

<<哈佛心理学大全>>

图书基本信息

书名：<<哈佛心理学大全>>

13位ISBN编号：9787560275000

10位ISBN编号：7560275001

出版时间：2012-1

出版时间：东北师大

作者：何亚歌

页数：241

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>

## <<哈佛心理学大全>>

### 前言

哈佛大学被誉为“美国人的思想库”，是诞生世界精英的摇篮，为全世界培养了众多商业名流、政治领袖和知名学者，其中包括美国总统、诺贝尔奖得主、世界500强精英。

世界顶级学府哈佛大学之所以取得举世公认的辉煌成就，很大程度上取决于对心理学的高度重视，以及对心理健康发展的极大关注。

研究统计，哈佛学子的心理测评结果远优于其他学府。

哈佛精神和智慧造就了众多哈佛精英，也激励着全球成千上万人士。

一个人的一举一动都是心理状态的反映，一个人如果想取得成功，就必须具有良好的心理素质。学校是由学生组成的，学校能否取得成功，关键在于它能为社会培养出多少人才，以及这些人才都为社会作出了哪些贡献。

毫无疑问，哈佛大学在这一点上是非常成功的。

世界在不断地发展变化着，一个人只有具有良好的心理素质，才能应对复杂多变的社会环境。

那么，我们应该怎么做呢？

明智的人懂得放下不必要的欲望，从而体会到知足常乐的妙处；懂得克制的人不会让心中的愤怒“摆布”了自己；坚强的人会把挫折当成游戏，潇洒地面对人生的风雨；求知若渴的人会珍惜生命里的每一分、每一秒；深谙婚姻之道的人会以欣赏的姿态来对待爱人；热爱工作的人会每天比别人多做一点；正确对待财富的人会在该花钱的时候花钱，在该节俭的时候节俭；珍爱健康的人会在适当的时候给自己的心灵放假，努力丢掉危害健康的坏习惯。

亲爱的朋友，你想像比尔·盖茨一样创造出商界奇迹吗？

你想像罗斯福一样成为政治精英吗？

你想像富兰克林一样博学而有魅力吗？

你想像海伦·凯勒一样坚强地面对人生吗？

那么，请你翻开此书，相信你会从中领悟到一些为人处世的道理，获取一些应对挫折的方法。

幸福、快乐、健康、财富、成功……完美生活体验从现在开始！

## <<哈佛心理学大全>>

### 内容概要

受益一生的哈佛心理研究成果

哈佛教授奉行传授的成功理念

哈佛最受欢迎的心理教程 揭秘全球精英是怎样炼成的

内心强大才能真正强大 心理健康才会真正健康

哈佛大学被誉为“美国人的思想库”，是诞生世界精英的摇篮，为全世界培养了众多商业名流、政治领袖和知名学者，其中包括美国总统、诺贝尔奖得主、世界500强精英。

哈佛大学的心理学专业一直是哈佛人的骄傲，哈佛人的成功与哈佛心理学理念密不可分，哈佛人用亲身实践启迪我们完善健康心理，享受幸福人生！

幸福、快乐、健康……完美生活体验从现在开始！

世界顶级学府哈佛大学之所以取得举世公认的辉煌成就，很大程度上取决于对心理学的高度重视，以及对心理健康发展的极大关注。  
研究统计，哈佛学子的心理测评结果远优于其他学府。  
哈佛精神和智慧造就了众多哈佛精英，也激励着全球千万人士。

《哈佛心理学大全》汇集哈佛大学心理学经典理论和研究成果，引入哈佛最受欢迎的心理学教育理念，从幸福经营、积极情绪、心灵健康等诸多方面，帮忙被浮躁、挫折、失意等侵扰的人们激发潜能，聚积能量，自励自助，体验成功，感受幸福。

<<哈佛心理学大全>>

作者简介

何亚歌，女，陕西咸阳人。  
曾经在报社当过记者，在文化公司当过编辑，现在旅游各地当一个游山玩水的行者。  
喜欢读书，热爱写作，更钟情无拘无束、犹如闲云野鹤般的生活。

## &lt;&lt;哈佛心理学大全&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第1章 哈佛幸福心理学——用心寻找幸福的感觉  
哈佛最受欢迎的心理教程 / 003  
心知足，人常乐 / 005  
给予比接受更快乐 / 008  
幸福不是获得的多，而是计较的少 / 010  
培养一份快乐的心情 / 011  
把坏事办成好事 / 014  
哈佛导师的10条幸福忠告 / 016
- 第2章 哈佛情绪心理学——好心情可以假装出来  
凡事多往好处想 / 021  
好心情可以“装”出来 / 023  
不忧虑的智慧 / 025  
积极情绪，看开看淡 / 028  
冲动是魔鬼 / 030  
掌控情绪，心底无私天地宽 / 032  
脾气没了，幸福来了 / 034
- 第3章 哈佛成功心理学——把逆境当作跨栏，勇敢地跳过去  
别为打翻的牛奶哭泣 / 039  
压力效应，感悟人生 / 042  
不抱怨的人生哲学 / 044  
在挫折中从成长到成熟 / 047  
再苦也要乐一乐 / 050  
将失败写在人生的背面 / 052
- 第4章 哈佛人格心理学——性格是决定人生命运的试金石  
九型人格塑造个性魅力 / 059  
自信心是大力之神 / 061  
己欲立而立人，己欲达而达人 / 064  
一忍当百勇，一静制百动 / 067  
宽容别人就是善待自己 / 070  
真理的殿堂里没有虚假 / 073  
死要面子，受的可是活罪 / 075
- 第5章 哈佛教育心理学——开发多元智能，发挥无限潜能  
倡导情商教育，开发个人潜能 / 081  
早起的鸟儿有虫吃 / 083  
拒绝拖延，做行动主义者 / 086  
学习，学习，再学习 / 090  
兴趣中隐藏着人生秘密 / 093  
天下没有免费的午餐 / 097  
从哈佛辍学天才到全球亿万富豪 / 100
- 第6章 哈佛两性心理学——把家变成最温暖的地方  
快乐婚姻需要理性设计 / 105  
幸福的人生不寂寞 / 108  
“火星人”与“金星人”的情感经营 / 110  
该放手时就放手 / 113  
跟往事干杯 / 117

## &lt;&lt;哈佛心理学大全&gt;&gt;

- 真爱经得起平淡的流年 / 119
- 第7章 哈佛交际心理学——一分钟就让人爱上你
- 构建人脉圈，人脉决定命脉 / 125
- 学会高明婉约地拒绝 / 126
- 给别人留面子的艺术 / 129
- 送人玫瑰，手留余香 / 133
- 海纳百川，有容乃大 / 136
- 勿在别人的伤口上撒盐 / 138
- 营造气场的吸引力和影响力 / 141
- 第8章 哈佛口才心理学——一句好的赞美等于十天口粮
- 寻找契合点，持心灵入场券 / 145
- 精诚所至，金石为开 / 148
- 一句好的赞美等于十天口粮 / 151
- 倾听，“让别人说吧” / 155
- 沉默，此时无声胜有声 / 159
- 美国总统奥巴马的雄辩艺术 / 162
- 第9章 哈佛职场心理学——让责任成为一种习惯
- 择我所爱，爱我所择 / 167
- 工作是一种幸福的差使 / 171
- 今天工作不努力，明天努力找工作 / 173
- 以老板的心态，态度决定高度 / 176
- 追求比薪水更重要的东西 / 179
- 多做一些，机会随之而来 / 182
- 钻石就在自家后院 / 185
- 第10章 哈佛经济心理学——像满足情人那样满足顾客
- 以诚信立本，以信用立市 / 189
- 有好的想法，就马上去做 / 191
- 和气生财是经商之道 / 194
- 商机青睐有准备的人 / 196
- 以德报怨，赢得客户 / 198
- 像满足情人那样满足顾客 / 200
- 第11章 哈佛财富心理学——财务自由，享受富足人生
- 驾驭财富，才能享受生活 / 205
- 有理财意识，节俭有度 / 208
- 不执着于物质，平衡财富与快乐 / 211
- 做好财务预算，花钱心中有数 / 214
- 满足是财富，贪婪是贫穷 / 216
- 实现从穷到富的成功跨越 / 218
- 第12章 哈佛健康心理学——给自己的心灵放个假
- 给自己的心灵放个假 / 223
- 宽心自在，为精神减压 / 225
- 舍得与放下，关上过去那扇门 / 228
- 笑疗可以增进健康 / 231
- 好习惯呵护身心健康 / 233
- 不要忽视自己拥有的 / 237
- 空杯心态，自省是面镜子 / 239



## &lt;&lt;哈佛心理学大全&gt;&gt;

## 章节摘录

当今社会有众多“忙碌奔波型”的人，他们常被“幸福的假象”所蒙蔽，他们之所以不开心，不是因为他们别无选择，而是他们的决定让他们不开心，因为他们把物质与财富，放在了快乐和意义之上。

我们越来越富有，可为什么还是不开心呢？

我们来到这个世上，到底追求什么才是最重要的？

这成为当今社会许多人深感困惑的问题。

幸福的人，可以从不同的事情中找到意义，在选择目标时，确定它符合自己的价值观、爱好，符合自己内心的愿望，而不是为了满足社会标准，或是迎合他人的期待。

如今，美国有上百所高校在开设积极心理学，越来越多的组织机构在领导培训中引入积极心理学，越来越多的人开始对这个新兴领域感兴趣，因为它对人们真正有帮助。

积极心理学能帮助人们克服日常心理问题，激发潜在积极能量，营造身心灵健康，从而收获人生幸福。

哈佛大学的一项持续6个月的调查发现，学生正面临普遍的心理健康危机。

调查称：过去一年中，80%的哈佛学生，至少一次感到非常沮丧、消沉；47%的学生，至少一次因为太沮丧而无法正常工作；10%的学生自称曾考虑过自杀；在美国，抑郁症的患病率高发，而许多国家在步美国后尘。

幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

人们衡量商业成就时，标准是钱，金钱是最高的财富。

而人生与商业一样，也有盈利和亏损。

如果把负面情绪当作支出，把正面情绪当作收入。

当正面情绪多于负面情绪时，人们在幸福这一“至高财富”上就盈利了。

长期的抑郁，可以被看成是一种“情感破产”，如果个体问题不断增长，焦虑和压力问题越来越多，社会就会走向幸福的“大萧条”。

亚洲积极心理研究院理事长倪子君说：无论我们正处于何种生命状态——遭遇不幸，经历变迁；或追求卓越，名利双收；也无论对人生正经历困惑、求索或领悟。

我们对生命都要负一个重要的责任——让自己幸福。

一个人的成功不仅仅取决于智商，有时候心理素质对成功起着极为重要的作用。

这一观点已经得到了很多人的认可。

懂得了心理学可以使我们能够更加从容地应对复杂的人际关系，可以更加理智地控制自己的情绪，可以更加洒脱地看待爱恨情仇，可以更加豁达乐观地面对生活中的挫折。

在这个发展迅速的时代，作为白领阶层打拼于职场和应对残酷的现实生活，此书尤为显得重要。

本书通过生动有趣的案例分析，让读者身临其境的感受到心理学就在我们身边，我们时时刻刻都可能用到心理学，比如有时候心烦气躁，有时候与同事相处不快，有时候婚姻亮起了红灯等等。

这本有关权威哈佛心理学的书教你掌握生活中的规律，以及如何正确运用好这些规律从而达到你的目标。

……



<<哈佛心理学大全>>

媒体关注与评论

情绪不能立即降服于理智,但情绪总是能够立即降服于行动。

——美国“心理学之父”威廉·詹姆斯 保持快乐,对每个人都是极为重要的一件事。

——快乐大师、哈佛大学心理学教授 丹尼尔·吉尔伯特 幸福感是衡量人生的唯一标准,是所有目标的最终目标。

——哈佛大学“最受欢迎的人生导师”泰勒·本·沙哈尔

<<哈佛心理学大全>>

编辑推荐

比尔·盖茨、奥巴马、肯尼迪……世界商业精英和领袖人物受益分享 美国《时代周刊》、《纽约时报》等全球主流媒体频频推荐 美国“心理学之父”经典思想指引和激励

<<哈佛心理学大全>>

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>