

<<哈佛心理课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛心理课>>

13位ISBN编号：9787548403609

10位ISBN编号：7548403607

出版时间：2011-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：余世伟

页数：245

字数：230000

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>

## <<哈佛心理课>>

### 内容概要

余世伟编著的《哈佛心理课》收集大量哈佛大学心理学教育的成功案例，包括哈佛大学的教授讲述的心理学故事、哈佛学子有关心理素质方面的经历和根据哈佛大学的心理学教育理念而收集的故事等。

《哈佛心理课》将这些精彩的故事收集成册，旨在帮助青少年提高心理素质，对解决青少年的心理问题有一定的指导意义。

## <<哈佛心理课>>

### 书籍目录

#### 第一章 哈佛的心理管理：如果无法回避痛苦就学会享受痛苦

- 1.用不同的态度去应对不同的人生
- 2.要做生活的强者就将痛苦视为插曲
- 3.不要灰心，你离成功可能只是一步之遥
- 4.经历和痛苦，都是我们人生不可或缺财富
- 5.认清自己的长处，并不断挖掘自己内心的宝藏
- 6.落后不是自己慢，而是对手快
- 7.永不放弃的人始终有一种“再坚持一下”的信念

#### 第二章 哈佛的成功心理：没有人可以随随便便成功

- 1.只有永远抱定自己的信念不放弃，才能走到成功的彼岸
- 2.积极的心态加上积极的行动是取得成功的秘诀
- 3.追求成功的过程，就是不断超越自我、战胜失败的过程
- 4.唯一成功力量来源于我们的坚持精神
- 5.沿着心中勾勒的蓝图走向成功
- 6.成功都是曲曲折折的坎坷和失败构成的
- 7.成功就是一个人事先树立的有价值的目标

#### 第三章 哈佛的人格心理：认清自己并管理好自己

- 1.骄傲是成功人士的最大敌人
- 2.妄自尊大只不过是无知的假面具而已
- 3.钱财的奴隶决不会对上帝承诺忠诚
- 4.勇于承认和改正自己的错误
- 5.世界上最难的事情不是谦虚，而是时刻保持谦虚
- 6.不要因为外因而改变自己的想法

#### 第四章 哈佛的宽容意识：宽容其实就是放下对自己的惩罚

- 1.明智的人都是宽容的人
- 2.记住：最高贵的复仇方式是宽容
- 3.宽容能救赎自己脆弱的心灵
- 4.宽容别人等于善待自己
- 5.只要拥有宽容之心，就会成为受人尊敬的智者
- 6.即使在战争之中也能彰显自己高贵的人性

#### 第五章 哈佛的信念哲学：不要给自己的成功找任何依托

- 1.做命运的主人，而不是命运的奴隶
- 2.改变世界不如完善自我
- 3.摆脱恐惧就是卸掉枷锁
- 4.面对权威，要有自己的主见
- 5.宿命论是那些缺乏意志力的弱者的借口
- 6.幸福不能靠别人给予，而要靠自己去争取

#### 第六章 哈佛的快乐哲学：时常给自己的心灵洗个澡

- 1.杞人忧天，庸人自扰，是最愚蠢的行为
- 2.知道何时不该工作和知道何时应该工作同样重要
- 3.一个人的思虑过多，就会失去做人的快乐
- 4.学会享受和赞美生命的同时，记得要摆脱忧虑
- 5.换种姿态生活，寻找人生的价值
- 6.记得为自己的心灵寻一棵“烦恼树”

#### 第七章 哈佛的学习心态：学习时的痛苦是暂时的，未学到的痛苦才是终生的

## <<哈佛心理课>>

- 1.狗一样地学，绅士一样地玩
- 2.积极的心态才会创造无限的成功
- 3.让自己的内心藏着一条巨龙，既是一种苦刑也是一种乐趣
- 4.学习就是给你自己圆梦
- 5.乐观使身体无病，心灵无疾
- 6.机会总是留给有准备的人

### 第八章 哈佛的时间观念：梦想并不会因为时间的流逝而变得短暂

- 1.珍惜一寸光阴犹如埋下一粒良种
- 2.你们热爱生命吗？

#### 那就不要浪费时间

- 3.世界上真正的天才决不会浪费时间
- 4.世界上丢失最快的东西是时间
- 5.上帝总是让珍惜时间的人走在最前面
- 6.必须过真实的生活，过有价值的生活
- 7.不要老叹息过去，它是不会再回来的
- 8.昨天是一张作废的支票，明天是一张期票，而今天则是你唯一拥有的现金
- 9.时间是组成生命的资料
- 10.时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在像箭一样飞逝，过去永远静立不动
- 11.不要埋葬自己青春的时光

### 第九章 哈佛的认知心理：过去属于死神。

#### 未来属于自己

- 1.我们的社会依旧需要默默奉献的人
- 2.伟大的人绝不会滥用自己的优点
- 3.有一种美丽需要发现和经营
- 4.世界上最好的镜子就是你自己
- 5.你走的道路就是让过去和未来区别开来
- 6.始终保持走在前列你才是成功者
- 7.投资眼光决定你的成就高低
- 8.友情是一生最珍贵的宝藏
- 9.谁快谁赢得机会，谁快谁赢得财富

### 第十章 哈佛的挫折教育：困难是动摇者和懦夫掉队回头的便桥

- 1.没有困难就没有人生的修炼
- 2.强者容易坚强，正如弱者容易软弱
- 3.伟大的事业根源于坚韧不拔的工作
- 4.只有泥泞的道路才会留下脚印
- 5.成功者必须寻找到自信的支点
- 6.伟大人物最明显的标志就是他坚强的意志力
- 7.坚强让走近鬼门关的人改变命运
- 8.每一次挫折都带着同样有利的种子
- 9.跌倒就是站起来的最好征兆
- 10.只有经受住善恶的考验才会获得更多的快乐和机会
- 11.苦难是人生最好的导师

### 第十一章 哈佛的自信哲学：充满自信和坚持原则的人懂得如何说“不”

- 1.任何外在的压力和挫折都不会使有志者产生动摇
- 2.没有任何一项伟大的事业不是因为自信而成功的
- 3.之所以走入迷途，都源于自以为是
- 4.要一直坚信，自己是最棒的

## <<哈佛心理课>>

- 5.出现困难倒是因为缺乏足够的信心
- 6.在心灵深处肯定自己就如同为人生镶上了金边
- 7.幸福不是拥有得多而是计较得少
- 8.只有战胜自卑才能活出自信
- 9.不要忘了对自己说“我是最优秀的”

### 第十二章 哈佛的心理自修：及时根除心灵深处隐藏的恶疾

- 1.嫉妒是一种上瘾的毒药
- 2.在懦弱的时候，尊严是生命的灵魂
- 3.过度贪婪的结局总是过度悲渗
- 4.怀疑只会抑制能力，而信仰却是力量
- 5.像鄙夷老鼠一样鄙夷贪婪
- 6.胆怯、懦弱、自卑是阻碍成功的拦路石
- 7.生活真正的意义并不在于攀比
- 8.真正的勇敢者都是平凡而伟大的
- 9.从倒下到站起不仅仅是一个距离

### 第十三章 哈佛的完美主义：过分追求完美就是一种心理障碍

- 1.没有人可以做到完美无缺，也不是所有人都会在意你的完美
- 2.过分追求完美就是一种心理障碍
- 3.扔掉生活中的假面具，才能实现真正的自我
- 4.坚持本色主义才能拥有最真实的美丽主义
- 5.在不公平的命运面前，勇气是征服命运的唯一手段
- 6.最完美的理想是：追求完美，但不可把完美理想化

## &lt;&lt;哈佛心理课&gt;&gt;

## 章节摘录

施瓦伯出生在美国乡村，念过几年书。

15岁那年，由于家境贫困，于是，他在一个山村做了三年的马夫之后，来到钢铁大王卡内基所属的一个建筑工地打工。

在这里，施瓦伯就抱定了要认真学习做一个生活强者的决心。

他知道，自己并无其他资本，要想取得成功，只有不断地学习。

因此，当其他人在抱怨工作辛苦、薪水低而怠工的时候，在别人都无法忍受枯燥的生活出去玩乐的时候，施瓦伯却默默地积累着工作经验，并自学建筑知识。

而且，他还从可怜的薪水里拿出钱来购买了建筑学的书籍。

和他一起打工的人，总是讽刺挖苦施瓦伯是做无用功，他却回答说：“我不光是在为老板打工，更不是单纯地为了赚钱。

我是在为自己的梦想打工，为自己的远大前途打工。

我相信，机遇总是青睐那些有准备的人！

”一天晚上，同伴们都在玩牌、下棋的时候，唯有施瓦伯坐在角落里看书。

恰巧那天公司的经理到工地检查工作，然后顺便来到他们的宿舍里。

当经理看到施瓦伯手中的书时，好奇地翻开了他做的笔记，然后一句话没有说就走了。

第二天，经理把施瓦伯叫到办公室，问：“你现在的情况，只是一个普通的杂工，学习那些东西干什么？”

”施瓦伯说：“我想以后公司并不缺少打工者，而是缺少有工作经验又有专业知识的技术人员或管理者，这是企业发展的关键。

”经理想了想，点了点头。

不久，施瓦伯就被升任为技师，负责一些技术上的问题。

但是，施瓦伯并没有为此而沾沾自喜，而是更加努力地学习和工作，终于在不久后升到了总工程师的职位。

25岁那年，施瓦伯担任了这家建筑公司的总经理。

显然，施瓦伯的做法是对的。

只有先去拥有，才能相遇机会。

机会，只可能属于那些有准备的人。

它需要长期的预备过程，也就是学习的过程。

一个没有知识积累的人，即使给予他条件，他也是无能为力的，只能让机会白白溜走。

下面这个真实的故事就会告诉你这个道理。

这个故事是关于意大利著名指挥家、大提琴演奏家阿尔图罗·托斯卡尼尼的。

他的成名曾经引起很多人的思考和议论。

1886年以前，托斯卡尼尼还是个默默无闻的小人物，但一次意外的机遇却改变了他人的人生，而这人生的转变正是他坚持学习、不懈努力的结果。

那一天，阿尔图罗·托斯卡尼尼随意大利歌剧团到巴西进行巡回演出，由经理加洛·罗希带领，托斯卡尼尼对经理的为人一直很赞赏。

当时，为了吸引观众，罗希聘请了巴西著名的音乐家莱奥波尔多·米盖尔做乐队的指挥，但除他之外，乐队的其他成员都是意大利人。

不知为什么，首场演出很不顺利，不但观众，就连当地媒体也将本场演出评论得一无是处。

这种连锁反应导致乐队发生成员和指挥互相指责的情况。

乐队抱怨米盖尔作为指挥态度傲慢、才能平庸，导致演出失败，而米盖尔在报纸上发表公开信称：“意大利乐队自满而懒惰，大部分成员水平欠缺。

”米盖尔还声明自己会立即退出巡回演出活动。

当天下午是巡演的第二场，规定的剧目是（《阿依达》，节目单早已印发出去。

因为米盖尔很有威望，所以很多的巴西人几天前就买好了票。

<<哈佛心理课>>

现在听说他们喜爱的指挥愤然辞职，大家于是把矛头指向了攻击米盖尔的意大利人，尤其是意大利歌剧团的乐队，甚至还说这是对整个巴西的蔑视。

因此，在幕布还没有拉开时，剧场内的巴西人已是一片混乱，各种叫骂声、喧哗声不绝于耳，许多观众还嚷着要退票。

由于米盖尔不愿再担任歌剧团的乐队指挥，由此只能由指挥助理代替指挥了，但助理刚刚来到舞台前的乐队边，观众席上就朝他扔弃塑料水杯、纸团儿，口哨声连成一片。

原来，观众早已经熟悉他是一名意大利人。

观众声称，如不是巴西人来指挥乐队，他们决不罢休。

此起彼伏的喧闹使指挥助理掷下指挥棒气愤地离开了舞台，此时台下更是群情激奋。

气氛骤然紧张，歌剧团经理罗希无奈之下，只好亲自出来指挥。

但是，当他小心翼翼地拨开幕布后，一大片的嘘声马上淹没了他的声音。

因为节目单的简介上早已经显示他是一个意大利人，所以罗希只好灰溜溜地逃回了后台，赶紧安排领唱前去救场。

## <<哈佛心理课>>

### 媒体关注与评论

为了提高幸福感，少担心那些遥不可及的欢乐，而要找到微小但是源源不断的快乐源泉。

——哈佛大学社会心理学教授杰尔姆·卡根每个人都相信活在当下是很重要的，但没有人相信他们并没有活在当下。

积极地注意新事物——保持专注——是活在当下的方法。

——哈佛大学心理学教授埃伦·兰格你和任何一个陌生人之间所间隔的人不会超过六个——也就是说，最多通过六个人你就能够认识任何一个陌生人。

——哈佛大学社会心理学教授米尔格·兰姆在人成功的要素中，智力因素是重要的，但更为重要的是情感因素。

——哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔当一个人在与人比较中尽获自信时，他要学会与自己比较来获得自谦；而当他在与人比较中尽获自卑时，他要学会与自己比较来获得自信。

——哈佛大学心理学博士岳晓东如果你像一朵小花一样脆弱，你的朋友就会建议你去看心理医生。

而事实是，你是相当坚强的，绝对比他们认为的要强大。

我告诉那些刚刚经历过困境的人们的忠告只有一条：那就是——坚持下去。

——哈佛大学社会心理学教授 杰尔姆·卡根



<<哈佛心理课>>

编辑推荐

《哈佛心理课:哈佛教授讲给哈佛学子的168个心理故事》：哈佛精英心灵修炼与精神励志的心理密码

<<哈佛心理课>>

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>