

《哈佛心理课（凝聚哈佛智慧精华，学习精英心理品质，为你的心灵储备正能量，启航幸福人生。哈佛大学公开课教你了解自己、管理情绪、纵横职场、开发潜能、拥有财富智慧。哈佛智慧·点亮一生。）》

书籍信息

版次：1
页数：
字数：238000
印刷时间：2014年06月01日
开本：12k
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787509353349
丛书名：益智汇

编辑推荐

凝聚哈佛心理课的智慧精华，学习哈佛精英的心理品质
为你的心灵储备正能量，一切尽在——哈佛心理课

百年哈佛教你了解自己、管理情绪、纵横职场、开发潜能、拥有财富智慧、助你创造幸福的人生！

哈佛系列

[《哈佛口才课》](#)

[《哈佛人生规划课：**升级版》](#)

[《哈佛情商课：**升级版》](#)

[《哈佛心理课：**升级版》](#)

[《哈佛幸福课》](#)

[《哈佛气质课》](#)

[《哈佛商务礼仪课》](#)

[《哈佛心态课》](#)

[《哈佛社交课》](#)

[《哈佛情绪控制课》](#)

[《哈佛时间管理课》](#)

[《哈佛谈判课》](#)

内容简介

说到心理课，就不得不提及世界最高学府之一的哈佛大学。美国总统奥巴马说过：“在大学期间，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。”本书全面揭秘哈佛精英内心强大的力量源泉，传授最通俗实用的哈佛心理课教程。读了本书，你会对自己的人生观、幸福观、价值观拥有新的领悟。内心强大才是真正的强大，成功人生从这里启航！

作者简介

穆臣刚，吉林大学硕士，青年学者，心灵专家，对哲学、历史学、心理学研究均有所建树。著有《哈佛人生规划课》、《沉与静的人生修行课》、《生活如此无奈，你要足够淡定》、《西点军校男子汉训练课》等书。

目录

LESSON 1

听懂心里的声音——了解自己的心理学

拆除那堵超级自恋的墙

了解内心，从自我认知开始

调适心理，在适应中成长

无需完美，接受自己的不完美

宽容待人，天地自宽

克服恐惧，积极地生活

赶走空虚，不要预支明天的烦恼

LESSON 2

幸福是可以后天学习的——创造幸福的心理学

心态健康，才能乐享幸福人生

别让好胜心夺走了你的幸福感

听懂心里的声音——了解自己的心理学拆除那堵超级自恋的墙

了解内心，从自我认知开始调适心理，在适应中成长无需完美，接受自己的不完美

宽容待人，天地自宽克服恐惧，积极地生活赶走空虚，不要预支明天的烦恼

LESSON 2幸福是可以后天学习的——创造幸福的心理学心态健康，才能乐享幸福人生

别让好胜心夺走了你的幸福感感恩别人，幸福的是你自己不要总羡慕别人，做好你自己

理想不丰满，幸福便骨感期望值太高，即使幸福也不明显理解幸福，才能邂逅幸福

LESSON 3情绪需要用心去爱和关注——与情绪相处的心理学

掌控你的情绪，做正确的决定转换情绪，走出抑郁合理宣泄，给灰色情绪找一个出口

冲动是魔鬼，不要招惹它停止焦虑，让痛苦绕行不要喋喋不休，抱怨只会暴露你的无能

善待压力，用最温情的方式

LESSON 4别样信念，别样人生——念力人生心理学强大的信念，是奇迹产生的蓝牙

开发潜能，你便大有所为往好处想，凡事没有想象中那么坏轻言放弃，是最懦弱的行为

专注是一种品质，专注的力量不可小觑积极的心理暗示，引导正确的潜意识

今日事今日毕，拖延是要付出代价的哈佛测试：测测你的抗挫力和拖延症倾向

LESSON 5谦卑心理，是唯一的真正智慧——谦卑智慧心理学

别把自己太当回事，谦卑驶得万年船学会欣赏，肯定别人并不吃亏

人无完人，学会适时示弱放低姿态，低调做人有舍才有得，得失心不要太重

吃得亏中亏，方得福外福三思而后行，否则将为你的冲动买单

LESSON 6分清自己和对方的心理需要——为人处世心理学

凡事替别人着想，善解人意更有魅力投其所好，事半功倍有亲和力，才有吸引力

“名片效应”，因为相似所以亲近把快乐传递给别人，与世界同乐

信守承诺，树立高大形象宽恕别人，就是解救自己

LESSON 7职场不是战场，需要平常心——职场心理学为别人留路，就是为自己开道

享受工作，让谋生变成一种快乐的体验发现自己的长处，并经营长处

成功源于细节，细节决定成败忠诚不是无条件地服从勇担责任，推卸责任是懦夫的行为

不要耍心计，远离职场纷争

LESSON 8像富人一样思考——财富能量心理学盲目地攀比，是一种消耗品

别把吝啬当信仰，它只会让你失去更多疏导欲望，正确对待财富

吸引也是积累财富的一种手段吃亏就是舍小利赚大钱勤奋的人，才配拥有财富

拥有赚钱智慧的人，更容易获得财富哈佛心理测试：你的钱商指数有多高？

LESSON 9成功不等于圆满——成功心理学成功首先来自于选择

正视失败，才能走向更辉煌的成功兴趣在哪里，成功就在哪里

激情点燃成功，坚守让激情持久能屈能伸者，终成大事会从小看大，开放你的眼界

巧织人脉网，网住成功

LESSON 10酸甜苦辣都是人生的“菜”——逆境心理学甜蜜在你对待苦涩的态度里

久经磨练的心，会变得更强大苦难锻造品格，让人性更完美心存希望，人生才会有希望

复杂即烦恼，简简单单做人不可能？你试过了吗？自信最美，不要看轻你自己

[显示全部信息](#)

别让好胜心夺走了你的幸福感

哈佛大学威廉·詹姆斯教授认为，人性中最本质的属性是想得到别人的赞赏。但是，利用好胜心应适当。事实也的确如此。一个人不敢竞争自然不是什么好事，但就怕物极必反，竞争心、好胜心太强，反而更加得不偿失。

美国社会心理学家莱恩博士研究发现，近40年来，在美国自认为幸福感强烈的人数一直呈下降趋势。那么，这是由什么原因造成的呢？根据调查显示，人们的幸福感不再与收入成正比，小康者的幸福感更强烈。与此同时，英国的《太阳报》在报道中称，在对1万名工人和5000个家庭进行的调查中发现，自认为最幸福的英国人是那些平均每个星期只挣255英镑的人，这样的收入在英国属于小康水平。而一份来自中国的调查显示，在对上海、北京、杭州等6个大城市居民幸福程度的调查中，人们发现，幸福指数最高的人，并不是那些所谓的大款，而是月薪在三千元左右的中等收入或中等偏上的小康者。这再一次证明，那些对生活不抱过高要求的人，往往最容易有幸福感。也就是说，他们并没有过强的好胜心，并不把出人头地当作幸福的指标，而他们的幸福感，也正来自于知足常乐。

从另一些心理专家的研究中发现，好胜心强的人总有“压人一头”的想法，总想要展示自己。其实，这在职场或人际交往中，都是一个大忌，因为好胜心强的人往往是那些孤芳自赏、离群索居的人，很难融入某个圈子。所以，我们可以保持适度的好胜心，但千万不要去过度追求超越别人，不要在失去自我的同时，也失去了别人对自己的肯定。

8岁的她因为身体底子差，每次体育课都落在最后。这让好胜心极强的她感到非常难过，甚至对上体育课产生了抵触和逃避心理。这时，妈妈安慰她说：“跑在最后有什么关系，只要你能坚持跑完全程。我们不要想着去超越第一名，你的目标是：只追你前一名同学。”

她想了想，认真地点点头。再上体育课的时候，她就什么也不想，只管奋力追赶她前面的同学。虽然，每次她都只超过一名同学也因此爱上了体育课。

9岁时，她把“只追前一名”的概念运用到学习中。2001年，她顺利地从北京大学毕业，并被哈佛大学以全额奖学金录取，成为当年哈佛教育学院唯一录取的一名中国应届本科毕业生。

她就是朱成。在哈佛期间，她表现同样出色，一举拿下了硕士学位和博士学位。在读博期间，她还当选为有11个研究生院、1.3万名研究生的哈佛大学研究生总会主席，这可是哈佛大学370年历史上第一位获得该职位的中国籍学生，这在世界上引起了不小的轰动。对于自己的成功，她觉得是那个“只追前一名”的理念帮助了自己，因为那样的目标真实而又适度，每追上一名，她都会备受鼓舞，从而越发脚踏实地地继续进步。

别让好胜心夺走了你的幸福感 哈佛大学威廉·詹姆斯教授认为，人性中最本质的属性是想得到别人的赞赏。但是，利用好胜心应适当。事实也的确如此。一个人不敢竞争自然不是什么好事，但就怕物极必反，竞争心、好胜心太强，反而更加得不偿失。美国社会心理学家莱恩博士研究发现，近40年来，在美国自认为幸福感强烈的人数一直呈下降趋势。那么，这是由什么原因造成的呢？根据调查显示，人们的幸福感不再与收入成正比，小康者的幸福感更强烈。与此同时，英国的《太阳报》在报道中称，在对1万名工人和5000个家庭进行的调查中发现，自认为最幸福的英国人是那些平均每个星期只挣255英镑

的人，这样的收入在英国属于小康水平。而一份来自中国的调查显示，在对上海、北京、杭州等6个大城市居民幸福程度的调查中，人们发现，幸福指数最高的人，并不是那些所谓的大款，而是月薪在三千元左右的中等收入或中等偏上的小康者。这再一次证明，那些对生活不抱过高要求的人，往往最容易有幸福感。也就是说，他们并没有过强的好胜心，并不把出人头地当作幸福的指标，而他们的幸福感，也正来自于知足常乐。从另一些心理专家的研究中发现，好胜心强的人总有“压人一头”的想法，总想要展示自己。其实，这在职场或人际交往中，都是一个大忌，因为好胜心强的人往往是那些孤芳自赏、离群索居的人，很难融入某个圈子。所以，我们可以保持适度的好胜心，但千万不要去过度追求超越别人，不要在失去自我的同时，也失去了别人对自己的肯定。8岁的她因为身体底子差，每次体育课都落在最后。这让好胜心极强的她感到非常难过，甚至对上体育课产生了抵触和逃避心理。这时，妈妈安慰她说：“跑在最后有什么关系，只要你能坚持跑完全程。我们不要想着去超越第一名，你的目标是：只追你前一名同学。”她想了想，认真地点点头。再上体育课的时候，她就什么也不想，只管奋力追赶她前面的同学。虽然，每次她都只超过一名同学也因此爱上了体育课。9岁时，她把“只追前一名”的概念运用到学习中。2001年，她顺利地从北京大学毕业，并被哈佛大学以全额奖学金录取，成为当年哈佛教育学院唯一录取的一名中国应届本科毕业生。她就是朱成。在哈佛期间，她表现同样出色，一举拿下了硕士学位和博士学位。在读博期间，她还当选为有11个研究生院、1.3万名研究生的哈佛大学研究生总会主席，这可是哈佛大学370年历史上第一位获得该职位的中国籍学生，这在世界上引起了不小的轰动。对于自己的成功，她觉得是那个“只追前一名”的理念帮助了自己，因为那样的目标真实而又适度，每追上一名，她都会备受鼓舞，从而越发脚踏实地地继续进步。如果8岁的小朱成因为好胜心驱使，立志要赶超第一名，她此后的人生不知道还会不会如此辉煌。但可以肯定的是，当一个人立下了超能力的志向，他的进取之路，一定不会如此轻松自然，更不会享受到一次次小小的超越带来的成就感和鼓舞的力量。所以，让自己的好胜心无限膨胀，并不是什么好事，虽然那也许彰显了你的宏伟志向，但你一路走来，并不一定能够获得相同比值的幸福感。所以，为了不让过度的好胜心抢走你的幸福感，现在就来学着调整好自己的心态吧！（1）知足常乐。心理学家认为，知足常乐不是说要降低期望值，更不是自我麻痹，而是为人处世中的一种平和心态。人生在世，没有什么事情可以一帆风顺地完成，困难与挫折总是不期而至。如果我们拥有了一种比较容易满足的平和心态，就不会把得失看得太重，也就不会给自己平添烦恼了。（2）放低姿态。放低姿态并不卑微，相反，懂得适时地放低姿态的人，反而更容易得到别人的尊重。所以说，放低姿态，是想要幸福和成功的人必须具备的一种心理调节能力。懂得放低姿态的人拥有积极、乐观的心态和谦卑的气质，放低姿态后会得到更多的赞同力量，为成功奠定深厚的人脉基础。（3）不要设置“假想敌”。生活中，不乏有人喜欢不自觉地为自己树立“假想敌”，认为某个人可能会对自己不利，然后处处防备，时时绷紧神经准备应战。这样的人不但不能和人友好相处，反而因为过度地敏感和猜疑而让自己变得神经质，甚至偏激和不可理喻。这样导致的结果就是，自己把自己打倒了。（4）切忌锋芒毕露。俗话说：“枪打出头鸟。”一个锋芒毕露的人，在展示自己才能的同时，也把自己置身于不妙的境地中。一个处处彰显自己锋芒的人，只会让人对你防范有加，要么铆足劲儿打败你，要么出其不意地“捅你一刀”。所以，不管是工作还是人际交往中，一定要遵循一个原则，那就是做事要适度低调，锋芒毕露往往会致事与愿违的结果。哈佛心理锦囊 太过争强好胜的人，很难停下来享受现有的成绩或生活，他

们的目标一个接一个，即使拥有别人艳羡的生活也不能满足。这样的人，即使有了成功的光环，即使物质丰裕，也很难感到幸福。一个对幸福感比较迟钝的人，不能不说是极其可悲的。所以，让你的争强好胜之心，适可而止吧！保持一颗平常心，享受一下凡人的幸福，才不枉你身在凡尘中。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)