第一图书网, tushu007.com

<<哈佛幸福课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛幸福课>>

13位ISBN编号：9787508829333

10位ISBN编号：7508829336

出版时间：2011-6

出版时间：龙门书局

作者：蒋欣然

页数：251

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

近年来，哈佛大学心理学硕士泰勒·本·沙哈尔主讲的“积极心理学”被选为哈佛最受欢迎的选修课，听课人数超过了王牌课程“经济学导论”。
该课被师生们誉为“幸福课”，称这门课程“改变了他们的人生”。
当他们离开教室的时候，都“迈着春天一般的脚步”。
幸福课在哈佛引起了前所未有的轰动，因此泰勒被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”和“人生导师”。

怀着愿每一位朋友都能尽早寻到幸福密码的希冀，我们精心编写了这本《哈佛幸福课》。
本书全面总结了沙哈尔的幸福理论，将获得幸福的方法和哈佛大学关于幸福的科学研究成果完美地结合起来。
全篇娓娓道来，享受之余让您不知不觉地开始品味生活，反思自我，实现幸福。
希望本书能为每个寻找幸福的人，在未来的日子里带来真正的幸福。

第一图书网, tushu007.com

<<哈佛幸福课>>

书籍目录

前言
第1课 活得幸福比活得富贵重要
我们越来越富有，可为什么还是不开心
为什么总认为别人比自己幸福
幸福的真谛——— 快乐与意义相结合
幸福三要素，缺一不可
测试你的幸福感有多少
活着，就是一种莫大的幸福
对生命负有重要责任——— 让自己幸福
第2课 活出真我， 靠近幸福的天堂
幸福，取决于你如何看待
幸福不能指望他人给，它只掌握在自己手中
你就是你，无须按照别人的标准评判自己
不要自己虐待自己
任何时候都应遵从你欢愉的本性
要摆脱“ 完美主义 ”， 要“ 学会失败 ”
活出真我，建立自信与自我反省的能力
选择最适合自己的生活方式
第3课 拥有阳光心态，幸福随之上路
幸福与否和人的心态密切相关
把悔恨抛在身后，幸福只在前方
总是有理由快乐，只要你愿意
悲观主义会让幸福望尘莫及
最糟，也不过从头再来
心中默念： 明天又是新的一天
无论多难，也要保持微笑
生活多变故，学会“ 幸 ”灾“ 乐 ”祸
第4课 学会宽容， 给幸福一片容身之地
退一步，然后有海阔天空的灿烂
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼
试着接受生活中的不公平
从关照他人中得到自己的幸福
宽容环境，生活更加美好
睁只眼闭只眼，吃点小亏也幸福
包容生活中的不快，乃人生大智慧
第5课 拥有一颗感恩的心，时刻品味幸福
拥有一颗感恩的心，就能时时触摸幸福
感谢你所拥有的，这山不比那山高
逆境感恩，即是减少内心的痛楚
感谢折磨，它们让你更加坚强
感谢对手，他们给了你壮大的机会
感谢“ 不幸 ”， 它可能是一次机遇
即使失败了，也别忘记花一分钟感恩
第6课 磨难， 装点人生幸福的霞衣
磨难是一种“ 学会幸福 ”的幸福

不必畏惧苦难，幸福是争取来的
失去不见得是一件坏事
在不如意的人生中好好活着
从容地接受人生中的变故
磨难激发潜能，帮助自己成长
用喜剧的方式来演绎悲剧的生命
第7课 你能放下多少，幸福就有多少
幸福往往就在一拿一放之间
学会放下，幸福需要自己来成全
幸福的榜单上，第二名同样是英雄
有些真相不必了解，了解越多内心只会越烦乱
放开自己，不纠结于已失去的事物
世上是没有任何事值得忧虑的
忘记和铭记同样是幸福
第8课 拂去心灵的尘埃，还幸福一抹阳光
幸福不嫌贫爱富，只怕懒汉
抵住诱惑，你才能迎得最终的幸福
欲望太炙会让幸福之井干涸
自私的绳索，拴不住如风的幸福
自卑是吞噬幸福的心灵毒药
嫉妒要尽早搬移，它是幸福的绊脚石
报复心理实际上更严重地伤害自己
冻结浮躁，以免明天迷失方向
第9课 写意生活，每一天都是幸福的
创意生活：第一天做人，最后一天做事
在日历中留一些空白
寂寞也是一种清福
一个人需要时时默读自己的心灵
亲近大自然，靠五官感受幸福
放慢你的脚步，拥有美丽的人生
把握当下，在时间的大钟上只有“现在”两个字
第10课 健康是开启幸福人生的金钥匙
没有健康的体魄，幸福从何谈起
生活平衡，让你一生幸福
科学饮食，为生命摄取最佳养料
有规律的生活是保障健康的防火墙
运动，一切生命的源泉
释放压力的健康养生法

章节摘录

我们越来越富有，可为什么还是不开心　在贫穷落后的年代，我们但求衣能蔽体，但求食能果腹。
曾几何时，丰足富裕的生活，是人们无上的追求和莫大的渴望。
人们满足于三菜一汤，陶醉于生活的小康。
不得不说，那是一个幸福的年代，人们容易满足，同样十分容易地就能够体会到幸福。
　如今，我们越来越富有，在基本的生活保障之外有了越来越花哨的娱乐和消遣，可为什么还是不开心？
幸福到底是什么，它从何而来，与财富又有着怎样的关系？
幸福是一个何等瑰丽而又神秘的词汇，关于幸福的讨论，是一个永恒的话题。
2000多年前，希腊的哲学家就开始关注幸福这一概念，关于幸福最早的定义，或许来自亚里士多德，他认为：“幸福就是每个人都渴望得到的东西。
”　经历时事的变迁，时代的更替，幸福的本质或许没有变，然而人们对幸福这一概念的讨论却变幻出不同的面貌和身影。
19世纪末，经济学家马歇尔将幸福与物质需求的满足相联系，从此以后，在经济学中，“幸福”这一概念便逐步被“效用”所代替。
幸福一度被等同于需求的满足和福利的增加，等同于人们占有多少商品，拥有多少财富。
　2002年，普林斯顿大学的心理学教授卡尼曼和乔治梅森大学的史密斯共同颠覆了以上观点，他们以对幸福的研究而共同获得了诺贝尔经济学奖。
他们认为，我们应当将更多的目光投注于如何提高幸福本身，而不是永远围绕着金钱和财富这一话题。
人们追求的是最大化幸福，而不是最大化金钱抑或财富，而金钱和财富对提高幸福感所作出的贡献其实并不像人们所想象的那么大，更为重要的因素，恰恰在于与金钱和财富无关的其他方面。
　哈佛大学的心理学家认为，当住房和食物这些基本需要得到满足后，额外的财富对增加幸福感的作用可谓微乎其微。
而哈佛进行过许多调查，其报告同时显示，在美国等许多富裕的国家中，伴随着财富的增加，往往是幸福感的下降。
统计数据显示，在过去30年里，美国的国民生产总值翻了一番，然而认为自己“非常幸福”的美国人口比例却下降了约5%，或者说减少了大概14000万人，同时，人群中患有临床抑郁症的人数较之从前有了较大幅度的增加。
　如此看来，财富似乎无助于幸福感的产生，在很多情况下，它甚至起着相反的作用。
　1961年，不丹结束几个世纪的自我封闭，向世界打开了大门。
但很快不丹人意识到，在经济高速发展、国家繁荣昌盛的过程中，自己的精神特性、文化气息乃至生存环境逐渐退化，单纯的经济增长并不能带来满足感。
因此，不丹政府决定寻求一种不同的发展途径———既能监控及规范“变化”的本质和速度，又不牺牲国民基本幸福，GNH因此应运而生。
GNH旨在经济发展、保护环境及国民文化遗产之间取得平衡，言外之意是，国家不应以牺牲对人们幸福至关重要的东西来获取物质方面的发展。
　那么，财富和幸福之间到底有着怎样的联系呢？
对此，近来的一些新的研究作了相应的注解。
许多经济学家认为，较之“绝对财富”，“相对财富”的增加才是幸福感增加的关键所在。
也就是说，不管自己到底拥有多少财富，只要和同类人相比是相对较高的，那么人们就会感到骄傲和幸福，这种源于财富的幸福感被称为“比较快感”。
有人对此作出了生动而又幽默的注解：“幸福，就是你比你的妹夫多挣100美元。
”　至此，对幸福与财富的关系，我们可以初见端倪。

看来，幸福无关乎财富的多少，幸福与否主要取决于你的心态。
贫穷的时候，我们渴望着富足的未来，心里头有一个美好的念想，无疑是幸福的。
富裕的时候，如果我们心中没有坚实的信念和支柱，只能从与他人的比较中来获得暂时的安慰和满足，那么从中得到的快感，无疑不是真正的幸福。
在追求财富积累和物质享受的道路上， 我们以为自己在追求幸福，其实我们孜孜以求的一切，只是有意无意地在向他人和自己证明：我是幸福的。
真正的幸福， 是最为纯粹的内心感受， 不需要任何的虚饰和装点。
对于追求幸福，我们往往没有足够的自信，因而需要许许多多的物质积累， 来增加自己的信心， 然而这一切是否增加了真正的幸福？
幸福或许很复杂，幸福又或许很简单，只要拥有足够的生活智慧，每一个人都可以获得幸福。
或许我们会时常问自己，我们越来越富有，为什么还是不开心？
其实道理很简单， 追求幸福，并不需要去追求财富，追求财富，并不能追求到真正的幸福。
智慧如你， 想必已然体会到幸福的真谛。
请你相信， 只要敞开心扉， 快乐地去生活，勇敢地去追求幸福，幸福终究会降临到你的身边。
不需要任何的矫饰， 幸福就是最为简单而纯粹的心灵体验，感受一切的真善美，用心体会生活的每一个即便再微小的细节， 你便可以感受到幸福。
幸福不是物质的享受， 不是名利的攀比，幸福是一种充满智慧的生活态度。
只要你愿意，就可以得到幸福。
幸福馨语　幸福，是芸芸众生终其一生所追求的东西。
为了得到幸福，我们追求更高的学历、追求更好的待遇、追求更为舒适的生活。
我们试图相信，幸福就蕴藏在对名与利的追求当中。
然而无数的事实都残酷地告诉我们：你错了！
我们确实变得越来越富有，但是却没有变得越来越幸福，我们还是被无数的困惑所搅扰，时常于痛苦和哀怨中继续我们永恒的追求。
幸福很复杂，幸福其实也很简单，幸福就是你内心中最纯粹而美好的感受，只要用心体会，就可以品尝到幸福的滋味。
幸福无关乎一切外物，幸福来自于你的心中。
……

编辑推荐

泰勒·本·沙哈尔的《哈佛幸福课》是哈佛大学排名第一的课程，在哈佛引起了前所未有的轰动，随之也在世界引起了前所未有的轰动。
本书不仅全面总结了沙哈尔的幸福理论，并且还把他的关于幸福的方法和哈佛大学关于幸福的研究成果完美结合起来，比沙哈尔的幸福课更全面，可以说是一本哈佛幸福课的大全集。
语言优美流畅，内容通俗实用，是所有想要获得幸福的人的幸福指南。

第一图书网, tushu007.com

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