

<<哈佛心理课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛心理课>>

13位ISBN编号：9787538868012

10位ISBN编号：7538868011

出版时间：2012-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：张子墨

页数：248

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>>

前言

当你打开这本书的时候，恭喜你，你的成功之路开始起航了！

为什么不断的成功不能带给你持久的幸福感？

人生路上你是个勇于行动的勇敢者吗？

你会在社交场合中八面玲珑地构建人脉吗？

身在职场的你如何凭借优势策略在平凡的岗位上脱颖而出？

身处逆境你将怎样进行绝地反击？

追求财富的路上你将怎样完成创富梦想？

面对复杂的情绪变化你将如何掌控？

怎样挖掘和运用你大脑中的智慧宝藏？

如果你也有这样的疑问，或者正在面临类似问题的困扰，那么幸运的你或许就可以从本书中找到答案。

本书以哈佛大学教授的成功训言为主线，通过大量的事例，揭示了人们走向成功必不可少的诸多精神因素。

本书始终坚持用微笑驱除忧郁，用努力击退失败，用格言去鼓励更多追求上进的人。

正是有了哈佛大学那些兢兢业业执着于教育事业的人们不懈努力，才有了这本有益于社会、有益于广大读者的“精神导师”。

<<哈佛心理课>>

内容概要

哈佛大学被誉为“美国人的思想库”，多年来孕育出无数的政治家、科学家、作家及各行各业专家学者。

曾经培养了8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者和数十家跨国公司的总裁.....

哈佛大学之所以能培育出如此之多的天之骄子，一方面在于哈佛人致力于学业上的精细研究，另一方面则在于哈佛人对心理健康发展的极大关注。

在哈佛，成绩不是评定一个人的主要标准，哈佛大学更注重学生综合素质的培养。

在哈佛的教育理念中，培养学生良好的心理素质是提高学生综合素质的关键点，也是培养现代精英人才的重要一环。

本书汇聚了众多哈佛心理学教授的经典理论，收集了大量哈佛大学心理学教育的成功案例，凝聚了哈佛心理学智慧精华，对心理学知识进行了全方位的介绍，使读者通过了解哈佛心理学的智慧精华，提升自己的生活品位。

心理的健康才是真正的健康，心灵的强大才是真正的强大，希望你也能成为真正心理健康的人。

<<哈佛心理课>>

书籍目录

第1章 幸福心理课——体验愉悦，健康加快乐等于幸福

哈佛最受欢迎的幸福课

幸福是人生的终极目标

享受点滴快乐带来的幸福感

财富不是幸福之源

及时清除自己的心理垃圾

加强锻炼能防止精神老化

积极乐观应该是幸福的常态

健康是幸福最重要的资本

乐观的心态有益于健康

不要被完美心态所左右

对工作的态度决定幸福感

欣赏幸福的风景

保持幸福的微笑

培养幸福的习惯

常怀感恩之心

知足常乐和得与失

珍惜生命存在的每一天

第2章 成功心理课——行动为王，把你的愿望变为现实

成功者要具备敢为天下先的思想

立即行动才是走向成功的王道

选择决定了你不一样的人生

坚定信念的人才能走向成功

成功路上要勇敢地战胜恐惧

换位思考有助于培养积极心态

自动自发地工作能有意外收获

积极的自我暗示让你更优秀

只有自助者才能天助之

成功者必备的十大心理品质

第3章 社交心理课——构建人脉，教你踏上成功的台阶

和谐的人际关系是人生所必需的

尊重他人是成功社交的第一法则

让你的形象看上去像个成功者

微笑有助于建立和谐的人际关系

信任别人就等于信任自己

用爱心援助需要帮助的人

拿捏好最佳的社交距离

在群体中要有容人的雅量

幽默的智慧足以化解人际危机

有效沟通重在改善倾听技巧

第4章 职场心理课

第5章 困境心理课

第6章 财商心理课

第7章 情绪心理课

第8章 智商心理课

<<哈佛心理课>>

章节摘录

哈佛最受欢迎的幸福课 幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

——哈佛“幸福课”教授泰勒·本·沙哈尔 哈佛“幸福课”知名教授、被称为“哈佛红人”的泰勒·本·沙哈尔是哈佛的毕业生。

在哈佛，作为三名优秀生之一，他曾被派往剑桥进行交换学习。

他还是个一流的运动员，在社团活动方面也很活跃。

在泰勒·本·沙哈尔第二次开设“幸福课”的2004年，哈佛校报上有一篇报道《学校面临心理健康危机》，文章的导语说：在过去的一年，绝大多数学生感到过沮丧和消沉。

文章引述了一位学校舍区辅导员写给舍区主管的信。

“我快崩溃了。

”这位辅导员写道。

在他分管的舍区内，有20个学生出现了心理问题。

一个学生因为严重焦虑而无法完成学期作业；另一个学生因为精神崩溃而错过三门考试……舍区主管把这封信转给了哈佛校长，并强调该舍区的问题并不是特例。

泰勒·本·沙哈尔坚定地认为幸福感是人的最终目标。

但不幸的是，据他的观察，现实生活中的大部分人，都属于“忙碌奔波型”。

人们习惯性地去看下一个目标，而常常忽略了眼前的事情。

泰勒·本·沙哈尔经常讲“蒂姆的故事”。

在这个故事里，晃动着许多人熟悉的影子。

蒂姆小时候，是个无忧无虑的孩子。

但自打上小学那天起，他忙碌奔波的人生就开始了。

父母和老师总告诫他，上学的目的，就是取得好成绩，这样长大后，才能找到好工作。

没人告诉他，学校，可以是个获得快乐的地方；学习，可以是件令人开心的事。

因为害怕考试考不好，担心作文写错字，蒂姆背负着焦虑和压力。

他天天盼望的，就是下课和放学。

他的精神寄托就是每年的假期。

渐渐的，蒂姆接受了大人的价值观。

虽然他不喜欢学校，但还是努力学习。

成绩好时，父母和老师都夸他，同学们也羡慕他。

到高中时，蒂姆已对此深信不疑：牺牲现在，是为了换取未来的幸福；没有痛苦，就不会有收获。

当压力大到无法承受时，他安慰自己：一旦上了大学，一切就会变好。

收到大学录取通知书时，蒂姆激动得落泪。

他长长舒了一口气：现在，可以开心地生活了。

但没过几天，那熟悉的焦虑又卷土重来。

他担心在和大学同学的竞争中，自己不能取胜。

如果不能打败他们，自己将来就找不到好工作。

大学四年，蒂姆依旧奔忙着，为自己的履历表增光添彩。

他成立学生社团、做义工，参加多种运动项目，小心翼翼地选修课程，但这一切完全不是出于兴趣，而是这些科目可以保证他获得好成绩。

大四那年，蒂姆被一家著名的公司录用了。

他又一次兴奋地告诉自己，这回终于可以享受生活了。

可他很快就感觉到，这份每周需要工作84小时的高薪工作，充满压力。

他又说服自己：没关系，这样干，今后的职位才会更稳固，才能更快地升职。

当然，他也有开心的时刻，在加薪、拿到奖金或升职时。

但这些满足感，很快就消退了。

经过多年的打拼，蒂姆成了公司合伙人。

<<哈佛心理课>>

他曾多么渴望这一天。

可是，当这一天真的到来时，他却没觉得多快乐。

蒂姆拥有了豪宅、名牌跑车。

他的存款一辈子都用不完。

他被身边的人认定为成功的典型。

朋友拿他当偶像，来教育自己的小孩。

可是蒂姆呢，由于无法在盲目的追求中找到幸福，他干脆把注意力集中在了眼下，用酗酒、吸毒来麻醉自己。

他尽可能延长假期，在阳光下的海滩一呆就是几个钟头，享受着毫无目的的人生，再也不去担心明天的事。

起初，他快活极了，但很快，他又感到了厌倦。

做“忙碌奔波型”并不快乐，做“享乐主义型”也不开心，因为找不到出路，蒂姆决定向命运投降，听天由命。

但他的孩子们怎么办呢？

他该引导他们过怎样的一种人生呢？

蒂姆为此深感痛苦。

为什么当今社会有那么多“忙碌奔波型”的人呢？

泰勒·本·沙哈尔这样解释：因为人们常常被幸福的假象所蒙蔽。

“忙碌奔波型”的人，错误地认为成功就是幸福，坚信目标实现后的放松和解脱，就是幸福。

因此，他们不停地从一个目标奔向另一个目标。

在他看来，寻找真正能让自己快乐而有意义的目标，才是获得幸福的关键。

泰勒·本·沙哈尔的哲学老师在他毕业时，给了他一点忠告：“生命很短暂，在选择道路前，先确定自己能做的事。

其中，做那些你想做的。

然后再细化，找出你真正想做的。

最后，对于那些真正想做的事，付诸行动。

”泰勒·本·沙哈尔也这样教他的学生，并举例阐述了如何寻找能发挥自己优势和热情的工作：10多年前，泰勒·本·沙哈尔遇到过一个年轻人。

他是一名律师，在纽约一家知名公司上班，并即将成为合伙人。

坐在他的高级公寓里，中央公园的美景一览无余。

年轻人非常努力地工作，一周至少干60个小时。

早上，他挣扎着起床，把自己拖到办公室，与客户和同事的会议、法律报告与合约事项，占据了他的每一天。

当泰勒·本·沙哈尔问他，在一个理想世界里还想做什么时，这名律师说，最想去一家画廊工作。

“难道说，现实世界里找不到画廊的工作吗？”

”年轻人说不是的。

但如果在画廊工作，收入会少许多，生活水平也会下降。

他虽对律师楼很反感，但觉得没其他选择。

因为被一个不喜欢的工作所捆绑，所以他每天并不开心。

在美国，有百分之五十的人对自己的工作不甚满意。

但泰勒·本·沙哈尔认为，这些人之所以不开心，并不是因为他们别无选择，而是他们的决定，让他们不开心。

因为他们把物质与财富，放在了快乐和意义之上。

“金钱和幸福，都是生存的必需品，并非互相排斥。

”他说。

2-4

<<哈佛心理课>>

编辑推荐

为什么不断的成功不能带给你持久的幸福感？

人生路上你是个勇于行动的勇敢者吗？

你会在社交场合中八面玲珑地构建人脉吗？

身在职场的你如何凭借优势策略在平凡的岗位上脱颖而出？

张子墨编著的《哈佛心理课(畅销升级版)》以哈佛大学教授的成功训言为主线，通过大量的事例，揭示了人们走向成功必不可少的诸多精神因素。

本书给供相关人员参考阅读、

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>