

<<幸福超越完美>>

图书基本信息



## <<幸福超越完美>>

### 内容概要

在过去10年中，泰勒博士在哈佛大学排名第一的课程“积极心理学”的教学以及在全世界各地的讲座中，一直在教授“幸福”。在接触了数以千计压力巨大的学生、父母和职场人士后，他发现，绝大多数人追求的生活不仅是要幸福的，而且是要完美的——而这正是大多数人不幸福的原因。

在本书中，泰勒博士提出了一套切实可行的方法来应对完美主义。他应用积极心理学的重要原则，区分了两种截然不同的生活方式和行为模式——“完美主义”和“最优主义”，这两者在每个人身上同时存在。这种区分能有效地帮助我们清楚准确地理解什么是成功和自我实现，什么是人生的圆满和真实的幸福。

完美主义者认为人生道路应该是一条笔直的直线；最优主义者则把人生看做不规则的、螺旋式上升的曲线。

完美主义者恐惧失败；最优主义者把挫折和失败看做最好的自我成长反馈。

完美主义者教条、苛责、防备心强；最优主义者具有适应力、宽容、乐于接纳意见。

完美主义者只关注结果，以致他们热衷于设定过高甚至不切实际的目标；最优主义者在奔向目标的同时，还会享受过程中美好的一切。

泰勒博士认为，这两种类型的区分带给我们很多启发，如果我们能摒弃完美主义者“全有或全无”的极端思维，像最优主义者那样更善于接受并适应变化与不确定性，那么我们将学会悦纳不完美和失败，同时迎接成功并过上更幸福的生活。

<<幸福超越完美>>

作者简介

<<幸福超越完美>>

书籍目录

前言

致谢

绪论

第一篇 理论

第1章 接受失败

第2章 悦纳情绪

第3章 享受成功

第4章 直面现实

第二篇 应用

第5章 最佳的教育

第6章 最棒的工作

第7章 最美的爱情

第三篇 冥想

第8章 第一个冥想：真实的改变

第9章 第二个冥想：认知疗法

第10章 第三个冥想：不完美的建议

第11章 第四个冥想：一个完美的新世界

第12章 第五个冥想：苦难的角色

第13章 第六个冥想：铂金法则

第14章 第七个冥想：没错，但是

第15章 第八个冥想：美丽的衰老

第16章 第九个冥想：大骗局

第17章 第十个冥想：知与未知

结语

注释

参考文献

## &lt;&lt;幸福超越完美&gt;&gt;

## 章节摘录

那是1月中旬的一天，在我前往哈佛校园另一头那座简朴的心理学大楼的路上，我心无旁骛。

当我站在教授那扇关着的门前，完全没有意识到自己的手因为紧张而抖个不停。

我的目光在那张成绩单上不断地扫描着那些学生编号，一行一行，一下子扫过一页，我发现要看清我眼前的成绩单变得十分困难。

又一次，我的焦虑淹没了我。

我大学生涯头两年过得并不快乐。

我总是觉得达摩克利斯之剑就在我的头上晃着。

万一我在课堂上漏掉一个关键点怎么办？

万一在课堂讨论时我因走神而回答不出教授的问题怎么办？

万一在交卷前我无法仔细做完三次检查怎么办？

以上这些状况都有可能导致一个不完美的成绩，甚至一次彻底的失败，这足以让我无法成为我想象中的人，让我无法获得我想象中的生活。

然而就在那天，当我站在教授的门前，一件让我极度恐惧的事情真的发生了，我没拿到A——一个优等的成绩。

我的第一反应就是狂奔回自己的房间并且反锁上房门。

没有人喜欢失败。

但是正常地讨厌失败与极度地恐惧失败却是不同的。

讨厌失败会激励我们采取必要的预防措施，并且更努力地工作以获得成功。

相反，恐惧失败却通常使我们停滞不前，让我们因为害怕失败，而放弃迎接对于我们的成长很有必要的一些风险。

这种恐惧不但令我们的个人表现大打折扣，还会危害我们整体的心理健康。

失败是每个人生命中不可避免的部分，也是成功人生不可或缺的重要组成部分。

我们从跌倒中学会走路，从咿呀乱语学会说话，在无数次投篮不中后学会投篮，从胡乱涂鸦学会绘画。

那些恐惧失败的人将最终由于从未发掘他们的潜力而失败。

我们只有学会接受失败，才能从失败中学习。

10年后的一天，我在莱弗里特大楼吃午饭，那是哈佛大学的一栋学生宿舍。

当时是10月，正处于秋季学期，窗外大部分的叶子都被大自然染成亮丽的橙色、红色与黄色。

但最让我感兴趣的是那些少数还保持着原来颜色的叶子，它们看起来似乎在苦苦奋斗着，不让大自然改变它们更令人骄傲的色泽。

“我可以坐在这吗？”

“这时，一个大四的学生马特走到了我的旁边问我。

由于我嘴巴里塞满了食物，于是向他微笑着点点头。

当马特在我对面坐下时，他说：“我听说你在教一门有关幸福的课。

”我回答他：“是的，是有关积极心理学的。

”然后我热切地准备继续向他介绍这门新的课程。

但在我还没来得及开始之前，马特打断了我：“你知道吗，我的室友史蒂夫就在上你的课，所以你最好当心点。

”“当心？”

为什么？”

”我疑惑地问他。

我猜他可能要透露一些有关史蒂夫的秘密给我。

“因为如果一旦让我看到你不幸福的话，我会立刻跑去告诉他。

”他回答道。

显然，马特是在开玩笑或是半开玩笑吧。

<<幸福超越完美>>

但他的言下之意却是一种很严肃且很常见的看法，那就是：一个幸福的生活是由无数完美的积极情绪体验所组成的，而任何经历过负面情绪，无论是嫉妒或愤怒、失望或悲伤、恐惧或焦虑的人，都算不上一个“真正”幸福的人。

但事实上，唯一不会体验这些正常的负面情绪的只有两类人：一类是精神病患者，另一类则是死人。所以，有时候偶尔体验到这些负面情绪其实是件好事，因为它至少证明我们不是精神病，而且还活着

。

<<幸福超越完美>>

媒体关注与评论



<<幸福超越完美>>

编辑推荐

《幸福超越完美》编辑推荐：你是完美主义吗？

你以为完美主义就是幸福吗？

你知道完美主义是如何破坏你的幸福吗？

你相信放弃完美主义会让你更成功和更幸福吗？

你是要拥有完美的人生，还是要拥有幸福的人生？

哈佛大学排名第一的“幸福课”听课人数超过曼昆的王牌课程“经济学原理”！

《纽约时报》第一畅销书《幸福的方法》作者最新力作！

亚洲积极心理研究院 推荐！

一本让你从完美走向幸福的书，李开复、柳传志、刘东华、冯仑、刘江、陈婷等联袂推荐！

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:<http://www.tushu007.com>