

《哈佛心理学全书》 16开

产品名称	《哈佛心理学全书》 16开
公司名称	甘肃天源图书有限公司
价格	25.00/本
规格参数	开本:16开 书名:哈佛心理学全书 作者:丁松
公司地址	兰州市城关区雁滩路3414号
联系电话	13893190321 13679469988

产品详情

开本	16开	书名	哈佛心理学全书
作者	丁松	印刷装订	平装
书号	ISBN978-7-5054-2214-8	规格	787*1092
赠送光碟	否	出版社	朝华出版社
图书定价	39.00	题材	心灵读物

内容简介

《哈佛心理学全书》内容简介：哈佛大学创建300多年来，为美国以及世界培养了无数的政治家、科学家、作家、学者。迄今为止，有8位美国总统出自哈佛，他们是：约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什和巴拉克·胡赛因·奥巴马；哈佛出身的著名人文学家、作家、历史学家有：亨利·亚当斯、约翰·帕索斯、拉多夫·爱默生、亨利·梭罗、亨利·詹姆斯；心理学家威廉·詹姆斯；新闻记者沃特·李普曼和约瑟夫·艾尔索普等；著名科学家有：天文学家本杰明·皮尔斯、化学家西奥多·理查兹、地质学家纳萨尼尔·谢勒……在哈佛.以著名心理学家威廉·詹姆斯为首的一批卓有成就的学者、专家，经过认真研究发现了人的心理活动规律以及人生成功的必要条件，提出了许多发人深省的观点……在这里毕业的杰克·韦尔奇成为世界上最伟大的ceo；从这里退学的比尔·盖茨成为世界首富……《哈佛心理学全书》没有把视角局限于心理学的范畴。而是扩大到了探索和研究哈佛理念，甚至美国精神、美国梦的精髓；它坚持通俗性和实用性的基本原则.以贴近生活、便于借鉴为鲜明特色。关注的是一些你马上可以用在生活中、事业上。发展与完善自我和获得幸福人生的基本原则和简明方法。

编辑推荐

一旦打开《哈佛心理学全书》，就是一次极有可能改变你生活状态的学习过程。无论你现在身处人生的什么阶段，《哈佛心理学全书》都有可能使你产生许多新的想法，得到受益一生的智慧。此刻打盹，你将做梦；此刻学习，你将圆梦。——哈佛大学图书馆墙上的一句训言。美国人本主义心理学大师马斯洛指出：“自我实现是我们的最高需要。”在生活中，又有谁不想充分挖掘自身潜能。充分发展自我，

获得别人的尊重，获得成功和幸福呢？然而，要想实现这一理想就需要得到正确的指引，采取积极有效的行动。《哈佛心理学全书》不是一本详述高深理论的学术专著。也不是涵盖大量专业词汇和解释各种心理现象的教科书；它没有把视角局限于心理学的范畴，而是扩大到了探索和研究哈佛理念。甚至美国精神、美国梦的精髓。它是一般大众了解心理学，更好地理解人性、把握人生，获得轻松幸福生活的最实用的指南。曾担任哈佛大学校长长达20年（1933-1953）之久的美国著名教育家科南特曾经说过：“大学的荣誉。不在于它的校舍和人数，而在于它培养的一代一代人的质量。”每年都有无数的申请信从世界各地飞到哈佛大学。无论身在何处的申请者，都感受到哈佛精神的吸引和召唤。而正是哈佛把他们中的幸运者造就成社会的精英。他们用知识和智慧创造的大量精神和物质财富。为整个人类社会所共享。19世纪德国著名心理学家、科学教育学的奠基人约翰·弗里德里希·赫尔巴特建议每个人都应了解心理学基础，因为“人类活动的全部可能性的概要均在心理学中从因到果地陈述了”。心理学常识是我们每个人都应了解的基本知识，对个性心理特征、心理活动对肌体的影响等方面的了解。有助于个人潜能的发掘，人际关系的和谐。工作态度的调整。身心健康的维护。生活质量的提高。

目录

一、哈佛处世心理学不要因追求完美而为自己设置可望而不可即的目标尽力做好即可。不必追求尽善尽美别让寻求别人的赞许成为你生活中的一种需要一定要努力克服不适当的虚荣心理确立积极良好的自我形象感历练吸引和影响他人的无形力量超人的魅力是可以通过训练获得的一定尽力去克服胡思乱想的猜疑心理小心上当受骗，不可过分轻信别人正确地评价自己，避免自负和自卑的心理倾向以强大的自信心去面对生活中的每个挑战了解成熟人格的六要素二、哈佛交往心理学人际交往对于一个人的健康和发展具有非常重要的意义在生活中要积极构建有助于你的事业的“关系网克服羞怯心理，学会与人交往和建立关系的本领克服有碍人际交往的常见的不良心理避免偏见。排除认知效应的不良影响如何给人留下良好的第一印象掌握与别人进行更有效的沟通的技巧在交往中一定要注意尊重他人的个人空间我们需要别人称赞。也要主动去称赞别人面对窘迫的局面怎样不失自尊保护自我权益。赢得别人的尊重三、哈佛职场心理学为了追求大的发展，在职场要肯从小事做起使自己在岗位上迅速脱颖而出的6条策略造成疲倦的情绪因素胜过单纯的生理因素建立热情加油站。使热情转化为巨大的能量寻找能发挥自己优势和热情的工作调整心态。在工作时保持较高的效率用较多的时间为一次工作制订计划是值得的在感到疲倦以前就休息有利于更好地工作要有意识地培养高效能人士的良好习惯和行为方式通过改变工作态度更好地激发潜能改正可能严重阻碍职业生涯的行为模式成功地进行推销离不开心理学知识四、哈佛教育心理学为了因材施教要真正地认识和了解孩子要尽早积极开发孩子的多种智能对孩子智商的培养和情商的培养要并重教育一定要顺应儿童的自然本性在教育孩子的过程中要多采取巧妙鼓励的策略让孩子参加适量劳动做些家务接受自由教育，重视智力培养批判式的思考是年轻人必须具备的技巧和能力年轻人要把数学作为思维的工具青年学生该如何提高写作水平把课外和课内活动结合起来能取得更好的学习效果五、哈佛思维心理学六、哈佛成功心理学七、哈佛情绪心理学八、哈佛健康心理学

序言

美国人本主义心理学大师马斯洛指出：“自我实现是我们的最高需要。...他将人的基本需要按顺序分为五大类：生理需要——食物、睡眠、性生活等；安全需要——生命、财产安全有保障；归属和爱的需要——涉及给予爱和接受爱；尊重的需要——自尊和来自他人的尊重；自我实现的需要——促使潜在能力得以实现的趋势。美国著名心理学家卡尔·罗杰斯则说：“我们生命的过程，就是做自己、成为自己的过程。”他提倡尊重人的客观权利，培养人的个性和创造精神，强调人的自我发展。在生活中，又有谁不想获得别人的尊重，充分挖掘自身潜能，充分发展自我，获得成功和幸福呢？然而，要想实现这一理

想，就需要得到正确的指引，采取积极有效的行动。有个主教临终前躺在床上，对他的妻子反省说：“年轻时我决心改造这个世界，我到过各个地方，向人们讲述如何生活和应该做什么的道理。但是，看来是没有起到什么作用，因为没人听我说什么。于是，我决定先改变我的家人，但是使我迷茫的是，甚至是我的家人对我的话也不理会，他们也没有发生任何我所希求的变化。可是到了现在，我生命的最后几年，我才认识到，我真正能够影响到的唯一的人就是我自己。如果我想改变这个世界，我应该从改变自己开始。”卡尔·罗杰斯指出，当代世界是一个加速变化、充满矛盾和危机四伏的世界，教育的目标在于培养“学会如何学习、学会如何适应变化”的、个性完整（即机能健全）的人。这既是个体生活的要求，也是社会的需要。人的行为，不是外在刺激引起或决定的。

文摘

哈佛大学心理学家杰克·伊格勒指出：个体心理健康的一个重要指标是对自我的接受和认可。也就是说对自己应有一个正确的评价。不可过高也不可过低，这样才不会出现自负和自卑的心理。为自己制定出合理的追求目标，以达到成功的彼岸。一个人不能正确评价自己，就会产生心理障碍，表现出对自我的不满和排斥，从而出现“现实自我”和“理想自我的差距”。因此，我们应学会了解自我、评价自我。自我评价是与个体认识能力发展相关的一种自我意识的表现，具体指个体对自身的思想、能力、水平等方面所作的评价。个体在童年时就开始产生了一些简单的自我评价，但那时的自我评价多是由别人的态度和反应折射到自身而产生的，缺少其内在性。自我评价的能力。会随着人的逐渐成长而逐渐的健全，而如何及时而准确地利用这项能力，将会对个人将来的发展起到关键性的作用。自我意识对人的心理健康起着很重要的作用，它制约着人格的形成发展，在人格的优化中发挥着强大的动力功能。健全的自我意识是心理健康的重要标准，是人类自身内在的一种成功机制，在人才发展中发挥着重要作用。年轻人自我意识的发展与完善，始终昭示着一条通往未来的光明大道。正如古希腊哲学家苏格拉底所说的“认识你自己”。自我意识的完善也是一个不断地进行自我认知、自我评价、自我改造、自我完善的过程。正如雕琢一件工艺品一样，真正的匠人为了心中的追求。终生不悔。自我意识是指个体对自己已经形成的心理特点和正在发生、进行的全部心理活动的认识，以及自己与外界事物相互联系的认识。是自己对自己心理的一种意识过程。是对“我”的一种主观反映。随着独立性意向的发展，人们会开始将对外界及外界事物与自己的关系的关注转变为对自己心理活动的关注。