

<<乐活>>

图书基本信息

书名：<<乐活>>

13位ISBN编号：9787509204559

10位ISBN编号：7509204550

出版时间：2009-1

出版时间：中国市场

作者：卡梅尔·麦康奈尔

页数：193

译者：杨文华

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>

<<乐活>>

内容概要

《乐活：哈佛学不到的幸福课》不是哈佛式的“生活方式”指导，而是一种生活哲学、生活态度。

我们不需要有人不停地告诉我们该做什么、如何做、吃什么、穿什么、住在哪儿、每天该做多少锻炼、消费什么……当你设定了节奏，确定了内容，体验了其带来的好处后，你的生活可能会朝着良性循环的方向发展。

想要更幸福并不像你想象的那么难，不必推迟到你退休之后，也不必等到你富裕之后，幸福不是只存在于某些有限的情形中。

幸福是触手可及的，就像我们每天呼吸的空气一样。

## 作者简介

M.MBA学位, F.RSA “魔力早餐”的创建人

卡梅尔·麦康奈尔是一位社会企业家兼作家, 她的背景非凡, 集社会活动与资深公司经历于一身。

她于2001年创建了儿童慈善“魔力早餐”[Magic Breakfast([www.magicbreakfast.com](http://www.magicbreakfast.com))], “魔力早餐”为那些最急需的小学派送食物和营养教育, 每天上午可为1000名孩子提供食品。

该组织在2005年赢得了监护人慈善协会(Guardian)的年度奖。

作为“魔力早餐”筹集资金的一个渠道, 卡梅尔创立了一个社会企业——魔力产品[Magic Outcomes([www.magicoutcomes.com](http://www.magicoutcomes.com))]。

该公司以一所小学为基础, 提供专业的领导技能培训和团队培养, 所有利润交给“魔力早餐”。

魔力产品公司现在经营一些项目以帮助那些低收入的学校培养社会企业技能, 并为学校中的所有人创造更多的幸福。

卡梅尔是学校食品信托基金会的董事之一, 同时也是伦敦社会企业的董事和皇家艺术协会的成员。

## 书籍目录

何时何地你最快乐？

设计幸福你能够更快乐吗本书并非关于本书是关于本书如何发挥作用什么是幸福课决心让自己更幸福顺便说一下，你很了不起哦理解幸福有嘲讽的余地吗专家是怎么告诉们的对你的幸福的主要影响为什么永远都不满足向更幸福的富足发展如何才能更幸福快乐创建个人幸福计划幸福的源泉感受已经存在的幸福你支持自己吗对你最重要的人给予你的鼓励积极与消极的空间注意你的空间里的东西让你的空间成为快乐之园将生活置于首位忘掉不幸我们的计划：让他人幸福一些幸福计划的例子将你的计划付诸实施

## 章节摘录

设计幸福 你能够更快乐吗 你的生活里还有增添些许幸福的余地吗？如果有，这本书就是为你而写的了。

这本书将为你带来更快乐的生活，如果这就是你想要的话。更重要的是。

此书还将帮你按你自己的方式步入更幸福快乐的生活，而不用别人对你指手画脚。告诉你应该过什么样的生活（我猜，也许就像我一样，你已经听够了）。

这可是个很大的话题，所以现在我就要重点谈谈你的幸福了。毕竟，说到幸福，并不存在一种放之四海而皆准的模式。这本书也不是那种通过10个严格的步骤就可让每个人都幸福的书籍。确实不是那样，因为幸福是很个人的事情。

我们所需的是一个灵活的可调节的计划，可以轻轻地告诉你，然后从现在开始起步，到达一个更快乐的地方，你在此书中能够找到的就是这个。

我们都知道生活中的成功者们似乎已经在幸福的前线找到了幸福的方法。一切似乎总是那么顺利，即使不是那么顺当的时候，他们也知道如何处理、该干些什么。他们和我们这些芸芸众生的差异就在于，我们有时候会觉得生活是一种挣扎。

依我看，有几个简单的原则，这就是： 1.当你忙于其他事情时，幸福就诞生了。当你忙于做下列这些事情时。

幸福就来临了： 设定快乐的意图——不管你今天要做什么： 做“真实的你”： 有选择，比如说了解自己的局限，敢于说“不”： 采取行动： 将爱置于首位。

本书将帮助你对所有这些事情进行整理，帮助你找到通往更幸福的便捷之道。其实这真的不一定是稀有待遇，如果你是这么想的话，我希望你会改变主意。

.....

编辑推荐

据说哈佛深受欢迎的课是经济学导论，比这个课程更受欢迎的是“幸福课” “本书充满了卡梅尔·麦康奈尔的激情、宣言以及看待生活的现实方法，本书能够而且将会改变我们的生活。

”——奇姆·普莱斯（Kim Pnce） Millfields社区学校延伸服务和Hackney儿童中心的主任 “卡梅尔·麦康奈尔是这样的一个人，她具有令人惊异的能力，让你看到你能够主宰生活，因此你也能够让你的生活更加美好。

书中为我们提供了实际的、发自内心的、引人瞩目的建议。

”——安娜·马珂琳（Anna Maclean），Inbev英国有限公司的营销经理 “如果要想找到通向幸福的路径，那么卡梅尔·麦康奈尔就是最好的向导，她在生活中通过帮助他人找到的平衡就是对我们最好的启发。

”——尼奥·费特格罗德爵士（sir Niall Fitzgerald），路透社主席

#### 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>