

<<跟哈佛教授学幸福>>

图书基本信息

书名：<<跟哈佛教授学幸福>>

13位ISBN编号：9787030282743

10位ISBN编号：7030282744

出版时间：2010-7

出版时间：科学出版社

作者：莫语

页数：162

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>

## <<跟哈佛教授学幸福>>

### 内容概要

2006年以来，哈佛教授泰勒·本·沙哈尔主讲的积极心理学在哈佛所有课程中“受欢迎率”排名第一，被师生们誉为“幸福课”，并纷纷向学校教学委员会反映，称这门课程“改变了他们的人生”。当他们走出课堂的时候，都“迈着春天一般的步伐”。

CNN、BBC和CCTV等主流媒体对此进行了热切关注与报道，《时尚健康》也为此开设专栏，这使得泰勒·本·沙哈尔教授声名远播。如今，他在为全球500强企业做培训，是全美课酬最贵的积极心理学大师，其课程被誉为“摸得着幸福”的心理课程。

本书运用丰富的案例、明快的语言对哈佛教授泰勒·本·沙哈尔的幸福学理论进行了详尽阐述，相信大家一定能够从本书中获益。

<<跟哈佛教授学幸福>>

作者简介

莫丽芸，笔名莫语，北京外国语学院比较文学博士，出版翻译作品《数字会说话1.2.》福特自传《我的工作与生活》，作品《唐诗里的衣食住行》、《宋词里的衣食住行》等。

## <<跟哈佛教授学幸福>>

### 书籍目录

#### Lesson1 全然地接受自己——我们究竟为什么不幸福

- 那头粉红色的大象
- 摆脱影子的寓言
- 不完美其实很可爱
- 做真实自然的自己
- 逃避负面情绪是一种灾难
- 缺憾是另一种完美
- 接受自己的失败
- 缺了一角的圆
- 小结

#### Lesson2 汉堡的四种人生——幸福是快乐与意义的结合

- 你是哪一种汉堡
- 幸福是快乐与意义的结合
- 蒂姆的故事
- 成功只是幸福的假象
- 三个关键问题
- 三种工作境界
- 小结

#### Lesson3 简化生活——挖掘不幸福的根源

- 与心中最快乐的孩子对话
- 享受过程，活在当下
- 简单生活是什么样子
- 简单生活的真谛
- 越简单越好
- 简单，其实是一种心态
- 幸福最容易降临的地方
- 小结

#### Lesson4 身心合一——幸福的关键因素解码

- 运动是最神奇的幸福妙方
- 让运动拯救幸福
- 神奇的深呼吸
- 主动进行深呼吸
- 世界正在冥想
- 用冥想感知幸福
- 小结

#### Lesson5 心怀感激——只要你愿意，就能幸福

- 别在失去以后才懂得
- 为现在拥有的一切感恩
- 感恩的人心里住着天使
- 善于发现生活中的美好
- 不懂感恩是最大的不幸
- 让感恩成为一种习惯
- 所有幸福的人都心怀感恩
- 感恩，是一种不可缺少的智慧
- 小结

<<跟哈佛教授学幸福>>

Lesson6 学会幸福——最终衡量一切的通用货币  
幸福的盈利和萧条——最该采纳的人生衡量标准  
拥抱失败和挫折——最该具备的心理素质  
柠檬和柠檬汁——最佳抑郁症治疗妙方  
没有最幸福，只有更幸福——最富哲理意味的幸福观念  
假设幸福，假设快乐——最简单易行的幸福招数  
学会放弃——最该具备的幸福智慧  
幸福通行证——最该牢记的幸福要点

<<跟哈佛教授学幸福>>

章节摘录

Lesson 1 全然地接受自己——我们究竟为什么不幸福 那头粉红色的大象 据说，很爱自己的人一定幸福。

的确，我们看到那些超级自恋者永远都那么感觉良好，自得其乐。人的本性是自私的，所以，爱自己并不难。

可是，细想一下就会发现，真正做到爱自己其实不容易，因为我们爱的往往只是自己好的方面，对自己不完美的那一面，我们选择逃避，可是心底却饱受折磨。

我发现，很多人对自己生活中“最幸福的时光是什么时候”的回答都是儿童时代。在看到天真无邪的孩童时，每个人心里都会忍不住泛出笑意。因为孩子们在这一分钟哈哈大笑，下一分钟可能号啕大哭，再下一分钟又会笑逐颜开。这在我们看来是多么可爱。

是的，儿童可以有各种情绪，等我们长大的时候，却被要求时刻保持积极的、快乐的状态，因为沮丧和哭泣是无能的表现。

所以，作为成人的我们，往往不允许自己有负面的不良情绪。从一开始的做给别人看，到后来变成严厉的本能的自我苛求：低落的时候觉得自己很失败，焦虑的时候觉得自己很无能，即使心里有十万个不情愿口上也会说是。

我们竟然已经习惯于隐藏焦虑，压抑愤怒，掩饰恐惧……

<<跟哈佛教授学幸福>>

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>