

<<哈佛教授的心理咨询课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛教授的心理咨询课>>

13位ISBN编号：9787564015060

10位ISBN编号：7564015063

出版时间：2008-6

出版时间：北京理工大学

作者：橡树国际心理机构 编

页数：256

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>

<<哈佛教授的心理咨询课>>

内容概要

本书是哈佛大学多位著名的心理专家针对人们在成长过程中常见的心理问题而开展的咨询课，能为每个身处逆境的人打开另一扇窗户，找到希望和阳光。

对于每个人来说，学生时期都是奠定人生基础和储存成长所需养料的重要时期，而处于这个时期的人却很容易被自我击败。

人们在确立是非标准和重新自我定位的时候，对于从前所接受的理论和观念会重新审视，这个时候学会自我调试是非常重要的。

由于学生时代是自信与困惑并存的时期，针对很多人在心态上出现的盲点和误区，本书给予指向标一样的牵引。

例如对于青少年的学习问题、交友问题、早恋问题、追星问题等，给予良性的、循循善诱的开导。站在青少年的角度，用故事诠释人生哲理，给每个人留下自我发现、自我调试和自我提高的空间。

<<哈佛教授的心理咨询课>>

作者简介

<<哈佛教授的心理咨询课>>

书籍目录

第一章 自我认知：做最真实的自己 你有自知之明吗 最好的镜子是你自己 让自己成为珍珠 你不可能让所有人满意 让自己成为第一名 心理测试：测测你的自我认识能力

第二章 成绩不等于你全部的能力 你能把握的只有今天 努力，从小事做起 处于低处的优势 做有意志的“超人” 不做一落千丈的江郎 不要在尝试之前寻找托词 如何消除学习疲劳 心理测试：你的学习方法正确吗

第三章 攀比带不来荣誉 攀比是个贬义词 放弃不属于自己的 别这山望着那山高 保持自我本色 与自己赛跑 你穿名牌，谁买单 心理测试：你会消费吗

第四章 掌控自己的情绪，拥抱积极的人生 做自己的心理医生 随机应变是一种智慧 如果错了，请承认 把不良情绪留在昨天 不给忧虑太多的时间 批评能帮助你成长 掌控情绪的“转换器” 将“我不要”埋葬 心理测试：你是容易生气的人吗

第五章 拒绝空虚，把阳光领进心田 生命的价值取决于自己 使自己的圆圈变大 给自己一个指引的灯塔 重新再做一个梦 充实地度过每一天 你可以变得很坚强 生活需要完整的构想 心理测试：你过得充实吗

第六章 避开惰性的深渊 不要让惰性虏获你 勤奋是进步的催化剂 气球能不能升起，和颜色无关 做与时间赛跑的人 悉数名人成功前的遭遇 克服惰性的六个步骤 心理测试：测测你的懒惰程度

第七章 不要过于追求完美 完美都是相对的 缺陷是一种真实的美 龋牙，不是罪过 放弃追求完美：盛田昭夫致儿子的信 追求完美反而不完美 适度追求完美，收获更美 心理测试：你是不是完美主义者

第八章 自卑是人生的大敌 走出自卑的泥潭 你要做最好的自己 你的能力在你意料之上 永远坐在第一位 用自信打败自卑 你也可以超前 自我发掘，锻炼自己的特长 心理测试：你是否有自卑倾向

第九章 摆正友谊的天平 什么是真正的朋友 用理性制定你的交友原则 真诚，让青春绽放微笑 倾听，是友情的试金石 赞美别人，你能获得更多 抛开嫉妒，才能心心相印 心理测试：你是不是受人欢迎的人

第十章 跨越与父母间的代沟 尊重，让理解与爱同行 爱，让母亲的愿望简单 你有责任温暖父母的心 在建立自我时学会自立 原谅他们的误解和缺点 心理测试：你与父母相处得好不好

第十一章 不要做金钱的奴隶 培养自己节俭的习惯 让每一分钱都花得值得 洛克菲勒的金钱观 只要属于你自己的东西 不做挥金如土的傻瓜 比物质不如比能力 守财奴拥有的只是数字 付出比索取更幸福 心理测试：测测你的金钱观

第十二章 远离忧郁：避开青春的地雷 不让抑郁遮盖所有的色彩 让青春之花自由绽放 忘记心中的那些秘密 砌好青春的防护墙 不要只和孤独做伴 抑郁：心灵的流感 避开侵蚀青春的泥潭 心理测试：测测你的忧郁指数

第十三章 偶像不是你的上帝 偶像原来只是木头 你不比你的偶像差 正确对待“追星” 自己也值得崇拜 心理测试：菲尔人格的10项测试题

第十四章 早恋终将成为一枚苦果 喜欢和爱不一样 爱情，不代表全部的生活 早开的花蕾不结果 打开另一扇窗，生活更精彩 升华不成熟的爱 心理测试：你有没有早恋倾向

第十五章 远离嫉妒，让自己的路变长 嫉妒：心灵的恶性肿瘤 不让嫉妒到处惹祸 透析电影《嫉妒》中的人生观 熄灭嫉妒的怒火 别让青春的列车抛锚 给自己一个不嫉妒的理由 用实力证明自己 心理测试：你的嫉妒心有多严重

第十六章 人生路上，崎岖要比坦途多 失败时，保留你的战斗力 不让绝望见缝插针 懦弱会让你的机会溜走 磨难是生命中的财富 困难都是可以战胜的 坚持做自己，你就是成功的 不轻易放弃你的选择 达观接受生活的一切 心理测试：哪种困难会让你崩溃

第十七章 走出猜疑的迷阵 猜疑，只会造成遗憾 解开思想中的无形枷锁 头盔鱼和巨蝎虾的故事 从哪里着手防备猜疑 架设沟通的桥梁 相信别人等于相信自己 怎样拨开猜疑的迷雾 心理测试：你的疑心有多重

第十八章 消除恐惧，让沟通成为人生的基石 你不是一个“多余人” 审视自我的缺点 一滴水如何才能不干涸 你为什么怕见人 照顾别人的自尊心 记住他人的名字 别再固执下去了 在人生舞台上亮出自己 心理测试：你是否患有社交恐惧症

第十九章 走出自闭，不要拒绝世界 自闭是为自己设计了一个牢笼 拒绝自己就是拒绝世界 人生，是需要呐喊的 走出自闭，向生活敞开心扉 让阳光洒进心田 挥散自己天空上的阴云 心理测试：你是一个自闭的人吗

第二十章 消除自恋的隐伤，打碎自恋型人格 自恋：水仙花之恋 相貌不是你能力的代言 别让自恋成为一种病 听听别人是怎么说你的 找准自己的位置 芙蓉姐姐们的时尚 手中的玫瑰你要送给谁 心理测试：你是否是自恋型人格

<<哈佛教授的心理咨询课>>

章节摘录

让自己成为珍珠有一句话是这样说的：海蚌经过沙子的刺痛，润出了珍珠。

珍珠的前身，居然是沙子，这简直令人无法想象。

就像丑小鸭能变成美丽的天鹅一样，如果你现在就是一粒毫不起眼的沙子，请相信总有一天你也会蜕变成珍珠。

一位美国教授讲述了这样一则故事：有一个自视很高的年轻人在大学毕业后，到过很多家单位应聘，但是都被拒绝了。

他感到十分地沮丧。

他在大学时学到了那么多的知识和技能，但是却没有地方接纳他，他对自己的朋友说：“我自认为是一颗珍珠，可为什么得不到社会的承认呢？”

为什么就不能遇到一位赏识我的人呢？”

朋友劝导他说：“我在初入社会时，只是把自己当作了一粒最普通的沙子来看待，后来经过了许多的磨难，才有了今天的一点儿成绩。

但即使是这样，我依然时刻提醒自己要虚心学习。

不苛求别人的承认。

”这个年轻人听了朋友的教诲，降低了自己择业的标准，应聘到一家家具公司做了一名普通的业务员。

他非常珍惜这个工作，而且在工作中勤奋努力，经常连周末也加班。

为了取得更好的业绩，他经常熬夜，认真钻研销售技能知识。

就这样，一年之后，他获得了可观的收入。

一个普通业务员的工作，让他真正认识到了商场中潜移默化的规则。

他学会了在磨难中锻炼自己，不断提高自己的能力，在这个过程中他感觉到自己从一粒普通的沙子慢慢蜕变成了一颗华美的珍珠。

后来这个年轻人成为了这家公司有史以来最年轻的经理。

<<哈佛教授的心理咨询课>>

编辑推荐

《哈佛教授的心理咨询课》由北京理工大学出版社出版。

品味300年哈佛教育，缔造阳光的健康心理哈佛教授的心理咨询课，哈佛教授为你讲述的168个心理故事。

每个受过教育的人应该对什么事物都懂一点，但对个别事物懂得很多。

——哈佛大学第22任校长：劳伦斯·洛厄尔宁可给一条狗让路，也比和它争吵而被它咬一口好。

被它咬了一口，即使把狗杀掉，也无济于事。

——美国第16任总统：亚伯拉罕·林肯如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。

只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

——法国伟大的思想家：卢梭人虽然不能控制先天的遗传因素，但有能力掌握和改变自己的性格。

在为人可以自己拯救自己、张扬自己、驾驭自己。

——美国石油大王：约翰·D·洛克菲勒一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。

——哈佛大学第24任校长：纳森·普西

<<哈佛教授的心理咨询课>>

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>