

北大心理学系课程精华
认知人性，剖析心灵，走出困惑

北大心理课

心理强大意味着可以摆脱外界对你的任何干扰
一个人的强大在于心理的强大

许文雄◎编著



台海出版社

北大心理课

许文雄◎编著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大心理课 / 许文雄编著. —北京: 台海出版社,
2018.5

ISBN 978-7-5168-1848-0

I. ①北… II. ①许… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 081558 号

北大心理课

编 著: 许文雄

责任编辑: 俞滢荣 曹任云 责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 香河利华文化发展有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 265 千字 印 张: 20

版 次: 2018 年 8 月第 1 版 印 次: 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1848-0

定 价: 49.80 元

版权所有 翻印必究



北大，一所享誉世界的百年名校。在北大众多的学科里，心理学有着悠久的历史。北大很早就开设了心理课程，从事多方面的研究，拥有著名的心理学院系，而随着1917年新文化运动的开展，心理学在北大得到广泛传播。在校长蔡元培的支持下，中国第一个心理学实验室在北大创立了。此后数年，无数著名教授先后在北大讲授和研究心理学，如陈大齐、孙国华等，硕果累累。

心理，我们并不陌生，因为我们每个人都曾遭遇过或正在遭遇心理问题的困扰。提到心理学，不少人都会很自然地想到“心理出现了问题”“抑郁症”……当然也有一些人认为，心理学是一门复杂的学科，与我们的生活并没有直接的关联，学了对我们也没有什么实质性的帮助。其实，这是一种误解。人生就是不断地解决问题，而心理学就是一门帮助我们解决问题的课程。

生活中，我们时时都会面临着这样或那样的问题，一些问题，我们能够很轻松地解决，一些问题会相对难一些，还有一些问题是我们束手无策的。但只要掌握了心理学，这些问题也就没有那么难了，甚至会很轻松地就被我们解决了。不管日常工作和生活，还是人际交往，都离不开心理学。

曾听一个朋友讲述过一件真实的事情，他有一个朋友，三十几岁了不但一事无成，还整天闷闷不乐，脾气也很大。后来，他自学了北大心理学本科段的所有课程，自己做起了小本生意，并将自己学到的心理学知识应

用进去。没想到的是，他的生意越做越大，越做越好，人也不再像之前那样愁眉苦脸的，而是整天都面带笑容。不到两年，就创办了自己的公司。

这个朋友的朋友为什么能够最终取得成功呢？原因只有一个，就是因为他掌握了心理学，并将其运用在了生活和工作中。

本书共分为 10 章，采用通俗易懂的语言，结合具体事例，同时介绍了一些非常实用的方法，并在开篇引用名人名言。无论是生活、工作还是人际交往、情绪等，内容涉及方方面面。这些方法无须你细细揣测，完全可以拿来就用，相信这本书一定能够为你解决生活中的很多问题。

第1章 有什么样的思维,就有什么样的人生

1. 多视角思维有助于创新 /2
2. 思维定式是创新的镣铐 /4
3. 吝啬会让你一无所有 /6
4. 奢望每个人都喜欢你,就是自寻烦恼 /7
5. 不盲目从众 /9
6. 换个角度看待他人的刁难 /11
7. 学会管好自己 /13
8. 不要让贪婪荒芜了你的心灵 /14
9. 唯有改变才是永恒 /15
10. 上帝为你关了一道门,定会为你打开一扇窗 /17
11. 用为自己做事情的心态帮他人做事 /19
12. 与其抱怨,不如振奋起来去行动 /21
13. 将期望转换为现实 /23
14. 做自己擅长的事 /25
15. 适合自己的才是最好的 /27
16. 不满是向上的车轮 /28

第2章 做情绪的主人

1. 了解情绪变化的规律 /32
2. 情绪是可以相互传染的 /34
3. 放下坏情绪 /35
4. 千万别猜忌他人 /37
5. 打开你久闭的心门 /39
6. 生活因为冒险才精彩 /40

7. 坚决不做坏情绪的奴隶 /43
8. 忘记烦恼，让自己专注地做事 /44
9. 面对刁难保持冷静 /46
10. 告别冷漠 /48
11. 不让他人的负面情绪影响你 /49
12. 别让嫉妒挤占自己的人生路 /50
13. 学会克制自己 /52
14. 做事情不是由心情的好坏来决定的 /54
15. 学会调节自己的情绪 /55
16. 拥有良好的情绪，让你的快乐升级 /57

第3章 学会认识自己

1. 怎样进行自我了解 /60
2. 自立是一笔财富 /62
3. 试着给自己留点时间 /64
4. 想想自己究竟想要什么 /65
5. 任何时候，都不要指望他人推着你走 /67
6. 生活永远都不止一种选择 /69
7. 任何时候都不要输给自己 /71
8. 想到就立即行动 /72
9. 人生的每一种滋味都值得珍惜 /74
10. 别太在意收获 /76
11. 懂得自我反省 /78
12. 牢记他人的恩泽 /80
13. 在逆境中学会成长 /81
14. 在自卑中找到前行的力量 /83
15. 正视自己的缺点 /85
16. 心理是人生的主人 /87

第4章 试着打好手里的每一张牌

1. 怎样面对生活中的新问题 /90
2. 拿到牌就要设法打好 /92
3. 不正视现实，怎么战胜现实 /94
4. 生活应该懂得放弃 /96
5. 绝对的公平是不存在的 /98
6. 优秀是逼出来的 /100

7. 应激反应需适度 /101
8. 承诺他人不要超出自己的能力 /103
9. 找找自己的人生坐标 /104
10. 珍惜已经拥有的 /105
11. 认真做每一件事情 /107
12. 借力获得他人的力量 /109
13. 会做事才会做人 /110
14. 多一点宽容 /112
15. 不为明天的事烦恼 /113

第5章 带着信心前行

1. 相信自己，他人才会相信你 /116
2. 成功的秘籍：自信 /117
3. 相信自己的产品物超所值 /119
4. 信心决定成败 /121
5. 生活只相信实力 /123
6. 相信奇迹，才会创造奇迹 /125
7. 让自信为你提升气场 /126
8. 缺陷也是一种恩惠 /128
9. 走不通的路，永远都不存在 /130
10. 成功需要不断地尝试 /131
11. 坚持再试一次 /133
12. 他人不看好你，你才有机会证明自己 /134
13. 跨过人生的困难 /136
14. 细节决定成败 /138
15. 相信自己的学习方法，别逼着自己去改变 /139
16. 学会让自己变得更加自信 /141

第6章 读懂他人的心理，让自己成为受欢迎的人

1. 读懂对方的表情 /144
2. 想要交到真朋友就要付出真心 /146
3. 找到与对方的共同点 /148
4. 别抱着功利心交朋友 /149
5. 读懂对方的肢体语言 /151
6. 保持适当的距离 /153
7. 最近的距离只有6步 /155

8. 通过他的朋友来了解他 /157
9. 增强自己的亲和力 /158
10. 提意见要注意场合 /160
11. 学会说“不”，让自己更真实 /162
12. 做一个会听的听众 /164
13. 容忍他人比你强 /165
14. 正确面对功劳 /168
15. 别干涉他人的隐私 /169
16. 正确看待他人的批评 /171

第7章 倾听心灵的声音，让自己成为想要成为的人

1. 坚持不放弃是失败的死敌 /174
2. 明确目标的价值 /176
3. 通过不断积累来完成人生目标 /178
4. 知足者常乐 /180
5. 学会为自己活着 /182
6. 怎样使用自己的资产 /184
7. 专注是成功的标志 /185
8. 用才华改变命运 /187
9. 像鱼一样思考，方可钓到鱼 /189
10. 变卑微为高贵 /191
11. 学会聆听内心的声音 /192
12. 想让自己优秀些，就选择正向的环境 /194
13. 困境是超越的契机 /196
14. 从逆境中站起来，笑到最后 /197
15. 走自己的路 /199
16. 活着，便是莫大的幸福 /201

第8章 挖掘自己的潜在能力

1. 逐步分解大目标，循序渐进地实现成功 /204
2. 集中注意力做好当下的事情 /205
3. 不是你未发现能力，而是它没被挖掘 /208
4. 试着将自己的力量充分发挥出来 /210
5. 不低估自己 /212
6. 人生没有悔和怕 /213
7. 允许人生出现偶尔的红灯 /216

8. 成功不可复制 /217
9. 学会做自己的伯乐 /219
10. 别让悲观遮挡了自己的阳光 /222
11. 有梦想就坚持 /224
12. 成功也是有方法的 /225
13. 成功的秘籍：勤奋 /227
14. 将危机变成转机 /229
15. 改变自己的心态 /231
16. 学会激发自己的创造力 /232

第9章 做一个内心平静而有爱的人

1. 心静，路自然直 /236
2. 快乐来自内心 /237
3. 不愤世，也不嫉俗 /240
4. 懂得分享 /242
5. 学会宽恕他人，善待自己 /244
6. 爱对方就要积极关心对方 /245
7. 相遇不是为了生气的 /248
8. 试着给自己换种心情 /250
9. 赐予心灵一服良药 /252
10. 失望是因为期望太高 /253
11. 让幽默为你打开希望之门 /255
12. 学会自我心理调节 /257
13. 你的幸福指数由看事物的方式决定 /259
14. 专注于“一棵树”的力量 /261
15. 幸福的人生，就是让自己喜爱的人爱你 /263
16. 如何有效地获得幸福 /265

第10章 让自己成为生活的智者

1. 屈辱也是动力 /270
2. 用希望滋润心灵 /272
3. 用好习惯获得大学问 /274
4. 为爱好而不断努力 /276
5. 有选择地保留记忆 /278
6. 不计较原来的自己 /280
7. 学会做命运的主人 /282

8. 当面批评, 背后赞美 /284
9. 学会沉淀自己 /286
10. 看淡名利 /288
11. 有梦想就能找到答案 /289
12. 受伤才有免疫力 /292
13. 学会放弃 /294
14. 善解人意是成功的关键 /296
15. 简单的生活就是一种幸福 /298
16. 正确处理社交问题 /300
17. 变复杂为简单 /302

第 1 章

有什么样的思维，就有什么样的人生

我们的所作所为都是在思维的支配下完成的，因此思维方式决定了事情的成败，也决定了我们人生的高度以及人生的方向。只有方向对了，并坚持不懈地努力，我们才能收获完美的人生；相反，方向错了，不管你再怎么努力，也是白费功夫，因为注定了要失败。因此，我们应该学会去伪存真，善于归纳，由表及里，杜绝停留在事物的表面上；学会独立思考并善于发问，不人云亦云；学会多角度思考，让自己拥有创造性的思维，不让自己的思维受到任何局限。只有这样，我们的人生才会更加完美。

1. 多视角思维有助于创新

是否具有创造力决定你是一流人才还是三流人才。

——北大心理学理念

一个人只有采用不同的视角看待问题，才能在生活中游刃有余。北大心理学认为，只有多视角的思维模式才能帮助你用不同的视角看待问题。是否能解决问题或找到商机，靠的都是多视角的思维模式。

北大心理学认为，想要打破传统的思维模式，培养自己多视角思维的方式，就要努力做到以下两点：当遇到问题时，不要只从一处着眼，而是多转换角度思考，只有这样才能突破自己、创造未来；在做事情时，既要从整体上着眼，也要从细节处考虑，还要看到事物之间的发展和联系。

有一家生产木梳的公司因扩大经营规模，高薪招聘营销主管。广告一出，报名者云集。

面对众多应聘者，招聘工作的负责人说，“相马不如赛马”。为了能选拔出高素质的营销人员，他们出了一道实践性的试题：想办法将木梳卖给和尚。

大多数应聘者感到困惑不解，甚至愤怒：出家人剃度为僧，买木梳做什么？这不是神经错乱，故意刁难人吗？没多久，应聘者接连拂袖而去，几乎散尽。最后只剩下3个应聘者：A、B、C。

负责人对剩下的3个应聘者说：“给你们10天的时间，10天后请回来汇报。”

10日期到，负责人问A：“卖出多少？”

答：“一把。”负责人问：“怎么卖的？”

A讲述了历经的辛苦，以及受到和尚的责骂和追打的委屈。好在下山

途中遇到一个未削发的小和尚，一边晒着太阳一边使劲挠着又脏又厚的头发，他便灵机一动，赶忙递上了木梳，小和尚用后满心欢喜，于是买了一把。

负责人又问B：“卖出多少？”

B答：“10把。”

“怎么卖的？”

B说他去了一座名山古寺。由于山高风大，进香者的头发都被吹乱了。他找到了寺院的住持说：“蓬头垢面是对佛的不敬，应在每座庙的香案前放把木梳，供善男信女梳理鬓发。”住持采纳了B的建议。那座山共有10座庙，于是买下10把木梳。

负责人又问C：“卖出多少？”

C答：“1000把。”

负责人惊问：“怎么卖的？”

C说，他到一个颇具盛名、香火极旺的深山宝刹，朝圣者如云，施主络绎不绝。

他对住持说：“凡来进香朝拜者，多有一颗虔诚的心，宝刹应有所回赠，以做纪念，保佑其平安吉祥，鼓励其多做善事。我有一批木梳，你的书法超群，可先刻上‘积善梳’3个字，便可做赠品。”住持大喜，立即买下1000把木梳，并请C小住几天，共同出席了首次赠送“积善梳”的仪式。得到“积善梳”的施主和香客非常高兴，一传十、十传百，朝圣者更多，香火也更旺。这还不算，住持希望C再多卖一些不同档次的木梳，以便分层次地赠给各种类型的施主与香客。

思维视角决定了人们的行为，不同的行为产生了不同的结果。C打破了常规思维方式，所以他卖出了1000把梳子。当一件事，人们都觉得不可能时，其实它是有可能的，只是人往往容易被自己固有的思维模式束缚。

北大心理学认为，多视角的思维方式往往能给人们的工作和生活带来乐趣和希望，因为这样的思维模式能够让你在不经意间打开一片新天地。北大心理学还认为多角度的思维模式有助于创新，因为所有的事物都有着它的多面性，换个视角去思考，就能发现一些新方法，看到另一片天地。

2. 思维定式是创新的镣铐

突破自我，突破思维定式，突破昨天，方可取得成功。

——北大心理学理念

北大心理学家认为，所谓的思维定式就是人在思考问题的时候，习惯按照过去的某种经验，不考虑新的具体环境，产生的一种固有的思维模式。其实，在我们的生活中，大多数人都有这样的习惯，总是无意中给自己的思维戴上镣铐。处理一些普通的事情时，能够快速而准确地解决问题，但是遇到复杂一些的问题，就容易产生局限性了。

据说跳蚤可以跳到高于自己身体 100 多倍的高度，除了它们，别的动物都做不到。有人对此做了这样一个实验：将跳蚤放到一个玻璃瓶里，没有盖盖，跳蚤仍然可以很好地跳跃。后来，实验家将盖子盖上，刚开始，跳蚤还在努力地向上跳，但每次都会被盖子挡住，让它们只能跳瓶子盖那么高。渐渐地，跳蚤变“聪明”了，开始每次就跳瓶子盖那么高。一段时间后，实验家将盖子去掉了，但是装在瓶子里的那些跳蚤还是只能跳瓶子盖那么高，再也跳不高了。

我们在做一件事情时，刚开始总是对自己雄心勃勃，可一旦受挫，就会一点点地降低自己的斗志，直至不再有斗志，变得安于现状，甚至怀疑自己以前的能力，即使再给自己一个机会，也不一定会认为自己能成功。每个人都应该放宽自己的思想，时刻把握每一次机会，失败不算什么，但

却能磨炼我们自己，坚决不做瓶子中的跳蚤。等到年老再来哀叹自己年轻时不敢言、不敢语，后悔自己的所为，为时已晚。而目前，很多的年轻人正在犹豫自己的选择，包括人性、事业、将来的计划。

其实，瓶盖已经不能约束这些跳蚤了，但是跳蚤已经习惯了这样的生活方式，没有意识到环境的变化，因此被束缚了。只要它们能够稍微用点力，就能跳出瓶子了。

北大心理学认为，这个世界上再困难的事情都没有想象的那么糟糕，只要转换一下思维的角度，多几种方式，就一定会有办法的。那么怎样才能培养这种思维方式呢？这就要求我们要经常动脑思考，不断地训练自己的思维。很多时候，事物本身的答案很简单，但我们往往束缚了自己的思维，找不到正确的答案。北大心理学提醒我们，越难解答的问题越往往有着简单的方法。不要忽略这些，倾向于习惯性的答案。改变是十分不容易的，正因为这样，那些能改变世界的人才是伟大的人。

只有不断创新、不断超越才能改变世界，苹果电脑公司的创始人史蒂夫·乔布斯就是一个拥有创新思维的人。他说：“我认为苹果的出路不在于蛮干，而在于创新，这是苹果过去辉煌以及未来再现辉煌的必经途径。”苹果公司之所以能创造 iPhone 等享誉全球的系列产品，就是因为其不拘泥于思维定式，而不断创新，改变生活方式、改变世界。创新已经成为这个时代的精神，这个时代需要新思维、新观念、新方式。不管是个人、企业，还是国家的发展都离不开它。想要成为创新人才，就要敢于摆脱思维定式。

创新往往能够让我们将那些看起来不可能完成的事情完美解决。北大心理学认为，我们在解决问题时，一般都是将已有的知识和经验与所遇到的问题联系起来，若是之前处理过的问题按照常规的思维方式，就能轻松地解决，还可以省去摸索阶段，省去时间，提高效率。但是由此而形成的思维定式却不利于思考、创新，容易形成机械不变的思考习惯，还可能让

思考步入误区，产生负面影响。

3. 吝啬会让你一无所有

吝啬就像噬心虫一样，会慢慢地吞噬你的心灵，让你变得一无所有。

——北大心理学理念

提到吝啬，或许我们每个人都会想到在濒临死亡时，还将神父送来的镀金的十字架紧握在手里的葛朗台。虽然这只是小说中的情景，但这样的人在我们的生活中其实是存在的。

陈晓伟大学毕业后就来到了父亲的公司上班，或许是考虑到他所学的专业，刚一进公司，父亲就让他做起了销售经理。虽然，高大帅气的陈晓伟看上去像个花花公子，没想到的是工作能力还蛮不错，只是有一个很不好的缺点，对员工特别吝啬。到公司不到半个月，就增加了十多条新制度，坚决不允许利用公司的一切办公用品做私事，平时用纸都得二次利用等一系列吝啬的制度出来了。背后同事们都叫他“铁公鸡”。一段时间之后，不少员工表示受不了，便辞职了。也正是因为他的吝啬，与其相处了3年多的女友也离他而去，因为每次出去玩或吃饭都是女友出钱，女友的母亲生病住院了急需用钱，尽管女友承诺一定会还，他还是以各种理由拒绝了。

北大心理学告诉我们，吝啬的人往往都自私、冷漠，对周围的事情也不关心。他们很少参与社会活动，也不愿意帮助他人，更不愿意借钱借物给他人，常常事不关己高高挂起。北大心理学家研究发现，具有吝啬心理的人往往都缺乏仁爱之心、同情之心和社会责任感。这类人通常不但自己活得很累，就连身边的人也不愿与之亲近。吝啬的最终结果往往会让你变得一无所有，因为在你吝啬的同时就已经有一些东西开始逐渐远离你了。