈佛的智慧琼浆 积聚驾驭生活的心理能量
走近哈佛，在阅读中提升心灵的力量



THE 24 MOST FANTASTIC SPIRITUAL LESSONS
OF HARVARD UNIVERSITY

哈佛 最神奇的24堂 心理课

杨英 潘静◎编著

心灵的强大才是真正的强大
心理的健康才是真正的健康

石油工业出版社



哈佛

最神奇的24堂 心理课



杨英 潘静◎编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛最神奇的 24 堂心理课 / 杨英, 潘静编著.

北京: 石油工业出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 5021 - 7019 - 6

I. 哈…

II. ①杨…②潘…

III. 人生哲学 - 通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 021968 号

哈佛最神奇的 24 堂心理课

杨 英 潘 静

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编 辑: (010) 64523558 发 行: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 15.25

字数: 300 千字

定价: 28.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

“先有哈佛，后有美利坚合众国”，哈佛人骄傲地将这句话写入了自己的校史。这绝不是哈佛人的自夸，哈佛早就已经成为一种成功与荣誉的象征，它被誉为“美国人的思想库”。

建校三百多年来，哈佛大学向全世界输送了大批人才：在美国 43 任总统中有 7 位毕业于哈佛，20% 左右的哈佛毕业生在美国 500 家最大的公司担任要职，近 30% 的哈佛毕业生担任世界各地公司的董事长、首席执行官。同时，一大批社会各界的要人也陆陆续续从哈佛走出，如美国前国务卿亨利·基辛格、世界巨富比尔·盖茨等。

环视全球，几乎在每一领域的巅峰，都能看到哈佛人的身影。他们是公认的社会道德与成功的楷模。可以说，哈佛就是“成功”的代名词。

哈佛是如何成就这么多灿若星辰的成功人士的？这恐怕是萦绕在很多人心头的疑问，难道他们的教育中有着什么不为人知的秘密？

实际上，哈佛能够培养出如此多的顶尖级人才，除了它顶尖的教学质量外，更重要的是哈佛精神对每一个身在哈佛的学子的熏陶与影响。“非凡与平庸的主要差别不在于是否拥有健康的体魄，而在于人的思想与精神，在于人的心智。”一个人，只有心灵强大才算真正的强大。哈佛的神奇之处就是将这一理念深深地根植在每一位学子的心中。哈佛学子们都深深懂得：人生旅途上，支撑我们的是源自心中的那份坚定的信念，信念可以让人无往不胜；“心想事成”不仅是一句美好的祝愿，其中蕴涵着深刻的哲理，自己想要成为什么样的人，那你就能成为一个什么样的人；每一个人都要比自己想象的优秀得多，每个人都有一个潜能宝库，你能有多优秀，就看你能从潜能宝库中挖掘出多少宝藏……

这些有关心灵提升的智慧潜藏在哈佛的各个角落和师生生活的每一个细节之中。在其灵秀之气中长期耳濡目染，哈佛学子们便在不知不觉中脱胎换



骨，进入了一种高素质、高水平、高格调的境界。

让更多的人了解、学习哈佛智慧，我们编写了这本《哈佛最神奇的24堂心理课》。这是一本关于如何提升心灵力量的书，通过对本书的阅读，必定能给予你思想上极大的启迪：它会让你的人格更伟大、更优秀，让你拥有不可思议的力量，去改变你的现状，拓宽你的视野，丰富你的内涵，实现你的理想，书写你人生灿烂的华章。

如果你希望摆脱平凡的生活，如果你想追求卓越的品质，如果你想探索成功的奥秘，如果你想充分地发展自我，但是苦于找不到突破点，那么，请你试着打开这本书，它将会成为你求知道路上的良师，生活中的益友，人生道路上的行动指南。

我们真诚回报

亲爱的读者朋友，首先感谢您阅读我社图书，请您在阅读完本书后填写以下信息。我社将长期开展“读石油版书，获亲情馈赠”活动，凡是关注我社图书并认真填写读者信息反馈卡的朋友都有机会获得亲情馈赠，我们将定期从信息反馈卡中评选出有价值的意见和建议，并为填写这些信息的读者朋友  赠送一本好书。

您的资料

您的姓名：_____ 性别：_____ 出生年月：_____ 电话：_____

文化程度：_____ 单位名称：_____

通信地址：_____ 邮编：_____

E-mail：_____ 特别提示新老读者：您的资料是我们与您取得联系、反馈信息最重要的途径，请务必填写工整。如果您的联络方式发生了变化，请再次填写此卡并及时邮寄或传真到我社。

您的意见《哈佛最神奇的 24 堂心理课》(1-1)

您填写本卡的时间是：_____ 年 _____ 月 _____ 日

是什么促使您决定购买本书的？如果是报纸或杂志的书评，请写明具体报刊名称：

☐封面 ☐书名 ☐内容 ☐版式 ☐亲朋好友推荐 ☐索引及目录

您在何处购买到本书（请写明具体书店的名称）：

☐新华书店_____ ☐民营书店_____ ☐大型书城_____ ☐其他_____

您希望通过什么渠道获得我社新书的消息：

☐信函 ☐传真 ☐书店 ☐网络 ☐其他_____

您有兴趣成为我们的会员吗？☐愿意 ☐不愿意

您会推荐本书给您的亲朋好友吗？_____

您对本书的综合评价和建议：_____

您最喜欢的一本书是什么？_____

您最喜欢的作者是谁？_____

别忘了保持联系

联系地址：北京安定门外安华里二区一号楼 石油工业出版社 社会图书中心 艾嘉

邮编：100011 E-mail: freeflybb@126.com 网址: www.petropub.com.cn



目 录 CONTENTS

第一课

别样的信念，别样的人生

- 信念使你无往不胜 \ 1
- 信念给你汲取不尽的力量 \ 3
- 无论怎样绝望，都要保持一份信念 \ 4
- 信念越坚定，成功就离你越近 \ 7
- 心理测试：你有必胜的信念吗 \ 8

第二课

积极的自我暗示，让你更优秀

- 暗示是一把双刃剑 \ 11
- 你想成为什么样的人，你就能成为什么样的人 \ 13
- 不要急于否定自己 \ 15
- 积极的自我暗示，让你更优秀 \ 17
- 心理测试：你是一个容易受人暗示的人吗 \ 19

第三课

让你的感觉指引你做每件事

- 吸引力法则——关注什么吸引什么 \ 20
- 想象中的行动有助于实际中行动效果的提高 \ 21
- 兴趣在哪里，成功就在哪里 \ 24
- 心理测试：你的成功动机有多强 \ 26



第四课

释放你的潜能宝藏

- 每个人都拥有一座潜能的宝藏 \ 27
- 将“我不能”埋进坟墓 \ 28
- 你比你想象的更优秀 \ 31
- 给自己一片悬崖，拓展生命的宽度 \ 33
- 心理测试：测测你的潜能还有多少没有开发 \ 35

第五课

梦是潜意识的语言

- 梦是生活的见证和思考 \ 36
- 种种梦境都是现实世界的投影 \ 38
- 梦——通往潜意识的大道 \ 39
- 源自潜意识的灵感 \ 41
- 心理测试：梦的心理测试 \ 43

第六课

开发好你的情绪智力

- 不可捉摸的情绪 \ 46
- 情绪可以感染 \ 48
- 为情绪宣泄找一个出口 \ 51
- 怒发冲冠，不如云淡风轻 \ 53
- 心理测试：你的情绪是否稳定 \ 55

第七课

天生我材必有用

- 给自己戴一个假想的蝴蝶结 \ 58
- 每个人的内心都残留着过去失败的伤疤 \ 59
- 走出无益的自我折磨 \ 61



- 你是一个独特的生命个体 \ 63
心理测试：你自卑的原因是什么 \ 64

第八课

失去是另一种获得

- 人生是一个不断选择的过程 \ 68
不切实际地坚持，是一种愚昧和无知 \ 70
放下包袱，生命不必如此沉重 \ 72
失去是另一种获得 \ 74
心理测试：你的心理适应能力如何 \ 75

第九课

幸福来自积极快乐的生活

- 不要为打翻的牛奶哭泣 \ 78
除了眼泪，还有阳光和蓝天 \ 80
生命在，希望就在 \ 82
在绝望中追逐希望的光芒 \ 83
停止抱怨，珍惜你所拥有的 \ 85
心理测试：你是一个乐观的人吗 \ 87

第十课

没有最好，只有更好

- 人贵有自知之明 \ 90
每个人都有自己的短处 \ 92
别沉迷在想象的优秀中 \ 94
谦逊能打开心灵王国的大门 \ 95
心理测试：你是一个自负的人吗 \ 97

第十一课

生命的价值取决于你要如何度过

- 每个生命都可能精彩 \ 99
- 空虚是制造痛苦的机器 \ 101
- 有梦，生活就有意义 \ 102
- 生命的价值取决于你自己 \ 104
- 心理测试：你过得充实吗 \ 106

第十二课

别人的优秀并不妨碍你的成功

- 妒火中烧的是一颗极度自卑的心灵 \ 107
- 怀有崇高的心，才可成就大业 \ 108
- 不要在攀比中迷失自己 \ 110
- 心理测试：你有嫉妒心吗 \ 112

第十三课

害怕树叶的人无法走入森林

- 融化心中的冰点 \ 114
- 别输给自己的假想敌 \ 116
- 不可知就一定可怕吗 \ 118
- 明知山有虎，偏向虎山行 \ 119
- 心理测试：你有恐惧心理吗 \ 121

第十四课

从一个人的世界中走出来

- 越孤独就越孤独 \ 124
- 走入群体的海洋 \ 126
- 拆掉心灵的篱笆 \ 128
- 亮出自己的独特 \ 129



心理测试：你有自闭倾向吗 \ 131

第十五课

和自己赛跑，不要和别人比较

穿名牌，谁埋单 \ 133

与他人比是懦夫的行为 \ 135

走出虚荣的泥沼 \ 137

心理测试：你是一个爱慕虚荣的人吗 \ 139

第十六课

没有爱，就没有精神的美

自私与无私间仅有一线之隔 \ 141

快乐来自于内心的高贵和正直 \ 143

分享越多，收获越多 \ 145

付出比索取更有意义 \ 147

心理测试：测测你的自私程度 \ 149

第十七课

爱自己，但要有度

适度的自恋会在无形中增加灵感 \ 151

相貌不是能力的代言 \ 153

不做“常有理”和“辩论家” \ 155

心理测试：测测你自恋的程度 \ 156

第十八课

不做坏心情的俘虏

猜疑是缺乏根据的盲目想象 \ 158

走出过度敏感的误区 \ 160



- 天下本无事，庸人自扰之 \ 162
信任别人就等于信任自己 \ 164
心理测试：你是个敏感的人吗 \ 165

第十九课

精神世界也要晒晒太阳

- 抑郁，心灵上的一次“流感” \ 167
别让抑郁遮盖了青春的五彩斑斓 \ 169
做自己最好的朋友 \ 171
榨一杯甘甜的柠檬汁 \ 172
心理测试：你有抑郁症倾向吗 \ 174

第二十课

活在当下，走出过去的阴影和光环

- 怀旧情结应适可而止 \ 176
把握好今天 \ 178
心怀希望，不要活在回忆里 \ 180
每天都让自己有一个全新的开始 \ 181
心理测试：你是一个怀旧的人吗 \ 183

第二十一课

调整心态，轻松面对压力

- 压力可以成就你，也可以毁灭你 \ 188
学习本是一件快乐的事 \ 190
调整心态，莫让考试压垮了你 \ 192
给自己减压，你学会了吗 \ 194
心理测试：你的抗压能力如何 \ 196



第二十二课 你的未来由你自己决定

- 走自己的路，让别人说去吧 \ 198
- 做自己命运的主人 \ 200
- 学会做一个“聋子” \ 202
- 人生之旅，由你全程驾驭 \ 203
- 心理测试：测测你的从众心理指数 \ 205

第二十三课 真正的快乐来自内心的体验

- 快乐是一种内心的体验 \ 207
- 快乐要由自己创造 \ 209
- 给予比接受更快乐 \ 211
- 环境不能改变，你却可以改变 \ 213
- 心理测试：你是一个快乐的人吗 \ 215

第二十四课 做一个最受欢迎的人

- 走进柳暗花明的又一村 \ 218
- 首因效应和近因效应 \ 220
- 越接触越有好感 \ 222
- 拿捏好最佳的社交距离 \ 224
- 心理测试：你是一个受欢迎的人吗 \ 226

第一课

别样的信念，别样的人生

信念是人性中最坚强的东西，缺少了它，人就很难经得起各种打击。的确，世界上没有任何力量像信念这样，深刻地影响着我们的生活。人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是成功辉煌还是黯然神伤，全在于你抱着什么样的信念。

信念使你无往不胜

在这个世界上，信念这种东西任何人都可以免费获得，所有的成功者，最初都是从坚守一个小小的信念开始的。只要心中有了信念，就没有闯不过的“火焰山”，没有战胜不了的艰险。

有一个小男孩在大街上玩耍时，不小心被迎面而来的汽车撞倒了。由于抢救不及时，虽然躲过了死神，但他的胳膊却被截掉了。当时男孩才5岁多，他并没有发觉自己与他人有什么不同。可是，到了读书的年龄，他却发现自己不能像其他小伙伴那样用手灵活地翻书、写字，并因此被拒于校门之外。

每天早晨，男孩看着伙伴们兴高采烈地从他家门前经过走向学校，他总是十分伤心地问妈妈：“妈妈，我没有手，我不能上学，怎么办呢？”妈妈的心里似打翻了五味瓶，只能充满怜爱地抚摸着他的头安慰说：“孩子，不要紧的，只要你坚持锻炼，你的手还会再长出来的。”听了妈妈的话，小男孩又露出了天真灿烂的笑脸。在妈妈的帮助和指导下，他天天刻苦锻炼，学着用脚洗脸、吃饭、写字，能自己做的事情就不让妈妈帮忙。男孩满怀憧憬，他坚信只要努力练习，自己的手还会再长出来。他一直牢记着妈妈的话。

几年过去了，小男孩一直刻苦锻炼，从未间断，但是，他的手还是没有长出来。他有些不甘心地问妈妈：“妈妈，我的手怎么还没有长出来呀？是



不是我练得不够刻苦？”这一次，妈妈很认真地看着孩子的眼睛说：“傻孩子，现在你看看别人用手做的事情，你什么不会做呀？”“是的，我的脚都会做，比伙伴们的手做得还要好呢。”小男孩自豪而得意地说。

“那你说你的手长出来了没有？记着，孩子，每个人都有一双有力的手，而这双手就在你的心里，只要你愿意，它就能帮助你战胜一切困难和不幸。”男孩终于明白了，妈妈的确没有骗他，经过千锤百炼的手永远也不会断，它长在人的心里。

这其实就是信念，当你对某事物产生了一种强烈欲望的时候，就会在心里产生一种信念，正是这种信念，使你无往不胜，可以战胜一切恐惧。

在心理学上，信念是指人们对基本需要与愿望产生的强烈、坚定不移的思想情感和意识。信念是意志行为的基础，是个体动机目标与其整体长远目标的统一。没有信念，人们就不会有意志，更不会有积极主动的行为。信念是一种心理动能，其行为上的作用在于通过自身内在的一种能量激发人们潜在的精力、体力、能力、智力，以实现与基本需求、欲望、信仰相适应的行为志向。

我国著名史学家谈迁经过20多年呕心沥血的写作，终于在他50多岁的时候写完了明朝编年体史书——《国榷》。

面对这部可以流传千古的巨著，谈迁心中的喜悦可想而知。但是，这部著作完成后没多久，就发生了一件意想不到的事情。

一天夜里，一个小偷潜入谈迁家里。可谈迁家里空空如也，没什么值钱的东西。就在小偷失望而归的时候，他发现屋子的角落里有一个锁着的竹箱，小偷如获至宝，以为里面有值钱的财物，就把竹箱偷走了。其实，那个竹箱里装着的正是谈迁刚刚写好的《国榷》书稿。从此，这些珍贵的书稿就下落不明了。

20多年的心血转眼之间化为乌有，这样的事情对任何人来说都是致命的打击。对年过半百、两鬓花白的谈迁来说，更是一个无情的打击。可是在信念的支撑下，谈迁很快从痛苦中崛起，下决心重新撰写这部史书。

谈迁又继续奋斗10年后，又一部《国榷》诞生了。新写的《国榷》共104卷，500万字，内容比原先的那部更翔实、精彩。谈迁也因此名垂青史。

哈佛教育告诉学生，信念是人性中最坚强的东西，缺少了它，人就很难



经得起各种打击。的确，世界上没有任何力量像信念这样，深刻地影响着我们的生活。人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是成功辉煌还是黯然神伤，全在于你抱着什么样的信念。一个没有信念的人，就好比少了马达的汽艇，注定要在汪洋中沉没。信念是一种信仰，让我们明了人生的意义和方向；信念像一张早已安置好的滤网，过滤我们所看到的世界；信念也像头脑中的指挥中枢，指挥我们的脑子按照自己所相信的去看事情的变化。信念是决定我们潜能发挥程度的关键，有信念指引你，你将无往不胜。



人一旦拥有信念，就会产生无穷的力量。你想拥有一个什么样的人生，全在于你持有一个怎样的信念。对于我们青少年来说，最重要的就是要拥有信念，怀揣信念成长。

信念给你汲取不尽的力量

信念给你可以汲取的力量源泉，而且取之不尽。只有坚持自己信念的人，才能找到人生的意义，才能活出属于自己的精彩。

一位名叫希瓦勒的乡村邮递员，每天徒步奔走在各个村庄之间。有一天，他在崎岖的山路上被一块石头绊倒了。他发现，绊倒他的那块石头样子十分奇特，他拾起那块石头，左看右看，有些爱不释手。于是，他把那块石头放进自己的邮包里。村子里的人看到他的邮包里除信件之外，还有一块沉重的石头，都感到很奇怪，便好意地劝他：“把它扔了吧，你还要走那么多路，这可是一个不小的负担。”他取出那块石头，炫耀地说：“你们看，有谁见过这么美丽的石头？”人们都笑了：“这样的石头山上到处都是，够你捡一辈子。”

回到家里，他突然产生了一个念头，如果用这些美丽的石头建造一座城堡，那将是多么美丽啊！于是，他每天在送信的途中都会找几块好看的石头。不久，他便收集了一大堆，但离建造城堡的数量还差得很远。于是，他开始推着独轮车送信，只要发现中意的石头，就把它装上独轮车。此后，他



再也没有过上一天安闲的日子，白天他是一个邮差和一个运输石头的苦力，晚上他又是一个建筑师。他按照自己天马行空的想象来构造自己的城堡。所有的人都感到不可思议，认为他的大脑出了问题。

20多年以后，在他偏僻的住处，出现了许多错落有致的城堡，有清真寺式的、有印度神教式的、有基督教式的……当地人都知道有这样一个性格偏执、沉默不语的邮差，在干一些如同小孩建筑沙堡的游戏。

1905年，美国波士顿一家报社的记者偶然发现了这群城堡，这里的风景和城堡的建造格局令他慨叹不已，为此他写了一篇介绍希瓦勒的文章。文章刊出后，希瓦勒迅速成为新闻人物。许多人都慕名前来参观，连当时最有声望的大师级人物毕加索也专程参观了他的建筑。

在城堡的石块上，希瓦勒当年刻下的一些话还清晰可见，有一句就刻在入口处的一块石头上：“我想知道一块有了愿望的石头能走多远。”据说，这就是当年那块绊倒希瓦勒的第一块石头。

其实有了愿望的不是石头，而是我们心中的一股强大的信念，这个信念就是要过自己向往的生活。哈佛学子之所以不平凡，是因为他们能够清醒地认识到一点：当一个人有了信念以后，任何困难都是微不足道的。

人的一生会有各种各样的理想，我们活着就是来完成这些理想的。在这个充满机遇和风险的世界，不断给自己加油，并为之不懈努力，是获得成功的秘诀。我们要时刻具有信念，因为信念能够促使我们在困难面前永不妥协，在强势对手面前永不退缩。有了坚定的信念，我们将永葆活力、永葆青春。



信念就像太阳，当我们向它行进的时候，所有的阴影都抛到了身后。当我们面临一场灾难或厄运的时候，我们要始终坚持一种信念，因为信念在任何时候都是一种支撑生命的安全力量。