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：9787511333353

10位ISBN编号：7511333354

出版时间：2013-5

出版时间：蔡勇 中国华侨 (2013-05出版)

作者：蔡勇

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

前言

哈佛大学创办于1636年，是美国最早的私立大学之一，也是美国最古老的高等学府，被誉为“高等学府王冠上的宝石”。
在美国有“先有哈佛，后有美利坚”的说法。
哈佛大学对美国社会的经济、文化、科学和高等教育都产生了重大的影响，是莘莘学子梦想中的求知殿堂。
300多年来，哈佛大学先后培养出8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁。
此外，哈佛大学还培养出了一大批知名的学术创始人、世界级的学术带头人、文学家、思想家、外交家等。
哈佛大学的影响足可以支配整个美国。
哈佛大学为什么能培养出如此多的世界顶尖级人物?这得归功于哈佛大学先进的教育理念及教育体制。
在哈佛大学，经济学课程以及实用的法律课程始终位列前三。
然而，2006年，这一传统局面被打破了。
哈佛大学课程设置委员会公布的信息显示，该学年最受学生欢迎的选修课是一“幸福课”，其火爆程度和听课人数超过了哈佛大学的王牌课程《经济学导论》，而讲授者竟然是一位名不见经传的年轻讲师泰勒·本一沙哈尔。
这一结果不仅震撼了哈佛大学，也震撼了整个美国。
哈佛“幸福课”引起了前所未有的轰动，欧美等世界各地主流媒体都对其进行多次报道，哈佛“幸福课”亦被全世界各大企业领袖们誉为“摸得着幸福”的心理课程。
在座无虚席的哈佛“幸福课”课堂上，不仅有本校学生，还有外校学生，甚至一些学生的家长也慕名前来听讲，世界各地的新闻媒体工作者更是络绎不绝，大家都想目睹这门神奇课程的尊容，哈佛“幸福课”的影响迅速扩大。
在哈佛的校报上，学生们纷纷写下自己对这门“幸福课”的热爱：“上这门课之前，听到‘冥想’这个词，我会不以为然。
但是现在，我惊奇地发现，它真的让我在接下来的几个小时里放松了。
”“我从记‘感恩簿’中收获最大，在那里，我每天写下充满感激的事情。
”“我认识的每个上过这门课的人都说，这是他们在哈佛上过的最好的课。
一位和我要好的女生说，它改变了她的生命，给了她一种看问题的不同视角，对幸福的理解也改变了。
”“上这门课，真是一种享受。
它非常有趣，而且值得学生学习。
”一位读经济学专业的本科生说，“事实上，这门课并不会帮我拿攻读学位的学分。
但比起其他课程，我更喜欢做这门课的作业。
”甚至助教们也说，自从上“幸福课”以来，一年中，身体出奇地好，心情也爽多了。
“我改善了我的饮食、睡眠、人际关系，还有人生的方向感。
这些对我来说，都是很重要的东西。
”另一位助教称，这门课的出勤率平均在95%以上，“它的奇妙之处在于，当学生们离开教室的时候，都迈着春天一样的步子。
”哈佛“幸福课”带给人们神奇的力量，让不幸的人们走出痛苦，变得更加积极乐观。
本书汇集了哈佛“幸福课”最精华的教学思想和理念，结合当代大众普遍渴求幸福的心理需求，对我们为什么不幸福、什么才是真正的幸福、谁剥夺了我们的幸福、什么在阻碍我们得到幸福、怎样才能感知幸福等等问题分章讨论，辅以日常案例，层层深入，从心态、情感、工作、财富、健康等几个方面解答了长期盘踞在人们心中的对幸福的困惑，并给出了详细的指导建议。
对于目前快节奏、高压力生活下，年轻人心中普遍存在的消极情绪和迷茫感，无疑会起到良好的舒缓

和引导作用，为大家指明幸福的方向和人生追求的目标。
从这个意义上来讲，《哈佛幸福课》也是一本极具励志意义的心理教科书。

第一图书网, tushu007.com

<<哈佛幸福课>>

内容概要

哈佛大学创办于1636年，是美国最古老的高等学府，被誉为“高等学府王冠上的宝石”。
300多年来，哈佛大学先后培养出8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者、数十家跨国公司总裁。
哈佛大学的影响足可以支配整个美国。

在哈佛大学，经济学课程以及实用的法律课程始终位列前三。
然而，2006年，这一传统局面被打破了。
哈佛大学课程设置委员会公布的信息显示，该学年最受学生欢迎的选修课是——“幸福课”，其火爆程度和听课人数超过了哈佛大学的王牌课程《经济学导论》，而讲授者竟然是一位名不见经传的年轻讲师泰勒·本-沙哈尔。
这一结果不仅震撼了哈佛大学，也震撼了整个美国。
哈佛“幸福课”引起了前所未有的轰动，欧美等世界各地主流媒体都对其进行多次报道，哈佛“幸福课”亦被全世界各大企业领袖们誉为“摸得着幸福”的心理课程。

《哈佛幸福课》汇集了哈佛“幸福课”最精华的教学思想和理念，结合当代大众普遍渴求幸福的心理需求，对我们为什么不幸福、什么才是真正的幸福、谁剥夺了我们的幸福、什么在阻碍我们得到幸福、怎样才能感知幸福等等问题分章讨论，辅以日常案例，层层深入，从心态、情感、工作、财富、健康等几个方面解答了长期盘踞在人们心中的对幸福的困惑，并给出了详细的指导建议。
《哈佛幸福课》对于目前快节奏、高压力生活下，年轻人心中普遍存在的消极情绪和迷茫感，无疑会起到良好的舒缓和引导作用，为大家指明幸福的方向和人生追求的目标。
本书由蔡勇编著。

<<哈佛幸福课>>

书籍目录

序章一风靡全球的哈佛幸福课幸福课在哈佛大学选修课中排名第一最受欢迎的哈佛导师和他的幸福人生一座连接心理学和幸福生活的桥梁哈佛幸福课正从美国走向世界哈佛“幸福培训课程”在中国积极心理学帮你度过幸福危机不只是讨论“美好生活”那么简单泰勒？
本一沙哈尔对幸福的十条心理建议设定有利于幸福的“幸福基准线”序章二你撞上幸福了吗幸福不是一种自我安慰的幻觉幸福是不需要辩护就拥有的权利幸福是生活的终极目标拿着错误的幸福地图，走得越快就越离谱换一种眼光，换一个世界别让想象力绑架了我们的生活浓缩着幸福的记忆第一篇幸福是什么：透视幸福的DNA第一章解读幸福金字塔的秘密幸福是一种主观的感受幸福是一门科学，更是一种能力幸福：比满足和舒适更多一点言不由衷的伪幸福幸福不是二进制的非此即彼幸福是速食面，还是免疫针幸福就是老天给什么，都是享受边际收益：无法摆脱的幸福递减律第二章你为什么不幸福生活水平在提高，抑郁症却在加剧我们这么富有，为什么还不开心实现心中的梦想，你就幸福了吗探讨幸福的疑问，识破幸福的假象幸福是偶然，也可以成为必然用积极心态驱赶不幸和困苦人们为什么会推迟享用免费大餐你非常开心，你还可以更开心第三章谁剥夺了幸福的权利真正能伤害到你的，只有你自己除了你自己，没人可以小看你不要总认为别人比自己幸福如果幸福是一个数轴，你在哪一点上别感慨最穷困时的生活远比现在幸福幸福大魔咒：得不到的才是最好的幸福的“抑郁”大敌生活“不幸”，常常是坏情绪在作祟越担心的事越容易发生，幸福的距离由你来定没有完美，只有完整最痛苦的人生，就是不甘愿的人生第四章东西方先贤的幸福哲学头脑中想得到的幸福得不到满足的苏格拉底与心满意足的傻瓜幸福，是你所认定的最美丽的花幸福是人充分发挥潜能的结果从“需要层次论”到“幸福层次论”三种人性观决定三种幸福观幸福不是一次行为，而是一种习惯孔子哲学中的修己第五章幸福的奥秘在于你的视觉每个人眼中的幸福都是不同的什么决定了我们的幸福感财富、声望、知名度，幸福也穿塑形衣老板与打工仔，哪个更幸福要有比上不足比下有余的心态承认不幸来自自己，你就摸到了天堂的大门生活之中的幸福无处不在幸福不是没有情绪，而是经得起困难平凡，也可以是奢侈的幸福第二篇追求幸福：幸福是至高的财富第一章汉堡代表的人生模式忙碌奔波型：痛苦的消除不是幸福的来临享乐主义型：无所事事是魔鬼设下的陷阱虚无主义型：被过去经验击垮的胆小鬼幸福型：永远可以更幸福第二章幸福才是衡量一切的标准不是物质上享有多少，而是感觉拥有多少成就人生的标准不是金钱一百万现金买不来一个知己好友富人并不像你想象的那样幸福物质财富的积累，却迎来了情感破产危机内在的幸福才是永恒的财富幸福的人往往能取得更大的成就第三章幸福=积极的快乐+有意义的生活至关重要的幸福感感情扮演着幸福的关键角色幸福，是快乐与意义的结合快乐，满足生活的先决条件积极的情绪体验是幸福的必要非充分条件想象是幸福“隐形的翅膀”幸福需要有意义的目标使命感，幸福与真我的呼唤困境也是一种赐予第四章设定幸福的人生目标愿景，你寻找的能量源泉设定目标，寻找幸福需要一匹好马目标与幸福是一个不等式追求目标，幸福不只是结果自我和谐目标，为自己的幸福负责发现最深的渴望，掌握幸福的方向再多的伪目标，也得不到一个真幸福坚持信念，实现目标冻结浮躁，以免幸福迷失方向抵住诱惑，你才能迎来最终的幸福第五章幸福需要用心经营幸福不嫌贫爱富，只怕懒汉只有懂得生活，才能收获幸福幸福不在外，而在自己的内心幸福是藏在内心的梦想种子寻找沙漠中的星星全靠心灵导航用平常心来领悟幸福知足常乐的心态常为你带来幸福平衡心理，把握自己的幸福修炼内心，提高人生的幸福水平在储存快乐中感受幸福假装快乐也能变成真的快乐第六章愉快地接纳你自己纠结是对自己的犯罪做真实的自己，何必患得患失要有自知之明，不做迷途的羔羊选择适合自己的生存方式幸福并不需要一直高涨的情绪不要让孤独吞噬你的幸福乐观，人生的护身符心甘情愿，一定快乐知错就改，但不必自责我们的习惯造就我们的幸福第三篇当下的幸福：我们并非不快乐第一章幸福是拥有。
而非期望期待明天的快乐不如珍惜现在的快乐想象的终点，不会距离起点太远为什么我们总喜欢拿现在与过去作比较并列的多种选择更让我们头疼第二章未来幸福不如现在幸福大脑最常用的材料就是今天每一天，都是幸福人生的一部分无法消除的厚今主义人生，永远不可能“早知道”太多人习惯生活在下一个时刻早领悟，才能早幸福在时间的大钟上只有“现在”两个字第三章你才是幸福的障碍你是幸福的，只是你还不知道给幸福生活脱去复杂的洋装你永远是自己最大的敌人背对阳光，看到的只能是你的影子阻碍你成为幸福达人的九大障碍发掘自己的潜力，做自己喜欢的事情活出真我，建立自信

与自我反省的能力不要复制别人的生活，因为快乐无法复制第四章幸福就是被忽略的细节麻木的幸福感，需要被叫醒幸福在哪里?就在你身边让你的灵魂追上疲惫的身体当心“ 习惯 ”怠慢了幸福幸福不幸福，一句话的事给陌生人一个温暖的方向因为爱情，所以幸福积累小细节，获得大幸福第五章超越短暂的快乐幸福是一个长久的过程欲望太炙会让幸福之井干涸快速见效只是皇帝的新衣第四篇幸福的冥想艺术第一章用冥想感知幸福冥想可以让你变幸福在日历中留一些空白寂寞也可以是一种幸福用从容的心招待幸福享受独处时的美放慢你的脚步，拥有美丽的人生心中默念：明天又是新的一天亲近大自然，靠五官感受幸福第二章幽默，幸福的按摩术幽默是一种心理释放幽默可以减轻我们的疲劳和疼痛幽默让你更受欢迎幽默是我们最需要的良药让生活多一点点幽默的味道接受幽默，先要接纳自己的负面情绪学会幽默，体验幸福第三章别让压力挤走了幸福压力是幸福的定时炸弹老鼠，请别再钻牛角尖超越薪资，压力与幸福如何转换放下压力，拥抱幸福休息好才能更好地赶路解开怨恨的枷锁，让心灵更加轻松原谅生活，是为了更好地生活运动，缓解压力的止痛药豁达，为幸福保驾护航第四章快乐的简单配方生命最基本的渴求越简单越快乐简单生活三法则简化：给幸福以专注简化生活，学会说“ 不 ”心灵越纯净，快乐的能量越强大学会以等待为乐学会随遇而安不必讨好每个人做事量力而行第五章完美是镜子给的谎言现实，是一个很复杂的存在有些真相不必了解完美主义是人生幸福的陷阱一心追求幸福恰为幸福阻碍承认这个世界的不完美摆脱完美主义，要学会失败幸福在于失意时的忘却像接受美一样接受缺憾拥有变“ 负 ”为“ 正 ”的勇气第六章用感激触摸幸福不懂感恩是最大的不幸拥有一颗感恩的心，从幸福到更幸福感谢你所拥有的，这山不比那山高不幸，恰是幸福的垫脚石逆境感恩，减少内心的痛楚感谢挫折，它们让你更坚强感激对手，他们给了你壮大的机会即使失败了，也别忘记花一分钟感恩及时行善，学会回馈社会第七章学会宽容，拥抱幸福退一步海阔天空博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼宽容环境，生活更加美好吃亏即是福包容生活中的不快，乃人生大智慧学会放下，幸福需要自己来成全斤斤计较的人永远不会获得幸福世上没有任何事值得忧虑第五篇幸福的N种方法第一章有价值的人生就是幸福烦恼喜欢无所事事的人兴趣在哪里，成功就在哪里拥有爱好是你珍贵的权利对工作的认可比工作本身更重要改变价值观，让你真正接近幸福生命的价值在付出中增值真正的幸福藏在付出的怀抱里任何时候都应遵从你欢愉的本性发掘潜力，实现自身的价值第二章爱的真谛是“ 给予幸福 ”把自己变成别人的光奉献出你的爱即可得到幸福真爱无条件爱不一定要牺牲培养爱而不是找寻爱对你的控制欲说不给予越多，收获越多第三章消除自助与他助的边界用宽容之心对待世界挑剔他人等于孤立自己别让猜疑乱了你的心智朋友，永远是你人生最宝贵的财富有时候，敌人比朋友更真诚报复，并不会让你真幸福在能力范围内善待他人从关照他人中得到自己的幸福在施与和帮助中建立和谐的人际关系第四章幸福就是心动并行动幸福意味着去追寻行动和思维都要幸福为明天做出有意义的事情圆梦，需要行动力充分发挥自身的才能改变世界想做什么，马上就做幸福存在于追求理想的过程中幸福的人总会把激情进行到底不怕苦的人苦小半辈子，怕苦的人苦一辈子养成好习惯，幸福一辈子第五章健康指数决定幸福程度没有健康的体魄，幸福从何谈起别等到累时才休息过度疲劳是幸福的大敌每天花一点时间经营健康科学饮食，为生命摄取最佳养料运动，一切生命的源泉生活平衡，让你一生幸福有规律的生活是保障健康的防火墙及时清理内心的垃圾第六章让金钱为我们工作拥有财富，而不是被财富拥有一切向“ 钱 ”看，威胁幸福的利器远离与金钱有关的烦恼财富只有使用了才真正是自己的钱越花越少，幸福越分享越多树立“ 让金钱为我们工作 ”的财富理念让自己的“ 心理账户 ”保持理性的状态越早会理财，越早得幸福

章节摘录

追求幸福生活是人类发展过程中长期探讨的问题。
回顾历史，我们不难发现，在不同社会阶段会周期性地回归到对“理想的人”和“幸福生活”这些问题的讨论上。
而对于什么样的生活是好的、是幸福的，在不同时期和不同文化背景中有不一样的标准或理解。
在不同历史时期，不同地域、不同文化的人通过不同的方式寻找快乐。
因此对幸福的标准是什么，如何到达幸福生活的彼岸的讨论是仁者见仁、智者见智。
　最开始，大家认为积极心理学可能都是教人如何励志、如何成功的，当得知这并不是一本成功书之后，可能又有人认为这是一本为我们讨论如何才能美好生活的书……的确，当积极心理学出现在大众媒体的视野里时，似乎所有人在排版时都插上了一幅哈维·贝尔的插画——古板的笑面人。
　哈维·贝尔不是现实生活中的人，他不过就是一位马萨诸塞州的插画设计者哈维·贝尔在1964年为一家保险公司所做的插画，并得到45美元的报酬。
这家保险公司和哈维·贝尔本人都没有申请这幅画的版权——可能正因为如此——这幅画才如此流行。
　画中，哈维·贝尔带着他独有的骄傲笑吟吟地看着读者。
而正是这样的笑误导了绝大多数读者，使得人们认为积极心理学是研究快乐的科学，更准确地说，是研究肤浅的快乐表象的科学，积极心理学不过就是讨论“美好生活”那么简单。
　很显然，这样的想法是很片面的。
在其他条件相同时，微笑的确是表示快乐的，并且人们愿意看到微笑。
但是微笑并不是证明生活价值的绝对依据。
当我们高度投入到让人开心的活动中，当我们发自内心地表达想法，或者当我们做了什么光荣的事情，我们可能微笑也可能不笑，并且在那一时刻，我们可能感觉愉快也可能并没有感觉。
而这些都是积极心理学研究的重点，它们已经超出了讨论“美好生活”、分析快乐的范畴。
　就拿泰勒·本一沙哈尔本人来说，“哈佛幸福课”在世界范围内走红后，他也在不断地问自己：“为什么学习积极心理学课的人越来越多?”他分析说：“我认为主要是自己在教授过程中注重了两个层面。
第一个层面是学术层面，学生们也要考试、测验、写论文，和其他课程所要求的一样；第二个层面，就是把教授重点放在心理学知识怎样应用到我们的生活和实际中，怎样运用这些知识帮助我们改善生活，提升生活质量。
我发现每一个来学习的人都有把所学运用到日常生活的强烈愿望。
也正是第二个层面使我的课堂有吸引力，并受到学生欢迎。
学生们感到上课之后生活得到改变，使他们的生活变得更好，这就是课程吸引人的最大原因。
”　泰勒·本-沙哈尔说自己教学的心态就是一个积极心理学的实践者。
“一个老师做得最好的事情就是做他自己，但做自己也是很讲技巧的。
”在教学的过程中，泰勒·本一沙哈尔一直都很腼腆，他曾很崇拜的两位老师，一位有很强的思辨能力，另一位只要课程开始5分钟就能调动大家情绪，甚至能使学生一直笑到结束。
他也努力想做一位这样的讲师，可惜失败了。
渐渐地，泰勒·本-沙哈尔便放弃了模仿他人，而是寻找适合自己的教学风格。
　后来他想了一个方法，他去找了一些喜剧演员录像，而这些录像中的表达方式、观点内容正好和课堂教学需要相吻合，于是他就在课上播放喜剧演员录像，这种方式同样能让同学开怀大笑，课堂气氛也非常好。
于是，泰勒·本-沙哈尔得出了自己的结论：“作为一位老师，我认为教学要集中做好自己擅长的部分，用你的优势代替你的劣势，而做自己不是说完全忽视别人好的方面，而是用其他的一些方式和手段来补充，‘借’人之长补己之短，你的课堂依然会很吸引人。
”　任何一位老师都希望在学生面前树立一个无所不能、完美坚强的超人形象，但很快便发现，这是个绝对错误的做法。

这不仅会使老师自己觉得很累，在每次上课时都会非常紧张，怕被发现面具下真实的样子，同时，也给学生指引了一条永远走不通的、错误的道路一成为“完人”。
而打开自己后，你真实的人性会唤起你学生真实的人性，在学生面前做一个自然的自己，反而让你更受尊重。
泰勒·本-沙哈尔用他自己的亲身经历告诉我们“美好生活”对每个人来说都是不一样的，可能幽默的方式对于别人来说是最合适的，却恰恰不适合泰勒·本一沙哈尔。
正是由于个体对生活的追求不同、目标各异，实现理想的方式方法也各不相同。
是否可以简单地将“幸福生活”的标准建立在实现个人生活目标这个基础之上还有待于讨论。
塞里格曼曾提出，心理变态者在连环杀人案中获得快意，恐怖分子袭击高楼大厦获得自我价值的实现，他们都实现了自己所追求的幸福生活。
从个人意义上来说，犯罪分子从反社会行为中获得乐趣，实现了他们自认为的自我价值，而却摧毁了他人的幸福生活。
这种幸福的获得以他人的痛苦为代价，由此引发了对幸福生活的标准是否只具有个人意义而超脱于社会道德准则之外的讨论。
积极心理学对“幸福生活”的理解简单化，是心理学家们对其理论首先提出的质疑。
我们要确定“幸福生活”的内涵，不能脱离历史的、社会的、文化的标准。
虽然对幸福生活的理解和实现的途径、方式具有鲜明的个人特点，但又不仅仅是个人理解和体验的问题，个人的幸福感还与他所爱的人的康乐状况相关，因此也与所处的社会情境相关。
何谓理想生活，单靠心理学这一个学科并不能做出完整的解答。
讨论幸福生活的内涵和意义，不可能回避价值概念，不可能有脱离社会文化情境的所谓“价值中立”或“不带价值判断”的立场。
对幸福的理解总是扎根于文化的土壤中。
其实，在积极心理学理论中，“幸福生活”主要由三个基本要素组成：与他人的积极联系、积极的个人品质、高质量的自我生活调节能力。
追求幸福生活是全世界的人都一直在关注的问题，对幸福生活的理解在不同地区、不同文化情境下也是不同的。
积极心理学认为他们的共同之处在于将幸福看作个体通过自己的努力实现目标时获得的情绪体验，个体是否具有实现目标的能力，则取决于个人及其在家庭环境中经验的积累。
P10-11

编辑推荐

本书汇集了哈佛“幸福课”最精华的教学思想和理念，结合当代大众普遍渴求幸福的心理需求，对我们为什么不幸福、什么才是真正的幸福、谁剥夺了我们的幸福、什么在阻碍我们得到幸福、怎样才能感知幸福等等问题分章讨论，辅以日常案例，层层深入，从心态、情感、工作、财富、健康等几个方面解答了长期盘踞在人们心中的对幸福的困惑，并给出了详细的指导建议。
对于目前快节奏、高压力生活下，年轻人心中普遍存在的消极情绪和迷茫感，无疑会起到良好的舒缓和引导作用，为大家指明幸福的方向和人生追求的目标。
从这个意义上来讲，《哈佛幸福课》也是一本极具励志意义的心理教科书。
本书由蔡勇编著。

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