

不出国门就能读的 哈佛精品课程 HARVARD

HARVARD PSYCHOLOGY



哈佛 心理课



哈佛公开课研究会 编著

构筑心灵力量 打造强大内心

凝聚哈佛精英的
智慧精髓
传承哈佛学府的
精神宝藏

告别脆弱走向成功的心灵指南！

无视或者逃避并不能从根本上解决问题

想要在各方面胜人一筹，就要知道一些心理学知识

聆听哈佛教授谆谆善诱的教诲，与哈佛学生共享心灵的盛宴！

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



HARVARD PSYCHOLOGY

哈佛 心理课



哈佛公开课研究会 编著

图书在版编目(CIP)数据

哈佛心理课:经典案例升级版/哈佛公开课研究会
编著. —2 版. —北京:中国铁道出版社,2016.9
(不出国门就能读的哈佛精品课程)
ISBN 978-7-113-21773-0

I. ①哈… II. ①哈… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 100101 号

书 名:哈佛心理课(经典案例升级版)
作 者:哈佛公开课研究会 编著

责任编辑:郭景思 编辑部电话:010-51873064 电子信箱:guo.ss@qq.com
装帧设计:MX DESIGN STUDIO
责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)
网 址:<http://www.tdpress.com>
印 刷:三河市宏盛印务有限公司
版 次:2013年1月第1版 2016年9月第2版 2016年9月第1次印刷
开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:15.5 字数:230 千
书 号:ISBN 978-7-113-21773-0
定 价:39.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010)51873174
打击盗版举报电话:(010)51873659

前 言

哈佛大学是世界著名大学之一,至今已有百年辉煌。很多人都艳羡哈佛人,因为在全球每个领域的顶尖处,都会有哈佛人的身影,哈佛俨然已经成为成功的代名词。同时,哈佛大学也是西方最早开设心理学专业的大学,它为世界培养出了众多优秀的心理学工作者,同时为心理学的发展作出了卓越的贡献。

一说到心理学,人们总是会感觉很高深;一提到心理学名词或是规律,更是感到艰涩难懂。其实,作为一门学科,心理学具有众多学科所具有的共性——科学、严谨。我们日常生活中的很多现象又可以通过心理学原理来分析,因此心理学也是一门亲民的学科。就像哈佛大学教授哈吉·威尔逊教授所说的:“心理学绝不是为了研究而设立的,研究心理学只有一个目标,那就是造福人类。”

心理学知识在如今得到了广泛的普及,如何利用心理学帮助自己解决心理问题、破除心理困境已经成为越来越多人关注的焦点。当今社会竞争激烈,单纯地努力已经不能满足竞争的需要,我们想要在各方面胜人一筹,就要知道一些心理学知识。并且,由于社会的发展,竞争的加剧,人们在心理上承受的压力越来越大,如何才能排解心理压力,让自己拥有一个健康的心理,是当代人急需解决的问题。

在奔波忙碌的现代 society,每个人都或多或少地有一些心理问题。无视或者逃避并不能解决问题,我们所能采取的最好的办法就是学点心理学知识,让自己的内心更强大,从而享受高质量的幸福生活。从这个意义上讲,心理学的确是在造福人类。

而本书就正是这样的一本书:读懂它,你就会知道如何去获得幸福,如

何去获得成功;如何去控制自己的情绪;如何让自己拥有良好的人际关系;如何在职场中如鱼得水;如何在博弈中稳居上风;如何获得他人的拥戴;如何提升自己的气场,等等。

心理学,听起来非常复杂、深奥、神秘,其实它很简单;心理学,看起来晦涩、难懂、枯燥,其实它很有趣。在积累心理学知识的过程中,我们不需要捧着枯燥的心理学书籍去死记硬背,只需要浅显易懂的,将理论和现实很好地融合在一起的心理学书籍来帮助我们分析和指导自己的内心,从而保证自己的身心健康,进而获取成功。本书正是基于这样的理念,齐集了哈佛心理学公开课的精华,从亲切而富有启迪性的故事出发,用最通俗易懂的语言解析最深刻实用的道理,带你走进玄妙的心理学世界。

总之,学以致用是本书的精髓,本书恰如一位谆谆善诱的导师,通过日常心理案例,结合理论和方法为我们排解内心的困惑,让我们在书中聆听哈佛教授的教诲。而我们也不妨在这样的教诲中,与哈佛学生共享心灵的盛宴。

在哈佛,泰勒·本·沙哈尔教授的“幸福心理学”课程深受学生欢迎。这是因为,“幸福心理学”课程让每一个学生都拥有了获得幸福的能力。而本章将会为你介绍沙哈尔教授课上所提到的一些关于寻找幸福的小窍门,阅读本章,你将寻找到幸福的钥匙。

目 录

CONTENTS

第一课 哈佛幸福心理课

像哈佛高材生那样思考,你也会得到幸福

- 莫让内心失去对幸福的敏感_2
- 内心简单快乐,幸福如影随形_4
- 拆除堵住幸福的墙——私欲_6
- 停止抱怨,幸福自然会来敲门_9
- 甘愿为别人服务的人最幸福_11
- 知足让你搭上幸福的列车_13
- 果断出手,抓住幸福闪现的瞬间_16
- 脾气没了,幸福来了_18
- 及时清除心理垃圾,保持心理健康_20
- 心怀感恩,幸福长存_23

第二课 哈佛成功心理课

心动加行动,心愿就会实现

- 成功者必备的十大心理品质_28
- 立即行动才是成功的王道_30
- 多坚持一分钟,也许就成功了_32
- 换位思考有助于培养积极心态_35
- 积极的自我暗示让你更优秀_37
- 记住,你就是自己的上帝_40
- 改变世界不如完善自我_42
- 面对权威,要有自己的主见_44
- 立即向目标奋进,拒绝拖沓_47

第三课 哈佛情绪心理课

控制自己的情绪,做自己的心理医生

信念是让你无往不胜的力量源泉_52

凡事多往好处想_54

好心情可以“伪装”出来_56

想成功,必须战胜恐惧心理_59

不要感染“心灵流感”_62

淡然面对不幸,积极开创人生_64

冲动是魔鬼_66

掌控情绪,保持心灵健康_68

第四课 哈佛社交心理课

一分钟打动人心,五分钟和陌生人一见如故

和谐的人际关系是你一生的财富_74

尊重他人是成功社交的第一法则_76

让你的形象看上去像个成功者_78

微笑有助于建立和谐的人际关系_81

信任别人就等于信任自己_84

用爱心援助需要帮助的人_87

切忌过犹不及,方能得力生存_89

在群体中要有容人的雅量_92

幽默的智慧足以化解人际危机_94

有效沟通重在改善倾听技巧_97

第五课 哈佛职场心理课

提升职场段位,做最有战斗力的职场达人

兴趣,让工作成为一种幸福的差使_102

今天工作不努力,明天努力找工作_104

没有卑微的工作,只有卑微的态度_107

没有完美的个人,只有完美的团队_109

不要触碰公司的“热炉”_111

迅速补齐自己的“短板”_114

学会排解工作中的压力_117

职场升迁,胜任才最重要_119

不要把薪水作为工作的唯一理由_121

多做一些,机会随之而来_123

第六课 哈佛博弈心理课

经过挫折淬炼的生命最具张力

经历挫折是人生的必然_128

突破困境要先从内心开始_130

不要被恐惧心理打败_132

身处逆境也不可以绝望_134

挖掘危机中隐藏的机会_137

将挫折中的负面情绪转化为动力_139

用新的希望向过去告别_141

别为打翻的牛奶哭泣_144

压力,其实也是动力_146

第七课 哈佛处世心理课

熟知处世心理技巧,闯荡社会游刃有余

掌握人的本性,以心赢心_150

借助他人的力量来成就你_152

用包容心化解矛盾和敌意_155

用逆反心理使对方符合你的期望_158

顾左右而言他,避免直接争执_160

与其躲避暗箭,不如以牙还牙_162

懂得低头,才能出头_164

面对尴尬冷场,不妨自嘲_166

人存于世,要通晓处世方圆_168

圆润处世,不以权势论亲疏_170

第八课 哈佛为人心理课

欲得到人心,先打造强大内心

用微笑叩开他人的心门_174

谦逊为人,别人才会喜欢你_176

关键时刻不妨拉人一把_179

让对方占点小便宜,他会更喜欢你_180

人人都喜欢被别人记住名字_182

适当释放自我,拉近与他人的距离_184

得人恩惠,要记得适时回报_186

想掌控他人,不妨说些他感兴趣的事_188

步步为营,逐步提高要求_191

第九课 哈佛气场修炼课

哈佛人为什么能够赢得朋友,震撼对手

气场源自野心和霸气_196

意志力是制造强大气场的第一要素_198

有胆识,才更彰显气场_200

强大的气场源于求胜的欲望_203

用智慧强化气场_206

有底气才有气场_208

第十课 哈佛身心修行课

认识自己,让心自由

齐加尼克效应:学会调节,释放压力_212

韦奇定律:没有什么可以阻挡你的内心_214

塞利格曼效应:绝望的心态比绝望的环境更为可怕_216

弗洛姆效应:害怕是成功路上的绊脚石_218

霍桑效应:把心中的不满发泄出来_220

巴纳姆效应:看清自己,了解真实自我_222

潘多拉效应:为什么越得不到的东西越想得到_224

附 录 哈佛经典心理学案例

哈莉·贝瑞:做一个好的失败者_228

罗斯福:用自信填补缺憾_230

拿破仑:成于自信,败于自负_231

威廉·亨利·哈里森:放弃并不意味着失败_233

林肯:成功需要一颗永不言败的恒心_234

比尔·盖茨:有所为有所不为_235

第一课

哈佛幸福心理课

像哈佛高材生那样思考,你也会得到幸福

莫让内心失去对幸福的敏感

与其说人类的幸福来自偶尔发生的鸿运,不如说来自每天自己内心都能感觉到的小实惠。

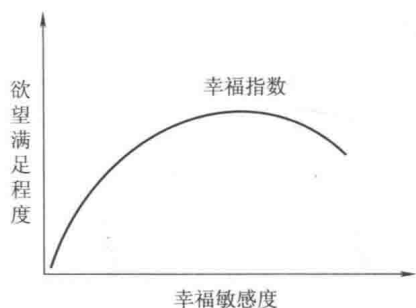
——富兰克林·罗斯福 美国前总统,毕业于哈佛大学

幸福是什么?幸福是内心的一种感触。要成为一个幸福的人,就要保持内心对幸福的敏感度。在哈佛,泰勒·本·沙哈尔教授的“幸福心理学”课程作为一门选修课,之所以受到广大学生的欢迎,就是因为他不仅告诉学生幸福的本质,还告诉学生怎样体会到幸福。

幸福是有规律的,幸福指数是会递减的。“幸福递减定律”就是内心对幸福敏感度的递减。幸福不是一直得到很多的物质,而是学会满足。关于“幸福递减定律”的故事是这样说的:

曾经,有一个饥不择食的人在半路上遇到一位智者,智者赠予他一块面包,他边吃边称赞:“这是世界上最香甜的面包!”当他吃完之后,智者给了他第二块面包,他继续开心地吃着,同时脸上洋溢着满满的幸福。吃完第二块面包之后,智者又给了他第三块面包,他接过来继续吃,这时候他已经很饱了。之后智者又给了他第四块面包,这一次,他看到面包脸上则是一副痛苦的表情,最初的快乐已经荡然无存了。

当人的基本欲望得到满足时,幸福便已存在,而人们再获得更多的物品时,满足和幸福感会随着所获得的物品的增多而减少。正如饥饿者在得到的面包总数不断增加的情况下,幸福感与快乐却逐渐减少。所以,我们可以说并不是得到的越多越快乐,快乐其实就是内心的一种感悟能力。



“幸福递减定律”告诉我们，人们之所以感觉到幸福打了折扣，其实并不是因为幸福真的减少了，而是因为人们的内心起了变化。正如“幸福递减定律”所阐释的，人处于比较消极的心理状态时，为一点微不足道的事情很可能会兴奋不已；而当所处的环境逐渐变得优越时，人的要求、欲望等就会随之提升。

因此，当你无法触摸到幸福的时候，不妨看看你的周围，也许幸福就隐藏在你的周围，只是你的内心失去了对它的敏感罢了。

曾经有一个国王带领军队出征，最后全军覆没。国王为了避开追兵而与军队走散了，他在森林里藏了两天两夜，在这期间他没有吃过任何东西也没有喝过水。后来，他遇到一位砍柴的老人，老人看到他十分可怜，就送给他一个用玉米和干白菜做的饼。饥肠辘辘的他狼吞虎咽地把饼吃完了，那时他觉得他所吃到是全天下最好吃的东西。于是，他向老人请教如此美味的食物叫什么，老人说叫“饥饿”。

后来，国王回到宫中，令厨房按他的描述去做“饥饿”，但是却怎么做不出原来的味道。于是国王派人去寻找会做“饥饿”的那个老人。可是，当老人给他带来一篮子“饥饿”时，国王却怎么也吃不出当初的那种美味。

其实，国王回宫后，尽管厨房照他的意思所做出的那个饼还是当时的“饥饿”，但因为回宫后他每餐都吃的是山珍海味，再也没有饥肠辘辘的感觉，于是“饥饿”的美味也就自然消失了。

幸福其实只不过是人们的一种感觉，而感觉又是很微妙的，是灵活多变的，即使是对同一种事物，只因时间、地点、环境的变化，感觉会随之变化。

哈佛“幸福心理学”课程告诉我们：幸福跟着追求而来，跟着希望而来，跟着需要而来，但是随着客观条件的变化，幸福就像匆匆走过的路人一样，永远不会只停留在某时、某处。

因此，不断追求和期盼幸福的我们应学会用心体会生活，感悟生活中点滴的幸福。生活就是上天给我们的一份厚礼，假如你抱怨你所得到的食物不够美味，那么就想想那些正在忍受饥饿困扰的非洲孩子们吧，跟他们相比，你的幸福是不是更多？假如你在抱怨工作的乏味、不顺心，那么请想想那些仍在为工作而四处奔波的求职者，跟他们比，你是不是更幸福呢？假如你在抱怨恋人不够浪漫，那么就请想想那些还没有结束单身生活而向上帝祷告的人，跟他们比，你是多么的幸福。假如你在抱怨自己的孩子不够聪明，那就请为那些渴求骨肉却无法生育的人们，跟他们比，你已经身在幸福之中了。

别让幸福递减，就要学会告诫自己：幸福就在我身边，用心去感受，我就会发现。

快乐不是拥有得多，而是内心能够感受得多。所以，与其苦苦寻找，不如提高你内心对幸福的敏感度。

内心简单快乐，幸福如影随形

幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标，幸福应该是快乐与意义的结合。

——泰勒·本·沙哈尔 哈佛幸福课教授

法国作家罗曼·罗兰曾说：“幸福是一种灵魂的香味。”是的，幸福就是灵魂的香味，只有内心愉快的时候才能闻得到幸福的芳香。幸福是千百年来人们不断追求的人生状态。人生在世，就是不断寻觅、感受、体悟恬淡、惬意、踏实的幸福过程。幸福永远不会停留在某一时间、某一地点，幸福只

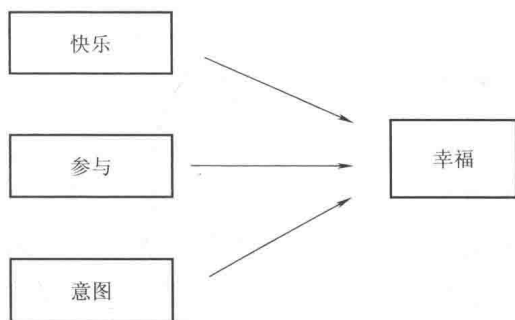
是瞬间的惬意与安适。幸福就是即时的满足感。人生的幸福就是由一个个现在的幸福串起来的一串珠子。幸福不是拥有物质的多少,而是一种心境,一种感觉。

幸福无所谓大小。幸福是一种理智之乐,追求幸福的过程就是一种幸福,幸福是内心快乐的自然流露,它既无刻意掩饰之嫌,又无矫情之意。

美国密歇根大学世界价值研究机构曾经发布了一项调查结果,结果显示在 2004 年世界上 82 个国家和地区的幸福指数排名中,位居于榜首的是墨西哥,而作为世界头号强国的美国仅排在第 15 位,而日本的排名更低,位居第 42 位。

由此可以看出,幸福指数并不与经济实力成正比。其实幸福只是一种心情,一种知足、淡泊、随遇而安、乐己所乐的心情。幸福并不是什么玄虚、神秘的事情,幸福也没有高低贵贱之分。虽然人的幸福感与生活满意度关系密切,但财富因素只是其中之一。

从心理学角度说,主观幸福感就是一种乐观的态度。积极心理学之父,美国宾夕法尼亚大学的马丁·塞里格曼教授就曾提出,幸福=快乐+参与+意图。这就是说,幸福实质上就是培养一个人体验快乐、知足、自豪、感激等愉悦情绪的能力,同时可以确立切合实际、具有可行性的生活目标。



有很多人总是无法感受到幸福,这是因为他们追求的目标不现实,因而内心不快乐,没有快乐的心情,又怎么能感受到幸福呢?让你的内心单纯一些,让幸福靠近你的内心,让你的内心时刻感受到快乐,培养你自身的

主观幸福感,要学会多看看自己身边快乐满足的事情。这样,幸福才会在平凡之中与你 不期而遇。

美国得克萨斯大学心理学教授史耐德曾经通过一项调查研究发现,经常感受到快乐、对生活充满希望的人一般自我激励能力较强,他们寻求各种方法实现目标的能力较普通人高。并且,他们的目标都是切合实际、具有可行性的目标。

其实幸福就在自己的身边,何必绕道去找寻。内心不那么复杂,一缕阳光,一片绿叶,一朵鲜花,一声问候……其实最不容易感觉到的事情就是最幸福的事情。幸福没有大小,没有高低贵贱,幸福是一种内心快乐的体现。

心里快乐了,幸福就不会离你远去。哈佛心理课告诉你,幸福不需要有多么奢华的物质条件,而是为简单快乐而感到幸福。

幸福不是水中花镜中月,幸福真实地存在于你的身边,也许被你忽略掉的感受就是一种幸福。想要追随幸福的足迹,就要学会放松你的内心,让内心快乐起来。

拆除堵住幸福的墙——私欲

拥有一颗无私的爱心,便拥有了一切。

——哈佛大学训言

为什么你的幸福之路总是那么不顺畅?为什么你在为错过的幸福哭泣而不去努力扫除幸福路上的障碍?人生是复杂的也是简单的,有时候人生简单到只有选择和放弃的结果,有时候对于我们应该取得的,我们可以理直气壮,对于不该触碰的东西,就要毅然放弃。往往我们对于取得较能坦然接受,而对于放弃则需要莫大的勇气。若想把生命之舟驾驭好,成功敲开幸福之门,那么就要学会减少私欲,拆掉阻碍幸福之路的墙。