

超值金版
29.00



哈佛教授讲述的 300个 心理学故事

牧之 苏陌◎编著

品读趣味故事 快乐学习心理学
和哈佛学子一起走进哈佛心理学的课堂



读故事，悟经典
轻松掌握心理学，获取改变自己的力量



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE



哈佛教授讲述的 300个 心理学故事

牧之 苏陌◎编著

品读趣味故事 快乐学习心理学
和哈佛学子一起走进哈佛心理学的课堂



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛教授讲述的300个心理学故事 / 牧之, 苏陌编著.
—上海: 立信会计出版社, 2011.12

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-3188-7

I. ①哈… II. ①牧… ②苏… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第260183号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 蔡伟莉 张 寻
封面设计 久品轩

哈佛教授讲述的300个心理学故事

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	河北固安保利达印务有限公司		
开 本	787毫米×1092毫米	1/16	
印 张	26.25		
字 数	463千字		
版 次	2011年12月第1版		
印 次	2011年12月第1次		
印 数	1-10000		
书 号	ISBN 978-7-5429-3188-7/B		
定 价	29.00元		

如有印订差错, 请与本社联系调换

前 言

她有着近百年的历史，是美国最早的私立大学之一；

她是全球最多亿万富豪就读的大学；

她在近百年内造就了 8 位美国总统，40 位诺贝尔奖获得者和 30 位普利策奖得主；

她的一举一动都牵扯着世人的心，都极有可能改变整个世界；

她为世人所关注和仰慕，被誉为美国政府的思想库；

她，就是哈佛大学。

哈佛大学始建于 1636 年，最初的校名是“坎布里奇学院”，即剑桥学院。三百多年来，哈佛大学先后培养出了数百名在不同行业中居于领袖地位的学子，这些人或决定着所在国家或世界的政治格局，或操纵着整个世界的经济命脉，或引领带动着人类的科技风暴，或改变着人们的思想与行为……可以说，哈佛大学是一所顶尖人才的摇篮，其世界一流学府的地位毋庸置疑，也是无可撼动的。每一位哈佛学子，都以哈佛为荣；每一位求学之士，都以哈佛为终生向往的象牙塔。

哈佛大学之所以能成为学子向往的高等学府，之所以能成为成功与荣誉的象征，就是因为是在哈佛当中，有一群思想深刻、学术顶尖的大师。

哈佛大学除了向众多学子传授专业知识外，也格外关注他们的心理健康水平乃至哈佛之外人们的心理发展。哈佛大学作为全美乃至全世界高等学府综合排名第一的名校，她的心理学专业也是令哈佛人骄傲的学科。哈佛大学教育学院心理学在全美综合排名一直名列前茅，遥遥领先的地位也 为她培养了出色的学子与教授。比如，塞德兹教授与心理学家、哲学家威廉·詹姆斯，而后者更是被尊为美国心理学之父。正是在这样一所精英辈出的名校，哈佛学子们的心灵得到有益而健康的滋养。

哈佛大学的心理课程摒弃了传统的枯燥讲解，用一个个鲜明生动的事

例传达心理学的知识，启迪人们的思考及自我发现。现在，我们将哈佛课堂搬到纸上，还原哈佛教授在心理学课上曾讲解运用过的故事，旨在让更多的人走近哈佛课堂，听一堂生动有趣的哈佛心理课。

笔者精心将哈佛教授的心理课程汇集成 300 个极富思考意义的小故事，这些故事包含了自我认知、自我控制、自我激励等方面，可以说与我们的生活息息相关。在每个故事后面，我们还附上了鞭辟入里、意味深长的“智慧点睛”，从智慧的高度诠释了这些优美故事的现实意义所在，愿能起到以小见大、抛砖引玉的效果。

愿每位读者都能从书中汲取智慧、获得深思，得到发展。

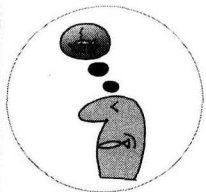
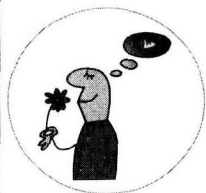
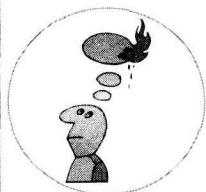
目录

第一章 看清真实的自己

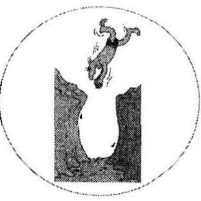
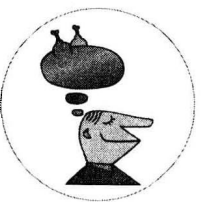
1. 最好的镜子是你自己 3
2. 不自知的秃鹰 4
3. 谦虚的将军 5
4. 以貌取人的哈佛校长 6
5. 如此“自知”的老师 8
6. 美丽的蜕变 9
7. 大师的底线 10
8. 朝三暮四的贾金斯 11
9. 年少自负的富兰克林 13
10. 每一朵花都是美丽的 14
11. 诗人与钟表匠 15
12. 小橡树的烦恼 16
13. 败笔和妙笔 17
14. 夸夸其谈的肖恩 18
15. 懊恼的山羊 20
16. 第二名同样精彩 21
17. “我会输给很多人” 22
18. 三个旅行者 23
19. 摩西奶奶的建议 24
20. 石头与陶罐 25
21. 沙子还是珍珠 26
22. 拉比·苏西亚的眼泪 27
23. 火焰和木柴 28

第二章 直面懦弱的自我

24. 勇敢的小女孩 33
25. 大卫和歌利亚巨人 34



目录



26. 最难说的字	36
27. 演说家的畏惧	38
28. 重要的一课	40
29. 艾森豪威尔的经历	41
30. 勇敢的斯巴达人	43
31. 第11次敲门	44
32. 石头也能变珍宝	46
33. 乔伊的发现	47
34. 不要为自己上锁	48
35. 推走心灵的巨石	49
36. 别开生面的职场告别演说	50
37. 站起来，你也可以成为伟人	51
38. 蜘蛛人的惊人之举	52
39. 真正的男子汉	53
40. 什么是真正的勇气	54
41. 懦弱的卡夫卡	55
42. 高难度的乐谱	56
43. 甩掉怯懦的库柏法官	57
44. 盲人跳伞	59
45. 最伟大的雕塑家	60

第三章 做最本色的自己

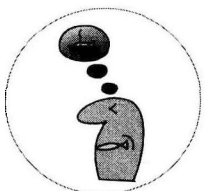
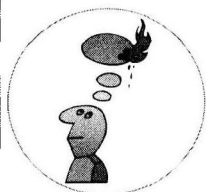
46. 坚持本色的模特	65
47. 身高1.60米的NBA球星	66
48. 追求完美的老人	67
49. 扔掉面具的波波拉	68
50. 一味模仿的鸚鵡	69
51. 拥有天使翅膀的小男孩	71
52. 一次精彩的演讲	73
53. 完美的代价	74
54. 你抬起头来真美	75
55. 保持自我本色	76
56. 小蜗牛的壳	77

57. 失去了左臂的柔道冠军	78
58. 不完美的破桶	79
59. 喜欢攀比的孔雀	80
60. 轻视自己的爱丽莎	81
61. 过分关注自我的桃乐丝	82
62. 有龅牙的琳达	83
63. 每个人都是天使	84

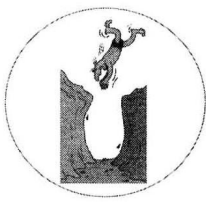
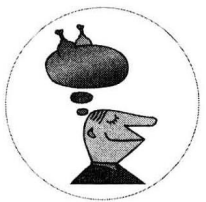
第四章 走出自闭的世界

64. 迷惑的哈里森	89
65. 懂得付出的小男孩	90
66. 学会布施的故事	91
67. 吝啬的汤恩	92
68. 孤寂的玛丽	94
69. 主动伸出你的手	95
70. 治愈孤独的良方	96
71. 蕨菜和无名小花	98
72. 为友谊奉献一切	99
73. 学会倾听	100
74. 一位漂亮女士的交际技巧	102
75. 仁爱无敌	103
76. “聪明”的罗曼太太	104
77. 给予即是快乐	105
78. 冷漠是交友的天敌	106
79. 只认图纸的设计师	107
80. 开放的花园最美丽	108
81. 懂得分享，才能生存	109
82. 把爱分一些给别人	110
83. 救人终救己的丘吉尔	111
84. 两根蜡烛	112
85. 爱说“早安”的传教士	113
86. 两个海洋的故事	114
87. 哲学家的最后一课	115

目 录



目录



第五章 选择自己的未来

- 88. 拒绝死神的乔妮 119
- 89. 雕塑人生的罗丹 120
- 90. 肯尼迪成长轶事 122
- 91. 牧师的结局 123
- 92. 洛奇的忠告 124
- 93. 百折不挠的诺贝尔 125
- 94. 不要只为面包而祈祷 127
- 95. 猫的礼物 128
- 96. 炼金术 129
- 97. 玛丽·凯的诞生 130
- 98. 大鱼奔大江 132
- 99. 哈默的尊严 133
- 100. 法拉第求职 135
- 101. 林肯总统给弟弟的一封信 136
- 102. 自信的小仲马 137
- 103. 没主见的年轻人 138
- 104. 坚持到最后的柏拉图 139
- 105. 自己设计命运的教授 140
- 106. 获得诺贝尔化学奖的“丑小鸭” 142
- 107. 勇敢的比尔·盖茨 143
- 108. 别让别人为你设限 144
- 109. 风中的木桶 145

第六章 相信自己最优秀

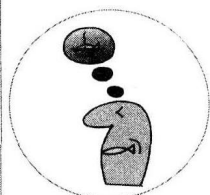
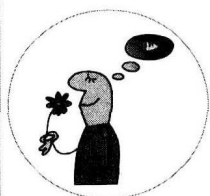
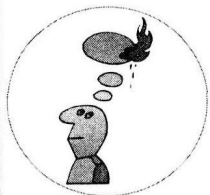
- 110. 自信勇敢的小泽征尔 149
- 111. 给自己一面旗子 150
- 112. 焕然一新的经理 151
- 113. 106个愿望 151
- 114. 黑气球也能升空 153
- 115. 不自信的助手 154

116. 永远坐在前排的玛格丽特	155
117. 水温到了茶自香	157
118. 作出正17边形的高斯	158
119. 你是无法代替的	159
120. 不屈服权威的设计师	160
121. 沉溺在自卑中的三毛	162
122. 你的未来是州长	163
123. 伯杰的回报	164
124. 活出生命的色彩	165
125. 相信自己的眼光	166
126. 敢作敢为的哥伦布	168
127. 有一种自卑叫自信	169
128. 成名前的大仲马	171
129. 信念的力量	172
130. “傻瓜”哈代	173
131. 贫穷的一家人	174

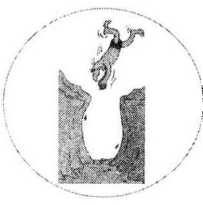
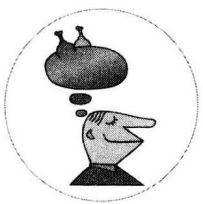
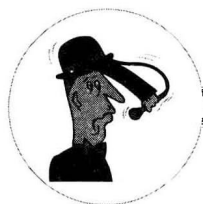
第七章 永葆健康的心灵

132. 恐惧死亡的销售经理	179
133. 总是感觉饥饿的唐娜	180
134. 心理医生与喜剧演员	181
135. 学会变通的小河	182
136. 赎回自己的梦想	184
137. 骄傲的麦克阿瑟	186
138. 贝利的经验	188
139. 学会感恩	189
140. 幽默的丘吉尔	190
141. 黄金准则	191
142. 把烦恼写在沙滩上	193
143. 不要和自己过不去	195
144. 失去是另一种获得	196
145. 一套蓝衫裙引发的奇迹	197
146. 丘吉尔的长寿之道	199

目 录



目 录



147. 两马克而已	200
148. 抑郁的林肯	201
149. 可怜的柴可夫斯基	202
150. 音乐家的热情	204
151. 冲破心理的牢笼	205

第八章 拥有善良的心灵

152. 仁慈的报酬	209
153. 去除嫉妒，分享喜悦	211
154. 贪婪的罗森	212
155. 自私就是自毁	214
156. 丑陋的邪恶	215
157. 国王的点金术	216
158. 爱的力量	217
159. 爱、财富和成功	218
160. 乐善好施的卡尔森太太	219
161. 沙漠中的抽水机	221
162. 卖住宅	222
163. 拾海星的老人	223
164. 20元的关爱	224
165. 收养——做人的楷模	225
166. 贪婪又愚蠢的狼	226
167. 一碗无人喝的汤	227
168. 奇怪的钓鱼人	228
169. 别做金钱的奴隶	229
170. 加温的选择	230
171. 生活不是攀比，幸福源自珍惜	231
172. 考验人性的苹果	233
173. 要经受住善恶的考验	234

第九章 摆脱过去的阴影

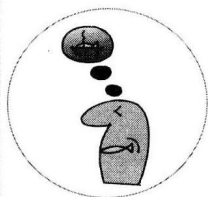
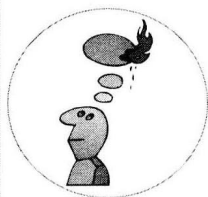
174. 每天送给自己一个希望	237
-----------------------	-----

175. 失败了也要昂首挺胸	238
176. 弗兰克的“自由”	239
177. 与过去道别	240
178. 怀旧是种病	241
179. 寄往天堂的信	242
180. 这一切都会过去	244
181. 过去不等于未来	244
182. 那只不过是一件衣服而已	246
183. 关上身后的门	247
184. 一个母亲的答案	247
185. 着火的实验室	249
186. 坚强乐观的桑兰	250
187. 根本不存在的椅子	251
188. 徒步游华盛顿	252
189. 琼斯的成功	253
190. “我不能”先生的葬礼	254
191. 没有什么不可以	256
192. 你还有什么	257
193. 猜一猜谁会成为伟人	258

第十章 感谢苦难的磨炼

194. 伟大的尚多朋克	263
195. 艰苦的小加缪	264
196. 恐怖小说大师的悲惨生活	265
197. 不会走路的长跑健将	266
198. 竭尽所能突破困境	268
199. 画饼充饥的巴尔扎克	269
200. 我赢了上帝	270
201. 与世隔绝的辛蒂	272
202. 生活在折磨中升华	273
203. 苦难是最好的学校	275
204. 一片枯叶	276
205. 伍登教练的绝招	277

目 录

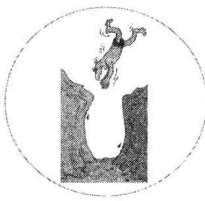
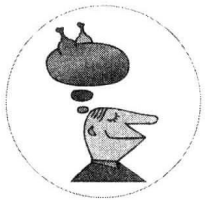
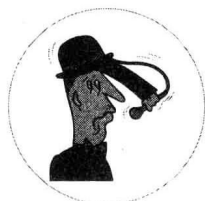


目录

206. 别让自己的心智老去	278
207. 苦水里泡大的高尔基	279
208. 拿破仑的选择	281
209. 永远进取的施罗德	282
210. 坚持到最后的林肯	284
211. 重要的是你如何看	285
212. 上帝的计算器	286
213. 不可临时抱佛脚	287
214. 不放走一秒钟	288
215. “历史性的雄辩家”	289
216. 对自己说“不要紧”	291

第十一章 快乐积极的生活

217. 积极的克里蒙·斯通	295
218. 换个角度看世界	296
219. 幸运的士兵	297
220. 坚持不懈的帕里斯	298
221. 是谁捆住了你	300
222. 陶罐里的鲜花	301
223. 监狱中的选择	302
224. 不要做一只章鱼	302
225. 即将失明的帕克	303
226. 最对不起的人是自己	305
227. 忘掉仇恨	306
228. 没有什么不可以改变	307
229. 唯一不变的是变化	308
230. 总有快乐的理由	309
231. 用乐观的情绪自救	310
232. 数绵羊的商人	312
233. 生命在，希望就在	313
234. 从肥皂泡里看到彩虹	314
235. 快乐无比的热地亚	315
236. 化劣势为优势	316



237. 要学好, 要做得对	317
----------------------	-----

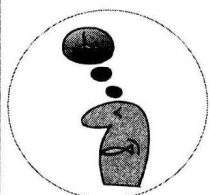
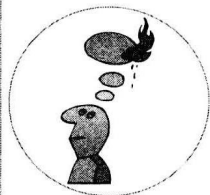
第十二章 懂得宽容和忍让

238. 世界上最伟大的运动员	321
239. 仇恨袋的报复	322
240. 宽容的是别人, 受益的是自己	323
241. 安德森的宽恕	325
242. 普鲁特太太的小提琴	326
243. 高大的士兵	327
244. 总统敌人斯坦顿的“下场”	329
245. 没拿金牌的冠军	330
246. 朋友是这样炼成的	331
247. 你是什么官	332
248. 沙漠中的刁难	334
249. 宽容的史瓦兹	336
250. 宽宏大量的格兰特	337
251. 宽容能救赎心灵	338
252. 原谅他人的过错	339
253. 化敌为友	340
254. 原谅恶意的竞争者	341
255. 格林一家的选择	342
256. 最绅士的报复	343
257. 监狱中的曼德拉	345
258. 善待战俘	346
259. 放下手中的枪	347

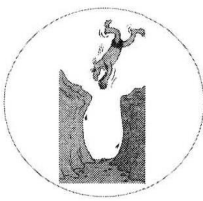
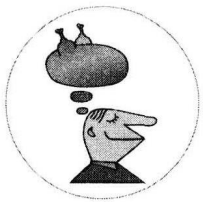
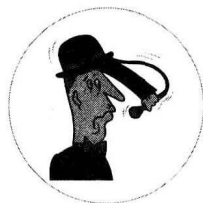
第十三章 控制自己的情绪

260. 控制自己的情绪	351
261. 罗斯福与离家出走的小男孩	352
262. 一次成功的演说	353
263. 福特的一餐饭	354
264. 暴躁的巴顿	355

目 录



目录



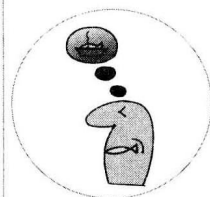
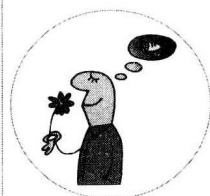
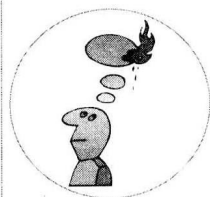
265. 抚平愤怒的伤口	356
266. 学会掌控你自己	357
267. 球王贝利不抽烟	358
268. 国王与猎鹰	359
269. 生存还是毁灭	361
270. 爱说闲话的女孩	363
271. 狐狸的阴谋	364
272. 护士怀特小姐	365
273. 睿智的老板	366
274. 温和能够为你带来好运	367
275. 控制情绪的玻璃球	368
276. 马克和乔森	370
277. 爱嫉妒的桃树	371
278. 买智慧	372
279. 谁经得起考验	373
280. 林肯的建议	375
281. 贪婪的军官	376

第十四章 回归快乐的自我

282. 温暖的脚	381
283. 快乐的种子在哪里	382
284. 打赌	383
285. 快乐藏身的地方	384
286. 老人的回答	385
287. 一切都会过去	386
288. 幸福的味道	387
289. 凡事多往好处想	388
290. 琼斯夫人的快乐法则	389
291. 上帝是公平的	390
292. 寻找快乐	391
293. 享受诗意人生	393
294. 为自己赚取快乐	394
295. 你是世界上最幸福的人	395

296. 快乐其实很简单	396
297. 你不是最悲惨的那一个	397
298. 高贵的居里夫人	398
299. 行善是为了心灵的慰藉	400
300. 泥像与智者	401

目 录



第一章

看清真实的自己

古希腊德尔斐的一个古神庙前有一个石碑，碑上篆刻着一句话“认识你自己”，有人说这是大哲学家苏格拉底的名言，也有人说这是象征着最高智慧的“阿拉伯神谕”。这句话点出了每个人心目中都无法回避的命题：认识自己。

认识自己是一个人心理健康和幸福生活的起点，如果你想让自己拥有快乐、幸福的人生，就要正确地认识自己，这样你才能扮演好自己的角色，活出自己的使命与价值。

世界精神太忙碌于现实，太驰鹜于外界，而不遑回到内心，转回自身，以徜徉自怡于自己原有的家园中。

——哈佛心理学教授威廉·詹姆斯

一个人无论做出多少件事来，我们都可以里面认出同样的性格。

——哈佛学子爱默生