

<<哈佛心理课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛心理课>>

13位ISBN编号：9787113153434

10位ISBN编号：7113153437

出版时间：2013-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：哈佛公开课研究会

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;哈佛心理课&gt;&gt;

## 前言

哈佛大学是世界著名大学之一，至今已有百年辉煌。

很多人都艳羡哈佛人，因为在全球每个领域的顶尖处，都会有哈佛人的身影，哈佛俨然已经成为成功的代名词。

同时，哈佛大学也是西方最早开设心理学专业的大学，它为世界培养出了众多优秀的心理学工作者，同时为心理学的发展作出了卓越的贡献。

一说到心理学，人们总是会感觉很高深；一提到心理学名词或是规律，更是感到深奥难懂。

其实，作为一门学科，心理学具有众多学科所具有的共性——科学、严谨。

我们日常生活中的很多现象又可以通过心理学原理来分析，因此心理学也是一门亲民的学科。

就像哈佛大学教授哈吉·威尔逊教授所说的：“心理学绝不是为了研究而设立的，研究心理学只有一个目标，那就是造福人类。

”心理学知识在如今得到了广泛的普及，如何利用心理学帮助自己解决心理问题，破除心理困境已经成为越来越多人关注的焦点。

当今社会竞争激烈，单纯地努力已经不能满足竞争的需要，我们想要在各方面胜人一筹，就要知道一些心理学知识。

并且，由于社会的发展，竞争的加剧，人们在心理上承受的压力越来越大，如何才能排解心理压力，让自己拥有一个健康的心理，是当代人急需解决的问题。

在奔波忙碌的现代社会，每个人都或多或少地有一些心理问题。

无视或者逃避并不能从根本上解决问题，我们所能采取的最好的办法就是学点心理学知识，让自己的内心更强大，从而享受高质量的幸福生活。

从这个意义上讲，心理学的确是在造福人类。

而本书就正是这样的一本书：读懂它，你就会知道如何去获得幸福，如何去获得成功；如何去控制自己的情绪，如何让自己拥有良好的人际关系；如何在职场中如鱼得水，如何在博弈中稳居上风；如何获得他人的拥戴，如何提升自己的气场，等等。

心理学，听起来非常复杂、深奥、神秘，其实它很简单；心理学，看起来晦涩、难懂、枯燥，其实它很有趣。

在积累心理学知识的过程中，我们不需要捧着枯燥的心理学书籍去死记硬背，只需要浅显易懂的，将理论和现实很好地融合在一起的心理书籍来帮助我们分析和指导自己的内心，从而保证自己的身心健康，进而获取成功。

本书正是基于这样的理念，齐集了哈佛心理学公开课的精华，从亲切而富有启迪性的故事出发，用最通俗易懂的语言解析最深刻实用的道理，带你走进玄妙的心理学世界。

总之，学以致用是本书的精髓，本书恰如一位谆谆善诱的导师，通过日常心理案例，结合理论和方法为我们排解内心的困惑，让我们在书中聆听哈佛教授的教诲。

而我们也不妨在这样的教诲中，与哈佛学生共享心灵的盛宴。

## <<哈佛心理课>>

### 内容概要

哈佛大学被誉为“美国人的思想库”，多年来孕育出无数的政治家、科学家、作家及各行各业专家学者。

哈佛之所以能培育出如此之多的天之骄子，一方面在于哈佛人致力于学业上的精细研究，另一方面则在于哈佛人对心理健康发展的极大关注。

据相关研究机构统计显示，哈佛学生的心理测评——积极、情商、抗挫折、压力调试、爱心等分值远高于同类学府。

哈佛的心理训练课程在一定程度上比他们的专业素质更多地成就了哈佛毕业生。

《不出国门就能读的哈佛精品课程：哈佛心理课》汇集了大量的心理学研究成果、智慧精华、著名的哈佛校训、哈佛名人言论等，与身边实际生活相结合，是一本构筑心灵力量的心理学读物。

你可以在感受哈佛理念的同时，极大程度丰富自己的心理学知识储备，即使不进哈佛，也能具有哈佛学子阳光而健康的灵魂，以积极的心态面对社会生活和人生路上的风风雨雨，拥抱成功而幸福的人生。

## &lt;&lt;哈佛心理课&gt;&gt;

## 书籍目录

第一课 哈佛幸福心理课 像哈佛高材生那样思考，你也会得到幸福 莫让内心失去对幸福的敏感 内心快乐，幸福自然来 私欲是堵住幸福的墙 停止抱怨，拉近与幸福的距离 知足让你搭上幸福的列车 果断出手，抓住幸福闪现的瞬间 及时清除心理垃圾，保持心理健康 常怀感恩之心

第二课 哈佛成功心理课 心动加行动，心愿就会实现 成功者必备的十大心理品质 立即行动才是成功的王道 换位思考有助于培养积极心态 积极的自我暗示让你更优秀 只有自助者才能天助之 改变世界不如完善自我 面对权威，要有自己的主见 立即向目标奋进，拒绝拖沓

第三课 哈佛情绪心理课 控制自己的情绪，做自己的心理医生 信念是让你无往不胜的力量源泉 凡事多往好处想 好心情可以“伪装”出来 成功路上要勇敢地战胜恐惧 不忧虑的智慧 积极情绪，看开看淡 冲动是魔鬼 掌控情绪，心底无私天地宽 脾气没了，幸福来了

第四课 哈佛社交心理课 一分钟打动人心，五分钟和陌生人一见如故 和谐的人际关系是人生所必需的 尊重他人是成功社交的第一法则 让你的形象看上去像个成功者 微笑有助于建立和谐的人际关系 信任别人就等于信任自己 用爱心援助需要帮助的人 拿捏好最佳的社交距离 在群体中要有容人的雅量 幽默的智慧足以化解人际危机 有效沟通重在改善倾听技巧

第五课 哈佛职场心理课 提升职场段位，做最有战斗力的职场达人 兴趣，让工作成为一种幸福的差使 今天工作不努力，明天努力找工作 没有卑微的工作，只有卑微的态度 完美的团队协作是工作的源泉 千万不要触犯公司的制度 迅速补齐自己的短板 学会排解工作中的压力 不要将“向上爬”作为工作的唯一理由 追求比薪水更重要的东西 多做一些，机会随之而来

第六课 哈佛博弈心理课 经过挫折淬炼的生命最具张力 经历挫折是人生的必然 突破困境要先从内心开始 不要被恐惧心理打败 身处逆境也不可以绝望 挖掘危机中隐藏的机会 将挫折中的负面情绪转化为动力 用新的希望向过去告别 别为打翻的牛奶哭泣 压力效应，感悟人生

第七课 哈佛处世心理课 熟知处世心理诡计，闯荡社会游刃有余 掌握人的本性，以心赢得心 借助他人的力量来成就你 用包容消除他人对你的反感 用逆反心理，使对方符合你的期望 顾左右而言他，避免直接争执 与其躲避暗箭，不如以牙还牙 面对尴尬冷场，不妨自嘲 人存于世，要通晓处世方圆 圆润处世，不以权势论亲疏 切忌过犹不及，方能得力生存

第八课 哈佛为人心理课 欲得到人心，先打造强大内心 微笑是打开心扉的敲门砖 谦逊为人，别人才会喜欢你 关键时刻不妨拉人一把 让对方占点小便宜，他会更喜欢你 人人都喜欢被别人记住名字 适当释放自我，拉近与他人的距离 得人恩惠，要记得适时回报 想掌控他人，不妨说些他感兴趣的事 步步为营，逐步提高对他的要求

第九课 哈佛气场修炼课 哈佛人为什么能够赢得朋友、震撼对手 气场源自野心和霸气 意志力是制造强大气场的第一要素 强大的气场源于求胜的欲望 用智慧强化气场 有底气才有气场

第十课 哈佛身心修行课 认识自己。让心自由 齐加尼克效应：学会调节，释放压力 韦奇定律：没有什么可以阻挡你的内心 塞利格曼效应：为什么绝望的心态比绝望的环境更可怕 弗洛姆效应：害怕是成功路上的绊脚石 霍桑效应：把心中的不满发泄出来 巴纳姆效应：看清自己，了解真实自我 潘多拉效应：为什么越得不到的东西越想得到

## &lt;&lt;哈佛心理课&gt;&gt;

## 章节摘录

莫让内心失去对幸福的敏感 与其说人类的幸福来自偶尔发生的鸿运，不如说来自每天自己内心都能感觉到的小实惠。

——富兰克林·罗斯福 美国前总统，毕业于哈佛大学 幸福是什么？

幸福是内心的一种感触。

要成为一个幸福的人，就要保持内心对幸福的敏感度。

在哈佛，泰勒·本·沙哈尔教授的“幸福心理学”课程作为一门选修课，之所以受到广大学生的欢迎，就是因为他不仅告诉学生幸福的本质，还告诉学生怎样体会到幸福。

幸福是有规律的，幸福指数是会递减的。

“幸福递减定律”就是内心对幸福敏感度的递减。

幸福不是一直得到很多的物质，而是学会满足。

关于“幸福递减定律”的故事是这样说的：曾经，有一个饥不择食的人在半路上遇到一位智者，智者赠予他一块面包，他边吃边称赞：“这是世界上最香甜的面包！”

”当他吃完之后，智者给了他第二块面包，他继续开心地吃着，同时脸上洋溢着满满的幸福。

吃完第二块面包之后，智者又给了他第三块面包，他接过来继续吃，这时候他已经很饱了。

之后智者又给了他第四块面包，这一次，他看到面包脸上则是一副痛苦的表情，最初的快乐已经荡然无存了。

当人的基本欲望得到满足时，幸福便已存在，而人们再获得更多的物品时，满足和幸福感会随着所获得的物品的增多而减少。

正如饥饿者在得到的面包总数不断增加的情况下，幸福感与快乐却逐渐减少。

所以，我们可以说并不是得到的越多越快乐，快乐其实就是内心的一种感悟能力。

“幸福递减定律”告诉我们，人们之所以感觉到幸福打了折扣，其实并不是因为幸福真的减少了，而是因为人们的内心起了变化。

正如“幸福递减定律”所阐释的，人处于比较消极的心理状态时，为一点微不足道的事情很可能会兴奋不已；而当所处的环境逐渐变得优越时，人的要求、欲望等就会随之提升。

因此，当你无法触摸到幸福的时候，不妨看看你的周围，也许幸福就隐藏在你的周围，只是你的内心失去了对它的敏感罢了。

曾经有一个国王带领军队出征，最后全军覆没。

国王为了避开追兵而与军队走散了，他在森林里藏了两天两夜，在这期间他没有吃过任何东西也没有喝过水。

后来，他遇到一位砍柴的老人，老人看到他十分可怜，就送给他一个用玉米和干白菜做的饼。

饥肠辘辘的他狼吞虎咽地把饼吃完了，那时他觉得他所吃到是全天下最好吃的东西。

于是，他向老人请教如此美味的食物叫什么，老人说叫“饥饿”。

后来，国王回到宫中，令厨房按他的描述去做“饥饿”，但是却怎么做不出原来的味道。

于是国王派人去寻找会做“饥饿”的那个老人。

可是，当老人给他带来一篮子“饥饿”时，国王却怎么也吃不出当初的那种美味。

其实，国王回宫后，尽管厨房照他的意思所做出的那个饼还是当时的“饥饿”，但因为回此时他每餐都吃的是山珍海味，再也没有饥肠辘辘的感觉，于是“饥饿”的美味也就自然消失了。

幸福其实只不过是人们的一种感觉，而感觉又是很微妙的，是灵活多变的，即使是对同一种事物，只因时间、地点、环境的变化，感觉会随之变化。

哈佛“幸福心理学”课程告诉我们：幸福跟着追求而来，跟着希望而来，跟着需要而来，但是随着客观条件的变化，幸福就像匆匆走过的路人一样，永远不会只停留在某时、某处。

因此，不断追求和期盼幸福的我们应学会用心体会生活，感悟生活中点滴的幸福。

生活就是上天给我们的一份厚礼，假如你抱怨你所得到的食物不够美味，那么就想想那些正在忍受饥饿困扰的非洲孩子们吧，跟他们相比，你的幸福是不是更多？

假如你在抱怨工作的乏味、不顺心，那么请想想那些仍在为工作而四处奔波的求职者，跟他们比，你

<<哈佛心理课>>

是不是更幸福呢？

假如你在抱怨恋人不够浪漫，那么就请想想那些还没有结束单身生活而向上帝祷告的人，跟他们比，你是多么的幸福。

假如你在抱怨自己的孩子不够聪明，那就请为那些渴求骨肉却无法生育的人们，跟他们比，你已经身在幸福之中了。

别让幸福递减，就要学会告诫自己：幸福就在我身边，用心去感受，我就会发现。

P4-6

<<哈佛心理课>>

编辑推荐

《哈佛心理课》由哈佛公开课研究会编著，本书就正是这样的一本书：读懂它，你就会知道如何去获得幸福，如何去获得成功；如何去控制自己的情绪，如何让自己拥有良好的人际关系；如何在职场中如鱼得水，如何在博弈中稳居上风；如何获得他人的拥戴，如何提升自己的气场，等等。

<<哈佛心理课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>