第一图书网, tushu007.com

<<幸福的方法>>

图书基本信息

书名：<<幸福的方法>>

13位ISBN编号：9787801709820

10位ISBN编号：7801709829

出版时间：2011-4

出版时间：当代中国出版社

作者：[以] 泰勒·本-沙哈尔|者:汪冰//刘骏杰

页数：188

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

你想学会获得幸福的方法吗？
哈佛大学“最受欢迎的导师”和他“改变人生”的课程——积极心理学绝对能做到！
这是哈佛大学最受学生欢迎的课程，也是哈佛有史以来选课人数最多的课程。
泰勒·本一沙哈尔博士用充满智慧的语言、科学实证的方法、自助成功的案例和巧妙创新的编排，让你现在就能把积极心理学应用到日常生活之中。
当你开始用开放的心态阅读这本书时，你就会感到人生更充实，身心更统一，当然，你就会更幸福。

<<幸福的方法>>

书籍目录

前言致中国读者第一篇　幸福是什么？
第1章 探讨幸福的疑问——识破“幸福的假象”第2章 协调现在与未来——为登顶而努力，并享受攀登的过程第3章 解析幸福——幸福的人不必当总统或亿万富翁第4章 至高财富——幸福是衡量一切的最高标准第5章 设定幸福目标——倾听心灵深处的声音第二篇如何实现幸福？
第6章 快乐学习——很可惜，多数学生都讨厌学习第7章 开心工作——做自己喜欢并可以获得报酬的事情第8章 美满婚姻——无条件的爱与被爱第三篇　有关幸福的冥想第9章 第一冥想：爱自己和关爱他人——消除自爱与爱他的边界第10章　第二冥想：幸福强心剂——幸福其实很简单第11章　第三冥想：超越短暂的快乐——让时间成为幸福的看守者第12章　第四冥想：用自己的光去照亮世界——幸福的最大障碍是我们自己第13章　第五冥想：想象幸福——你本来就知道答案第14章　第六冥想：从容生活——忙碌的生活是幸福的威胁第15章　第七冥想：幸福的革命——拯救现代“幸福大萧条”结论幸福就在当下致谢跋幸福是一种能力

<<幸福的方法>>

章节摘录

从幸福到更幸福　　无论在写作本书的过程中，还是在阅读其他有关幸福的作品或思考关于幸福的问题时，亦或观察我身边人的生活时，我常常会问自己： “我幸福吗？”别人也问过我同样的问题。
用了很长时间，我才发现，这个问题虽然很重要，但意义并不大。
我怎样才能判断自己是否幸福？
我在什么时候才能变得幸福？
是否有关于“幸福”的统一标准如果有，它是什么呢？
如果说我们的幸福取决于与他人的比较的话，那么我们周围的人究竟有多幸福呢？
其实，这些问题很难有确切的答案，即便有，这些答案本身对提升我们的幸福感也没有什么帮助。
“我是否幸福？”这个问题本身就暗示着对幸福的两极看法：我们要么幸福，要么不幸。
在这种理解中，幸福成为一个终点，我们一旦达到，对幸福的追求就结束了。
但实际上这个终点并不存在，对这一误解的执著只能导致不满和挫败感。
我们永远都可以更幸福，没有人总是处于完美的生活状态而无欲无求。
与其去问自己是否幸福，勿宁去探求一个更有帮助的问题： “我怎样才能更幸福？”这个问题不但吻合了幸福的本义，还表明了幸福是一个长期追求、永不间断的过程中的某一段。
比如，我现在要比五年前幸福；我也希望，五年后的今天我能比现在更幸福。
……

媒体关注与评论

这本书的闪光之处在于，它把交给人们获得幸福的方法和关于幸福的科学研究成果完美地结合起来。
看完这本书，你便可以发现和理解它所包含的哈佛大学今日最热门课程的精髓。
——时任美国心理学会主席马丁·塞里格曼（Martin E．P．Sefingman）畅销书Authentic Happiness作者　　哈佛大学近年“最受欢迎的人生导师”泰勒·本一沙哈尔博士所写的这本书，不但包括了他个人的经历和经过验证的数据，更棒的是，在读这本书的时候就开始感觉到一种喜悦。
——艾伦·兰格（Ellen J．Langer）畅销书Mindfulness and On Becoming an Artist作者

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