

<<哈佛心理课大全集>>

图书基本信息

书名：<<哈佛心理课大全集>>

13位ISBN编号：9787547705131

10位ISBN编号：7547705138

出版时间：2012-7

出版时间：同心出版社

作者：王牧

页数：304

字数：260000

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>

## <<哈佛心理课大全集>>

### 前言

哈佛大学的学生卓根·朱达，有一年暑假，他应聘去做导游，因为他高高兴兴地做了许多额外的服务，因此几个里昂来的游客就邀请他去法国观光。

卓根抵达巴黎以后就住进“威乐饭店”，他在那里的账单已经预付过了。

这一切的一切都是多么的令人快乐，外套口袋里放着飞往里昂的机票，裤袋里则装着护照和钱。

后来这个青年突然遭到晴天霹雳。

当他准备休息的时候，才发现因为自己的粗心大意，放在裤袋里的皮夹不翼而飞，他立刻跑到柜台那里。

“我们会尽量想办法。”

经理说。

第二天早上，他的皮夹仍然没有找到，卓根的身上连两块钱都不到。

因为一时的粗心马虎，让自己孤零零一个人待在异国他乡，这该如何是好？

他越想越生气，越想越懊恼，于是想了很多办法来惩罚自己。

就这样无休止地闹腾了一夜之后，他突然对自己说：“不行，我不能再这样一直沉浸在悔恨当中了，我应该好好欣赏一下这座浪漫的城市，说不定我以后没有机会再来，但是现在仍有宝贵的一天待在这个国家里。”

好在今天晚上还有机票到里昂去，一定有时间解决护照和钱的问题。

“我要保持以前的心情，那时的我是快乐的，现在的我又为何愁眉苦脸呢？”

我不能因为自己犯了一点错误就在这白白地浪费时间，现在正是享受的好时候。

于是他立刻动身，徒步参观了埃菲尔铁塔和巴黎圣母院，同时还参观了几座大博物馆，傍晚的时候他还很惬意地沿着塞纳河散步，那静静的河水，那美妙的月光，都深深地打动着卓根。

他去不成原先想去的几个需要购票的地方，但他所到之处，就更加细致地去体味和品尝。

等他回到丹麦以后，这趟法国之行最令他难忘的却是在巴黎漫步的那一天--因为如果他一直抓住过去的错误不放，那么这宝贵的一天就会白白溜走，徒留下更多的悔恨。

这位哈佛大学的学生可以及时从悔恨的情绪中跳脱出来，他无疑是富有极大智慧的。

他将一切懊恼和不愉快都抛到了脑后，继续去追赶前方的快乐和幸福，不但弥补了先前的遗憾，还为自己留下了更多宝贵的回忆。

## <<哈佛心理课大全集>>

### 内容概要

王牧编著的《哈佛心理课大全集(超值黄金版)》内容提要：哈佛人的成功，与哈佛心理课密不可分。在哈佛的教育理念中，培养学生良好的心理素质是提高学生综合素质的关键。

本书以哈佛大学心理学教学的教案为基础，全面解析了哈佛心理课的奥秘。形象而深刻地向读者展现了哈佛的思想精髓和学术魅力。

《哈佛心理课大全集(超值黄金版)》分为七个部分：幸福心理课，情绪心理课，交际心理课，职场心理课，婚姻家庭心理课，财富心理课，成功心理课。让读者能够全方位地领悟哈佛心理学的智慧和魅力，懂得做一个最幸福的人，懂得创造成功，享受生活。

<<哈佛心理课大全集>>

作者简介

王牧，毕业于北京大学，心理学家，著名作家，从事大众心理学普及工作多年，著有《哈佛心理课大全集》等大众心理学著作10余部文笔犀利，洞彻人心，深受广大读者的喜爱。

<<哈佛心理课大全集>>

书籍目录

第一篇哈佛幸福心理课——幸福触手可及

第一章 拥有阳光心态。

幸福随之上路

是否幸福和人的心态密切相关

放下无休止的悔恨，幸福只在前方

太多的欲望，会阻挡幸福的脚步

希望永远贮藏在明天

苦难是幸福的定数011

第二章 幸福与财富的多少并没有直接的关系

财富和幸福到底有着怎样的关系

幸福的真谛源自内心的满足

没有金钱同样可以享受幸福

你的幸福常常在别人的眼睛里

圈盈圈善待自己。

靠近幸福之门

只要你用心感受，幸福无处不在

衡量人生的唯一标准就是幸福感

善待自己，享受生活

幸福是“积极的心理力量”

甘于平凡，享受幸福

第四章 健康是开启幸福之门的金钥匙

心灵营养素，帮你打来心灵健康之门

运动可以让你最快捷地体验幸福

良好的兴趣、爱好使入健康长寿

保持精神健康，推迟精神老化

第二篇哈佛情绪心理课——好的情绪决定你未来的命运

第五章 走出自卑、自恋心理

自卑的人无法拥有属于自己的头等舱船票

自信的人永远都坐前排g

一定程度的自恋是自信的表现

听听别人对自己的评价

第六章 不要让嫉妒、虚荣淹没了你

嫉妒是最危险的杀手

极端自私是嫉妒产生的罪魁祸首

虚荣心是你前进路上的一大障碍

羡慕别人的不如珍暗自己所拥有的’

第七章 走出自闭，不要拒绝世界

自闭是一剂心灵的毒药

打破自闭，向生活敞开心扉

放开自己的心灵，赢得灿烂的人生

拒绝了自己就等于拒绝了整个世界

第三篇哈佛交雨心理课——轻松赢得好人缘

第八章 要想点亮人气。

首先要点亮自己

良好的第一印象很重要

<<哈佛心理课大全集>>

对身边的每一个人都要真诚  
适当的“自我暴露”有助于加深亲密关系  
懂得倾听他人的心声  
第九章 身体语言，窥探心理的绝招  
握手方式潜藏一些信息  
坐姿中掌握一个人  
眼神已经表达了一切  
第十章 说话绝对是门艺术g2  
节奏错落有致，让人如沐春风  
随机应变，化解意外  
言谈方式演绎真实个性  
语贵不在多而在于精  
第十一章 交往中不容忽视的小细节  
不可过分地轻信他人O1  
避免投射效应的不良影响  
己所不欲，勿施于人  
尊重他人的个人空间  
第四篇哈佛职场心理课——像杜拉拉一样平步青云  
第十二章 初入职场第一步一定要走好  
将自己成功推销出去  
不要过早地显露锋芒  
幽默是最好的润滑剂117  
找到自己的优势，并为之努力  
第十三章 与同事、上司搞好关系  
冷庙更要勤烧香  
同事之间要经常沟通  
同事之间要互相切磋请教  
别将功劳占为己有，也别被别人抢去  
第十四章 升职加薪的修炼法则  
主动地去工作  
学会揣摩领导的意图  
做有一技在身的永不失业者  
“寻找挑战”才能有所成就  
第十五章 充满热情地工作，才能在最大限度上实现自我  
造成工作疲倦的根源是什么  
将热情转化为巨大的能量  
改变工作态度能够更好地激发潜能  
第十六章 摆脱职场的压力  
别让压力成为一种伤痛  
轻松排解职场压力  
现代女性的身心压力  
跳槽和“应激反应综合征”  
第五篇哈佛婚恋家庭课——用爱去经营一切  
第十七章 跨越与父母间的代沟  
亲情是人生最宝贵的财富  
对父母的爱要懂得感恩

<<哈佛心理课大全集>>

你有责任温暖父母的心

第十八章 让爱情婚姻之花更灿烂

恋爱时正确对待审美错觉

花点小心思，幸福大智慧

爱要远离“家庭暴力”，要懂得给予

离婚、再婚的代价

将烦恼留在门外

第十九章 生活中拥有宽容才美好

“宽容”是婚姻长寿的秘诀

用宽容来救赎自己的心灵

用宽容维护爱情

学着接受爱人的缺点

第二十章 孩子的教育不容忽视

孩子一定要顺应儿童的自然本性

真诚地赞美孩子

适量地让孩子去参加一些劳动

第六篇哈佛财富心理课——通向财务自由之路

第二十一章 要有正确的金钱观

对待财富的观念要正确

没有财富意识，注定一生穷困

多做一些慈善事业

在金钱面前不要过分贪婪

第二十二章 消费：看穿商家的鬼把戏

盲目跟风要不得，购买名牌也有“招”

商家“买一送二”戏法

天下没有免费的午餐

杀价的艺术，争取物超所值

广告对女人最有杀伤力

第二十三章 理财：大富靠天，小富由人

将理财变为一种习惯

拥有属于自己的独创财富模式

开源节流才能理财致富

进行定期检查财务状况是否存在什么隐患

别做把钱闲置起来的守财奴

不同阶段要有相应的理财规划

第二十四章 投资：提高投资的风险意识

投资就是要敢于冒险

分散投资，别把鸡蛋放在一个篮子里

对自己的风险承受能力要有一个明确的认识

过度自信会使投资失策

赌博心态不可取

破除投资的观念“陷阱”

第七篇哈佛成功心理课——从此改变命运

第二十五章 以自信为性格主导，让优秀成为一种习惯

让优秀成为一种习惯

没有任何一项伟大的事业不是因为自信而成功的

自信是正面思维的产物

<<哈佛心理课大全集>>

征服世界，先要征服自己

第二十六章 时间是一笔宝贵的财富，别轻易让它流逝  
你热爱生命吗？

那就好好管理时间

牵着时间的鼻子走

今天不走，明天要跑

第二十七章 只有不断地学习才能不断地超越

时间有时比金钱更珍贵

学习是一辈子的事

学习铸就成功

切不可当“半桶水”

兴趣是求知最好的老师

第二十八章 诚信是一笔隐形的财富

不欺骗、不隐瞒，方为人生最正确的态度

守信是犹太人的生意经 3

诚信与财富的多少有着直接的关系

恪守诚信是获得对方长久信赖的基石

第二十九章 方法是开启成功之门白勺钥匙

没有笨死的牛，只有愚死的汉

问题在发展，方法要更新

三分苦干，七分巧干



<<哈佛心理课大全集>>

章节摘录

是否幸福和人的心态密切相关我们在不断地追求幸福，可是又有谁曾认真地问过自己：到底怎么样才算是幸福呢？

有人会说，幸福就是拥有非常多的钱，衣食无忧；有人会说，幸福就是能够每天都和自己所爱的人待在一起，海枯石烂；有人会说，幸福就是自由地追求自己想要的生活方式，自在洒脱……人们对幸福的定义各有不同，那就是说，幸福其实没有统一的标准，甚至不必过分关注外物的考量，是否幸福与我们的态度有直接关系。

多年以前，有一个女孩因为失手伤了人而坐牢了，尽管后来被释放，但她仍然整日痛苦不堪，原本清瘦的脸庞更显凄惶。

有一天，她在教会的团契活动上偶遇了一位哈佛大学的教授，他们相互分享自身的经历和内心的启迪。

看到女孩满脸忧伤，沉默不语，教授主动询问在她身上到底发生了什么事。

这个女孩哭了，并一下子打开了话匣，似乎要倾吐所有的抑郁与不安。

她泣不成声地对教授说：“我的生活是如此的凄惨、不幸，我遭遇了可怕的事情，这一辈子都忘不了它……”听完了女孩的叙述，教授对她说：“这位小姐，你是自愿坐牢的。”

女孩被教授的这句话吓了一跳，说：“你说什么？”

我怎么可能自愿坐牢？”

教授对她说：“尽管现在你已经离开了那个阴暗的监狱，但在你的心里，天天心甘情愿地被关在牢里，那你不是自愿坐在心中的牢狱里吗？”

教授：“教授你这是什么话？”

女孩不解地问。

教授：“在你身边发生了一件非常糟糕的事，你好像看了一场不好的电影一样，天天在回想，这不是很愚蠢的一种做法吗？”

这与重蹈覆辙有什么区别呢？”

你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可能样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情……”哈佛教授这一连串的话，让女孩的内心久久不能平静，内心就像被重锤狠狠地敲击了一般。

没有谁可以将你困得住，除非你自己画地为牢。

正如这位来自哈佛大学的教授所说，在浩瀚的宇宙中，人是何其的渺小，人的力量也十分有限，我们无法改变周围的环境，无法改变既成事实，无法控制他人、左右天气，但是不管在怎样的环境中，人始终保留着这样一份权利，即决定自己是否幸福，因为我们可以改变自己、改变现在、掌握自己、改变心情……

## <<哈佛心理课大全集>>

### 编辑推荐

哈佛大学是美国成立最早的私立学校之一，是世界十大学府之一，被誉为“美国的思想库”。

这里英才辈出，迄今为止已经培养了8位美国总统、40位诺贝尔奖获得者、30位普利策奖获得者和数十家跨国公司的总裁。

毋庸置疑，哈佛大学的心理学思想和理念在全世界范围内是影响最广泛的，也是哈佛人最值得骄傲的，同时哈佛大学有着一批非常出色的心理学教授，如威廉·詹姆斯，曾被誉为“美国心理学之父”。

正是在这所大师云集的学校，让哈佛学子的心灵得到了有益而健康的滋养，培养了一代又一代杰出的人才。

哈佛人的成功，与哈佛心理课密不可分。

哈佛大学重视对人进行心理方面的培养和锻炼，有着一批非常出色的心理学教授。

哈佛心理学思想和理念是哈佛人最值得骄傲的，在世界范围内更是影响巨大。

《哈佛心理课大全集（超值黄金版）》将哈佛心理课的精髓以通俗、明晰的方式呈现给广大读者，为中国读者带来心灵洗礼。

<<哈佛心理课大全集>>

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>