

<<哈佛心理学全书>>

图书基本信息

书名：<<哈佛心理学全书>>

13位ISBN编号：9787505422148

10位ISBN编号：7505422146

出版时间：2009-9

出版时间：朝华出版社

作者：丁松

页数：306

字数：200000

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>

## 前言

美国人本主义心理学大师马斯洛指出：“自我实现是我们的最高需要。

...他将人的基本需要按顺序分为五大类：生理需要——食物、睡眠、性生活等；安全需要——生命、财产安全有保障；归属和爱的需要——涉及给予爱和接受爱；尊重的需要——自尊和来自他人的尊重；自我实现的需要——促使潜在能力得以实现的趋势。

美国著名心理学家卡尔·罗杰斯则说：“我们生命的过程，就是做自己、成为自己的过程。

”他提倡尊重人的客观权利，培养人的个性和创造精神，强调人的自我发展。

在生活中，又有谁不想获得别人的尊重，充分挖掘自身潜能，充分发展自我，获得成功和幸福呢？

然而，要想实现这一理想，就需要得到正确的指引，采取积极有效的行动。

有个主教临终前躺在床上，对他的妻子反省说：“年轻时我决心改造这个世界，我到过各个地方，向人们讲述如何生活和应该做什么的道理。

但是，看来是没有起到什么作用，因为没人听我说什么。

于是，我决定先改变我的家人，但是使我迷茫的是，甚至是我的家人对我的话也不理会，他们也没有发生任何我所希求的变化。

可是到了现在，我生命的最后几年，我才认识到，我真正能够影响到的唯一的人就是我自己。

如果我想改变这个世界，我应该从改变自己开始。

”卡尔·罗杰斯指出，当代世界是一个加速变化、充满矛盾和危机四伏的世界，教育的目标在于培养“学会如何学习、学会如何适应变化”的、个性完整（即机能健全）的人。

这既是个体生活的要求，也是社会的需要。

人的行为，不是外在刺激引起或决定的。

## <<哈佛心理学全书>>

### 内容概要

《哈佛心理学全书》不是一本详述高深理论的学术专著。也不是涵盖大量专业词汇和解释各种心理现象的教科书；它没有把视角局限于心理学的范畴，而是扩大到了探索和研究哈佛理念，甚至美国精神、美国梦的精髓。

它是一般大众了解心理学，更好地理解人性、把握人生，获得轻松幸福生活的最实用的指南。

曾担任哈佛大学校长长达20年(1933~1953)之久的美国著名教育家科南特曾经说过：“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。

”每年都有无数的申请信从世界各地飞到哈佛大学。

无论身在何处的申请者。

都感受到哈佛精神的吸引和召唤。

而正是哈佛把他们中的幸运者造就成社会的精英。

他们用知识和智慧创造的大量精神和物质财富，为整个人类社会所共享。

19世纪德国著名心理学家、科学教育学的奠基人约翰·弗里德里希·赫尔巴特建议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”。

心理学常识是我们每个人都应了解的基本知识，对个性心理特征、心理活动对肌体的影响等方面的了解。

有助于个人潜能的发掘，人际关系的和谐，工作态度的调整，身心健康的维护。

生活质量的提高。

<<哈佛心理学全书>>

作者简介

哈佛大学创建300多年来，为美国以及世界培养了无数的政治家、科学家、作家、学者。迄今为止，有8位美国总统出自哈佛，他们是：约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什和巴拉克·胡赛因·

## 书籍目录

一 哈佛处世心理学 不要因追求完美而为自己设置可望而不可即的目标 尽力做好即可,不必追求尽善尽美 别让寻求别人的赞许成为你生活中的一种需要 一定要努力克服不适当的虚荣心理 确立积极良好的自我形象感 历练吸引和影响他人的无形力量 超人的魅力是可以训练获得的 一定要尽力去克服胡思乱想的猜疑心理 小心上当受骗,不可过分轻信别人 正确地评价自己,避免自负和自卑的心理倾向 以强大的自信心去面对生活中的每个挑战 了解成熟人格的六要素二 哈佛交往心理学 人际交往对于一个人的健康和发展具有非常重要的意义 在生活中要积极构建有助于你的事业的“关系网” 克服羞怯心理,学会与人交往和建立关系的本领 克服有碍人际交往的常见的不良心理 避免偏见,排除认知效应的不良影响 如何给人留下良好的第一印象 掌握与别人进行更有效的沟通的技巧 在交往中一定要注意尊重他人的个人空间 我们需要别人称赞,也要主动去称赞别人 面对窘迫的局面怎样不失自尊 保护自我权益,赢得别人的尊重三 哈佛职场心理学 为了追求大的发展,在职场要肯从小事做起 使自己在岗位上迅速脱颖而出的6条策略 造成疲倦的情绪因素胜过单纯的生理因素 建立热情加油站,使热情转化为巨大的能量 寻找能发挥自己优势和热情的工作 调整心态,在工作时保持较高的效率 用较多的时间为一次工作制订计划是值得的 在感到疲倦以前就休息有利于更好地工作 要有意识地培养高效能人士的良好习惯和行为方式 通过改变工作态度更好地激发潜能 改正可能严重阻碍职业生涯的行为模式 成功地进行推销离不开心理学知识四 哈佛教育心理学 为了因材施教要真正地认识和了解孩子 要尽早积极开发孩子的多种智能 对孩子智商的培养和情商的培养要并重 教育一定要顺应儿童的自然本性 在教育孩子的过程中要多采取巧妙鼓励的策略 让孩子参加适量劳动做些家务 接受自由教育,重视智力培养 批判式的思考是年轻人必须具备的技巧和能力 年轻人要把数学作为思维的工具 青年学生该如何提高写作水平 把课外和课内活动结合起来能取得更好的学习效果五 哈佛思维心理学 敢于创造性地打破常规的人才能赢得成功 天才人物是以特别的方式对待事物或信息间的联系的 学会灵活运用6种不同的思考方式 改变以前的做法把事情干得更好就是创造 为了发挥创造力不要不假思索就接受某些概念 增加创意,找到问题的最佳解决方案 培养和激发思维能力的3大秘诀 在科学上的发现往往需要多学科的知识 尽量摆脱条件限制,不能只考虑自己的思想六 哈佛成功心理学 你能改变你的思想便可以使你的一生发生改观 你的人生态度决定了你的前途 成就大业者应具备的10种心理品质 让“稳操胜券的心理”助你成功 决定成功的关键因素是情感智慧而不是智商 积极的自我形象是成功人生最合适的准备 一般人只运用了他的潜能中的极小一部分 成功者靠的是智慧和努力而不是运气 只有努力去做,才能体会成功的乐趣 要避免聪明人常犯的自毁前途的错误 努力把握和利用人生中难以预料的一刻 一定要正视失败的原因,以免重蹈覆辙 失败后迅速重振雄风的技巧 成功的关键,也许就在最后一步的坚持 那些生活中的优胜者只是能够充分利用各种机会 学会努力从挫折中开拓扭转人生的机会七 哈佛情绪心理学 我们的心理态度决定了我们是否快乐 我们可以从控制情绪来改变生活 快乐很大程度上和个人品质与性格有关 寻找真正能让自己快乐而有意义的人生目标 快乐是比欢乐更深入、更持久的情绪 如何对付几种常见的“快乐缺失症” 采取不同的策略控制不同类型的愤怒 勇敢地战胜危机,开始新的生活 在你失去的过程中,快乐仍始终与你同在 你可以把心理状态调整到自己所希望的频道 学会控制你的情绪是你生活中一件生死攸关的大事八 哈佛健康心理学 任何人都不能忽视了对自身健康的管理 要学会控制思想,做自我的主人 发展健康平衡的心理,远离精神疾病的困扰 越来越富有未必让我们活得更快乐、更充实 学会在生活中控制和舒缓精神压力 好好掌握自己的信念,不断改进自我 消除心理疲倦,使自己显得精力十足 经常对自己的心智进行清洗 加强锻炼,推迟精神老化

章节摘录

哈佛大学心理学家杰克·伊格勒指出：个体心理健康的一个重要指标是对自我的接受和认可。也就是说对自己应有一个正确的评价。

不可过高也不可过低，这样才不会出现自负和自卑的心理。

为自己制定出合理的追求目标，以达到成功的彼岸。

一个人不能正确评价自己，就会产生心理障碍，表现出对自我的不满和排斥，从而出现“现实自我”和“理想自我的差距”。

因此，我们应学会了解自我、评价自我。

自我评价是与个体认识能力发展相关的一种自我意识的表现，具体指个体对自身的思想、能力、水平等方面所作的评价。

个体在童年时就开始产生了一些简单的自我评价，但那时的自我评价多是由别人的态度和反应折射到自身而产生的，缺少其内在性。

自我评价的能力。

会随着人的逐渐成长而逐渐的健全，而如何及时而准确地利用这项能力，将会对个人将来的发展起到关键性的作用。

自我意识对人的心理健康起着很重要的作用，它制约着人格的形成发展，在人格的优化中发挥着强大的动力功能。

健全的自我意识是心理健康的重要标准，是人类自身内在的一种成功机制，在人才发展中发挥着重要作用。

年轻人自我意识的发展与完善，始终昭示着一条通往未来的光明大道。

正如古希腊哲学家苏格拉底所说的“认识你自己”。

自我意识的完善也是一个不断地进行自我认知、自我评价、自我改造、自我完善的过程。

正如雕琢一件工艺品一样，真正的匠人为了心中的追求。

终生不悔。

自我意识是指个体对自己已经形成的心理特点和正在发生、进行的全部心理活动的认识，以及自己与外界事物相互联系的认识。

是自己对自己心理的一种意识过程。

是对“我”的一种主观反映。

随着独立性意向的发展，人们会开始将对外界及外界事物与自己的关系的关注转变为对自己心理活动的关注。

……

<<哈佛心理学全书>>

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>