

<<幸福课>>

图书基本信息

书名：<<幸福课>>

13位ISBN编号：9787514900422

10位ISBN编号：751490042X

出版时间：2011-5

出版时间：中国书店

作者：董月玲

页数：278

字数：330000

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>

<<幸福课>>

内容概要

这是一本感动心灵的书，  
这是一本获得力量的书，  
这是一本点燃热情和理想的书！

看看这些像你我一样的普通人，能否激活你早已怠倦的心；看看这些普通人绝不普通的经历，能否照亮你迷失已久的路。

本书文章是《中国青年报》资深女记者8年作品精选，都曾引起很大社会反响，几乎都被中央电视台、北京电视台、湖南卫视等追拍，或被《读者》《青年文摘》《文摘报》等转载。

## 作者简介

董月玲，《中国青年报》“冰点”专栏资深记者。  
曾获“《南方周末》致敬之年度特稿写作奖”。  
已出版《活法》、《独身旅行》、《别喊我老外》等著作。

<<幸福课>>

书籍目录

第一课：哈佛的幸福课

哈佛的幸福课

人是人样子

他的眼里没有差生

拒绝做一个标准产品

扭曲的母亲

在美国育儿的“痛苦”经历

第二课：一头扎进四合院

冯骥才哭老街

一头扎进四合院

留下大栅栏

诗意的栖居

让河流再生

第三课：说人话、讲故事

好死不如赖活着

说人话、讲故事

镜头追踪黑社会

看了又看

韩流制造者

一个破釜沉舟的人

高原荣誉公民

第四课：明年的今天你干什么

被北大除名以后

明年的今天你干什么

最低起点

.....

第五课：心中有歌唱给谁

## &lt;&lt;幸福课&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一课：哈佛的幸福课哈佛的“幸福课”出人意料，去年哈佛最受欢迎的选修课是“幸福课”，听课人数超过了王牌课《经济学导论》。

教这门课的是一位名不见经传的年轻讲师，名叫泰勒。

本一沙哈尔。

在一周两次的“幸福课”上，本一沙哈尔没有大讲特讲怎么成功，而是深入浅出地教他的学生，如何更快乐、更充实、更幸福。

本一沙哈尔自称是一个害羞、内向的人。

“在哈佛，我第一次教授积极心理学课时，只有8个学生报名，其中，还有2人中途退课。

第二次我有近400名学生。

到了第三次，当学生数目达到850人时，上课更多的是让我感到紧张和不安，特别是当学生的家长、爷爷奶奶和那些媒体的朋友们开始出现在我课堂上的时候。

”本一沙哈尔成了“哈佛红人”。

校刊和《波士顿环球报》等多家媒体，报道了积极心理学课在哈佛火爆的情景。

“幸福课”为何会在哈佛大受欢迎？

我们越来越富有，可为什么还是不开心呢“我曾不快乐了30年。

”本一沙哈尔这样说自己。

他也是哈佛的毕业生，从本科读到博士。

在哈佛，作为三名优秀生之一，他曾被派往剑桥进行交换学习。

他还是个一流的运动员，在社团活动方面也很活跃。

但这些并没有让他感到持久的幸福。

他坦言，自己的内心并不快乐。

“最初，引起我对积极心理学兴趣的是我的经历。

我开始意识到，内在的东西比外在的东西，对幸福感更重要。

通过研究这门学科，我受益匪浅。

我想把我所学的东西和别人一起分享，于是，我决定做一名教师。

”在本一沙哈尔第二次开设“幸福课”的2004年，哈佛校报上有一篇《学校面临心理健康危机》的报道，标题下的导语说：在过去的一年，绝大多数学生感到过沮丧和消沉。

文章引述了一位学校舍区辅导员写给舍区主管的信。

<<幸福课>>

编辑推荐

《幸福课:资深女记者采访手记》：“他们从最卑微处奋起，他们在最不幸中挺身，人生最难时，不迷失、不沉沦，不自弃……”这是一本记录弱者生活轨迹的书，这又是一本讲述强者成长足迹、心路历程的书它告诉我们：人，可以由改变态度而改变自己的命运。

用平民化的视角展现平民的生活。

这些普通人的幸福真切而实在，在感动我们的同时，更给予我们灵魂上的洗礼和启迪。

从最卑微中奋起！

从最不幸中挺身！

中国社会问题最真实的披露。

中国普通人生活最平实的领悟。

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>