

[哈佛智慧·点亮一生]

凝聚哈佛智慧精华·学习精英心理品质
为你的心灵储备正能量·一切尽在——

Harvard



哈佛 心理课

百年哈佛教你了解自己、管理情绪、纵横职场、
开发潜能、拥有财富智慧、助你创造幸福的人生!

穆臣刚◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



[哈佛智慧·点亮一生]

凝聚哈佛智慧精华·学习精英心理品质
为你的心灵储备正能量·一切尽在——

Harvard

哈佛 心理课



常州大学图书馆
穆臣君 著
藏书章

每年哈佛教你如何了解自己、管理情绪、纵横职场、
开疆拓土、拥有财富智慧、助你创造幸福的人生!

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛心理课: 最新升级版 / 穆臣刚著. —北京:
中国法制出版社, 2015. 2

(益智汇)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 6005 - 7

I. ①哈… II. ①穆… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 013559 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm. cn@163. com)

责任编辑: 陈晓冉

封面设计: 周黎明

哈佛心理课: 最新升级版

HAFO XINLIKE; ZUIXIN SHENGJIBAN

著者/穆臣刚

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16

版次/2015 年 3 月第 2 版

印张/18 字数/238 千

2015 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6005 - 7

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

顾问委员会

荣丽双	王 宇	王 磊	冯 宁	江润涛	付广庆	蔺东升
徐传发	冯佳林	吴书振	刘 芹	倪 婷	杨立群	冯美华
李玉兰	陶 然	杨 宇	孙明然	王福振	李宝尧	王 欣
王雁冰	任 珊	唐 菁	周 龙	高淑荣	李贵香	王燕秋
孙大为	田媛媛	王 芳	陶玉海	田 勇	陈凤彩	曹洪华
陈雪云	董 莲	何雪峰	康幼玫	李敦刚	刘晨鹏	刘 慧
庞晓娟	邵 雯	宋 琛	宋可力	韩 博	马玉波	李 晨
聂海荣	裴 昕	王荣丽	杨秀红	贾福强	任月英	

前言

在竞争日益激烈的当代社会，“心理学”这个名词已然不再陌生。用心理学家的话来讲，学习心理学可以帮助人们加深对自身的了解，同时，它还可以被运用到人际交往中，使人们在交际场上左右逢源。

每个人都难免有迷惑的时候，一个健康的心理对于应对人生中的种种挫折和挑战起着至关重要的作用。对于那些陷入迷茫中的人来说，心理学就好比一座灯塔，为迷航的人们指引方向，让他们乘风破浪，平安归来。而对于那些站在成功之巅的人来说，心理学会让喜悦之心沉淀，教他们笑看云卷云舒。所以，心理学可谓是能给心障者雪中送炭、给健康人锦上添花的一门课程。

说起心理学这门课程，就不得不提全球第一学府——哈佛大学，其心理学课程在世界高校中尤为突出，她在对学生的心理辅导与情感疏导上，有着独特的理念和有效的训练模式。

众所周知，哈佛大学，这个查尔斯河畔的人才摇篮，自建校以来，为世界各地培养和输送了许多灿若星斗的优秀人才。可以说，自美国独立战争以来，几乎所有的革命先驱都出自她的门下，她也因此被誉为美国政府的思想库。当人们谈起哈佛，总会感叹于她在历史长河中所造就的一个个人才奇迹，可是，我们不要就此片面地理解为——哈佛仅仅是



学术的圣地。事实上，她之所以能成为数百年来岿然不动的历史丰碑，还在于哈佛理念，以及哈佛精神带给哈佛学子、带给世人的震撼和影响。

说到此，你一定对这个傲然屹立于美国东海岸的神奇学府充满了好奇，那么，本书将通过哈佛的心理训练模式，带你完成对哈佛理念及哈佛精神的完全体验。当你读完《哈佛心理课》，你会发现，智商与情商，对人的主导作用，不分伯仲。

在本书中，所有属于心理学范畴的元素被细分和详解。作者从认知心理学谈起，然后以幸福心理学、情绪心理学、念力心理学、谦卑心理学、为人处世心理学、职场心理学、财富心理学、成功心理学和逆境心理学一一展开讨论与训练，挖开了心理学的死角，让你的每种情感都受到叩问与感化，从而使你的人生观、世界观和价值观更科学与全面，使你的人格魅力日臻完善。

本书从一开始就向你提出问题：你是否了解自己？对于很多人来说，对自己的了解程度尚未达到一定的深度。不要以为，知道自己衣服的型号，知道鞋子的码数，知道口味的偏好，知道爱好的所在就是了解自己。当你读了这本《哈佛心理课》，你会懂得，了解自己要从小了解内心开始。每个人的内心都住着一个小孩，需要你去倾听他的声音，读懂他的喜恶，明白他的需求。当你学会在内心关照自己，那么，你才能算是已经了解自己了。接下来，本书又向大家全面讲解关于幸福的理解。书中抛开一些流俗的幸福观，淡化了幸福与财富、权位、名利等的关系，向大家揭示了不一样的幸福真谛：幸福是一种感觉，幸福是一种心态，心理的健康关乎你的幸福。当你的心态健康，你就更容易感知幸福。然后就是引导大家对成功的领悟。成功源自什么？本书会告诉你，成功是有诀窍的，它可以来自正确的选择，也可以来自兴趣的所在，更能从四通八达的人脉网中轻易获得。找到一种适用于你的方法，成功将更快捷、更轻松。

毫无疑问的是，读了本书，你一定会对自己的人生观、幸福观、价值观等拥有新的领悟。你会发现，你的生活状态是由你的心理状态决定的，很多难解的问题，其实都可以通过心理疗法来解决。正如美国总统巴拉克·奥巴马所说：“在大学期间，哈佛心理学让我懂得了什么是幸福，什么是成功；同时也改变了我的思维方向。”所以，不要错过这本《哈佛心理课》，它会完善你的人生。

Lesson 1

听懂心里的声音——了解自己的心理学

拆除那堵超级自恋的墙 / 002

了解内心，从自我认知开始 / 005

调适心理，在适应中成长 / 009

无需完美，接受自己的不完美 / 012

宽容待人，天地自宽 / 016

克服恐惧，积极地生活 / 019

赶走空虚，不要预支明天的烦恼 / 022

Lesson 2

幸福是可以后天学习的——创造幸福的心理学

心态健康，才能乐享幸福人生 / 030

别让好胜心夺走了你的幸福感 / 034

感恩别人，幸福的是你自己 / 037



不要总羡慕别人，做好你自己 / 040
理想不丰满，幸福便骨感 / 044
期望值太高，即使幸福也不明显 / 048
理解幸福，才能邂逅幸福 / 051

Lesson 3

情绪需要用心去爱和关注——与情绪相处的心理学

掌控你的情绪，做正确的决定 / 058
转换情绪，走出抑郁 / 061
合理宣泄，给灰色情绪找一个出口 / 065
冲动是魔鬼，不要招惹它 / 069
停止焦虑，让痛苦绕行 / 073
不要喋喋不休，抱怨只会暴露你的无能 / 077
善待压力，用最温情的方式 / 081

Lesson 4

别样信念，别样人生——念力人生心理学

强大的信念，是奇迹产生的蓝牙 / 086
开发潜能，你便大有所为 / 089
往好处想，凡事没有想象中那么坏 / 093
轻言放弃，是最懦弱的行为 / 097
专注是一种品质，专注的力量不可小觑 / 101

积极的心理暗示，引导正确的潜意识 / 105

今日事今日毕，拖延是要付出代价的 / 108

哈佛测试：测测你的抗挫力和拖延症倾向 / 113

Lesson 5

谦卑心理，是唯一的真正智慧——谦卑智慧心理学

别把自己太当回事，谦卑驶得万年船 / 118

学会欣赏，肯定别人并不吃亏 / 122

人无完人，学会适时示弱 / 125

放低姿态，低调做人 / 129

有舍才有得，得失心不要太重 / 132

吃得亏中亏，方得福外福 / 135

三思而后行，否则将为你的冲动买单 / 139

Lesson 6

分清自己和对方的心理需要——为人处世心理学

凡事替别人着想，善解人意更有魅力 / 144

投其所好，事半功倍 / 147

有亲和力，才有吸引力 / 151

“名片效应”，因为相似所以亲近 / 155

把快乐传递给别人，与世界同乐 / 159

信守承诺，树立高大形象 / 162

宽恕别人，就是解救自己 / 166



Lesson 7

职场不是战场，需要平常心——职场心理学

- 为别人留路，就是为自己开道 / 172
- 享受工作，让谋生变成一种快乐的体验 / 175
- 发现自己的长处，并经营长处 / 179
- 成功源于细节，细节决定成败 / 182
- 忠诚不是无条件地服从 / 186
- 勇担责任，推卸责任是懦夫的行为 / 189
- 不要耍心计，远离职场纷争 / 193

Lesson 8

像富人一样思考——财富能量心理学

- 盲目地攀比，是一种消耗品 / 198
- 别把吝啬当信仰，它只会让你失去更多 / 202
- 疏导欲望，正确对待财富 / 205
- 吸引也是积累财富的一种手段 / 208
- 吃亏就是舍小利赚大钱 / 211
- 勤奋的人，才配拥有财富 / 215
- 拥有赚钱智慧的人，更容易获得财富 / 218
- 哈佛心理测试：你的钱商指数有多高？ / 222

Lesson 9

成功不等于圆满——成功心理学

- 成功首先来自于选择 / 228
- 正视失败，才能走向更辉煌的成功 / 231
- 兴趣在哪里，成功就在哪里 / 235
- 激情点燃成功，坚守让激情持久 / 238
- 能屈能伸者，终成大事 / 242
- 会从小看大，开放你的眼界 / 245
- 巧织人脉网，网住成功 / 249

Lesson 10

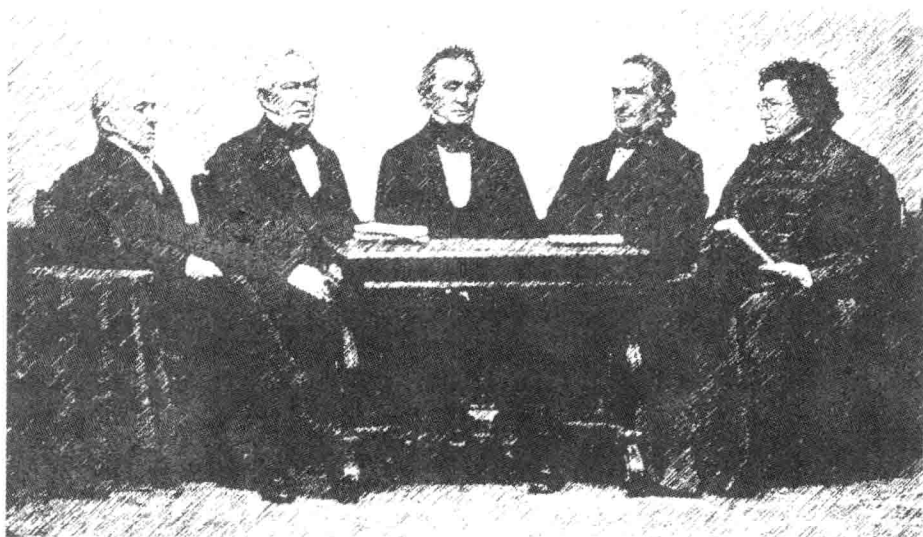
酸甜苦辣都是人生的“菜”——逆境心理学

- 甜蜜在你对待苦涩的态度里 / 254
- 久经磨炼的心，会变得更强大 / 257
- 苦难锻造品格，让人性更完美 / 261
- 心存希望，人生才会有希望 / 264
- 复杂即烦恼，简简单单做人 / 268
- 不可能？你试过了吗？ / 271
- 自信最美，不要看轻你自己 / 275

LESSON 1

听懂心里的声音 ——了解自己的心理学

我们通常只听得懂身体的语言，比如：疼、发烧，我们会去医院求助，但却忽略了心里的声音，在面对自恋、恐惧、迷茫等不健康心理的情况下，我们不但察觉不到，更不懂得如何处理。哈佛心理学专家们进行过很多实验，提示人们要时刻察觉自己心理的变化，并及时解决，以便活出真正的健康状态。





拆除那堵超级自恋的墙

自恋是一个心理学的概念，是自己对自己过分自信、过分自满的一种心理表现。这种表现在生活中会表现为：过分的爱慕虚荣，夸大自己，爱打扮爱臭美等。大多数人都会有小小的自恋，在健康范围内的自恋并不会影响到生活。但也有一些人，自恋超出了健康的范围，生活在自己幻想的状态中，不关注自己内心真实的想法，一意孤行地做想象中的自己，离正常的人生轨道越走越远。

哈佛心理学博士丹尼尔·戈尔曼说：“健康的自恋型的人，乐于接受现实的检验；不健康的自恋者，希望得到别人的推崇，而不是喜爱。”如果一个人自恋到不健康的程度，心中只有自我，就不能很好地融入社会，自然不被社会所接纳，成为危险的社会边缘人。

古希腊有一个神话，神话里的主人公，因自恋而身亡。在神话中，纳西斯是一个美少年，有无数少女为他神魂颠倒，可是不解风情的纳西斯对所有向他示爱的少女都不屑一顾，有些伤透了心的少女向天祷告，祈求上天惩罚这个木人石心的美少年。

女神娜米西斯也看不惯纳西斯的做法，决定要教训一下他。

有一天，天气炎热，纳西斯在郊外打猎，非常累了，便走到一个山泉旁边。这汪山泉水清如镜，四周的景物都倒映在水中。纳西斯便在山泉旁找了个地方休息，不经意间，他头一低，看到水中有一张俊美无瑕

的脸孔。

这是谁啊？怎么如此的俊美？纳西斯刹那间像着了魔一样，他伸手去碰触水中的脸庞，但那只是倒影，怎么会摸到呢？他的动作只是让水中起了一片涟漪，纳西斯停了下来，水中人仍柔情无限地凝望着他。纳西斯如醉如痴地坐在水边，寸步不离，不饮不食，日复一日，不眠不休，只是呆望着水中自己的倒影。也不知过了多久，纳西斯这个本是无情的美少年终于为情而死。

女神娜米西斯的这个方法也实在太残酷了，但如果纳西斯不是一直活在自己的想象中，无比自恋，那即便女神要报复，也达不到目的。神话虽然有夸张的成分，但在这夸张中，我们也看到了自恋会对生活、工作、学习产生很大的影响，阻碍前进的道路。超级自恋的人，通常都是不受欢迎的人。

哈佛大学心理专家对自恋型人的研究表明：健康的自恋，能够区分自己的想象与现实的差别，对世界、对他人的评价都比较符合实际，能够较宽容地对待自己与他人。不健康的自恋者，难以区分幻想与现实，他们追求“绝对美满”的程度，完全沉醉于自己的幻想中。对他人强求，要求别人一定要对自己好，却又不不停地抱怨，感叹人心叵测、生不逢时，但对他人又缺乏信任，甚至对谁都充满敌意。

病态自恋的人，其实并不少见，只是在面对一系列症状的时候，大家不愿意对号入座而已。超级自恋的人，看起来无所不能，无所不通。但是他们容易嫉妒，无法忍受身边人比自己强。他们认为这个世界上的一切好事都应该降临到自己的头上。他们只有自我，没有他人，表面上看上去他们自尊心很强，而实际上，却是毫无自信，甚至超级自卑，所以为了表明自己更优秀，只能不惜贬低他人来标榜自己。



远离自恋的陷阱吧，活出自己真实健康的状态。

(1) 自我分析，而不是一味的自我欣赏。

一份真实的自我分析可以帮你打碎自恋的镜子。在分析中你会发现，你并不像自己想象的那么完美，甚至有好些行为连自己都无法忍受，当你发现这些真相，你还会崇拜自己，欣赏自己吗？自我分析最简单的办法就是列出自己的优势以及劣势，同时列出与自己的性格相关的真实事件。假如你的自我分析中只有优势和成功，肯定是在骗自己。当发现自己缺点和劣势的时候，你也会找到自我修正的方向，未来会成为更好的自己。

(2) 用欣赏的眼光看人、看世界，而不是挑剔。

很多人喜欢 24 小时生活在有镜子的地方，看到镜子时就对自己微笑，认为自己是最美的人，在工作中，认为自己是最能干的，希望时刻得到肯定和表扬。如果你是这样，那么你已经掉入了自恋的陷阱，赶紧尝试着把专注的目光从自己身上移开，去关注离自己最近的人。试着用心去发现别人的优点，当你看到更多的人身上，有更多的让你停留目光的优点时，你的生活会丰富起来，你会觉得生活并不是你从前认为的那么无趣。

(3) 允许自己犯些小错，不追求绝对完美。

自恋型的人，因为要强不允许自己犯错，所以每天谨小慎微，哪怕一点点的小事都追求完美，虐人虐己。人人都会犯错，犯错并不可怕，在错误中一样可以成长。开始尝试正确地对待他人的批评，把他人的批评当作一种激励，只有希望你成长的人，才会批评你。

哈佛心理锦囊

被自恋包围，而又不自知，是生命中的遗憾，所以我们应该经常审视自我，认清自己，尊重自己，同时也尊重他人，平等、友好地与他人相处，相信自己能过得好，也要真心祝福别人过得幸福。

了解内心，从自我认知开始

在人才济济的哈佛殿堂里，面对一些自以为是的学子，哈佛教授们总是毫不客气地对他们进行言语上的敲打：“认识你自己，为你的无知而求知。因为只有自知的人，才能知晓他人。”“认识你自己”的提法，看起来有点荒诞，因为这似乎是个不是问题的问题。而事实上，真正能认清自己，或者有过认真地认识自己想法的人，并不多。

在公元前 2000 年，古希腊人就把“认识你自己”作为铭文刻在阿波罗神庙的门柱上。古希腊的伟大思想家苏格拉底甚至把这句话当作了一生的座右铭。正如这句话的历史起源一样，它本身就是深奥且永无止境的。我们要认识自己，不但要认识自己的优势，也要客观地认清自己的劣势。正如哈佛大学第 22 任校长洛厄尔所说：“认识自己能够做什么固然重要，但认识自己不能做什么更为重要。”事实的确如此，完美的人是不存在的，即使是一个面面俱到的人，也有着不为人知的死角。只有了解我们自己，认识到自己存在某些方面的“无知”，才能找到改进的方向，更好地进步。

把“认识你自己”作为座右铭的苏格拉底，就是一个很好的践行者。