

给予心灵营养的成长箴言录
提升心理素质的智慧枕边书

Harvard
UNIVERSITY



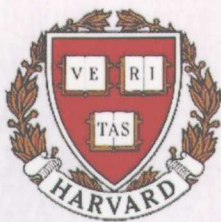
哈佛教授 常讲的 心理健康故事

品味百年哈佛智慧甘泉

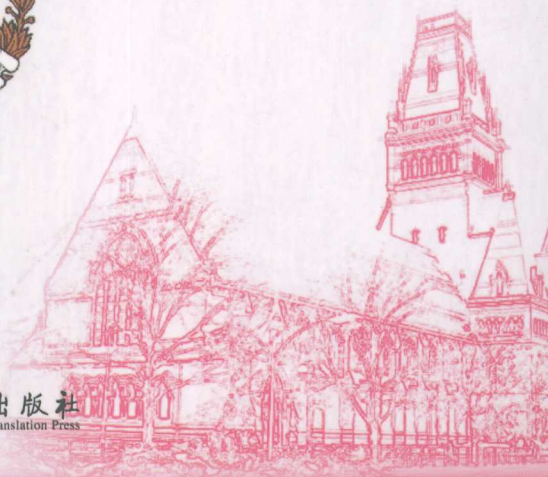
II

锻造和谐阳光心理素质

檀明山/主编



中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press

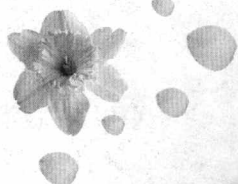




给予心灵营养的成长箴言录
提升心理素质的智慧枕边书



Harvard
UNIVERSITY



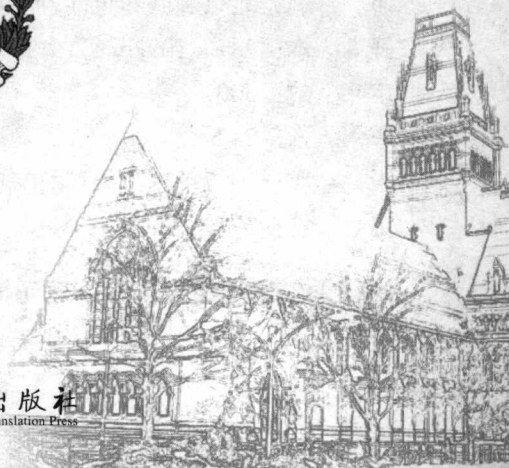
哈佛教授 常讲的 心理健康故事

品味百年哈佛智慧甘泉 II 锻造和谐阳光心理素质

檀明山/主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛教授常讲的心理健康故事 / 檀明山主编. —北京:
中央编译出版社, 2007.10

ISBN 978 - 7 - 80211 - 542 - 2

I. 哈… II. 檀… III. 青少年 - 心理卫生 - 健康教育
IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第165792号

哈佛教授常讲的心理健康故事 檀明山 主编

出版人: 和 龔

责任编辑: 郑 锦

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街36号 (100032)

电 话: (010) 66509360 66509353 (编辑部)
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1 / 16

字 数: 300千字

印 张: 24.5

版 次: 2007年11月第1版第1次印刷

定 价: 29.80元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

目 录



第 一 章

迎接人生：思考人生的意义

其实，人活着本身就是一个过程。每个人在这个过程当中，按照自己的理想、自己的意愿，努力让自己的人生变得丰富多彩，进而找到自己的快乐和幸福。如果省略了那些曲折动人的奋斗历程，人生也就变得索然无味，更谈不上辉煌和精彩。

人生重在过程 / 2

勇敢地面对困难 / 3

要做，就做你自己 / 5

用一生寻找机会 / 6

适应生活的变化 / 8

掌握自己人生的方向 / 10

我能做些什么 / 11

凡事往好处想 / 13

尊重生命中的每个人 / 15

密苏里的小人物 / 17

人生的岔路口 / 18

生活是一场特别的球赛 / 20

你需要的也许只是一块面包 / 22



第二章

走进人生：人生不能没有目标

有很多时候，人们朝着选准了的方向前进，努力了，奋斗了，付出了，可始终没能到达。他们可能会埋怨外部环境，埋怨人情世故，埋怨老天不公，可他们是否愿意低头看看，自己有没有认清脚下的位置呢？

认清脚下的位置 / 25

请带着善良上路 / 26

人生不需要太多的行李 / 28

不要吝惜你的微笑 / 30

人生不能没有目标 / 31

关心切身利益并没有错 / 33

保持一颗谦逊的心 / 34

你能保守这个秘密吗 / 35

给心灵做一次美容 / 37

勇敢地说出自己的想法 / 40

幸福的玫瑰花 / 43

演出就要开始 / 44

活得一定要漂亮 / 46

放慢你的脚步 / 47

自信让你走得更远 / 49

第三章

拥有人生：保持谦卑的心

从历史的长河来看，不管我们拥有什么、拥有多少、拥有多久，都只不过是拥有极其渺小的瞬间。人誉我谦，又增一美；自夸自败，又增一毁。无论何时何地，我们永远都应保持一颗谦卑的心，只有这样，生命就会有一种无法言传的尊严和价值。

让快乐与工作同行 / 52





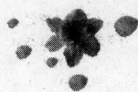
道德是一种经验 / 54
保持谦卑的心 / 56
弯弯腰，拾起你的尊严 / 57
打破自卑的枷锁 / 59
自负的小老鼠 / 60
切莫心存偏见 / 63
选择诚实 / 65
尽快走出坏情绪 / 66
遵守承诺的人 / 68
冲动的惩罚 / 70
墓地里的教堂 / 71
不违背自己的良心 / 73
耐心需要培养 / 75
做一些实实在在的事情 / 76

第四章

创造人生：将想法付诸行动

机遇之所以是机遇，是因为它是可遇而不可求的。有一句话是这样说的：得到时，不懂得珍贵；失去了，才懂得珍惜；失而复得，却是难以名状的快乐。失而复得的经历固然难得，但为什么不在曾经拥有的时候就勇敢地抓住，创造属于自己的一番作为呢？

从现在开始努力发光 / 79
人，一定要靠自己 / 80
不同的选择，不同的人生 / 82
锁定你的注意力 / 83
平凡铸就伟大 / 85
不向“拒绝”低头 / 86



计划和实践的PK / 88
找到你的潜质 / 90
不要在困境面前止步 / 92
不能急于求成 / 94
面带笑容工作 / 95
沙漠里的蒲公英 / 97
永不放弃 / 98
坦然接受失败 / 100
将想法付诸行动 / 102

第五章

珍惜人生：每一天都很特别

学会以一种平常心去对待生活。不要将自己锁到金钱快乐的定义之中去。那样只会让你过早地失去自我。从生命出发，珍惜现在所拥有的一切。不以物喜，不以己悲。豁达人生，才会舒心快乐。

把珍惜化作动力 / 105
珍惜你所拥有的 / 106
为光明打开门 / 108
留下人性的光辉 / 110
犹豫不决的代价 / 111
不要总是等待明天 / 113
做时间的主人 / 115
效率成就人生 / 116
守时是一种美德 / 118
到底错过了什么 / 120
短暂的一秒钟 / 121
人生没有回程票 / 123
穷人变成富人之后 / 125
创造爱的奇迹 / 127



第六章

感悟人生：爱是一种责任

老话说的好：好死不如赖活着。人只要是活着的，才会有希望去完成所没有完成的事情，无论那是怎样的事情，也都需要我们是活着的才能去实现它。

所以只要活着，一切都在，只要活着，感受到的就不只是贫苦；只要活着；一切就有新的生机，有新的希望。

不要吝啬你的赞扬 / 132

害人终将害己 / 133

心中的天平 / 135

换种方式说话 / 136

送人一束玫瑰 / 138

善待他人就是善待自己 / 140

贪多必失 / 141

一竿子打翻一船人 / 143

愚蠢的路易 / 145

谎言是把双刃剑 / 146

还是活着好 / 148

性格决定命运 / 150

友谊不会从天而降 / 151

真正的朋友 / 153

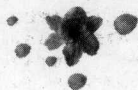
爱是一种责任 / 155

朴实的人生最可贵 / 157

第七章

苦乐人生：心灵是快乐的源泉

人生有了痛苦才会有幸福和快乐。不认识痛



苦的人何以看得出幸福，不能承受痛苦的人又怎么能跨越痛苦得到幸福？倘若能这样想，面对痛苦时就会变得坦然而从容，心胸也会变得更广阔。

伤痕实验 / 160

守住自己的精神园地 / 161

与死神握手时 / 163

痛苦是可以稀释的 / 164

把苦难变为财富 / 166

困境中潜伏着转机 / 168

时间是最好的良药 / 170

忧患激发天才 / 171

一位乞丐的坚守 / 173

皮克的快乐 / 174

转过身来勇敢面对 / 177

用心雕刻生命的花朵 / 179

给予比接受更快乐 / 181

幸福需要用心感受 / 183

第八章

激励人生：给自己树一面旗帜

也许，在成长道路上，我们缺乏的不是机遇也不是聪明才智，而是信心、信念。所以，凡事想有所作为的人，都应该有自己的信念，作为前进和奋斗的旗帜。当信念开始矗立在你的心中时，你距离成功的就只剩下两个问题——那就是努力和时间。

给自己树一面旗帜 / 186

我很重要 / 188

别让懒惰害了自己 / 189



与错误一起成长 / 191
道歉需要力量和勇气 / 193
生活是一面镜子 / 195
经历是一笔财富 / 196
破罐子也不能破摔 / 199
做一只最好的苹果 / 200
不要对自己说“不” / 202
没有什么不可以改变 / 203
背着房子的蜗牛 / 205
人在宽容中成长 / 206
充满自信的罗斯福 / 208
弱者可以成为强者 / 209

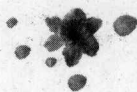
第九章

挑战人生：做别人没有做过的事

人确实有无限的潜能。每当遇到一个新的学习任务或者工作挑战时，千万不要让畏难思想左右了你，充分发挥你的潜能吧，你会收获一个又一个惊喜。

热情激发出潜能 / 213
自信是成就伟业的先导 / 215
负重才不会被打翻 / 216
细节成就希望 / 218
让人生与众不同 / 220
沙漠中的抉择 / 222
不放弃最后一丝希望 / 223
人的能力是无限的 / 225
向自己突围 / 227
永不言败的杰克逊 / 228
以平常心看待财富 / 229





成功一定有方法 / 231

88 跌倒了再爬起来 / 233

当好自己的卫兵 / 234

做别人没有做过的事 / 236

第十章

超越人生：人生的第二次生命

如果逃避或者不去加倍地努力，那我们将永远停留在原地，扎根在心中的痛苦也永远不会消除。只有改变自己、全力以赴，才是超越痛苦、开启崭新世界的钥匙。

80S 不要羞于求助 / 239

能力比学历更重要 / 241

放下心灵的包袱 / 242

与香烟的较量 / 244

努力才是唯一的出路 / 245

为你的对手喝彩 / 247

守护心中的那一片净土 / 249

宽恕比复仇更高尚 / 251

谎言不一定就是欺骗 / 252

81S 来自陌生人的关心 / 255

生命当中的缺憾 / 257

爱心无处不在 / 259

第十一章

感恩人生：信任是一种幸福

父母辛劳的工作、老师们勤恳的付出、朋友无私的帮助……从小到大，我们得到的太多，但我们却很少用自己的实际行动去表达自己的感谢。哪怕只是父亲节或母亲节一声亲切的祝福，哪怕节假日里一个简单的礼物，都足以表达





我们的感激之情。

常怀感激之心 / 263

彼此的救命恩人 / 264

感恩节的真义 / 266

拥有知恩图报的心 / 268

珍贵的拥抱 / 270

感激冤家和对手 / 272

将羞辱化为奋斗的动力 / 274

感谢骂我的人 / 276

在等你说谢谢 / 278

萨拉的故事 / 279

信任是一种幸福 / 282

第十二章

智慧人生：跳出惯性思维

水满则溢，月满则亏，凡事都不必过于追求圆满。那些经常让步和吃亏的人总被一些人认为有点傻，其实懂得让一步、亏一点何尝不是一种大智慧的体现。小聪明的人不愿吃一点亏，所以他们永远都不理解什么叫做真正的大智若愚。

让人把话讲完 / 285

成功来自勤奋 / 286

打开自己的思路 / 288

总统的智慧 / 290

我先让一步 / 292

该低头时就低头 / 293

给自己留一点余地 / 295

人与人的差距 / 296

面对现实的勇气 / 298





智慧是成功的秘诀 / 299

跳出惯性思维 / 301

记住别人的名字 / 303

第十三章

精彩人生：每天多做一点点

生活中，勇敢机智是一个人必备的、良好的素质。遇事要沉着、镇静，多动脑筋；做事讲计谋，临危不惧，找出办法。把勇敢与机智结合起来，做一个智勇双全的人，赢得精彩的人生。

拥有真实的高度 / 307

经历过了才算完美 / 308

临危不惧的小女孩 / 310

如果路可以这样走 / 312

每天多做一点点 / 313

真正的勇敢 / 315

善于成人之美 / 317

英雄不问出处 / 319

拥有一颗宽容的心 / 321

与众不同的平凡 / 322

受人爱戴的珍妮 / 324

第十四章

成功人生：心灵是希望升起的地方

每个人都渴望成功，害怕失败。因此人们凡事小心谨慎，唯恐一不小心就出现失误。然而事实却是，失误总是不可避免的。另一个事实是，失误并非都像我们想象中的那样可怕，有时它甚至还会给我们带来意想不到的成功。

勇气是成功的第一步 / 327



心灵是希望升起的地方 / 329	88\ 千金易得人个难
在嘲笑中成就梦想 / 330	058\ 日本的投资材料
“热爱”的魔力 / 332	1058\ 美国年代, 而美国社会共
会变形的豆子 / 334	6578\ 美最显下美然自
成功路上的黄金分割 / 335	2578\ 心常平通一青说
失败里的成功 / 336	
失误造就的鸡尾酒 / 338	
认真是一种生活态度 / 339	
细节铺就成功之路 / 341	
阳光总在风雨后 / 342	
财富就在身边 / 345	
时刻做好准备 / 347	
具备团队精神 / 349	
实干铸就辉煌 / 351	

第十五章

美丽人生：每个人都是金子

每个人都有潜在的能量，只是很容易被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。坚信自己是一块金子，是金子总会发光的！坚信有耕耘就会有收获，抓住一切机会，谱写自己的人生美丽的篇章吧！

人生就是选择 / 354
让生命没有遗憾 / 356
声誉不会贬值 / 357
品味过程之美 / 360
在贫穷中奋起 / 361
一切皆有可能 / 363
把握现在的分分秒秒 / 364
始终以真理为友 / 366



- 每个人都是金子 / 367
保持自我的本色 / 370
共同培植美丽，分享美丽 / 372
自然美才是最美 / 373
拥有一颗平常心 / 375

第一章

迎接人生 思考人生的意义

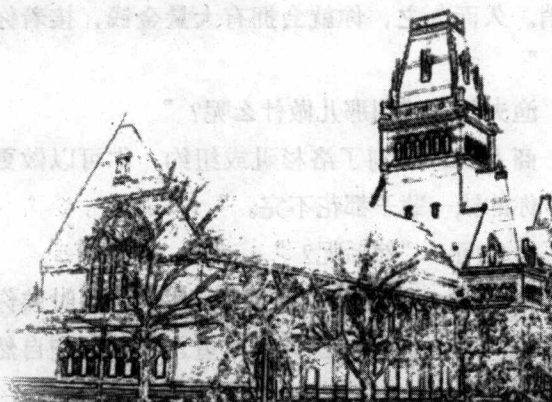
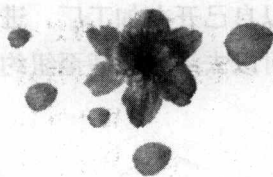
Harvard
UNIVERSITY

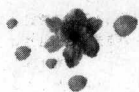
人生不是用来享受的，而是用来经历的。我们一直在思考人生的意义，直到我们即将与他告别。

——哈佛教授 斯蒂芬·杰·古尔德

人的一生有两大目标：第一，得到你想要的东西；第二，享受你得到的东西。只有最聪明的人才能实现第二个目标。

——哈佛教授 乔赛亚·罗伊斯





人生重在过程

每个人的生命起点和终点在表面看来并无差别，但每个人的人生历程却千差万别，有的人绚丽多姿，有的人却干瘪无味。

一位曾毕业于哈佛的商人去海边度假。为了亲近自然，他放弃宾馆选择在一个小渔村住宿。这个渔村里的渔民非常勤劳，每天早晨天不亮就出海打鱼，可是他注意到其中有一位渔民，每次仅仅打捞几条鱼便早早地回来了。

商人很奇怪，问：“你为什么不多花些时间多捕些鱼呢？”

渔民说：“这些鱼已经够我吃了，何必那么辛苦、操那么多心呢？”

商人问：“那你每天这么早回来都干什么呢？”

渔民说：“回来和孩子们一起玩，和老婆聊聊天，到傍晚的时候，再和几个要好的老哥们一起喝喝酒。”

商人很不以为然，他告诉渔民：“其实你可以生活得更好。从现在开始，你每天应该在大海中多停留一会儿，抓到更多的鱼，将吃不完的鱼拿到集市上卖成钱。等钱攒到足够多的时候，你可以买一条大船，甚至一支船队。这样，你每天可以捕到几十吨的鱼，你可以自己开办加工厂，进行直销。久而久之，你就会拥有大量金钱，接着你可以去洛杉矶甚至纽约发展。”

渔夫问：“到那儿做什么呢？”

商人说：“到了洛杉矶或纽约，你可以做更大的生意，变成一个大富翁，你的钱一辈子都花不完。”

渔夫问：“然后呢？”

商人说：“然后你就可以退休啦！到时候你可以搬到自己最喜欢的地方去住，想吃什么鱼就买什么鱼，每天睡到自然醒，和孩子们玩玩，与老

