

<<哈佛的68堂幸福课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛的68堂幸福课>>

13位ISBN编号：9787513901741

10位ISBN编号：7513901740

出版时间：2012-1

出版时间：民主与建设出版社

作者：卜凡鹏

页数：214

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>

## <<哈佛的68堂幸福课>>

### 内容概要

在世界著名的哈佛大学，排名第一的课程，不是时髦的经济学，也不是实用的法律，而是泰勒·本·沙哈尔博士的幸福课。

泰勒博士被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”，哈佛学子们认为这一门课“改变了他们的人生”。

幸福是什么？在积极心理学理念中，幸福就是个人的主观体验，即幸福在我心。

幸福是一种能力，是自我的心灵修炼。

<<哈佛的68堂幸福课>>

书籍目录

前言

第一章 成长幸福课

第一课 幸福究竟是什么

第二课 幸福感正在逐渐流失

第三课 倾听自己内心的弹唱

第四课 品味旅途中美丽的风景

第五课 金钱并非幸福的近亲

第六课 有钱人一定幸福吗

第七课 幸福不等于鲜花和掌声

第八课 成功需让位于幸福

第九课 幸福的列车没有终点站

第十课 幸福感才是人生至高的目标

第二章 生活幸福课

第十一课 感悟并享受人生的快乐

第十二课 享乐主义型汉堡

.....

第三章 成功幸福课

第四章 交际幸福课

第五章 健康幸福课

第六章 家庭幸福课

## <<哈佛的68堂幸福课>>

### 章节摘录

大作曲家贝多芬由于贫穷没能上大学，十七岁时患了伤寒和天花，二十六岁不幸失去了听觉，在爱情上也屡受挫折。

他当时都已经绝望了：对一个音乐家来说，还有什么比听不见声音更不幸的事吗？

更何况，他还得靠着这个生活！

起初，他变得胆怯了，他放弃到各王宫去听他如此喜爱的欢快的音乐会，他怕人们注意到他的耳聋，怕人们以为一个听不见声音的音乐家是写不出好作品来的。

但突然有一天，他想起了他所爱的音乐，于是他发誓“要扼住生命的咽喉。

”在与命运的顽强搏斗中，在乐曲创作的事业上，他的生命之火燃烧得越来越旺盛了。

逆境不但没有吓倒他，反而成了他获得强大生命力的磁场。

在美国的亚拉巴马州恩特曾颖镇的公共广场上矗立着一座高大的纪念碑，在碑身的正面有这样一行金色的大字：深深感谢象鼻虫在繁荣经济方面所做的贡献。

象鼻虫是何物？

它是北美洲地区棉花田里的一种害虫。

为什么亚拉巴马人要为害虫立纪念碑呢？

这就不得不提到那一场灾难了。

1910年，一场特大的象鼻虫灾害浪潮般地席卷了亚拉巴马州的棉花田，虫子所到之处，棉花无不被毁。

那幅景象至今仍触目惊心，棉农们欲哭无泪。

灾后当然要重建。

亚拉巴马州是美国主要的产棉区，那里的人们世代代种棉花。

可现在，象鼻虫灾害使人们认识到仅仅种棉花是不够的。

如果仅仅种棉花，爆发了象鼻虫灾害，一年的收成就都没有了。

于是，人们开始在棉花田里套种玉米、大豆、烟叶等农作物。

尽管棉花田里还有象鼻虫，但根本不足为患，少量的农药就可以消灭它们了。

棉花和其他农作物的长势都很好，结果收成表明，像这样种多种农作物套种的经济效益比单纯种棉花要高四倍。

亚拉巴马州的经济也从此走上了繁荣之路，人们的生活也越来越好。

亚拉巴马州的人们认为经济的繁荣应该归功于那场象鼻虫灾害，是象鼻虫使他们学会了在棉花田里套种别的农作物。

为此，亚拉巴马州政府决定，在当初象鼻虫灾害的始发地建立一座纪念碑，以感谢象鼻虫在繁荣经济方面所作出的贡献。

没有人愿意遭遇危机，但往往这又是不可避免的。

.....

## <<哈佛的68堂幸福课>>

### 编辑推荐

人无法选择自然的故乡，但可以选择心灵的故乡。

——哈佛大学校训 幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

——哈佛大学教授（泰勒·本·沙哈尔） 你是否快乐或者痛苦，不完全取决于你得到了什么，而在于你用心去感受到了什么。

——哈佛大学教授（亨利·霍夫曼） 即使你再羸弱，再贫穷，再普通，你仍有别人也会羡慕的优势。

对于梦想成功的人来说，不是缺少才能，而是缺少发现自己价值的眼睛。

——哈佛大学教授（塞缪尔·哈恩曼） 唯有具有最高尚的和最快乐的性格的人才会有感染周围的人的快乐。

——哈佛杰出学子（爱默生） 如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑，只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

——哈佛心理学教授（乔治·斯格密） 世界精神太忙碌于现实，太驰鹜于外界，而不遑回到内心，转回自身，以徜徉自怡于自己原有的家园中。

——哈佛心理学教授（威廉·詹姆斯）

<<哈佛的68堂幸福课>>

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>