

MENTALITY CURRICULUM OF HARVARD

· 受用一生的 ·

哈佛 心理课

高振云◎编著

启迪心灵的宝典 激发潜能的密钥

解析人性密码，探知神秘的心理世界
凝聚哈佛人的智慧精华，汇集心理学的经典理论
数百个哈佛大学的心理故事，数十堂饶有趣味的心理课程
读完本书，你将获得无限潜能，拥有最完美幸福的生活

MENTALITY CURRICULUM
OF HARVARD



启迪心灵的宝典 激发潜能的密钥

高振云◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

受用一生的哈佛心理课/高振云编著. —北京:印刷工业出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5142-0378-3

I. 受… II. 高… III. 心理学—普及读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第262079号

受用一生的哈佛心理课

高振云 编著

策划编辑: 孙 祺

责任编辑: 王 彦

责任校对: 郭 平

责任印制: 张利君

责任设计: 张 羽

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn www.pprint.cn

网 店: pprint.taobao.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河尚艺印装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 230千字

印 张: 18.5

印 次: 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

定 价: 28.00元

I S B N : 978-7-5142-0378-3

◆ 如发现印装质量问题请与我社发行部联系。发行部电话: 010-88275602。

» 序言

在美国,流传着这样一句话:“先有哈佛,后有美利坚合众国。”足以见得,哈佛大学在美国历史上的地位。哈佛大学是常青藤盟校之首,位于美国东海岸,是世界上最富盛名的大学。有人说:“哈佛大学是全世界学子向往的心灵归宿。”那么,我们就不难理解为什么每年都有无数的申请信从世界各地飞到哈佛大学,那是因为无论是身在何处的申请者,他们都受到了哈佛精神的吸引和召唤,那是一种来自心灵的呼唤。

曾担任哈佛大学校长的美国著名教育家柯南特曾说:“大学的荣誉,不在于它的校舍和人数,而在于它培养的一代一代人的质量。”哈佛大学创办于1636年,到现在已经有370多年的历史,它所创造出来的成绩是惊人的。哈佛大学,有8位美国总统、34名诺贝尔奖金获得者以及32名普利策奖获得者诞生于此,另外,还有世界级财富精英以及享誉全球的文学家、思想家都是从这里出来的。所以,哈佛的辉煌成就使得它当之无愧地成为大学教育的巅峰和荣耀的象征,尤其是心理学教程,哈佛大学教育学院心理学在全美综合排名一直在前五名,有着出色的心理学教授,自然而然地诞生了出色的学子。哈佛心理学教授乔治·斯格密说:“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠,那么健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑,才能一路披荆斩棘,最终夺取成功的桂冠。”在哈佛大学,学子们的心灵得到了有益而健康的滋养。

德国著名心理学家约翰·弗里德里希·赫尔巴特说:“每个人都应了解

心理学基础,因为人类活动的全部可能性的概要均在心理学中从因到果地陈述了。”的确,对于每个人来说,心理学常识是最基本的知识,有助于个人潜能的发掘,人际关系的和谐,身心健康的维护。在哈佛大学,以著名心理学家威廉·詹姆士为首,经过认真研究发现了人的心理活动规律以及人生成功的必要条件,并提出了许多发人深省的观点。哈佛心理学,是一个人发展与完善自我、获得幸福人生的基本原则和简明方法。

本书根据心理学的相关知识,结合哈佛教授以及学子的心理故事,以浅显易懂的语言,展现出各种心理问题,并给予适当的心理启示。阅读完这本书,你会更精确地了解自己的内心,排除心理垃圾,还自己一个健康的心理。如果想要保持心理健康,本书则是你最佳的选择。

编著者
2011年10月

目录

CONTENTS

第一章 心理自修课

——剖析自我,释放真实的自己 / 1

剖析内心,让自己拥有自我认知能力 / 2

泡菜效应:给自己一个良好的环境 / 4

解开束缚,释放自己真实的内心 / 7

认同自己,认真地欣赏自己 / 10

瑕不掩瑜,真切的美丽绝非完美 / 12

巴纳姆效应:看清自己,了解真实自我 / 15

准确定位:让自己驰骋在最适合的领地 / 18

平衡自我,不让自己的心和自己对峙 / 20

不断完善,努力让自己更好一点儿 / 22

不去比较,永做自己心中的第一 / 25

第二章 幸福探秘课

——享受快乐的点滴,体会人生幸福的意义 / 29

什么是哈佛幸福课 / 30

揭开幸福的面具,看清幸福的面孔 / 32

吃过哈佛的幸福型汉堡吗 / 35

让幸福成为自己的习惯 / 38



- 理解幸福,才能体会到幸福的滋味 / 40
- 痛苦的穿插,让幸福的心更快乐 / 42
- 幸福是一种收放自如的快乐 / 44
- 幸福需要培养与感受,而不是一味地寻找 / 47
- 哈佛教授给出的 10 条幸福小贴士 / 49

第三章 心理暗示课

——潜移默化影响他人心理 / 53

- 利用相似点,暗示与对方的关系友好 / 54
- 冷热水效应:让对方接受你的建议 / 56
- 权威效应:暗示对方认可你的想法 / 58
- 轰动效应:给他人一个深刻的印象 / 61
- 用热情感染他人,使其受到鼓舞 / 64
- 邻里效应:暗示互相熟悉办事容易 / 66
- 登门槛效应:稳步推进,更易达成共识 / 69
- 动之以情,让对方为你“心动” / 71
- 用玩笑话暗示,令对方主动改正错误 / 74
- 利用比较心理,让对方感到满足 / 76
- 用彬彬有礼,暗示与对方的距离 / 79

第四章 战胜困境的心理课

——至柔至刚屈伸自如,逆境中峰回路转 / 83

- 挫折必然定律:挫折造就着生活 / 84
- 忍耐困难,在困难中发掘机遇 / 86
- 杜利奥定律:多用积极的心理暗示 / 89
- 习惯性无助:让心坚强起来摆脱无助 / 91



- 下坡容易定律:警惕自己的行为 / 94
- 危急时刻,智慧与危难共生 / 96
- 蘑菇定律:逆境中坚定地走下去 / 98
- 自怜是让人上瘾的麻醉剂 / 101
- 积累失败的因果,让失败成为财富 / 103
- 继续向前,昨天不代表未来 / 105
- 内心的畏惧让挫折更加强大 / 108
- 尽力而为,无悔无憾 / 110
- 逆境中变通,丢掉不切实际的坚持 / 113

第五章 巩固信念的心理课

——永不熄灭希望之火,坚定的信念为你导航 / 117

- 目标效应:强大的意志力是成功的前提 / 118
- 立即向目标奋进,拒绝拖沓 / 120
- 跟着目标走就不会迷失方向 / 121
- 梦想为心灵注入快乐的血液 / 123
- 永不放弃梦想,用心飞到希望之地 / 125
- 点燃希望的光,照亮前方的路 / 128
- 坚定你的梦想,总会梦想成真 / 130
- 信念是力量的源泉 / 132
- 黑暗之路上,让信念为心灵导航 / 135
- 适时调整信念,让它与自己更合拍 / 138

第六章 激励自己的心理课

——为自己喝彩,自信人生拥有夺目的光彩 / 141

- 杜根定律:让信心引导你走向成功 / 142



势均力敌,勇者胜 / 145

自信心效应:不放弃没有什么不可能 / 148

跳蚤效应:让自己的潜能发挥出来 / 150

对自己微笑,信心十足让你更快乐 / 153

勇敢前进,做自己想做人 / 155

马蝇效应:适时鞭策自己 / 158

学会“孤芳自赏”,请为心加油 / 161

一切皆有可能,唯有自信才有动力 / 163

挖掘自己的潜能,你比想象中更优秀 / 166

抛弃唯唯诺诺,挑战敢于冒险的人生 / 168

切莫怀疑自己,大胆证明自己 / 171

随遇而安,不完美才是人生 / 173

第七章 美化心灵的心理课

——真诚的爱让心灵更美丽,散发迷人的光芒 / 177

南风法则:用真挚的爱战胜一切 / 178

助人为乐定律:令自己非同一般的快乐 / 181

理解爱的真谛,用真心去为爱加油 / 183

真诚地分享,让你收获更多 / 186

付出比索取的幸福感更加强烈 / 188

人皆有私,但爱会让私心暗淡 / 191

爱的力量胜过所有的一切 / 194

爱心是人生美丽的源泉 / 196

真诚是所有爱的前提 / 199

为别人服务最多的人最富有 / 202



第八章 看清得失的心理课

——心胸博大而宽广,生命广袤而永不迷失 / 205

不要自找烦恼 / 206

最高贵的复仇是宽容 / 209

宽容是解救自己心灵的心法 / 211

宽容他人,就是宽容自己 / 214

特里法则:认错让自己进步 / 216

虚怀若谷,才是真正的尊贵 / 219

宽容的智慧,让人心存敬意 / 221

学会选择,让失去成为收获 / 224

退一步,用高远的目光看清人与事 / 227

原谅更受用,不去挑剔与指责 / 229

无私方可进取,自私狭隘的心会沉沦 / 231

第九章 调整心绪的心理课

——让阳光心态照进心房,美丽心情助你成事 / 235

控制情绪:心灵健康的必备法 / 236

多个角度看问题就会豁然开朗 / 238

理智看待事物,感性释放情感 / 241

让生活丰富多彩,切莫悲观抑郁 / 243

让焦虑与恐惧在阳光下消失 / 246

别再纠结,让自己英明果断 / 249

愤怒需要抑制,平和让人美丽 / 251

多一点思考,避免冲动的烦恼 / 254

克服紧张情绪,保持优雅从容 / 257

和煦的光芒照暖内心的孤独 / 260



第十章 交际心理课

——巧妙拨动他人心弦,社交场上轻松自如 / 263

微笑效应:撩动人心,让人亲近 / 264

尊重法则:社交的第一元素 / 266

海格力斯效应:让敌意消失不见 / 268

舍得定律:给他人甜头,让自己甜蜜 / 269

幽默效应:交际场上的百变魔法 / 271

赞美效应:令他人乐于听你说话 / 273

第十一章 家庭心理课

——用心经营幸福,美满家庭让生活甜蜜蜜 / 275

史塔勒公理:让孩子拥有一颗感恩的心 / 276

蝴蝶效应:细节是不可忽视的 / 278

心中常存感激的人最幸福 / 280

幸福公式:幸福的大门你打开了多少 / 282

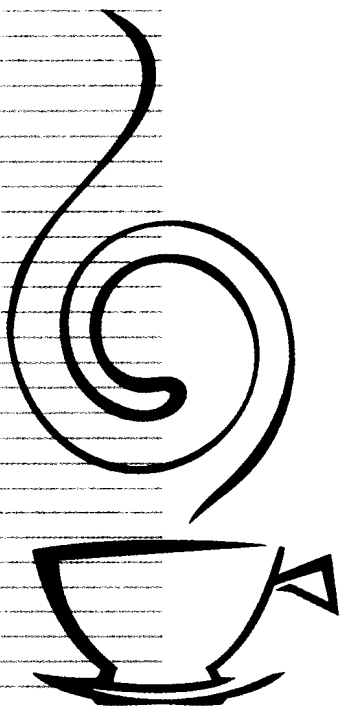
参考文献 / 284

第一章 心理自修课

——剖析自我,释放真实的自己

先看清真实的自我,才能理解他人的心思。

——心理名言





剖析内心,让自己拥有自我认知能力

朗费罗说:“别人借我们过去所做的事来判断我们,然而,我们判断自己,却是凭将来能做什么事。”在哈佛大学,心理学教授丹尼尔·吉尔伯特曾见过这样一个姑娘:衣衫不整、蓬头垢面,但长得很美。吉尔伯特教授跟她聊天,她也心不在焉。教授沉默了一会儿,突然问她:“孩子,你难道不知道你是个非常漂亮、非常好的姑娘吗?”“您说什么?”姑娘惊喜地问,美丽的大眼睛泛着泪光。原来,在日常生活中,她所面对的是同学的嘲笑、母亲的谩骂,以至于失去了自我认知的能力。对于每一个人来说,最担心的事情就是不够了解自己,不能清楚地认识自己。因此,我们要善于剖析内心,让自己拥有自我认知的能力。

扁鹊是战国时代有名的医学家。魏王曾问他:“你家兄弟三人,谁的医术最高?”扁鹊回答:“大哥第一,二哥第二,我是最差的。”魏王又问:“那怎么两个哥哥默默无闻,而你却名声大振?”扁鹊回答说:“大哥治病是防患于未然,把病消灭在萌发之中,所以在人还不知道的情况下,就把病看好了;二哥是在发病初期给人治病,只能闻名于乡里;我呢,只有病人生命垂危,病入膏肓,才给他们动手术,就是治好了,也得落下个后遗症,但世人都认为我救了他们的命,所以名扬天下。”

一个人名声的好坏、能力的高低,是别人从事物的表象下的定义,并不是这个人的本质,自己真正的能力,只有自己心里最清楚。只有清楚地认知自己,才有可能获得成功的人生。然而,一个人最难认知的就是自己的内心,最难以回答的就是:我是谁?我想要的生活是什么?不过,当你清楚地认知了自己,就能够在这个世界上找到最基本的出发点,就



能够去善待他人。

哈佛教授经常讲述哈佛学子富兰克林的故事。

年轻时候的富兰克林很自负。有一次,一个工友把富兰克林叫到一旁,大声对他说:“富兰克林,像你这样是不行的!凡是别人与你意见不同的时候,你总是表现出一副强硬而自以为是的样子,你这种态度令人觉得很难堪,以致别人懒得再听你的意见了。你的朋友们都觉得不和你在一起时比较自在。你好像无所不知、无所不晓,别人对你无话可讲了,他们都懒得和你谈话,因为他们觉得自己费了力气反而感到不愉快。你以这种态度来和别人交往,不去虚心听取别人的见解,这样对你根本没有好处,你从别人那里根本学不到一点儿东西,但是实际上你现在所知道的却很有限。”富兰克林听了工友的斥责,讪讪地说道:“我很惭愧,不过,我也很想有所长进。”“那么,你现在要明白的第一件事就是,你以前太蠢了,现在还是太蠢了!”这个工友说完就离开了。

这番话让富兰克林受到了打击,他猛然醒悟过来,他开始重新认识自己,与内心进行了一次谈话,并提醒自己:“要马上行动起来!”后来,他逐渐克服了骄傲、自负的毛病,成为了著名的科学家、政治家和文学家。

我们需要拥有全面认识自己的能力,全面认识既包括优点也包括缺点。一旦我们没有真正地认识自我,将导致内心自负或自卑等心理,最终这些负面的心理会影响到我们一生的发展。哈佛大学是世界一流的学府,能在那里学习的学子必定拥有卓越的才华。总是有一些自以为是的学生,缺乏一定的自我认知能力。对此,哈佛教授会善意提醒:请别做少年时的富兰克林。



索菲亚·罗兰刚刚步入演艺界,就得到了制片商“善意”的建议:“如果你真的想干这一行,就得把鼻子和臀部‘动一动’。”但拥有一定自我认知能力的索菲亚却拒绝了,她说:“我知道我的外形和那些已经成名的女演员不一样,她们都相貌出众,五官端正,而我却不是这样,我的相貌毛病很多,但这些毛病加在一起反而会更加有魅力。说实在的,我的脸确实与众不同,但是我为什么要和别人一样呢?”后来,她被誉为世界上最具自然美的人。

◆心理启示

从认知自己到孕育自己,这是一个美好的人生历程。自我认知是一种严谨的人生态度,自信而不自满,无论是春风得意还是失败困惑,我们都应保持最平常的心态。拿破仑一生战功赫赫,但在晚年却遭遇了滑铁卢的惨败。此时他依然贪恋富贵,企图复辟王朝,最终在绝望中死去。清楚地认知自己,需要我们摆脱对一切外物的依赖,绝不做金钱或权力的奴隶。

认知自我是一种胜不骄、败不馁的从容,需要冷静地思考,这样才有机会赢得最后的成功;认知自我是一种高度自立的洒脱的生活方式,看清生命的本真,才能创造出属于自己的人生价值;认知自我是一种具有高度责任心的反省,需要将勇气与真诚注入自己的言行中,认清前面的方向。所以,在忙碌之后不忘与自己进行一次深入的交谈,剖析内心,从而拥有自我认知的能力。

泡菜效应:给自己一个良好的环境

哈佛大学的校训是:“与柏拉图为友,与亚里士多德为友,更要与真理为友。”几百年来,哈佛大学以自己卓越的成绩向人们证明了“环境造就人”。



那里先后诞生了 8 位美国总统,40 位诺贝尔奖得主和 30 位普利策奖得主,被誉为“美国政府的思想库”。有人会问:“为什么哈佛大学总是取得佳绩呢?”哈佛大学第 23 任校长科南特给出了答案:“大学者,大师云集之地也,如果学校的终身教授是世界上最著名的,那么这所大学必定是世界上最著名的大学。”哈佛大学为其学子创造的教学环境的确是世界一流的,所以,它诞生了一流的人才。“泡菜效应”似乎在哈佛大学得到了淋漓尽致的展现。如果想利用一个良好的环境来提升自己,就向哈佛看齐吧!

在日常生活中,我们发现:同样的蔬菜在不同的水中浸泡一段时间后,分别在相同的条件下煮这些蔬菜,它们的味道是不一样的。这就是著名的“泡菜效应”。通过这个原理,我们可以知道,在不同的环境里,由于长期的耳濡目染,人的性格、气质、素质和思维方式等方面都会有明显的差别,这就是我们常说的“近朱者赤,近墨者黑”。“泡菜效应”直接揭示了环境对人的成长的重要性。1979 年诺贝尔物理学奖获得者温伯格曾说过:“我之所以获奖,是因为我们学校有一种人才共生效应。”经过调查发现,温伯格的同级生中,有十多个人都成为了美国著名的物理学家。对此,温伯格坦言学校的环境造就了自己的成功:“那时学校教物理的老师都特别棒,鼓励我们自由思考,作业很少,让我们学有余力,当时学校还有个科幻俱乐部,我们都是俱乐部的积极分子。”

希拉里早年在卫尔斯利女子学院读书。那里聚集着全美成绩优秀的学生,但是,她们并不是全美学习最好的学生,学习最好的学生去了哈佛大学。刚刚进入卫尔斯利女子学院的希拉里感到了挫败感——自己到高中毕业都是周围人眼中的好学生,在学校备受瞩目,但现在却“沦落”为无人理睬的普通学生。不过,希拉里并没有被挫败感击倒,她想用哈佛学子的学习方法来武装自己,使自己成为卫尔斯利的第一名。

但是,哈佛学生一直以排外而闻名,其秘密学习俱乐部从来不接受外校的学生。于是,为了进入哈佛大学的秘密学习俱乐部,希拉里决定成为这个俱乐部成员的女朋友。过了一段时间,希拉里就成为了哈佛大学三年级学



生杰夫·希尔兹的女朋友,接着她又结识了男友的朋友。没过多久,她就成为了男友所在的“哈佛书呆子俱乐部”的非正式成员。在与哈佛学生的相处过程中,希拉里学会了新的学习方法和辩论方法。正是这一段不寻常的学习经历造就了希拉里最后的成功。

希拉里为自己创造良好环境的方法,就是认识比自己更优秀的人。在“泡菜效应”的影响下,她获得了成功。当大多数女生都与和自己水平相近的朋友们在一起对明星、男生、美食或者时尚津津乐道、消磨时光的时候,希拉里却在和哈佛高材生们就关于政治、理念、时事等各类深刻的问题展开激烈的讨论和辩论。因为所处的环境不一样,所以她们所受到的影响就不一样。希拉里的特殊能力正是利用自己创造的环境而逐渐积累起来的。

一个生物学家在一家农场看见鸡群里有只老鹰,于是,他好奇地问主人:“为什么‘鸟中之王’会与鸡在一起呢?”主人说:“因为我一直喂它鸡饲料,它从小就在鸡舍里长大,所以它一直不想飞,而且它根本就不认为自己是一只老鹰。”生物学家说:“不过,它到底是一只老鹰,只要教,它应该就会飞的。”经过一番商量,两人准备将老鹰放飞。第一天失败了,第二天还是失败了,第三天,生物学家将老鹰带到了山上,鼓励它:“你是一只老鹰,属于蓝天和大地,张开翅膀飞翔吧!”奇迹出现了——老鹰慢慢张开了翅膀,冲向天际。

恩格斯说:“人创造环境,同样,环境也创造人。”环境对人的成长具有不可抗拒的影响作用,有人更是提出了“人是环境之子”的观点。《晏子春秋》里曾说:“橘生淮南则为橘,生于淮北则为枳。叶徒相似,其实味不同。所以然者何?水土异也。”其实,人也一样,容易受到周边环境的影响。我们与什么人相处,就会养成什么样的习惯、品性,而这些行为特点将会影响我们的一生。因此,为了有效地认知自己,我们应该给自己创造一个良好的环境,努力从周围的环境汲取营养,提升自我。