

<<哈佛心态学全书>>

图书基本信息

书名：<<哈佛心态学全书>>

13位ISBN编号：9787505426931

10位ISBN编号：7505426931

出版时间：2011-6

出版时间：朝华

作者：田鹏

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>

## <<哈佛心态学全书>>

### 内容概要

建于1636年的哈佛大学是美国最古老的高等学府，也是美国和世界最负盛誉的名牌大学之一。

300多年来，哈佛大学为美国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、40名诺贝尔奖获得者和美国500家大财团中2 / 3的决策经理们，都是从这里走出……很多学者都试图搞清楚：这些各行各业的杰出人士，究竟从哈佛学到了什么秘诀？

一位毕业于哈佛商学院的著名企业家说：与其说是哈佛教给我的知识成就了我，不如说是它让我学会了以怎样的心理态度去面对生活。

## <<哈佛心态学全书>>

### 书籍目录

#### 一、我们所抱持的心态决定了我们的人生

影响我们人生的关键因素是心态  
选择了正确的思想才能获得理想的生活  
必须掌握好自己的信念，把积极心态调动出来  
成功的关键是充分自信的态度  
更加努力地做好该做的事才能超越不如意的生活  
改变思考方式，努力去掌控自己的命运  
要学会唤起、抓住及启发成功的感觉  
要敢于做自己梦想中的国王

#### 二、学会积极思考，培养乐观的心态

乐观快乐的人总能够看到生活中光明的一面  
唯有好的算念，才能有好的人生  
心中想着成功，才会努力去实现目标  
重要的是你如何看待发生在你身上的事  
要心情好，凡事就得要向好的方面想  
我们可以运用思想的力量使自己振作起来  
培养乐观的人生态度，让精神世界只有积极思想  
享受激情的魔力并且发挥自己的潜力  
告别悲观，让乐观的思想改造你  
在心理上进行积极的自我暗示，培养乐观的心态

#### 三、肃清心中的悲观心理，克服消极的心态

事情做得好坏的差别不是有没有能力，而是身心所处的状态  
通过努力把忧虑减少到一个非常小的程度  
在生活中要尽量学会给自己积极的心理暗示  
面对麻烦和烦恼的时候，我们最好做些什么  
采取得体的行动，打破消极的念头  
把恐惧、愤怒、悲观、屈辱等情绪抛之脑后  
用理智的力量来控制和调整自己的心态  
哈佛大学学者测量心情、管理心情的方法  
如果你对产生活前景的看法是消极的就不可能快乐  
让热情推动你更好地完成日常工作  
走出情绪的低谷，树立起积极的心态

#### 四、勇于进取。

##### 追求卓越的信念

每一个人都只发挥着自身潜力很小的一部分  
信念是一种巨大的动力，它可以推动你去发挥潜能  
决定我们人生的信念是可以选择的  
必须使自信心变成一种信念并坚定地执行下去  
发掘和增强一些成功者必备的勇敢精神  
从潜在意识去认为“可能”就容易做成  
成功者往往有强烈的动机和必胜的决心  
通过自身努力，把劣势变成优势  
不断追求进步，把能力最大限度地发挥出来  
一个真正的目标必定充满挑战性  
敢于探索生命中的未知领域才能真正实现自我

## <<哈佛心态学全书>>

浅尝辄止，固不自封的人不可能取得更大的成绩

用进取心激励自我为了更加美好的明天而努力

别让不正确的生活态度影响你追求幸福和卓越

追求卓越应抱持的几个基本信念

五、积极、豁达地面对失败和挫折

不甘失败的决心是取得成就的关键

忍受压力而不气馁，是最终成功的要素

横在你面前的栏越高，你跳得也就越高

任何困难都难以迫使真正坚强的人就范

你不怕困难，困难就怕你

不畏艰难，不怕挫折，努力减少失败

坚定信念，积极寻求摆脱困境的办法

真正的伟人是像神一样无所畏惧的凡人

不要把不幸事件当成逃避责任和认输的借口

在争取成功的同时，必须做好最坏的思想准备

积极地摆脱危机，开始新的生活

影响一个人耐受力的主要因素是后天的

在日常生活中怎样培养坚强的意志

六、缺乏自信常常是不能获得成功的主要原因

一个人要有自信才能成为自己所希望的人

自信是发挥主观能动性的闸门，启动聪明才智的马达

重要的是要接纳自己，肯定自己

不要拿“他人”的标准来衡量自己

克服自卑心理，树立积极自信的心态

在生活中如何树立起强大的自尊

提高自我意识，不被他人所左右

要努力克服渴求得到他人赞许的心理

对自己的力量要有最起码的适度的信心

为自己努力去设计有助于成功的新的性格

采取有效措施帮自己树立必胜的信念

哈佛学者提出的建立自信的6个步骤

七、保持心态的平和。

适应生活中的压力

尽量不要从极端的角度来看生活中的问题

要洒脱和不甘于落后，但要控制嫉妒

不要自欺欺人地满足于虚假的荣誉

不要让偏见遮蔽你的视线，禁锢你的心智

无须抱怨，战胜生活中的失望情绪

一旦遭遇困难问题就迅速应付才能减少困扰

真正明智的人懂得用忙碌去代替忧虑

保持一颗平和的心，享受生活的乐趣

别让虚构的问题引起我们的烦恼、不安与紧张

正视现实，调整好心态去面对失去

我们所能做的只能是端正态度，妥当地去应付种种不愉快

放慢生活的脚步，更从容地面对人生

八、感受幸福，享受充实快乐的人生

使你快乐或不快乐的，是你对它的想法

<<哈佛心态学全书>>

想获得永远的幸福，就必须努力保持幸福的思考

幸福只是一种感受

幸福的人必须有一个可以带来快乐和意义的目标

我们本来是可以生活得更快活更幸福一些的。

采取有效的策略积极灵活地驱散不快乐的感觉

拓展生活的空间，战胜孤独感

保持本色，按照最适合自己的模式去生活

积极思维方式本身决定了你是幸运的

我们可以通过自己的努力去获得快乐

充分认识到快乐的价值，培养强烈的快乐意识

快乐就在生活的每一件小事中隐藏

## &lt;&lt;哈佛心态学全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：为什么有些人就能比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有更好的工作、人际关系、健康的身体，整天快快乐乐地过着更高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得更好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计？其实，人与人之间并没有多大的区别。

造物主给每个人一样的头脑和四肢，也给他们同样的思维能力和行为能力，还给了每人一天公平的24小时。

但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？成功的秘密在哪里？哈佛大学心理学系教授杰尔姆·卡根极为推崇这样一种观点：影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们抱持什么样的信念。

为了证明这种的观点，他讲过这样一个故事——有两位年近70岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么个想法。

于是，她在70岁高龄之际开始学习登山。

随后的25年里一直冒险攀登高山，其中几座还是世界上有名的。

就在最近她还以95岁高龄登上了日本的富士山，打破了攀登此山的年龄最高纪录。

她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

卡根教授指出，有了积极坚定的信念，人就能够发挥无比的创造力。

当然，信念也可能是破坏力，看你从哪个角度去认识。

人类对于生活中的遭遇会很主观地赋予某种意义，积极的信念可使人重拾破碎的心，继续往前迈进，而消极的信念很可能就此便毁掉人的一生。

一个人能否成功，就看他的态度了！成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神支配和控制自己的人生。

失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。

环境决定了他们的人生位置。

其实，我们的境况不完全是周围环境造成的，或者说，通过我们的努力，我们是可以改变自己的生存环境的。

在哈佛大学的课堂上，经常会讲述维克托·弗兰克尔的故事——维克托·弗兰克尔什么罪也没有，只因为他是犹太人，就被投入了纳粹德国某集中营。

每天他都在积极思考，用什么样的办法能逃出去。

他请教同室的伙伴，伙伴嘲笑他：来到这个地方，从来就没人想过能活着出去，还是老老实实干活吧，也许能多活几天。

可维克托不是这样想法，他想到的是家有老母妻儿，自己一定要活着出去。

积极的思考终于给他带来了机会。

一次，在野外干活，趁着黄昏收工时刻，他钻进了大卡车底下，把衣服脱光，乘人不注意，悄悄地爬到了附近不远处的一堆赤裸死尸上，刺鼻难闻的气味、蚊虫叮咬他，他全然不顾，一动不动地装死，直到深夜，他确信无人，才爬起来光着身子一口气跑了70公里。

这正是，世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

这位幸存者后来对人们说：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。

”在哈佛大学流传着这样一句谚语：“90%的失败者其实不是被困难打败，而是自己放弃了成功的希望。

”其实，人与人的差别只是一点点，但这小小的差别有极大的不同。

小小的差别是思维方式，极大的不同是，这思维方式究竟是积极的还是消极的。

<<哈佛心态学全书>>

媒体关注与评论

我们自己就是待燃的火把，勇敢地去发掘这股可以创造人生奇迹的力量吧！

借助积极思考的力量，你将发现一种全新的思考与生活方式。

相信奇迹，你就能创造人生奇迹。

——诺曼·文森特·皮尔不要让自己老是觉得委屈，顾影自怜。

成功是由那些具有积极心态的人所取得的，并由那些以积极的心态努力不懈的人所保持的。

——克莱门特·斯通我们的环境——心理的、感情的、精神的——完全是由我们的态度决定的。

——拿破仑·希尔

<<哈佛心态学全书>>

编辑推荐



<<哈佛心态学全书>>

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>