

<<哈佛学子心灵修养课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛学子心灵修养课>>

13位ISBN编号：9787505429185

10位ISBN编号：7505429183

出版时间：2011-10

出版时间：朝华

作者：公隋

页数：304

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>

<<哈佛学子心灵修养课>>

前言

<<哈佛学子心灵修养课>>

内容概要

本书根据心理学相关常识，结合哈佛教授极其学子的课堂授课技巧，以浅显易懂的故事入手，逐步洞悉个人的心理问题，并给与适当的解答，书中的结尾部分附录有心理健康测试问答，读者可以在阅读本书后，做一下自测题，以便更精确地了解自己是否有心理困惑，有哪些心理困惑，然后再一次阅读本书，看是否能排除心理垃圾，还自己一个健康的身心。

<<哈佛学子心灵修养课>>

作者简介

公隋，资深图书策划人，曾编著了《哈佛人生课》、《圆与通：做事知方圆 做人要通达》、《沉思录——告诉你的88条人生智慧》等。

<<哈佛学子心灵修养课>>

书籍目录

第一章 认识自我：看清最真实的你

- 第一课 用你的谦逊来避免厄运吧
- 第二课 你的不同让世界闪亮
- 第三课 向自己的缺陷宣战
- 第四课 克服朝三暮四的毛病
- 第五课 富兰克林犯过的错事

第二章 接受自我：拒绝完美，做本色自己

- 第六课 平衡心态，做真实的你
- 第七课 美不是伪装而是真实的释放
- 第八课 龅牙也是你的优点
- 第九课 自我征服是最大的胜利
- 第十课 走出心灵的误区

第三章 相信自我：最优秀的是你自己

- 第十一课 自信有种神奇的力量
- 第十二课 在心里撒一颗自信的种子
- 第十三课 最优秀的人就是你自己
- 第十四课 永远坐在前排
- 第十五课 用自信来嘲笑无知的建筑师

第四章 依靠自我：用自己的双手摘取成功的桂冠

- 第十六课 苦苦回忆还不如忘记
- 第十七课 走自己的路，让别人说去吧
- 第十八课 追求自己的光荣与梦想
- 第十九课 性格在暴风雨中最易形成
- 第二十课 离开父母和亲戚的庇护

第五章 善待自我：远离忧虑的陷阱

- 第二十一课 心灵不健康将会导致身体不健康
- 第二十二课 一个抱歉就够了
- 第二十三课 不要和自己过不去
- 第二十四课 思虑过多就会失去做人的快乐
- 第二十五课 栽上一棵“烦恼树”发泄自己的不快

第六章 走出自我：冲出囚禁你的城堡

- 第二十六课 仁爱之心能摧毁坚船利炮
- 第二十七课 别让心灵长满杂草
- 第二十八课 让阳光从心灵的缝隙中照出去
- 第二十九课 心灵是一座宝库

第七章 直面自我：让懦弱的我无处藏身

- 第三十课 在逆境中奋发，不要终身遗憾
- 第三十一课 死要面子活受罪
- 第三十二课 撕破恐惧的面纱你就是勇者
- 第三十三课 怯懦消得人憔悴
- 第三十四课 相信自己的判断，盲人也敢跳伞

第八章 摆脱旧我：决不让你的过去阻碍现在的幸福

- 第三十五课 昨天就像使用过的支票
- 第三十六课 失败了也要昂首挺胸
- 第三十七课 真正能飞越海洋的还是“海鸥”

<<哈佛学子心灵修养课>>

- 第三十八课 让“不可能”只出现在字典里
- 第三十九课 从荆棘上面迅速踏过
- 第九章 抑制自我：剔除心灵的毒瘤
- 第四十课 去除欲望，分享喜悦
- 第四十一课 生命之舟载不动太多的沉重
- 第四十二课 别做寻找快乐的富翁
- 第四十三课 生活不是攀比，幸福源自珍惜
- 第四十四课 尊重真正的友谊，净化心灵
- 第十章 锻炼自我：苦难是人生修炼的最高学府
- 第四十五课 做永不服输的玫瑰琳凯
- 第四十六课 像施罗德那样进取
- 第四十七课 黑夜过后是黎明
- 第四十八课 不可临时抱佛脚
- 第四十九课 对自己说“不要紧”
- 第十一章 激励自我：让自己的心永远向着太阳
- 第五十课 保持积极心态，激发无穷潜能
- 第五十一课 把每天当做生命中的最后一天
- 第五十二课 切勿混淆想象力与白日梦
- 第五十三课 给自己打针兴奋剂
- 第五十四课 达到进取心境的另一半
- 第十二章 超越自我：解开捆绑心灵的死结
- 第五十五课 一定要在大庭广众之下称赞你的朋友
- 第五十六课 一言一行显示你的宽容
- 第五十七课 给对方保留一份自尊的人最值得他人尊敬
- 第五十八课 不要习惯责骂他人的错误
- 第五十九课 以德报怨是最绅士的报复
- 第十三章 控制自我：掌控你的情绪
- 第六十课 生气的时候就跑三圈
- 第六十一课 把自己当做思想的旁观者
- 第六十二课 让误解如微风吹过耳畔
- 第六十三课 冲动是对自己的惩罚
- 第十四章 感恩自我：幸福的智慧
- 第六十四课 绝望是另一个成长的开始
- 第六十五课 用感恩的心面对生活
- 第六十六课 风雨越大，彩虹越美
- 第六十七课 挫折是最美丽的图画
- 第六十八课 经验是学费最贵的学校
- 第十五章 创新自我：意想不到的收获
- 第六十九课 为生活增添更多的甜蜜
- 第七十课 借“机”行事
- 第七十一课 放下就是快乐
- 第七十二课 用细节叩响成功之门
- 第十六章 回归自我：快乐从心开始
- 第七十三课 快乐从内心开始
- 第七十四课 用如花的心情去经营人生
- 第七十五课 相信自己有能力，则凡事皆有可能
- 第七十六课 你是世界上最幸福的人

<<哈佛学子心灵修养课>>

附录

测试你的心理年龄
心理适应能力测试
标准情商测试
心理压力测试
抑郁症测试

<<哈佛学子心灵修养课>>

章节摘录

傲慢的原因是无知，至少是对历史、规律、否定、竞争、变化、联系、代谢、发展等历史唯物主义和辩证唯物主义的一些关键概念的内涵存在误解。

与此同时也显露出对环境的无知，对自我的无知，对环境和自身、小我和大我关系状况的曲解。

从理论层次上看，傲慢者还没有从永恒和瞬间、小我和大我、有和无、本和末的层次打通思维认识和理解能力的障碍，还没有达到中国道家以理化情和儒家穷达兼济的境界。

傲慢不是某一领域、某一类别和某一级别人群的专利，其外在的显著表现是：头顶上长眼睛，居高临下，横着走路。

谦虚是一种气度和能力，是一种能够不偏不倚评价、认识和把握自我、环境乃至时代的能力。

哲学层次上的谦虚是一种乐知天命而又奋发图强、看淡成败而又追求真我的品质和人生境界。

从某种意义上说，发之本心的谦虚者早已超越人生的初级境界，达到合理的功利境界，一些精英阶层已超然功利境界，达到人生的道德境界和物我境界，臻于化境。

尼采认为，作为一个杰出的人“不仅要学会忍人所不能忍，而且要勇于迎接这种挑战”。

一些社会学家以前对许多身体有缺陷的成功者做过研究，最后得出结论：这些成功者，都是在克服自己缺陷之后才激发了他们的潜能。

威廉·詹姆士曾说：“我们最大的缺陷，有时会给我们提供一种超乎寻常的助力。

”这就是说，自身的弱点有时不仅不是障碍，还有可能成为激发事业成功的动力。

不管我们承认与否，事实上这个社会并没有像我们想象的那样完美，我们置身于这个世界，不管有多么的让人无奈，其中有一点是我们能够确定的，那就是每个人都希望拥有真、善、美，这些美好的愿望，形成了我们前进的动力，也是人们不断突破现状、追求幸福的源泉。

所以，无论美貌与丑陋、善良与邪恶、不公与公平……所有的一切好与坏，我们都必须去平静地面对。

正因为一些邪恶、不公的存在，让我们知道世界并不完美；而善与爱的存在，则给我们以无限的希望，让我们对这个并不完美的世界充满信心。

每个人都是从天而降的天使，有可能一些是折翼的天使，但每个人都有自己的价值。

尽管你不是个完美的人，但你仍然要喜欢接纳自己，不要因为自己有很小的缺陷就自怨自艾，进而走入心灵的误区。

自我崇拜是人健康成长的前提。

一个人如果不理解自己，连自己的问题都不敢接纳，那他怎么能让自己的不断前进呢？

况且，在生活中，不能正视自己的人常会把很多能量用在自我贬低和否认上，带着那么多对自己的绝望与不满意，甚至否认和拒绝，又怎么可能成长？

要记得：“不论什么样的消极情绪影响到我，我依然选择积极地正视、体验和关注它，我将从中了解自己的缺陷和思想，并给出建设性的方案予以解答。

”不论一个人的天资如何、能力怎样，他事业上的成就总不会超过其拥有自信时所能达到的高度。

如果拿破仑在率领军队越过阿尔卑斯山的时候，只是坐着说：“我们是很难翻过这座山的。

”无疑地，拿破仑的军队永远不会越过那座高山。

所以，无论做什么事，坚定不移的自信心，都是通往成功之门的金钥匙。

<<哈佛学子心灵修养课>>

编辑推荐

《哈佛学子心灵修养课》编辑推荐：美国人常说：先有哈佛，后有美利坚合众国；哈佛大学先后培养了8位美国总统，34名诺贝尔奖获得者和32名普利策奖获得者；读哈《佛学子心灵修养课》，深入离接触美国精神和美国人的心灵，你也可以拥有一个充满坚强、自信、谦虚的心灵，走出一条向美国人一样成功的人生路。

<<哈佛学子心灵修养课>>

名人推荐

<<哈佛学子心灵修养课>>

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>