

世界公认的哈佛大学心理训练课

MENTALITY CURRICULUM
OF HARVARD

哈佛 心理课

余世伟◎著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

世界公认的哈佛大学心理训练课

MENTALITY CURRICULUM
OF HARVARD

哈佛 心理课

余世伟◎著

哈佛教授讲给哈佛学子的168个心理故事

哈佛精英心灵修炼与精神励志的心理密码



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

哈佛心理课：哈佛教授讲给哈佛学子的168个心理故事 / 余世伟著. —哈尔滨：哈尔滨出版社，2011.1
ISBN 978-7-5484-0360-9

I. ①哈… II. ①余… III. ①成功心理学—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第193703号

书 名：哈佛心理课：哈佛教授讲给哈佛学子的168个心理故事

作 者：余世伟 著

责任编辑：颜楠 王洪启

责任审校：陈大霞

版式设计：张文艺

封面设计：媚文花书工坊

出版发行：哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址：哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 **邮编：**150090

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市昌平前进印刷厂

网 址：www.hrbcbs.com www.mifengniao.com

E-mail：hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线：(0451)87900272 87900273

邮购热线：(0451)87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线：(0451)87900201 87900202 87900203

开 本：787×1092 1/16 **印张：**16 **字数：**230千字

版 次：2011年1月第1版

印 次：2011年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5484-0360-9

定 价：29.80元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。**服务热线：**(0451)87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

第一章 哈佛的心理管理：如果无法回避痛苦就学会享受痛苦

1. 用不同的态度去应对不同的人生

哈佛大学的威尔·皮特教授曾经对他的学生说：“没有人可以不经历苦难就轻松地获得成功。纵观成就大业者，多是与苦难相伴，与痛苦为友。从他们的成功中，我们会发现，痛苦与不幸并不是可怕的事，只要以平常心去对待，它们反而会成为我们生命中最宝贵的财富。”接着，他就讲了“米歇尔的故事”。

很多人的经历告诉我们，痛苦来自自然，而态度来自你的综合素质。

有一个叫米歇尔的青年，一次偶然的车祸导致全身三分之二的皮肤被烧伤，在就医出院之后，他变得面目恐怖，手脚变成了肉球。面对镜子中难以辨认的自己，他痛苦和迷茫了很久。但他并没有永远沉沦下去，因为他看到很多残疾人成功的例子，也想到那些哲人的劝告。为此，他总是不断为自己打气：“相信你能，你就能！如果自己没有决心、信心，那么任何人都无法帮助你。问题不是发生了什么，而是你如何面对它！”

终于，米歇尔从痛苦的樊篱中走出来，米歇尔经过不懈的努力、奋斗，成了当地最早的百万富翁。生活终于向他展开了笑颜。可是，米歇尔突然异想天开，他不顾亲人的反对，非要用肉球似的双手去学习驾驶飞机，以实现自己飞行的理想。功夫不负有心人，他真的掌握了驾驶飞机的技术。可是命运却总喜欢捉弄人，有一天，他在助手的陪同下升上天空，中途飞机突然发生故障，跌落了下来。当大家找到米歇尔时，发现他已经奄奄一息。送到医院之后，虽然保住了性命，但脊椎骨粉碎性骨折，他将终身瘫痪了。就在家人无限伤心的时候，他却说：“我无法逃避现实，就必须乐观接受现实，上帝还留下我的生命在世间，这其中肯定隐藏着好的事情。虽然我身体不能行动，但我的大脑是健全的，我依旧能够思考，甚至可以去帮助别人。”在医院里，他用自己的智慧、幽默去讲述能鼓励病友战胜疾病的故事。他走到哪里，就会把笑声带到哪里。

一天，一位护士学院毕业的金发护士来护理他，米歇尔却一眼断定这是他的梦中情人，他毫不忌讳地把他的想法告诉了家人和朋友，大家听了，都感到这是绝对不可能的事，于是都劝他：“这是不可能的啊，万一人家拒绝你多难堪。这个念头你还是早点熄灭吧。”他说：“不，你们错了，我知道这个成功率不高，可是万一成功了怎么办？万一她答应了怎么办？而且这个情况也不是绝对不可能的啊！”

就这样，米歇尔勇敢地追求那个金发女子。那个护士对他的行为感到非常惊讶。但米歇尔依旧坚持不懈地追求她，总是千方百计接触她，还找机会让她了解自己。这样坚持了两年，他真挚的感情和思想魅力真的感动了金发护士，这个女子最后终于决定嫁给他。正是米歇尔的坚韧不拔和永不放弃的精神，使他不断摘取到胜利的果实，之后他还顺利当选为国会议员，成为美国人眼中的英雄。他虽然以轮椅为伴，但他生活得比健全的人还要充实、愉快和幸福。

所以，在遭遇不幸和痛苦的时候，我们不要一味地抱怨命运的不公。我们不能被不幸和痛苦打倒，而要坦然面对，接受考验。只有经历人生的风雨，才能见到美丽的彩虹。

著名企业家甘布士也曾这样说过：“做任何事情，都不能轻言放弃。哪怕只有万分之一的可能，都要努力争取。”圣诞节的前夕，甘布士要搭乘火车去外地。而这时正好是客流量的高峰期，很难买到火车票。

甘布士打电话到车站询问，答复是全部车票都已售完。甘布士就对车站的工作人员说：“假如我到车站寻找退票，是否还有希望呢？”那边的工作人员笑了：“如果不怕麻烦的话，可以到车站碰碰运气，看是否有人临时退票。不过，这种情况或许只有万分之一的可能，根据我们的经验，在这样的时期，你最好不要有这样的念头。”

甘布士放下电话，决定去碰碰运气，他提上行李，来到火车站。可是等了好久，一直没有人退票。但甘布士没有灰心，还是耐心地等待。身边的旅客听说他在等退票都觉得好笑。也巧，就在火车离开动还有五分钟时，一个女人急匆匆地前来退票。于是，甘布士如愿以偿，搭上了火车。他还幽默地对那位退票的女士说：“我不来，怎么能见到你呢？”

2. 要做生活的强者就将痛苦视为插曲

哈佛教授康拉德·布洛奇说：“不管你以前的生活状况怎样，当痛苦来临的时候，请不要拒绝、不要懊丧，因为，它也是上帝给我们的礼物，坦然地接受，你会从中品尝到不一样的滋味。”

毕业于哈佛大学的本·沙哈尔说：“在漫漫人生的旅途上，每个人都不可避免地会面临悲伤的时刻，比如经历失败或失去心爱的人，但我们依然可以活得幸福。生活之中，快乐是常态，而痛苦都是小插曲。”

承受痛苦能力的高低是判断情商高低的标准之一。一个人情商的高低体现其心理素质的高低。关于痛苦，哈佛人常会引用下面这个事例。

赫尔·海西是美国加州一位出色的药品代理商，他乐观豪爽，酷爱运动。有一年夏天，他像往常一样跑完步回公司上班，不料被一辆疾驶而来的运输车撞倒，他昏迷了许多天，醒来后，他发现自己躺在医院的病床上，左腿失去了知觉，白色的绷带把他的下身缠了厚厚的一层。这时，他首先想到的不是“我这辈子可完了”，而是想到了自己最喜欢的那句名言：“应该恐惧的是恐惧本身。”

在病房里，他总是开导其他的病友说：“活下来，生命就是灿烂的。”

医院的确诊是：他除了左脚严重骨折外，头部组织也受到一定的损害，下肢即使治愈也会落下残疾。

但是赫尔·海西没有被吓倒，而是表现出一种乐观的态度：“感谢上帝保全了我的性命，相比之下这种伤害算不了什么，也许是让我实现人生另外的计划呢。所以，我必须坚强地活下去，把工作和事业做得更好。”

为了早日出院，他向一名护士打听自己的病情，但是护士并没有告诉他。其他医生对他也是守口如瓶。有一天，他无意中听到门外的一位医生对一位病人解释说：“左腿瘫痪就像里面那个人的样子啊。”医生分明指的是自己。但是赫尔·海西并没有因此灰心丧气，他已经作好了积极的准备。他希望通过自己的努力，让未来的生活变得幸福和充实。

一年后，赫尔·海西提前出院。这次车祸夺去了他的左腿，但他依然信心十足，笑对人生。他以顽强的毅力，坚持体育锻炼；他总是以饱满的精神，向身边的朋友展现自己最快乐的一面。十几年过去了，单调、苦闷的轮椅生活并没有使他变得消沉。相反他的乐观，一直感染着身边的人们。他的事业蒸蒸日上，而他自己也喜欢参加一些残疾人的比赛。为了帮助更多的残疾人走出困境，他牺牲休息时间到心理诊所做义务咨询者。他总是说：“身残志坚，是每一个残疾人要树立的信念。磨难并不足以将你摧毁，困难也必将被我们克服。只要你心中有希望，并能点燃它，那么你的生命就同样精彩，你便会感到满足。我们同样要追求生活中那些美好的东西。”

没有人愿意接受痛苦，这是我们生活中竭力回避的东西。但是，痛苦却不需要经过允许就来到你身边，它常常在不经意时出现在你面前。

生活的强者将痛苦视为插曲。美国著名议员约翰的故事，向我们再次说明这个道理。约翰原来一直住在乡下，自己种植了一大片菜地。有一天，他看到蔬菜的藤蔓需要搭架子，就上山去砍伐一些小树枝。他在山上砍了一大堆树枝，满载而归。他边开车边哼着小曲儿，快快乐乐往家赶。但是，灾难悄悄地来临了。就在车急转弯的时候，一根树枝从车上滑下来，恰好卡在车的引擎里。车翻出路面，约翰被摔出了驾驶室，并狠狠地撞在一棵树上，马上就晕了过去。当他醒来时，发现他的脊椎受了重伤，两条腿也因此而瘫痪。大家都说他能够捡一条命就是万幸。那一年约翰才 24 岁，美好的生活才刚刚开始。

从此，约翰不能再走一步路了。轮椅成了他不可分离的伙伴。刚开始他无法接受这个事实，心中充满了愤恨和难过，他抱怨命运的不公平，抱怨上帝的无情，他整天不出大门，沉浸在悲观失望之中，全家人因为他也都变得闷闷不乐。

过了很久，约翰才渐渐明白，周围的人对自己都很好，每个人都在关心他。那么自己又该怎样回报善良的人们呢？约翰决心改变自己，重新树立生活的信心。后来，人们惊喜地发现，当年那个活泼开朗、热情大方的小伙子又回来了。约翰家里的小院又开始有了笑声和歌声。

许多年以后，约翰告诉人们，自己经过很长时间才走出车祸的痛苦，并重新开始积极地面对生活。他在出车祸后的 14 年里，阅读了将近 2000 本各类书籍，书把他带进了一个更广阔的天地，让他重新认识人生，认识世界。约翰说：“很多时候，你要善于比较。你以为自己的遭遇很悲惨吗？不，相对于那些在事故中失去宝贵生命的人来说，你足够幸运了。所以，我们没有理由消沉。”

不仅如此，约翰还对政治产生了兴趣。他调查各种社会问题、研究社会矛盾、关注民生疾苦，逐渐形成了自己的政治主张。之后他开始坐着轮椅发表演说，很受人们欢迎。约翰就是这样凭借个人的人格魅力，坐在轮椅上，创造了自己的新生活，并且走进了国会大厦，成为最受尊敬的国会议员。不仅赢得了人们的尊重和爱戴，也享受到成功的喜悦。

在生活中，痛苦是避免不了的。所以，我们不必害怕痛苦，从容面对、坦然接受，才是战胜它的最好方法。

3. 不要灰心，你离成功可能只是一步之遥

哈佛大学著名的心理学教授詹姆斯·威尔先生曾经对一个求索多年都没有

成功的学生说：“不要急，或许你离成功仅仅是一步之遥了，但是，如果你灰心丧气，那么成功就会离你更加远了。”

即使是历史上有名的成功人士，在自己快成功时也会产生放弃的念头。斯蒂芬·金的经历就是明显的例子：

1947年，斯蒂芬·金出生于美国缅因州一个贫困家庭。他3岁时父母离异，由母亲抚养成人，全家生活来源仅是母亲在一家智障收容所的工作所得。贫困凄惨的童年使斯蒂芬对外部世界怀着一种惊恐与怨恨的心态。

他在大学毕业之后做了一名熨衣工人，并很快结婚。可是由于双方父母身体都不好，所以生活非常拮据。而他仅仅拿每月60元的工资，在孩子生病的时候，他们常常连药也买不起。无意间，妻子发现他非常喜欢写作，就劝他争取稿费来维持家用。斯蒂芬由此走上写作之路。

作为一个普通的工人，没有出版过什么作品，他的文学之路走得很坎坷。尽管他用心写了很多东西，但换来的却是千篇一律的退稿单。非常公式化地告诉他“稿件不能够采用，谢谢赐稿”的打印回复。一年后，他才收到了一位编辑的手写退稿，但还是告诉他稿件没有被采纳，鼓励他继续努力。

斯蒂芬·金受到鼓舞，于是埋头18个月，创作他的小说，不断向外投递。可是，幸运女神还是没有青睐他，这些投稿连回音都没有了。

直到1973年的春天，斯蒂芬·金坚持不下去了，生活逼迫他必须另谋生路，因为写作不但换不来生活费，他为此还要购买大量的稿纸笔墨等，他无法再负担这些完全消费性的费用。在一个夜晚他悄悄地收拾好自己的书房，把各种稿件作了处理，忍痛把自己的一部长篇小说扔进了门口的垃圾桶里。

第二天清晨，斯蒂芬·金一觉醒来，见自己的妻子躺在床上，手里捧着一沓儿稿纸正看得津津有味，那正是他昨天扔掉的那部书稿。看到他醒来，妻子埋怨他说：“我看这书写得很好啊，怎么扔掉了呢？”斯蒂芬·金无言以对。

妻子似乎明白了什么，她对斯蒂芬·金说：“你不能在快要成功的时候半途而废，这样好的书又怎么会没有机会出版呢？肯定会有人喜欢你的文章的。”

妻子劝告他继续下去，支持他再往前走一走。无奈，斯蒂芬·金只得重新整理自己那些旧稿，把书桌又摆设了一番。并定下了每天坚持写1500字的计划。

不久后，斯蒂芬·金把那部名叫《魔女嘉莉》的书稿再次寄出去，这一次他就像是完成某一项任务一样，再没有什么期待。

可是，无心插柳成荫。这次，他竟然收到一张2500美元的支票，那是汤姆森出版公司预付给他的订金。

之后，这本名叫《魔女嘉莉》的恐怖小说销售量达500万册，并成为经典之一。而且还被摄成电影，成为当年最卖座的影片。

斯蒂芬·金声名鹊起，被《纽约时报》誉为“现代恐怖小说大师”。自上个世纪80年代以来，在美国历年的畅销书排行榜中，他的小说总是名列榜首，居高不下。他是当今世界上拥有读者最多、影响最大的美国小说家。也是除莎士比亚之外，作品被改编成电影最多的一名作家。他的每一部作品，都成为好

莱坞制片商的抢手货。1979年，他成为全世界作家中首屈一指的亿万富翁。他的每部作品的版税均逾千万美金。每一年的文艺界富豪榜上都有他的大名，而且必然名列前茅。而这位全球最成功的畅销书作家在接受《洛杉矶时报》采访时却表示：“感谢妻子，是她让我作了最后的坚持，是她在我心灰意冷的时候，告诉我一定会成功。”

哈佛大学的一位影视审美学教授这样对学生说：“‘强者自救，圣人救人’，这就是斯蒂芬·金编剧的电影里的话。能够承受挫折，面对逆境是一种重要的生存能力，这是衡量人修养的标准，也是一个人心理健康的基本反映。”

没有一步登天的人，成功者往往都会经历无数次的失败。而在现实中，有多少快要成功的人，因为没有坚持到最后而功亏一篑，与成功擦肩而过。这就好像秋天采摘果子，在没有成熟时摘下它肯定就是苦涩的。再坚持一下吧，你一定会拥有成功。

4. 经历和痛苦，都是我们人生不可或缺的幸福

有一次，从哈佛大学毕业多年的雷登·戈麦去他的教授家做客，这位叫波尔·查理的教授在谈到承受痛苦时这样说：“经历是一种财富，痛苦同样也是一种财富。它们都是我们生活不可或缺的一部分，啜饮痛苦这杯酒，也是必须的选择。但是，在难咽的背后却蕴涵着清冽的甘甜，只是，我们需要勇敢去面对。”的确，生活中的灾难、不幸、挫折、失望……都能让你感到痛苦，但痛苦对人不是全无益处，一个人如果没有经历痛苦，又怎能知道什么是幸福呢？有的时候，痛苦更能磨炼人并给人勇气。那天，查理教授给自己的学生又讲了他在哈佛的讲堂上重复多次的事例：

美国著名黑人摄影师肯尼出生时，只有半截身子，这给他的父母和家族带来很大的压力。但是，他还是在父母的精心照料下，幸运地活了下来。长大后的肯尼不想成为家人永久的负担，他决心要做到自己照顾自己，并且还要帮助含辛茹苦几十年的父母。为此，肯尼制订了自己的“自立”计划。

肯尼开始在家中学着用双手来走路，完全靠胳膊的力量去支撑身体。可是双手的力量是有限的，有时候支持不住，肯尼就会摔倒在地上很久都起不来。这样锻炼了三个月，效果不好。于是肯尼想了一个办法，在家里的楼梯、房间的木板墙上，每隔一段距离就钉上一个把手，作为支撑自己身体的着力点。他每天至少要爬行十圈。

肯尼家的楼梯虽然不足20个台阶，但是每爬两三阶楼梯，剧烈的疼痛就会使他大汗淋漓。但肯尼从来没有放弃，他只是稍作休息，再继续坚持爬完楼梯，就这样，经过很长时间的锻炼，肯尼终于不用别人的帮助就能自如上下楼了。在以后的日子里，他不仅能照顾自己，还可以做简单的饭菜，帮着做一些家务事：他会洗车、修剪草坪，倒垃圾等等。后来，肯尼还迷上了摄影，他经常到很远的地方，把身边的美景拍下来，和朋友亲人们一起分享。他善于从不同角度发现问题，而摄影作品也多次获奖，肯尼也因此享受到生活的无穷乐趣。

坚强的肯尼说：“上帝虽然少给了我两条腿，但我从不放弃自己。我坚信即使一个受到不公平待遇的人，也能战胜逆境获得成功。所以，如果我可以做到，你一定也可以！”

每个人都可能承受痛苦，但痛苦带给人的结果截然不同。面对痛苦，有的人学会了坚强，因此获得了新生；有的人则一蹶不振，最终被痛苦击败。查理教授又给戈麦讲述了下面的故事：

在纽约，有一个因为家境贫寒、早早放弃了学业的人。因为找不着工作，他只有将就着在一些低级的酒吧里以弹琴和唱歌糊口，由此慢慢喜欢上音乐。在他小时候，他父亲就弃家出走，只剩他与母亲相依为命，生活异常艰难。

由于他没有什么钱，晚上只好在自助洗衣店里打地铺睡觉。他爱上了一位美丽的女孩，拥有了一段极其甜美的时光，但不久之后，他们分手了，这给他带来沉重的打击。他觉得世界是如此的黑暗和无情，人生已经没有希望，因此他决定自杀。然而，就在他要付诸行动之前，他无意间走进了一家精神病院。在那里，他的人生观发生了改变。他突然感到，任何失望，都不足以让一个人自杀，沮丧和自杀的念头，都是一个人懦弱的表现。只有百倍地努力，问心无愧去实现自己的愿望，才不白活一场。他走出精神病院，内心的乌云已被阳光驱散，心情变得灿烂起来。他决心坚强地生活下去，并不断追求音乐的发展。

此后的几年，他依然备受挫折，但并没有使他失去音乐创作的信心，反而使他愈挫愈勇，坚守自己独树一帜的创作风格，在1968年，他终于在比吉斯兄弟把迪斯科带向疯狂的时期，以一张名为《陌生人》的专辑异军突起，冲破重重壁垒，不受当时潮流的影响，获得了成功，受到整个歌坛的瞩目。在当年格莱美大奖中他以一首《正是你的方式》连获“最佳唱片”与“最佳歌曲”两项最高荣誉。你知道他是谁吗？就是比利·乔尔，上世纪七八十年代的音乐超级巨星。

假如当年比利·乔尔选择了自杀，世界歌坛就少了一位出色的音乐家。“天生我才必有用”，不管你是富贵还是贫穷。生活中的一些挫折，也许更有利于培养我们健康的心理。磨难是无法将你摧毁的，只要你心中充满理想和斗志，只要你能够点燃希望的火焰，那么你的生命就会焕发出绚丽的光芒。

5. 认清自己的长处，并不断挖掘自己内心的宝藏

哈佛大学心理学系的一位教授经常告诉同学们：如果珍贵的东西被放在了错误的地方，那就很可能成为废物。所以，一定要认清自己的长处，并不断挖掘自己内心的宝藏。在一次心理课上，这位教授就给大家讲了这样一个故事。

奥托·瓦拉赫是美国阿肯色州的一个小男孩，他的父母在文学上都有很高的造诣。在奥托·瓦拉赫读初中时，小瓦拉赫就深深地爱上了化学，并且成绩也是遥遥领先。但是，他的父母却认为小瓦拉赫会遗传他们的写作才华。于是，在奥托·瓦拉赫还没有读完初中时，他的父母就为他选择了专攻文学的学校，并认为这样可以给瓦拉赫以后的文学创作打下基础。可是，瓦拉赫喜欢的是化学，而不是文学，就这样，瓦拉赫渐渐对学习失去了兴趣。一学期很快就过去了，瓦拉赫开始变得沉默寡言，再也不像从前那样开朗，成绩更是一塌糊涂，所以老师、同学都不喜欢他。在第一次开家长会时，老师给瓦拉赫的评语是：

“奥托·瓦拉赫平时学习很用功，但是他过于拘泥，不爱和同学们交流。我想以他如此怪癖的性格，即使他有多么高尚、完美的品德，即使他付出十倍努力，也很难在文学这条路上有所成就。”

奥托·瓦拉赫得知老师对自己的评价后，变得更加自闭了，他甚至懒得和父母交谈。奥托·瓦拉赫的父母看到瓦拉赫的情况，既担心又后悔。最后，他们只好决定先把瓦拉赫接回家。可是，奥托·瓦拉赫怎么也不答应，于是他的父母就让他改学油画。一开始瓦拉赫还有点兴趣，但是慢慢地老师发现奥托·瓦拉赫对艺术的敏捷度远远不够——他既不会构图，又不会润色，成绩在班上也是倒数第一。老师还经常找他谈话，话题无非是说瓦拉赫不具备艺术细胞，并劝他改学其他专业，因为瓦拉赫会连累到整个班的成绩。期末时，老师给瓦拉赫的评语更加让瓦拉赫的父母大失所望，“瓦拉赫夫妇，非常遗憾，奥托·瓦拉赫在艺术这方面的缺陷太多了，他根本不具备一个画家应有的素质。非常抱歉，我想你们还是让他‘另谋出路’吧，他在艺术这方面恐怕难有造诣啊，还不如去选择一个适合他的专业。”

因为瓦拉赫很少和父母沟通，所以他的父母根本就想不到瓦拉赫喜欢的是化学。有一次，瓦拉赫的母亲在给瓦拉赫收拾房间时，在他的柜子里发现了几本化学方面的书籍。此刻，他的父母似乎明白了什么，于是就赶到学校，打算让瓦拉赫转专业。可是，瓦拉赫成绩之差几乎全校都知道，没有人敢收这样的学生。如此“笨拙”的学生，所有的人都不看好他，就连他的父母也快对他失望了。但是学校有一位化学老师却发现瓦拉赫具备很好的化学实验员应有的素质，于是他向学校说他愿意接收瓦拉赫。经过一段时间的接触后，化学老师发现瓦拉赫做事既耐心又专一，并且还那样一丝不苟。而瓦拉赫改学化学后，终于找到了自己的爱好，也提升了自己的兴趣。学习化学时，瓦拉赫显得如饥似渴，也正因如此，他的潜能被挖掘出来了。他的身上迸发出了智慧的火花，散发出耀眼的光芒。他从一只“丑小鸭”终于变成了一只“白天鹅”，并且在十几年后瓦拉赫还获得了诺贝尔化学奖。

尺有所短，寸有所长。和奥托·瓦拉赫一样，所有人身上都有着属于自己的特殊才能。要想取得更高的成绩，就要不断地挖掘自己内心的宝藏，并勇敢地去尝试。在现实生活中，有很多人都是人云亦云，被众多的见解冲昏了头脑，并失去了自己的方向，从而导致在艰苦的努力后，收获的却是苦涩的果实。

6. 落后不是自己慢，而是对手快

哈佛大学一直以来都非常重视学生的全面发展，哈佛教授也经常告诫学生们：我们落后不是因为自己的速度慢，而是因为对手的速度快。H. 肯特·鲍恩教授在一次授课时给学生们讲了一个激励人心的故事。

在广阔的草原上，当曙光划破夜空的一瞬间，羚羊会马上惊醒，并奋力奔跑。因为它们知道，每当这个时候，是野狼最活跃的时间。如果自己不加快速度奔跑，就可能成为野狼口中的美餐。然而，野狼也是在以更快的速度奔跑。因为它们同样明白，如果自己跑慢了，就有可能因为找不到食物而被饿死。自然界中，始终遵循着优胜劣汰的规律。即使是那些动物也懂得“谁快谁就赢，谁赢谁生存”的道理。

对于我们人类来说更是如此。亨利是一名非常出色的作家，其优美的文笔和奇妙的构思，曾打动了无数读者。亨利爱文学，爱写作，同时他也懂得如何让自己的心灵得到放松。有一次，他参加了美国电视公司的益智抢答节目，在节目中亨利以其敏捷的思维和敏感的直觉，一路过关斩将，屡战屡胜，最后获

得了节目的总冠军。过后，他和朋友约在一家环境优雅的咖啡厅里闲聊，朋友无意间问道：“你能够取得最后的胜利，并摘下胜利的桂冠，你有什么得胜的秘诀吗？”

亨利不紧不慢，放下刚端起的咖啡杯，很爽快地说：“有。”朋友显得更感兴趣了，因为他认为一位整天埋头书海的人能在那样的节目中获胜真的有点不可思议。“哦，那你能说一下你的制胜秘诀吗？”朋友打趣地说。亨利回答说：“我没有什么秘诀，我只能说是我比别人快了一步。在比赛中，不论我知不知道问题的答案，我都会先按按钮，甚至我还会在没有思考问题之前或是评判刚念完题目的时候，就按下按钮。然后一边按，一边思考问题，而当主持人问我答案是什么的时候，就延迟了一点时间。在这一小段时间里，我就可以把答案想出来。而其他的选手在经过思考并得出答案，准备按按钮时，却往往发现已经晚了。”亨利接着说：“其实我的智商也不高，我也是一个常人。但是，我发现其他选手思考问题的时间和我的差不多，我之所以能够得胜，源于我总比他们快一步。”

“亨利，有你这样一位朋友，我真是三生有幸啊，你让我懂得了很多，我想速度就能够决定一个人的成功。”朋友此时已经是自愧不如了。

其实，亨利的朋友也是非常优秀的，他毕业于美国哈佛大学文学院，现在在一所重点大学任教。他的学生四海皆有，可谓是桃李满天下。他有着精湛的教学模式，再加上渊博的知识和开阔的眼界，赢得了学术界的一致认可。在和亨利告别后，他回到了自己的家，并认真地思考了很久。不知不觉地就睡着了。第二天，他就早早地来到了自己的办公室，呆呆地坐在桌子旁……上课铃声响了，他轻盈地走到讲台上，很深情地讲述了一个故事：亨利的故事。最后他还告诫大家：成功不会青睐任何人，它是公平的，只要你努力了，你就有可能获得成功。但是，在人生的旅途中我们应该意识到“优胜劣汰”的道理，更要意识到快速的重要性。话音刚落，台下就响起了一阵热烈的掌声。而此时，阳光洒在了每一个人的身上、脸上，形成了一幅动人的画面……

我们要知道，快代表机会，代表效率。你比别人快，你就拥有了更多的机会，你成功的概率当然也会更高。我们还可以借鉴爱因斯坦的一个公式“ $E=mc^2$ ”来描述这个道理： E 用来代表胜利，而 m 代表我们自己， c 就代表我们在人生道路上的速度。在 m 不变的情况下，我们的前进速度越快，你就会获得更大的成功。其实，只要肯努力，谁都可以取得胜利。但有一点我们不能忘记：成功只属于跑得最快的人。

7. 永不放弃的人始终有一种“再坚持一下”的信念

关于“与柏拉图为友”的故事，不断在哈佛校园之间流传着：古希腊大哲学家苏格拉底，他不但拥有超前的思想，而且还具备渊博的知识，凡是他所提出的观点都被人们当做神谕，使无数人都获益匪浅。有一次，他在给同学们上课时说：“今天我们大家一起来做一件既简单又好学的事情。那就是从今天起大家每天坚持做一个动作，并且要坚持做 300 下。具体的动作是各自先把胳膊尽量地向前伸，然后再尽量向后甩。不知道大家能不能坚持？”台下的学生听后忍不住都笑了，有个调皮的学生大声说道：“这么简单的动作，怎么可能做不好啊？除非他笨得要命。”事隔一月，苏格拉底上课时突然问：“我上次要

大家每天坚持甩手 300 下，我想知道哪些同学每天都坚持了？请举一下手好吗？”说完就有 90%的同学爽快地举起了手，还在那里沾沾自喜。苏格拉底看到这些，微微地点了一下头，说：“好，希望大家能够继续坚持。”可是，此时同学们开始感觉老师有点莫名其妙，搞不懂老师为什么要他们这样做。

时间很快又过去了一个月，苏格拉底又问他的学生们：“现在还有多少学生在坚持？”然而，这回真正坚持下来的学生只有 80%。对此种情况，苏格拉底还是没有发表什么见解，更没有说出自己这样做的理由。直到一年后的一天，苏格拉底再一次问道：“我亲爱的孩子们，请你们告诉我，那个最简单的甩手运动，现在还有几位同学在坚持着？”这时，整个教室里变得鸦雀无声。教室里虽然有那么多的学生，但最后苏格拉底却只看到一个学生举起了手。顿时，苏格拉底鼓起了掌，最后，苏格拉底说了一句话：“能够坚持到最后的人，就是成功的获得者。”而那个能坚持到最后的学生就是后来古希腊历史上的另一位大哲学家柏拉图。

同样的故事还有：藤田田，1986 年毕业于美国哈佛大学，学成后回到日本。在几经考察后，他决定加盟美国的麦当劳快餐店。于是，他几经周折与加盟店的总裁取得了联系。但是，按规定麦当劳的首期加盟资金需要上百万美元，而此时的藤田田全身上下只有 5 万美元。即便是这样他也没有气馁，依然去见了住友银行的总裁。银行总裁了解情况后，冷冷地说：“我劝你还是先回去吧，让我再好好考虑考虑。”

无奈之下，他只好先回去，但是他还是没有放弃，他再一次踏进了银行总裁的办公室，这次总裁直截了当地说：“你现在没有任何收入，只凭你那点钱就来贷款开店？年轻人，你想得太天真了。回去吧，我实在帮不了你的忙。”于是，藤田田对总裁说：“那么请您听我讲完我是如何存到这 5 万美元的，好吗？”银行总裁听了他的叙述，感到非常震惊，于是立即赶往藤田田存钱的那家银行，并进行了深入的调查。当他一提起藤田田的名字时，柜台的值班小姐就对他说：“这个人是我见过的最有毅力的存钱人，在过去的六年时间，他每个月都会准时来存钱。连我都佩服他的这种坚持。”银行总裁在了解情况后，当即就打通了藤田田的电话：“你好，你的贷款申请的事已经被批准了，你可以随时来领取贷款。藤田田先生，我佩服你的毅力，我相信你会成功的。”就这样，藤田田有了贷款，并开了一家属于自己的麦当劳加盟店。现在，藤田田已经创造了数亿美金，成为日本的亿万富翁之一。而这一切都源于他的坚持，是当初的坚持造就了今天的他。后来，他担任了日本麦当劳社的名誉主席，身价高达千亿。

无论是柏拉图还是藤田田，他们都一直在坚持着，从来不曾放弃过。他们的故事同时也告诉我们：成功就在于坚持。其实，在我们的生活中，最容易的事往往也是最难的事，而最难的事往往是最简单的事。一个人要想在事业上取得成功，其实只要你愿意做，你就能够做到；然而那些做得到的人，往往是那些坚持到底、永不放弃的人。他们始终有一种“再坚持一下”的信念，而那些半途而废的人则总是给自己找托词，使自己放弃了成功的机会，最后与成功失之交臂。

第二章 哈佛的成功心理：没有人可以 随随便便成功

1. 只有永远抱定自己的信念不放弃，才能走到成功的彼岸

哈佛大学历史学教授萨曼莎·鲍威尔曾经研究过大仲马的文学，在讲授欧洲文学史的课堂上，萨曼莎·鲍威尔曾给同学们讲述了一个极为有趣且激励人心的故事。

小仲马自小热爱写作，他一直梦想着能像自己的父亲一样成为人尽皆知的大作家，可是他从来没有想过靠自己父亲的名声去成就自己“大作家”的梦。就这样，小仲马不断地写作，不断地投稿，不断地在碰壁中艰难地摸索着。

有一天，大仲马无意间得知儿子小仲马寄出的稿子被退回来了，而且已经不止一次碰壁。于是，大仲马意味深长地对儿子小仲马说：“你在寄稿子的时候，如果能够随稿给阅稿编辑附上一段简洁的信息，或者只是一句话‘我是大仲马的儿子’，我想结果就会截然不同了……”“不！”还没等大仲马讲完，小仲马就打断了父亲的话，并用坚定的眼神看着父亲，固执地说：“不，父亲，我知道您是为我好，可是我不想站在您的肩膀上看风景，因为那样看到的景色不够美丽。”年轻的小仲马拒绝了父亲的提议，一心要靠自己的努力去成就一番事业，因为小仲马坚信自己的能力。更让大仲马意想不到的是：小仲马不但没有把父亲的盛名作为自己事业的敲门砖，为了避免那些阅稿编辑把自己和赫赫有名的父亲联系在一起，他还不露声色地给自己起了很多其他姓氏的笔名。对于这一切，大仲马没有阻止儿子，也没有在背后帮助小仲马，而是为小仲马的行为感到自豪。从此以后，大仲马再也没有说过要小仲马以“大仲马儿子”的名义去投稿，而是在背后默默地支持着小仲马。

小仲马在自己的创作道路上的确走得很艰难，但他从来没有放弃，面对那些冷酷无情的退稿笺，小仲马没有沮丧，也没有抱怨，他坚持不懈地继续着自己的创作。可谓功夫不负有心人，小仲马的长篇小说《茶花女》终于以其绝妙的构思和高深莫测的文笔震撼并感动了一位资深编辑，而这位资深编辑和大仲马是很要好的笔友，有着好多年的书信来往，当他看到寄稿人的地址时他大吃一惊，因为寄稿人的地址和大作家大仲马的完全一样，他甚至怀疑这是大仲马所著之作。但他发现这些作品的写作风格和大仲马的截然不同。于是，他迫不及待地带着这些好奇和兴奋，前去登门造访大仲马家。然而，所有的一切令他更为吃惊，去了才知道《茶花女》这部构思绝妙、文笔高超的伟大作品居然是大仲马那名不见经传的儿子小仲马所著。

“你的这部作品极具吸引力，同时也得到了各位编辑的赞赏。我唯一不明白的是，为什么你不在稿子上署你的真实姓名，而是用其他的笔名呢？年轻人，一定有什么远大抱负吧？”这位老编辑疑惑而又诚恳地问道。

“是的，我想像我的父亲一样，成为著名的大作家。”小仲马回答道。

“那还不简单，你的父亲就可以帮你啊！”老编辑接着说。

小仲马若有所思地说：“不，我只想要一个真实的高度，我不想为自己的成功找任何依托，我相信自己。”

“嗯，好，好啊！……”

此时老编辑对雄心勃勃的小仲马是赞叹不已，并连连称赞道：“真不愧是大仲马的儿子啊！”大仲马也一脸喜悦地望着儿子。不久，《茶花女》出版了，而此时的法国文坛也掀起了新潮，许多文坛书评家一致认为小仲马所著的《茶花女》的价值远远超越了大仲马的代表作《基督山恩仇记》。小仲马此时声名鹊起，真正走上了自己的成功之路。

靠山山会倒，靠水水会流。只有靠自己的能力才可能赢得长久的尊重，只有永远抱定自己的信念不放弃，才能走到成功的彼岸。小仲马正是意识到了这一点，才能够一步步坚定自己的梦想，不被遇到的困难所打倒，不断超越自己，并坚持不懈地进行着自己的创作，从而走上了世界文坛，并成为世界文坛上一颗璀璨耀眼的明星。

2. 积极的心态加上积极的行动是取得成功的秘诀

哈佛大学心理学教授威尔士·罗德曼先生曾这样对他的学生说：“当我们的耳朵还能够听到清脆的鸟鸣、优美的音乐，我们要感恩大自然的馈赠；当我们的眼睛还能够看见红叶的金秋、森林里的花朵时，我们要满足上帝对我们的仁慈。”

生活中有很多不幸的人，他们没有平常人基本的条件，但却创造了平常人做不到的成绩。

有一个叫彼纪儿·戴尔的女人，她的眼睛瞎了将近 50 年。年轻的时候，她其中的一只眼睛扒开疤痕勉强看得见字迹。但是，由于这只眼睛看东西时必须斜视，从而增加了她生活的难度。几乎所有人都对她表示深深的同情，并希望能够给予她力所能及的帮助。但是，这个女人却没有人们想象的那么自卑，她甚至会拒绝别人的怜悯和帮助。因为她不希望别人把她当做另类看待。她常常说：“我为什么要异于常人呢？”

在女人小的时候，她也喜欢玩跳房子的游戏。由于她看不见线的高低，所以常常出现失误。为了避免出现失误，她总是等所有的伙伴都回家后，一个人拿一根棍子来丈量那根线的高度，以自己的身体来做参照物，掌握那些线条的方位。她把游戏过程中所有自己不熟悉的程序都仔细琢磨，想出一个自己能够解决的办法。哪个地方的线是高的，哪个地方的线是低的，哪个地方的线在左边，哪个地方的线在右边，她总是认真计算和琢磨。不久后，她的伙伴也发现戴尔已经可以非常熟练地与他们一起做游戏了。戴尔在家中看书学习，那种劲头让家人感到不忍心。因为她把书本和眼睛几乎连在了一起。而且，她学习非常刻苦，通常是大半天都举着书。写字的时候，眼睫毛几乎碰到了纸上。这个场景，家人很长时间都无法适应。她的母亲有时候劝她：“实在不行，就放弃读书吧，反正还有其他路子可走。”这时，戴尔总是莞尔一笑：“妈妈，我不觉得这样不好，我从中能体会到许多快乐！”

长大之后，戴尔成了一个有丰富知识和素养的人。她通过坚持不懈的努力，获得了哥伦比亚大学的硕士学位，还获得了明尼苏达州立大学的学士学位。她身残志坚，完全靠自己的能力做到了自食其力。

戴尔之后到了明尼苏达州的一个偏僻小山村，在那里当山村教师。但她并没有停止求索的脚步，仍旧不断学习和钻研。她在这个山村教了 13 年的书，

自己也得到了提高。她的自传体《我希望能看见》出版后，引起广泛的社会关注，人们折服这个顽强女人的不屈个性。

其实戴尔个人看来，自己不过是依照个人的生活轨迹去行走，但是，她的事迹还是引起了很多人的关注。她常常应邀参加妇女组织的活动，到那里发表演讲。此外，她还在电视台和广播电台做专题节目。她的工作也随之发生了变化——担任了南达科他州奥格他那学院的新闻学教授和文学课的教授。无论走到哪里，她都是最受学生欢迎的老师。

当然，在戴尔的内心深处也有过忧虑和恐惧。她说：“我常常担忧自己的眼睛会突然完全失明，于是，我在日常生活中只好抱定幸福一天是一天的思想，保持着快活而近乎戏谑的态度。”

即使在小有成就的时候，戴尔也没有停止自己追求学问的脚步。之后，她又取得了一项项的新成就，给无数的残疾人树立了榜样。

在戴尔 52 岁的时候，现代医学发展很快。一个叫梅育的著名诊所有一次邀请她前去检查眼睛，并帮她治疗，经过一段时间的治疗后，她几乎失明 50 年的眼睛奇迹般地治好了，视力提高了近 40 倍。这个美好的世界像一幅画一样展现在戴尔的眼前。她无法形容自己的那种兴奋，就像是生活刚刚开始一样。

戴尔好奇地打量着这个新奇的世界，并开始了新的生活。一天，当她也像其他人一样洗衣服的时候，终于感觉到了与过去的不同。她从来都不知道那些细微的肥皂泡，竟然是五颜六色的。她举起一把泡沫，在灿烂阳光下，形成一道道闪动的彩虹。看到这五彩缤纷的色调，戴尔对这个世界更加迷恋，她明白，有许多东西点缀着人类的生活。

戴尔曾是一个与普通人差异很大的残疾人，但是她的人生是有意义的。她的努力为自己带来了成功，她没有辜负匆匆而过的年华。即使在最悲观的时候，她依旧没有失去对生活的信念，没有因为自身的缺陷而降低理想的标准，最终克服了难以想象的困难，达到了人生的目标。

有人说，经过努力未必百分之百会成功，但是不去努力，那就百分之百不成功。索福克勒斯也曾经说：不含有艰辛的成功是没有的。

3. 追求成功的过程，就是不断超越自我、战胜失败的过程

我们在生活之中常常见到一些失意的人，这是由于生活的无常和很多无法抗拒的命运带来的，就像海啸、地震、疾病等等，都会给人类造成巨大的伤害。各种灾难会给柔弱的人们以巨大的压力和打击，甚至击碎他们的生活梦想。哈佛大学的心理学教授弗吉利亚·约翰逊曾经对自己那些有着困苦经历的学生说：“人生就在得意与失意之间，生命在，希望就在。就是在绝望的状态下你依然还要有希望。”

著名的科学家爱尔弗德·诺贝尔，曾经历过无数次的失败。他认为，失败是成功者必须经历的过程。1864 年 9 月 3 日的一次实验中，不慎发生了硝化甘油爆炸，他的实验室顿时灰飞烟灭，导致五位助手当场死亡，其中包括他的弟