



哈佛

最神奇的心理课

白 岛 主 编



全国百佳出版社



江西美术出版社



哈佛 最神奇的心理课

白 岛 主 编



全国百佳出版社

江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛最神奇的心理课/白岛主编. —南昌: 江西
美术出版社, 2014. 1

(你也可以上哈佛)

ISBN 978-7-5480-2321-0

I. ①哈… II. ①白… III. ①心理学—青年读物②心
理学—少年读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183515 号

出 品 人: 陈 政

责任编辑: 刘 滢

企 划: 北京江美长风文化传播有限公司

你也可以上哈佛

哈佛最神奇的心理课

主 编: 白 岛

出版发行: 江西美术出版社

地 址: 江西省南昌市子安路 66 号江美大厦

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京昌平新兴胶印厂

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 15

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5480-2321-0

定 价: 29.80 元

本书由江西美术出版社出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄
袭、复制或节录本书的任何部分

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

赣版权登字—06—2013—391



哈佛是教育标杆，环视全球，几乎在每一领域的巅峰，都能看到哈佛人的身影。他们是公认的社会道德与成功的楷模。可以说，哈佛就是“教育成功”的代名词。

哈佛建校三百多年来，向全世界输送了大批的精英，如美国前国务卿亨利·基辛格、世界巨富比尔·盖茨等。美国 43 任总统中有 7 位毕业于该校，20%左右的哈佛毕业生在美国 500 家最大的公司担任高管，近 30%的哈佛毕业生担任世界各地公司的董事长、首席执行官。

哈佛有一句傲人之语：先有哈佛，后有美利坚合众国。这绝不是哈佛人的自夸，哈佛早就已经成为一种成功与荣誉的象征，它被誉为“美国人的思想库”。哈佛是如何成就这么多灿若群星的人的？这恐怕是萦绕在很多人心头的疑问，难道哈佛的教育中有着什么不为人知的秘密？

实际上，哈佛能够培养出如此多的顶尖级人才，除了它顶尖的教学质量外，更重要的是哈佛精神对每一位哈佛学子的浸染。“非凡与平庸的主要差别不在于是否拥有健康的体魄，而在于人的思想与精神，在于人的心智。”一个人，只有心灵强大才算真正的强大。

哈佛的不平凡之处就是将这一理念深深地根植在了每一位学子的心中。哈佛学子们都深深懂得：人生旅途上，支撑我们的是源自心中的那份坚定的信念，信念可以让人无往不胜。哈佛人相信，每个人的内心都是一座宝藏。

为了让更多的人了解、学习哈佛智慧，我们编写了这本《哈佛最神奇的心理课》。这是一本关于如何提升心灵力量的书，必定能给予你思想上极大的启迪：它会让你的人格更伟大、更优秀，让你拥有不可思议的力量，去改变你的现状，拓宽你的视野，丰富你的内涵，实现你的理想，书写你人生灿烂的华章。

如果你希望摆脱平凡的生活，如果你想追求卓越的品质，如果你想探索成功的奥秘，如果你想充分地发展自我，但是苦于找不到突破点，那么，请你试着打开本书，它将会成为你求知道路上的良师、生活中的益友和人生道路上的行动指南针。



目 录

第一课 人生悲喜由你的信念左右

信念能够指引成功	1
信念是动力之源	3
信念不倒,人永屹立	5
信念是成功的萌发点	7
心理测试:你的信念坚定吗?	8

第二课 积极的心理暗示描绘人生图景

暗示应积极	10
“心想事成”的神奇效应	12
不要轻易说自己不行	14
相信自己是最棒的	16
心理测试:你容易受暗示影响吗?	18

第三课 聆听自己内心深处的感觉指引

你想要你就能获得	19
让想象为实际行动助力	21
兴趣是最好的导师	23
心理测试:测测你的成功动机	25

第四课 你是世上独一无二的宝藏

每个人都能创造奇迹	27
不要自己否定自己	29
你的能力超乎想象	31
让“背水一战”激发自己	33
心理测试:你尚未认知的潜能有哪些?	35

第五课 梦是现实世界的投影

日有所思,夜有所梦	36
任何梦境都有现实的影子	38
梦境反映潜意识	40
梦境带来神奇灵感	41
心理测试:以梦来解读你	43

第六课 正向引导你的情绪力量

人人皆有丰富的情绪	46
情绪无论好坏都有传染性	48
注重对情绪的疏导	51
生气是一种毒药	53
心理测试:你是一个情绪稳定的人吗?	55

第七课 找到自己的闪光点

你需要超越自卑	58
青春应以自信为风景	60
抵制心里的自卑魔障	61
你也有属于自己的位置	63
心理测试:你为什么会自卑?	64

第八课 人生最重要的智慧是舍得

懂得选择的人才是智者	68
------------------	----

固执可能是一种愚昧	70
懂得放弃才会快乐	72
没有失也就无所谓得	74
心理测试:你是一个心理适应能力强的人吗?	75

第九课 积极快乐让你收获更多

别为错过的太阳流泪	78
无法改变环境,可以改变心情	80
没有绝望的处境,只有绝望的人	82
用坚定的希望照亮绝望的角落	83
你拥有的就是你的幸福	85
心理测试:你是乐观主义者还是悲观主义者?	87

第十课 实现从优秀到卓越的跨越

客观地自我审视 /89	
看到自己的短板才能补短	91
优秀尚需行动来彰显	93
谦虚的人更容易进步	95
心理测试:你有自负心理吗?	96

第十一课 创造属于自己的生命价值高度

每个生命都异常精彩	99
空虚是创造成就的最大障碍	101
你的生命因梦想而精彩	103
描绘属于你自己的生命色彩	104
心理测试:你对目前的生活满意吗?	106

第十二课 成功永远不欢迎嫉妒

嫉妒会将你带入痛苦深渊	108
嫉妒是一个绿眼的妖魔	110
越攀比就越远离快乐	111

学会为别人的成功喝彩	113
心理测试:你的嫉妒心强吗?	115

第十三课 以勇气摆脱恐惧的枷锁

别让恐惧禁锢内心	117
恐惧是自己在吓自己	119
以超强自信面对未知	121
在不安中勇于作为	122
心理测试:你是个胆小的人吗?	124

第十四课 以开放的胸怀面向世界

主动敞开心扉,才能摆脱孤独	127
投入到群体生活中去	129
拆掉内心的围栏	131
让别人走进自己的心灵	132
心理测试:你是一个自我封闭的人吗?	134

第十五课 不被所谓的虚荣奴役

成熟的人应当追求真实	135
懂得欣赏自己的生活	137
虚荣心会使人失去心灵自由	139
心理测试:你爱慕虚荣吗?	141

第十六课 人因仁爱而伟大

摒弃自私,追求无私	143
赠花予人,手上留香	145
越懂分享,道路越宽广	147
分享使你拥有更多	149
心理测试:你是一个自私的人吗?	151

第十七课 自恋要适可而止

适度自恋利于自信	153
相貌和能力不能画等号	155
学会与人平等相处	157
心理测试:你是一个自恋的人吗?	158

第十八课 让阳光驱散内心阴霾

猜疑终究会害自己	160
敏感的人会自生烦恼	162
“合理想象”徒增烦恼	164
信任他人才不会迷失自己	166
心理测试:你敏感吗?	167

第十九课 做一个精神健康的人

及时调节自己的不良情绪	169
不要让抑郁给青春蒙上阴影	171
学会自己陪伴自己	173
在不愉快的时候学会幽默	174
心理测试:你有抑郁症倾向吗?	176

第二十课 活在当下,幸福就在眼前

学会每天刷新自己	178
假设没有任何意义	180
不做回忆的奴隶	182
每一天都让自己有新发现	184
心理测试:你是一个怀旧的人吗?	186

第二十一课 卸掉心灵上的沉重负荷

适当的压力能产生动力	191
以学习来面对压力	193
莫让焦虑将自己压垮	195
你学会给自己减压了吗?	197
心理测试:你是一个能抗压的人吗?	198

第二十二课 你的未来由你做主

走自己的路,无须在乎别人脸色	201
你是自己命运的主人	203
自己的道路自己做主	204
幸福人生的秘诀在于自己的把握	206
心理测试:测测你的从众心理指数	208

第二十三课 学做一个快乐的人

内心感知真正的快乐	209
你可以成为快乐的主人	211
帮助别人自己亦能快乐	213
不能改变环境时改变自己	215
心理测试:测一测你的快乐指数	217

第二十四课 建立良好的社交关系

人脉使你获得广泛支持	220
给人留下良好的第一印象	222
熟悉能使彼此亲近	224
社会交往的刺猬效应	225
心理测试:测一测你的社交知识	228



第一课 人生悲喜由你的信念左右

信念是人性中最坚强的东西，缺少了它，人就很难禁得起各种打击。的确，世界上没有任何力量像信念这样，深刻影响着我们的生活。人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是成功辉煌还是黯然神伤，全在于你抱着什么样的信念。

信念能够指引成功

在这个世界上，信念这种东西任何人都可以免费获得，所有的成功者，最初都是从坚守一个小小的信念开始的。只要心中有了信念，就没有闯不过的“火焰山”，没有战胜不了的艰险。

有一个小男孩在大街上玩耍时，不小心被迎面而来的汽车撞倒了。虽然躲过了死神，但由于抢救不及时，他的胳膊被截掉了。当时男孩才5岁多，他并没有发觉自己与他人有什么不同。可是，到了读书的年龄，他发现自己不能像其他小伙伴那样用手灵活地翻书、写字，并因此被拒于校门外。

每天早晨，男孩看着伙伴们兴高采烈地从他家门前经过走向学校，他总是十分伤心地问妈妈：“妈妈，我没有手，我不能上学，怎么办



呢？”妈妈的心里似打翻了五味瓶，只能充满怜爱地抚摸着他的头安慰说：“孩子，不要紧的，只要你坚持锻炼，你的手还会再长出来的。”听了妈妈的话，小男孩又露出了天真灿烂的笑容。在妈妈的帮助和指导下，他天天刻苦锻炼，学着用脚洗脸、吃饭、写字，能自己做的事情就决不让妈妈帮忙。男孩满怀憧憬，他坚信只要努力练习，手还会再长出来。他一直牢记妈妈的话。

几年过去了，他的手还是没有长出来。他有些不甘心地问妈妈：“妈妈，我的手怎么还没有长出来呀？是不是我练得不够刻苦？”这一次，妈妈很认真地看着孩子的眼睛说：“傻孩子，现在你看看别人用手做的事情，你什么不会做呀？”“是的，我的脚都会做，比伙伴们的手做得还要好呢。”小男孩自豪而得意地说。

“那你说你的手长出来了没有？记着，孩子，每个人都有一双有力的手，而这双手就在你的心里，只要你愿意，这双手就能帮助你战胜一切困难和不幸。”男孩终于明白了，妈妈的确没有骗他，经过千锤百炼的手永远也不会断，它长在人心里面。

这其实就是信念，当你对一种事物产生了一种强烈的欲望的时候，就会在心里产生一种信念，正是这种信念，使你无往不胜，可以战胜一切恐惧。

在心理学上，信念是指人们对基本需要与愿望强烈的坚定不移的思想情感意识。信念是意志行为的基础，是个体动机目标与其整体长远目标的统一，没有信念就不会有意志，更不会有积极主动的行为。信念是一种心理动能，其行为上的作用在于通过内在的一种能量激发人们潜在的精力、体力、能力、智力，以实现与基本需求、欲望、信仰相适应的行为志向。

我国著名的史学家谈迁经过20多年呕心沥血的写作，终于在他50多岁的时候写完了明朝编年体史书——《国榷》。

面对这部可以流传千古的巨著，谈迁心中的喜悦可想而知。但是，这部著作完成后没多久，就发生了一件意想不到的事情。

一天夜里，一个小偷潜入了谈迁家里。但是谈迁家里空空如也，没什么值钱的东西。就在小偷以为会失望而归的时候，他发现屋子的角落里有一个锁着的竹箱，小偷如获至宝，以为里面有值钱的财物，就把整个竹箱偷走了。其实，那个竹箱里装着的正是谈迁刚刚写好的《国榷》



书稿。从此，这些珍贵的书稿就下落不明了。

20多年的心血转眼之间化为乌有，这样的事情对任何人来说都是无情的打击，对年过半百、两鬓已开始发白的谈迁来说，更是一个致命的打击。可是在信念的支撑下，谈迁很快从痛苦中崛起，他下决心重新撰写这部史书。

谈迁又继续奋斗，几年后，又一部《国榷》诞生了。新写的《国榷》共104卷，500万字，内容比原先的那部更翔实、更精彩。谈迁也因此名垂青史。

哈佛告诉学生：信念是人性中最坚强的东西，缺少了它，人很难禁得起各种打击。的确，世界上没有任何力量像信念这样，深刻影响着我们的生活。人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是成功辉煌还是黯然神伤，全在于你抱着什么样的信念。一个没有信念的人，就好比少了马达的汽艇，注定要在汪洋中沉没。信念是一种信仰，让我们明确人生的意义和方向；信念是人人可以支取而且取之不尽的；信念像一张早已安置好的滤网，过滤我们所看的世界；信念也像大脑的指挥中枢，指挥我们的大脑，按照所相信的去看事情的变化。信念是决定我们潜能发挥程度的关键，有信念指引你，你必将无往不胜。



心理魔法书

所有的成功者最初都是从一个小小的信念开始的。你一旦拥有信念，就会产生无穷的力量。你想拥有一个什么样的人生，全在于你持有一个怎样的信念。对于青少年来说，最重要的就是要拥有信念，怀揣信念成长。

信念是动力之源

信念是人人可以汲取的力量源泉，而且取之不尽。只有坚持自己信念的人，才能找到人生的意义，才能活出属于自己的精彩。

一位名叫希瓦勒的乡村邮递员，每天徒步奔走在各个村庄之间。有一天，他在崎岖的山路上被一块石头绊倒了。他发现，绊倒他的那块石



头样子十分奇特，他拾起那块石头左看右看，有些爱不释手了。于是，他把那块石头放进自己的邮包里。村子里的人们看到他的邮包里除信件之外，还有一块沉重的石头，都感到很奇怪，便好意地劝他：“把它扔了吧，你还要走那么多路，这可是一个不小的负担。”他取出那块石头，炫耀地说：“你们看，有谁见过这么美丽的石头？”人们都笑了：“这样的石头山上到处都是，够你捡一辈子。”

回到家里，他突然产生了一个念头，如果用这些美丽的石头建造一座城堡，那将是多么美丽啊！于是，他每天在送信的途中都会找几块好看的石头。不久，他便收集了一大堆，但离建造城堡的数量还差得很远。于是，他开始推着独轮车送信，只要发现中意的石头，就会装上独轮车。此后，他再也没有过上一天安闲的日子，白天他是一个邮差和一个运输石头的苦力，晚上他又是一个建筑师。他按照自己天马行空的想象来构造自己的城堡。所有的人都感到不可思议，认为他的大脑出了问题。

二十多年以后，在他偏僻的住处，出现了许多错落有致的城堡，有清真寺式的，有印度神教式的，有基督教式的……当地人都知道有这样一性格偏执、沉默不语的邮差，在干一些如同小孩建筑沙堡的游戏。

1905年，美国波士顿一家报社的记者偶然发现了这群城堡，这里的风景和城堡的建造格局令他慨叹不已，他为此写了一篇介绍希瓦勒的文章。文章刊出后，希瓦勒迅速成为新闻人物。许多人都慕名前来参观，连当时最有声望的大师级人物毕加索也专程参观了他的建筑。

在城堡的石块上，希瓦勒当年刻下的一些话还清晰可见，有一句就刻在入口处的一块石头上：“我想知道一块有了愿望的石头能走多远。”据说，这就是当年那块绊倒过希瓦勒的石头。

其实有了愿望的不是石头，而是我们内心中的一股强大的信念，这个信念就是要过自己向往的生活。哈佛学子之所以不平凡，是因为他们能够清醒地认识到一点：当一个人有了梦想以后，任何困难都是微不足道的。

人的一生会有各种各样的理想，我们活着就是来完成这些理想的。在这个充满机遇和风险的世界，不断给自己加油，并为之不懈努力，是获得成功的秘诀。我们要时刻具有信念，因为它会像叮在我们身上的马蝇一样，促使我们在困难面前永不妥协，在强势对手面前永不退缩。有了坚定的信念，我们将永葆活力、永葆青春。



心理魔法书

信念就像太阳，当我们向它行进的时候，所有的阴影都抛到了身后。当我们面临一场灾难或厄运的时候，我们要始终坚持一种信念，因为信念在任何时候都是一种支撑生命的安全力量。

信念不倒，人永屹立

信念和希望是生命的维系，在这个世界上，只要你始终存有一份坚定的信念，那么就没有人能够使你倒下。每个人都可以拥有信念，让信念引领自己创造奇迹。

一队人马在荒无人烟的沙漠中跋涉，他们已经在沙漠中走了很久。

太阳热辣辣的，随身带的水已经不多了，他们随时都会有生命危险。最后，大家都走不动了。

这时候，领队的老者从背上解下一只水桶，对大家说：“现在只剩这一桶水了，我们要等到最后一刻再喝，不然大家都会没命的。”

他们继续着艰难的行程，那桶水成了他们唯一的希望，看着沉甸甸的水桶，每个人心中都有了一种对生命的渴望。但天气太炎热了，有的人实在支撑不住了。“老伯，让我喝口水吧。”一个小伙子乞求着。“不行，这水要等到最艰难的时候才能喝，你现在还可以坚持一下。”老者生气地说。就这样，他坚决地回绝了每一个想喝水的人。

一个黄昏，大家发现老者不见了，只有那只水桶孤零零地立在前面的沙漠里，沙地上写着一行字：“我不行了，你们带上这桶水走吧，要记住，在走出沙漠之前，谁也不能喝这桶水，这是我最后的命令。”

大家抑制着内心的巨大悲痛，继续出发了，那只沉甸甸的水桶在每个人手里依次传递着，但谁也舍不得打开喝一口，因为他们明白，这是老者用自己的生命换来的。

终于，大家顽强地穿越了茫茫沙漠。他们喜极而泣，这时想到了老者留下的那桶水，打开桶盖，里面流出的却是沙子。

哈佛告诉学生：信念和希望是生命的维系。很多时候，打败自己的



不是外部环境，而是自己。只要一息尚存，就要追求，就要奋斗。无论你的处境是多么绝望，也要在心底保持一份信念。因为信念能使人释放出神奇的力量。只要信念还在，只要希望永存，命运终会让步。

15 世纪中叶的一个夏天，航海家哥伦布从海地岛海域向西班牙胜利返航。

船队刚离开海地岛不久，天气骤然变得十分恶劣。天空布满乌云，远方电闪雷鸣，巨大的风暴从远方的海上向船队扑来。这是哥伦布在航海中遭遇的最大的一次风暴，有几艘船已经被海浪打翻了。船长沉重地告诉哥伦布说：“我们将永远不能踏上陆地了。”

哥伦布知道，或许就要船毁人亡了，他对船长说：“我们可以消失，但资料一定要留给人类。”哥伦布钻进疯狂颠簸的船舱里，迅速地把最为珍贵的资料缩写在几页纸上，卷好塞进一个玻璃瓶里并加以密封后，将玻璃瓶抛进了波涛汹涌的茫茫大海。

“有一天，这些资料一定会漂到西班牙的海滩上！”哥伦布自信而肯定地说。“绝对不可能，”船长说，“它可能会葬身鱼腹，也可能被海浪击碎，或许会深埋海底。”

哥伦布自信地说：“或许一年两年，也许几个世纪，但它一定会漂到西班牙去，这是我的信念。上帝绝对不会辜负生命坚持的信念。”

幸运的是，哥伦布和他的大部分船只在这次空前的海上风暴里死里逃生。回到西班牙后，哥伦布和船长不停地派人寻找那个漂流瓶，但直到哥伦布离开这个世界时，漂流瓶也没有找到。

直到 1856 年，大海终于把那个漂流瓶冲到了西班牙的比斯开湾，而此时距哥伦布遭遇的那场海上风暴，已经过去了三个多世纪。

从中可见，信念是人生奇迹的萌发点，有了它，一切都有可能。信念，是所有成功人士心中屹立不倒的旗帜，有了它，一切奇迹都会出现。信念在人的精神世界里是挑大梁的支柱，没有它，一个人的精神大厦就极有可能会坍塌。信念是力量的源泉，是胜利的基石。



心理魔法书

信念是一缕永不暗淡的阳光，它所蕴含的能量巨大无比，有了它，人们便可以穿越阴霾，驱散迷惘，挣脱命运的桎梏，勇敢飞翔。