

哈佛大学的标准心理素质教育课

Psychological Consulting
Lectures of
Harvard Professor

品味300年哈佛教育 缔造阳光的健康心理

哈佛教授的 心理咨询课

哈佛教授为你讲述的168个心理故事

橡树国际心理机构/编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

C932/20

2008

哈佛教授的 心理咨询课

哈佛教授为你讲述的
168个心理故事

橡树国际心理机构/编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛教授的心理咨询课 / 橡树国际心理机构编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1506 - 0

I. 哈… II. 橡… III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 069597 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京华戈印务有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 235 千字

版 次 / 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 26.80 元

责任校对 / 申玉琴

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



用微笑代替泪水

拥抱健康的人生，是用积极的心态与岁月磨合出一个健康的灵魂，用微笑驱除忧郁、用努力击退失败、用真诚面对生命中的每个人。若想让自己的人生远离忧郁和苦恼，最重要的就是用积极的心态面对失败，要记住：微笑的力量远远大于泪水。

人生是漫长的，在这段历程中，一个挫折也许会牵绊住你前行的脚步，一次失败也许会阻止你向上攀登。这些挫折和失败，对于有些人来说，成为了一个断点，生活由此发生了转折，而对于另外一些人来说，却激励着他们向上攀登，鼓舞了他们战胜困难的勇气。一个人对于人生的态度决定着这个人的生活方式和人生价值，所以每个人都应该学会鼓励和调试自我。

乐观、勇敢、自信……这些都是人们在面对挫折时产生的积极心态。乐观向上的人能在困难和挫折中为自己搭建通往成功的桥梁，让人生变得有意义、有价值；勇敢的人能激励自我，走出迷雾，找到前行的方向；自信的人能够坚定自己的信念，坚持自我，体现自己的人生价值。

积极的心态能帮助人们建立起和谐的社会关系，所有人都是在这种关系中成长起来并逐渐担负起相应的责任。每个人都在这个社会，并与周边的环境发生着千丝万缕的联系，这时责任也就相应而生。每个人都经历了不同的年龄阶段，曾经走过天真烂漫的童年时代、涉世不深的青少年时期，也会作为这个社会发展的“中坚力量”，承担起社会发展与稳定的重任。每个人都要同时充当多种角色，为了能承担好自己的责任，保持身心的健康是非常重要的。

一个健康的人在拥有健康身体的同时，保持健康的心理显得更为重要。正确的人生观和价值观是一个人生活中的指向标，它能帮助人



们选择从事积极有意义的事业。生活中总会有很多不尽人意的事情发生，每个人都需要找到一个平衡自我的支撑点，以便肩负起责任。不是每段路程都有亲人的问候和朋友的陪伴，有的时候，人们需要自己做自己的心理医生。当一个人把目标锁定在远方，希望能找到解决困难的方法时，却未发现牵绊自己脚步的不是外界因素，而是自己。一个人最大的敌人往往就是自己，更明确地说，是自己的思想和心态。所以说，在感觉悲观和失望的时候，打开另一扇窗户，人生也许就会发生根本性的转变。

让人生与美好结伴同行，让每段历程犹如钻石一样，镶嵌在漫长的道路中。在心灵的沃土上，种植正直、善良、坚强、自信和勇敢。在灵魂的家园里，建立起一个“自我调控器”，以便在遇到困惑的时候，能够帮助自己渡过难关。

本书是哈佛大学多位著名的心理专家针对人们在成长过程中常见的心理问题而开展的咨询课，能为每个身处逆境的人打开另一扇窗户，找到希望和阳光。对于每个人来说，学生时期都是奠定人生基础和储存成长所需养料的重要时期，而处于这个时期的人却很容易被自我击败。人们在确立是非标准和重新自我定位的时候，对于从前所接受的理论和观念会重新审视，这个时候学会自我调试是非常重要的。由于学生时代是自信与困惑并存的时期，针对很多人在心态上出现的盲点和误区，本书给予指向标一样的牵引。例如对于青少年的学习问题、交友问题、早恋问题、追星问题等，给予良性的、循循善诱的开导。站在青少年的角度，用故事诠释人生哲理，给每个人留下自我发现、自我调试和自我提高的空间。

本书内容集趣味性、哲理性的名人故事于一体，用小小的故事折射出做人的大道理。另外，本书为读者提供了心理咨询的“无形”服务，帮助读者养成良好的生活习惯、建立健全的人格、树立正确的人生观和世界观，同时，帮助解决学习中和生活中常见的烦恼和困惑。

在本书的创作过程中，王彦、刘洪峰、李锦清、田伟等人给予了大力支持，为本书收集了大量的资料，并且提出了许多合理化的建议，在此表示感谢。

由于客观条件有限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。

——橡树国际心理机构



目 录

第一章 自我认知：做最真实的自己

你有自知之明吗	2
最好的镜子是你自己	3
让自己成为珍珠	4
你不可能让所有人满意	5
让自己成为第一名	6
心理测试：测测你的自我认识能力	7

第二章 成绩不等于你全部的能力

你能把握的只有今天	12
努力，从小事做起	13
处于低处的优势	14
做有意志的“超人”	15
不做一落千丈的江郎	17
不要在尝试之前寻找托词	18
如何消除学习疲劳	20
心理测试：你的学习方法正确吗	22

第三章 攀比带不来荣誉

攀比是个贬义词	26
放弃不属于自己的	27



别这山望着那山高	28
保持自我本色	30
与自己赛跑	31
你穿名牌，谁买单	32
心理测试：你会消费吗	33

第四章 掌控自己的情绪，拥抱积极的人生

做自己的心理医生	36
随机应变是一种智慧	37
如果错了，请承认	38
把不良情绪留在昨天	40
不给忧虑太多的时间	41
批评能帮助你成长	43
掌控情绪的“转换器”	44
将“我不要”埋葬	45
心理测试：你是容易生气的人吗	47

第五章 拒绝空虚，把阳光领进心田

生命的价值取决于自己	50
使自己的圆圈变大	52
给自己一个指引的灯塔	53
重新再做一个梦	55
充实地度过每一天	58
你可以变得很坚强	60
生活需要完整的构想	61
心理测试：你过得充实吗	62

第六章 避开惰性的深渊

不要让惰性虏获你	66
----------------	----

勤奋是进步的催化剂	67
气球能不能升起，和颜色无关	68
做与时间赛跑的人	70
悉数名人成功前的遭遇	71
克服惰性的六个步骤	73
心理测试：测测你的懒惰程度	74

第七章 不要过于追求完美

完美都是相对的	78
缺陷是一种真实的美	79
龅牙，不是罪过	81
放弃追求完美：盛田昭夫致儿子的信	82
追求完美反而不完美	85
适度追求完美，收获更美	86
心理测试：你是不是完美主义者	88

第八章 自卑是人生的大敌

走出自卑的泥潭	92
你要做最好的自己	93
你的能力在你意料之上	94
永远坐在第一位	96
用自信打败自卑	98
你也可以超前	99
自我发掘，锻炼自己的特长	101
心理测试：你是否有自卑倾向	103

第九章 摆正友谊的天平

什么是真正的朋友	106
用理性制定你的交友原则	107



真诚，让青春绽放微笑	109
倾听，是友情的试金石	110
赞美别人，你能获得更多	112
抛开嫉妒，才能心心相印	113
心理测试：你是不是受人欢迎的人	115

第十章 跨越与父母间的代沟

尊重，让理解与爱同行	120
爱，让母亲的愿望简单	121
你有责任温暖父母的心	122
在建立自我时学会自立	124
原谅他们的误解和缺点	125
心理测试：你与父母相处得好不好	127

第十一章 不要做金钱的奴隶

培养自己节俭的习惯	130
让每一分钱都花得值得	131
洛克菲勒的金钱观	132
只要属于你自己的东西	134
不做挥金如土的傻瓜	135
比物质不如比能力	136
守财奴拥有的只是数字	138
付出比索取更幸福	139
心理测试：测测你的金钱观	141

第十二章 远离忧郁：避开青春的地雷

不让抑郁遮盖所有的色彩	144
让青春之花自由绽放	145
忘记心中的那些秘密	147

砌好青春的防护墙	149
不要只和孤独做伴	150
抑郁：心灵的流感	152
避开侵蚀青春的泥潭	154
心理测试：测测你的忧郁指数	155

第十三章 偶像不是你的上帝

偶像原来只是木头	158
你不比你的偶像差	159
正确对待“追星”	160
自己也值得崇拜	162
心理测试：菲尔人格的 10 项测试题	164

第十四章 早恋终将成为一枚苦果

喜欢和爱不一样	168
爱情，不代表全部的生活	169
早开的花蕾不结果	170
打开另一扇窗，生活更精彩	171
升华不成熟的爱	173
心理测试：你有没有早恋倾向	174

第十五章 远离嫉妒，让自己的路变长

嫉妒：心灵的恶性肿瘤	178
不让嫉妒到处惹祸	179
透析电影《嫉妒》中的人生观	180
熄灭嫉妒的怒火	182
别让青春的列车抛锚	183
给自己一个不嫉妒的理由	185
用实力证明自己	187



心理测试：你的嫉妒心有多严重	188
----------------------	-----

第十六章 人生路上，崎岖要比坦途多

失败时，保留你的战斗力	192
不让绝望见缝插针	193
懦弱会让你的机会溜走	194
磨难是生命中的财富	196
困难都是可以战胜的	197
坚持做自己，你就是成功的	198
不轻易放弃你的选择	199
达观接受生活的一切	200
心理测试：哪种困难会让你崩溃	202

第十七章 走出猜疑的迷阵

猜疑，只会造成遗憾	206
解开思想中的无形枷锁	207
头盔鱼和巨蝎虾的故事	208
从哪里着手防备猜疑	209
架设沟通的桥梁	211
相信别人等于相信自己	213
怎样拨开猜疑的迷雾	214
心理测试：你的疑心有多重	215

第十八章 消除恐惧，让沟通成为人生的基石

你不是一个“多余人”	220
审视自我的缺点	221
一滴水如何才能不干涸	223
你为什么怕见人	224
照顾别人的自尊心	225

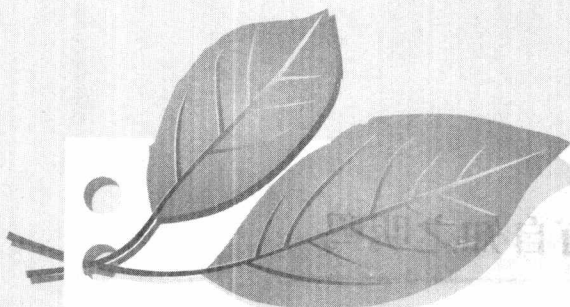
记住他人的名字	227
别再固执下去了	228
在人生舞台上亮出自己	229
心理测试：你是否患有社交恐惧症	231

第十九章 走出自闭，不要拒绝世界

自闭是为自己设计了一个牢笼	234
拒绝自己就是拒绝世界	235
人生，是需要呐喊的	236
走出自闭，向生活敞开心扉	238
让阳光洒进心田	239
挥散自己天空上的阴云	241
心理测试：你是一个自闭的人吗	243

第二十章 消除自恋的隐伤，打碎自恋型人格

自恋：水仙花之恋	246
相貌不是你能力的代言	247
别让自恋成为一种病	248
听听别人是怎么说你的	250
找准自己的位置	251
芙蓉姐姐们的时尚	253
手中的玫瑰你要送给谁	254
心理测试：你是否是自恋型人格	255



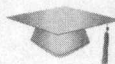
第一章

自我认知：做最真实的自己

自我认知，给自己一个合理的定位，是心理咨询的第一课，也是最重要的一课。

认识自我，是给自己一面镜子，是帮助人们在成长的过程中取长补短，积极发挥自己的优势，同时还能改正自己的缺点，弥补自身的不足。

只有勇于发现自我、肯定自我的人，才能做最好的自己，在属于自己的天空中飞得更高、更远。



你有自知之明吗

哈佛大学的一位教授曾经讲过，从自我认识的角度大致可以将人分为三种类型：一种是能正确地认识自我；一种是高估自己的能力；一种是低估自己的能力。

中国有句古话“知人者智，知己者明”，每个人都希望自己是一个有智慧的人，其实，拥有自知之明，就是一种智慧。

世界首富比尔·盖茨在一次采访中，被问及是否想过要竞选美国总统，他回答说，自己擅长的是计算机领域的经营管理，对于政治却一窍不通，没有资格参选。

这就是比尔·盖茨最可贵的地方，他拥有财富和声誉，但同时也是一个冷静、有自知之明的人。盖茨认为，作为一个管理者，需要的是经营头脑，但是要做总统，既要对经济有一定的了解，还要对政治、外交、军事都了如指掌。而他只了解 IT 业，因此他不会去做自己不擅长的事情。

盖茨知道自己人生的位置，知道自己的能力和肩负的责任，这也正是他在做一件事情的时候，能做到最好的原因所在。他为很多人提供了就业的机会，为社会创造了巨大的价值，他还推动了计算机行业的不断进步，因为这是他熟悉的行业，也是他能够做好的事情。

自我认知是一个看似很浅显的概念，但真正落实到现实生活中时，你就会发现，在更多时候自我认知是一种决定成败的智慧。

拥有自知之明，是对自己正确的审视，只有这样才能做到“有则改之，无则加勉”，才能不断取得进步。



最好的镜子是你自己

不论是男孩还是女孩，不论是儿童还是青少年，都喜欢自我欣赏。例如，人们会时常在不经意间思考自己是什么样的人，会照着镜子观察自己的容貌。镜子可以让我们正确地认识自己，也可以督促我们改正自己的不足。下面就为大家讲述一则关于镜子的故事。

美国前总统华盛顿在小的时候，他的父亲是一名打扫烟囱的工人，每天都要打扫很多的烟囱。随着工作时间的变长，华盛顿的父亲总结出了一套很好的烟囱清洁经验。

有一天，他和他的新工作伙伴迈斯去给别人打扫烟囱，工作做完以后迈斯的身上和脸上挂满了尘土，而华盛顿的父亲依然整洁如初。迈斯看到他身上非常干净，误以为自己的身上也很干净，于是便高高兴兴地走了。当来到大街上的时候，人们看到浑身脏兮兮的迈斯居然还能兴高采烈，都以为他是一个疯子。

后来，华盛顿的父亲将这个故事讲给华盛顿听，并很有深意地嘱咐他，无论在什么时候，都不要把别人当成镜子，真正能成为自己镜子的人只有自己。华盛顿记住了父亲的教诲，并时刻提醒自己准确找准自己的位置，正视自己的缺点，发挥自己的特长。正是因为这样，长大以后的他成为了受美国人民爱戴的总统。

在这个世界上，最好的镜子就是自己，只有真正地理解了这一点，并客观地了解了自己的水平和位置，才能发挥自己的优势，成为有价值的人。



让自己成为珍珠

有一句话是这样说的：海蚌经过沙子的刺痛，润出了珍珠。珍珠的前身，居然是沙子，这简直令人无法想象。就像丑小鸭能变成美丽的天鹅一样，如果你现在就是一粒毫不起眼的沙子，请相信总有一天你也会蜕变成珍珠。

一位美国教授讲述了这样一则故事：有一个自视很高的年轻人在大学毕业后，到过很多家单位应聘，但是都被拒绝了。他感到十分地沮丧。他在大学时学到了那么多的知识和技能，但是没有地方接纳他，他对自己的朋友说：“我自认为是一颗珍珠，可为什么得不到社会的承认呢？为什么就不能遇到一位赏识我的人呢？”

朋友劝导他说：“我在初入社会时，只是把自己当作了一粒最普通的沙子来看待，后来经过了很多的磨难，才有了今天的一点儿成绩。但即使是这样，我依然时刻提醒自己要虚心学习，不苛求别人的承认。”

这个年轻人听了朋友的教诲，降低了自己择业的标准，应聘到一家家具公司做了一名普通的业务员。他非常珍惜这个工作，而且在工作中勤奋努力，经常连周末也加班。为了取得更好的业绩，他经常熬夜，认真钻研销售技能知识。就这样，一年之后，他获得了可观的收入。

一个普通业务员的工作，让他真正认识到了商场中潜移默化的规则。他学会了在磨难中锻炼自己，不断提高自己的能力，在这个过程中他感觉到自己从一粒普通的沙子慢慢蜕变成了一颗华美的珍珠。后来这个年轻人成为了这家公司有史以来最年轻的经理。

人生就是这样一个过程，每个阶段都会有不同的成功标准，青少年也是一样。身体健康、心理健康、成绩优秀、品德良好等，都是不同方面的成功标准。要想让自己一生都能像珍珠一样丰润华美，

前提就是，当自己还是沙子的时候，就坚信自己能成为珍珠，过好平淡的每一天，做好该做的每件事情。



你不可能让所有人满意

在很多时候，你会面对来自外界各种不同的意见，意见不一的原因是每个人看待问题的角度不同。比如说你买了一双鞋，有的同学会说你的鞋很漂亮，有的同学却认为它不好看。无论这些看法是对是错，最重要的是你要明确自己的想法。

有的时候，你合理的行为或者举止会遭到误解，但是不要因此而改变自己，因为没有一个人能得到全世界的认可，如果人云亦云，没有自己的主见，就会失去很多原本属于自己的东西。下面为大家讲一个很普通却富于哲理的故事：

在英国偏僻的乡村里生活着相依为命的祖孙俩。有一天，他们一起到附近的镇上买了一头小毛驴，因为回家的路程很远，所以开始的时候是爷爷骑着毛驴，孙子跟在后面。这时遇见了一位妇人，她指责骑着毛驴的爷爷，认为他是个自私的人，连自己的孙子都不关心。老人觉得妇人的话很有道理，于是从毛驴身上下来，让孙子骑了上去。

祖孙二人又走了一段路，遇见了一位老人。老人看见了祖孙俩的情形，指责孙子，认为他是一个不孝顺的孩子。此时的孙子觉得老人说的话很有道理，于是，和自己的爷爷一起骑着毛驴回家。

又走了一段路，他们遇见了一个饲养毛驴的人。养驴的人看见祖孙俩同骑一头毛驴，很气愤地指责他们是狠心的人，虐待动物。如此一来祖孙俩只好都下来走路。但是，之后他们又遇见了一群年轻人，年轻人说他们这两个人都是傻瓜，有毛驴却还要自己走路。祖孙二人听了觉得也有道理，但是此时的他们不敢再骑毛驴，因为无论谁骑都会受到指责，所以两个人索性一起抬着毛驴回家。

在经过一座桥的时候，祖孙俩不小心把毛驴掉进了河里，毛驴