

哈佛大学被誉为“美国人的思想库”，其心理学是哈佛人的骄傲，全世界诸多哈佛精英的成功与其哈佛心理学理念是密不可分的！

# 哈佛 心理课

(美)贝亚特·琼斯◎著

墨非◎编译

全面揭密全世界哈佛精神内心强大的力量源泉，传授最通俗最实用的幸福心理学教程！

内心强大才是真正的强大，内心健康才是真正的健康！  
成功人生从这里开启，幸福生活从这里启航！



中國華僑出版社

哈佛大学被誉为“美国人的思想库”，其心理学是  
哈佛人的骄傲，全世界诸多哈佛精英的成功与其哈佛心理学理念是密不可分的！

# 哈佛 心理课

(美)贝亚特·琼斯◎著

墨非◎编译



中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛心理课 / (美) 琼斯著; 墨非编译. — 北京:  
中国华侨出版社, 2012.9  
ISBN 978-7-5113-2869-4

I. ①哈… II. ①琼… ②墨… III. ①心理学—通俗读物  
IV. ①B84—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 205802 号

## ● 哈佛心理课

---

作 者 / (美) 贝亚特·琼斯  
编 译 / 墨 非  
责任编辑 / 宋 玉  
责任校对 / 吕 宏  
装帧设计 / 天下书装  
经 销 / 新华书店  
开 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张 / 19 字数 / 268 千字  
印 刷 / 北京联兴华印刷厂  
版 次 / 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷  
书 号 / ISBN 978-7-5113-2869-4  
定 价 / 35.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028  
法律顾问: 陈鹰律师事务所 编辑部: (010) 64443056 64443979  
发行部: (010) 64443051 传 真: (010) 64439708  
网 址: www.oveaschin.com E-mail: oveaschin@sina.com



---

## 前 言

### PREFACE

---

生活中，每个人都难免会遇到各种各样的心理问题。如何解开这些心理问题，就要靠内心的体悟，没有体悟，就不能洞悉自身心理活动的规律。心理学不是为了了解别人的心思，而是把目光转向自身，诉诸于自身的体验。

为什么哈佛走出那么多杰出的人才？为什么哈佛的积极心理课那么受欢迎？哈佛人认为拥有健康的心理，就拥有完美的人生。哈佛的校训是用拉丁文写成的，译成中文是：“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更与真理为友。”哈佛大学的奇迹是通过传授给学子们知识、精神和方法。它曾经培养了8位美国总统、34名诺贝尔奖获得者和32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁，其影响力遍及全球。

心理活动的规律是可以解释的，除非你放弃解释。心理学研究人的心理活动规律，是关于人的学问，是根本的学问，是学问的学问。

心理学家就像一面镜子，帮助人们进行自我认知。如果我们把压力作为分子，把支持作为分母。那么分子大、分母小就容易产生心理健康问题。

心理学帮助人获得自我的内省力，通过内省力来改变外在行为。它能帮助人们减轻学习、工作、生活、事业、婚恋等各种压力，增强支持力，做最优秀的自己，更好地体悟生命的意义，享受成功和幸福带来的

喜悦。

虽然人不能决定环境和他人的变化，但是对自我有自组的能力，自适应的过程，想拥有健康的心理，就是要提高自己的自制能力，感受生命的价值；人生的力量，生活的幸福和快乐。

走进哈佛，点亮快乐人生的智慧宝灯，感悟绚烂生活的哲理课堂，让你充分感受到人生智慧的力量。

一堂课恰似一位智者，与你共饮智慧的甘泉，一堂课好比一名向导，带你走出年少的青涩与无知。

其实，精彩的人生就像是葱翠的花草树木，姿态万千，但它们的生机与美妙需要智慧的灌溉，智慧不是投机取巧，而是一种更为深沉与内在的动力，给你成长路上最为有力的依靠。哈佛的智慧，浓缩着人生的精华，告诉你成长的道路上，如何才能做最好的自己，如何才能创造更为辉煌的人生，如何才能深刻地体悟到生命的真实意义，如何才能感受到生活的幸福和快乐。

你想见识一下它的巨大魅力吗？那就走进《哈佛心理课》去深刻地感受一番吧！

# 目 录

## CONTENTS




### 第 1 章 ■■■■■

#### 思维方式决定人生高度


思维方式决定人生的高度,决定人生的方向。方向对了,坚持不懈地努力,就能收获完美的人生;方向错了,越努力越失败。所以人们要学会去伪存真,由表及里,善于归纳,不要只停留在表面上;要学会独立思考、善于发问,不要人云亦云;要学会多视角、拥有创造性,不要被思维定式所束缚。

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1. 思维定式是创新的枷锁 .....  | 2  |
| 2. 多视角思维有助创新 .....   | 5  |
| 3. 改变,世界唯一的永恒 .....  | 8  |
| 4. 顿悟,解决问题的新方法 ..... | 10 |
| 5. 期望向现实转换 .....     | 12 |
| 6. 记忆的秘诀 .....       | 15 |
| 7. 注意的秘诀 .....       | 18 |
| 8. 做最擅长的事 .....      | 20 |
| 9. 透视从众心理 .....      | 22 |

 **第2章****释放生命的潜在能量**

人自身的潜力是无限的,发展和挖掘人的潜力,是贯穿人一生的重要内容。美国学者詹姆斯研究发现,普通人只开发了自身蕴藏能力的10%。也就是说我们自身资源大部分还没有被运用,这就如海面上的一座冰山,我们只看到了上面,真正壮观的景色在海面之下,这是人类的潜能。

1. 拥有积极心理 ..... 26
2. 如何进行积极的心理暗示 ..... 28
3. 心态影响行为 ..... 31
4. 因为热情而成功 ..... 33
5. 运用零星时间 ..... 36
6. 多想办法,抓住机会 ..... 40
7. 踏出第一步 ..... 42

 **第3章****感悟绚烂人生的哲理课堂**

要了解别人,先了解自己。怎样才能了解自己呢?很多人有这方面的困惑,不知道应从哪些方面来认识。心理学,很重要的一部分内容就是对自我的认知,例如我是谁,我有哪些人格特质,我应该怎样培养自己等。

1. 如何进行自我了解 ..... 46
2. 自强精神永不息 ..... 48
3. 自立让你富有 ..... 51
4. 让自信和幽默相伴 ..... 53

5. 生活永远有多种选择 .....	55
6. 勿抱怨勿急躁 .....	58
7. 对人宽容,对己自制 .....	61
8. 你的心理就是你的人生 .....	64



## 第4章 ■■■■■

### 吮吸人生精华浓缩的甘泉

生命是如此微妙,有的人会抓到一副好牌,有的人会拿着一副差牌。不仅要把手中的一副好牌打好,更要把手中的差牌打好。能把手中的差牌打好,是一件了不起的事。这需要在心理上战胜自己。

1. 面对生活中的新问题 .....	68
2. 感受生命之河 .....	72
3. 打好手中的每张牌 .....	76
4. 适度的应激反应 .....	80
5. 梦想创造奇迹 .....	82
6. 你想成为什么就会成为什么 .....	87
7. 时间的账单 .....	91
8. 专心做一件事 .....	94
9. 做事就是做人 .....	98



## 第5章 ■■■■■

### 点亮快乐人生的智慧宝灯

人活着是一种心境。把得失看淡,就会豁然开朗。累了就靠岸;选择了就无悔;痛了才懂得幸福,心灵总有安家之所。我们的人生是这样一个单程车票,没有彩排,每一天都是现场直播。



1. 给自己的心灵播种希望 .....	102
2. 人生需要转弯 .....	104
3. 懂得选择,学会放弃 .....	107
4. 社交问题解决法 .....	110
5. 人要学会沉淀自己 .....	114
6. 为爱好而奋斗 .....	116
7. 培养好习惯 .....	118
8. 做自己命运的主人 .....	122
9. 梦想就是答案 .....	126

 第6章 ■■■■■

## 在风雨中体味生命的真谛

有些字,可以让你感动很多年;有些人,可以让你记住很长时间;有些事,可以一直伴你成长。生命,就是这样,来来回回,走走停停,有亲情、友情、爱情的温暖。像小树一样,萌芽、成长,抗拒严寒,不畏风雨。

1. 人生的自助餐 .....	130
2. 坚持你的选择 .....	132
3. 你与我只隔6步 .....	134
4. 珍惜生命的礼物 .....	138
5. 对自己负责 .....	141
6. 发挥自我的潜能 .....	144
7. 不虚度此生 .....	147
8. 过程大于结果 .....	148
9. 勇敢尝试会成功 .....	150



## 第7章

### 抓住梦想,成为你想成为的人

人生需要计划,为什么要计划?因为一个很小的细节也可能导致整件事情的失败。有了计划,我们就能有所参照,知道哪里有所不足,及时修正,避免更大的问题产生。同时,它也使我们朝着一个目标前进,不至于偏离方向。

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 人生的积累 .....      | 154 |
| 2. 你所拥有的够多 .....    | 156 |
| 3. 怎样使用自己的资产 .....  | 158 |
| 4. 目标的价值到底有多大 ..... | 160 |
| 5. 困境是超越的契机 .....   | 164 |
| 6. 专注于一个领域 .....    | 166 |
| 7. 才华让命运改变 .....    | 168 |
| 8. 实现目标需要坚持 .....   | 172 |




## 第8章

### 充满信心,历练出金子般的光芒

相信自己行,我才能真行;别人说我行,努力才能行;你在这点行,我在那点行;过去我能行,今天当然行;今天若不行,明天一定行。它是你的心理支撑点,没有这个支撑点,你会很容易被困难打垮。有了信心,才能在人生的道路上历练真本事。

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 信心影响成败 .....   | 176 |
| 2. 奇迹由执著者创造 ..... | 180 |
| 3. 跨过人生的困难 .....  | 182 |


4. 自信是成功的秘诀 ..... 185
5. 再试一次的力量 ..... 187
6. 细节决定输赢 ..... 189
7. 是什么阻碍了心灵 ..... 192
8. 习惯成就命运 ..... 194
9. 敢于尝试创造辉煌 ..... 196

 第9章 ■■■■■

## 人的能力比感觉到的大

每一个人从外表上看似乎相差不多,但是为什么命运会迥然不同呢?因为内在不同。每个追求卓越的人,他们都在充分发挥自己的潜能,它比我们自己感觉到的要大很多。所以,无论多么起伏坎坷,兴衰成败,我们都要享受这个过程,体会生命的充实和力量。

1. 召唤成功的力量 ..... 200
2. 不要怕和悔 ..... 203
3. 改变自己的心态 ..... 206
4. 真正的困难不是困难本身 ..... 209
5. 为梦想而坚持 ..... 211
6. 没有什么比立即行动更合适 ..... 214
7. 每个成功者都有不同的故事 ..... 216
8. 把注意力放在当下 ..... 220

 第10章 ■■■■■

## 丢掉心灵烦恼的8个药方

哈佛大学的积极心理学,也被称为哈佛幸福课,非常受欢迎。它告诉人们要积极对待生活,才能获得幸福。同一件事情,乐观的人与

悲观的人对待事情的看法不同,最终产生的结局也就不同。积极能创造奇迹,消极将走向毁灭。

- 
- 1. 从心灵中吸取快乐 ..... 224
  - 2. 爱是对所爱对象的积极关心 ..... 226
  - 3. 获得幸福的有效方法 ..... 228
  - 4. 进行自我心理调节 ..... 231
  - 5. 你会嫁给谁 ..... 234
  - 6. 爱是给对方自由 ..... 237
  - 7. 给心灵开一服良药 ..... 239
  - 8. 幸福从丢掉包袱开始 ..... 242



## 第 11 章 ■■■■■

### 心中有爱,便无所畏惧

---

哈佛大学幸福心理学家泰勒·本-沙哈尔认为:“幸福感是衡量人生的唯一标准,是所有目标的最终目标。”人人都追求幸福,可是幸福是什么?它在于以怎样的视角、心态来感受个人成长。爱在我们的生活中,在爱人、朋友、工作中……它可以战胜一切。

- 
- 1. 爱可以战胜一切 ..... 246
  - 2. 看待事物的方式 ..... 248
  - 3. 幸福在哪里 ..... 250
  - 4. 赞美的力量 ..... 252
  - 5. 爱在于用心经营 ..... 254
  - 6. 你是最棒的 ..... 257
  - 7. 幽默的钥匙打开希望之门 ..... 259
  - 8. 分享让幸福长久 ..... 261

## 别丢失真正的自我

---

你选择了优秀,优秀就会选择你,选择需要勇气,优秀不是一蹴而就,要更了解自己。看不懂的人生,猜不透的他人,想不通的事情,解不开的困惑,让你睡不着,吃不好,说不出,因为它们不是属于你的选择,你丢失了真正的自我。

---

1. 尊重是一种幸福 ..... 266
2. 快乐是一笔财富 ..... 268
3. 微笑的力量 ..... 270
4. 幸福在期望中产生 ..... 274
5. 延迟满足更易感受到幸福 ..... 276
6. 抓住重点能减压 ..... 278
7. 不要丢失真正的自我 ..... 280
8. 把复杂变简单的诀窍 ..... 283
9. 哪里找寻人类的精神家园 ..... 286

# 哈佛 心理课



## 第 1 章

### 思维方式决定人生高度

思维方式决定人生的高度，决定人生的方向。方向对了，坚持不懈地努力，就能收获完美的人生；方向错了，越努力越失败。所以人们要学会去伪存真，由表及里，善于归纳，不要只停留在表面上；要学会独立思考、善于发问，不要人云亦云；要学会多视角、拥有创造性，不要被思维定式所束缚。



## 1. 思维定式是创新的枷锁

人类的希望取决于那些知识先驱者的思维，他们所思考的事情可能超过一般人几年、几代人甚至几个世纪。

——哈佛大学第 21 任校长艾略特

哈佛第一任女校长德瑞·吉尔平·佛斯特认为：思维定式是人在思考问题时产生的一种固有的思维模式，习惯依据过去某种经验，不考虑新的具体情境。其实，生活中，多数人都有这样的习惯，这就给人的思维上了一道枷锁，当处理普通事情时，能够快速准确地解决问题，但是当遇到较复杂的问题或是情境变化了，就会产生局限性。

从前，有一位叫做哈默特的画家很喜欢到乡村写生。有一天，他来到田间，看到有位放牧人把一头大水牛拴在一个小木桩上，就走上前，对牧人说：“大伯，它会跑掉的。”

老牧人呵呵一笑，语气十分肯定地说：“它不会跑掉的，从来都是这样。”

这位画家有些迷惑，忍不住又问：“为什么会这样呢？这么一个小木桩，牛只要稍稍用力，不就拔出来了吗？”

这时，老牧人靠近了他，压低声音（好像怕牛听见似的）：“小伙子，我告诉你，当这头牛还是小牛的时候，就拴在这个木桩上了。刚开始，它不老实，有时撒野想从木桩上挣脱，但是，那时它的力气小，折腾了一阵子还是在原地打转，见没法子，它就蔫了。后来，它长大了，却再也没有心思跟这个木桩斗了。有一次，我拿着草料来喂它，故意把草料放在它脖子伸不到的地方，我想它肯定会挣脱木桩去吃草的。可是，它

没有，只是叫了两声，就站在原地望着草料了。你说有意思吗？”

其实，小木桩已经不能约束这头牛了。由于牛长期习惯了这样的生活方式，没有意识到自身及环境的变化，所以才被束缚，只要它肯稍微用点力，就可以挣脱。

再困难的事情，其实都没有你想的那么糟糕。只要转换一下思维的角度，多换几种方式，总是会有办法的。那么如何才能养成这种思维方式呢？这要求人们经常动脑思考，训练自己的思维。

有这样一组摆脱思维定式的训练题。试着让它促使你探索事物的发生、发展、变化的各种情况，从而摆脱思维的固化、单一。拿出纸和笔，试着把尽可能的答案都写下来，再对照答案，分析自己思考问题的模式。

1. 广场上有一匹马，马头朝东站立着，后来又向左转了270度。请问，这时它的尾巴指向哪个方向？

2. 你能否把10枚硬币放在同样的3个玻璃杯中，并使每个杯子里的硬币都为奇数？

3. 天花板下悬挂两根相距5米的长绳，在旁边的桌子上有些小纸条和一把剪刀，你能站在两绳之间不动，伸开双臂、双手各拉住一根绳子吗？

4. 玻璃瓶里装着橘子水，瓶口塞着软木塞，既不准打碎瓶子，弄碎软木塞，又不准拔出软木塞，怎样才能喝到瓶里的橘子水？

5. 钉子上挂着一只系在绳子上的玻璃杯，你能既剪断绳子又不使杯子落地吗？（剪时，手只能碰剪刀。）

6. 有10只玻璃杯排成一行，左边5只内装有汽水，右边5只是空杯，现规定只能挪动两只杯子，使这排杯子变成实杯与空杯相互交替排列，如何移动两只杯子？

7. 有一棵树，树下面有一头牛被一根2米长的绳子牢牢地拴住鼻子，牛的主人把饲料放在离树恰好5米之外就走开了，牛很快就将饲料吃了个精光。牛是怎么吃到饲料的？

8. 一只网球，使它滚一小段距离后完全停止，然后自动反过来朝相反方向运动，既不允许将网球反弹回来，又不允许用任何东西打击，更



不允许用任何东西把球系住，怎么办？

**参考答案：**

1. 向下。
2. 一个杯子里面放 1 个，另外两个杯子摞起来，里面放 9 个。
3. 既然是长绳，那么弄个角度好了（没说都自然下垂）。
4. 把软木塞锯下去。
5. 拿一桌子放在杯子下面（没说杯子悬空）。
6. 直接把两杯水倒到两只空杯子就可以了。
7. 直接走过去吃。
8. 斜坡。

做完这些训练题，也许你会发现其实答案很简单。是的，越难解的问题，往往有越简单的方法。可是人们往往忽略这些，倾向于习惯化答案。改变是非常不容易的，正因为如此，能改变世界的人，是伟大的人。

改变世界需要创新，不断的超越，就像苹果电脑公司的创始人史蒂夫·乔布斯，乔布斯拥有创新的思维，他说：“我认为苹果的出路不在于蛮干，而在于创新，这是苹果过去辉煌，以及未来再现辉煌的必经途径。”苹果公司创造 iPhone 等系列产品享誉全球，就是因为他不拘泥于思维定式，不断创新，改变生活方式、改变世界。创新是这个时代的精神，需要新思维、新观念、新方式。国家、企业、个人的发展都离不开它。要想成为创新人才，就要敢于摆脱思维定式。

美国心理学家做过这样一个实验。

从天花板上悬下两根绳子，人伸开两臂是不能同时够着两根绳子的，也就是用一只手抓住一根绳子，那么另一只手无论如何也抓不到另外一根。心理学家在离绳子不远的地方放了一个滑轮，然后要求一个人把两根绳子系在一起。

一开始系绳的人看到了这个滑轮，但没有想到它的用处，没有想到它与系绳活动有关，结果没有完成任务；后来这个人将滑轮系到一根绳子的末端，用力荡起来，然后在另一边抓住绳子的末端，带滑轮的绳子荡到他面前时抓住它，就能把两根绳子系到一起了，问题顺利解决。