

受益一生的 哈佛心理课

Harvard psychology class

墨羽◎著



中国商业出版社

受益一生的 哈佛心理课

Harvard psychology class

墨羽◎著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的哈佛心理课 / 墨羽著. — 北京:
中国商业出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5044-9435-1
I. ①别… II. ①墨… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 113470 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
010-63180647 www.c-cbook.com
新华书店总店北京发行所经销
三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开 20 印张 270 千字
2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

精英们的心理世界

哈佛大学是全球最知名的学府之一，这座始建于1636年的美国私立大学，在建校后的300多年里，曾创造出了很多非常了不起的奇迹：它是全球最多亿万富豪的就读学校，它培养出了8位美国总统、40位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者和数十家跨国公司的总裁……可以毫不夸张地说，哈佛是各界精英们成长的“摇篮”。

一直以来，哈佛的一举一动都被世人关注和敬仰，但对于绝大多数普通人来说，哈佛精英们的世界很神秘，他们的内心世界就更加神秘了。我们渴望从他们身上汲取成长的经验和营养，我们渴望了解他们获得巨大成功的秘诀，但却常常苦于时间、空间上的距离，以及背景、地位上的巨大差距，所以无从认识这些哈佛精英，只能通过有限的“百度百科”“新闻”等了解他们的事迹。

读读传记，查查百度百科，就能了解精英们的成绩，但这除了让你短暂地热血沸腾之外，似乎并没有太多的用途，最多可以让你在聊天的时候多一些见识和谈资。只有探知精英们的心理成长，才能更好地解析他们的成功密码。正如哈佛大学的著名心理学教授吉尔伯特所说，“无论你对命运的预期是好是坏，最终的结果都会证实你的期盼是对的。”很多时候，我们以为精英与平庸之间的巨大差距，是因为智商、运气、背景等原因，但实际上“心理能量”才是造成这种差异的最大因素。然而遗憾的是，人们往往会被哈佛精英们的“成功光环”所俘虏，却忽视了这些精英们成功背后的“心理暗示”。

美国著名成功学大师、哈佛医学院博士奥利森·马登表示，“任何一个人，只要他能在做一件事情之前，抱着一种稳操胜券的心理，他往往就能够激发出自己最大的潜能，用最快的速度获得成功。”

如果你也想像哈佛的高材生们那样出众，如果你也想成为像哈佛人一样的精英，那么不妨翻开本书，与哈佛人一起共享“心理学”的盛宴。

纵观哈佛大学的历史，似乎这所学校非常善于培养“领袖式人物”，这些优秀的哈佛学子或决定着所在国家或世界的政治格局，或操纵着整个世界的经济命脉，或引领带动着人类的科技风暴，或在某个特定行业的最前沿引领未来的发展方向……我们不禁疑惑：为什么哈佛人都如此成功？

其实你与哈佛精英们的差异，只是“思考方式”而已，像成功者那样思考，你也可以很成功。

成功者都拥有非常强大的自我意识，他们知道自己的优势与劣势，知道自己想要什么，想成为什么样的人，能够清醒地认识到现实与梦想的差距，并愿意一心一意去努力。

精英们都是一群无敌自信的人，哪怕全世界都在否定他们，他们依然能够不动摇地坚持自己。只要确立了目标，没有什么可以分散他们有限的精力，高度的专注力可以帮助他们大大提高学习和工作效率；强大的自控力可以帮助他们远离各种诱惑，并克服懒惰、拖延等恶习；更加难能可贵的是，没有困境可以击败他们，他们用自己的超高“逆商”给出了“越挫越勇”的定义。其实，这才是他们在事业上获得巨大成功的真相。

哈佛精英们对于“心理学”的运用并不仅仅局限在“自我修养”方面，在社交、职场、谈判、财富、管理等方面也同样不遑多让。

曾有人对哈佛学子进行心理评测，结果显示：他们在情商、抗压能力、情绪调节能力、社交等方面的分值都远远要高出美国其他同类学校的学生。懂点“心理学”，使人更容易在工作 and 处世中脱颖而出。

人们常说，“三个臭皮匠赛过诸葛亮”，一个人哪怕再优秀也敌不过一群人，哈佛人之所以能够成为精英，这与他们高超的“社交”能力、广阔的“人脉关系网”是分不开的。社交很容易，与陌生人打招呼人人都会；但社交也很困难，因为我们很难把“熟脸”转化为事业上的

“助力”。哈佛人的高明之处就在于此，他们总能依靠巧妙的“心理学”知识以及独特的个人魅力，找到志同道合的合作伙伴。

哈佛是名副其实的“富翁”制造厂，培养了一大批亿万富翁，为什么哈佛的精英们对于“金钱”有如此之高的控制能力呢？其实这与哈佛的“财富心理观”教育有着非常紧密的联系。

不做“金钱”的奴隶，才能学会控制金钱，学会塑造富翁形象，才更容易成为富翁。很多时候，富翁与负翁之间只有一线之隔，喜欢冒险的人才有机会登上富翁的宝座，换句话说，财富只是哈佛人与风险博弈的副产品而已。关于“财富”我们还有太多的心理知识需要学习。

拥有成功的事业，拥有数不清的财富，但这并不代表着生活幸福。人们常常会自我安慰地想：事业成功的人家庭大多不幸福，钱多的人大多享受不到真挚的感情……其实，这只是平凡人的阿 Q 精神在作祟罢了。事实上，哈佛的精英们比常人更懂得生活的真谛。

他们从不抱怨过去，也不会恐惧未来，而是安心活好现在；他们知道欲望是怎么一回事，几乎不会被欲望驱使，所以活得更自在；他们能坦然接纳自己的缺陷，遇到困难和挫折也从不逃避，因而痛苦也就少得多；他们懂得真情的可贵，于是更用“心”去爱、去呵护，故而更能珍惜美好情感带来的温暖。

哈佛是全球学子都无比向往的高等学府，但并不是每个人都有机会亲耳聆听哈佛心理学大师塞德兹与威廉·詹姆斯教授的教诲，本书将哈佛的“心理课”搬到了纸上，力图还原哈佛精英们的心理世界，希望能够启迪广大读者思考自我，并获得思想上的成长。

目 录

上篇 成功心理课：你也能像哈佛高材生那样成功

第一章 自我意识：像成功者那样思考自我

为什么你一直平庸？为什么哈佛的高材生们都是精英？其实平庸与成功的差异，只是“思考方式”不同而已，像成功者那样思考自我，你也可以很成功。

1. 我是谁？想走向何方 / 4
2. 认识最真实的自我 / 6
3. 了解公众眼中的“自己” / 8
4. 定位：位置决定人生道路 / 10
5. 反省，离成功再近一点 / 12
6. 哈佛人这样强化自我意识 / 13
7. 别让“映射”操纵你的人生 / 16

第二章 心理动机：有梦想才能撬动整个“地球”

弗洛伊德认为：人的一切行动，其背后都有一定的心理动机。只要你的“动机”够强劲，对梦想够执着，你就会拥有无限大的“潜力”。

1. 为什么而努力：动机决定成败 / 20

2. 你成功的动机有多强 / 22
3. 坚持梦想，培养“内驱力” / 24
4. 始终保持被激励的状态 / 26
5. 没有战胜不了的困难 / 28
6. 哈佛人的强大“信念力” / 29
7. 心有多大，舞台就有多大 / 32
8. 像种果树一样将梦想继续下去 / 33

第三章 无敌自信：相信自己，我能

爱迪生不自信，不会有电灯的发明；奥巴马不自信，也不会成为美国总统；……也许你什么都没有，但不要灰心，自信就是你成功的最大资本。

1. 奇迹往往源于自信的力量 / 38
2. 羡慕嫉妒都是因为不自信 / 39
3. 如何走出自卑的阴影 / 42
4. 发掘自己身上的“宝藏” / 43
5. 肯定自我，接纳自我 / 45
6. 自信激发潜能：唤醒沉睡的巨人 / 47
7. 走自己的路，让别人说去吧 / 49

第四章 高度专注：锁定最重要的事

人的精神力是非常有限的，一旦分散就会一事无成，从现在起，锁定最重要的事情并保持专注，成功自然近在眼前。

1. 为什么做事只有三分钟热度 / 52
2. 专注的人更容易成功 / 53
3. 注意力涣散应该怎么办 / 55
4. 精力集中，才能做好每件事情 / 57
5. 投入的背后是超强意志力 / 58

6. 选定一个领域，深深扎根下去 / 60

第五章 自控自律：来自哈佛的自控力训练

成功最大的敌人就是缺乏自控力，如果你不能控制你自己，那么就只能被环境左右，甚至从此随波逐流。

1. 测试：你的自控力有多强 / 64
2. 神奇的延迟满足效应 / 66
3. 能控制自己的人才能控制别人 / 67
4. 我们拿什么抵御诱惑 / 69
5. 破窗理论：一放纵就失足 / 71
6. 怎样形成自律“生物钟” / 73
7. 哈佛的自控力训练营 / 75

第六章 战胜拖延：时间，最伟大的成功导师

事情做不完，那就留到明天；这周好忙，不妨下周再说；……殊不知“拖延症”只会越来越严重，如果你想摆脱“拖延症”，就必须像哈佛人一样进行严格的时间管理。

1. 我们为什么会倦怠 / 80
2. 拖延背后的“心理魔鬼” / 82
3. 哈佛人高效决策的秘密 / 83
4. 行动力是拖延的大敌 / 85
5. 成功人士的时间管理术 / 87
6. 如何击退“懒惰” / 89

第七章 逆境情商：只有弱者才会“沉沦”

人人都会遇到“逆境”，成功者将其视为上进的垫脚石，而怯弱者则只会陷入失败的泥沼中无法自拔。

1. 你的“抗挫折”能力有多强 / 94
2. 成功者都有一颗百折不挠的心 / 97
3. 失败不可怕，一定要正视它 / 99
4. 冷静下来，对自己说“不要紧” / 101
5. 经历磨难是一种痛苦，也是一种幸福 / 103
6. 坚持到底，才能百炼成“王” / 106

中篇 哈佛公开课：精通心理，走到哪里都是精英

第八章 交际心理课：哈佛人的“零压力”社交

交际很容易，我们随时随地都在与人打交道；但交际也很难，因为绝大多数人脉都无法转化为“助力”。那么来看看哈佛的精英们都是怎样社交的吧！

1. 满足人们“被尊重”的需要 / 112
2. 保持距离，关系才能更近 / 114
3. 互惠效应：再也不会被排挤 / 115
4. “零压力”社交的心理学秘密 / 118

第九章 职场心理课：热情工作，方能成就最好的自我

“热情”“激情”的力量真的超乎想象，它不仅能够挖掘我们的工作潜能，还能让我们工作得更快乐、更轻松。

1. 一定要有“好胜心” / 124
2. 哈佛人的激情工作法 / 126
3. 精英都是怎样脱颖而出的 / 128
4. 工作节奏的“心理”调节术 / 130
5. 做事的态度决定事业的高度 / 131

6. 确立目标、制定计划很重要 / 133

7. 激发工作潜能的五大策略 / 135

第十章 管理心理课：管人从管“心”开始

作为世界上最顶级的学府，哈佛大学培养了一大批成功企业家，他们都是怎样管理企业的呢？其实最好的管理不是管人，而是管“心”。

1. 管理者怎样放权、授权 / 140

2. 为什么金钱激励不是万能的 / 142

3. 激励下属的“心理学”妙招 / 144

4. 利用“心理合同”管理下属 / 146

5. 映射：一眼看穿下属意图 / 148

6. 管人要让对方心服口服 / 149

7. 玩转上下级之间的心理博弈 / 151

第十一章 谈判心理课：进与退之间的心灵舞蹈

现代社会，不管是洽谈合作，还是面试找工作，处处都需要“谈判”，不懂“谈判心理学”，如何发展事业？

1. 如何在谈判中保持“心理优势” / 156

2. 摸清对方底线 / 158

3. 哈佛人在谈判时这样报价 / 159

4. 以退为进，巧妙运用妥协策略 / 161

5. 谈判不是杀敌，请放下敌意 / 163

6. 换位思考才能促双赢 / 165

7. 关键时刻，如何掌控全局 / 167

第十二章 消费心理课：从今天起，做个精明的消费者

每个人都需要买东西，但你是一个精明理智的消费者吗？冲动消

费、过度消费、攀比消费……其实你的消费行为真的没有那么合理。

1. “购物狂”背后的心理症结 / 170
2. 爱买名牌的人，缺少自我认同 / 172
3. 我们为什么会被广告影响 / 173
4. 从明天起，不再“冲动消费” / 175
5. 攀比消费只会让你的钱包更瘪 / 177
6. 你是一个理智的消费者吗 / 179

第十三章 财富心理课：富翁与负翁只在一念之间

哈佛简直是一个“富翁”生产商，培养了一大批亿万富翁，其背后究竟有怎样不为人知的秘密呢？

1. 测试：你有机会成为富人吗 / 182
2. 喜欢冒险的人更容易成功 / 184
3. 想做富翁，先塑造富翁形象 / 186
4. 控制金钱，而不是被金钱控制 / 188
5. 快速积累财富的“秘密” / 190
6. 赚钱要靠“脑子”而非“蛮力” / 192
7. 哈佛人的正确“金钱观” / 194

第十四章 思维心理课：思维的力量足以改变整个世界

同样是苹果落地，普通人只看到落下的苹果，而牛顿却发现了万有引力，这就是思维的力量。在哈佛人看来，思维的力量足以改变整个世界。

1. 思维中的“囚笼”效应 / 198
2. 经验为什么会变成“陷阱” / 200
3. 你看到的是你想看到的世界 / 201
4. 发散思维，才能找到最短路径 / 203
5. 逆向思维：学会反过来想一想 / 205

- 6. 如何改变旧思维模式 / 207
- 7. 哈佛人的积极“思维”之道 / 209

第十五章 犯罪心理课：“圣诞老人”也有犯罪可能

不要以为“犯罪”离你很远，其实每个人都是一个潜在的“罪犯”，一旦被刺激，就很可能形象大逆转。

- 1. 每个人潜意识中都有一个“魔鬼” / 214
- 2. 欲求不满往往会导致犯罪 / 216
- 3. 别让自己成为犯罪“刺激源” / 218
- 4. 童年阴影形成的“不定时炸弹” / 220
- 5. 教你降低自身犯罪风险 / 222

下篇 人生幸福经：让生活更快乐的哈佛实用心理学

第十六章 认清真实自我，不做欲望的奴隶

金钱欲、权利欲、控制欲……我们处在太多欲望的包围圈里，如果想更快乐地生活，那么请控制这些欲望，不要做它们的奴隶。

- 1. 你是否在被“欲望”驱使 / 228
- 2. 坦然接纳自己的不完美 / 231
- 3. 糖果效应：克服小诱惑，将获得更多 / 233
- 4. 控制欲望，远离心灵陷阱 / 235
- 5. 将一切看淡，反而收获更多 / 237

第十七章 远离灰色情绪，快乐人生始于悦己

糟糕的情绪要远比身陷绝境更可怕，不管是悲观、失望、伤心、害怕，还是愤怒、郁闷、内伤，请保持一个好情绪，因为快乐始于悦己。

1. 今天，你焦虑了吗 / 242
2. 浮躁也是一种“心理病” / 244
3. 控制情绪才能改变生活 / 247
4. 快乐人生从积极心理暗示开始 / 250
5. 情绪糟糕时，请不要做任何决定 / 252

第十八章 保持积极心态：心态好，病就少

科学研究证明，人的心态与身心健康有着十分密切的关系，如果想有一个好身体，那么从现在起，请保持一个好的心理状态。

1. 抱怨背后的“心理”机制 / 256
2. 绝望心态比身处绝境更可怕 / 258
3. 心大了，自然心态就好了 / 260
4. 宁静淡定的人更长寿 / 262
5. 哈佛人格守的健康心理学 / 263

第十九章 情感需要经营，有“爱”才会有“幸福”

爱情、亲情、友情，不管哪种情感都需要仔细经营，只要用“心”去爱，去呵护，自然可以尽享情感带给我们的美好与温暖。

1. 情商也是一种情感能力 / 268
2. “爱”不等于“占有” / 270
3. 美好情感是怎样建立起来的 / 272
4. 感恩是通往爱的桥梁 / 274

第二十章 给心灵减减压，你的灵魂可以更“轻”一点

社会发展越来越快，生活节奏越来越快，人们的心理压力也与日俱增，其实你不必如此沉重，给心灵减减压，让你的心灵更“轻”一点。

1. 提高抗压能力，别让坏脾气伤人又伤己 / 278

2. 放慢身心，享受快乐“慢生活” / 281
3. 从今天起，做心灵放松 SPA / 283
4. 身心俱疲时放下工作独自远行 / 285

第二十一章 活在当下：不因过去而悔，不因未来而惧

人总是纠结于过去的“不甘心”与未来的“不可控”，殊不知唯有当下才最值得我们珍惜，活在当下才是最简单快乐的人生。

1. 不为打翻的牛奶哭泣 / 290
2. 面对未来，惧怕还是期待 / 292
3. 不苛求不强求，一切随缘 / 294
4. 悦纳生活中的不公平 / 297
5. 活在当下，越简单就会越快乐 / 299

上 篇

成功心理课

你也能像哈佛高材生那样成功

自我意识:像成功者那样思考自我

心理动机:有梦想才能撬动整个“地球”

无敌自信:相信自己,我能

高度专注:锁定最重要的事

自控自律:来自哈佛的自控力训练

战胜拖延:时间,最伟大的成功导师

逆境情商:只有弱者才会“沉沦”