

40 Letters of Psychological Counseling
to Young People

哈佛

热线

线

——留美博士致青年的四十封信

岳晓东 / 著

JOHN HARVARD

中国青年出版社

40 Letters of Psychological Counseling
to Young People

哈 佛 热 线

——留美博士致青年的四十封信

岳晓东 / 著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

哈佛热线/岳晓东著. —北京:中国青年出版社,
2000

ISBN 7-5006-3812-4

I. 哈… II 岳… III. ①高等教育—概况—美国
②生活—知识—青年读物 IV. G649.712

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18643 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

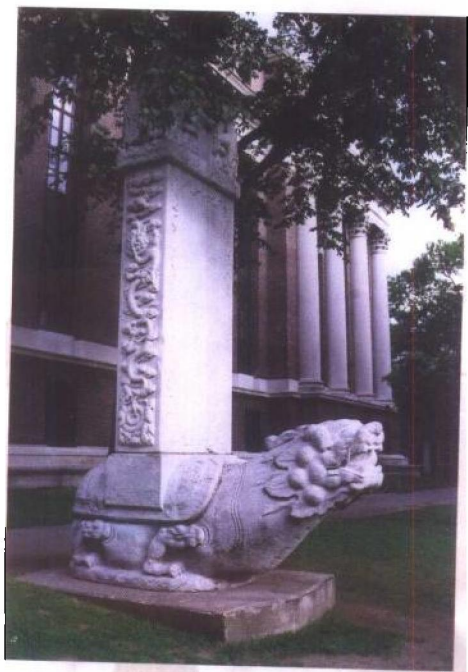
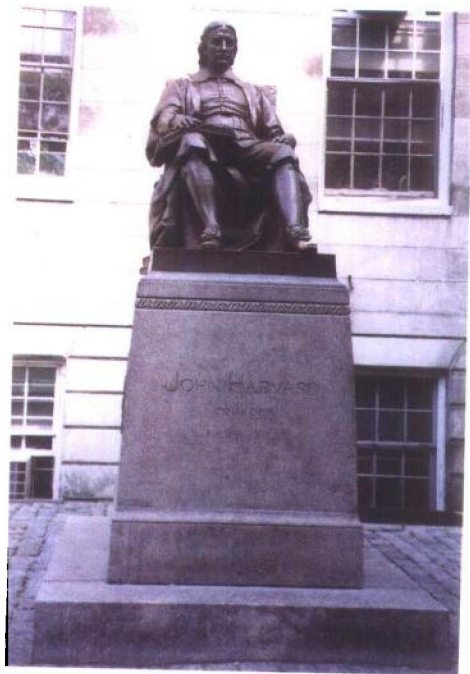
*

850×1168 1/32 10.25 印张 4 插页 220 千字

2000 年 5 月北京第 1 版 2000 年 5 月北京第 1 次印刷

印数 1-8,000 册 定价 16.50 元

哈佛雕像，1882年塑。可惜它并不是依照哈佛本人的样子塑造的，而是依照一位名叫Sherman Hoar的哈佛大学毕业生的样子塑造的。因为哈佛本人来美洲大陆一年后即去世了，当时没有留下任何有关他的画像。而选择Sherman Hoar作模特，是因为他长的英俊威武。



1936年哈佛大学中国校友捐赠给母校的石碑，以庆祝哈佛大学建校300周年。



哈佛大学校门，它使人想起“伟大诞生于平凡”这句话。



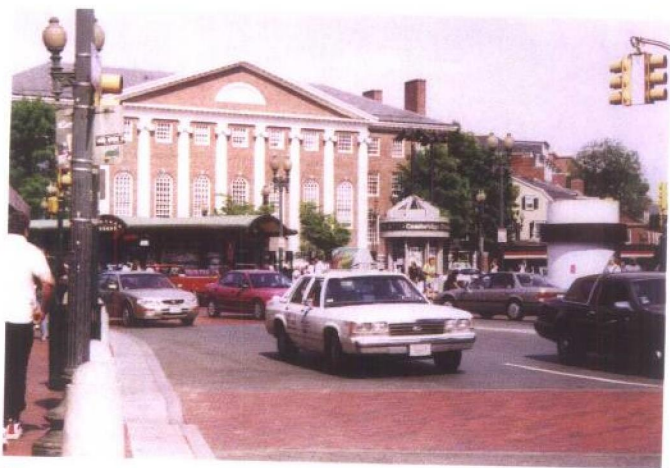
哈佛庭院(Harvard Yard)一瞥。哈佛大学建校时，选择这片地方为其校园，是因为它远离闹市，清静幽闲。而今，它置身于闹市之林，全无当初之“风声、雨声、读书声，声声入耳”之景。



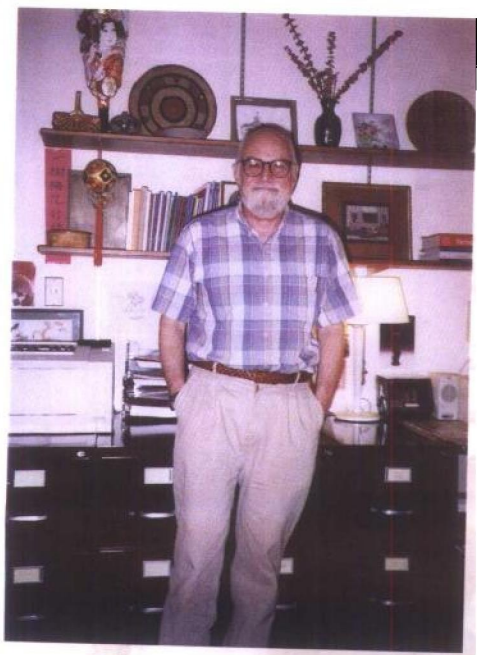
哈佛庭院内的教堂(Memorial Church)。依照哈佛大学最早的宪章，哈佛立校也是为了给移民新大陆的清教徒们(pilgrims)培养牧师。



魏登纳纪念图书馆(Widener Memorial Library)，哈佛大学最大的图书馆，也是全美第三大图书馆。魏登纳本人是哈佛大学的毕业生，死于1912年4月12日的“泰坦尼克号”海难事件。为纪念他，他母亲捐给哈佛大学一笔钱。哈佛大学用这笔钱扩建了其图书馆，并以魏登纳来加以命名。



哈佛广场(Harvard Square)一瞥，早年这里曾是来往过客们存放马匹及车辆的场所，现在它是波士顿的旅游热点之一。



我的导师罗伯特·雷万恩(Robert LeVine)，他是美国著名的心理学家、教育学家、人类学家、人口学家，也是美国科学院院士。他经常对我说的一句话是，“如果有时间，我想多听你讲一讲中国的历史。”

前 言

在美国哈佛大学攻读心理学博士期间（1987年至1993年），我曾与国内不少年轻朋友保持通信，探讨学习、情感、人际交往和个人成长等方面的问题。在此当中，我将自己大多数回信的附件并同来信留存下来，当时只是想给自己的思想成长留个记录。

1997年底，我通过北京师范大学出版社出版了两本心理学科普读物《少年我心》和《登天的感觉》，并由此收到了许多读者的来信。他们当中不少人除了肯定我两本书的写作方法外，还鼓励我再写一本帮助大学生思想成长的书。对于这个建议，我最初的反应是加以推脱。毕竟我不是职业作家，时间和生活经历都有限；毕竟我的教学和科研任务都十分繁重，还有一大批学术论文要去完成；毕竟我已不再年轻，思想与当今的年轻人有距离……

但我的一位编辑朋友斩钉截铁地告诉我说，“写这样一本书是你的责任，因为你的学历、阅历和写作风格都使你能够写出一本为青年朋友们喜闻乐见的书。你总

不能让戴尔·卡耐基或拿破仑·希尔这些洋大人们接着包办咱中国年轻人的思想教育吧。”他的话使我顿有所悟。

于是我开始认真筹划本书的写作。我系统地整理了当年在哈佛的所有通信，对它们做了必要的修改，并增添了不少新鲜的内容。在写作方法上，我仍采取通信的方式，就事论事地谈论当今的年轻人，特别是大学生和研究生们所面临的普遍问题。我不奢望这本书会使每个读者都受益，我只想针对书中的四十个问题提出自己的看法，以引起大家的重视和思考。我也不敢肯定这四十个问题就涵盖了当年轻人所普遍面临的问题，它们只代表了我感觉年轻人面临的重要问题。

另外，为增加此书的趣味性，我在每篇通信的后面还相应地附加了我在美国读书、生活、打工和做心理咨询当中的一些趣事和感悟。借此，我想向读者表明，只要你有决心和毅力，你就会成为生活中的强者。同时，为增强读者对哈佛大学的了解，更好地塑造自我，我在书中还附加了“哈佛大学的传说”的篇章。借此，我也想使读者明白，哈佛大学的先辈们能有今天的成就，与其艰苦奋斗、远见卓识及追求人格完善是密不可分的。

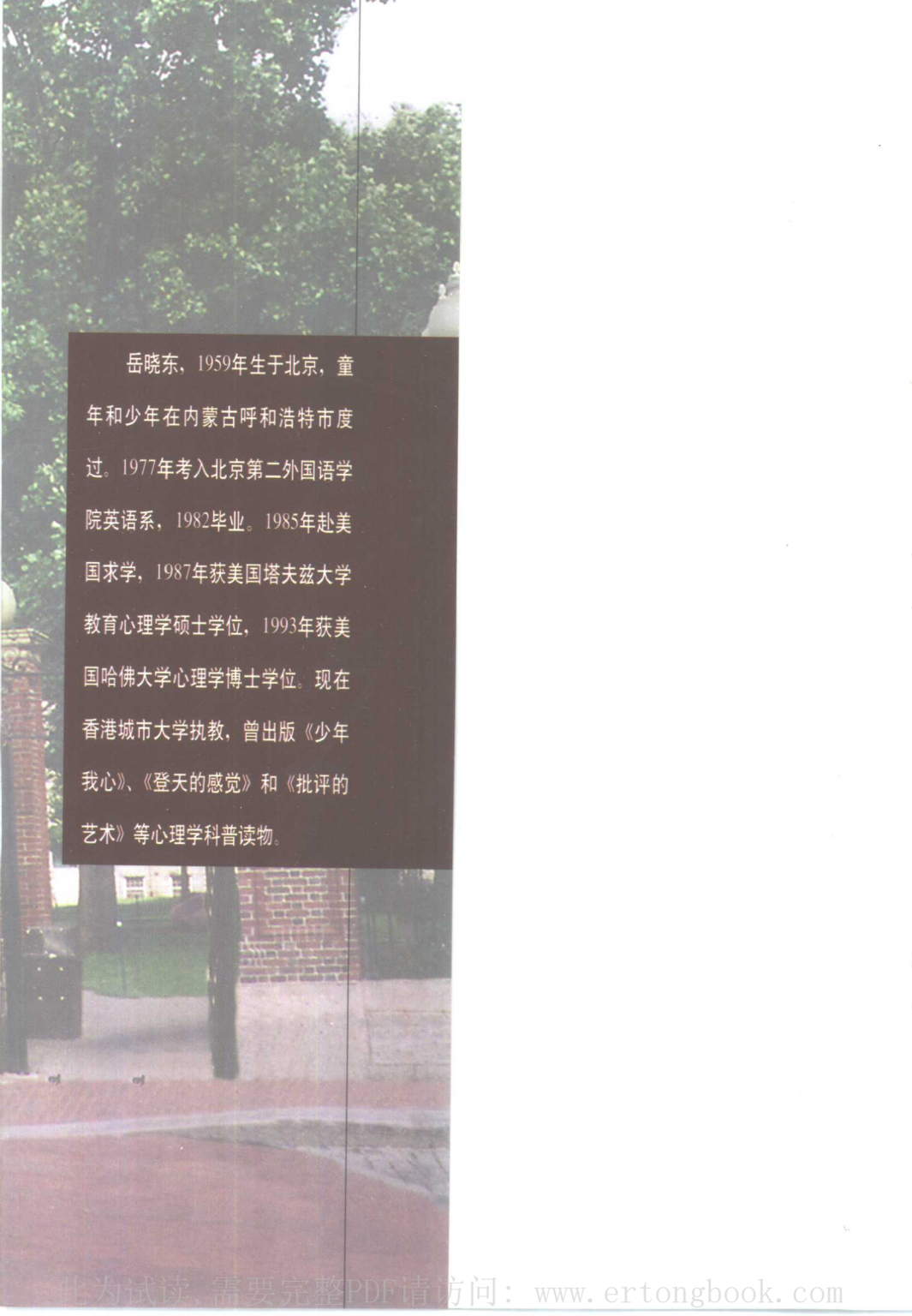
故此，我把这本书献给广大的年轻朋友们，希望它能帮助你更好地把握现有的人生时光，希望它能帮助你更好地了解自我，完善自我，希望它能帮助你活得更加轻松、自如。

63

最后，我以此书深深祝福你的成长。

岳晓东

1999 年秋于香港寓所

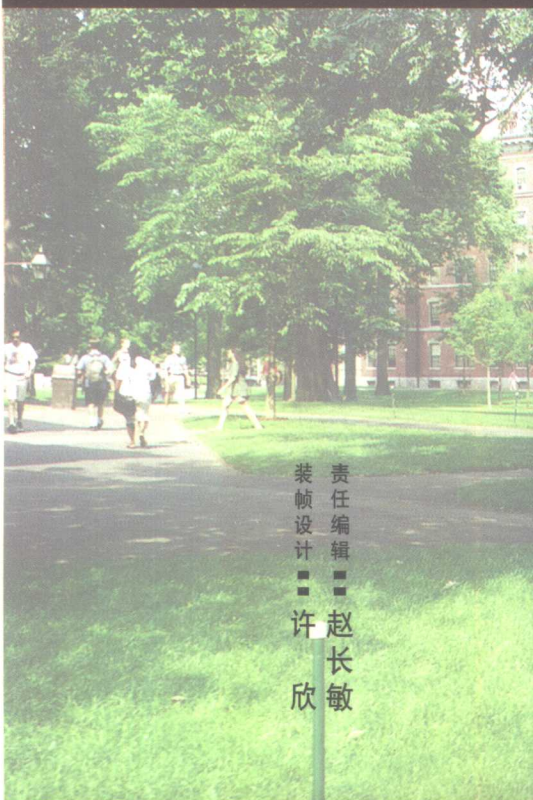


岳晓东，1959年生于北京，童年和少年在内蒙古呼和浩特市度过。1977年考入北京第二外国语学院英语系，1982毕业。1985年赴美国求学，1987年获美国塔夫兹大学教育心理学硕士学位，1993年获美国哈佛大学心理学博士学位。现在香港城市大学执教，曾出版《少年我心》、《登天的感觉》和《批评的艺术》等心理学科普读物。

内容简介

本书以通信的形式，用轻松、简练的语言、真实可信的指导，回答了青年朋友，特别是大学生、研究生们所面临的各种困惑。如出国问题、深造问题、就业问题以及婚恋问题等。并在每封回信后面都附上一段作者在美国读书时亲身经历的生活和身边发生过的故事。以助青年朋友进一步了解在国外学习生活中，将要遇到的问题 and 解决的办法。

作者是美国哈佛大学的心理学博士，书中还介绍了一些关于哈佛大学的情况和趣闻轶事以及作者读书在哈佛的心情和感悟。



责任编辑 ■ 赵长敏
装帧设计 ■ 许欣

目

录

一、出国留学篇

- 通信一:我该如何申请出国留学? 3
 我的读书故事一:决心上哈佛
- 通信二:我该如何在国外大学选课? 9
 我的读书故事二:申请上哈佛
- 通信三:我该如何克服听课中的困难? 17
 我的读书故事三:我们的学习联盟
- 通信四:我该如何做作业? 23
 我的读书故事四:成绩风波
- 通信五:我该如何与外国导师会面? 31
 我的读书故事五:我和导师雷万恩
- 通信六:我该如何提高学习效率? 39
 我的读书故事六:心理咨询的魔力
- 通信七:我该如何申请开会? 48
 我的读书故事七:咱们开会去
- 通信八:我该如何写博士论文? 56
 我的读书故事八:开写博士论文

- 通信九:我该如何调节自己的情绪起落? 63
 我的读书故事九:心灵探索的灰暗期
- 通信十:读书在哈佛,你感觉如何? 71
 我的读书故事十:哈佛大学毕业随想

二、生活磨砺篇

- 通信十一:我该如何不怕吃苦? 83
 我的打工经历一:初做跑堂伙计
- 通信十二:我该如何面对挫折? 90
 我的打工经历二:毛主席教导我们说
- 通信十三:我该如何重振起来? 96
 我的打工经历三:被炒鱿鱼
- 通信十四:我该如何排除生活的烦恼? 103
 我的打工经历四:打工皇帝
- 通信十五:我该如何建立自信? 108
 我的打工经历五:试接电话线
- 通信十六:我该如何开放自我? 115
 我的打工经历六:展销会当经理
- 通信十七:我该如何接受朋友的帮助? 121
 我的打工经历七:假日帮厨
- 通信十八:我该如何挖掘自己的长处? 127
 我的打工经历八:教美国人中文,教中国人英文
- 通信十九:我该怎么爱我的家乡? 133
 我的打工经历九:在哈佛大学看大门

通信二十:我该如何看待打工的收获?	142
-------------------------	-----

我的打工经历十:穷人家的孩子早当家

三、自我修养篇

通信二十一:我该如何战胜自我?	151
-----------------------	-----

我的留美趣闻一:骑虎难下

通信二十二:我该如何挑战自我?	158
-----------------------	-----

我的留美趣闻二:咱也投中了

通信二十三:我该如何升华自我?	164
-----------------------	-----

我的留美趣闻三:你赖谁

通信二十四:我该如何寻找理想的工作?	171
--------------------------	-----

我的留美趣闻四:四“老总”

通信二十五:我该如何寻找理想的事业?	179
--------------------------	-----

我的留美趣闻五:我想当教授

通信二十六:我该如何开发我的潜能?	185
-------------------------	-----

我的留美趣闻六:学炒股票

通信二十七:我该如何摆脱死亡的诱惑?	192
--------------------------	-----

我的留美趣闻七:活着没商量

通信二十八:怎么理解想自杀人的心理?	200
--------------------------	-----

我的留美趣闻八:龙老板的叹惜

通信二十九:我该如何原谅别人?	206
-----------------------	-----

我的留美趣闻九:我和王老板

通信三十:我该如何看待名人?	211
----------------------	-----

我的留美趣闻十:幸会斯金纳

四、爱情友谊篇

- 通信三十一:我爱他们两个,该选择谁? 219
我的咨询感悟一:爱情是面镜子
- 通信三十二:我的恋人不完美,该怎么看? 225
我的咨询感悟二:我很丑,但我很温柔
- 通信三十三:我失恋了,该怎么办? 232
我的咨询感悟三:失恋不失意
- 通信三十四:我该怎样面对他对我的冷淡? 238
我的咨询感悟四:多情却被无情恼
- 通信三十五:我该怎样理解他离我而去? 246
我的咨询感悟五:我是“高大全”
- 通信三十六:我怎样才能使他忘了我? 252
我的咨询感悟六:学会说“不”字
- 通信三十七:我该怎样劝慰失恋的人? 260
我的咨询感悟七:废话少说
- 通信三十八:我该怎样原谅他们两个? 268
我的咨询感悟八:爱情冲突理解的
“三分论”
- 通信三十九:我怎样与现在的男友分手? 275
我的咨询感悟九:让我们以诚相待
- 通信四十:我该怎样看待爱情? 281
我的咨询感悟十:助人自助

附录:哈佛的传说

- (一)约翰·哈佛的故事 289

(二)哈佛学院最早的毕业生	291
(三)哈佛大学最有成就的退学生	293
(四)哈佛大学最早的中国留学生	295
(五)哈佛大学最有成就的校长	297
(六)哈佛大学的“三个世界”	299
(七)哈佛大学校长名言录	301
(八)哈佛雕像的由来	303
(九)哈佛大学校徽的故事	305
(十)哈佛大学校长的趣闻逸事	307
(十一)哈佛与耶鲁的“恩恩怨怨”	309
(十二)哈佛大学的白宫校友会	311