

世界公认的哈佛大学心理训练课

MENTALITY CURRICULUM
OF HARVARD

哈佛 心理课

余世伟◎著

世界公认的哈佛大学心理训练课

MENTALITY CURRICULUM
OF HARVARD

哈佛 心理课

余世伟◎著

哈佛教授讲给哈佛学子的168个心理故事

哈佛精英心灵修炼与精神励志的心理密码

图书在版编目(CIP)数据

哈佛心理课：哈佛教授讲给哈佛学子的168个心理故事 / 余世伟著. —哈尔滨：哈尔滨出版社，2011.1
ISBN 978-7-5484-0360-9

I. ①哈… II. ①余… III. ①成功心理学—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第193703号

书 名：哈佛心理课：哈佛教授讲给哈佛学子的168个心理故事

作 者：余世伟 著

责任编辑：颜 楠 王洪启

责任审校：陈大霞

版式设计：张文艺

封面设计：媚文花书工坊

出版发行：哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址：哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编：150090

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市昌平前进印刷厂

网 址：www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com

E-mail：hrbcbcs@yeah.net

编辑版权热线：(0451)87900272 87900273

邮购热线：(0451)87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线：(0451)87900201 87900202 87900203

开 本：787×1092 1/16 **印张：**16 **字数：**230千字

版 次：2011年1月第1版

印 次：2011年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5484-0360-9

定 价：29.80元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。服务热线：(0451)87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

目 录

c o n t e n t s

第一章 哈佛的心理管理：

如果无法回避痛苦就学会享受痛苦

1. 用不同的态度去应对不同的人生 002
2. 要做生活的强者就将痛苦视为插曲 004
3. 不要灰心，你离成功可能只是一步之遥 006
4. 经历和痛苦，都是我们人生不可或缺的财富 009
5. 认清自己的长处，并不断挖掘自己内心的宝藏 011
6. 落后不是自己慢，而是对手快 013
7. 永不放弃的人始终有一种“再坚持一下”的信念 014

第二章 哈佛的成功心理：

没有人可以随随便便成功

1. 只有永远抱定自己的信念不放弃，才能走到成功的彼岸 018
2. 积极的心态加上积极的行动是取得成功的秘诀 020
3. 追求成功的过程，就是不断超越自我、战胜失败的过程 022
4. 唯一的成功力量来源于我们的坚持精神 024
5. 沿着心中勾勒的蓝图走向成功 026
6. 成功都是曲曲折折的坎坷和失败构成的 028
7. 成功就是一个人事先树立的有价值的目标 030

第三章 哈佛的人格心理：

认清自己并管理好自己

1. 骄傲是成功人士的最大敌人 034
2. 妄自尊大只不过是无知的假面具而已 036
3. 钱财的奴隶决不会对上帝承诺忠诚 037
4. 勇于承认和改正自己的错误 040
5. 世界上最难的事情不是谦虚，而是时刻保持谦虚 042
6. 不要因为外因而改变自己的想法 045

第四章 哈佛的宽容意识：

宽容其实就是放下对自己的惩罚

1. 明智的人都是宽容的人 050
2. 记住：最高贵的复仇方式是宽容 052
3. 宽容能救赎自己脆弱的心灵 055
4. 宽容别人等于善待自己 057
5. 只要拥有宽容之心，就会成为受人尊敬的智者 059
6. 即使在战争之中也能彰显自己高贵的人性 061

第五章 哈佛的信念哲学：

不要给自己的成功找任何依托

1. 做命运的主人，而不是命运的奴隶 066
2. 改变世界不如完善自我 068
3. 摆脱恐惧就是卸掉枷锁 070
4. 面对权威，要有自己的主见 072
5. 宿命论是那些缺乏意志力的弱者的借口 074

6. 幸福不能靠别人给予，而要靠自己去争取 075

第六章 哈佛的快乐哲学：

时常给自己的心灵洗个澡

1. 杞人忧天，庸人自扰，是最愚蠢的行为 080

2. 知道何时不该工作和知道何时应该工作同样重要 081

3. 一个人的思虑过多，就会失去做人的快乐 084

4. 学会享受和赞美生命的同时，记得要摆脱忧虑 086

5. 换种姿态生活，寻找人生的价值 088

6. 记得为自己的心灵寻一棵“烦恼树” 090

第七章 哈佛的学习心态：

学习时的痛苦是暂时的，未学到的痛苦才是终生的

1. 狗一样地学，绅士一样地玩 094

2. 积极的心态才会创造无限的成功 097

3. 让自己的内心藏着一条巨龙，既是一种苦刑也是一种乐趣 098

4. 学习就是给你自己圆梦 101

5. 乐观使身体无病，心灵无疾 103

6. 机会总是留给有准备的人 105

第八章 哈佛的时间观念：

梦想并不会因为时间的流逝而变得短暂

1. 珍惜一寸光阴犹如埋下一粒良种 112

2. 你们热爱生命吗？那就不要浪费时间 114

3. 世界上真正的天才决不会浪费时间	116
4. 世界上丢失最快的东西是时间	118
5. 上帝总是让珍惜时间的人走在最前面	120
6. 必须过真实的生活，过有价值的生活	123
7. 不要老叹息过去，它是不会再回来的	125
8. 昨天是一张作废的支票，明天是一张期票，而今天则是你 唯一拥有的现金	128
9. 时间是组成生命的资料	131
10. 时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在像箭一样飞逝， 过去永远静立不动	133
11. 不要埋葬自己青春的时光	135

第九章 哈佛的认知心理：

过去属于死神，未来属于自己

1. 我们的社会依旧需要默默奉献的人	140
2. 伟大的人绝不会滥用自己的优点	142
3. 有一种美丽需要发现和经营	145
4. 世界上最好的镜子就是你自己	147
5. 你走的道路就是让过去和未来区别开来	148
6. 始终保持走在前列你才是成功者	151
7. 投资眼光决定你的成就高低	154
8. 友情是一生最珍贵的宝藏	156
9. 谁快谁赢得机会，谁快谁赢得财富	159

第十章 哈佛的挫折教育：

困难是动摇者和懦夫掉队回头的便桥

1. 没有困难就没有人生的修炼 162
2. 强者容易坚强，正如弱者容易软弱 164
3. 伟大的事业根源于坚韧不拔的工作 166
4. 只有泥泞的道路才会留下脚印 169
5. 成功者必须寻找到自信的支点 171
6. 伟大人物最明显的标志就是他坚强的意志力 173
7. 坚强让走近鬼门关的人改变命运 175
8. 每一次挫折都带着同样有利的种子 178
9. 跌倒就是站起来的最好征兆 180
10. 只有经受住善恶的考验才会获得更多的快乐和机会 182
11. 苦难是人生最好的导师 184

第十一章 哈佛的自信哲学：

充满自信和坚持原则的人懂得如何说“不”

1. 任何外在的压力和挫折都不会使有志者产生动摇 188
2. 没有任何一项伟大的事业不是因为自信而成功的 190
3. 之所以走入迷途，都源于自以为是 192
4. 要一直坚信，自己是最棒的 194
5. 出现困难倒是因为缺乏足够的信心 196
6. 在心灵深处肯定自己就如同为人生镶上了金边 197
7. 幸福不是拥有得多而是计较得少 199
8. 只有战胜自卑才能活出自信 201
9. 不要忘了对自己说“我是最优秀的” 202

第十二章 哈佛的心理自修：

及时根除心灵深处隐藏的恶疾

1. 嫉妒是一种上瘾的毒药 206
2. 在懦弱的时候，尊严是生命的灵魂 208
3. 过度贪婪的结局总是过度悲惨 212
4. 怀疑只会抑制能力，而信仰却是力量 215
5. 像鄙夷老鼠一样鄙夷贪婪 217
6. 胆怯、懦弱、自卑是阻碍成功的拦路石 220
7. 生活真正的意义并不在于攀比 222
8. 真正的勇敢者都是平凡而伟大的 224
9. 从倒下到站起不仅仅是一个距离 227

第十三章 哈佛的完美主义：

过分追求完美就是一种心理障碍

1. 没有人可以做到完美无缺，也不是所有人都会在意
你的完美 232
2. 过分追求完美就是一种心理障碍 234
3. 扔掉生活中的假面具，才能实现真正的自我 237
4. 坚持本色主义才能拥有最真实的美丽主义 240
5. 在不公平的命运面前，勇气是征服命运的唯一手段 242
6. 最完美的理想是：追求完美，但不可把完美理想化 243



第一章

哈佛的心理管理：

**如果无法回避痛苦就学会
享受痛苦**



1. 用不同的态度去应对不同的人生

哈佛大学的威尔·皮特教授曾经对他的学生说：“没有人可以不经历苦难就轻松地获得成功。纵观成就大业者，多是与苦难相伴，与痛苦为友。从他们的成功中，我们会发现，痛苦与不幸并不是可怕的事，只要以平常心去对待，它们反而会成为我们生命中最宝贵的财富。”接着，他就讲了“米歇尔的故事”。

很多人的经历告诉我们，痛苦来自自然，而态度来自你的综合素质。

有一个叫米歇尔的青年，一次偶然的车祸导致全身三分之二的皮肤被烧伤，在就医出院之后，他变得面目恐怖，手脚变成了肉球。面对镜子中难以辨认的自己，他痛苦和迷茫了很久。但他并没有永远沉沦下去，因为他看到很多残疾人成功的例子，也想到那些哲人的劝告。为此，他总是不断为自己打气：“相信你能，你就能！如果自己没有决心、信心，那么任何人都无法帮助你。问题不是发生了什么，而是你如何面对它！”

终于，米歇尔从痛苦的樊篱中走出来，米歇尔经过不懈的努力、奋斗，成了当地最早的百万富翁。生活终于向他展开了笑颜。可是，米歇尔突然异想天开，他不顾亲人的反对，非要用肉球似的双手去学习驾驶飞机，以实现自己飞行的理想。功夫不负有心人，他真的掌握了驾驶飞机的技术。可是命运却总喜欢捉弄人，有一天，他在助手的陪同下降上天空，中途飞机突然发生故障，跌落了下来。当大家找到米歇尔时，发现他已经奄奄一息。送到医院之后，虽然保住了性命，但脊椎骨粉碎性骨折，他将终身瘫痪了。就在家人无限伤心的时候，他却说：“我无法逃避现实，就必须乐观接受现实，上帝还留下我的生命在世，这其中肯

定隐藏着好的事情。虽然我身体不能行动，但我的大脑是健全的，我依旧能够思考，甚至可以去帮助别人。”在医院里，他用自己的智慧、幽默去讲述能鼓励病友战胜疾病的故事。他走到哪里，就会把笑声带到哪里。

一天，一位护士学院毕业的金发护士来护理他，米歇尔却一眼断定这是他的梦中情人，他毫不忌讳地把他的想法告诉了家人和朋友，大家听了，都感到这是绝对不可能的事，于是都劝他：“这是不可能的啊，万一人家拒绝你多难堪。这个念头你还是早点熄灭吧。”他说：“不，你们错了，我知道这个成功率不高，可是万一成功了怎么办？万一她答应了怎么办？而且这个情况也不是绝对不可能的啊！”

就这样，米歇尔勇敢地追求那个金发女子。那个护士对他的行为感到非常惊讶。但米歇尔依旧坚持不懈地追求她，总是千方百计接触她，还找机会让她了解自己。这样坚持了两年，他真挚的感情和思想魅力真的感动了金发护士，这个女子最后终于决定嫁给他。正是米歇尔的坚韧不拔和永不放弃的精神，使他不断摘取到胜利的果实，之后他还顺利当选为国会议员，成为美国人眼中的英雄。他虽然以轮椅为伴，但他生活得比健全的人还要充实、愉快和幸福。

所以，在遭遇不幸和痛苦的时候，我们不要一味地抱怨命运的不公。我们不能被不幸和痛苦打倒，而要坦然面对，接受考验。只有经历人生的风雨，才能见到美丽的彩虹。

著名企业家甘布士也曾这样说过：“做任何事情，都不能轻言放弃。哪怕只有万分之一的可能，都要努力争取。”圣诞节的前夕，甘布士要搭乘火车去外地。而这时正好是客流量的高峰期，很难买到火车票。

甘布士打电话到车站询问，答复是全部车票都已售完。甘布士就对车站的工作人员说：“假如我到车站寻找退票，是否还有希望呢？”那边的工作人员笑了：“如果不怕麻烦的话，可以到车站碰碰运气，看是否有人临时退票。不过，这种情况或许只有万分之一的可能，根据我们的经验，在这样的时期，你最好不要有这样的念头。”

甘布士放下电话，决定去碰碰运气，他提上行李，来到火车站。可

是等了好久，一直没有人退票。但甘布士没有灰心，还是耐心地等待。身边的旅客听说他在等退票都觉得好笑。也巧，就在火车离开动还有五分钟时，一个女人急匆匆地前来退票。于是，甘布士如愿以偿，搭上了火车。他还幽默地对那位退票的女士说：“我不来，怎么能见到你呢？”

2. 要做生活的强者就将痛苦视为插曲

哈佛教授康拉德·布洛奇说：“不管你以前的生活状况怎样，当痛苦来临的时候，请不要拒绝、不要懊丧，因为，它也是上帝给我们的礼物，坦然地接受，你会从中品尝到不一样的滋味。”

毕业于哈佛大学的本·沙哈尔说：“在漫漫人生的旅途上，每个人都不可避免地会面临悲伤的时刻，比如经历失败或失去心爱的人，但我们依然可以活得幸福。生活之中，快乐是常态，而痛苦都是小插曲。”

承受痛苦能力的高低是判断情商高低的标准之一。一个人情商的高低体现其心理素质的高低。关于痛苦，哈佛人常会引用下面这个事例。

赫尔·海西是美国加州一位出色的药品代理商，他乐观豪爽，酷爱运动。有一年夏天，他像往常一样跑完步回公司上班，不料被一辆疾驶而来的运输车撞倒，他昏迷了许多天，醒来后，他发现自己躺在医院的病床上，左腿失去了知觉，白色的绷带把他的下身缠了厚厚的一层。这时，他首先想到的不是“我这辈子可完了”，而是想到了自己最喜欢的那句名言：“应该恐惧的是恐惧本身。”

在病房里，他总是开导其他的病友说：“活下来，生命就是灿烂的。”

医院的确诊是：他除了左脚严重骨折外，头部组织也受到一定的损害，下肢即使治愈也会落下残疾。

但是赫尔·海西没有被吓倒，而是表现出一种乐观的态度：“感谢上帝保全了我的性命，相比之下这种伤害算不了什么，也许是让我实现人

生另外的计划呢。所以，我必须要坚强地活下去，把工作和事业做得更好。”

为了早日出院，他向一名护士打听自己的病情，但是护士并没有告诉他。其他医生对他也是守口如瓶。有一天，他无意中听到门外的一位医生对一位病人解释说：“左腿瘫痪就像里面那个人的样子啊。”医生分明指的是自己。但是赫尔·海西并没有因此灰心丧气，他已经作好了积极的准备。他希望通过自己的努力，让未来的生活变得幸福和充实。

一年后，赫尔·海西提前出院。这次车祸夺去了他的左腿，但他依然信心十足，笑对人生。他以顽强的毅力，坚持体育锻炼；他总是以饱满的精神，向身边的朋友展现自己最快乐的一面。十几年过去了，单调、苦闷的轮椅生活并没有使他变得消沉。相反他的乐观，一直感染着身边的人们。他的事业蒸蒸日上，而他自己也喜欢参加一些残疾人的比赛。为了帮助更多的残疾人走出困境，他牺牲休息时间到心理诊所做义务咨询者。他总是说：“身残志坚，是每一个残疾人要树立的信念。磨难并不足以将你摧毁，困难也必将被我们克服。只要你心中有希望，并能点燃它，那么你的生命就同样精彩，你便会感到满足。我们同样要追求生活中那些美好的东西。”

没有人愿意接受痛苦，这是我们生活中竭力回避的东西。但是，痛苦却不需要经过允许就来到你身边，它常常在不经意时出现在你面前。

生活的强者将痛苦视为插曲。美国著名议员约翰的故事，向我们再次说明这个道理。约翰原来一直住在乡下，自己种植了一大片菜地。有一天，他看到蔬菜的藤蔓需要搭架子，就上山去砍伐一些小树枝。他在山上砍了一大堆树枝，满载而归。他边开车边哼着小曲儿，快快乐乐往家赶。但是，灾难悄悄地来临了。就在车急转弯的时候，一根树枝从车上滑下来，恰好卡在车的引擎里。车翻出路面，约翰被摔出了驾驶室，并狠狠地撞在一棵树上，马上就晕了过去。当他醒来时，发现他的脊椎受了重伤，两条腿也因此而瘫痪。大家都说他能够捡一条命就是万幸。那一年约翰才24岁，美好的生活才刚刚开始。

从此，约翰不能再走一步路了。轮椅成了他不可分离的伙伴。刚开

始他无法接受这个事实，心中充满了愤恨和难过，他抱怨命运的不公平，抱怨上帝的无情，他整天不出大门，沉浸在悲观失望之中，全家人因为他也都变得闷闷不乐。

过了很久，约翰才渐渐明白，周围的人对自己都很好，每个人都在关心他。那么自己又该怎样回报善良的人们呢？约翰决心改变自己，重新树立生活的信心。后来，人们惊喜地发现，当年那个活泼开朗、热情大方的小伙子又回来了。约翰家里的小院又开始有了笑声和歌声。

许多年以后，约翰告诉人们，自己经过很长时间才走出车祸的痛苦，并重新开始积极地面对生活。他在出车祸后的14年里，阅读了将近2000本各类书籍，书把他带进了一个更广阔的天地，让他重新认识人生，认识世界。约翰说：“很多时候，你要善于比较。你以为自己的遭遇很悲惨吗？不，相对于那些在事故中失去宝贵生命的人来说，你足够幸运了。所以，我们没有理由消沉。”

不仅如此，约翰还对政治产生了兴趣。他调查各种社会问题、研究社会矛盾、关注民生疾苦，逐渐形成了自己的政治主张。之后他开始坐着轮椅发表演说，很受人们欢迎。约翰就是这样凭借个人的人格魅力，坐在轮椅上，创造了自己的新生活，并且走进了国会大厦，成为最受尊敬的国会议员。不仅赢得了人们的尊重和爱戴，也享受到成功的喜悦。

在生活中，痛苦是避免不了的。所以，我们不必害怕痛苦，从容面对、坦然接受，才是战胜它的最好方法。

3. 不要灰心，你离成功可能只是一步之遥

哈佛大学著名的心理学教授詹姆斯·威尔先生曾经对一个求索多年都没有成功的学生说：“不要急，或许你离成功仅仅是一步之遥了，但是，如果你灰心丧气，那么成功就会离你更加远了。”

即使是历史上有名的成功人士，在自己快成功时也会产生放弃的念

头。斯蒂芬·金的经历就是明显的例子：

1947年，斯蒂芬·金出生于美国缅因州一个贫困家庭。他3岁时父母离异，由母亲抚养成人，全家生活来源仅是母亲在一家智障收容所的工作所得。贫困凄惨的童年使斯蒂芬对外部世界怀着一种惊恐与怨恨的心态。

他在大学毕业之后做了一名熨衣工人，并很快结婚。可是由于双方父母身体都不好，所以生活非常拮据。而他仅仅拿每月60元的工资，在孩子生病的时候，他们常常连药也买不起。无意间，妻子发现他非常喜欢写作，就劝他争取稿费来维持家用。斯蒂芬由此走上写作之路。

作为一个普通的工人，没有出版过什么作品，他的文学之路走得很坎坷。尽管他用心写了很多东西，但换来的却是千篇一律的退稿单。非常公式化地告诉他“稿件不能够采用，谢谢赐稿”的打印回复。一年后，他才收到了一位编辑的手写退稿，但还是告诉他稿件没有被采纳，鼓励他继续努力。

斯蒂芬·金受到鼓舞，于是埋头18个月，创作他的小说，不断向外投递。可是，幸运女神还是没有青睐他，这些投稿连回音都没有了。

直到1973年的春天，斯蒂芬·金坚持不下去了，生活逼迫他必须另谋生路，因为写作不但换不来生活费，他为此还要购买大量的稿纸笔墨等，他无法再负担这些完全消费性的费用。在一个夜晚他悄悄地收拾好自己的书房，把各种稿件作了处理，忍痛把自己的一部长篇小说扔进了门口的垃圾桶里。

第二天清晨，斯蒂芬·金一觉醒来，见自己的妻子卧在床上，手里捧着一沓儿稿纸正看得津津有味，那正是他昨天扔掉的那部书稿。看到他醒来，妻子埋怨他说：“我看这书写得很好啊，怎么扔掉了呢？”斯蒂芬·金无言以对。

妻子似乎明白了什么，她对斯蒂芬·金说：“你不能在快要成功的时候半途而废，这样好的书又怎么会没有机会出版呢？肯定会有人喜欢你的文章的。”

妻子劝告他继续下去，支持他再往前走一走。无奈，斯蒂芬·金只

得重新整理自己那些旧稿，把书桌又摆设了一番。并定下了每天坚持写1500字的计划。

不久后，斯蒂芬·金把那部名叫《魔女嘉莉》的书稿再次寄出去，这一次他就像是完成某一项任务一样，再没有什么期待。

可是，无心插柳成荫。这次，他竟然收到一张2500美元的支票，那是汤姆森出版公司预付给他的订金。

之后，这本名叫《魔女嘉莉》的恐怖小说销售量达500万册，并成为经典之一。而且还被摄成电影，成为当年最卖座的影片。

斯蒂芬·金声名鹊起，被《纽约时报》誉为“现代恐怖小说大师”。自上个世纪80年代以来，在美国历年的畅销书排行榜中，他的小说总是名列榜首，居高不下。他是当今世界上拥有读者最多、影响最大的美国小说家。也是除莎士比亚之外，作品被改编成电影最多的一名作家。他的每一部作品，都成为好莱坞制片商的抢手货。1979年，他成为全世界作家中首屈一指的亿万富翁。他的每部作品的版税均逾千万美金。每一年的文艺界富豪榜上都有他的大名，而且必然名列前茅。而这位全球最成功的畅销书作家在接受《洛杉矶时报》采访时却表示：“感谢妻子，是她让我作了最后的坚持，是她在我心灰意冷的时候，告诉我一定会成功。”

哈佛大学的一位影视审美学教授这样对学生说：“‘强者自救，圣人救人’，这就是斯蒂芬·金编剧的电影里的话。能够承受挫折，面对逆境是一种重要的生存能力，这是衡量人修养的标准，也是一个人心理健康的基本反映。”

没有一步登天的人，成功者往往都会经历无数次的失败。而在现实中，有多少快要成功的人，因为没有坚持到最后而功亏一篑，与成功擦肩而过。这就好像秋天采摘果子，在没有成熟时摘下它肯定就是苦涩的。再坚持一下吧，你一定会拥有成功。