

普华
经营

正略钧策
ADFAITH

· 受益一生的 ·
哈佛
心理课

唐华山◎编著

汇聚心理学经典理论，有效激发心灵能量
凝聚哈佛人智慧精华，成功孕育精英人才



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

· 受益一生的 ·

哈佛

心理课

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的哈佛心理课 / 唐华山编著. —北京:
人民邮电出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-115-24245-7

I. ①受… II. ①唐… III. ①心理学—普及读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 211019 号

内 容 提 要

本书汇聚了众多哈佛心理学教授的经典理论, 分别从成功心理学、社交心理学、职场心理学、财富心理学、情绪心理学、幸福心理学、教育心理学、健康心理学等方面, 对心理学知识进行了全方位的介绍, 使读者通过了解哈佛心理学的智慧精华, 提升自己的生活品位。

本书适合所有对哈佛和心理学感兴趣的读者阅读。

受益一生的哈佛心理课

◆ 编 著 唐华山

责任编辑 许文瑛

执行编辑 付 路

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 17

2010 年 12 月第 1 版

字数: 200 千字

2010 年 12 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-24245-7

定 价: 34.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

前 言

哈佛大学一直被誉为“美国人的思想库”，是一所有着 370 多年历史的世界顶级名牌大学。到目前为止，哈佛大学共培养了 8 位美国总统、34 位诺贝尔奖获得者和 32 位普利策奖获得者。无论是在美国还是在世界范围内，都很少有大学可与其比肩。

15 世纪末，自从哥伦布发现新大陆，将从欧洲通往美洲的大西洋航道开辟出来以后，欧洲人纷纷远涉重洋奔赴美洲。17 世纪初，首批英国移民到达北美洲。移民中有一些人曾在牛津和剑桥大学受过古典式的高等教育，为了让他们的子孙后代在新的家园也能够接受这种教育，他们于 1636 年 9 月 8 日在马萨诸塞州的查尔斯河畔，建立了美国历史上第一所学府——哈佛学院。

刚开始的时候，哈佛学院的创办者把学院最初定名为“坎布里奇学院（Cambridge College）”。1639 年 3 月 13 日，为了纪念约翰·哈佛（John Harvard），马萨诸塞议会通过决议，将学院改名为“哈佛学院”。

约翰·哈佛是哈佛学院的创办者和建校费用的主要捐献者，他毕业于英国剑桥大学的伊曼纽尔学院，是一位新移民。他因肺病去世，临终前将自己大约 400 本图书和毕生一半的财产约 780 英镑捐献给了学院。当时，这是学院成立以来得到的最大一笔捐款。1780 年，即美国建国之后的第四年，已经有了 140 多年历史的哈佛学院升格为哈佛大学。此后，哈佛大学的校名就一直沿用至今。

哈佛大学的校训是拉丁文写就的“Amicus Plato, Amicus Aristotle, Sed Magis Amicus VERITAS”，中文译为“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友”。它是哈佛师生学习和为人的准则。哈佛校徽上是

拉丁文“Veritas”，中文翻译是“真理”。据说这个校徽来之不易，其设计草图早在1643年就被提出，却在无意中被搁置于文件中，沉睡了将近200年。直到200年校庆，当时的哈佛校长在寻找校史资料时，才偶然发现这一图案，并将其重新介绍给哈佛师生。哈佛校徽和校训的文字，都昭示着哈佛大学立校兴学的宗旨——求是崇真。

担任哈佛大学校长长达20年之久的美国著名教育家科南特曾说：“大学的荣誉，不在于它的校舍和人数，而在于它一代一代人的质量。”正是在择师和育人上坚持高标准、高质量，哈佛大学才得以成为群英荟萃、人才辈出的美国第一学府，对美国乃至全世界的经济、政治、文化、科学和高等教育都产生了重大影响，对全球各地的求知者具有极大的吸引力。

哈佛大学的学生来自世界100多个国家和地区，他们中间有本科生、研究生和博士生，还有继续教育和夏季学校的学生。虽然哈佛大学的学生具有各式各样的风格，但总体说来，他们的学科成绩都是优秀的，有多方面的才能，例如经营管理、音乐舞蹈、文化戏曲、体育、新闻报道和公共服务等。他们都力图用在哈佛所学到的知识来解决实际问题。

哈佛大学的录取率在美国所有大学中是最低的，始终停留在10%~12%。虽然考进哈佛不易，但每年的申请人数却达到数万人。哈佛大学只为那些优秀的、有才华的学生提供入学机会。哈佛在录取学生时，不会考虑申请人的经济状况，对那些需要经济资助的学生，哈佛大学会提供相应的经济帮助。

据统计显示，在全美500家大型财团中，有2/3的决策者来自哈佛。美国《幸福》杂志也曾通过调查得知，在美国500家大型企业的高级管理人员中，约有20%来自哈佛商学院。此外，有30%的哈佛毕业生在全球各地担任跨国公司的董事长和CEO。很多人将哈佛大学的毕业证书，看作是进入企业高级管理阶层的通行证。在今天，考入哈佛已成为全球年轻精英追求的一个梦想。

我们耳熟能详的一些社会名流有很多都是从哈佛大学走出来的，例如世界首富比尔·盖茨、通用CEO杰夫·伊梅尔特、美国前国务卿基辛

格等。

可以毫不夸张地说，在全球范围内任何一个领域的巅峰之处都能够看到哈佛学子的身影。哈佛学子之所以能够取得如此骄人的成就，舆论普遍认为，哈佛心理课居功至伟。

这种说法是有依据的：哈佛大学毕业生的心理测评，例如情绪智商、抗挫能力、压力调试、积极心态、人际关系等方面的分值，都远远要高出美国其他同类学府的学生。

哈佛大学的心理学专业一直以来都是哈佛人的骄傲。哈佛大学有着世界上最为出色的心理学家，如威廉·詹姆士，他曾被誉为“美国心理学之父”。正是这样一所名家云集的学府，让哈佛学子们的心灵得到了丰富的滋养，并孕育出了一批又一批享誉全球的精英人才。

在本书的策划与创作过程中，作者得到了周芳、韩雪姣、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、王沛同、唐洪飞、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、郑海涛、郑茂章等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

由于作者水平所限，加之时间仓促，书中偏颇之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

目 录

第一章 成功心理学 1

——你的人生态度，决定着你的事业高度

你想成为什么人，就得用什么样的标准来要求自己	3
你的兴趣在哪里，你的成功就在哪里	6
在开始做事之前，请暗示自己“稳操胜券”	7
有个性的人更容易获得机遇的垂青	8
勇于打破一切常规，才能赢得非凡成就	11
为什么不再试一次呢	14
成功有时仅有一步之遥	16
小事成就大事，细节成就完美	19
激发创意，相信任何问题都有最佳解决之道	22
认真反省失败，让其成为成功的起点	25
不会停止，就不懂得加速	29
积极自信的心态对成功很重要	31
决定成败的关键因素，不是智商而是情商	34
惟有自己，才能帮助你摆脱现状	37
走最艰辛的路，其实才是成功的真正捷径	40

第二章 社交心理学 43

——短时间内让别人喜欢你的秘诀

尊重他人是成功社交的第一法则	45
不要侵犯他人的私人空间	47
豁达待人，不认死理	50

- 52 与别人进行有效沟通的技巧
- 55 克服人际交往中的羞怯心理
- 57 懂得保护自我权益，才能赢得他人的尊重
- 60 巧妙打破社交中的尴尬局面
- 62 不可过分轻信别人
- 64 良好的人际关系是幸福的源泉
- 67 **第三章 职场心理学**
 - 充满热情地工作，方能最大限度地成就自我
- 69 改变工作态度，激发内在潜能
- 70 建立自己的工作热情加油站
- 72 带着激情去工作吧
- 75 在感觉疲倦之前，就要好好休息
- 77 造成疲倦的根源是什么
- 79 从职场竞争中脱颖而出的优势策略
- 82 欲成大业，请先从小事做起
- 84 销售人员不可不知的三大绝招
- 89 **第四章 财富心理学——赚钱靠的是智慧，而非蛮力**
- 91 对待财富应持有的正确心态
- 93 必须有自己的独立创富模式
- 95 务实精神是事业成功的起点
- 97 信用才是最大的财富
- 99 很多人之所以穷，是因为他们没有资本意识
- 101 欲望无止境，要懂得见好就收
- 103 及时行善，向需要帮助的人伸出援助之手
- 107 立即行动才是王道

第五章 情绪心理学 109

——每个人都可以通过控制情绪来改变生活

重视加暗示，能让丑小鸭变成白天鹅	111
随时把心态调整到自己最希望的那个频道	114
不同的愤怒类型，需要采取不同的策略	116
别陷入情绪陷阱	121
别引爆情绪“炸弹”	123
为什么要控制自己的情绪	126
做情绪的主人	127
别自找烦恼	130
战胜自卑才能超越自我	132
走出阴霾的天空	134
不可不知的控制情绪方法	135

第六章 幸福心理学 141

——幸福，与金钱和地位都无关

幸福是人生的终极目标	143
获得幸福的关键	145
如何找到自己的幸福	148
哈佛大学“幸福培训课程”中国之旅	151
正确认识幸福与金钱的关系	153
拥抱充满激情的生活	155
哈佛教授的十条幸福建议	156
遵循三条法则，从现在开始做一个幸福的人	159
面向阳光，心中才不会有阴影	161

163 第七章 教育心理学

——没有不合格的学生，只有不称职的老师

- 165 既要培养孩子智商，更要培养孩子情商
- 166 捕捉稍纵即逝的灵感
- 168 教育的前提，是一定要顺应孩子的自然天性
- 171 了解孩子，才能真正做到因材施教
- 173 培养兴趣爱好，全面发展自己
- 176 要开发孩子的综合智能
- 179 像政治理论家一样思考
- 180 鼓励孩子积极参与家务劳动
- 182 内外结合，方能取得最佳教育效果
- 184 重视鼓励的力量

187 第八章 健康心理学——心态好，病就少

- 189 调整心态，轻松面对压力
- 190 乐观的心态有益于健康
- 193 及时清除自己的心理垃圾
- 197 消除心理疲倦，方能精力充沛
- 199 让自己的心灵保持宁静淡定
- 202 别让心火烧到自己
- 205 学会为精神减压
- 207 加强身体锻炼，防止精神老化
- 210 潇洒自在地过好每一天
- 213 保证身体健康的七种心理营养素
- 215 搬开心灵的石头

第九章 综合心理学 219

——改变命运，先从改变心理开始

为人生树立远大的目标	221
人性中最深切的本质是被人赏识的渴望	223
勇敢尝试，没有什么是不可能实现的	225
别被他人的眼光所主导	228
运气不会带给你成功	229
有耕耘才有收获	231
暗示的双重作用	233
消除烦恼心理，不要杞人忧天	235
学会忍耐，铸造强者风范	238
思路决定出路	239
换个角度看世界	242
向权威大胆质疑	243
挫折会让你更快成熟	246
成功者必备的十大心理品质	248
协作才能致胜	251
放下架子，经常让生命归零	252
假如只有三天光明	253
鸟笼效应：摆脱无谓困扰	255
哈佛新老两代辍学天才带给我们的启示	256

你想成为什么人，就得用什么样的标准来要求自己

美国著名心理学家罗森塔尔曾做过这样一个实验：他与助手来到了一所乡村小学，从一到六年级中各选择三个班级，声称要对这 18 个班级的学生进行一项“未来发展趋势测验”。罗森塔尔为这些学生做了一些有关语言能力与推理能力的测验以后，就用赞赏的口吻把一份“最有发展前途者”的名单交给了校长与有关老师，并且叮嘱他们一定要保密，以免影响实验的准确性。

罗森塔尔教授在八个月之后又来到了这所小学，对那些参与过测验的学生进行了复试，结果奇迹出现了：名单上的学生成绩都有比较大的进步，而且性格更加活泼开朗，自信心更强，更加乐于和他人交往，在各个方面都表现得非常优秀。此时，罗森塔尔才说出了真话：名单上的这些学生并不是通过测验挑选出来的，而是随机挑选的，这只不过是罗森塔尔撒的一个“权威性的谎言”而已。不过，谎言为什么会成真了呢？其实，是“期望”这根魔法棒在发挥关键作用。因为罗森塔尔是美国哈佛大学的著名心理学家，所以他在人们心目中享有非常高的地位，说话很权威，对于他的话，老师们都深信不疑。罗森塔尔的谎言对老师起了暗示性作用，左右了他们对学生能力的评价，他们相信那些名单上的学生将来的确有发展前途，所以就对他们寄予了更大的期望。此种期望能通过老师们的情感、语言以及行为传递给学生，虽然他们可能并没有注意到这些。例如，在上课的时候，多关注那些学生，多向他们提问等。这些学生也因此得到了更多的期望与关爱，学生们感受到的关注对于自己具有激励作用，所以他们就变得更自信、自强，最终取得了更大的进步。

后来，罗森塔尔教授将自己的实验结果称为皮格马利翁效应。在古希腊神话中，有一个名叫皮格马利翁的年轻国王，他爱好雕塑，而且雕得非常好。一天，皮格马利翁得到了一块洁白无瑕的象牙，就想用它来

雕刻一个自己梦寐以求的美少女。因此，从那天起，皮格马利翁就躲在室内不再出门，天天都认真地雕刻。功夫不负苦心人，最终这块象牙在皮格马利翁的手中变成了一个美丽的少女雕像。这个雕塑非常成功，少女栩栩如生，身材婀娜多姿。从此以后，皮格马利翁对那个雕像爱不释手，天天都用怜爱的目光注视着“她”。皮格马利翁是多么希望“她”有血有肉会说话啊！如果那样，“她”就能和自己说话了。皮格马利翁整日都在极度的渴望中痛苦地煎熬着，因为“她”仅仅是一块象牙而暗自神伤，皮格马利翁觉得自己已经爱上了这个雕塑。最后，皮格马利翁的诚心感动了爱神阿芙洛狄忒，阿芙洛狄忒给了雕塑少女真正的生命，皮格马利翁的梦想终于成真。

尽管这是一个神话传说，但在现实生活中，强烈的期待与真挚的爱是能够创造奇迹的，特别是在孩子的身上。爱因斯坦曾经说过：“天才等于99%的汗水加上1%的灵感。”我们用这句话来形容“发明大王”爱迪生就非常合适。我们经常把这位发明天才的努力付出作为榜样，可是我们应知道，在他成功的背后还有一位用爱和期望创造奇迹的母亲。

爱迪生小时候曾被自己的老师认为“智力低下”，小学只上了三个月，就被学校开除了。不过，爱迪生的母亲并未因此而懊丧，她坚信自己的孩子并不是傻瓜，她常常对爱迪生说：“你肯定比其他人聪明，对于这一点，我坚信不疑，因此你要坚持自己读书！”她将家里的地下室给爱迪生当做实验室，鼓励他去探究周围感兴趣的现象。爱迪生在得到母亲的极大鼓励之后，通过自己坚持不懈的努力，最终成为了一位伟大的发明家。今天，我们受惠于爱迪生的发明所带来的各种便利，不仅仅要感谢爱迪生的勤奋和智慧，更要感谢他的母亲持续鼓励带来的神奇力量。

在很多父母的潜意识中，认为对孩子进行赞扬性的鼓励没太多必要，尽管当见到自己的孩子获得好成绩时也非常喜悦，可是这种喜悦常常只是放在心中。甚至有许多人都觉得，夸奖太多会让孩子变得骄傲自满，惟有指出他的缺点，才是帮他成才的最好方式，因此“打是亲，骂是爱”成了许多父母的教子经。但是，古人早就说过：“数子十过，不如奖子一功。”在当今这个社会，人人都希望自己的行为能获得社会与别人的认

可和赏识，而赞美刚好符合了人们的这种心理需要，它能增强人们的自信心。从心理学角度而言，赞美是一种“积极”的心理强化。反过来，批评就是一种“消极”的心理强化，过多的批评就好像给人贴上了一个否定的标签，此种消极暗示会使人产生焦虑和自卑的心态，最终或许会走向消极的状态。

在现实社会中，所有父母都存有望子成龙和望女成凤的想法。事实上，任何一个孩子将来都或许会创造出非凡的成就，但是否能成功，非常关键的一点就是家长与老师能否像对待天才般爱他和信任他。当你对孩子说“我相信你肯定能够想到办法”，“我相信你肯定可以做好”时，你就会发现孩子们眼里会闪烁着一种因为得到鼓励而特有的光芒，可能正是这种光芒，照亮了他们未来的成功之路。换一种眼光、态度和语气，你会发现，就算是“谎言”，也能创造出奇迹！

拿破仑有句名言：“将军穿上士兵的制服就会变成士兵，士兵穿上将军的制服就会变成将军！”当然，在这里制服并非指制服本身，而是“角色”之意。拿破仑强调的是担任士兵这个角色的人，充其量只能发挥与其地位（士兵）相当的能力，但是若予以更高的地位，则能随之发挥与该地位相匹配的能力。对此，心理学称之为“角色期待”，回应角色期待而有所长进的不只是能力，还包括言谈、举止等。

我们大概都经历过这样的事情，某人原来作为同事时没有太特别的地方，甚至还十分普通，但当他调转其他单位后，便步步晋升，风度、言谈大不一样，人们开始对他另眼相看。如果他不被提拔，恐怕就很难发挥个人潜能，产生良好的自信了。

要想增长能力、拥有自信，就要接受高一级的角色，能力很大程度上是在压力下被发掘出来的。如果你身为负责人，就应当让有作为的下属穿高一级的制服。有效的激励机制是激活潜能的好办法。

皮格马利翁效应告诉我们，如果你想做一个聪明人，就必须以一个聪明人的标准来要求自己。很多人之所以是笨蛋，就是因为他一直把自己当成一个笨蛋。这种低能的自我心理暗示，使他们深深地陷入了自悲的泥潭。

你的兴趣在哪里，你的成功就在哪里

有这样一道题：在世界首富比尔·盖茨的办公桌上有5只带锁并贴有标签的抽屉，它们分别是财富、兴趣、幸福、荣誉和成功。盖茨只随身携带其中的一把钥匙，其他的钥匙都锁在抽屉中。那么请问，其中哪一把钥匙是盖茨带的？剩下的4把钥匙锁在哪一只或哪几只抽屉里？

这道题不是别人出的，正是哈佛学子比尔·盖茨亲自出的。他给出的问题答案是：在你最感兴趣的事物上，隐藏着你人生的秘密。哈佛大学心理学家所做的一项归纳研究，也验证了比尔·盖茨的这一观点。他们调查了20位从事自己喜欢的工作的大学毕业生，另外也调查了同样年龄、决定先投身热门行业等赚到钱后再从事自己喜欢的工作的20位毕业生。20年后，心理学家在两个对照组中发现，从事自己喜欢的工作的对照组中有18位成为了百万富翁，而另一组只有一位。

在这个世界上，财富、兴趣、幸福、荣誉和成功对我们来说都非常重要，但是，当必须做出惟一选择的时候，我们往往会发觉自己的兴趣比名利和地位更重要。

只要用心我们就会发现，几乎所有成功者的身上都有一个共同的特点，那就是他们都是在自己擅长的领域中做喜欢的事。换言之，一个人如果能够在自己最擅长的领域中做自己最喜欢的工作，那么成功的概率将会大大提高。

有些人对于自己的特长是什么，自己擅长做什么样的事都比较迷茫；还有些人对自己没有信心，宁可相信他人。有统计显示，仅有30%左右的人能够清楚地认识自己，在自己最擅长的领域中发展，把自身优势最大限度地发挥出来，获得应有的成就。与此相反，有70%左右的人由于对自己没有彻底的认识，不知道自己的特长在哪里，总是被动地在自己不擅长的领域中做着不擅长的事，这些人当然也就很难发掘自己的潜力，

因此很难成就一番大事业。

伟大的科学家爱因斯坦在职业选择上给了我们很大启发。20 世纪中叶，爱因斯坦因科学成就伟大、声望崇高曾受邀担任以色列总统，但是爱因斯坦最终婉言谢绝了。他坦承自己不适合担任这一职务，认为科学研究才是自己的最爱。

其实，为自己确立终身的职业是一件复杂的事情，在做出选择前我们必须对自己有一个清楚的认识，再根据自己的兴趣与特长深思熟虑地加以考察，从而选择自己擅长的、与自己的志趣相符的，并能胜任的工作，以此作为一生的目标来奋斗。

只有从事自己最感兴趣的事，我们才会充分感受到工作的快乐，保持旺盛的精力，自身所蕴含的潜能也会被逐渐挖掘出来。

在开始做事之前，请暗示自己“稳操胜券”

哈佛大学著名的心理学教授丹尼尔·吉尔伯特有这样一句名言：**哈**“无论你对命运的预期是好是坏，最终的结果都会证实你的期盼是对的。”他的意思是说，心理暗示能够决定一个人的命运。吉尔伯特表示，任何一个人，如果在开始做一件事情之前就有着很好的预期，或抱定稳操胜券的心理，将会直接影响到事情的最终成败。

美国著名的成功学大师、哈佛医学院博士奥里森·马登进一步表示，任何一个人，只要他能在做一件事情之前抱着一种“稳操胜券的心理”，他往往就能够激发出自己的最大潜能，并用最快的速度获得成功。

相反，对于未来种种不好的预期，则会让我们忧心如焚，焦急或屈辱的感觉也将随之而来。这是为什么呢？就实际情况而言，我们是在提前尝试某种情况下的心情，就像我们真的已经失败了一样，我们是被自己打败了。我们的自动创造系统，始终随着环境和周遭情况而发生适应作用，而惟一能够传递给它的资料，就是我们大脑中设想出来的情况。

如果我们始终对失败耿耿于怀，并且不断地把失败的景象传递给我