

<<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>

<<哈佛心理课>>

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。

<<哈佛心理课>>

作者简介

作者:(美)贝亚特·琼斯

<<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

- 1.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

<<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>