

<<幸福的真意>>

图书基本信息

书名：<<幸福的真意>>

13位ISBN编号：9787508614052

10位ISBN编号：7508614054

出版时间：2009-1

出版时间：中信出版社

作者：[美]米哈里·契克森米哈赖

页数：321

译者：张定绮

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>

## <<幸福的真意>>

### 前言

喜悦可以在笑闹中，可以在成功时，也可以在整体的人生观照中。记得民初的和尚虚云法师，三步一跪艰辛地朝拜圣山，造成咳血断肠。

有一天夜里，他自忖必死无疑，就躺在旅舍的床上，任死神带走。

突然，有一位茶房不小心把碗摔落在地，锵然一声，对虚云和尚来说，宛若听到宇宙之音，全身百骸一起舒放。

我们可以听几百遍打破碗声而毫无所感，因为我们生活在表层的世界：浅浅的喜悦、浅浅的心情、浅浅地工作着……浅浅地活着。

当本书作者契克森米哈赖教授在写他的博士论文时，他观察那些社会活动家、艺术家那种锲而不舍的工作态度，发现了一个重

## <<幸福的真意>>

### 内容概要

今天，“不快乐”的文明病日益猖獗，你是否发现许多人终生盲目追求，幸福仍像抓不住的青鸟？

人生只有一次，没有人希望自己活得浑浑噩噩。

但是，若想活出生命的真意，享受神采飞扬、意气风发的生活，就必须依靠自己把握方向，不为外力所控，充分利用时间与潜能，发挥个人特质，并与宇宙万物相契合。

本书作者投入四分之一世纪的时间，钻研人类深邃的喜乐经验，凭借丰富的学养，揭开快乐的真相，使人们重获内心和谐与幸福满足。

借由书中的启发，人人都可以通过内在的省思，提升日常生活经验的层次，享受超越自我、得意人生的狂喜

<<幸福的真意>>

作者简介

米哈里·契克森米哈赖，芝加哥大学心理系教授。  
著有畅销书《生命的心流》、《自我演化》、《创造力》等。  
前美国心理协会会长马丁·瑟利斯曼誉之为“积极心理学的世界级领导人物”。

## <<幸福的真意>>

### 书籍目录

序一 听见喜悦的声音.序二 快乐需要用心学习第一章 新快乐·心快乐追寻幸福的青鸟领航一段幸福之旅人类不满的根源文化的后盾善用经验解放意识第二章 意识,快乐泉源意识的内涵意识的极限无价的资源关于自我精神能趋疲意识井然有序自我的成长第三章 欢喜三味享乐与乐趣体验乐趣的要素目标不假外求第四章 快乐心流何处寻?  
心流活动心流与文化自得其乐的性格在困顿中体验心流第五章 感官之乐挑战体能的极限“动”的乐趣爱到最高点控制的最高境界视觉之乐聆听喜乐的乐

## <<幸福的真意>>

### 章节摘录

第一章 新快乐·心快乐 2300年前，亚里士多德曾说，世人不分男女，都以追求幸福为人生最高目标。我们不仅为拥有幸福而追求幸福，我们追求的其他目标——健康、美貌、金钱、权力，无非也是因为我们以为拥有这些就能得到幸福。自亚里士多德以来，许多事物都发生了变化。人类对宇宙星球及原子的认知与知识，已超乎前人想象；往昔无所不能的希腊众神，与现代人相比较，不过是一群无助的幼童。尽管如此，人们对幸福的渴求，却是亘古不变。现代人对幸福的理解并不见得比亚里士多德更透彻，而对于如何得到幸福，更可说是毫无建树。

追寻

<<幸福的真意>>

编辑推荐

《幸福的真意》是积极心理学世界级领军人物、心流体验之父的传世之作 解开快乐密码、开启幸福之门的心灵之书 人何时最幸福？

幸福并非瞬间发生，也不受外在事件的操纵，而是取决于我们对外界事物的理解。

当心灵经验达到最优状态时，心中澄明无碍。

当个人的身心发挥到极致，从事的活动也能因此而价值百倍，生活将不再度日如年。

学会掌控心灵意志的人，才能决定自己的生活品质；具备这种能力，也就相当接近幸福的境界了

<<幸福的真意>>

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>