

<<受益一生的哈佛心理课>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的哈佛心理课>>

13位ISBN编号：9787115242457

10位ISBN编号：7115242453

出版时间：2010-12

出版时间：人民邮电

作者：唐华山

页数：258

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>

## <<受益一生的哈佛心理课>>

### 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。

## <<受益一生的哈佛心理课>>

### 内容概要

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。

## &lt;&lt;受益一生的哈佛心理课&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 成功心理学——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 你的兴趣在哪里，你的成功就在哪里 在开始做事之前，请暗示自己“稳操胜券” 有个性的人更容易获得机遇的垂青 勇于打破一切常规，才能赢得非凡成就 为什么不再试一次呢 成功有时仅有一步之遥 小事成就大事，细节成就完美 激发创意，相信任何问题都有最佳解决之道 认真反省失败，让其成为成功的起点 不会停止，就懂得加速 积极自信的心态对成功很重要 决定成败的关键因素，不是智商而是情商 惟有自己，才能帮助你摆脱现状 走最艰辛的路，其实才是成功的真正捷径

第二章 社交心理学——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 不要侵犯他人的私人空间 豁达待人，不认死理 与别人进行有效沟通的技巧 克服人际交往中的羞怯心理 懂得保护自我权益，才能赢得他人的尊重 巧妙打破社交中的尴尬局面 不可过分轻信别人 良好的人际关系是幸福的源泉

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 改变工作态度，激发内在潜能 建立自己的工作热情加油站 带着激情去工作吧 在感觉疲倦之前，就要好好休息 造成疲倦的根源是什么 从职场竞争中脱颖而出的优势策略 欲成大业，请先从小事做起 销售人员不可不知的三大绝招

第四章 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 必须有自己的独立创富模式 务实精神是事业成功的起点 信用才是最大的财富 很多人之所以穷，是因为他们没有资本意识 欲望无止境，要懂得见好就收 及时行善，向需要帮助的人伸出援助之手 立即行动才是王道

第五章 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 随时把心态调整到自己最希望的那个频道 不同的愤怒类型，需要采取不同的策略 别陷入情绪陷阱 别引爆情绪 “炸弹” 为什么要控制自己的情绪 做情绪的主人 别自找烦恼 战胜自卑才能超越自我 走出阴霾的天空 不可不知的控制情绪方法

第六章 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 获得幸福的关键 如何找到自己的幸福 哈佛大学“幸福培训课程” 中国之旅 正确认识幸福与金钱的关系 拥抱充满激情的生活 哈佛教授的十条幸福建议 遵循三条法则，从现在开始做一个幸福的人 面向阳光，心中才不会有阴影

第七章 教育心理学——没有不合格的学生，只有不称职的老师 既要培养孩子智商，更要培养孩子情商 捕捉稍纵即逝的灵感 教育的前提，是一定要顺应孩子的自然天性 了解孩子，才能真正做到因材施教 培养兴趣爱好，全面发展自己 要开发孩子的综合智能 像政治理论家一样思考 鼓励孩子积极参与家务劳动 内外结合，方能取得最佳教育效果 重视鼓励的力量

第八章 健康心理学——心态好，病就少 调整心态，轻松面对压力 乐观的心态有益于健康 及时清除自己的心理垃圾 消除心理疲倦，方能精力充沛 让自己的心灵保持宁静淡定 别让心火烧到自己 学会为精神减压 加强身体锻炼，防止精神老化 潇洒自在地过好每一天 保证身体健康的七种心理营养素 搬开心灵的石头

第九章 综合心理学——改变命运，先从改变心理开始 为人生树立远大的目标 人性中最深切的本质是被人赏识的渴望 勇敢尝试，没有什么是不可能的 别被他人的眼光所主导 运气不会带给你成功 有耕耘才有收获 暗示的双重作用 消除烦恼心理，不要杞人忧天 学会忍耐，铸造强者风范 思路决定出路 换个角度看世界 向权威大胆质疑 挫折会让你更快成熟 成功者必备的十大心理品质 协作才能致胜 放下架子，经常让生命归零 假如只有三天光明 鸟笼效应：摆脱无谓困扰 哈佛新老两代辍学天才带给我们的启示

## <<受益一生的哈佛心理课>>

### 章节摘录

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。

## <<受益一生的哈佛心理课>>

### 媒体关注与评论

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。

——哈佛大学心理学教授 丹尼尔·吉尔伯特只要你对结果非常在乎，必然可以得到。

想要富有就富有。

想要博学就博学，想成为好人就会成为好人。

只要你真心期望这些事。

——美国心理学之父、哈佛大学心理学教授 威廉·詹姆斯 你若正因为某件事而痛苦，事实上，使你痛苦的不是这件事的本身，而是你自己的判断或思想。

此时此刻，你就有权利来改变这个判断! ——哈佛大学第24任校长 普西人无法选择自然的故乡，但你可以选择心灵的故乡。

——哈佛大学校训你是否快乐或痛苦，不完全取决于你得到什么，更多的在于你用心去感受到了什么。

——哈佛大学教授 亨利·霍夫曼

## <<受益一生的哈佛心理课>>

### 编辑推荐

《受益一生的哈佛心理课》：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。

哈佛人学一个曾经培养了8位美国总统、34名诺贝尔奖获得者和32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁的大学，她的影响力遍及世界各地.....哈佛大学的心理学专业一直以来都是哈佛人的骄傲。数以千计的哈佛人用他们的亲身经历告诉我们：拥有健康的心理，就拥有完美的人生！

<<受益一生的哈佛心理课>>

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>