



哈佛智慧风暴

哈佛最神奇的 24堂心理课

THE MOST AMAZING
24 HARVARD PSYCHOLOGY CLASS



闫艺坤 编著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



哈佛最神奇的 24堂心理课

THE MOST AMAZING
24 HARVARD PSYCHOLOGY CLASS



闫艺坤 编著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛最神奇的 24 堂心理课/闫艺坤编著. —北京: 经济管理出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5096-1789-2

I. ①哈… II. ①闫… 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 021906 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话：(010)51915602 邮编：100038

印刷：北京晨旭印刷厂

经销：新华书店

组稿编辑：陈 力

责任编辑：曹 靖 杨朝旭

责任印制：黄 铄

责任校对：陈 颖

720mm×1000mm/16

17.5 印张 251 千字

2012 年 2 月第 1 版

2012 年 4 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

书号：ISBN 978-7-5096-1789-2

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部
负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010)68022974 邮编：100836



前言

“先有哈佛，后有美利坚合众国”，哈佛人骄傲地将这句话写入了自己的校史。这绝不是哈佛人的自夸，哈佛早就已经成为成功与荣誉的象征，它被誉为“美国人的思想库”。

建校三百多年来，哈佛大学向全世界输送了大批的人才：在美国 44 任总统中有 7 位毕业于哈佛，20% 左右的哈佛毕业生在美国 500 家最大的公司担任要职，近 30% 的哈佛毕业生担任世界各地公司的董事长、首席执行官。同时，一大批社会各界的要人也陆陆续续从哈佛走出，如美国前国务卿亨利·基辛格、世界富豪比尔·盖茨等。

环视全球，几乎在每一个领域的巅峰，都能看到哈佛人的身影。在心理学领域，哈佛心理学家们亦有突出贡献，成为这一领域的标杆。

提到心理学，大家都不陌生，然而绝大多数人无法对其进行更为详尽并深入本质的描述。哈佛心理学家解释道，心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人更加透彻地分析他人心理的学问。心理学的目的在于巧妙的策略，而不是分析。学习心理学的目的，不是为了享受心理分析的过程，而在于从中获得健康、积极的人生。一旦掌握了相关的心理学知识，工作和生活中的许多难题就能迎刃而解。

心理存在于生活的每时每刻、方方面面，人的生活首先是由人的心理与行为支撑的。如：你兢兢业业却总不能升职，你是忍气吞声还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼？一时冲动和爱人吵架，你能不能先冷静下来，还是各不相让以致感情破裂？你苦口婆心，可孩子就是不听话，你是保持心平气和，还是暴跳如雷？可见，无论是日常生活中的衣食住行、人情世故，还是职场、商场中的为人处世，都会遇到心理问题，都需要心理学知识的正确引导和帮助。

据调查，80%的人在不同的年龄阶段，都存在不同程度的异常心理、人格缺陷和习惯性不良行为。不健康的心理会直接影响人们对周围事物的判断，导致决策失误，直接影响事业成功、个人成长、家庭幸福。心理素质关系到人生的成败。哈佛专家调查了社会各界许多名人之后认为，一个人事业上的成功，只有 15%是由于他们的学识和专业技术，而 85%是靠良好的心理素质和处理人际关系的能力。

在人生的各个阶段和社会的各个行业，人们都有着不同的行为模式，心理上存在着易受冲击的部分。健康心理的标准是什么？当我们产生了某种想法，这种想法的根源在哪里？这样的想法是否正确？它说明了什么？在人生各个阶段和社会的各个行业，最易出现的心理问题是什么？如何进行调适？又如何提高工作和学习效率？

面对这些问题，我们需要一位循循善诱的良师，指导我们学会洞察他人和分析自己的内心，成全健康的人格，拥有成功的人生。《哈佛最神奇的 24 堂心理课》满足了人们的这一需要，介绍了常见的心理状况和问题，结合理论和方法给我们正确的启迪。它以哈佛心理学家们的研究成果为依托，运用心理咨询技术，对调整人们的心态、保持健康的心理、积极面对生活的压力提出了许多行之有效的方法。

阅读本书，您仿佛置身于哈佛课堂之中，亲耳聆听哈佛专家们的教诲。只要您耐心细致地读完《哈佛最神奇的 24 堂心理课》，那么您无论对心理学知识的理解，还是在自我心理调节的技巧方面都会有不一般的进步。如果您将书中所学到的知识运用到生活中去，会发现自己无论扮演什么角色、做什么事情都能游刃有余。

衷心希望您与哈佛心理学家的“亲密接触”会就此改变您的生活。



目录

第一部分 心理学概论——心理学的重要概念



第一堂课 | 与心理学不期而遇 / 3

什么是心理学 / 3

西方心理学的起源 / 5

心理学与生活密切相关 / 7

认识心理学的研究方法 / 8

消除误解，才能学好心理学 / 12



第二堂课 | 打开感知觉的天空 / 15

感觉是触摸世界的通道 / 15

感觉剥夺，与世隔绝下的特殊状态 / 17

感觉有时也会说谎 / 18

错觉，失真扭曲的知觉反应 / 20

“度日如年”中的时间错觉 / 22



第三堂课 | 摸清记忆背后的心理玄机 / 25

我们是怎么记住事物的 / 25

为什么看得清却记不住 / 27

打完电话就把刚才的号码忘了 / 30

有“永恒的记忆”吗 / 33

不要等墙倒塌了再来造墙 / 35



第四堂课 | 解读人的需要和动机 / 39

家有娇妻，男人为什么还要出轨 / 39

五个玩牌的小孩为何心思各异 / 41

为何饥肠辘辘时难以自我实现 / 42

一心想考好成绩却偏偏发挥失常 / 45

抢得火把的劫匪为何没有走出山洞 / 47

第二部分 心理学与生活——行为背后的心理学秘密



第五堂课 | 心理学无处不在 / 53

人生就是一个自我激励的过程 / 53

正确地认识自己 / 55

把自己想象成什么人，你就会成为什么人 / 57

健康心理是通向成功的桥梁 / 59

信念是汲取不尽的力量 / 60



第六堂课 | 世事中的心理学现象 / 63

禁果效应：越禁止，越渴望 / 63

破窗理论：防微杜渐，及时修补缺口 / 64

权威效应：对权威的绝对信任是一种盲从 / 65

旁观者效应：担当社会责任，警惕

“集体冷漠” / 66

奥卡姆剃刀定律：化繁为简，把握关键 / 67



第七堂课 | 人是社会的一员 / 69

什么是印记学习 / 69

“杰思坏，因为他打破了 15 个杯子”——道德社会化 / 71

一条牛仔裤里看流行 / 72

看万圣节聚会面具背后的人们——社会去个性化 / 73

随波逐流从人愿——从众心理 / 75



第八堂课 | 不良嗜好的心理透视 / 77

孩子吃手指的背后 / 77

吸烟成瘾的心理解读 / 80

饮酒者的心痕 / 83

疯狂购物也是病 / 86

吸毒者的心理剖析 / 89

第三部分 心理学效应——生活中常见的规律性事件



第九堂课 | 社会生活中的心理学效应 / 93

达维多定律：抢占先机就是抢占成功 / 93

枪手博弈：选取适宜的竞争策略 / 95

首因效应：给人留下良好的第一印象 / 96

斗鸡博弈：锋芒是伤人伤己的角 / 97

马太效应：钱可以生钱 / 99



第十堂课 | 职场中的心理学效应 / 101

办公室心理换位的应用 / 101

打造良好的职场人际关系 / 102

马屁要拍得又响又恰当 / 106

当心“假期综合征” / 109

如何摆脱来自职场的压力 / 111



第十一堂课 | 管理活动中的心理学效应 / 115

人性管理，收获人心 / 115

错位导致人才浪费 / 117

管理要以人为本——雷尼尔效应 / 119

“关键”的神秘作用——80/20 法则 / 121

适时利用“异性定律”来提高员工效率 / 122



第十二堂课 | 恋爱中的心理学效应 / 125

不一样的男女恋爱心理 / 125

对女人贴心，可以让恋爱急速升温 / 127

男人要会“哄”，女人要会“柔” / 129

别把爱降级为最低需求 / 131

别把男人拴在腰带上，否则他会离你而去 / 133

第四部分 心理学与个人——重新认识你自己



第十三堂课 | 性格是生命路线图的绘制者 / 139

“你怎么总是这样” / 139

性格是天生的还是后天形成的 / 141

不同的人，不同的气质 / 143

性格与体型是否有联系 / 145

人的性格可以改变吗 / 146



第十四堂课 | 修正你的性格名片 / 149

挣脱自私的枷锁 / 149

自负会让你失去人心 / 150

把心放大，让狭隘无处容身 / 152

羞怯，成功路上的绊脚石 / 153

纠正偏执，让心灵安静下来 / 154



第十五堂课 | 做情绪的主人，把控好情绪的开关 / 157

不可捉摸的情绪 / 157

停止抱怨，珍惜你所拥有的 / 159

情感，需要一个宣泄的窗口 / 161

避免掉进猜疑的陷阱 / 163

收起你暴躁的脾气 / 164



第十六堂课 | 发展和完善你的情绪智商 / 167

情绪：操之在我 / 167

消沉是人生的灾难 / 169

拔掉焦虑这根刺 / 170

把紧张留给上帝 / 172

走出压抑的监狱 / 174

第五部分 心理学与人际交往——识人、读人与用人



第十七堂课 | 给自己的魅力加码 / 179

要一点含蓄，要一点谦虚 / 179

越接触越有好感 / 180

毫不吝惜地赞美，毫无保留地请教 / 182

克服刻板，摘掉有色眼镜 / 184

播种爱心，赢得朋友 / 185



第十八堂课 | 让他人不自觉地被你影响 / 187

适时附和，更容易讨对方欢心 / 187

情趣诱导法，让对方一点点上钩 / 189

巧妙利用他人的好奇心来影响他 / 191

反复暗示，让他对你加深印象 / 192

谈判成功的关键——了解对手的心理 / 194



第十九堂课 | 改变他人的秘籍 / 201

改变他，首先就要悦纳他 / 201

贯彻互惠原则，先付出一点让他产生亏欠感 / 202

有效暗示，用动作“催眠”他 / 204

将“意见”变成“建议” / 205

以诚动人，抓住其心 / 207



第二十堂课 | 增进与人的亲密关系 / 211

用细微动作可以拉近与陌生人的距离 / 211

见什么人说什么话，不同人要区别对待 / 213

活用谎言，让对方乐于同你交流 / 216

走近他人，近更容易被关注 / 218

适当暴露自己，降低别人的防备心理 / 220

第六部分 积极心理学——掌握幸福的密码



第二十一堂课 | 灭掉心理亚健康的火苗 / 225

学会控制抑郁情绪 / 225

化解恐惧的密码 / 226

放松，克服紧张心理 / 228

浮躁——人生最大的敌人 / 230

走出精神空虚的低谷 / 231



第二十二堂课 | 找到幸福加温的秘诀 / 233

每天，都让自己有个全新的开始 / 233

活在当下，让今天成为明天的幸福理由 / 235

让心中洒满阳光 / 236

阳光心态的真谛在于简单 / 239

拥有一颗感恩的心 / 241



第二十三堂课 | 真正的快乐来自内心的体验 / 245

怀着热情走进“快乐的城堡” / 245

透视狐狸的酸葡萄心理：快乐是“自找”的 / 246

幽默——不可或缺的调味剂 / 248

知足的人，更容易拥有健康幸福 / 250

活在当下，不透支明天的烦恼 / 251



第二十四堂课 | 给自己一个成功的理由 / 255

自信心定律：点亮自信明灯，秀出你的精彩 / 255

用一个明确的目标指引成功人生 / 257

将“我不能”埋进坟墓 / 258

不要让任何人偷走你的梦 / 261

成功就在最后一秒 / 263



后 记 / 267



第一堂课

与心理学不期而遇

什么是心理学

说起心理学，一种神秘莫测的感觉便会传遍人们的全身。人们会想起许多所谓诡异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？算命？意念控制？乾坤大挪移？黑洞……哈佛专家告诉我们，这都是对心理学错误的理解。

很多人认为，心理学看不见、摸不着，离生活很遥远。哈佛心理学家认为，心理学其实存在于生活的每一个角落，虽然它看起来很神秘，但我们每天都会用到它，可以说我们每一个人都是一个业余心理学家。当你才三四岁的时候，已经会揣摩别人的心思了，你懂得怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，你甚至还会略施小计，提供错误的线索误导他们。妈妈生气的时候，你能从她的神情和语气上判断出来，而乖乖地停止胡闹；一旦发现妈妈的表情雨过天晴，你就又提出你的小要求了。作为父母，则知道如何正确地实施奖惩以纠正你的不良行为，使你养成良好的习惯。上述

这些现象都是基于对他人心理的观察和推论。也就是说，每个正常的人都能对他人在日常生活中的感情、思维和行为进行一定程度的推测。

心理学 (Psychology) 一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命就完结了。随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。在中国，人们习惯认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情等，而心理学是关于心思、思想、感情等规律的学问，是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。

心理学包括的范围很广，凡是与人有关的东西统统包含在里面。因此，从人的身体功能、大脑机制、神经结构到人的记忆、思维、决策的制定、语言的发展，都是心理学的研究对象。人与人之间的互动、沟通的技巧，工作压力，心理机能衰退，大脑机制有病变或人际关系不良，不能适应这个社会，这些行为都属于心理学范畴。

现代心理学是一门研究人类心理活动的科学，但一般人对它常有很大的误解。“你是学心理学的，那你谈谈我现在在想什么？”当有人得知你是心理学专业的时候，常常会好奇地提出这样的疑问。其实心理活动并不仅仅是指人当下的所思所想，它包含更丰富的内容，而心理学家也无法一眼看穿你的内心。

哈佛专家指出，人们通常所说的心理学，是指研究人的心理发生、发展规律的科学。

人们在工作、学习、生活中与周围事物相互作用，必然有这样那样的主观活动和行为表现，这就是人的心理活动，或简称为心理。心理活动是人们在生活实践中由客观事物引起、在头脑中产生的主观活动。心理活动是一种不断变化的动态过程，可称为心理过程。人在认识和改造客观世界的过程中，各自都具有不同于他人的特点，各人的心理过程都表现出或大或小的差异。这种差异既与各人的先天素质有关，也与他们的生活经验和学习有关，这就是所说的人格或个性。心理过程和人格都是心理学研究的