

<<受用一生的哈佛心理课>>

图书基本信息

书名：<<受用一生的哈佛心理课>>

13位ISBN编号：9787514203783

10位ISBN编号：7514203788

出版时间：2012-2

出版人：印刷工业

作者：高振云

页数：284

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>

<<受用一生的哈佛心理课>>

前言

在美国，流传着这样一句话：“先有哈佛，后有美利坚合众国。

”足以见得，哈佛大学在美国历史上的地位。

哈佛大学是常青藤盟校之首，位于美国东海岸，是世界上最富盛名的大学。

有人说：“哈佛大学是全世界学子向往的心灵归宿。

”那么，我们就不难理解为什么每年都有无数的申请信从世界各地飞到哈佛大学，那是因为无论是身在何处的申请者，他们都受到了哈佛精神的吸引和召唤，那是一种来自心灵的呼唤。

曾担任哈佛大学校长的美国著名教育家柯南特曾说：“大学的荣誉，不在于它的校舍和人数，而在于它培养的一代一代人的质量。

”哈佛大学创办于1636年，到现在已经有370多年的历史，它所创造出来的成绩是惊人的。

哈佛大学，有8位美国总统、34名诺贝尔奖金获得者以及32名普利策奖获得者诞生于此，另外，还有世界级财富精英以及享誉全球的文学家、思想家都是从这里出来的。

所以，哈佛的辉煌成就使得它当之无愧地成为大学教育的巅峰和荣耀的象征，尤其是心理学教程，哈佛大学教育学院心理学在全美综合排名一直在前五名，有着出色的心理学教授，自然而然地诞生了出色的学子。

哈佛心理学教授乔治·斯格密说：“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。

”在哈佛大学，学子们的心灵得到了有益而健康的滋养。

德国著名心理学家约翰·弗里德里希·赫尔巴特说：“每个人都应了解心理学基础，因为人类活动的全部可能性的概要均在心理学中从因到果地陈述了。

”的确，对于每个人来说，心理学常识是最基本的知识，有助于个人潜能的发掘，人际关系的和谐，身心健康的维护。

在哈佛大学，以著名心理学家威廉·詹姆斯为首，经过认真研究发现了人的心理活动规律以及人生成功的必要条件，并提出了许多发人深省的观点。

哈佛心理学，是一个人发展与完善自我、获得幸福人生的基本原则和简明方法。

本书根据心理学的相关知识，结合哈佛教授以及学子的心理故事，以浅显易懂的语言，展现出各种心理问题，并给予适当的心理启示。

阅读完这本书，你会更精确地了解自己的内心，排除心理垃圾，还自己一个健康的心理。

如果想要保持心理健康，本书则是你最佳的选择。

编著者 2011年10月

<<受用一生的哈佛心理课>>

内容概要

哈佛大学的心理学专业一直以来都是哈佛人的骄傲，众多的哈佛人用他们的亲身经历告诉我们：拥有健康的心理，就能够拥有完美的人生！

本书是哈佛心理学理论的集合，汇集了哈佛学子间广泛流传的诸多心理故事，从心理自修课、幸福探秘课、心理暗示课和战胜困境、巩固信念、激励自己、美化心灵、看轻得失、善于交际、经营家庭等方面，让读者了解有关心理学的内容，获得心灵的启迪，从而提升自己、激发潜能。

<<受用一生的哈佛心理课>>

作者简介

女，山东滨州人，2008年毕业于云南民族大学，获硕士学位，讲师职称，现就职于昭通师专。主要从事大学生思想政治教育和心理健康教育与辅导的工作。

<<受用一生的哈佛心理课>>

书籍目录

第一章 心理自修课——剖析自我，释放真实的自己

- 剖析内心，让自己拥有自我认知能力
- 泡菜效应：给自己一个良好的环境
- 解开束缚，释放自己真实的内心
- 认同自己，认真地欣赏自己
- 瑕不掩瑜，真切的美丽绝非完美
- 巴纳姆效应：看清自己，了解真实自我
- 准确定位：让自己驰骋在最适合的领地
- 平衡自我，不让自己的心和自己对峙
- 不断完善，努力让自己更好一点儿
- 不去比较，永做自己心中的第一

第二章 幸福探秘课——享受快乐的点滴，体会人生幸福的意义

- 什么是哈佛幸福课
- 揭开幸福的面具，看清幸福的面孔
- 吃过哈佛的幸福型汉堡吗
- 让幸福成为自己的习惯
- 理解幸福，才能体会到幸福的滋味
- 痛苦的穿插，让幸福的心更快乐
- 幸福是一种收放自如的快乐
- 幸福需要培养与感受，而不是一味地寻找
- 哈佛教授给出的10条幸福小贴士

第三章 心理暗示课——潜移默化影响他人心理

- 利用相似点，暗示与对方的关系友好
- 冷热水效应：让对方接受你的建议
- 权威效应：暗示对方认可你的想法
- 轰动效应：给他人一个深刻的印象
- 用热情感染他人，使其受到鼓舞
- 邻里效应：暗示互相熟悉办事容易
- 登门槛效应：稳步推进，更易达成共识
- 动之以情，让对方为你“心动”
- 用玩笑话暗示，令对方主动改正错误
- 利用比较心理，让对方感到满足
- 用彬彬有礼，暗示与对方的距离

第四章 战胜困境的心理课——至柔至刚屈伸自如，逆境中峰回路转

- 挫折必然定律：挫折造就着生活
- 忍耐困难，在困难中发掘机遇
- 杜利奥定律：多用积极的心理暗示
- 习惯性无助：让心坚强起来摆脱无助

.....

第五章 巩固信念的心理课——永不熄灭希望之火，坚定的信念为你导航

第六章 激励自己的心理课——为自己喝彩，自信人生拥有夺目的光彩

第七章 美化心灵的心理课——真诚的爱让心灵更美丽，散发迷人的光芒

第八章 看清得失的心理课——心胸博大而宽广，生命广袤而永不迷失

第九章 调整心绪的心理课——让阳光心态照进心房，美丽心情助你成事

第十章 交际心理课——巧妙拨动他人心弦，社交场上轻松自如

<<受用一生的哈佛心理课>>

第十一章 家庭心理课——用心经营幸福，美满家庭让生活甜蜜蜜
参考文献

<<受用一生的哈佛心理课>>

章节摘录

剖析内心，让自己拥有自我认知能力 朗费罗说：“别人借我们过去所做的事来判断我们，然而，我们判断自己，却是凭将来能做什么事。

”在哈佛大学，心理学教授丹尼尔·吉尔伯特曾见过这样一个姑娘：衣衫不整、蓬头垢面，但长得很美。

吉尔伯特教授跟她聊天，她也心不在焉。

教授沉默了一会儿，突然问她：“孩子，你难道不知道你是个非常漂亮、非常好的姑娘吗？”

”“您说什么？”

”姑娘惊喜地问，美丽的大眼睛里泛着泪光。

原来，在日常生活中，她所面对的是同学的嘲笑、母亲的谩骂，以至于失去了自我认知的能力。

对于每一个人来说，最担心的事情就是不够了解自己，不能清楚地认识自己。

因此，我们要善于剖析内心，让自己拥有自我认知的能力。

扁鹊是战国时代有名的医学家。

魏王曾问他：“你家兄弟三人，谁的医术最高？”

”扁鹊回答：“大哥第一，二哥第二，我是最差的。

”魏王又问：“那怎么两个哥哥默默无闻，而你却名声大振？”

”扁鹊回答说：“大哥治病是防患于未然，把病消灭在萌发之中，所以在人还不知道的情况下，就把病看好了；二哥是在发病初期给人治病，只能闻名于乡里；我呢，只有病人生命垂危，病入膏肓，才给他们动手术，就是治好了，也得落下个后遗症，但世人都认为我救了他们的命，所以名扬天下。

”一个人名声的好坏、能力的高低，是别人从事物的表象下的定义，并不是这个人的本质，自己真正的能力，只有自己心里最清楚。

只有清楚地认知自己，才有可能获得成功的人生。

然而，一个人最难认知的就是自己的内心，最难以回答的就是：我是谁？

我想要的生活是什么？

不过，当你清楚地认知了自己，就能够在这个世界上找到最基本的出发点，就能够去善待他人。

哈佛教授经常讲述哈佛学子富兰克林的故事。

年轻时候的富兰克林很自负。

有一次，一个工友把富兰克林叫到一旁，大声对他说：“富兰克林，像你这样是不行的！”

凡是别人与你意见不同的时候，你总是表现出一副强硬而自以为是的样子，你这种态度令人觉得很难堪，以致别人懒得再听你的意见了。

你的朋友们都觉得不和你在一起时比较自在。

你好像无所不知、无所不晓，别人对你无话可讲了，他们都懒得和你谈话，因为他们觉得自己费了力气反而感到不愉快。

你以这种态度来和别人交往，不去虚心听取别人的见解，这样对你根本没有好处，你从别人那里根本学不到一点儿东西，但是实际上你现在所知道的却很有限。

”富兰克林听了工友的斥责，讪讪地说道：“我很惭愧，不过，我也很想有所长进。

”“那么，你现在要明白的第一件事就是，你以前太蠢了，现在还是太蠢了！”

”这个工友说完就离开了。

这番话让富兰克林受到了打击，他猛然醒悟过来，他开始重新认识自己，与内心进行了一次谈话，并提醒自己：“要马上行动起来！”

”后来，他逐渐克服了骄傲、自负的毛病，成为了著名的科学家、政治家和文学家。

我们需要拥有全面认识自己的能力，全面认识既包括优点也包括缺点。

一旦我们没有真正地认识自我，将导致内心自负或自卑等心理，最终这些负面的心理会影响到我们一生的发展。

哈佛大学是世界一流的学府，能在那里学习的学子必定拥有卓越的才华。

总是有一些自以为是的学生，缺乏一定的自我认知能力。

<<受用一生的哈佛心理课>>

对此，哈佛教授会善意提醒：请别做少年时的富兰克林。

索菲亚·罗兰刚刚步入演艺界，就得到了制片人“善意”的建议：“如果你真的想干这一行，就得把鼻子和臀部‘动一动’。

”但拥有一定自我认知能力的索菲亚却拒绝了，她说：“我知道我的外形和那些已经成名的女演员不一样，她们都相貌出众，五官端正，而我却不是这样，我的相貌毛病很多，但这些毛病加在一起反而会更加有魅力。

说实在的，我的脸确实与众不同，但是我为什么要和别人一样呢？

”后来，她被誉为世界上最具自然美的人。

心理启示 从认知自己到孕育自己，这是一个美好的人生历程。

自我认知是一种严谨的人生态度，自信而不自满，无论是春风得意还是失败困惑，我们都应保持最平常的心态。

拿破仑一生战功赫赫，但在晚年却遭遇了滑铁卢的惨败。

此时他依然贪恋富贵，企图复辟王朝，最终在绝望中死去。

清楚地认知自己，需要我们摆脱对一切外物的依赖，绝不做金钱或权力的奴隶。

认知自我是一种胜不骄、败不馁的从容，需要冷静地思考，这样才有机会赢得最后的成功；认知自我是一种高度自立的洒脱的生活方式，看清生命的本真，才能创造出属于自己的人生价值；认知自我是一种具有高度责任心的反省，需要将勇气与真诚注入自己的言行中，认清前面的方向。

所以，在忙碌之后不忘与自己进行一次深入的交谈，剖析内心，从而拥有自我认知的能力。

P2-4

<<受用一生的哈佛心理课>>

媒体关注与评论

在大学期间，哈佛心理学让我懂得了什么是幸福，什么是成功，同时也改变了我的思维方向。

——巴拉克·奥巴马 哈佛心理学使我明白了很多道理，比如如何与人交往，如何洞悉消费者的需求，如何处理家庭关系，如何找到自己的幸福。

我在哈佛最大的收获就是认识了史蒂夫·鲍尔默和兼修了心理学。

——比尔·盖茨

<<受用一生的哈佛心理课>>

编辑推荐

高振云编著的这本《受用一生的哈佛心理课》是启迪心灵的宝典，激发潜能的密钥。它解析了人性密码，探知了神秘的心理世界；凝聚了哈佛人的智慧精华，汇集了心理学的经典理论。内含数百个哈佛大学心理故事，数十堂饶有趣味的心理课程。

读完本书，你将获得无限潜能，拥有最完美幸福的生活。

<<受用一生的哈佛心理课>>

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>