

<<每天一堂哈佛心理课>>

图书基本信息

书名：<<每天一堂哈佛心理课>>

13位ISBN编号：9787509617953

10位ISBN编号：7509617952

出版时间：2012-4

出版时间：经济管理出版社

作者：宋秋实

页数：333

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>

## <<每天一堂哈佛心理课>>

### 前言

说起“心理学”，很多人都觉得它神秘莫测。

人们会想起许多所谓诡异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？

算命？

意念控制？

对于绝大多数人而言，它是一门看不见、摸不着的学科，离自己的生活很遥远。

但实际上，心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存必需的。

可以说，复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质；心理学是社会科学中最实用、最贴近生活的学问；心理战术是心理学中最实用、最贴近生活的知识。

美国著名作家、商界知名人士查尔斯·哈奈尔曾说过：“我们生活在一个可塑的、深不可测的精神物质海洋之中。

”在这个精神物质的海洋里，我们每个人都能感受到一种神奇而强大的力量，它支配我们的行动，时而带给我们喜悦，时而带给我们忧愁，时而带给我们深深的疑惑……也许您会问：“虽然拥有很多东西，可我为什么一点也不快乐，根本没感觉到幸福？

”很简单，因为您不知道什么是“幸福递减定律”。

我们从获得的物品中所得到的满足和幸福感，会随着所获得物品的增多而减少。

事实上，幸福本身没有变化，变化的只是我们的内心。

也许您会问：“为什么周围的人都那么优秀，而我却如此平庸？

”很简单，因为您不知道什么是“马蝇效应”。

没有马蝇叮咬，马就会慢慢腾腾，走走停停；如果有马蝇叮咬，马就不敢怠慢，跑得飞快。

人也是一样，适当给自己一些激励和刺激，才不会松懈，才能不断进步。

也许您会问：“刚入职场，我便全心全意付出，努力工作，为什么得不到领导者的器重？

”很简单，因为您不知道什么是“蘑菇定律”。

对于职场新人来说，一般都会像蘑菇一样被置于阴暗的角落、不受重视的部门，或做些打杂跑腿的工作。

如果您懂得平和面对，不过早暴露自己的锋芒，做“蘑菇”该做的事，您很快就可以改变这种境遇。

在这个纷繁复杂的世界，很多事情我们习以为常，很多想法与疑惑萦绕心头，但我们并不了解真相。

大多时候，我们不是命运的囚犯，而是心灵的囚犯。

因为，我们没有意识到操控着人类的神奇力量——我们的心理！

哈佛大学的心理学家们投入了大量精力做心理学方面的研究，他们研究后发现，关于我们的心理世界，有很多神奇的定律，可以揭示事物运行的逻辑规律，推演命运发展的因果关系。

运用这些神奇的理论，我们可以解释人生中的诸多现象，洞悉复杂世事，知道在什么情况下该如何去做，从而使我们的人生更加幸福、美好。

法国著名作家辛涅科尔曾指出：“对于宇宙，我微不足道；可对于我自己，我就是一切！

”现在，您想把握这“一切”，想深入了解自己、掌控自己吗？

本书以哈佛大学心理学家们的研究、分析为蓝本，从与生活息息相关的心理现象和内容入手，帮您解开诸多存在人类内心已久的疑问与困惑，让您真正了解生活、了解自身，从而更好地生存与生活。

不论您是工作繁忙的职员还是忙于学业的学生，是对心理学感兴趣的家庭主妇还是懒于阅读大部头的心理学爱好者，都可以通过本书推开心理学的大门。

本书依月份分为12大章，每章又依照星期分为四部分。

您可以为自己开设一个小小的心理学课堂，每天抽出10分钟时间来阅读其中的几页，一个星期的时间足够您掌握心理学某一方面的知识。

一年之后，您俨然就是一个心理学专家了！

——希望这一年中，您在获得心灵愉悦的同时，还能获得诸多智慧的收获。



## <<每天一堂哈佛心理课>>

### 内容概要

哈佛大学的心理学家们投入了大量精力做心理学方面的研究，发现了很多规律，运用这些规律，可以解释人生中的诸多现象，洞悉复杂世事。无论读者的身份如何，都可以通过这本书推开心理学的大门，收获诸多的智慧。

<<每天一堂哈佛心理课>>

书籍目录

- 1月 幸福感不一定与CPI正相关
  - 第1周 幸福的“心计”
  - 第2周 让你的心灵充满阳光
  - 第3周}告别坏心情，幸福自然来
  - 第4周 幸福往往存于细微之间
- 2月 混好职场，先要用心铺路
  - 第1周 走稳通往职场的 第一步
  - 第2周 向职场老鸟学经验
  - 第3周 攻克职场的心理难关
  - 第4周 混迹职场的警示牌
- 3月 欲操控人心，先修炼心术
  - 第1周 让对方开始喜欢你的心理操控术
  - 第2周 磁铁般吸引别人的心理操控术
  - 第3周 打开对方心扉的心理操控术
  - 第4周 一分钟的迅速掌控人心法
- 4月 学点攻心计，驰骋商界无敌手
  - 第1周 找准消费方的心理弱点
  - 第2周 在竞争中轻松取胜的心理战略
  - 第3周 商务谈判，说服要讲策略
  - 第4周 猛火快攻，打破对手心理防线
- .....
- 5月 从心出发，做一流的管理者
- 6月 知己知彼，打好博弈这场仗
- 7月 善施心计，让自己四面通达
- 8月 拉近火星与金星的“心”距离
- 9月 不一样的色彩，不一样的心理
- 10月 九型人格心理学
- 11月 熟知心理学的诡计
- 12月 不可不知的心理学经典定律

## &lt;&lt;每天一堂哈佛心理课&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第1周幸福的“心计”多给自己积极的心理暗示 美国某大学心理系的一堂课上，一位教授向学生们介绍了一位来宾——比尔博士，说他是世界闻名的化学家。

比尔博士从皮包中拿出一个装着液体的玻璃瓶，说：“这是我正在研究的一种物质，它的挥发性很强，当我拔出瓶塞，它马上会挥发出来。但它完全无害，气味很小。当你们闻到气味，请立刻举手示意。”

说完话，博士拿出一个秒表，并拔开瓶塞。一会儿工夫，只见学生们从第一排到最后一排都依次举起了手。但是后来，心理学教授告诉学生：比尔博士只是本校的一位老师化装的，而那个瓶子里装的物质只不过是蒸馏水。

哈佛心理学家指出，这些学生之所以“睁着眼睛说瞎话”，是因为受到了比尔博士的暗示。他暗示瓶子里装的是一种他正在研究的物质，气味很小，所以学生们就相信了，并且似乎闻到了那种特殊物质的气味。

中世纪的一个监狱里，一个即将被处决的犯人蒙上眼睛，医生在他旁边说，你将被割开动脉，你的血将慢慢流尽而死。说着，医生用一钝器刺了一下犯人手腕处，又悄悄打开身边的一个水龙头，让水慢慢地滴落。不久，那犯人就瘫软下来，竟昏死过去。医生什么都没做，但犯人却吓得昏死过去，这是心理的因素起了作用。而这心理因素，就是“暗示”的力量。

暗示在心理学上及精神医学上占有重要地位，而我们每一个人在自己的一生中都会受到暗示的巨大影响。

良好的暗示能把人带进“天堂”，消极的暗示能把人带进“地狱”。因此，在日常生活中，我们要多给自己良好的、积极的心理暗示。

例如，星期天，你本来约好和朋友出去玩，可是早晨起来往窗外一看，下雨了。这时候，你应该这样想：下雨了，今天可以在家里好好读读书，听听音乐了；而不是：糟糕！下雨天，哪儿也去不成了，闷在家里真没劲。

暗示可以来自自我，也可以来自他人。

外界的暗示我们无法控制，但我们可以正面地、积极地利用它，这样结果就是美好的。反之，如果我们消极地、恶意地利用它，那么带来的结果只能是痛苦和灾难。

一个人划着皮划艇逆流而上，正当他奋力向前的时候，另一个顺流而下的划皮划艇者把他撞到了岸边。

他对那个人大声责骂说：“你为什么不看着点？”

他愤怒地回到河流中继续逆流而上，此时又一个顺流而下的皮划艇把他撞得离开了自己的路线，他对这个划皮划艇者骂道：“你这个白痴，你没有见到我向上逆流划行有多么艰难吗？”

他怒气冲冲地继续向上，可是又一只往下来的皮划艇把他撞离了航线。

当他张开嘴正想大骂时，才发现这个皮划艇是空的。

没有人会浪费时间骂一个空船，他把自己的皮划艇拨正了方向又继续向上走了。

这个人为什么会在别人撞了他的船以后既受到撞击之苦又受到了情绪之累？

如果一开始那些船就是空的又会怎么样？

如果他假设那些船是空的，结果又会如何？

他就不会额外增加那么多无端的烦恼了。

哈佛心理学家普遍认同这样的观点：对刺激情境的认知决定情绪和情感的性质。也就是说，一个人产生什么样的心理，取决于对当前事情怎么去理解或解释。

所以，想要幸福的人就必须学会用正面的暗示来调节自己，让积极的自我暗示带你走出阴影与困境。

警惕“配套效应”，别让他人的“睡袍”左右你的幸福

18世纪，法国有位哲学家名叫丹尼斯·狄德罗

## &lt;&lt;每天一堂哈佛心理课&gt;&gt;

有一天，朋友送给他一件质地优良、图案高雅的酒红色睡袍，狄德罗非常喜欢。可他穿上睡袍在家中反复寻找感觉时，总觉得家具的风格与睡袍非常不协调，地毯的针脚也粗得吓人……于是，为了能和睡袍配套，他把旧东西全部更新了。书房的摆设也终于跟上了睡袍的档次，可他仍然感到不舒服，因为“自己居然被一件睡袍胁迫了”。200年后，美国经济学家朱丽叶·施罗尔据此提出了一个新概念——“狄德罗效应”，也叫“配套效应”。

哈佛心理学家认为，现实生活中，“配套效应”可以带来好的结果，也会带来不好的结果，这取决于所参照的“睡袍”的价值。

有价值的“睡袍”可以促使我们为了与之配套而产生一系列好的或者对我们成长有利的行为表现。

反之，劣质的“睡袍”却可以使我们走向倒退。

其实，我们又何尝不是被诸多种“睡袍”所胁迫呢？

大多数人都有个很大的心理特点，就是很在意别人的看法。

当听到别人发出“他的发型可真难看”、“衣服是那么的土气”之类的“睡袍”时，我们就开始打退堂鼓，开始怀疑自己的发型、衣服，去尝试自己并不真心喜爱的东西。

人生本就短暂，真正属于自己的快乐更是不多，为什么不能为了自己而完完全全、真真实实地活一次？

为什么不能让自己脱离总是建立在别人基础上的参照系？

在这个世界上，没有任何一个人可以让所有人都满意。

跟着他人的眼光来去的人，会逐渐暗淡自己的光彩。

西莉亚自幼学习艺术体操，她身段匀称灵活。

可是很不幸，一次意外事故导致她下肢严重受伤，一条腿留下后遗症，走路有一点跛。

为此，她十分沮丧，甚至不敢走上街去。

作为一种逃避，西莉亚搬到了约克郡乡下。

一天，小镇上的雷诺兹老师领着一个女孩来向西莉亚学跳苏格兰舞。

在他们诚恳的请求下，西莉亚勉为其难地答应了。

为了不让他们察觉自己残疾的腿，西莉亚特意提早坐在一把藤椅上。

可那个女孩偏偏天生笨拙，连起码的乐感和节奏感都没有。

当那个女孩再一次跳错时，西莉亚不由自主地站起来给对方示范。

西莉亚一转身，便敏感地看见那个女孩正盯着自己的腿，一副惊讶的神情。

她忽然意识到，自己一直刻意掩盖的残疾在刚才的瞬间已暴露无遗。

这时，一种自卑让她无端地恼怒起来，对那个女孩说了一些难听的话。

西莉亚的行为伤害了女孩的自尊心，女孩难过地跑开了。

事后，西莉亚深感歉疚。

过了两天，西莉亚亲自来到学校，和雷诺兹老师一起等候那个女孩。

西莉亚对那个女孩说：“如果你训练成一名专业舞者恐怕不容易，但我保证，你一定会成为一个不错的领舞者。

”这一次，她们就在学校操场上跳，有不少学生好奇地围观。

那个女孩笨手笨脚的舞姿不时招来同学的嘲笑，她满脸通红，不断犯错，每跳一步，都如芒刺在背。

西莉亚看在眼里，深深理解那种无奈的自卑感。

她走过去，轻声对那个女孩说：“假如一个舞者只盯着自己的脚，就无法享受跳舞的快乐，而且别人也会跟着注意你的脚，发现你的错误。

现在你抬起头，面带微笑地跳完这支舞曲，别管步伐是不是错。

”说完，西莉亚和那个女孩面对面站好，朝雷诺兹老师示意了一下。

悠扬的手风琴音乐响起，她们踏着拍子，欢快起舞。

其实那个女孩的步伐还有些错误，而且动作不是很和谐。

但意外的效果出现了——那些旁观的学生被她们脸上的微笑所感染，而不再关注舞蹈细节上的错误。

<<每天一堂哈佛心理课>>

后来，有越来越多的学生情不自禁地加入到舞蹈中。

大家尽情地跳啊、跳啊，直到太阳下山。

哈佛心理学家告诫人们，生活在别人的眼光里，就会找不到自己的路。

一个人活在别人的标准和眼光之中是一种痛苦，更是一种悲哀。

倘若你今天为某个人换衣服，明天为另一个人换发型，那么你自己的想法又该摆放在哪里？

如此下去，还有幸福可言吗？

不同的人有不同的想法和看法，要想生活的幸福，就不要过度在意他人的流言飞语，走自己的路。

## 后记

一部作品的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：王本刚、丁敏翔、张平、刘亚飞、王阳、杨茜彦、刘默、吴虹展、张云、胡明媛、李倩、陈思思、李琳、韩佳媛、焦亮、黄薇、姜波、慈艳丽、庞丽娟、廖春红、常娟、徐端、宁月玲、庞中辉、姜翠平、孙静、张云红、陈金川、陈诗雪、李锐、李文静、黄青翔、宋洁、田宇、邱霜、张彩彩、苏畅、王杰、宿春君、孙利红、齐艳杰、李惠等。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

凡被本书选用的材料，我们都将按《中华人民共和国著作权法》有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。

敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

著作人联系方式： 联系人：王先生 联系电话：010—82865588

<<每天一堂哈佛心理课>>

编辑推荐

《每天一堂哈佛心理课》编辑推荐：不论您是工作繁忙的职员还是忙于学业的学生，是对心理学感兴趣的家庭主妇还是懒于阅读大部头的心理学爱好者，都可以通过《每天一堂哈佛心理课》推开心理学的大门。

法国著名作家辛涅科尔曾指出：“对于宇宙，我微不足道；可对于我自己，我就是一切！”

现在，您想把握这“一切”，想深入了解自己、掌控自己吗？

这本《每天一堂哈佛心理课》由宋秋实编著，以哈佛大学心理学家们的研究、分析为蓝本，从与生活息息相关的心理现象和内容入手，帮您解开诸多存在人类内心已久的疑问与困惑，让您真正了解生活、了解自身，从而更好地生存与生活。

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>