第一图书网, tushu007.com

<<哈佛心理课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛心理课>>

13位ISBN编号：9787511328694

10位ISBN编号：7511328695

出版时间：2012-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：贝亚特·琼斯

页数：289

字数：268000

译者：墨非

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《哈佛心理课》编著者贝亚特·琼斯。

哈佛教授传授的成功心理学理念，哈佛精英推崇的幸福心理学课程! 哈佛人用亲身实践启迪我们最为完善的健康心理，享受幸福人生!
积极、幸福、快乐、健康…一完美生活体验从现在启航! 不是一本枯燥高深理论的心理学学术专著；不是涵盖大量专业词汇与解释各种心理现象的教科书；它没有将视角局限于心理学范畴，而是扩大到了探索和研究哈佛心理学理念。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者:(美)贝亚特·琼斯

第一图书网, tushu007.com

<<哈佛心理课>>

书籍目录

第1章 思维方式决定人生高度
1.思维定式是创新的枷锁
2.多视角思维有助创新
3.改变，世界唯一的永恒
4.顿悟，解决问题的新方法
5.期望向现实转换
6.记忆的秘诀
7.注意的秘诀
8.做最擅长的事
9.透视从众心理
第2章 释放生命的潜在能量
1.拥有积极心理
2.如何进行积极的心理暗示
3.心态影响行为
4.因为热情而成功
5.运用零星时间
6.多想办法，抓住机会
7.踏出第一步
第3章 感悟绚烂人生的哲理课堂
l.如何进行自我了解
2.自强精神永不息
3.自立让你富有
4.让自信和幽默相伴
5.生活永远有多种选择
6.勿抱怨勿急躁
7.对人宽容，对己自制
8.你的心理就是你的人生
第4章 吮吸人生精华浓缩的甘泉
1.面对生活中的新问题
2.感受生命之河
3.打好手中的每张牌
4.适度的应激反应
5.梦想创造奇迹
6.你想成为什么就会成为什么
7.时间的账单
8.专心做一件事
9.做事就是做人
第5章 点亮快乐人生的智慧宝灯
第6章 在风雨中体味生命的真谛
第7章 抓住梦想，成为你想成为的人
第8章 充满信心，历练出金子般的光芒
第9章 人的能力比感觉到的大
第10章 丢带心灵的8个药方
第11章 心中有爱，便无所畏惧
第12章 别丢是整整的自我

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