

一旦打开本书，
就是一次极有可能改变
你生活状态的学习过程。
无论你现在身处人生的什么阶段，
本书都很可能会使你产生许多新的想法，
得到受益一生的智慧。

美国人本主义心理学大师马斯洛指出：
“自我实现是我们的最高需要。”

在生活中，又有谁不想充分挖掘自身潜能，充分发展自我，获得别人的尊重，获得成功和幸福呢？然而，要想实现这一理想，就需要得到正确的指引，采取积极有效的行动。

哈佛 心理学全书

丁松◎编著

This moment will nap, you will have a dream; But this moment study, you will interpret a dream.



此刻打盹，你将做梦；
此刻学习，你将圆梦。
——哈佛大学图书馆墙上的一句训言

Harvard

Encyclopedia of Psychology

朝華出版社

哈佛 心理学全书

Harvard

Encyclopedia of Psychology

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛心理学全书/丁松编著. —北京: 朝华出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5054-2214-8

I. 哈… II. 丁… III. 心理学-研究 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 161664 号

哈佛心理学全书

作 者 丁 松

选题策划 杨 彬
责任编辑 赵 明
责任印制 张文东
封面设计 创品牌

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048
订购电话 (010)68413840 68433213
联系版权 j-yn@163.com
传 真 (010)88415258(发行部)
网 址 www.mgpublishers.com
印 刷 九洲财鑫印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 200 千字
印 张 20
版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-2214-8
定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

QIAN YAN



美国人本主义心理学大师马斯洛指出：“自我实现是我们的最高需要。”他将人的基本需要按顺序分为五大类：生理需要——食物、睡眠、性生活等；安全需要——生命、财产安全有保障；归属和爱的需要——涉及给予爱和接受爱；尊重的需要——自尊和来自他人的尊重；自我实现的需要——促使潜在能力得以实现的趋势。美国著名心理学家卡尔·罗杰斯则说：“我们生命的过程，就是做自己、成为自己的过程。”他提倡尊重人的客观权利，培养人的个性和创造精神，强调人的自我发展。

在生活中，又有谁不想获得别人的尊重，充分挖掘自身潜能，充分发展自我，获得成功和幸福呢？然而，要想实现这一理想，就需要得到正确的指引，采取积极有效的行动。

有个主教临终前躺在床上，对他的妻子反省说：“年轻时我决心改造这个世界，我到过各个地方，向人们讲述如何生活和应该做什么的道理。但是，看来是没有起到什么作用，因为没人听我说什么。于是，我决定先改变我的家人，但是使我迷茫的是，甚至是我的家人对我的话也不理会，他们也没有发生任何我所希求的变化。可是到了现在，我生命的最后几年，我才认识到，我真能够影响到的唯一的人就是我自己。如果我想改变这个世界，我应该从改变自我开始。”

卡尔·罗杰斯指出，当代世界是一个加速变化、充满矛盾和危机四伏的世界，教育的目标在于培养“学会如何学习、学会如何适应变化”的、个性完整（即机能健全）的人。这既是个体生活的要求，也是社会的需要。人的行为，不是外在刺激引起或决定的，而是发自内在、出于本人情感、意愿所

做出的自主性与综合性的选择。在合适的条件下，每个人所具有的学习、发现、丰富知识与经验的潜能和愿望是能够释放出来的。

19 世纪德国著名心理学家、科学教育学的奠基人约翰·弗里德里希·赫尔巴特建议每个人都应了解基础心理学，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”。心理学常识是我们每个人都应了解的基本知识，对个性心理特征、心理活动对肌体的影响等方面的了解，有助于人际关系的和谐，工作态度的调整，身心健康的维护，生活质量的提高，个人潜能的发掘。

既然要学习心理学知识，当然最好是选择其中的顶尖智慧。毫无疑问，美国哈佛大学的心理学思想和理念在世界范围内是影响最广泛的，也是最值得研究和学习的。这不仅仅是因为美国哈佛大学医学院是世界上排名第一的医学院；哈佛大学的心理学研究成就卓著，以著名心理学家威廉·詹姆斯为首的一批卓有成就的学者、专家，经过认真研究，发现了人的心理活动的规律以及人生成功的必要条件，提出了许多发人深省的观点；还因为——建于 1636 年的哈佛大学是美国最古老的高等学府，也是美国和世界最负盛誉的名牌大学之一。300 多年来，哈佛大学为美国培养了无数的政治家、科学家、作家、学者。迄今为止，有 8 位美国总统、40 名诺贝尔奖获得者和美国 500 家大财团中 2/3 的决策经理们，都是从这里走出……在这里毕业的杰克·韦尔奇成为世界上最伟大的 CEO；从这里退学的比尔·盖茨成为世界首富……

《哈佛心理学全书》不是一本尽讲些高深系统理论的学术专著，也不是涵盖大量专业词汇和解释各种心理现象的教科书；它没有把视角局限于心理学的范畴，而是扩大到了探索和研究哈佛理念，甚至美国精神、美国梦的精髓；它坚持通俗性和实用性的基本原则，以贴近生活、便于借鉴为鲜明特色，关注的是一些你马上可以用在生活中、事业上，发展与完善自我和获得幸福人生的基本原则和简明方法。它是一般大众了解心理学，更好地理解人性、把握人生，获得轻松幸福生活的最实用的指南。



目录

MU LU



目 录

1



哈佛处世心理学

一个人一生能取得多大成就，说到底，取决于他如何做人 and 处世。一位哈佛大学的心理学家说：“社会生活就是一出戏，每个人都扮演其中一个角色。扮演者的行为举止应和角色相符。但他们往往做不到，因为他们常常会遭到排斥，受到旁人的讥笑。你可能并不乐意扮演你所分配到的角色，剧组又不同意你更换，你应该意识到你有离开剧组，选择另一出戏的自由。”在为人处世方面，要学会心理调节，心理适应，才能更好地享受人生。

-
- 不要因追求完美而为自己设置可望而不可即的目标 (3)
 - 尽力做好即可，不必追求尽善尽美 (6)
 - 别让寻求别人的赞许成为你生活中的一种需要 (8)
 - 一定要努力克服不适当的虚荣心理 (10)
 - 确立积极良好的自我形象感 (13)
 - 历练吸引和影响他人的无形力量 (17)
 - 超人的魅力是可以通过训练获得的 (19)
 - 一定要尽力去克服胡思乱想的猜疑心理 (26)
 - 小心上当受骗，不可过分轻信别人 (29)
 - 正确地评价自己，避免自负和自卑的心理倾向 (32)

以强大的自信心去面对生活中的每个挑战 (35)

了解成熟人格的六要素 (40)

二

哈佛交往心理学

在哈佛大学流传着这样一句名言：“不对别人感兴趣的人，他一生中的困难最多，对别人的伤害也最大。”也许，每一个人在这个广阔的世界里，都能建立一个属于自己的天地；但可以肯定的是，这些小天地都是相互联系、彼此依靠的。任何人都不能过完全与世隔绝的生活，我们需要从他人处获得尊敬和满足。人际交往中，别人喜欢或者憎厌你的感情，是由你的社交水平、品位，你的说话办事的方式和习惯所决定的。为了提升自己的人生品质，我们应该积极地克服那些对自己的交往不利的性格因素，学习一些为人处世的技巧，寻找能为自己的个人魅力加分的良方。

人际交往对于一个人的健康和发展具有非常重要的意义 (45)

在生活中要积极构建有助于你的事业的“关系网” (47)

克服羞怯心理，学会与人交往和建立关系的本领 (52)

克服有碍人际交往的常见的不良心理 (54)

避免偏见，排除认知效应的不良影响 (56)

如何给人留下良好的第一印象 (59)

掌握与别人进行更有效的沟通的技巧 (61)

在交往中一定要注意尊重他人的个人空间 (65)

我们需要别人称赞，也要主动去称赞别人 (69)

面对窘迫的局面怎样不失自尊 (72)

保护自我权益，赢得别人的尊重 (75)

心理学不仅渗透在我们日常生活的点点滴滴当中，更不断影响着我们的人际关系、工作效率以及升职加薪。在就业竞争异常激烈的今天，得到一份理想的工作固然不容易，但想要保住一份稳定的工作并在职场保持一份轻松愉快的心情则更难。而要做到这一点，不仅需要努力，也需要讲求策略。只有从内心去努力，调整好了心理状态，才可能轻松驾驭工作，体会其中的乐趣，创造卓越的工作业绩，为顺利发展自我奠定良好的基础。

为了追求大的发展，在职场要肯从小事做起	(81)
使自己在岗位上迅速脱颖而出的 6 条策略	(83)
造成疲倦的情绪因素胜过单纯的生理因素	(86)
建立热情加油站，使热情转化为巨大的能量	(89)
寻找能发挥自己优势和热情的工作	(92)
调整心态，在工作时保持较高的效率	(96)
用较多的时间为一次工作制订计划是值得的	(99)
在感到疲倦以前就休息有利于更好地工作	(101)
要有意识地培养高效能人士的良好习惯和行为方式	(104)
通过改变工作态度更好地激发潜能	(108)
改正可能严重阻碍职业生涯的行为模式	(111)
成功地进行推销离不开心理学知识	(115)

四

哈佛教育心理学

众所周知，哈佛大学先后培养了 8 位总统、40 位诺贝尔奖获得者，以及数以百计的世界级财富精英。这些杰出的人物曾经对美国和世界产生了巨大的影响，而且还在继续产生深远的影响。哈佛靠什么打造了这些巨人？哈佛学子的成功，正是哈佛大学教育方针运用得当的结果，是哈佛大学素质教育理念的科学的证明。一位哈佛大学的教授指出：“人才的培育与成长，不在于方法，而在于观念；不完全靠勤奋，而主要靠思想。”

.....

为了因材施教要真正地认识和了解孩子	(121)
要尽早积极开发孩子的多种智能	(125)
对孩子智商的培养和情商的培养要并重	(129)
教育一定要顺应儿童的自然本性	(132)
在教育孩子的过程中要多采取巧妙鼓励的策略	(136)
让孩子参加适量劳动做些家务	(139)
接受自由教育，重视智力培养	(141)
批判式的思考是年轻人必须具备的技巧和能力	(144)
年轻人要把数学作为思维的工具	(146)
青年学生该如何提高写作水平	(149)
把课外和课内活动结合起来能取得更好的学习效果	(152)

哈佛大学第 21 任校长艾略特有这样一句名言：“人类的希望取决于那些知识先驱者的思维，他们所思考的事情可能超过一般人几年、几代人甚至几个世纪。”社会历史的进步创造着新的思维方式，新的思维方式又成为社会历史前进的催化力量。要想使自己有所成就，就必须发挥创造性，学会突破自我，不断创新。敢于突破传统，正是许多人成功的“秘诀”。人脑的潜能几乎是无限的，那些漠然甘于沉沦和不思改进思考能力的人，最终只能走向失败。与任何其他的事情一样，思考是一种技能，它也可以通过培养得到。

敢于创造性地打破常规的人才能赢得成功	(157)
天才人物是以特别的方式对待事物或信息间的联系的	(160)
学会灵活运用 6 种不同的思考方式	(162)
改变以前的做法把事情干得更好就是创造	(165)
为了发挥创造力不要不假思索就接受某些概念	(167)
增加创意，找到问题的最佳解决方案	(171)
培养和激发思维能力的 3 大秘诀	(174)
在科学上的发现往往需要多学科的知识	(177)
尽量摆脱条件限制，不能只考虑自己的思想	(180)

六

哈佛成功心理学

哈佛大学最杰出的心理学教授威廉·詹姆斯曾写下这样几句话：“倘若你对某项结果足够关心，你自然一定会完成。如果你希望做好，你就会做好。若你期望致富，你便会致富。若是你想博学，你就会博学。只有那样，你才会真正地期盼这些事情，并一心一意地去做，而不会费许多心神再去胡思乱想其他不相干的杂事。”许多人认为成功之所以很遥远，是因为自己不够聪明或缺乏机会，却不反思自己的行为，不看自己努力的方式或方法是否有问题。记住：成功需要刻苦的努力，也需要科学的方法。

.....

你能改变你的思想便可以使你的一生发生改观	(185)
你的人生态度决定了你的前途	(188)
成就大业者应具备的 10 种心理品质	(190)
让“稳操胜券的心理”助你成功	(194)
决定成功的关键因素是情感智慧而不是智商	(197)
积极的自我形象是成功人生最合适的准备	(201)
一般人只运用了他的潜能中的极小一部分	(205)
成功者靠的是智慧和努力而不是运气	(209)
只有努力去做，才能体会成功的乐趣	(211)
要避免聪明人常犯的自毁前途的错误	(214)
努力把握和利用人生中难以预料时刻	(217)
一定要正视失败的原因，以免重蹈覆辙	(220)
失败后迅速重振雄风的技巧	(225)
成功的关键，也许就在最后一步的坚持	(229)

那些生活中的优胜者只是能够充分利用各种机会	(232)
学会努力从挫折中开拓扭转人生的机会	(235)

七

哈佛情绪心理学

哈佛图书馆的墙上有这样一句训言：“请享受无法回避的痛苦。”漫漫人生，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，但我们依然可以活得幸福。一个幸福的人，也会有情绪上的起伏，但整体上，能保持一种积极的人生态度。他经常被积极的情绪推动着，如欢乐和爱；很少被愤怒或内疚这样的负面情绪所控制。快乐是常态，而痛苦都是小插曲。哈佛大学的师生都非常喜欢这样一句名言：“活着，其实是活一种精神状态。如果你比别人豁达一点，你就拥有更多乐观的理由，所以说，快乐是自己给自己找的。”

我们的心理态度决定了我们是否快乐	(241)
我们可以从控制情绪来改变生活	(243)
快乐很大程度上和个人品质与性格有关	(246)
寻找真正能让自己快乐而有意义的人生目标	(249)
快乐是比欢乐更深入、更持久的情绪	(253)
如何对付几种常见的“快乐缺失症”	(255)
采取不同的策略控制不同类型的愤怒	(258)
勇敢地战胜危机，开始新的生活	(263)
在你失去的过程中，快乐仍始终与你同在	(267)
你可以把心理状态调整到自己所希望的频道	(270)
学会控制你的情绪是你生活中一件生死攸关的大事	(273)

八

哈佛健康心理学

哈佛大学社会心理学家威廉·麦克德盖尔说：“心灵的强大才是真正的强大，心理的健康才是真正的健康。”健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。美国学者经过研究发现，人类65%~90%的疾病都与心理上的压抑感有关。学习和掌握一些心理学方面的保健知识，可以令人战胜压力，远离烦恼，保持愉快的情绪。心情舒畅，乐观开朗，可以让人保持健康和活力，从而受益一生。

.....

任何人都不能忽视了对自身健康管理 (279)

要学会控制思想，做自我的主人 (283)

发展健康平衡的心理，远离精神疾病的困扰 (285)

越来越富有未必让我们活得更快乐、更充实 (287)

学会在生活中控制和舒缓精神压力 (290)

好好掌握自己的信念，不断改进自我 (295)

消除心理疲倦，使自己显得精力十足 (299)

经常对自己的心智进行清洗 (302)

加强锻炼，推迟精神老化 (304)



一

哈佛处世心理学

一个人一生能取得多大成就，说到底，取决于他如何做人和处世。一位哈佛大学的心理学家说：“社会生活就是一出戏，每个人都扮演其中一个角色。扮演者的行为举止应和角色相符。但他们往往做不到，因为他们常常会遭到排斥，受到旁人的讥笑。你可能并不乐意扮演你所分配到的角色，剧组又不同意你更换，你应该意识到你有离开剧组，选择另一出戏的自由。”在为人处世方面，要学会心理调节，心理适应，才能更好地享受人生。

不要因追求完美而为自己设置可望而不可即的目标

18世纪法国有个哲学家叫丹尼斯·狄德罗。有一天，朋友送他一件质地精良、做工考究的酒红色睡袍，狄德罗非常喜欢。可他穿着华贵的睡袍在书房走来走去时，总觉得家具不是破旧不堪，就是风格不对，地毯的针脚也粗得吓人。于是，为了与睡袍配套，旧的东西先后更新，书房终于跟上了睡袍的档次，可他却觉得很不舒服，因为“自己居然被一件睡袍胁迫了”，就把这种感觉写成一篇文章叫《与旧睡袍别离之后的烦恼》。200年后，美国哈佛大学经济学家朱丽叶·施罗尔在《过度消费的美国人》一书中，提出了一个新概念——“狄德罗效应”，也被叫做配套效应。

联系到我们的工作，我们的文化层次和我们所要求的工作职位就可以称为狄德罗效应了——这也就是我们大多数人为工作而烦恼的根源吧。狄德罗效应也是一种常见的“愈得愈不足效应”，在没有得到某种东西时，心里很平稳，而一旦得到了，却不满足。其实，应该仔细地想想，什么才是自己想要的。

苏格拉底应学生的要求和学生们去了集市，回来学生们要他讲讲感受，苏格拉底说：“去过市集，我才发现有那么多我不需要的东西。”

其实幸福很简单，就像有一所自己的大房子，里面想要的东西一件也不缺，多余的东西一件也没有。

成功，是每一个追求者企盼、向往的目标。在这个目标的推动下，人能够被激励、鞭策，奋发向上。然而，如果脱离客观现实，为自己设置可望而不可即的目标，那么，结果往往是压抑、担心和失望。

心理学家在对工作效率和情绪健康的科学研究中，曾对150名年收入在10万~150万美元的销售人员进行了一次调查。他们中有40%的人是完美主义者。可以预料，在现实生活中，他们要比那些非完美主义者承受更大的精神压力，他们的生活会充满担心失败的焦虑和忧愁，不敢冒险，患得患失，他们的工作效率低于那些非完美主义者，他们并没有更多的成功。

事实上，完美主义者患得患失、惧怕失败的焦虑和压力束缚他们手脚，压抑他们的创造性，使其工作效率降低。宾夕法尼亚州立大学心理学家的研究发现，有资格参加奥林匹克运动会的运动员不同于其他运动员的显著标志之一，就是他们很少为自己制定完美的标准。

心理学家所指的“完美主义者”是什么呢？它并不包括那些为美好的理想健康地追求着的人们。没有客观的目标与科学的态度，成功是难以实现的。完美主义者是这样的一些人，他们为自己设置不可能达到的目标，强迫自己去实现，并用他们的成就去衡量自身的价值。结果，他们总是因为担心失败而惴惴不安。

完美主义者表面上都很自负，其实自己内心深处却是非常自卑。比如，这样的人很少看到自己的优点，总是在关注自己的缺点，而且总是不知足，也很少肯定自己。知足就不快乐，周围的人也一样不快乐。所以，对于这样的人来说，学会欣赏别人和自己是很重要的，它是进一步实现下一个目标的基础。

在人际交往方面，为了维护自己这个完美的角色，完美主义者常常生活在一个狭小的圈子中。比如，他很想可又不敢融入到群体中去，怕暴露了自己的缺点。他不敢表露自己的感情，不敢表达自己的观点和态度；他给自己制定了太多的条条框框，以完美的标准要求自己，带给自己的却只有沉重的压力和深深的自责。对于别人的褒奖，他只会感到诚惶诚恐，认为自己还差得很远。他总是违心地去满足别人的要求，宁可委屈自己。

上世纪七八十年代，在美国心理治疗界发现有这样一类求治者：他们是成功的商人、艺术家、医生、律师和社会活动家等。他们在自己的领域如鱼得水，出类拔萃，但他们的努力并未给自己带来所期待的幸福生活。

心理学家们发现，完美主义者具有这样一些共性：他们的成功既不能给他们带来成就感，也不能带来一个完整、独立的自我感受。他们寻找心理治疗，以期给自己的生活带来意义，并克服空虚感。

完美主义者的自我系统处于分离状态：一方面，当他们获得成功时，他们可以体验欢欣；另一方面，在他们的内心深处却隐藏着深层的无价值感和自卑感。正是这种匮乏导致了他们将无所不能的完美主义倾向当做护身的盔甲。他们抱怨所有的成功似乎都不能给自己带来快乐，没有人理解他们，他