

<<哈佛心理公开课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛心理公开课>>

13位ISBN编号：9787563934232

10位ISBN编号：7563934235

出版时间：2013-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：张永婷

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>

## <<哈佛心理公开课>>

### 前言

人的心理活动都会经历发生、发展、消失这三个阶段。

人们在日常活动的时候，通过各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考事物的因果关系，并伴随喜怒哀乐等情感体验。

这种折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。

人类对自身的心理现象的探究，从人类文明形成以来就已开始。

随着对心理研究的深入和拓展，逐渐形成了一门神奇的学科——心理学。

而作为现代社会的人，我们应学习和懂得一些基本的心理学知识，这无论对我们自己还是对他人都非常有好处。

因为通过学习心理学，我们就能够很好地控制自己的情绪，也能通过观察他人的一些细微变化而了解其心理的状况，从而为我们所用。

学习心理学的好处，从哈佛大学的学生身上就可以看到显著的效果。哈佛大学被誉为“美国人的思想库”，是诞生世界精英的摇篮。它为全世界培养了众多商业名流、政治领袖和知名学者，迄今为止已经培养出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位跨国公司的总裁……

哈佛大学之所以能够培养出如此多的世界级精英，与哈佛大学积极致力于各学科的深入研究分不开，但最主要的原因还是哈佛大学对心理学的高度重视。

在哈佛，评定一个学生是否优良的主要标准不是成绩，而是学生的综合素质水平的高低。

哈佛大学对学生的心理健康极为关注。

在哈佛大学看来，培养一个天才很重要，但是培养一个心理素质良好的学生更重要。

通过培养心理素质来提高学生的综合素质，这是哈佛大学的办学理念，也是哈佛大学之所以能培养出如此多精英人才的关键。

研究显示，哈佛的学生与其他同类学府的学生相比，心理测评结果要优异许多。

哈佛学生的成功为我们带来了启示，成功与心理学是密不可分、相辅相成的。

我们要想拥有一个美好的未来，就必须学习并掌握心理学。

本书汇集了哈佛大学心理学最优秀的经典理论和研究成果，这些都是众多哈佛心理学教授的智慧结晶。

全书从健康之道、教育之道、处世之道、思维之道、情绪之道、社交之道、职场之道、成功之道八个方面，全方位、立体客观地介绍心理学的知识。

本书语言通俗易懂、内容翔实，可以让读者轻松地汲取哈佛心理学的智慧精髓，从而提高自身的心理素质，使自己的能力可以更全面、高效地发挥。

## <<哈佛心理公开课>>

### 内容概要

《哈佛心理公开课》从健康之道、教育之道、处世之道、思维之道、情绪之道、社交之道、职场之道、成功之道八个方面，全方位、立体客观地介绍了哈佛大学心理学教育的经典理论和研究成果，可以让读者学到许多非常实用的心理学知识。

<<哈佛心理公开课>>

作者简介

吕宁，女，汉族，黑龙江人。

她是一位80后自由撰稿人，资深图书编辑，现居北京。

她从事多年图书编辑工作，触角敏锐，写作方向多变，是一位敢于追求、敢于创新，全方创作的撰稿人。

## &lt;&lt;哈佛心理公开课&gt;&gt;

## 书籍目录

一、哈佛大学健康之道——身心健康才是真的健康 第1讲做好健康管理003 第2讲7种防止精神老化、大脑老化的方法007 第3讲幸福感是衡量人生的唯一标准011 第4讲心智也需要经常清洗014 第5讲建立健康平衡的心理016 第6讲信念是最好的推动力018 第7讲学会给自己减压022 第8讲消除内心的疲惫027 二、哈佛大学教育之道——教育是发展、进步之源 第1讲真正认识和了解你的孩子033 第2讲尊重孩子的天性037 第3讲智能开发越早越好、越全面越好041 第4讲对孩子要多给予鼓励和赞扬045 第5讲孩子的智商和情商要同时培养048 第6讲适当的家务劳动有助于孩子的成长051 第7讲课内课外相结合的学习053 第8讲每个人都应学好数学056 第9讲大学里如何提高写作水平059 第10讲学会批判式的思考062 三、哈佛大学处世之道——人生的大境界 第1讲成熟的人格应具备6种要素067 第2讲树立积极的自我形象070 第3讲抛却完美，做真实的自己073 第4讲克服虚荣心理077 第5讲自信让你从容面对困难080 第6讲魅力是一种隐形的力量084 第7讲自我评价要客观087 第8讲失败并不可怕089 第9讲赞许心理要适可而止092 第10讲魅力也可以训练出来094 四、哈佛大学思维之道——全方位发散思维 第1讲天才是这样思考问题的103 第2讲展开想象，找到最佳方案106 第3讲搭建全面系统的知识网络108 第4讲不走寻常路才能成功111 第5讲任何时候不能只考虑自己的想法114 第6讲改变固有思维117 第7讲学会从不同方向思考问题119 五、哈佛大学情绪之道——情绪掌控自如 第1讲欢乐与快乐的区别125 第2讲以积极乐观的心态面对一切127 第3讲快不快乐在于自己130 第4讲勇敢面对挫折132 第5讲寻找到真正的人生目标136 第6讲学会控制情绪140 第7讲常见“快乐缺失症”的应对方法143 第8讲情绪改变生活146 第9讲坦然面对得与失149 第10讲快乐到底是什么152 第11讲管理你的愤怒155 六、哈佛大学社交之道——建立属于自己的人脉关系 第1讲人际交往的重要意义163 第2讲怎样拥有一个良好的印象165 第3讲真诚的赞美168 第4讲建立属于自己的关系网171 第5讲保护自己，赢得他人的尊重176 第6讲注意他人的个人空间180 第7讲人际交往中8种常见的不良心理184 第8讲面对窘境如何应对186 第9讲生活中应避免偏见189 第10讲克服羞怯，勇敢与人相处192 第11讲与人沟通的技巧194 七、哈佛大学职场之道——提升自我走向成功 第1讲热爱自己的工作199 第2讲如何避免职场中的失败203 第3讲从小事做起207 第4讲制定明确的目标和同样的计划209 第5讲脱颖而出的6条策略211 第6讲改变工作态度激发潜能214 第7讲保证工作效率的6大法则217 第8讲保证工作热情220 第9讲推销员都应该懂得心理学223 第10讲会工作也要会休息227 第11讲培养良好的习惯和行为方式230 八、哈佛大学成功之道——成功的关键在于自身 第1讲人生态度决定前途命运237 第2讲成功在于坚持到底239 第3讲充满坚信地面对一切242 第4讲正视失败避免重蹈覆辙246 第5讲不能忽视你的情感智慧251 第6讲善用身边的机会255 第7讲切勿聪明反被聪明误258 第8讲成功人士应具备的10种心理品质261 第9讲把握好人生转折点264 第10讲东山再起的技巧267

## &lt;&lt;哈佛心理公开课&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：赛达斯无疑是一个早熟的孩子，他的父亲对他进行一点超常教育是完全应该的。

不应该的是，他的父亲希望孩子成熟得要早上加早，对他的教育不断超常规、一超负荷，结果违背孩子的天性，终于使孩子不堪重负，酿成了悲剧。

在生活中，很多家长都有“拔苗助长”的倾向，不管孩子的潜质如何，都想造出一个神童来，结果只能是违背规律，害了孩子。

有些培训专家说：“只要家长肯努力，学校肯管教，每个孩子都可以成为神童。

”我们可以自己分析一下这话有没有道理。

如果每个人都能成为神童，那么还有什么可神呢？

小学生都会觉得这话没有道理。

孩子早熟，没能及时教育，对孩子是个损失；孩子不早熟，是个正常的聪明的孩子，可家长却希望他不正常，想方设法对他进行超负荷知识充填，希望他早熟，对孩子同样是个损失。

损失天性，损失玩乐，损失童年应有的天真，实在是得不偿失。

正常的孩子按正常的程序去学习、成长，会比跳级学得更快乐，更有效，德智体各方面都会发展得更好。

早期教育，特别是儿童早期智力教育，在当今的世界上已经成了一种时髦。

人们把儿童早期教育看作是人的一生教育的黄金时刻，于是，不少家长开始着手教儿童认字、计算等，但是早期教育必须注意适量、适度、适时。

早在18世纪，杰出的教育家卢梭在《爱弥儿》一书中就提出一个观点，并把它视为教育的最重要和最有用的法则。

这就是：“不适当争取到的时间，到长大的时候会加倍地收回来。

”卢梭认为，“读书是孩子们在儿童时期遇到的灾难”。

他警告说：心急的父母和教师每每不正当地珍惜时间，希图给儿童灌输大量的知识，要他们在读书中消磨他们的时间，这是一种危险的想法。

在卢梭看来，“在他们的心灵还没有具备种种能力以前，不应当让他们运用他们的心灵，因为，当他们还处在蒙昧的状态时，你给他们一个火炬，他们也看不见的”。

由此他提出了儿童的消极教育思想。

他认为：“最初几年的教育应当纯粹是消极的。

它不在于教学生以道德和真理，而在于防止他的心灵沾染罪恶，防止他的思想产生谬见。

”他还指出：“必须锻炼他的身体、他的器官和他的体力，但是要尽可能让他的心闲着不用”。

卢梭提出的消极教育思想，是不是叫家长或教师放弃对儿童的早期教育呢？

当然不是。

关键在于你教育什么，用什么方法去教育。

他认为，学习知识的本意是让人聪明善辩，让人能干有为，但流为纸上谈兵的书本教育就成了人类的灾祸。

他抨击了当时把儿童培养成能懂五六种文字的神童的倾向。

有不少人煞费苦心地去寻找教儿童读书写字的最好方法，采取强制的手段命令儿童去学，他们以为这样就可以使儿童掌握这些知识了。

事实上，这是在折磨儿童，除了使他感到厌恶学习之外，是没有其他好处的。

卢梭明确指出：“当书本上的知识对他没有用处的时候，读书对他有什么用处？

”他提出应当特别加以注意的是：“不可使还不喜欢读书学习的儿童对读书发生厌恶心情，不可使他尝到读书的苦味，以免他过了青年时期还觉得读书是一种可怕的事情。

”大量经验也证明了这一点。

如果儿童从小就对读书产生厌恶的感情，并带有这种厌恶的体验，那么必将对他以后所从事的学习带来不良的影响。

卢梭认为：教孩子学习的最好方法应当是“促使孩子们有学习的欲望”，如果，“你使孩子们先有这

<<哈佛心理公开课>>

个欲望……这时候，随你用什么方法去教都可以把他们教得很好。

”只要你能够增进他的快乐，即使你不许他学，他自己也会马上去学、去用的。

由此可见，卢梭提出的消极教育，并不反对早期教育，而是反对对儿童施加强迫的教育，反对束缚儿童个性的教育。

赛达斯让哈佛大学的心理学家们引以为戒。

通过借鉴卢梭的消极教育理论，哈佛大学们的心理家们开始认真探讨如何对儿童实施早期教育。

他们认为，要研究儿童，首先必须观察儿童、了解儿童。

他们认为，儿童不仅有他们自己的心理特点，而且每个儿童还有各自的个性特点，教育者只有了解了儿童的心理特点和个性特点，按每个儿童的特点去指导，才能使你对他所花费的苦心取得成效。

## <<哈佛心理公开课>>

### 编辑推荐

《哈佛心理公开课》编辑推荐：没有谁的一生会永远一帆风顺，一个人遇到变故的时候，只有具备了强大的心灵，才能无往不克、安然渡过难关。

哈佛大学的学者们在研究如何使人心灵变得强大这一方面，有着非常独到的见解和精辟的理论。通过阅读《哈佛心理公开课》，读者可以学到许多强化自身的方法、技能，还能借鉴到一些先进、科学、高效的培养孩子的方式、方法。

这是一本非常有意义的心理学通俗读物。



<<哈佛心理公开课>>

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>