

《与真理为友》

图书基本信息

书名：《与真理为友》

13位ISBN编号：9787212040567

10位ISBN编号：7212040568

出版时间：2011-2

出版社：安徽人民出版社

作者：岳晓东

页数：244

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

《与真理为友》

内容概要

《与真理为友》

作者简介

岳晓东，北京出生，内蒙古呼和浩特市长大，中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。现在香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师范大学、南京师范大学等10余所大学的客座教授。著有《登天的感觉》、《少年我心》、《与真理为友》等心理学与个人成长畅销读物，深受读者欢迎。

《与真理为友》

书籍目录

再版前言序 哈佛经历篇 第一次听说哈佛 第一次报考哈佛 重拾哈佛梦 哈佛造访两际遇 申请上哈佛 先进去再说 好个开场白 定向心理咨询 学习心理咨询的心理分析 心理咨询是面镜子 做心理咨询的苦与乐 与困意作斗争 我的哈佛纪录 申请奖学金靠什么 哈佛什么事儿都有 世仇喜相逢 商海潮起潮落 股市搏击 决心当教授 哈佛毕业联想 哈佛治学篇 没有比较就没有鉴别 团结就是力量 写作要有“热胀冷缩” 简洁是写作之魂 写自己熟悉的东西 范文的价值是无穷的 治学要严谨 开会不花钱 开会为什么 小题大做 写作要有迂回包抄 好记性不如烂笔头 学习的觉悟 我的走读大学 做人有情义 合不来就散 困惑在哈佛 不进则退 半途出家未必落后 与真理为友 哈佛打工篇 打工第一天 被炒鱿鱼 小卖部经理 假日帮厨 毛主席教导我们说 试接电话线 哈佛门卫 铲雪专业户 花园工 教美国人中文 教中国人英文 助教自教 助研自研 图书馆奇缘 约你做访谈 为学校筹钱 非住舍辅导员 打工奇遇 最后一天打工的感想 劳动人民的本色 永不变 哈佛趣闻篇 哈佛选址 约翰·哈佛的生平 哈佛最早的毕业生 哈佛与耶鲁的“恩恩怨怨” 被寻回的哈佛校徽 哈佛雕像的真真假假 哈佛“金陵十二钗” 哈佛大学图书馆 哈佛大学最有成就的校长 哈佛校长的趣闻轶事 哈佛校长名言录 哈佛最早的中国学子们 哈佛退学生英雄榜 哈佛白宫校友会 约翰·亚当斯的最后遗言 约翰·昆西·亚当斯的纪录 茹德福特·海斯的忠诚 老罗斯福的幸福生活 小罗斯福的幸与不幸 约翰·肯尼迪的“哈佛帮” 留学提示篇

《与真理为友》

章节摘录

出国留学，是独立生存能力的挑战与培养。留学生们既要化解学习上的压力与挑战，也要适应当地的生活环境。在这当中，有一些事情是要依靠自己的努力去达成，另有一些事情需要借助他人的支援来完成，还有一些事情则是完全是自己的筹划与盘算，以掌握学习与生活的主动。 在下面的篇幅里，我将就怎样申请出国留学，怎样完成在国外的学业，怎样适应国外的生活环境，怎样完成国外学习期间发表学术文章等问题，结合我的亲身经历，给大家提出100条建议，希望能对大家的留学生活有所帮助。 最后，人在海外，一切都要靠自己，遇到困难不要轻言放弃，而是积极开动脑筋，想尽方法，终而化险为夷，转危为安。

申请注意事项

- 1. 国外留学怎样写申请信
- 2. 国外留学怎样写个人简历
- 3. 国外留学怎样申请学校
- 4. 国外留学怎样申请奖学金
- 5. 国外留学怎样找工作

学习注意事项

- 1. 国外留学怎样选课
- 2. 国外留学选课怎样补救
- 3. 国外留学怎样写作业
- 4. 国外留学怎样交作业
- 5. 国外留学怎样做报告

生活注意事项

- 1. 国外留学怎样找房子
- 2. 国外留学怎样当助教
- 3. 国外留学怎样管理时间
- 4. 国外留学怎样参加会议
- 5. 国外留学怎样约见导师

论文发表注意事项

- 1. 国外留学怎样发表学术论文
- 2. 国外留学怎样引述学术论文
- 3. 国外留学怎样检查学术论文
- 4. 国外留学怎样提交学术论文
- 5. 国外留学怎样避免学术抄袭

……

《与真理为友》

编辑推荐

求学励志，留学指南。人生之关键不过是如何通过个人的努力，把握机遇，创造机会。怀抱梦想，坚定执着。

《与真理为友》

精彩短评

- 1、 “ 如果心理咨询使你学会了自我反省和自我强化，你自然就会变得积极、正面起来。 ”
- 2、 还行，比较简单
- 3、 前三篇都不错
- 4、 同一系列四本书中最容易读的一本，对学生特别是留学生非常有帮助，但书中没有多少讲解心理学的内容。
- 5、 北师大出版社读者服务部站着读完

1、《与真理为友》的笔记-第1页

序与真理为友（Let your be truth），这是哈佛大学的校训。与真理为友是一件很艰辛却也很快乐的时期。打工是生存能力的开发，是人格完善的投资，这是我打工八年寻获的真理。哈佛经历篇【决策优选法】问：“你最喜欢的专业是什么？”答：“历史和心理学。”问：“在这些专业申请中，你自己感觉最具竞争力的专业是什么？”答：“教育学和心理学。”问：“根据你的预测，什么专业未来最具发展潜力？”答：“社会学和心理学。”问：“那么你平时读得最多的书是哪方面的？”答：“文史哲和心理学。”问：“在你所有的回答中，重复最多的专业是什么？”答：“心理学。”没有风险的决策是平庸的决策。【优秀的个人陈述的五点特征】1、主题突出。2、前后连贯3、富有激情4、段落分明5、切合实际【入学后再申请奖学金获得的经验】凡事要多想可能性，多做调查。【三个学会】学会做学生，学会做学问，学会做人。学会做学生：善于读书，善于提问，善于交流，既不要凡事自以为是，也不要什么都依赖他人。学会做学问：勤于思考，善于思考，抱着批判的精神阅读，发现前人的欠缺和不足，推陈出新，开创出自己的理论和观点。学会做人：处理好人际关系。既要独立思考、不人云亦云，又要有虚心的态度，不要因为学术观点的不同而伤了彼此的和气。【博士的原意】博士在拉丁文中是知识占有者的意思。作为一个知识占有者，他不应该把自己划定在某个学科领域中。他的知识结构应该是全方位的、立体交叉的。可惜，现今的博士学业无一不是教人怎样深深钻入某个领域中来层层划清自己与他人的界限。这样的博士，何以为博呢？【定向心理咨询】心理咨询到底是干什么的？就是使人对自己感觉良好，获得登峰体验。登峰体验是马斯洛提出的，它是指人感到最舒心、最愉悦、最自我充实的情绪体验，那是一种很美妙的感觉。怎样使人获得这种登峰体验呢？帮助人调整心态，改变认知，以正面、积极的态度看待人生的挫折和不如意。怎样帮人调整心态呢？先听人倾诉，帮他宣泄郁积心头已久的不良情绪，如愤怒、仇恨、委屈、焦虑、震惊等。这个过程像是一个清理情感垃圾的过程，其结果，当事人就会比较心平气和地面对人生的这一意外打击。不然，她可能会越想越愤怒，越想越偏执，做出伤害自己和他人的事情来。怎样帮助咨客改变认知？首先，帮助他冷静，客观地看待挫折中有多少是外界的原因，有多少是自己的原因，再有多少是双方的原因。然后，帮助他接纳自我、悦纳自我，走出自卑自怜的情结。在这当中，当事人一定有许多阻抗、移情、自我防御性的表现，要逐一帮他认识并化解。最后，要帮他实事求是地分析挫折的原因，不再对此充满不必要的怨恨和仇视，无论是离是合，都以一种积极、正面的心态来面对。心理咨询与亲朋好友之间的相互劝导有什么不同？一般亲友之间的劝导带有明显的主观倾向，它可能给朋友以情感支撑，却未必会帮助朋友清醒头脑。而心理咨询不是简单地鼓励当事人，而是力图使他通过转变观念而自我鼓励。怎样帮助他人积极看待人生？如果心理咨询使你学会了自我反省和自我强化，你自然就会变得积极、正面起来。【学习心理咨询的心理分析】学习心理咨询的人要做自我的心理分析。凡欲从事心理咨询工作的人，本人也应该有被心理咨询的体验，不然怎么能感受到来访者的内心体验呢？我们常说一个人有心理问题，在这里，心理问题不是特指心理疾病，而是指这个人有许多心结没有得到认识或化解。所有的心结或情结都是无意识或下意识的，不是自己可以理性分析出来的。作为一个心理咨询师，我们不仅要分析别人，还要分析自我。心理咨询师要善于启发来访者思考。一个偏见：学心理咨询的人不需要做心理咨询。每个心理咨询师都要给自己做心理分析。【心理咨询是一面镜子】每个人在心理咨询的学习和实践中，都深受自我人格和生活阅历因素的影响。比如多年的教育熏陶和早年的生活经历。做心理咨询的最大挑战莫过于培养对自我认识的完全透明度，那样咨询师才会有效地避免工作中的种种陷阱。弗洛伊德讲精神分析就是使人“变无意识为有意识”，这绝不仅仅是针对来访者讲的，也是针对咨询师讲的。一个心理咨询师与其咨询理论的选择之间有什么关系？这其实是一个值得咨询师不断反思的问题。咨询师不认识到这个问题的存在，就不会认识到自己在咨询实践中的种种盲点，也就不会培养出自我认识的完全透明度。心理咨询需要对他人的认识有洞察力，面对自我的认识有透明度。不练就这两种功夫，就不能深入地做好心理咨询工作。心理咨询其实是一面镜子，它不仅照出咨询师对心理咨询的信念，也照出咨询员对心理咨询的种种潜意识情结。心理咨询，照人照己。【做心理咨询的苦与乐】首先，咨询师要饱受“听评书掉泪，替古人担忧”的折磨，心情久久不能平静。其次，咨询师要时时面对“话说得不得体，还不如什么都不说”的苦恼。努力把咨客送上山峰，而自己总是感觉在山脚。心理咨询工作的本身就是培养一个人的积极心态。如果一个心理咨询

《与真理为友》

师不能从骨子里练就出辩证看待得失、积极面对挫折的功夫，他再有心理咨询的悟性和洞察力，也是做不好工作的。因为他的心态不对，早晚会影响他对人对事的态度。不能助己，焉能助人？【如何对失恋者做心理咨询】不否定失恋者爱对方的合理性，只是竭力帮助他反省在恋爱过程中，有哪些方面令他十分满意，有哪些地方令他不甚满意。久而久之，我们便勾画出他心目中的理想恋人形象。然后，让他列举出在自己的生活中，有哪些异性符合他的理想恋人标准。如此，逐渐把谈论的焦点，由失恋带来的痛苦，转移到他到底要找一个什么样的恋人上。让他坚信：只要自己明确到底要找什么样的女友，机会总会出现的。这何尝不是一种因祸得福呢？失恋不失意，这就是咨询师为失恋者带来的登峰体验。【与困意做斗争】有些事情在做了最大努力后就要顺其自然，越有为反倒可能越无为，越无为反倒可能越有为。【哈佛第21任校长艾略特的名言】人类的希望取决于那些知识先驱者的思维，他们所思考的事情可能超过一般人几年、几代人甚至几个世纪。你们能想多远？哈佛治学篇哈佛读书六年，我最大的收获就是学会了自学。而学会自学，我最大的收获就是学会了自学；而学会自学，我最大的心得就是积极主动地发现问题，解决问题。虽然在学习中曾走过不少弯路，但我一直往前奏，并不断总结自己和他人的学习经验和教训。由此，真理就是不断地总结经验教训。我不会责怪自己在学习中出错，但我会责怪自己不从中总结经验教训。知识是经验的积累，经验的积累又升华知识。【选课的艺术】开放选择，择优录取。没有比较，就没有鉴别。【共学组织守则】1、准时赴会，迟到者罚款。2、尊重人格。3、先交活动经费。【写作要有“热胀冷缩”】凡写文章，必须经过“热加工”和“冷加工”两道工序。所谓“热加工”，就是写作前务将所有的材料备齐，以保障初稿写作一气呵成，一步到位；所谓“冷加工”，就是初稿完成后，先冷置一段时间，再回过头修改。而这一热一冷、一张一弛，都需要有充足的时间作前提。所以，文章无不是用时间的砖块堆砌出来的。早动手者早从容。【简洁是写作之魂】在文中的引述，不超过文章篇幅的15%。引文过多，势必会造成喧宾夺主之势，使个人见解的表达受到冲击。文章之美，重在清晰。不断训练自己写短句、用小词的功夫。繁意简说，小词大雅，是我追求的写作境界。【范文的价值是无穷的】我们参考前人的范文，绝不是模仿和抄袭，而是要加以批判和超越。【开会为什么】扩大交往、提高个人的联络和组织能力。【小题大做】你必须明确自己要解决什么问题，而这一问题又必须是在查阅了大量的资料的基础上提出来的。所以你需要对自己感兴趣的领域做进一步的阅读和思考，提出一两个突出的问题后再来征求导师的意见。【写作要有迂回包抄】当我遭遇写作障碍时，时常会采取两种方法来化解焦虑：一是做“电脑卡片”，二是找人聊天。所谓做“电脑卡片”，就是在下笔不顺时，乘机阅读一番参考书籍，将其中好的语句段落摘录下来，标明出处，然后再有针对性地做一番评述和讨论。几个“电脑卡片”坐下来，文章写作就可能出现某种“柳暗花明”的变化，从而走出写作的困境。而找人聊天，是与人共同探讨、解析现在面临的思维障碍和困惑，力图使自己从不同角度看待同一问题，以走出写作的误区和盲区。当你陷入写作困境时，不要勉强自己硬写下去，而是可以写些相关的东西，给自己的思路一个回旋的余地。也就是说，当正面强攻不能奏效时，要及时采取迂回包抄的策略。【好记性不如烂笔头】我们要学会将平时在各类阅读中遇到的好句子、好词、好段落摘录下来，输入电脑，加以分类，以建立一个资料库供随时调用。我身边总是带着一个笔记本，将平时注意到的各种妙词精语、绝句名言记录下来，再分门别类，建立资料库。我不仅在学术论著中摘取好的语句，还从专业期刊中搜集妙词精语。【学习的觉悟】所谓被动地做学生，就是只要完成作业和考试就万事大吉，到头来做的是知识的奴隶、教师的仆人；而主动地做学生，就是有效地利用自己学过的知识，培养个人多方面的才能，从而成为知识的主人、教师的同仁。【选择闲书】闲书必须符合两个条件：一是我看得懂，二是我有兴趣。闲书有两个功能：一是调剂精神，二是消遣时间。【合不来就散】合不来就散，这不仅是友谊爱情的基础，也是学术指导的原则。【心灵探索】明确了奋斗目标，才能重新焕发智力的青春。【智商与情商】智商是心理学中最重要的概念之一，但其实也是最富争议的概念之一。智商就是以实际年龄除以智力年龄所得的商数。智商的概念在给我们打开一扇门的同时，又给我们关上了另一扇门。也就是说，智商在让我们得以用一种科学的方法测量人类的智力发展的同时，也严重地束缚了我们对什么是智力本身的理解。可眼下的智力量表主要是测量人类的数理思维能力，也就是认知能力，而没有测量人类的其他智力表现，以此来推断一个人智商的高低，这样的智商评估公平不公平？一个人在情感方面的自觉和他觉能力比他的认知能力更加重要。换句话说，人生在世，只要你能有同感，并有能力管理你自己的情绪，你就会获得友谊、爱情、家庭、事业方面的成功。以我的见解，情感能力比认知能力重要多了。哈佛打工篇工作会耗去很多宝贵的时光。但打工是一部人生的哲思录，它使你真正懂得劳动的价值；打工也是一个人格开发历程，它使你练就能屈能伸的功夫。打工需要的是勤奋，

《与真理为友》

磨炼的是意志。打工是人格完善的必要投资。【生意人】做生意人，什么活儿都得干，什么话都得说，什么人都要周旋，什么苦都得吃。我从小卖部中学到了做生意的两条金律：薄利多销，客户至上。《沙家浜》中阿庆嫂的一句台词：“来的都是客，全凭嘴一张；见面开口笑，过后不思量。”【双赢】最大限度地考虑对方的利益就是最大限度地谋求自身的利益。【助教自教】适当的焦虑可调动人的积极性，而过低过高的焦虑都有害于人的应激状态。你现在有焦虑，说明你想把事情做好。而如果你现在一点压力都没有，那反倒成了问题。助教三招：第一，你首先要对自己讲的每堂课提出好多问题，并都事先想出答案来。“我的答案比你们的问题多。”第二，你要把想做的事情用大纲的形式写出来，并把一些要点、注释、感想、思考等都放上去，然后打印出来。第三，准备一些小幽默、小故事。补充两招：一是每次上课都找出一两条当地新闻让大家评论，以活学活用所学过的知识；二是每次下课都要大家简单评论今天上课中感受最深、收获最大的方面，一两句话都行。【留美学生访谈】在对留美学生的访谈中，所有人都面临这样的思考：生活在美国，虽然有小轿车开，有大房子住，偶尔还可以周游世界，宿营野外，但那里的工作没有保障，家庭关系淡薄，人老了没有人管。面对这些冲突，各取所长是不可能的，选择其一又心有不甘。所以，人们的生活出现了无数的十字路口，每过一个路口都要想半天，就过了路口还要不住地回头看。这是许多人的困惑。人不可以没有选择，却也不可以不选择。哈佛趣闻篇【哈佛大学校长名言录】每个受过教育的人都应该对什么事情都懂一点，但对个别事物懂得很多。一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。最大的恐惧是恐惧本身。

《与真理为友》

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