

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

13位ISBN编号：9787502170196

10位ISBN编号：7502170197

出版时间：2009-3

出版时间：石油工业出版社

作者：杨英，潘静 著

页数：229

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>

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

前言

“先有哈佛，后有美利坚合众国”，哈佛人骄傲地将这句话写入了自己的校史。这绝不是哈佛人的自夸，哈佛早就已经成为一种成功与荣誉的象征，它被誉为“美国人的思想库”。

建校三百多年来，哈佛大学向全世界输送了大批人才：在美国43任总统中有7位毕业于哈佛，20%左右的哈佛毕业生在美国500家最大的公司担任要职，近30%的哈佛毕业生担任世界各地公司的董事长、首席执行官。

同时，一大批社会各界的要人也陆陆续续从哈佛走出，如美国前国务卿亨利·基辛格、世界巨富比尔·盖茨等。

环视全球，几乎在每一领域的巅峰，都能看到哈佛人的身影。他们是公认的社会道德与成功的楷模。

可以说，哈佛就是“成功”的代名词。

哈佛是如何成就这么多灿若星辰的成功人士的？

这恐怕是萦绕在很多人心头的疑问，难道他们的教育中有着什么不为人知的秘密？

实际上，哈佛能够培养出如此多的顶尖级人才，除了它顶尖的教学质量外，更重要的是哈佛精神对每一个身在哈佛的学子的熏陶与影响。

“非凡与平庸的主要差别不在于是否拥有健康的体魄，而在于人的思想与精神，在于人的心智。

”一个人，只有心灵强大才算真正的强大。

哈佛的神奇之处就是将这一理念深深地根植在每一位学子的心中。

哈佛学子们都深深懂得：人生旅途上，支撑我们的是源自心中的那份坚定的信念，信念可以让人无往不胜；“心想事成”不仅是一句美好的祝愿，其中蕴涵着深刻的哲理，自己想要成为什么样的人，那你就成为一个什么样的人；每一个人都要比自己想象的优秀得多，每个人都有一个潜能宝库，你能有多优秀，就看你能从潜能宝库中挖掘出多少宝藏……这些有关心灵提升的智慧潜藏在哈佛的各个角落和师生生活的每一个细节之中。

在其灵秀之气中长期耳濡目染，哈佛学子们便在不知不觉中脱胎换骨，进入了一种高素质、高水平、高格调的境界。

为了让更多的人了解、学习哈佛智慧，我们编写了这本《哈佛最神奇的24堂心理课》。

这是一本关于如何提升心灵力量的书，通过对本书的阅读，必定能给予你思想上极大的启迪：它会让你的人格更伟大、更优秀，让你拥有不可思议的力量，去改变你的现状，拓宽你的视野，丰富你的内涵，实现你的理想，书写你人生灿烂的华章。

如果你希望摆脱平凡的生活，如果你想追求卓越的品质，如果你想探索成功的奥秘，如果你想充分地发展自我，但是苦于找不到突破点，那么，请你试着打开这本书，它将会成为你求知道路上的良师，生活中的益友，人生道路上的行动指南。

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

内容概要

这是一本关于如何提升心灵力量的书，如果你正在寻找你所能想像到的最幸福、最圆满的生活，那么，你就应该花更多的时间去阅读本书中极为重要的文字。

本书必定能给予你心灵上的启迪，它会让你的人格更伟大、更优秀，让你拥有不可思议的力量，去改变你的现状，拓宽你的视野，丰富你的内涵，并最终实现你的理想，书写人生灿烂的华章。

在这本书中，你将了解到：人生旅途上，支撑我们的是源自心中的那份坚定的信念，信念可以让人无往不胜；“心想事成”不仅是一句美好的祝愿，其中蕴含着深刻的哲理，自己想要成为什么样的人，那你就能成为一个什么样的人；每一个人都要比自己想的优秀得多，每个人都有一个潜能的宝库，你有多优秀，就看你能从潜能宝库里挖掘出多少宝藏。

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

书籍目录

第一课 别样的信念，别样的人生信念使你无往不胜\1信念给你汲取不尽的力量\3无论怎样绝望，都要保持一份信念\4信念越坚定，成功就离你越近\7心理测试：你有必胜的信念吗\8第二课 积极的自我暗示，让你更优秀暗示是一把双刃剑\11你想成为什么样的人，你就能成为什么样的人\13不要急于否定自己\15积极的自我暗示，让你更优秀\17心理测试：你是一个容易受人暗示的人吗\19第三课 让你的感觉指引你做每件事吸引力法则——关注什么吸引什么\20想象中的行动有助于实际中行动效果的提高\21兴趣在哪里，成功就在哪里\24心理测试：你的成功动机有多强\26第四课 释放你的潜能宝藏每个人都拥有一座潜能的宝藏\27将“我不能”埋进坟墓\28你比你想象的更优秀\31给自己一片悬崖，拓展生命的宽度\33心理测试：测测你的潜能还有多少没有开发\35第五课 梦是潜意识的语言梦是生活的见证和思考\36种种梦境都是现实世界的投影\38梦——通往潜意识的大道\39源自潜意识的灵感\41心理测试：梦的心理测试\43第六课 开发好你的情绪智力不可捉摸的情绪\46情绪可以感染\48为情绪宣泄找一个 outlet\51怒发冲冠，不如云淡风轻\53心理测试：你的情绪是否稳定\55第七课 天生我材必有用给自己戴一个假想的蝴蝶结\58每个人的内心都残留着过去失败的伤疤\59走出无益的自我折磨\61你是一个独特的生命个体\63心理测试：你自卑的原因是什么\64第八课 失去是另一种获得人生是一个不断选择的过程\68不切实际地坚持，是一种愚昧和无知\70放下包袱，生命不必如此沉重\72失去是另一种获得\74心理测试：你的心理适应能力如何\75第九课 幸福来自积极快乐的生活不要为打翻的牛奶哭泣\78除了眼泪，还有阳光和蓝天\80生命在，希望就在\82在绝望中追逐希望的光芒\83停止抱怨，珍惜你所拥有的\85心理测试：你是一个乐观的人吗\87第十课 没有最好，只有更好人贵有自知之明\90每个人都有自己的短处\92别沉迷在想象的优秀中\94谦逊能打开心灵王国的大门\95心理测试：你是一个自负的人吗\97第十一课 生命的价值取决于你要如何度过每个生命都可能精彩\99空虚是制造痛苦的机器\101有梦，生活就有意义\102生命的价值取决于你自己\104心理测试：你过得充实吗\106第十二课 别人的优秀并不妨碍你的成功妒火中烧的是一颗极度自卑的心灵\107怀有崇高的心，才可成就大业\108不要在攀比中迷失自己\110心理测试：你有嫉妒心吗\112第十三课 害怕树叶的人无法走入森林融化心中的冰点\114别输给自己的假想敌\116不可知就一定可怕吗\118明知山有虎，偏向虎山行\119心理测试：你有恐惧心理吗\121第十四课 从一个人的世界中走出来越孤独就越孤独\124走入群体的海洋\126拆掉心灵的篱笆\128亮出自己的独特\129心理测试：你有自闭倾向吗\131第十五课 和自己赛跑，不要和别人比较穿名牌，谁埋单\133与他人比是懦夫的行为\135走出虚荣的泥沼\137心理测试：你是一个爱慕虚荣的人吗\139第十六课 没有爱，就没有精神的美自私与无私间仅有一线之隔\141快乐来自于内心的高贵和正直\143分享越多，收获越多\145付出比索取更有意义\147心理测试：测测你的自私程度\149第十七课 爱自己，但要有度适度的自恋会在无形中增加灵感\151相貌不是能力的代言\153不做“常有理”和“辩论家”\155心理测试：测测你自恋的程度\156第十八课 不做坏心情的俘虏猜疑是缺乏根据的盲目想象\158走出过度敏感的误区\160天下本无事，庸人自扰之\162信任别人就等于信任自己\164心理测试：你是个敏感的人吗\165第十九课 精神世界也要晒晒太阳抑郁，心灵上的一次“流感”\167别让抑郁遮盖了青春的五彩斑斓\169做自己最好的朋友\171榨一杯甘甜的柠檬汁\172心理测试：你有抑郁症倾向吗\174活在当下，走出过去的阴影和光环怀旧情结应适可而止\176把握好今天\178心怀希望，不要活在回忆里\180每天都让自己有一个全新的开始\181心理测试：你是一个怀旧的人吗\183第二十课 调整心态，轻松面对压力压力可以成就你，也可以毁灭你\188学习本是一件快乐的事\190调整心态，莫让考试压垮了你\192给自己减压，你学会了吗\194心理测试：你的抗压能力如何\196第二十二课 你的未来由你自己决定走自己的路，让别人说去吧\198做自己命运的主人\200学会做一个“聋子”\202人生之旅，由你全程驾驭\203心理测试：测测你的从众心理指数\205第二十三课 真正的快乐来自内心的体验快乐是一种内心的体验\207快乐要由自己创造\209给予比接受更快乐\211环境不能改变，你却可以改变\213心理测试：你是一个快乐的人吗\215第二十四课 做一个最受欢迎的人走进柳暗花明的又一村\218首因效应和近因效应\220越接触越有好感\222拿捏好最佳的社交距离\224心理测试：你是一个受欢迎的人吗\226

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

章节摘录

第一课 别样的信念，别样的人生 信念是人性中最坚强的东西，缺少了它，人就很难经得起各种打击。

的确，世界上没有任何力量像信念这样，深刻地影响着我们的生活。

人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是成功辉煌还是黯然神伤，全在于你抱着什么样的信念。

信念使你无往不胜 在这个世界上，信念这种东西任何人都可以免费获得，所有的成功者。

最初都是从坚守一个小小的信念开始的。

只要心中有了信念。

就没有闯不过的“火焰山”，没有战胜不了的艰险。

有一个小男孩在大街上玩耍时，不小心被迎面而来的汽车撞倒了。

由于抢救不及时，虽然躲过了死神，但他的胳膊却被截掉了。

当耐男孩才5岁多，他并没有发觉自己与他人有什么不同。

可是，到了读书的年龄，他却发现自己不能像其他小伙伴那样用手灵活地翻书、写字，并因此被拒于校门之外。

每天早晨，男孩看着伙伴们兴高采烈地从他家门前经过走向学校，他总是十分伤心地问妈妈：“妈妈，我没有手，我不能上学，怎么办呢？”妈妈的心里似打翻了五味瓶，只能充满怜爱地抚摸着他的头安慰说：“孩子，不要紧的，只要你坚持锻炼，你的手还会再长出来的。”

听了妈妈的话，小男孩又露出了天真灿烂的笑靥。

在妈妈的帮助和指导下，他天天刻苦锻炼，学着用脚洗脸、吃饭、写字，能自己做的事情就不让妈妈帮忙。

男孩满怀憧憬，他坚信只要努力练习，自己的手还会再长出来。

他一直牢记着妈妈的话。

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

编辑推荐

《哈佛最神奇的24堂心理课》必定能给予你心灵上的启迪，它会让你的人格更伟大、更优秀，让你拥有不可思议的力量，去改变你的现状，拓宽你的视野，丰富你的内涵，并最终实现你的理想，书写人生灿烂的华章。

这是一本关于如何提升心灵力量的书，如果你正在寻找你所能想像到的最幸福、最圆满的生活，那么，你就应该花更多的时间去阅读《哈佛最神奇的24堂心理课》中极为重要的文字。

心灵的强大才是真正的强大，心理的健康才是真正的健康。

<<哈佛最神奇的24堂心理课>>

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>