



伟大之始
在于稳健的心理品质

哈佛 心理课

H A F O
X I N L I
K E

王 牧◎编著

大全集

世上最权威的心理学课程，告诉你精英是这样炼成的



哈佛 心理课

大全集

王 牧◎编著

伟大之始
在于稳健的心理品质

世上最权威的心理学课程
告诉你精英是这样炼成的



© 同心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

哈佛心理课大全集 / 王牧编著. -- 北京 :

同心出版社, 2012. 5

(大全集系列)

ISBN 978-7-5477-0513-1

I. ①哈… II. ①王… 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 076757 号

哈佛心理课大全集

出 版: 同心出版社
地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号 东方广场东配楼四层
邮 编: 100005
发 行: (010) 65255876
总 编 室: (010) 65252135-8043
网 址: www.bjd.com.cn/txcbs/
印 刷: 北京同文印刷有限责任公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2012 年 7 月第 1 版
2012 年 7 月第 1 次印刷
开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张: 20
字 数: 260 千字
印 数: 15000
定 价: 19.80 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

/前言/

哈佛大学是美国成立最早的私立学校之一，是世界十大学府之一，被誉为“美国的思想库”。创办于1636年，原名剑桥学院，至今已经走过了300多年的历程，它比1776年美国宣布独立早了140年，所以美国人说“先有哈佛，后有美国”。

到目前为止，哈佛大学已经先后培养出8位美国总统、40位诺贝尔奖获得者、30位普利策奖获得者，我国近代也有很多的科学家、学者和作家就读于这所大学，如竺可桢、梁思成、林语堂、陈寅恪、梁实秋……哈佛大学的辉煌成就使其当之无愧成为大学教育巅峰和荣耀的象征。

环视全球，在每一个领域的巅峰都可以看到哈佛学子的身影。为何哈佛学子会取得如此大的成功呢？舆论普遍认为，哈佛心理课功不可没。这种说法并非空穴来风，有着大量的事实根据，据一些研究机构调查统计，哈佛大学毕业生的心理测评——情商、积极、抗挫、人际关系、爱心等分值要远高于同类学府的学生。

毋庸置疑，哈佛大学的心理学思想和理念在全世界范围内是影响最广泛的，也是哈佛人最值得骄傲的，同时哈佛大学有着一批非常出色的心理学教授，如威廉·詹姆斯，曾被誉为“美国心理学之父”。正是在这所大师云集的学校，让哈佛学子的心灵得到了有益而健康的滋养，培养了一代又一代杰出的人才。

本书为了让读者对哈佛心理课这门课程有更清晰的了解，将其分为了7篇，分别有幸福心理课、情绪心理课、交际心理课、职场心理课、婚姻家庭心理课、

财富心理课、成功心理课，形象而深刻地向读者展现了哈佛的精髓和魅力，使读者能够更好地理解人性、把握人生，是获得轻松幸福生活的最实用的指南。

本书集众家之所长，将哈佛心理课的教育理念渗透到人们生活的方方面面，力求做到全面、精确，同时剔除一些晦涩难懂的学术专著的内容，秉持着通俗性和实用性这两大原则，贴近人们的生活，给予人们更直接的指导。

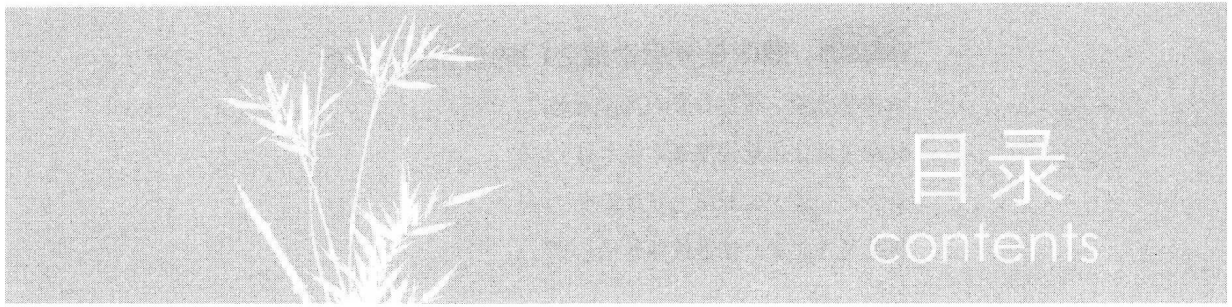
你今天的选择，决定你未来的生活，让本书在你前行时给你指明前方的道路，完善你的人生，其实幸福和成功就是这么简单。



伟大之始 在于稳健的心理品质

世上最权威的心理学课程
告诉你精英是这样炼成的





目录 contents

第一篇 哈佛幸福心理课——幸福触手可及

C第一章 chapter 拥有阳光心态，幸福随之上路 / 002

是否幸福和人的心态密切相关 / 002

放下无休止的悔恨，幸福只在前方 / 004

太多的欲望，会阻挡幸福的脚步 / 006

希望永远贮藏在明天 / 009

苦难是幸福的定数 / 011

C第二章 chapter 幸福与财富的多少并没有直接的关系 / 013

财富和幸福到底有着怎样的关系 / 013

幸福的真谛源自内心的满足 / 015

没有金钱同样可以享受幸福 / 018

你的幸福常常在别人的眼睛里 / 021

C第三章 chapter 善待自己，靠近幸福之门 / 024

只要你用心感受，幸福无处不在 / 024

衡量人生的唯一标准就是幸福感 / 026

善待自己，享受生活 / 028

幸福是“积极的心理力量” / 030

甘于平凡，享受幸福 / 033

第四章 Chapter 健康是开启幸福之门的金钥匙 / 035

心灵营养素，帮你打开心灵健康之门 / 035

运动可以让你最快捷地体验幸福 / 038

良好的兴趣、爱好使人健康长寿 / 040

保持精神健康，推迟精神老化 / 043

第二篇 哈佛情绪心理课 ——好的情绪决定你未来的命运

第五章 Chapter 走出自卑、自恋心理 / 048

自卑的人无法拥有属于自己的头等舱船票 / 048

自信的人永远都坐前排 / 049

一定程度的自恋是自信的表现 / 051

听听别人对自己的评价 / 053

第六章 Chapter 不要让嫉妒、虚荣淹没了你 / 054

嫉妒是最危险的杀手 / 054

极端自私是嫉妒产生的罪魁祸首 / 056

虚荣心是你前进路上的一大障碍 / 059

羡慕别人的不如珍惜自己所拥有的 / 061

第七章 Chapter 走出自闭，不要拒绝世界 / 063

自闭是一剂心灵的毒药 / 063

打破自闭，向生活敞开心扉 / 065

放开自己的心灵，赢得灿烂的人生 / 066

拒绝了自己就等于拒绝了整个世界 / 068

第三篇 哈佛交际心理课 ——轻松赢得好人缘

第八章 要想点亮人气，首先要点亮自己 / 070

良好的第一印象很重要 / 070

对身边的每一个人都要真诚 / 076

适当的“自我暴露”有助于加深亲密关系 / 078

懂得倾听他人的心声 / 080

第九章 身体语言，窥探心理的绝招 / 084

握手方式潜藏一些信息 / 084

坐姿中掌握一个人 / 087

眼神已经表达了一切 / 089

第十章 说话绝对是门艺术 / 092

节奏错落有致，让人如沐春风 / 092

随机应变，化解意外 / 095

言谈方式演绎真实个性 / 097

语贵不在多而在于精 / 099

第十一章 交往中不容忽视的小细节 / 101

不可过分地轻信他人 / 101

避免投射效应的不良影响 / 103

己所不欲，勿施于人 / 105

尊重他人的个人空间 / 106

第四篇 哈佛职场心理课 ——像杜拉拉一样平步青云

C第十三章 chapter 初入职场第一步一定要走好 / 112

- 将自己成功推销出去 / 112
- 不要过早地显露锋芒 / 115
- 幽默是最好的润滑剂 / 117
- 找到自己的优势，并为之努力 / 120

C第十四章 chapter 与同事、上司搞好关系 / 124

- 冷庙更要勤烧香 / 124
- 同事之间要经常沟通 / 127
- 同事之间要互相切磋请教 / 129
- 别将功劳占为己有，也别被别人抢去 / 131

C第十五章 chapter 升职加薪的修炼法则 / 134

- 主动地去工作 / 134
- 学会揣摩领导的意图 / 136
- 做有一技在身的永不失业者 / 139
- “寻找挑战”才能有所成就 / 141

C第十六章 chapter 充满热情地工作，才能在最大限度上实现自我 / 144

- 造成工作疲倦的根源是什么 / 144
- 将热情转化为巨大的能量 / 146
- 改变工作态度能够更好地激发潜能 / 150

C 第十六章
chapter

摆脱职场的压力 / 153

别让压力成为一种伤痛 / 153

轻松排解职场压力 / 155

现代女性的身心压力 / 157

跳槽和“应激反应综合征” / 159

**第五篇 哈佛婚恋家庭课
——用爱去经营一切**

C 第十七章
chapter

跨越与父母间的代沟 / 164

亲情是人生最宝贵的财富 / 164

对父母的爱要懂得感恩 / 166

你有责任温暖父母的心 / 169

C 第十八章
chapter

让爱情婚姻之花更灿烂 / 170

恋爱时正确对待审美错觉 / 170

花点小心思，幸福大智慧 / 172

爱要远离“家庭暴力”，要懂得给予 / 175

离婚、再婚的代价 / 177

将烦恼留在门外 / 180

C 第十九章
chapter

生活中拥有宽容才美好 / 183

“宽容”是婚姻长寿的秘诀 / 183

用宽容来救赎自己的心灵 / 186

用宽容维护爱情 / 188

学着接受爱人的缺点 / 190

C 第二十章
chapter

孩子的教育不容忽视 / 193

孩子一定要顺应儿童的自然本性 / 193

真诚地赞美孩子 / 197

适量地让孩子去参加一些劳动 / 198

**第六篇 哈佛财富心理课
——通向财务自由之路**

C 第二十一章
chapter

要有正确的金钱观 / 202

对待财富的观念要正确 / 202

没有财富意识，注定一生穷困 / 204

多做一些慈善事业 / 209

在金钱面前不要过分贪婪 / 213

C 第二十二章
chapter

消费：看穿商家的鬼把戏 / 216

盲目跟风要不得，购买名牌也有“招” / 216

商家“买一送一”戏法 / 218

天下没有免费的午餐 / 221

杀价的艺术，争取物超所值 / 223

广告对女人最有杀伤力 / 226

C 第二十三章
chapter

理财：大富靠天，小富由人 / 229

将理财变为一种习惯 / 229

拥有属于自己的独创财富模式 / 231

开源节流才能理财致富 / 233

进行定期检查财务状况是否存在什么隐患 / 236

别做把钱闲置起来的守财奴 / 238

不同阶段要有相应的理财规划 / 241

C 第二十四章
chapter**投资：提高投资的风险意识 / 244**

投资就是要敢于冒险 / 244

分散投资，别把鸡蛋放在一个篮子里 / 246

对自己的风险承受能力要有一个明确的认识 / 249

过度自信会使投资失策 / 251

赌博心态不可取 / 254

破除投资的理念“陷阱” / 256

第七篇 哈佛成功心理课 ——从此改变命运

C 第二十五章
chapter**以自信为性格主导，让优秀成为一种习惯 / 260**

让优秀成为一种习惯 / 260

没有任何一项伟大的事业不是因为自信而成功的 / 260

自信是正面思维的产物 / 262

征服世界，先要征服自己 / 264

C 第二十六章
chapter**时间是一笔宝贵的财富，别轻易让它流逝 / 269**

你热爱生命吗？那就好好管理时间 / 269

牵着时间的鼻子走 / 271

今天不走，明天要跑 / 273

C 第二十七章
chapter**只有不断地学习才可能不断地超越 / 275**

时间有时比金钱更珍贵 / 275

学习是一辈子的事 / 278

学习铸就成功 / 282

切不可当“半桶水” / 284

兴趣是求知最好的老师 / 287

Chapter 第二十八章 诚信是一笔隐形的财富 / 289

不欺骗、不隐瞒，方为人生最正确的态度 / 289

守信是犹太人的生意经 / 291

诚信与财富的多少有着直接的关系 / 294

恪守诚信是获得对方长久信赖的基石 / 296

Chapter 第二十九章 方法是开启成功之门的钥匙 / 298

没有笨死的牛，只有愚死的汉 / 298

问题在发展，方法要更新 / 300

三分苦干，七分巧干 / 301

第一篇 哈佛幸福心理课 ——幸福触手可及



第一章 拥有阳光心态，幸福随之上路

是否幸福和人的心态密切相关

我们在不断地追求幸福，可是又有谁曾认真地问过自己：到底怎么样才算是幸福呢？有人会说，幸福就是拥有非常多的钱，衣食无忧；有人会说，幸福就是能够每天都和自己所爱的人待在一起，海枯石烂；有人会说，幸福就是自由地追求自己想要的生活方式，自在洒脱……人们对幸福的定义各有不同，那就是说，幸福其实没有统一的标准，甚至不必过分关注外物的考量，是否幸福与我们的心态有直接关系。

多年以前，有一个女孩因为失手伤了人而坐牢了，尽管后来被释放，但她仍然整日痛苦不堪，原本清瘦的脸庞更显凄惶。有一天，她在教会的团契活动上偶遇了一位哈佛大学的教授，他们相互分享自身的经历和内心的启迪。

看到女孩满脸忧伤，沉默不语，教授主动询问在她身上到底发生了什么事。这个女孩哭了，并一下子打开了话匣，似乎要倾吐所有的抑郁与不安。她泣不成声地对教授说：“我的生活是如此的凄惨、不幸，我遭遇了可怕的事情，这一辈子都忘不了它……”

听完了女孩的叙述，教授对她说：“这位小姐，你是自愿坐牢的。”女孩被教授的这句话吓了一跳，说：“你说什么？我怎么可能自愿坐牢？”

教授对她说：“尽管现在你已经离开了那个阴暗的监狱，但在你的心里，天天心甘情愿地被关在牢里，那你不是自愿坐在心中的牢狱里吗？”

“教授你这是什么话？”女孩不解地问。

“在你身边发生了一件非常糟糕的事，你好像看了一场不好的电影一样，

天天在回想，这不是很愚蠢的一种做法吗？这与重蹈覆辙有什么区别呢？你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可能样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情……”哈佛教授这一连串的话，让女孩的内心久久不能平静，内心就像被重锤狠狠地敲击了一般。

没有谁可以将你困得住，除非你自己画地为牢。正如这位来自哈佛大学的教授所说，在浩瀚的宇宙中，人是何其的渺小，人的力量也十分有限，我们无法改变周围的环境，无法改变既成的事实，无法控制他人、左右天气，但是不管在怎样的环境中，人始终保留着这样一份权利，即决定自己是否幸福，因为我们可以改变自己、改变现在、掌握自己、改变心情……

爱默德是哈佛心理学副教授，他说他认识一个年轻人。这个年轻人家境殷实，同时他本人还拥有着一份非常好的工作。但有段时间，他一直处于郁闷中。他告诉爱默德自己生活得不幸福。在与年轻人交谈中，爱默德发现，他的不幸福感多是因为一些生活中毫不起眼的小事引起的，比如与朋友发生争执了；女朋友说话直接，在朋友面前不给自己留面子；家人对他期望很高……种种不顺心的事他记得清清楚楚，而对他来说快乐的事情都已成为往事，眼下的生活每天都是枯燥而沉闷的。

爱默德建议年轻人，在感到沉闷与不开心时，最好的方式就是找朋友倾诉或者寻找另外途径发泄出来，同时，在生活中可以尝试做些让自己感兴趣的事。心态调整好了，你就会发现，生活中的很多事情并没有你想象中的那么糟糕，那么让人头疼，生活仍旧很美好！有人或许会反问，这不是阿Q精神吗？的确是。然而，在很多情况下，我们不妨将阿Q精神作自己心灵的疗方。不要总是皱着眉头，端着架子，适当地放松自己，让自己的心态更加的平和。