

晋华
文化

受益一生的 哈佛心理课

HARVARD PSYCHOLOGY

一本献给所有心怀梦想的年轻人的心灵指南

唐华山 编著

白金
珍藏版

汲取哈佛导师的精彩语录
为你的心灵储备正能量

凝聚哈佛心理课的智慧精华
让你的人生更加圆满

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

受益一生的哈佛心理课

(白金珍藏版)

唐华山 编著

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：白金珍藏版 / 唐华山编著
— 北京：人民邮电出版社，2014. 1
ISBN 978-7-115-33754-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 274752 号

内 容 提 要

本书汇聚了哈佛大学众多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课的智慧精华，提升自己的心理素质和思想水平。

本书适合所有对心理学和哈佛心理课感兴趣的读者阅读。

◆ 编 著 唐华山

责任编辑 姜 珊

执行编辑 包华楠

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700 × 1000 1/16

印张：15

2014 年 1 月第 1 版

字数：200 千字

2014 年 1 月河北第 1 次印刷

定 价：35.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

前 言

哈佛大学是一所历史悠久的世界知名学府，它的成立时间比美国独立还要早一个半世纪。多年以来，哈佛大学培养出多位美国总统、诺贝尔奖获得者和普利策奖获得者。世界上没有任何一所大学可以与其比肩。

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，都能够看到哈佛人的身影。数百年来，哈佛大学就是成功的代名词，一张哈佛大学的文凭，几乎就是地位与荣誉的保证。

哈佛大学之所以名扬天下，主要是因为哈佛学子在社会上所取得的出色成就。而哈佛学子之所以能够取得骄人的成就，舆论普遍认为哈佛心理课居功至伟。

这样说是依据的：曾经有人对哈佛学子进行心理测评，结果他们在情商、抗压能力、情绪调节能力、社交等方面的分值都远远要高出美国其他同类学校的学生。

哈佛大学心理学专业一直都是哈佛人的骄傲。哈佛大学有世界上最出色的心理学家，如“美国心理学之父”威廉·詹姆斯、“最受欢迎的导师”泰勒·本-沙哈尔等。正是这样一所名家云集的学府，让哈佛学子的心灵得到了丰富的滋养，孕育出一批又一批享誉全球的精英人才。

其实，我们每个人都可以学点心理学，以此来指导自己的人生。

◇ 懂一点成功心理学，你会更快登上人生的巅峰

在通往成功的路途上，不懂一点成功心理学，想摘得“硕果”实属难事；懂一点成功心理学，成功会离你更近。

◇ 懂一点社交心理学，你会更受人欢迎

当代社会，社交生活人人必不可少。懂一点社交心理学，你会更容易洞悉人性的需求，与人交往时能迅速获得他人的关注和喜爱；懂一点社交心理学，你能在短时间内看透他人的内心，从而迅速赢得别人的尊重与信任。

◇ 懂一点职场心理学，你会更快成为职场达人

懂一点职场心理学，你会在职场中最大化地实现自我价值，并且更富有激情，更有工作动力；懂一点职场心理学，你会掌握消除内心的不安和困惑的方法，从而高效工作，获得快速晋升的机会。

◇ 懂一点财富心理学，你会更快积累起财富

懂一点财富心理学，你会理性地看待财富，在财富之路上更好地端正“行善”和“见好就收”的心态，从而明智地做出投资决策。

◇ 懂一点情绪心理学，你会更好地控制情绪

懂一点情绪心理学，你可以轻易掌控自己或他人的情绪，并消除坏情绪，从而拥有一个充满正能量的人生。

◇ 懂一点幸福心理学，你会更容易拥有快乐与幸福的心境

在纷繁复杂的社会生活中，为什么有的人没有钱却觉得无比幸福，而有的人拥有很多财富仍深感不幸呢？其实，幸福与金钱、地位无关。如果你能懂一点幸福心理学，那么原本感觉不幸的你

也会有幸福感，而原本就很幸福的你会觉得自己更幸福了！

◇ 懂一点教育心理学，你会更快地成为一名优秀的教育者

懂一点教育心理学，你会更容易走进孩子的内心世界，顺应其自然天性，因材施教；懂一点教育心理学，你会更容易培养孩子的情商和智商，准确地引导和鼓励孩子；懂一点教育心理学，你会更容易发掘孩子的无限潜能，早日成为他们心中的好父母、好老师。

◇ 懂一点健康心理学，你的内心会变得更加强大

懂一点健康心理学，你会更好地调整心态；懂一点健康心理学，你会更快、更容易消除心理垃圾。

◇ 懂一点心理学，你会更快改变自己的命运

懂一点心理学，你会更愿意进行全新的尝试和接受新的挑战，你的人生目标也会更快实现；懂一点心理学，你会更容易摆脱困境，从激烈的竞争中脱颖而出，彻底改变自己的命运！

在本书的策划与创作过程中，作者得到了郑月玲、谢俊超、郭东华、单文元、邱草、郑海涛、郑茂章、王沛同、唐洪飞、闫龙、冉现荣、郑海龙、李彩莉、毕锋、唐荣银等人的大力支持和帮助，没有他们的积极参与，本书是很难面世的，在此向他们深表谢意。

由于水平所限，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

第一课 成功心理学——你的人生态度，决定着你的事业高度

你的兴趣在哪里，你的成功就在哪里	3
达成一切目标的秘密法则	4
有个性的人更容易获得机遇的垂青	6
勇于打破一切常规，才能赢得非凡成就	8
为什么不再试一次呢	11
成功有时仅有一步之遥	13
小事成就大事，细节成就完美	15
激发创意，相信任何问题都有最佳解决之道	18
认真反省失败，让失败成为成功的起点	21
不会停下来，就不懂得加速	25
决定成败的关键因素是情商	27
能帮助你摆脱现状的人只有自己	30
走最艰辛的路，才是成功的真正捷径	33
生活并不公平，你要学会适应它	35

第二课 社交心理学——短时间内让别人喜欢你的秘诀

成功社交的第一法则	41
不要侵犯他人的私人空间	44
豁达待人，不认死理	46

与他人进行有效沟通的技巧	48
克服人际交往中的羞怯心理	50
懂得保护自我权益，才能赢得他人的尊重	52
巧妙打破社交中的尴尬局面	55
不可过分轻信别人	58
良好的人际关系是幸福的源泉	60

第三课 职场心理学——充满热情地工作，方能最大限度地成就自我

建立自己的工作热情加油站	65
带着激情去工作	66
在感觉疲倦之前，就要好好休息	69
造成疲倦的根源是什么	71
从职场竞争中脱颖而出的策略	73
欲成大业，请先从小事做起	76
销售人员不可不知的三大绝招	78

第四课 财富心理学——赚钱靠的是智慧，而非蛮力

对待财富应持有的正确心态	85
必须有自己的独立创富模式	87
务实精神是事业成功的起点	90
信用才是最大的财富	91
欲望无止境，要懂得见好就收	94
及时行善，向需要帮助的人伸出援助之手	97
立即行动才是王道	101

第五课 情绪心理学——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	105
不同的愤怒类型，需要采取不同的策略	107
别陷入情绪陷阱	111

别引爆情绪“炸弹”	113
为什么要控制自己的情绪	116
做情绪的主人	117
别自寻烦恼	120
战胜自卑才能超越自我	122
走出阴霾的天空	124
第六课 幸福心理学——幸福，与金钱和地位都无关	
幸福是人生的终极目标	129
获得幸福的关键	131
如何找到自己的幸福	135
正确认识幸福与金钱的关系	137
拥抱充满激情的生活	139
关于幸福的十条建议	141
遵循三条法则，从现在开始做一个幸福的人	143
面向阳光，心中才不会有阴影	145
第七课 教育心理学——没有不合格的学生，只有不称职的老师	
捕捉稍纵即逝的灵感	151
教育的前提是一定要顺应孩子的天性	153
了解孩子，做到因材施教	155
培养兴趣爱好，全面发展自己	158
鼓励孩子积极参与家务劳动	160
内外结合，方能取得最佳教育效果	163
重视鼓励的力量	165
第八课 健康心理学——心态好，病就少	
调整心态，轻松面对压力	171
乐观的心态有益于健康	172

及时清除自己的心理垃圾	176
消除心理疲倦,方能精力充沛	178
让自己的心灵保持宁静淡定	180
别让心火烧到自己	183
学会为精神减压	186
加强身体锻炼,预防精神老化	189
潇洒自在地过好每一天	192
保证身体健康的七种心理营养素	194
丢掉压在心中的巨石	196

第九课 综合心理学——改变命运,先从改变心理开始

每个人都渴望得到别人的赏识	201
勇敢尝试,没有什么是不可能实现的	203
别被他人的眼光所主导	205
有耕耘才有收获	206
暗示的双重作用	208
消除烦恼心理,不要杞人忧天	210
学会忍耐,树立强者风范	212
换个角度看问题	214
向权威大胆提出质疑	216
挫折会让你更快成熟	218
不要说“想要”,而要说“一定要”	219
放下架子,经常让心灵归零	222
假如只有三天光明	223
摆脱无谓困扰	224
商业奇才带给我们的启示	226

第一课

**成功心理学——你的
人生态度，决定着你的
事业高度**

你的兴趣在哪里，你的成功就在哪里

有这样一道心理测试题：在微软公司创始人比尔·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。比尔·盖茨只随身携带其中的1把钥匙，其他的钥匙都锁在抽屉中。那么请问，其中哪一把钥匙是比尔·盖茨随身携带的？剩下的4把钥匙锁在哪1个或哪几个抽屉里？

出这道题的不是别人，正是哈佛学子比尔·盖茨。他对这道题的回答是，在你最感兴趣的事物上，隐藏着你人生的秘密。哈佛大学的心理学家所做的一项归纳研究也验证了比尔·盖茨的这个观点。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20位同样年龄、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大学毕业生。20年后，心理学家通过对比两组人的现状发现，从事自己喜欢的工作的20位大学毕业生中有18位成为了百万富翁，而另一组只有1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，当必须做出唯一选择的时候，我们往往会发现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：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，自己擅长做什么事感到迷茫；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% 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% 的人由于对自己认识不清，不知道自己的特长是什么，总是被动地在自己不擅长的领域中做不喜欢的事，这些人当然也就很难发掘自身的潜力，因此很难成就一番事业。

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，充分了解自己的兴趣与特长所在，从而选择自己擅长的、与自己的兴趣相符的、能胜任的工作，以此作为一生的奋斗目标。

只有从事自己最感兴趣的事，我们才会乐在其中，保持旺盛的精力，不断发掘自身的潜力。

达成一切目标的秘密法则

哈佛大学的著名心理学教授吉尔伯特曾说过：“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。

美国著名成功学大师、哈佛医学院博士奥里森·马登表示：“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，用最快的速度获得成功。”

哈佛大学的心理学教授告诉学子们，达成一切目标的秘密法则其实很简单，想象是、假装是、当做是，结果就会是。不管你做什么事，只

要不断重复地告诉自己，自己想成为像××一样的人，并把自己当做是那样的人，最终你就会成为那样的人。这就是心理暗示的力量。

著名高尔夫球手米德克夫·加尔博士曾说过：“在高尔夫球赛中夺冠的真正秘密就是一个人的自信……在每一次比赛中，我在挥出第一杆前就坚信自己一定会赢。我觉得自己挥杆击球的每一个动作都完美无缺。在将球打入洞口时，我也一样有那种自信的感觉。虽然我明知自己此时握杆的姿势、两脚的位置跟平常没有什么两样，但是当我心中充满自信时，我坚信：只要我随便挥下杆，就能稳操胜券。”

美国杰西潘尼百货公司的老板吉姆·潘尼曾讲过，在他父亲临终的时候，他听到父亲说：“我相信吉姆一定能成就大事业。”从那时开始，他就坚信自己一定会成功。后来，他果然将生意做得有声有色。每当遇到挫折时，他就会记起他父亲临终前的遗言，从而鼓起勇气面对一切困难。

可是，正当生意蒸蒸日上时，他赔光了所有的钱，那时他年纪已经不小了，有很多人在他那个年纪早已赋闲在家了。这时他又再度想起父亲的话，很快，他就调整好了心态，决定东山再起。几年之后，他的生意做得比以前还要好。

美国心理学之父威廉·詹姆斯是哈佛大学最杰出的心理学教授，他曾经说过这样一句话：“无论什么课程，只要你对它满怀热情，你就能学好；只要你对某项结果足够关心，你就会获得成功；只要你想做好，你就能做好；只要你有对知识的渴求之心，你就会成为一个博学多才的人。”

想要获得成功，除了坚持不懈地努力之外，我们还要不断给自己积极的心理暗示：只有把自己想象成伟大的人，我们才能成为伟大的人。

有个性的人更容易获得机遇的垂青

哈佛大学是很多中国学子非常向往的地方。但是，一想到哈佛大学离自己那么遥远，报考又那么困难，很多人便都放弃了。

对此，哈佛大学中美国际交流机构的工作人员贺海琨表示：“哈佛大学并没有人们想象中那么遥远。”哈佛大学中美国际交流机构每年都会从中国的申请者中挑选出 300 名高中生，参加每一年暑期在上海举办的为期 9 天的“中美学生领袖峰会（HSYLC）”，这也是哈佛大学的相关机构在亚洲地区举行的规模最大的以当地高中生为主体的活动。

在某一年的交流会上，一位教授给学生们出了这样一道题：如果现在给你们一个“xi”，让你写一篇作文，你打算从哪儿入手？

“这怎么写啊”，“这是什么意思啊”，“就一个拼音让写一篇文章，这不是开玩笑吗”……现场的高中生从没见过这样的题目，大都一脸茫然。

后来，一位志愿者解释道：“这不是开玩笑，这道题与我们平时所写的作文题不同，其实这是去年申请 HSYLC 的一道题目。”这个音节的四种声调都能够形成寓意丰富的汉字，“西”、“习”、“喜”、“细”等，不仅考查学生的选择能力，还考查学生的汉语拼音水平、对汉语的理解能力和学生的文化底蕴。

“有一个申请者以‘玺’为题，围绕着中国古代文化展开叙述，获得了很高的分数……我们挑选的不是成绩最好的学生，我们更青睐有个性的学生，”贺海琨说，“哈佛大学从来不愿意招收书呆子，而是想要那

些拥有领袖气质的学生。”

在各种气质中，哈佛大学最看重的是“个性”，只要你个性鲜明，哪怕你分数不是那么高，也同样可以被哈佛大学相中。

关于个性，德国小说家让·保尔曾说过：“没有个性，人类的伟大将被彻底颠覆。”“个性”这个词被心理学所使用，用来说明每一个人在其各自舞台上所扮演的独特角色，及其不同于他人的精神面貌。

个性是每个人与生俱来的、与众不同的东西。个性贯穿于人的一生，也将影响人的一生。

意大利著名影星索菲亚·罗兰的成名经历非常具有传奇色彩。她从小就梦想成为电影明星，在16岁的时候，她带着这个美好的梦想只身来到了罗马。可是她第一次试镜就失败了，所有的摄影师看见她都直摇头，说她不够漂亮，抱怨她的鼻子和臀部长得不够好。导演卡洛·庞蒂单独找她谈话，希望她能吧臀部削减一点儿，把鼻子缩短一点儿。在这种情况下，很多演员都会按照导演说的去做，可是罗兰年纪虽小，却非常自信，她毫不犹豫地拒绝了导演的建议。她说：“我要保持我的本色，我认为我不需要做任何改变。”正是由于罗兰的坚持，导演对这个小姑娘刮目相看，并且真正认识到了罗兰的独特之处。

罗兰没有为了迎合导演和摄影师而放弃信念，这使得她在后来的演艺道路上向观众展示了自己与众不同的美。她凭借独特的外貌和热情、开朗的性格，迅速被观众所接受。后来，她主演的《两个女人》取得巨大成功，并一举拿下奥斯卡“最佳女演员奖”。

当罗兰获得影后桂冠后，她在自传中写道：“自从开始从事电影工作，我就一直按照自己的想法行事，我不打算模仿任何人，也不打算追逐时尚风潮。我有自己的想法，也有自己的判断，我就是我。”