

# Chapter 1

## 第一章 心理学为你而生



一个人，如果整天被逼着做自己不喜欢的东西，自然不会心悦诚服或心甘情愿去做那些事，最终，目的、效果都会大打折扣，徒劳无功。

就犹如你不喜欢心理学，而被强迫去读、去背、去理解、去运用，最后可能收效甚微。判断事物具备价值、值得去做的标准是——有用！

所以，我的心理学课你们可以不听，可以睡觉，可以做别的事情，甚至可以不来，我从不点名。但是，孩子们，你们要明白自己花费四年的光阴、至少五万元的学费应该有所收获，学到有价值的东西，将来有所成就。有用的知识、能给你带来财富的课程要用心学习，觉得没用的，与成功、挣钱无关的课程，只要考试及格就行了，我的课也一样。

有一年，北京某高校一位教授在课堂上正在给学生讲《楚辞》。正讲得津津有味、兴致勃勃时，忽然，一名学生站起来，问：“老师，抱歉打断您的讲话，请问学习《楚辞》有什么用处呢？它对我们将来的生活、工作有什么帮助？”这位教授一下子就懵了。很多人认为，对于非语言文学专业的学生来讲，学习《楚辞》几乎毫无用处。后来，那所大学取消了这门课程。

假如你渴望学有所成，假如你期待事业发达，假如你向往生活幸福，你必须清楚哪些学问是有意义、有价值、最应该值得你深入学习的。如果一门学科对人类毫无用处，它最终只能走向衰亡。

下面，让我们沿着人类第一门学科的足迹，探寻知识留存、发展、壮大的意义。

在遥远的六千年前，古埃及产生了人类最早的学科——天文学。在我们中原大地，农民要想种麦子，必须先松土、施肥、平地，

才能撒种。但埃及的尼罗河定期泛滥，土地被冲刷得平坦广袤，洪水又带来河道上游的营养肥料，农民只需播种，便可大获丰收。谁都舍不得离开这片肥沃的土地。可是，洪水定期泛滥，也冲毁了房屋，淹没了牲畜，夺走了许多人的生命。青年人跑得快，大多幸免于难，老人、孩子很多被淹死了。人们对尼罗河爱恨交加，这可怎么办呢？如果人们能预先知道河水泛滥的时间，提前撤离，等到风平浪静再回来播种、收获，岂不两全其美？

许多人开始想办法，怎样才能预测出尼罗河何时泛滥？是不是猪跑了，洪水就来了？于是，猪跑的时候，人们也跟着跑，可是，半个月过去了，根本没出事。有人结绳记事，算着日子，过了段时间，发现总是忘，究竟今天结了没？总记不清。

最后，一个聪明的僧侣发现观看天象可以预知尼罗河泛滥的日期。他发现，当夏日某个清晨，有一颗叫做天狼星的亮星随同太阳在地平线上升起时，就在这一天尼罗河水开始上涨，几天之后，太阳升起比天狼星晚一点，这时河水就要泛滥。365天后，天狼星又与太阳一同升起，如此往复，循环为周期。于是，埃及人认识到一年等于365天。埃及的僧侣们为了更准确观测天狼星的出没，建筑了高耸的神殿，殿内有一条狭窄的长廊，朝向天狼星出没的方向，黑暗的长廊遮蔽了早上的阳光，使天狼星观察得更清楚。经过长期的观察，他们终于发现天狼星与太阳携手升起的周期不是365天，而是 $365\frac{1}{4}$ 天。这样，埃及的年历就更准确了。马克思说：“计算尼罗河水涨落期的需要，产生了埃及的天文学。”

深奥广博的天文学诞生了，而发明它的目的仅仅为了生存。长期在尼罗河畔生活的人们为了获取更多的食物，保障农业生产，远离灾难，生活富足。由此看来，做任何事情都是有目的的，知识一

定要有用才能存在、发展、传播。在南京，曾出现过一名博士沿街乞讨的情况，可见，学习并不是最终目的，知识并不能带来财富；学问没有用处便毫无价值，毫无意义！

天文学的初衷是为了吃饭，为了生存，那么，心理学诞生的目的是什么呢？它能给人类带来什么价值呢？

1879年，冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，这标志着心理学的正式独立。心理学是研究人心理现象发生、发展规律的科学。良好地应用心理学，可以在不增加人力、物力、财力的前提下，提高生活质量，发挥人的最大潜能。

跨越漫长的20世纪，今天，在经济发达地区，人们的物质生活充裕起来，开始寻求更完善、理想的生存状态，对心理学的需求也就愈加突出。例如，在美国，所有大学中的所有课程都可以任意选修，唯有心理学课是必修的；美国有许多职业心理医生，普通百姓定期约见私人心理医生已经成为很常见的事情；据说，原美国总统克林顿受弹劾期间，唯一必须做的事情就是与自己的心理医生进行沟通、交谈；英国王妃即位后，要公布三大事宜，即她的心理医生是谁，她的私人律师是谁，她的慈善基金会会有多少捐款。可见，发达国家较之发展中国家更重视心理学的应用。经济越发达，需求层次越高，人们就会对心理学的研究更深入，应用更广泛，同时，收效、利益也就更大。

在中国，心理学虽然起步较晚，但你一旦接触它、了解它、将它融入生活加以运用，便会领悟它的独特魅力，犹如发现珍宝一般。若不运用心理学的规律，人类三分之一的幸福将永远不会降临，三分之一的痛苦也永远无法释怀。

心理学就像电视、智能手机、互联网，没有的时候，生活依旧，

波澜不兴。回顾过去，我们没有电视、智能手机、互联网，还是照样生活，没觉得有什么不方便；现在，这些东西围绕在身边，我们也没觉察出更多的优越感。可真要拿走它们，不能再使用，许多人就会感觉不自在，甚至局促不安。同理，没有心理学的时候，日子照旧过；走进心理学，再深深感受它的百般好处时，就很难离开它了。

记住：心理学研究的最终目的是为了人类生活的成功、健康、幸福。因为有用、有价值、有意义，所以，心理学必将长久生存，不断更新、发展，服务于人类社会。



心理学——为你而生，只要你愿意！

男人、女人，孩子、家长，学生、老师，农民、商人，甚至市长、省长……我告诉大家：心理学——为你而生，只要你愿意！



# Chapter 2

## 第二章 出人头地，做人第一



在座的都是普通本科院校的学生，为什么你们考不上重点大学，考不上北京大学、清华大学？不是你们自己不努力，是录取比例的原因，让你们来到这儿。要合理归因，不是你的原因就不要归罪于自己。95%的人考不上重点大学，做不了人中“豪杰”，压根儿不是你自己的原因。习惯于把所有原因都归咎于自己，天长日久你就搞不清哪些事情是真正因为自己才发生的。

我们现在的教育是单一的教育，过分强调榜样的效用，而在5%的范围内，这和个人努力是没有关系的。如果现在考大学比的是少林拳、双节棍、青龙燕月刀，那么我们台下听课的就应该是张飞、赵云、鲁智深等人，而不是你们了。

当某种事情的发生率在5%的范围内，那就是自然概率，与个人无关。而现在浮躁的教育不关心人的培养，只关心如何出人头地，只关心眼前的利益，什么英语四级、专业八级、计算机“十二级”……只追逐各种各样的证书，而缺乏理性思维的培养，这种浮躁的心态导致我国一系列的问题出现，离婚率、自杀率、犯罪率、某些疾病的发生率在世界范围内都是居高不下的。

据统计，北京、上海35岁以上的人群中，高血压的发病率是70%——也就是说，如果你不是，你身边的人就一定；而世界高血压发病率的平均水平是1%。这种生存压力如此之大的地方，你不去？难道你宁肯得高血压也要去，也非要争个前三名？不是世界妖魔了我们，而是我们妖魔了自己。

很多痛苦就来源于此。处处要求自己比别人高，什么都想要争第一，希望自己全面发展。于是，出现了头痛、失眠、烦躁、焦虑、郁闷……却不知原因何在。你占不了，还想占；心思有，做不到。

很多人认为21世纪是知识的世纪，什么做人不做人呢，根本顾



不上。单词重要，还是生命重要？学习重要，还是披肩发重要？家长们总在语重心长：小学是打基础的时候，千万不能贪玩；中学是通往大学的关键时期，不可荒废；上了大学更要抓紧，为了有个好工作，孩儿啊，你就把大学四年当作四年监狱，毕业就好了……

在中国，不少人感觉到退休之后才真正悠闲下来，可是，二十岁周游世界和六七十岁才开始欣赏美景是有本质不同的。你去校园的共青湖边取一支垂柳条，弯上几圈，3分钟后放开，会马上恢复原状；你若一直绑住它，到毕业才放，这枝垂柳条还能再直吗？你们已经被捆绑了十几年了，能不能恢复，很难说了。

大学四年之后，许多大学生选择了考研，到名牌大学继续深造。社会上曾还就大学生该不该考研产生过大讨论。我的观点是：首先要正确认识，合理归因。不能认为单因素就能做出决定。例如，两位大学生，一个好好学习、考研，一个在科技市场就业；起点不同，要看你的目的。如果你想搞研究、当教授，你就去考研；如果你想积攒工作经验，你就早参加工作。到底考不考研？我们的目的是实现人生理想，不是为了争口气。

“知识改变命运。”我认为这是罂粟花一样的谎言。比尔·盖茨、迈克尔·戴尔、松下幸之助、李嘉诚、马云、蔡万霖等企业家们没有一人是大学毕业，但你能说他们不成功吗？哈佛大学研究表明：知识在人的成功因素中只占 20%，而其他各种素质占 80%。什么是素质？除去所有的知识，余下的就是素质。一个人上学，上到 30 岁博士毕业，假如是个男孩，一直待在学校到 30 岁，可以断言那他差不多废了。男人不能没有闯荡社会的经历，人不仅要读万卷书，更要行万里路，交万人友，方才成万年业。言归正传，那么，考研与否，标准是什么呢？

我认为是钱！家里是不是急着让你挣钱。如果你生于贫困家庭，你要上学父母就必须辛苦地工作，兄弟姐妹为你节衣缩食，你的学费压缩了家庭的生活费；你上7年学，而让你的家人过得凄凄惨惨，毫无幸福可言。那么，为什么要牺牲全家的幸福，只为了上学呢？如果现在硕士在职场上都不吃香了，等你们毕业了，只要博士；读完博士，又只招留学博士。所以不要把自己的生命依附在别人的选择上！

如果家庭经济条件允许，读读书当然好，但不要以降低家人的生活质量为代价去读书。每个人对事物都要全面地去判断。

要树立人本主义思想，把自己当人看，把别人当人看。孔子曰：“人人为人，一人不为人。”人的定位是个普遍性的定位，不要以学习、名次来衡量。中国进哈佛讲课的企业家第一人——张瑞敏，他曾讲：“什么是不简单，就是持之以恒地做简单的事情。”“日日清，日日高。”心理学讲：简单化，然后坚持，所有的成功都是不断的重复。爱迪生寻找灯丝的材料试验了1200次，Keep trying！最后才找到了钨丝。假如什么事情你不准备花费10年的时间，那干脆没有开始之前就放弃吧！不要嫌简单，所有的成功都是不断积累的结果。

大学期间我主张学生做三件事：（1）读100本书，并不一定都逐字逐句读，但要有所涉猎，这就像扎根，根深才能叶茂；（2）背好单词，学好英语，关键是积累，再好的方法也得积累；（3）别挂科，拿到毕业证，知识学得够用即可。当今，绝大多数富翁读的是国家普通中学（或免费学校），靠诚实劳动发家。美国350万百万富翁，差不多半数人上学时所学科目经常不及格。你们不要以为学习好才有出路。做好这三件事你的大学才没有白来，你就是个成功的大学生，任何时候都不晚。

假如上帝给了你 A 就不会给 B,给 B 就不给 A,不给 A 一定给 B,因为上帝是公平的,他给所有人都是一样的。人人生而平等。有人过不好,是因为给了 A,不想要 A,非要 B,不守自己的本分。学习好的、不好的,都有出息,各有各的命,你的命是一般本科即非北大、清华,想得开就过得好,想不开就郁闷。为什么不把自己当作亲娘生的?每个人都是亲娘生的,不是清华、北大的才是花朵。

那么应该怎样做呢?

做人要找到自己的优势,保持发挥优势。大学 4 年内找到是万幸,10 年内找到是幸运,20 年找到还行,40 年还找不到,你就完了。成功不在于你上不上大学,而是你有没有找到自己的优势,越什么都去抓,越活得不好。假设你是修脚的,你修到全国第一,市长找你,省长找你,就连国外的总统也找你,那么你修一次脚,一年都不用工作了。

优势能把自己所有的劣势都带动起来,要允许自己在某些方面比别人差,理性地让出一部分。例如,画 100 个方格,10 条横线,10 条竖线,如果能力有 100 种,你的优势有 5 种,不如别人的会占 95%。太多的人一辈子都不知道我们将有 95% 不如别人,你想什么都比别人强,那是不现实的。那就让出 95%,不让出那 95%,你就不知道你的 5% 何在。这个不行,让,那个不行,也让,怎么让都让不出去的,就是你的优势。《论语》讲:君子无所争,君子有所争。这里再加两句,无所争者九十五,有所争者五也。

可是,如何寻找自己的优势呢?

主要有两条:(1)回顾历史,回头看,如果你发现自己卖饼干 95% 都卖不出去,而每到卖袜子,逢卖必光,你的 5% 就是卖袜子。2002 年世界科学大会宣布,我们对世界的了解能有 1% 就不错了,

不要跟自己的优势作对，要为未来、前途打算。只对优势产生兴奋点，办不成的事全部忘记，不用考虑。(2) Keep trying! 上大学就是来丢人的。现在 Keep trying, 不牵扯金钱、事业；不在大学丢人，就在社会上丢人；在社会丢人是要付出代价的。

北京大学心理学教授王登峰曾提出“巅峰感的相对平庸化”，谈到怎样允许自己比别人差呢？他说：大学时期诗朗诵，我选不上。我练小提琴，同学们都把耳朵堵上。有些事情永远都做不成。工作后，我把“诗朗诵”“小提琴”请来，和他们打双升，让他们钻了一夜的桌子。我不比劣势，只比优势，没有伤害地“报了仇”。32岁的北大团委书记也同样有不足之处，而且还不得不承认，更何况你们呢！



出人头地——不比劣势，只比优势

允许差距的存在，才能有所成；有所不成，才能有大成。