

# 《哈佛心理课》

## 图书基本信息

书名：《哈佛心理课》

13位ISBN编号：9787563441464

10位ISBN编号：7563441468

出版时间：2011-7

出版社：延边大学出版社

作者：侯伟

页数：277

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《哈佛心理课》

## 内容概要

《哈佛心理课》收集整理了哈佛大学心理学教学的所有教案，并进行了重新编辑加工，以便让中国的读者更易于接受与吸收。《哈佛心理课》系统地梳理了哈佛大学教授所讲述的哈佛幸福心理学、哈佛情绪心理学、哈佛逆境心理学、哈佛学习心理学、哈佛口才心理学、哈佛社交心理学、哈佛婚恋心理学、哈佛性格心理学、哈佛职场心理学、哈佛经商心理学、哈佛财富心理学、哈佛健康心理学等经典课程。让读者全方位的领悟哈佛心理学智慧，从而使读者和世界上最幸福的人一样享受生活。

## 书籍目录

### Chapter 1 哈佛幸福心理课——找到你的幸福感

没有感恩，就没有快乐

试着去爱你不喜欢的人

别为琐事烦恼

每天给自己一个希望

快乐是心灵的天堂

扮演好自己的角色

### Chapter 2 哈佛情绪心理课——控制好情绪，你就能掌握自己的命运

别把坏情绪传过来

把烦恼写在纸上

向下比较

清理心灵花园中的杂草

把喜怒哀乐装在兜里

### Chapter 3 哈佛逆境心理课——别让眼睛老去，才不会让心灵荒芜

别为打翻的牛奶哭泣

把压力转化为动力

用乐观的心情攻克难关

不抱怨，提高你的逆境商数

成功并不是想象的那么复杂

输得起才能赢得起

危机就是转机

### Chapter 4 哈佛学习心理课——兴趣是求知最好的老师

抛弃时间的人，时间也抛弃他

活到老，学到老

兴趣是求知最好的老师

心志专一，才会事有所成

### Chapter 5 哈佛口才心理课——说话就得以“攻心为上”

### Chapter 6 哈佛社交心理课——一分钟，让别人喜欢你

### Chapter 7 哈佛婚恋心理课——婚姻需要用心经营

### Chapter 8 哈佛性格心理课——好性格好人生

### Chapter 9 哈佛职场心理课——让快乐成为一种工作习惯

### Chapter 10 哈佛经商心理课——让顾客高兴地去“上当”

### Chapter 11 哈佛财富心理课——赚钱财富心理课——赚钱不是人生唯一的目标

### Chapter 12 哈佛健康心理课——存钱不如存健康

### 章节摘录

版权页：学习是一辈子的事情，不论你是少年、青年、中年或者老年。倘若你意识到了这一点，那么还等什么，赶快行动起来。学习在什么时间开始都不晚，而你一旦停止了学习，就意味着你随时有被别人超越的危险，成为落伍者。日本有一位老翁高久光章，以82岁的高龄，居然考取了驾车的执照，连他太太都吓了一跳，他真是标准的活到老学到老的例子。从60岁退休后，他就有了旺盛的学习欲，开始学溜冰、滑雪、社交舞，并陆续取得教练级的资格。他凡事都想碰碰看，尝试学习新的事物，让他感到极大的快乐和刺激。当他得知有一位96岁的画家考上大学，心中还颇不是滋味，也跃跃欲试，只不过有了书法、菜园以及其他多样的嗜好，想要再抽出时间学习，还真不太容易。台北有一个家庭主妇，为儿女忙了大半辈子。当儿女逐一成家立业后，她拜师学画，勤练中国山水。经过数年的不懈努力，她居然在著名的画廊开了一个成功的画展，把卖画所得悉数捐给了慈善单位。她绝对不会喊生活无聊，也不会整天怨天尤人，或为一些小事搞得儿女不知所措、紧张兮兮。她自己经营了一个快乐的天地，悠然自得。学习是一辈子的事，你的生活充实吗？如果觉得太无聊，表示你已停止成长。一个对新事物有兴趣的人，哪里会觉得日子苦闷？只要我们愿意，就能学到很多实用的东西。上苍在天地之中放入了许多的趣味，你可以在当中满心欢喜地享受和体验。从不同的事物中，我们都可以学到许多美德。因此，不要停止学习，除非你已毫无知觉了。

# 《哈佛心理课》

## 媒体关注与评论

存大学期间，哈佛心理学让我懂得了什么是幸福，什么是成功：同时也改变了我的思维方向。——  
——**巴拉克·奥巴马【美国总统】**哈佛心理学使我明白了很多道理，比如如何与人交往，如何洞悉消费者的需求，如何处理家庭关系，如何找到自己的幸福。我存哈佛最大的收获就是认识了史蒂夫·鲍尔默和兼修了心理学。——**比尔·盖茨【世界首富】**



## 《哈佛心理课》

### 精彩短评

- 1、并没有留下什么印象
- 2、哈佛的老师们讲的真的是这些内容吗？.....
- 3、很有哲理，很喜欢！！
- 4、书刚拿到看了几章感觉很好，看完可以让你过得幸福充实，有种醍醐灌顶的感觉很好
- 5、没意思，很无聊的书
- 6、很不错的一本书。。。
- 7、冠之以哈佛的名号，类似心灵鸡汤，无甚专业知识
- 8、每天陪孩子们看一点都会有意想不到的收获，不错。
- 9、看了这部书，感觉比较深奥，毕竟是哈佛大牛们的经历啊
- 10、人类的心里神奇之最
- 11、这本书谈论了许多人生哲理，非常好

# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)