



读懂此书，你也可以和世界上最幸福的人一样享受生活



**哈佛心理学可以改变你的思维，  
同时也改变了奥巴马、比尔·盖茨……**

足不出户就能享受到  
世界顶尖级学府的教育课程

侯伟◎编著

延边大学出版社



侯伟◎编著

延边大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

哈佛心理课 / 侯伟编著. —延吉: 延边大学出版社,  
2011.5  
ISBN 978-7-5634-4146-4

I. ①哈… II. ①侯… III. ①心理学—青年读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 080129 号

# 哈佛心理课

侯伟 编著

---

延边大学出版社出版发行  
(吉林省延吉市公园路105号)  
北京佳明伟业印务有限公司印刷

---

开本 710×1000毫米 1/16 印张18  
字数 220千字 印数 1-5000  
2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5634-4146-4  
定价: 29.80元



哈佛大学是美国最古老的大学，被誉为美国政府的思想库。它与世界上第一条地下铁、第一条电话线生活在同一个城市！美国独立战争以来几乎所有的革命先驱都出自于它的门下。它先后诞生了八位美国总统（他们是约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什和巴拉克·候赛因·奥巴马），四十位诺贝尔奖得主和三十位普利策奖得主。它的一举一动决定着美国的社会发展和经济的走向。它培养了微软、IBM、FaceBook等一个个商业奇迹的缔造者。它的燕京学社倾力于中美文化的交流，沟通中美两国关系的基辛格博士，奠基了中国近代人文和自然学科的林语堂、竺可桢、梁实秋、梁思成，一个个响亮的名字，都和这所世界最著名的高等学府息息相关。

说到这里，也许你会情不自禁地问：“哈佛为什么会取得如此辉煌的成果？哈佛为什么会成为世界上最顶尖的高等学府？”

其实，这一切和哈佛大学对心理学的重视有着极为密切的关系。每个人的一举一动都是心理特征的反映，有什么样的心理就会有怎样的人生。

哈佛大学深知情绪对一个人为人处事起着非常重要的作



# 哈佛心理课

HAFO XINLIKE

用，哈佛力学图书馆墙上有一句名言：“谁也不能随随便便地成功，它来自彻底的自我管理和毅力。”就是提醒学生们要懂得克制自己的情感，不要随便生气，更不要为一些不必要的小事而烦恼不已。

快乐与幸福是每个人都追求的。对于天之骄子的哈佛学子自然也不会例外。他们也懂得感恩，也知道宽容别人善待自己的道理。

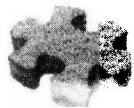
哈佛学子是一个敬业的群体，他们能够把自己的工作做得尽善尽美，他们并没有把工作当成苦役，而是把它当成了快乐。

哈佛学子非常注重时间观念，他们永远都会分秒必争地学好各门功课。“我荒废的今日，正是昨天殒身之人祈求的明日。”“勿将今日之事拖到明日。”“即使现在，对手也在不停地翻动书页。”从这一句句充满智慧的哈佛名言中，我们便可以看出哈佛人是怎样珍爱时间、刻苦学习的！

总而言之，哈佛大学的心理课犹如一缕灿烂的阳光，时时温暖着哈佛的学子。他们遇上挫折深感不幸时，它给他们带来了雪中送炭般的感动；他们步入婚姻的大门时，它给予他们最真诚的祝福，并教他们用智慧来经营自己的爱情；他们徘徊在财富的十字路口时，它给了他们一个最为明智的选择：看淡金钱，看淡名利；他们面对别人尖刻的批评而心怀不平时，它教他们以感激来迎接批评；他们面对自身的不足而自卑不堪时，它给了他们昂头向前的勇气……

哈佛心理课是一个非常人性化的课堂，在这里学到的不仅仅是知识，更是做人处事、成名成家的深切感悟。

相信，哈佛心理课会取得更大的成就，会指引更多的人实现自己心中的梦想！



..... Chapter ①

哈佛幸福心理课  
——找到你的幸福感

没有感恩，就没有快乐 → 003

试着去爱你不喜欢的人 → 007

别为琐事烦恼 → 009

每天给自己一个希望 → 013

快乐是心灵的天堂 → 015

扮演好自己的角色 → 018

..... Chapter ②

哈佛情绪心理课  
——控制好情绪，你就能掌握自己的命运

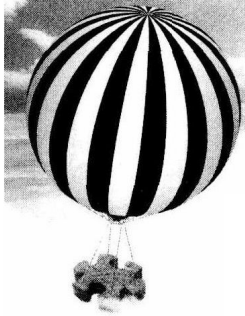
别把坏情绪传过来 → 023

把烦恼写在纸上 → 026

向下比较 → 029

清理心灵花园中的杂草 → 031

把喜怒哀乐装在兜里 → 033



# 哈佛心理课

HAFO XINLIKE

## Chapter 3

### 哈佛逆境心理课

——别让眼睛老去，才不会让心灵荒芜

别为打翻的牛奶哭泣 → 039

把压力转化为动力 → 041

用乐观的心情攻克难关 → 045

不抱怨，提高你的逆境商数 → 048

成功并不是想象的那么复杂 → 050

输得起才能赢得起 → 053

危机就是转机 → 056

## Chapter 4

### 哈佛学习心理课

——兴趣是求知最好的老师

抛弃时间的人，时间也抛弃他 → 061

活到老，学到老 → 065

兴趣是求知最好的老师 → 069

心志专一，才会事有所成 → 071

..... Chapter 5

## 哈佛口才心理课 ——说话就得以“攻心为上”

赞美是束温暖的阳光 → 079

寻找别人感兴趣的话题 → 084

表达出你的诚实与热情 → 086

倾听一下别人的心声 → 091

说话要有“气势” → 095

..... Chapter 6

## 哈佛社交心理课 ——一分钟，让别人喜欢你

向批评致谢 → 099

笑着迎接别人的误会 → 103

丢脸，其实是一种磨炼 → 106

用热情打动别人 → 109

有时候，示弱一下 → 111

宽容别人，就是善待自己 → 114





# 哈佛心理课

HAFO XINLIKE

## Chapter 7

### 哈佛婚恋心理课 ——婚姻需要用心经营

适当地吃醋，让爱情更美好 → 121

放下，即快乐 → 125

花点心机，才能留住人心 → 128

让家变成最温暖的地方 → 132

爱上缺点 → 135

得到的就是最好的 → 138

唠叨是爱情的坟墓 → 141

## Chapter 8

### 哈佛性格心理课 ——好性格好人生

爱面子是性格上的缺陷 → 147

相信自己，相信成功 → 150

患得患失，失去的是机遇 → 154

心胸狭窄的悲哀 → 157

搬开拖延的绊脚石 → 159

学会忍耐 → 163

Chapter 9

## 哈佛职场心理课 ——让快乐成为一种工作习惯

- 让快乐成为一种工作习惯 → 169
- 取悦你的老板 → 172
- 如果我是老板会怎样 → 175
- 做自己的“伯乐” → 179
- 嫉妒别人，折磨的却是自己 → 181
- 与其抱怨，不如好好反省 → 185
- 不把工作带进家 → 188
- 只要“心想”，就会“事成” → 191
- 做自己喜欢的事情 → 195

Chapter 10

## 哈佛经商心理课 ——让顾客高兴地去“上当”

- 做一些别人没有做过的事 → 201
- 用信心去敲门 → 204
- 面对“退换”，用点耐心 → 207
- 把话说到他人心坎里去 → 209
- 让他恋上你 → 212
- 让顾客高兴地去“上当” → 216



# 哈佛心理课

HAFO XINLIKE

## Chapter 11

### 哈佛财富心理课

#### ——赚钱不是人生唯一的目标

赚钱不是人生唯一的目标 → 225

对待财富的正确心态 → 228

自己就是金钱的主人 → 231

改掉挥霍金钱的习惯 → 235

与他人一起分享财富 → 238

贪婪是一口陷阱 → 241

务实是赚钱的起点 → 243

## Chapter 12

### 哈佛健康心理课

#### ——存钱不如存健康

心病还需心药医 → 249

减轻压力的几种方法 → 253

给自己的心情放个假 → 256

学做自己的心理医生 → 260

千金难买一笑 → 263

保持“简单”心态 → 266

良好的爱好使人健康长寿 → 268

享受生活的乐趣 → 271

有节制地生活 → 275



# Chapter 1

## 哈佛幸福心理课

——找到你的幸福感



幸福是哈佛人的追求目标，他们时时刻刻都在为这一目标而努力着。哈佛人懂得以感恩的心善待生活，更懂得以如海般的心胸去包容自己不喜欢的人。他们常常告诉自己：不要为小事而烦恼，每天都心怀希望。



## 没有感恩，就没有快乐

感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。一个智慧的人，不应该为自己没有的斤斤计较，也不应该一味索取和使自己的私欲膨胀。学会感恩，为自己所拥有的而对世界充满感恩，感谢生活给予你的恩赐。这样你才会有一个积极的人生观，这样你才会有一个健康的心态。

哈佛学子认为每天都对身边的人道声谢，不仅会使自己有积极的想法，还会让别人感到快乐。

在别人需要帮助时，伸出援助之手；而当别人帮助自己时，以真诚的心微笑着表达感谢；当你悲伤时，有人会抽出时间来安慰你等等，这些小小的细节都源于一颗感恩的心。

有一天杰克逊失业了，一切来得那么突然。一个程序员，在软件公司干了8年，他一直以为将在这里做到退休，然后拿着优厚的退休金颐养天年。但是，意想不到的事情发生了，这家公司倒闭了。

杰克逊的第三个儿子刚刚降生，他感谢上帝的恩赐，同时意识到，重新工作迫在眉睫。作为丈夫和父亲，自己存在的最大意义，就是让妻子和孩子们过得更好。

他的生活开始凌乱不堪，每天的工作就是找工作。一个月过去了，他没找到工作。除了编程，他一无所长。

终于，他在报上看到一家软件公司要招聘程序员，待遇不错。杰克逊揣着资料，满怀希望地赶到公司。应聘的人数超乎想像，很明显，竟



## 哈佛心理课 HAFO XINLIKE

争将会异常激烈。经过简单交谈，公司通知他一个星期后参加笔试。

凭着过硬的专业知识，笔试中，杰克逊轻松过关，两天后面试。他对自己8年的工作经验无比自信，坚信面试不会有太大的麻烦。然而，考官的问题是关于软件业未来的发展方向，这些问题，他竟从未认真思考过。

杰克逊觉得公司对软件业的理解，令他耳目一新，虽然应聘失败，便是他觉得收获不小，有必要给公司写封信，以表感谢之情。于是立即提笔写道：“贵公司花费人力、物力，为我提供了笔试、面试的机会。虽然落聘，但通过应聘使我大长见识，获益匪浅。感谢你们为之付出的劳动，谢谢！”

这是一封与众不同的信，落聘的人没有不满，毫无怨言，竟然还给公司写来感谢信，真是闻所未闻。这封信被层层上递，最后送到总裁的办公室。总裁看了信后，一言不发，把它锁进抽屉。

3个月后，新年来临，杰克逊收到一张精美的新年贺卡，上面写着：尊敬的杰克逊先生，如果您愿意，请和我们共度新年。贺卡是他上次应聘的公司寄来的。原来，公司出现空缺，他们立马就想到了杰克逊。

这家公司是美国微软公司，现在闻名世界。十几年后，凭着出色的业绩，杰克逊一直做到了副总裁。

看完这个故事，让人不禁感悟到心怀感恩，无需高调宣扬，心怀感恩，无需山盟海誓，心怀感恩，无需甜言蜜语；有时一个真诚的微笑，一句简单的问候，一次举手之劳……都会给人带来温暖，给人带来希望。我们在感恩别人的同时，也要学会感恩自己，感恩自己给别人带来了快乐，给自己带来了幸福。

1920年，林语堂获得官费到美国哈佛大学做研究生的机会。不料他到美国后，官费却迟迟不至，顿时使他陷入了困境。他遂打电报向国内告急。很快，他收到了2000美金，得以在异国顺利完成学业。为此，十

分感恩的林语堂一回到北平，就去向北大校长蒋梦麟面谢为自己及时汇款一事。

很显然，林语堂是感恩的，危难时刻的那笔钱帮了他的忙。所以，他一回国第一件事情就是去向自己的恩人表达感激之情。

亨利·基辛格出身哈佛大学，是诺贝尔和平奖的获得者，是外交界的“教父”式人物。在中国也是一位几乎家喻户晓的明星式的人物，中国人对他都相当有好感，不仅是因为他促成了中美的正式外交，或许还有他对中国人的感恩。

1969年3月18日，华盛顿白宫因中苏关系的恶化引起了一段谈话：“尼克松总统问：‘亨利先生，抛开我们的身份和意识形态的分歧。你认为，中国、苏联这两个国家哪个更可爱些？’基辛格认真考虑了一会儿，才笑着说：‘阁下，你明明知道，这两个国家都是我不愿谈论的，如果一定让我讲，我似乎偏向一点中国……我是一个犹太人，创世纪前，我们的国家遭到了毁灭，犹太人无家可归，四处逃亡，而又处处碰壁。一个国家接纳了我们，那就是中国。二次大战中，犹太人又遭劫难，许多国家因畏惧德国人，将犹太人拒于国门之外。又是中国，在上海港接纳了二千多犹太，使他们免遭暴尸大海的厄运……’”

中国人听到这句话一定会对亨利·基辛格充满好感的，这分明包含着对中华民族的感恩之情。毕竟，感恩就像阳光一样温暖着人心，有谁会不喜欢他人发自内心的赞美与感激呢？另外，基辛格多次访问中国，把一个亲切、绅士的形象留在了大部分中国人的心中。

有这样一个故事：

很久以前，有两个人一起去见上帝，问上天堂的路怎么走？上帝见两个人饥饿难忍，先给他们每人一份食物。一个人接过食物，很是感





## 哈佛心理课

HAFO XINLIKE

激，连声说：“谢谢，谢谢！”另一个人接过食物，无动于衷，仿佛就该给他似的。之后，上帝只让那个说“谢谢”的人上了天堂，另一个则被拒之门外。

被拒之门外的人很不服气：“我不就是忘了说句‘谢谢’吗？”上帝说：“不是忘了。是没有感恩的心，就说不出谢谢的话；不知感恩的人，就不知道爱别人也得不到别人的爱。”那人还是不服：“那少说一句‘谢谢’，差别也不能这么大啊？”上帝接着说道：“这没有办法。因为上天堂的路是用感恩的心铺成的，上天堂的门只有用感恩的心才能打开，而下地狱则不用。”

人间需要感恩，连天堂的门也只有“谢谢”才可以打开。善于表达、心怀善意的人是很容易得到幸福的，他们能够顺利地打开天堂之门。然而，那些不知感恩，甚至忘恩负义的人是永远也到不了天堂的，等待他们的是苦海无边的地狱。

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”

如果你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；如果你心中没有感恩，只知一味地怨天尤人，那么你最终可能一无所有！成功时，感恩的理由固然能找到许多；失败时，不感恩的借口却只需一个。感恩使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉，获得温暖，激发我们挑战困难的勇气，进而获取前进的动力。