

哈佛
零距离

哈佛 心态学全书

PSYCHOLOGY
ADJUSTMENT

THE PSYCHOLOGY
ADJUSTMENT OF
HARVARD UNIVERSITY

有什么样的内心世界，
就有什么样的外界眼光。

内心的世界一旦改善，身外的处境必然随之好转。

我们自己就是待燃的火把，勇敢地去
发掘这股可以创造人生奇迹的力量吧！借
助积极思考的力量，你将发现一种全新的
思考与生活方式。

相信奇迹，你就能创造人生奇迹。

——诺曼·文森特·皮尔

田 鹏◎编著



朝華出版社

哈佛零距离



哈佛 心态学全书

THE PSYCHOLOGY
ADJUSTMENT OF
HARVARD UNIVERSITY

田 鹏◎编著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛心态学全书/田鹏编著. —北京: 朝华出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5054-2693-1

I. ①哈… II. ①田… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 088049 号

哈佛心态学全书

作 者 田 鹏

选题策划 杨 彬

责任编辑 崔晶晶

责任印制 张文东

封面设计 红十月

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 九洲财鑫印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 256 千字

印 张 20

版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2693-1

定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



印度著名诗人泰戈尔曾在他的《飞鸟集》中留下了一句寓意深长的诗——

“我们把世界看错了，反说它欺骗了我们！”

仔细想想，我们对生活、对人生的看法又何尝不是这样呢！

哈佛大学的科研人员进行过一项有趣的心理学实验，名曰“伤痕实验”：每位志愿者都被安排在没有镜子的小房间里，由好莱坞的专业化妆师在其左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕。志愿者被允许用一面小镜子照照化妆的效果后，镜子就被拿走了。

关键的是最后一步，化妆师表示需要在伤痕表面再涂一层粉末，以防止它被不小心擦掉。实际上，化妆师用纸巾偷偷抹掉了化妆的痕迹。

对此毫不知情的志愿者被派往各医院的候诊室，他们的任务就是观察人们对其面部伤痕的反应。

规定的时间到了，返回的志愿者竟无一例外地叙述了相同的感受——人们对他们比以往粗鲁无理、不友好，而且总是盯着他们的脸看！

可实际上，他们的脸上与往常并无二致，什么也没有；他们之所以得出那样的结论，看来是错误的自我认知影响了判断。

这真是一个发人深省的实验。原来，一个人在内心怎样看待自己，在外界就能感受到怎样的眼光。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。环境决定了他们的人



生位置。这些人常说他们的情况无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生，由我们自己决定。

哈佛大学医学院的心理学家罗伯特·贝特尔教授说：“别人是以你看待自己的方式看待你。”有什么样的内心世界，就有什么样的外界眼光。内心的世界一旦改善，身外的处境必然随之好转。毕竟，在这个世界上，只有你自己，才能决定别人看你的眼光。一个掌控自己内心世界的人，会活得更加坦然、快乐。

不同的信念、不同的心境，会影响人的言行举止以及客观的环境。既然思想观念深切影响着主观行动与客观环境，那么，不论遭遇什么困难，都应该以光明乐观的心态去面对，才能激发迎向成功的动力。如果你不满意现在的环境，那就应该先学会调整好心态，改变脑中的消极思想。

《哈佛心态学全书》就是专为想通过培养积极的心态来改写平凡的人生的你而写的。

无论你现在身处人生的什么阶段，本书都很可能会使你产生许多新的想法，得到受益一生的智慧。



一、我们所抱持的心态决定了我们的人生

哈佛大学的学者指出：每个人的命运，都是由思想造成的。每个人的特性，都是由思想造成的。我们的命运，完全决定于我们的心态。一个人所能得到的，正是他们自己思想的直接结果——有了奋发向上的思想之后，一个人才能奋起，并能有所成就。因此，我们所必须面对的最大问题，就是如何调整好自己的心态，选择正确的思想。

- 影响我们人生的关键因素是心态 / 3
- 选择了正确的思想才能获得理想的生活 / 5
- 必须掌握好自己的信念，把积极心态调动出来 / 8
- 成功的关键是充分自信的态度 / 11
- 更加努力地做好该做的事才能超越不如意的生活 / 14
- 改变思考方式，努力去掌控自己的命运 / 17
- 要学会唤起、抓住及启发成功的感觉 / 20
- 要敢于做自己梦想中的国王 / 23



二、学会积极思考，培养乐观的心态

奥格·曼迪诺说：“头脑是块自己的领地，能建造地狱的天堂，也能建造天堂的地狱。”一个人的乐观程度往往在他的成功道路上扮演重要的角色，因为乐观是最大的动力。它可以把一个人的兴趣、热情，自信和其他能量调动起来，形成整体效应，使行动的效果达到最佳。人只有保持乐观时，才会有完整的自我、积极的创造，才会有青春的永葆、魅力的永恒。如果你能改变你的思想，从悲观走向乐观，你便可以使你的一生发生改观。

乐观快乐的人总能够看到生活中光明的一面 / 29

唯有好的算念，才能有好的人生 / 32

心中想着成功，才会努力去实现目标 / 34

重要的是你如何看待发生在你身上的事 / 37

要心情好，凡事就得要向好的方面想 / 40

我们可以运用思想的力量使自己振作起来 / 44

培养乐观的人生态度，让精神世界只有积极思想 / 49

享受激情的魔力并且发挥自己的潜力 / 51

告别悲观，让乐观的思想改造你 / 56

在心理上进行积极的自我暗示，培养乐观的心态 / 59

三、肃清心中的悲观心理，克服消极的心态

消极的心态就像一片乌云，笼罩在一个人的头顶，给他的人生投下沉重的阴影，让人看不到希望，看不到出路。由于抱着消极的心态，一个人做什么事都缺乏信心，都不主动出击，努力争取，因而变得随遇而安，碌碌无为。正如奥里森·马登所说：“如果你觉得目前自己前途无望，觉得周围一切都是黑暗惨淡，那么你应当立即转过头，走向另一面，朝着希望和期待的阳光前进，而将黑暗的阴影尽数抛弃。”

- 事情做得好坏的差别不是有没有能力，而是身心所处的状态 / 65
- 通过努力把忧虑减少到一个非常小的程度 / 68
- 在生活中要尽量学会给自己积极的心理暗示 / 70
- 面对麻烦和烦恼的时候，我们最好做些什么 / 72
- 采取得体的行动，打破消极的念头 / 75
- 把恐惧、愤怒、悲观、屈辱等情绪抛之脑后 / 80
- 用理智的力量来控制和调整自己的心态 / 84
- 哈佛大学学者测量心情、管理心情的方法 / 86
- 如果你对产生活前景的看法是消极的就不可能快乐 / 90
- 让热情推动你更好地完成日常工作 / 94
- 走出情绪的低谷，树立起积极的心态 / 97

四、勇于进取，追求卓越的信念

哈佛学子非常崇拜的人物之一美国旅馆业大王唐拉德·希尔顿说：“许多人一事无成，就是因为他们低估了自己的能力，妄自菲薄，以至于缩小了自己的成就。”影响我们人生的绝不是环境，也绝不是机遇，而得看我们对这一切抱什么样的信念，对于这一切赋予什么样的意义。信念是我们生活中行动的指针，指出我们人生的方向，决定我们人生的品质。卓越的信念不是自然生成的，而是我们在生活中有意学习和树立起来的。

- 每一个人都只发挥着自身潜力很小的一部分 / 103
- 信念是一种巨大的动力，它可以推动你去发挥潜能 / 106
- 决定我们人生的信念是可以选择的 / 109
- 必须使自信心变成一种信念并坚定地执行下去 / 111
- 发掘和增强一些成功者必备的勇敢精神 / 114
- 从潜在意识去认为“可能”就容易做成 / 117
- 成功者往往有强烈的动机和必胜的决心 / 120



- 通过自身努力，把劣势变成优势 / 123
- 不断追求进步，把能力最大限度地发挥出来 / 126
- 一个真正的目标必定充满挑战性 / 128
- 敢于探索生命中的未知领域才能真正实现自我 / 131
- 浅尝辄止，固不自封的人不可能取得更大的成绩 / 134
- 用进取心激励自我为了更加美好的明天而努力 / 137
- 别让不正确的生活态度影响你追求幸福和卓越 / 141
- 追求卓越应抱持的几个基本信念 / 145

五、积极、豁达地面对失败和挫折

毕业于哈佛大学拉德克利夫学院的著名残障作家和教育家海伦·凯勒说：“只要有一线希望，就应奋斗不止。”重要的不是到底发生了什么事，而是你如何看待它们。一个人想干成任何大事，都要能够坚持下去，坚持下去才能取得成功。抱持积极的态度，豁达地面对失败和挫折，才能不断克服困难，赢得人生的辉煌。

- 不甘失败的决心是取得成就的关键 / 153
- 忍受压力而不气馁，是最终成功的要素 / 156
- 横在你面前的栏越高，你跳得也就越高 / 159
- 任何困难都难以迫使真正坚强的人就范 / 161
- 你不怕困难，困难就怕你 / 164
- 不畏艰难，不怕挫折，努力减少失败 / 168
- 坚定信念，积极寻求摆脱困境的办法 / 171
- 真正的伟人是像神一样无所畏惧的凡人 / 175
- 不要把不幸事件当成逃避责任和认输的借口 / 178
- 在争取成功的同时，必须做好最坏的思想准备 / 181
- 积极地摆脱危机，开始新的生活 / 183
- 影响一个人耐受力的主要因素是后天的 / 187
- 在日常生活中怎样培养坚强的意志 / 190

六、缺乏自信常常是不能获得成功的主要原因

一位哈佛大学的学者指出：如果我们分析一下那些卓越人物的人格特质，就会看到他们有一个共同的特点：他们在开始做事前，总是充分相信自己的能力，深信所从事的事业必能成功。因此，他们在做事时就能付出全部精力，排除一切艰难险阻，直到胜利！与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是更有力量的东西，是我们从事任何事业最可靠的资本。只有树立了强大的自信，才能排除各种障碍，克服种种困难，能使事业获得完满的成功。

- 一个人要有自信才能成为自己所希望的人 / 197
- 自信是发挥主观能动性的闸门，启动聪明才智的马达 / 199
- 重要的是要接纳自己，肯定自己 / 201
- 不要拿“他人”的标准来衡量自己 / 204
- 克服自卑心理，树立积极自信的心态 / 207
- 在生活中如何树立起强大的自尊 / 210
- 提高自我意识，不被他人所左右 / 212
- 要努力克服渴求得到他人赞许的心理 / 214
- 对自己的力量要有最起码的适度的信心 / 216
- 为自己努力去设计有助于成功的新的性格 / 220
- 采取有效措施帮自己树立必胜的信念 / 223
- 哈佛学者提出的建立自信的6个步骤 / 226

七、保持心态的平和，适应生活中的压力

哈佛大学著名心理学家罗伯·怀特说：“人必须调整自己，以适应周遭环境的各种压力。”生活并不是一番风顺的，人的一生要经历很多事情。有时候有些事情来临的时候，我们可能感觉自己很难承受，但是我们又不得不去承受。因此，要掌握一种尽量保护自己不受



困扰，少受伤害的强大武器——这种武器就是有助于保持心态平和的积极的思维方式。

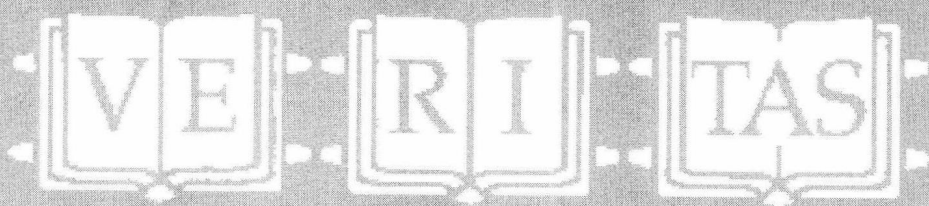
- 尽量不要从极端的角度来看生活中的问题 / 233
- 要洒脱和不甘于落后，但要控制嫉妒心 / 236
- 不要自欺欺人地满足于虚假的荣誉 / 239
- 不要让偏见遮蔽你的视线，禁锢你的心智 / 243
- 无须抱怨，战胜生活中的失望情绪 / 246
- 一旦遭遇困难问题就迅速应付才能减少困扰 / 250
- 真正明智的人懂得用忙碌去代替忧虑 / 252
- 保持一颗平和的心，享受生活的乐趣 / 254
- 别让虚构的问题引起我们的烦恼、不安与紧张 / 257
- 正视现实，调整好心态去面对失去 / 260
- 我们所能做的只能是端正态度，妥当地去应付种种不愉快 / 262
- 放慢生活的脚步，更从容地面对人生 / 264

八、感受幸福，享受充实快乐的人生

一位哈佛大学的学者写道：“上苍永远是公平的，它既不会轻易给我们掉下一块快乐的馅饼，也不会随便给我们降临一颗痛苦的酸果。它只会给我们生活的佐料，调出什么样的生活滋味和人生色彩，只能依靠我们自己去探索，去尝试，去把握。”任何人间生活都是两面的，问题在于我们自己怎样去审视生活。一个人或是面对生活闲庭信步，或是消极被动地忍受生活的凄风苦雨，都取决于他对待生活的态度。我们完全可以放弃埋怨，不再怨天尤人，而选择一个快乐的角度去享受快乐，体味幸福。

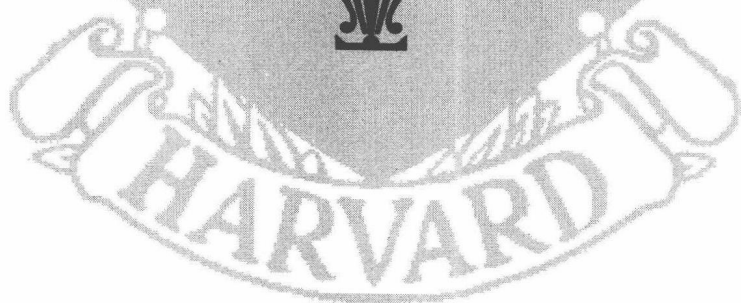
- 使你快乐或不快乐的，是你对它的想法 / 269
- 想获得永远的幸福，就必须努力保持幸福的思考 / 271
- 幸福只是一种感受 / 273

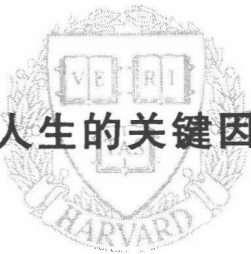
幸福的人必须有一个可以带来快乐和意义的目标	/ 277
我们本来是可以生活得更快活更幸福一些的	/ 281
采取有效的策略积极灵活地驱散不快乐的感觉	/ 284
拓展生活的空间，战胜孤独感	/ 287
保持本色，按照最适合自己的模式去生活	/ 291
积极思维方式本身决定了你是幸运的	/ 293
我们可以通过自己的努力去获得快乐	/ 295
充分认识到快乐的价值，培养强烈的快乐意识	/ 299
快乐就在生活的每一件小事中隐藏	/ 302



一、我们所抱持的心态决定了我们的人生

哈佛大学的学者指出：每个人的命运，都是由思想造成的。每个人的特性，都是由思想造成的。我们的命运，完全决定于我们的心态。一个人所能得到的，正是他们自己思想的直接结果——有了奋发向上的思想之后，一个人才能奋起，并能有所成就。因此，我们所必须面对的最大问题，就是如何调整好自己的心态，选择正确的思想。





影响我们人生的关键因素是心态

为什么有些人就能比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有更好的工作、人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地过着更高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得更好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计？其实，人与人之间并没有多大的区别。造物主给每个人一样的头脑和四肢，也给他们同样的思维能力和行为能力，还给了每人一天公平的 24 小时。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

成功的秘密在哪里？

哈佛大学心理学系教授杰尔姆·卡根极为推崇这样一种观点：影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们抱持什么样的信念。为了证明这种观点，他讲过这样一个故事——

有两位年近 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么个想法。于是，她在 70 岁高龄之际开始学习登山。随后的 25 年里一直冒险攀登高山，其中几座还是世界上有名的。就在最近她还以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破了攀登此山的年龄最高纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

卡根教授指出，有了积极坚定的信念，人就能够发挥无比的创造力。当然，信念也可能是破坏力，看你从哪个角度去认识。人类对于生活中的遭遇会很主观地赋予某种意义，积极的信念可使人重拾破碎的心，继续往前迈进，而消极的信念很可能就此便毁掉人的一生。

一个人能否成功，就看他的态度了！成功人士与失败者之间的差别是：



成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。环境决定了他们的人生位置。其实，我们的境况不完全是周围环境造成的，或者说，通过我们的努力，我们是可以改变自己的生存环境的。

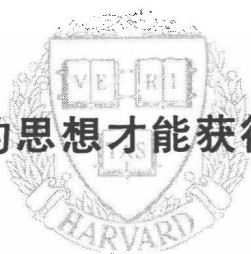
在哈佛大学的课堂上，经常会讲述维克托·弗兰克尔的故事——

维克托·弗兰克尔什么罪也没有，只因为他是犹太人，就被投入了纳粹德国某集中营。每天他都在积极思考，用什么样的办法能逃出去。他请教同室的伙伴，伙伴嘲笑他：来到这个地方，从来就没人想过能活着出去，还是老老实实干活吧，也许能多活几天。可维克托不是这样想法，他想到的是家有老母妻儿，自己一定要活着出去。积极的思考终于给他带来了机会。一次，在野外干活，趁着黄昏收工时刻，他钻进了大卡车底下，把衣服脱光，乘人不注意，悄悄地爬到了附近不远处的一堆赤裸死尸上，刺鼻难闻的气味、蚊虫叮咬他，他全然不顾，一动不动地装死，直到深夜，他确信无人，才爬起来光着身子一口气跑了70公里。这正是，世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。这位幸存者后来对人们说：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

在哈佛大学流传着这样一句谚语：“90%的失败者其实不是被困难打败，而是自己放弃了成功的希望。”其实，人与人的差别只是一点点，但这小小的差别有极大的不同。小小的差别是思维方式，极大的不同是，这思维方式究竟是积极的还是消极的。



选择了正确的思想才能获得理想的生活



很多哈佛大学的师生都喜欢英格兰著名作家詹姆士·艾伦的作品，尤其是他的《通向幸福的小径》、《人生的超越》和《我的人生思考》等著作。下面是他的作品里的一段：

“一个人会发现，当他改变对事物和其他人的看法时，事物和其他人对他来说就会发生改变——要是一个人把他的思想朝向光明，他就会很吃惊地发现，他的生活受到很大的影响。人不能吸引他们所要的，却可能吸引他们所有的……能变化气质的神性就存在于我们自己心里，也就是我们自己……一个人所能得到的，正是他们自己思想的直接结果……有了奋发向上的思想之后，一个人才能兴起、征服，并能有所成就。如果他不能奋起他的思想，他就永远只能衰弱而愁苦。”

每个人的特性，都是由思想造成的。我们的命运，完全决定于我们的心理状态。曾就读于哈佛大学的著名作家爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些。”

你我所必须面对的最大问题——事实上也是我们需要应付的唯一问题——就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以解决所有的问题。

如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是恐惧的念头，我们恐怕就不会安心了；如果我们想的净是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。

这么说是在暗示对于所有的困难我们都应该用习惯性的乐天态度去对待