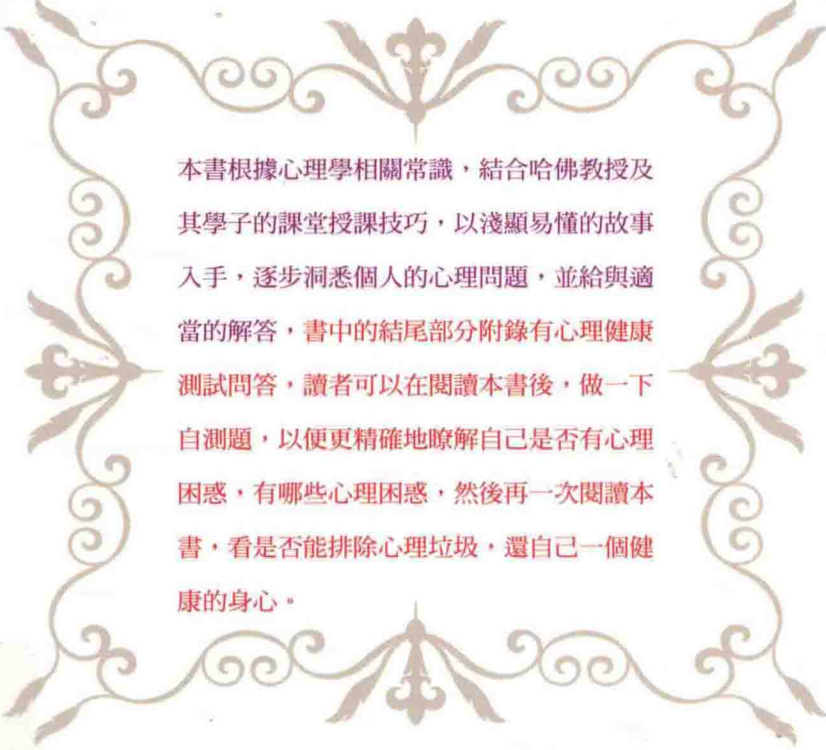


A decorative border with intricate brown floral and scrollwork patterns frames the title text.

哈佛學子 心靈修養課

美國人常說，先有哈佛，後有美利堅合眾國。

讀《哈佛學子心靈修養課》，深入接觸美國精神和美國人的心靈，
你也可以擁有一個充滿堅強、自信、謙虛的心靈，
走出一條成功的人生路。



本書根據心理學相關常識，結合哈佛教授及其學子的課堂授課技巧，以淺顯易懂的故事入手，逐步洞悉個人的心理問題，並給與適當的解答，書中的結尾部分附錄有心理健康測試問答，讀者可以在閱讀本書後，做一下自測題，以便更精確地瞭解自己是否有心理困惑，有哪些心理困惑，然後再一次閱讀本書，看是否能排除心理垃圾，還自己一個健康的身心。

ISBN 978-966-5970-03-1



9 789865 970031

總經銷：易可數位行銷股份有限公司 NT\$200元

A decorative border with symmetrical floral and scrollwork patterns, framing the title text.

哈佛學子 心靈修養課

美國人常說，先有哈佛，後有美利堅合眾國。

讀《哈佛學子心靈修養課》，深入接觸美國精神和美國人的心靈，
你也可以擁有一個充滿堅強、自信、謙虛的心靈，
走出一條成功的人生路。

公 隋 ◎ 著

國家圖書館出版品預行編目資料

哈佛學子心靈修養課 / 公隋著. -- 初版. -- 新

北市：順達文化，2012. 09

面；公分. -- (幸福人生；11)

ISBN 978-986-5970-03-1 (平裝)

1. 自我實現 2. 生活指導

177.2

101006422

幸福人生 011

哈佛學子心靈修養課

著 作 公隋

印 刷 普林特斯資訊股份有限公司

企 劃 德陽圖書公司

出 版 順達文化事業有限公司

新北市 235 中和區立德街 211 號 2 樓

電話：02-32343788 傳真：02-32348050

E - m a i l pftwsdom@ms7.hinet.net

劃撥帳號 19508658 水星文化事業出版社

總 經 銷 易可數位行銷股份有限公司

新北市 231 新店區中正路 542-3 號 4 樓

<http://ecorebooks.pixnet.net/blog>

電話：02-82191500 傳真：02-82193383

版 次 2012年9月初版一刷

特 價 新台幣 200 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN-13：978-986-5970-03-1

尊重智慧財產權・未經同意請勿翻印

(Printed in Taiwan)

目錄



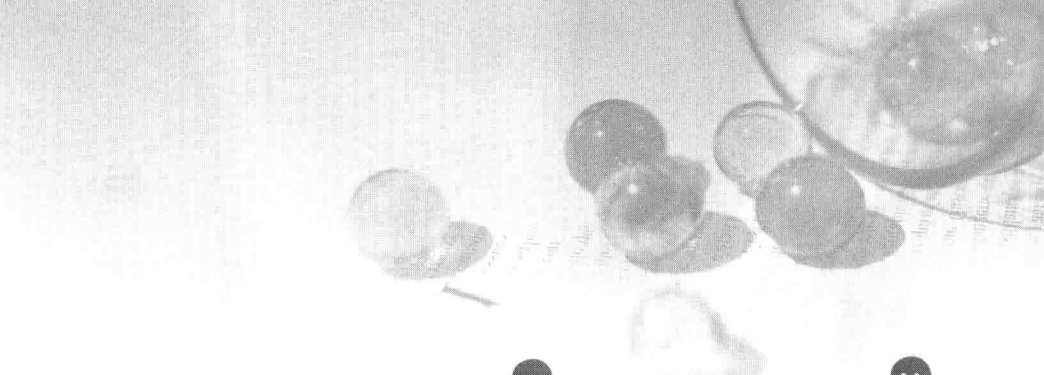
第一章 認識自我：看清最真實的你

第一課 用你的謙遜來避免厄運吧.....	016
第二課 你的不同讓世界閃亮.....	022
第三課 向自己的缺陷宣戰.....	027
第四課 克服朝三暮四的毛病.....	033
第五課 富蘭克林犯過的錯事.....	038

第二章 接受自我：拒絕完美，做本色自己

第六課 平衡心態，做真實的你.....	044
第七課 美不是偽裝，是真實的釋放.....	050
第八課 齙牙也是你的優點.....	055
第九課 自我征服是最大的勝利.....	060
第十課 走出心靈的盲點.....	063





第三章

相信自我：最優秀的人是你自己

第十一課	自信有種神奇的力量……………	070
第十二課	在心裡撒一顆自信的種子……………	074
第十三課	最優秀的人就是你自己……………	079
第十四課	永遠坐在前排……………	084
第十五課	用自信來嘲笑無知的建築師……………	089

第四章

依靠自我：用自己的雙手摘取成功的桂冠

第十六課	苦苦回憶，還不如忘記……………	096
第十七課	走自己的路，讓別人說去吧……………	100
第十八課	追求自己的光榮與夢想……………	105
第十九課	性格在暴風雨中最易形成……………	110
第二十課	離開父母和親戚的庇護……………	114

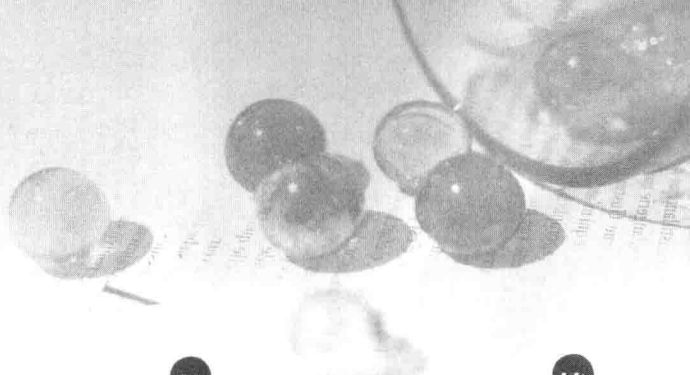
第五章 善待自我：遠離憂慮的陷阱

第二十一課	心靈不健康，將會導致身體不健康·····	120
第二十二課	一個抱歉就夠了·····	124
第二十三課	不要和自己過不去·····	127
第二十四課	思慮過多，就會失去做人的快樂·····	131
第二十五課	栽上一棵「煩惱樹」，發洩自己的不快·····	136

第六章 走出自我：衝出囚禁你的城堡

第二十六課	仁愛之心能摧毀堅船利炮·····	140
第二十七課	別讓心靈長滿雜草·····	143
第二十八課	讓陽光從心靈的縫隙中照出去·····	147
第二十九課	心靈是一座寶庫·····	151





第七章 直面自我：讓懦弱的我無處藏身

第三十課 在逆境中奮發，不要終生遺憾…………… 158

第三十一課 死要面子活受罪…………… 162

第三十二課 撕破恐懼的面紗，你就是勇者…………… 168

第三十三課 怯懦消得人憔悴…………… 172

第三十四課 相信自己的判斷，盲人也敢跳傘…………… 177

第八章 擺脫舊我：絕不讓你的過去阻礙現在的幸福

第三十五課 昨天就像使用過的支票…………… 184

第三十六課 失敗了也要昂首挺胸…………… 190

第三十七課 真正能飛越海洋的還是「海鷗」…………… 196

第三十八課 讓「不可能」只出現在字典裡…………… 200

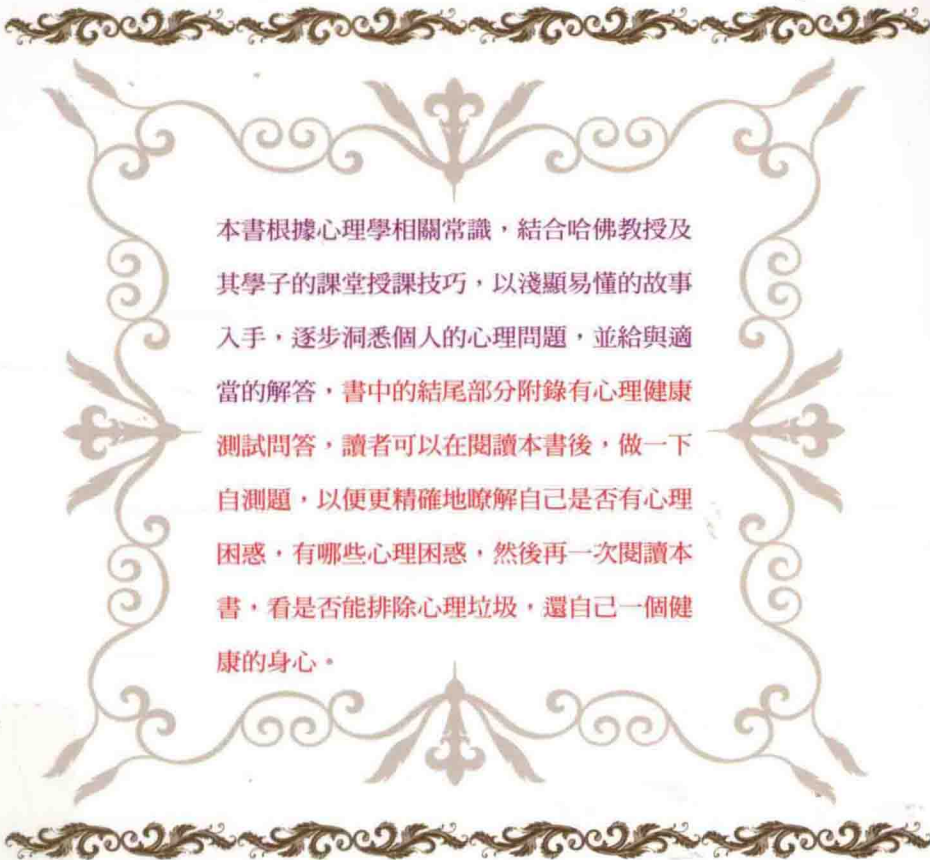
第三十九課 從荊棘上面迅速踏過…………… 205

A decorative border with intricate brown floral and scrollwork patterns frames the title text.

哈佛學子 心靈修養課

美國人常說，先有哈佛，後有美利堅合眾國。

讀《哈佛學子心靈修養課》，深入接觸美國精神和美國人的心靈，
你也可以擁有一個充滿堅強、自信、謙虛的心靈，
走出一條成功的人生路。



本書根據心理學相關常識，結合哈佛教授及其學子的課堂授課技巧，以淺顯易懂的故事入手，逐步洞悉個人的心理問題，並給與適當的解答，書中的結尾部分附錄有心理健康測試問答，讀者可以在閱讀本書後，做一下自測題，以便更精確地瞭解自己是否有心理困惑，有哪些心理困惑，然後再一次閱讀本書，看是否能排除心理垃圾，還自己一個健康的身心。

ISBN 978-966-5970-03-1



9 789865 970031



總經銷：易可數位行銷股份有限公司 NT\$200元

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



A decorative border with symmetrical floral and scrollwork patterns, framing the title text.

哈佛學子 心靈修養課

美國人常說，先有哈佛，後有美利堅合眾國。

讀《哈佛學子心靈修養課》，深入接觸美國精神和美國人的心靈，
你也可以擁有一個充滿堅強、自信、謙虛的心靈，
走出一條成功的人生路。

公 隋 ◎ 著

前言

Preface

哈佛大學作為全世界學子嚮往的名校，它以其獨特的人文精神，感召著一代又一代的哈佛人。美國人說先有哈佛，後有美利堅合眾國，足見哈佛的古老歷史與重要地位。哈佛大學是常青藤盟校之一，美國東海岸最富盛名的大學。創辦於一六三六年的哈佛大學，至今已經走過了近四百年的歷程，對真理的追求和不斷創新的教育理念，使久負盛名的哈佛，依舊煥發著青春與活力，成為世界各國莘莘學子心中恆久不變的神聖殿堂。哈佛的校訓是「Amicus Plato, Amicus Aristotle, Sed Magis Amicus VERITAS」。它是拉丁文，中文意思是「與柏拉圖為友，與亞里斯多德為友，更要與真理為友」。它是哈佛學生學習和為人的準則。

到目前為止，哈佛大學先後培養了八位美國總統，三十四名諾貝爾獎獲得者和三十二名普立茲獎獲得者。此外，還培養出了數以百計的世界級財富精英，及享譽全球的學術帶頭人、文學家、思想家。它的輝煌成就，使其當之無愧地成為大學教育的巔峰和榮耀的象徵。

「所謂大學者，非有大樓之謂也，而有大師之謂也。」此話對哈佛大學來說，可謂恰到

好處。確實是大師成就了哈佛，哈佛也成就了大師。這群思想深刻、學術頂尖的大師，在傳授知識的同時，也為哈佛學子們帶來了修養心靈的心理故事。哈佛作為全美乃至全世界高等學府綜合排名第一的名校，它的心理學專業也是令哈佛人驕傲的學科。哈佛大學教育學院心理學在全美綜合排名一直是在前五，遙遙領先的地位，也為它培養了出色的學子與教授。比如，賽德茲教授與心理學家、哲學家威廉·詹姆斯，而後者更是被人們尊稱為美國心理學之父。

正是在這樣一所精英輩出的名校中，哈佛學子們的心靈，得到了有益而健康的滋養。

正如心理學教授喬治·斯格密所言：「如果人生的成功，是珍藏在寶塔頂層的桂冠，那麼健康的心理就是握在我們手中的一柄利劍。只有磨礪好這柄利劍，才能一路披荊斬棘，最終奪取成功的桂冠。」

伴隨著現代社會的節奏加快，各種壓力紛至沓來，許多隱性的心理問題，隨之悄然潛入我們的心靈。外表看起來很健康的人，內心卻盤踞著不良心理的「毒蛇」。隨著社會的發展，競爭越來越激烈，人們的工作壓力也越來越大，加劇了心理疾病對人們的威脅，心理疾病的危害，將遠遠超過我們的想像。因心理問題而導致的一幕幕人間悲劇，不斷在我們周圍上演：因嫉妒生恨，因貪婪致禍，因自卑而愚蠢，因虛榮而悔恨……太多的事例向我們昭示，心理問題正逐漸成為阻礙現代人獲得幸福的「攔路虎」。而心理學的出現，則為