

<<幸福的方法>>

图书基本信息

<<幸福的方法>>

前言

我曾非常有幸在中国多次传播“积极心理学”。

而我每次对我的学生们必说的第一句话就是：我的课程中其实并没有什么是他们所不知道的。

为什么？

因为虽然“积极心理学”是1998年才在美国创立的心理学新学术流派，但其核心元素很多都是来自于中国的哲学思想和世界观。

而许多的中国朋友在此方面的了解，其实要比西方科学家要早得多。

比如，孔子早就提到，对自己身心的修行本来就是健康家庭、完善社会，以及富强国家的核心。

而这正是现代幸福科学的基本假设：要帮助别人，我们得先学会帮助自己。

而西方心理学现在才刚刚开始研究（或是重新研究）身心合一的重要性。

中国数千年来传统医术的神奇，也正在被最新科学技术一步步地验证。

按摩和传统的冥想在西方得到日益广泛的应用，就证实了西方正在慢慢地追赶东方的脚步。

如果积极心理学的很多想法并不是全新的（尤其是对中国读者来说），那他们读这本书以及去认识这个新领域的意义是什么呢？

原因在于，有时候确实需要靠一些东西来提醒我们很多已经知道，但忘记了的事情。

当你读这本书的时候，你会发现，许多想法是你很熟悉的、知道的或是似曾相识的。

我希望你对它的反应是：“哦！”

我知道这个，很高兴你提醒了我。

”因为这些想法和价值观，其实本来就是深入在你们的文化以及个人和社会发展的历史中，我不是要把你们带到一个新的未来，而是要把你们带到一个更真实的未来——一个与你们的传统有着密切关系的未来。

整体来说，西方科学家喜欢很透彻地研究物体，包括把它们解剖、分解、不断放大来仔细地研究；而东方科学家则是把事物联系起来、从整体的角度、缩小并退后一步来仔细地观察。

这两种方式都很重要，所以，如果我们想要最完整地了解积极心理学（或是其他的任何学术），我们必须集合双方的精华，先分解，再把它们组合起来，而不是二选一。

换句话说，也就是要搭建一座学术界的桥梁——一座能让东西方智慧通行无阻的桥梁。

为了让东西方智慧能够自由地通行，双方都必须保持谦虚的态度。

谦虚带来的是开放的头脑；骄傲带来的则是武断。

而为了能更接近真相，我们需要对任何想法抱着客观的态度，而不是只宣扬自己的观点和立场。

开放的思想加上有分辨力的头脑和心灵，绝对可以帮助我们完成关于幸福和自我实现的人生的复杂拼图，看清所有的脉络和细节。

更重要的是，还可以达到孔子理想中健康和谐的社会。

为东西方搭建这座桥梁（把和谐带给个体与社会）正是积极心理学以及这本书的主要目的。

这也是为什么在中国的教课与学习，令我本人受益匪浅，备感有意义的原因。

泰勒·本-沙哈尔（Tal Ben-shahar）

<<幸福的方法>>

内容概要

《幸福的方法》旨在帮助你了解幸福的真相，并帮助你过得更幸福。

全书共分为三篇。

第一篇分为5章，介绍了什么是幸福。

以及幸福生活的重要方面；在第二篇里的第6章到第8章中，讨论了如何把这些想法应用到教育中、工作上以及家庭生活里。

最后一篇则包括了七个冥想练习，提供了一些关于幸福的本质，以及它在我们生活中位置的洞见。

你幸福吗？

什么是幸福？

怎样才能获得幸福？

有的人只追求眼前的享乐，不关心未来的幸福；有的人历经坎坷，抱怨世态炎凉，放弃了寻找幸福；有的人拥有财富、地位和名望，但内心仍然感受不到幸福；有的人奔波劳碌，把快乐的期望放在未来，却无法享受当下的幸福；今天，从西方到东方，在物质极大丰富的同时，许多人却精神迷失；“郁闷”成了很多人的口头禅；我们身边的抑郁症患者急剧增加；多少无助的心灵在痛苦中徘徊和挣扎。

有关“幸福”的研究表明，人的幸福感主要取决于三个因素：遗传基因、与幸福有关的环境因素，以及能够帮助我们获得幸福的行动。

本书用积极心理学的最新科学研究成果和传统智慧精华，教给你提升幸福指数和获得持久满足感的方法！

成千上万的哈佛学生通过泰勒博士的课程，找到了获得快乐、幸福和持久满足感的方法。

那么你呢？

幸福，是可以通过学习和练习获得的。

读这本书，并按书中的方法去思考和坚持练习，你便开始踏上了获得持久快乐、幸福和满足感的旅程。

本书目前已被翻译成16种文字在全球近20个国家和地区出版发行，给饱受忧郁和心灵困惑折磨的人们带来福祉，使他们轻松获得了追求幸福和持久满足感的方法。

<<幸福的方法>>

作者简介

作者：（以色列）泰勒·本-沙哈尔 译者：汪冰 刘骏杰冷军、骆子建、萧南、杨阳，哪怕是浪子回头的张杰，都满足了女人对于男人最纯真的想象。

性情、热血、豪放、义气，既有“大风起兮云飞扬，安得猛士兮守四方”的豪情，也有“愿将腰下剑，直为斩楼兰”的夙愿，就连“雅不逝兮可奈何，虞兮虞兮奈若何”的悲叹都让她们觉得心意婉转——她们太需要一个横空出世的英雄，来救赎自己被现实困顿的身体与灵魂。

<<幸福的方法>>

书籍目录

前言致谢第一篇 幸福是什么？

第1章 探讨幸福第2章 协调现在与未来第3章 解释幸福第4章 至高财富第5章 设定目标第二篇 实现幸福
第6章 快乐学习第7章 开心工作第8章 幸福的婚姻第三篇 幸福的冥想第9章 第一冥想：爱自己和关爱他人
第10章 第二冥想：幸福强心剂第11章 第三冥想：超越暂时性的快乐第12章 第四冥想：散发自身的光辉
第13章 第五冥想：想象第14章 第六冥想：慢工出细活第15章 第七冥想：幸福的革命结论 幸福就在
当下参考文献跋 邂逅幸福

<<幸福的方法>>

章节摘录

金钱除了可以提供食物和居所外（不是指鱼翅和城堡），只是一种实现目标的手段。有趣的是，我们经常搞不清楚目标和手段的区别，而牺牲幸福（目标）来换取金钱（手段）。

当社会上普遍认为财富的积累是人生目标的时候，我们很容易犯这类错误。并不是说赚钱或存钱是错误的，物质上的富有可以帮助个人甚至社会得到更多的幸福。金钱上的保障，可以让我们向不喜欢的工作说“不”，或是让我们不为账单烦恼。还有，赚钱的欲望可以成为积极的挑战，甚至给我们启发。但是，金钱本身并没有价值，而是因为它可以带来一些丰富的经历。物质本身并不能给生命带来意义或是精神上的财富。

研究显示，财富与幸福之间的关系不同于我们通常的认识。在不同文化背景下所做的幸福调查中，心理学家大卫·迈尔斯（David Myers）和他的同事们发现，幸福与财富之间的关联性非常低，唯一的例外是在一些极穷困的地区，在这些地区基本的生活条件都得不到满足。

此外，还有报告指出，在过去的50年里，美国每一代人的富有程度越来越高，但幸福指数却没有什么变化。

诺贝尔经济学奖得主丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）在过去几年里，将注意力转到了有关幸福的研究。

在他的研究中，卡尼曼和他的同事们几乎没有找到幸福和财富的必然联系。

大部分的人会认为高收入一快乐，但事实上这个说法是极虚幻的。高收入的人对生活会比较满足，但不会因此而比其他人更幸福，他们甚至更容易紧张，也比较不会去享受生活。

收入对于生活的影响是短暂的。

我们认为，人们之所以会过度地去宣扬收入就是幸福的标准，是因为他们只是用传统的视角衡量自己以及他人的生活。

令人惊讶的是，许多人在富有之后居然比在努力致富的过程中还要沮丧。“忙碌奔波型”的人认为，他们的行为可以为将来带来好处，这样想可以减少他们的负面情绪，然而一旦达到目标，发现所得到的无法使自己快乐时，他们就无法自拔了。这时，他们会充满了绝望，因为没有目标他们就失去了幸福的指望。

太多成功的人有着压力和烦恼的问题，他们甚至因此而酗酒或是吸毒。矛盾的是，成功反而使他们不开心，在成功之前他们可能也曾有不开心的日子，但他们一直相信，只要成功了，他们就会得到幸福。

而当他们达到目的时才发现，原来所期望的根本就不存在。而在此时，他们感到他们的幻想（也是很多普通人的幻想）——物质和地位可以带来永久的幸福破灭了，而陷入“现在怎么办”的深谷。

在发现他们所有的努力和牺牲并不能带来幸福后，他们一个个都掉进了“习得性无助”的深渊。他们接着成为“虚无主义”的典型，相信世上再没有任何东西可以带来快乐，于是就去找寻另外一些毁灭性的解除痛苦的方法。

既然财富无法使人幸福，为何还是令我们如此痴迷呢？为什么获得财富可以超过寻找生命的意义呢？为什么我们以物质为标准作决定时，可以这么自然，而以内心为标准的时候却这么困难呢？

从进化的角度看，有可能是远古历史影响了我们现在的行为。当人类还在原始时代时，更多的物质资源决定我们是否可以度过下一个严冬或是自然灾害，因此，储存成为一种习惯。

至今，很多未来已经相当有保障的人，仍然在拼命储蓄。储蓄不再是为了生存，而仅仅是为了“储蓄”。我们不再为生活而储蓄，而是为储蓄而生活。

<<幸福的方法>>

.....

<<幸福的方法>>

后记

邂逅幸福2007年1月20日，哈佛大学“积极心理学”讲授者泰勒·本一沙哈尔博士步出北京首都机场，我大步迎上。

作为邀请者，当我与这位略显腼腆的博士有力握手时，一个念头闪过：一场关于“幸福”的浪潮即将来到中国。

古今中外，多少人为财富抛尽韶华，为英名付尽青春，为权位苦煞人生……一路狂奔，无心领略风景，当奔至似乎本该充盈“幸福”的终点时，却一脚踏入虚无与空洞……其实人生的“至高财富”无非是“幸福”——一种持久而稳定的满足感。

可是，幸福在哪里？

从宗教到哲学，从柏拉图到孔子，无数先哲贤士试图对这一重大生命问题进行探索和解答。

可是，幸福在哪里？

2006年6月，作为一家国际心理服务机构的负责人，我意外得知，哈佛大学排名第一名的课程竟是一门心理学课程——“积极心理学”。

作为心理学从业人士，这是我第一次听到“积极心理学”的概念，直感告诉我，这绝不是一个成熟、传统的心理学领域；更令我惊讶的是，一向在哈佛大学“不起眼”的心理学课程，竟然排名第一！

作为商学院的毕业生，我知道哈佛学历来排名第一的课程是由著名经济学家曼昆教授讲授的“经济学原理”，这是一门在哈佛大学经久不衰的经典课程。

但“积极心理学”究竟缘何魅力，能够超越经典，直摘桂鼎？

美国著名的国家公共广播电台（NPR）、美国有线新闻网（CNN）、美国哥伦比亚广播公司（CBS）、《纽约时报》和《波士顿环球丰良》等数十家媒体这样评价：“泰勒博士被哈佛学生誉为‘人生导师’、‘最受欢迎的讲课者’”；“泰勒博士曾是以色列壁球冠军，世界壁球种子选手，哈佛大学最优秀的学生之一，但他声称自己曾经‘不幸福了30年’”；“泰勒博士称‘积极心理学’引领他找到了幸福的方法”：“泰勒博士第一次讲课只有8个人选修，但第二个学期听课人数猛增至几百人，第三学期这门课便成了哈佛开课史上的奇迹”；“上过这门课程的学生评价，这门课的奇妙之处在于，当学生们离开教室的时候，都迈着春天一样的脚步……“积极心理学”打破了一百多年来传统心理学只关注失败和障碍的旧模式，它并不针对“解决心理问题”，而是关注积极力量和积极品质，研究如何让人活得更幸福。

积极心理学告诉人们，幸福不是可望不可及的，“幸福”可以通过练习后养成“习惯”。

积极心理学被称为国际心理学界的第四次浪潮，这是一门关于“幸福的科学”。

当“积极心理学”和这位泰勒博士的信息涌入我的脑海后。

一个清晰的决定形成了：“寻找泰勒博士！”

如果“痛苦”是一片黑暗，那么传统心理学便是在黑色的大海上艰难地寻找彼岸。

如果“幸福”是一片明媚，那么积极心理学无疑是在阳光下滋养繁茂，让人们感受乐观、温暖和积极的力量！

积极心理学使“幸福”从宗教和哲学的领域，纳入科学的范畴进行研究和探讨。

经过严格科学实验证明过的方法和手段，使“幸福”这一模糊的、个人化的主观感受，变得具有科学性、可操作性和可量化性。

这是不是人类的福祉吗？

给泰勒博士发出的数封邮件，如石沉大海没有回音。

2006年8月，在两个月毫无进展的等待之后，我得知一个令人振奋的消息：泰勒博士将受邀到上海参加一个哈佛大学组织的活动，该活动由全球最大的投资银行——高盛投资银行赞助。

我紧急联系了我在清华大学“全球领导力”课程的导师、高盛前总裁约翰·桑顿先生，他也应邀在这次活动中发表演讲。

我请桑顿先生引见泰勒博士，桑顿先生欣然答应了。

但不巧的是，桑顿先生到达上海之时，泰勒博士按行程即将离开上海。

为此，我和本书译校者汪冰博士决定贸然拜访。

<<幸福的方法>>

有一种“幸福”叫做知遇知音。

当我与汪冰博士几经辗转，与泰勒博士在上海初次见面时，我们从第一个微笑与致意中，便读出了久已相识的宿缘。

在接送泰勒博士从宾馆到会场的途中，我们谈论着对“幸福”主题高度一致的兴趣与感悟，沟通中美心理学发展历程，交流中国人在快速经济发展中所面临的心理困惑和挑战……两天后，原本计划在上海逗留四天的泰勒博士，决定与我们回到北京，深入讨论积极心理学进入中国的意义和模式……泰勒博士的讲课时间原来需要提前一年预约，但在随后的三个月中，我们与泰勒博士密切合作和共同工作。

2007年1月20日，泰勒博士便在中国首次开课了！

“哈佛大学排名第一的课程：积极心理学——幸福的科学进入中国，其讲授者首次在京开课”，这一信息在中央电视台CCTV-2“全球资讯排行榜”入榜。

中国近百位心理学专家到场听课，超过130位在京外企人力资源总监和主管聆听了泰勒博士的专场演讲。

在清华大学演讲时，超过百名的清华学子因无法进入会场而在场外滞留……很多听众如我一样，在听到诸多炫目的宣传介绍后，期待着一场令人激动的演讲，期待着听完演讲后，一种积极的力量在心中高涨激荡……然而，在泰勒博士进行了第一场两小时的演讲后，我却相当不安！

泰勒博士在讲课时自始至终略带腼腆，语气平缓，既不高昂也不激动……观众们自始至终安安静静坐在座位上，没有被要求大声回应或起立欢呼，也没有人面露难以抑制的激动……演讲结束后，观众安安静静鱼贯而出，有人似乎面露失望……晚饭时，我不得不向泰勒博士委婉地提出：“有一些听众或许期望得到一种令人激动的现场感觉，或者立刻能感受到积极地改变。

”泰勒博士微笑地望着我说：“请允许我做我自己。

”这是我所学到的积极心理学的第一课：“做自己。

”听过泰勒博士几天的演讲后，我开始清楚地知道，积极心理学不是“保证多、效果少”的激情演讲，而是经过严格的实验与实证的心理科学。

泰勒博士不是现场表演型的激励大师，而是在科学领域中，严谨地引领听课者发生悄悄的改变——脚踏实地的、积极的改变。

首先改变的是我。

1月份泰勒博士讲课返美后，我做的第一件事便是召集研究院的全体人员开会。

在会上我向大家真诚道歉：“非常抱歉！

在以往的工作中我对大家的工作要求苛求，却少有‘欣赏式探询’（积极心理学中的重要方法），关注目标而忽略了你们是否有快乐的过程……如果你们在工作中不快乐或有过压力，我就是你们痛苦的最大制造者。

对不起，我会改变的！

”从那天以后，员工们开始“迈着春天般的脚步”快乐地工作至今，而我也从由“责任”、“目标”而生的焦虑与压力中解脱出来，让内心渐渐春暖花开。

改变是如此真实。

在泰勒博士的帮助下，我们整合全球积极心理学一流的专家、学者，在香港组建了亚洲积极心理研究院。

旨在推动积极心理学在亚洲特别是中国地区本土文化下的研究和应用，推动学术进步，并逐步建立积极心理学的讲师认证体系。

2007年4月，泰勒博士作为亚洲积极心理研究院的首席顾问，第一次为中国高端企业家开设三天的课程。

那些企业家个个身经百战，充满智慧，思想深刻。

没有人听说过“积极心理学”。

以他们厚重的经历，他们怀疑一门心理学可以告诉他们“幸福是什么”，怀疑一个看似年轻的西方心理学家真的可以教他们“如何获得幸福”。

一位三家上市公司的总裁，在临上课之前告诉我，他太忙了，准备退课。

<<幸福的方法>>

我请他“停下一直忙碌的脚步，请把三天的时间留给自己的心灵，只有三天”。

他狐疑地留下来。

满额30人的班，只有10个人报名。

三天课程开始，泰勒博士的第一句话是：“你们不会从我这里学到新东西，我说的每一句话，你们都知道。

.....我要做的只是提醒你们，这些你们都知道的、但忽略已久的真理，并开始真正改变你们的生活。

”一天又一天，他用一贯平缓的方式娓娓道来.....改变于无形与无声。

课上，企业家们起初怀疑甚至不屑的表情放松下来，抱在前胸的手臂放下来，垂下的双眸放出了光彩，他们为一个又一个看似简单的关于幸福的问题而沉思，课上的小练习他们一遍一遍认真地参与.....或许，他们第一次离“幸福”如此亲近。

那位三家上市公司的老总在课上递给我一张纸条：“子君，谢谢你‘强迫’我有机会上了这次课程。这是一次奇妙的心灵之旅！

”他说，“我带着怀疑的态度来参加课程，但课程给了我非常大的冲击。

因为从来没有用这么简单的方法来审视自己，看清楚自己。

我如同凿掉了许多心灵上的石块，让生命轻松地透一透空气.....”一位业内有名的女企业家说：“上课前，我觉得我已身经百战，已是少有的积极和坚强，或许不太需要这门课程。

但第一天课程的晚上，我四年来第一次流泪，而且是失声痛哭.....一个人在世界上包装给别人看的东西容易做到，最难发现或最难面对的是心灵深处的东西.....我现在感觉很轻松。

当我接纳而不是抵抗自己的痛苦时，我走近了幸福.....”一位经历了破产后再度成功的企业家说：“课程没有令人震撼的结构或内容，很多道理我们熟知，但课程效果令人非常震撼。

.....这门课程对于目前社会上的成功人士特别有帮助，我们在追求成功时，不必再以痛苦为代价。这门课给了我们又成功、又幸福的机会。

”一位企业家课后回到他所在的城市，兴奋地给我打来电话：“以前我八岁的儿子不愿意对我讲学校里的事情，我用了欣赏式询问，他现在滔滔不绝地告诉我.....积极心理学里的方法对我太太和孩子一用就灵.....”2007年7月，泰勒博士在中国的第二次三天的课程，上课人数增至20人，全部由第一期学员推荐的企业家，课后反馈调查结果表明，课程满意率100%！

2007年11月份的课程已须预约方可有席位！

在课程中，我们将这本书的初译稿作为课程讲义发给学员。

其中一位学员是一家美国公司的合伙人，她精读完这本书后，马上在香港买了本书的英文版，送给她的“急需幸福”的朋友们。

许多学员在看过本书后，认为它的内容与泰勒讲课的风格非常一致——在润物细无声中，以严谨的思维，透过自身经历与感受，用切实可行的科学方法，引领读者走向幸福。

一位正艰难挣扎于事业低谷，曾经显赫一时的企业家，在上过泰勒博士的两次课程后，毅然决定关掉自己的企业，潜心研究积极心理学，专注成为积极心理学的讲师。

他说：“我曾经很成功，也曾经惨败。

我关注心灵已经很久，看过很多宗教和哲学的书。

而让我内心发生真正改变的是积极心理学。

”他说：“泰勒博士这本书，我看了很多遍，几乎每一句话对我都有启发。

书中的练习我每天都在做。

我真实地感受到，积极的心理力量在我内心每一天都在成长。

在经历失败后，我很长时间都没有这种幸福的感觉了.....”然而，幸福并不是那么容易得到的。

正如泰勒博士在书中所说：“只是阅读本书（或其他任何书籍）本身，是无法令你的生活发生任何实质性改变的.....你必须把它看作一本练习册，不断地反思和行动才行。

”2006年2月，哈佛大学出了件大事，校长萨默斯为自己的惊人之语“女人天生不如男”付出了“下课”的代价。

即将去职的萨默斯闷闷不乐，他的好友找到泰勒博士，讨教能让校长快乐起来的秘笈。

泰勒博士便给出了下面的练习：第一，大胆地去经历他现在正经历着的任何事情，并且自然地接受下

<<幸福的方法>>

来。

他现在可能很烦乱和难过，但这些都属正常，因为他也是人。

第二，建议萨默斯本人清楚地了解“人类有非凡的克服沮丧事件的能力”。

事情并没有他最初看起来那么糟，即使丢掉了世界顶级大学的校长之位。

第三，他可以仔细回顾一下作为哈佛校长的经历，回忆自己任期内的巅峰时刻，并用他所学到和感悟到的自身优势，去寻找新的机会和用武之地。

假如上述办法仍不奏效的话，泰勒博士支了最后一招：我可以在我的课堂上留一个座位，校长先生可以旁听这门课程并做相应的论文。

萨默斯是不是做了这些练习，我们不得而知。

但大量事实已经证明，许多成功或辉煌人士在经历低谷时，应用了积极心理学的方法和手段，成功地应对了低谷情绪和沮丧事件，重新获得心理力量，以及幸福体验。

无论我们正处于何种生命状态——遭遇不幸，经历变迁；或追求卓越，名利双收；也无论对人生正经历困惑、求索或领悟，我们对生命都要负一个重要的责任——“让自己更幸福”。

正如泰勒博士在本书中所说：“人类的终极目标只是一个——幸福！”

”为了找到幸福生活的实质和方法，积极心理学家们与其他的社会科学家和哲学家一起，投入了巨大的时间和精力。

研究表明，追求“幸福”具有简单可行的方法，“它们绝对可以帮助你活得更快乐、更充实。

我知道它们是可行的，”泰勒博士在书中说：“因为它们已经深深地帮助了我。

”幸福，是一种能力！

幸福，是可以学会的！

亚洲积极心理研究院理事长倪子君 2007年9月于清华园。

<<幸福的方法>>

媒体关注与评论

幸福是欲望的满足程度 幸福是一种感觉。

是欲望得到满足的一种满足的感觉。

感觉良好就幸福，感觉痛苦就不幸福，满足感强烈，就越加幸福，满足感低，幸福指数就低。

幸福=满足程度/欲望 满足程度是分子，幸福与满足程度的小成正比；欲望是分母，幸福与欲望成反比。

当你的生活水平一定，欲望越小，满足程度越大，幸福指数就越高，也就越感觉幸福。

增加幸福感，就要从两方面：在其他条件不变的情况下，欲望越小、越容易满足，就越幸福，因此我们适当降低自己的欲望就可以使幸福感增强；在欲望一定的情况下，我们积极面对、有宽容的心态对欲望的满足程度就会增加，所以积极的心态是提高幸福感的又一方法。

---来源 价值中国网 李书进 这本书的闪光之处在于，它把教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包含了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. Seligman)

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-沙哈尔博士在本书所写的内容中，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，听他的准没错。

——艾伦·兰格 (Ellen J. Langer) 畅销书Mindfulness and On Becoming an Artist作者 --媒体评价 (美国媒体) 幸福，有人曾经把它编在歌曲里，有人曾经把它写在书籍中。

今天，美国哈佛大学把它搬进教室里。

不仅如此，泰勒博士讲授的有关幸福的“积极心理学”还成为了哈佛大学排名第一的课程，超越了长期排名第一的“经济学原理”。

在历史上首次以科学来认证幸福是什么。

——美国国家有线新闻网 (CNN) 幸福是所有人应得的。

泰勒博士坚信，无论任何人在任何环境中都可以获得幸福。

他在此贡献了多年来学术上的研究成果，把它们呈现给所有人，与大家分享终生提升幸福感的方法。

——美国在线 (American On-line) 每个人都想得到幸福，但有几个人能解释幸福是什么？

在哈佛大学最受欢迎的课程“积极心理学”里，泰勒博士不但详细解释了幸福是什么，还把幸福的完整结构呈现给大家。

幸福不再是一种“摸不着”的东西。

——亚马逊图书网 (Amazon) 这学期在哈佛大学“最受欢迎的

的课程”是泰勒博士讲授的积极心理学，学生们在课堂上学习“如何获得幸福”。

泰勒博士自己本身就是幸福的榜样。

他放弃了“多发表论文才能证明学术成就”的哈佛传统观念，全心全意地投入到积极心理学相关崭新领域的研究上，这些研究注重如何让人提升实际幸福感，而不是只注重传统的心理理论研究。

泰勒博士的课程在哈佛大学破纪录地同时排名第一名和第三名。

学生们评论他的课程神奇之处在于，每次学生们上完课，都迈着春天般的脚步走出教室。

——《哈佛红人》Harvard Crimso 泰勒博士所教授的积极心理学之所以对每个人都重要，是因为它不是加强我们对数学、文学或是科学上的知识学习，而是加强生命中幸福感的方法——一个我们分分秒秒都要面对的感觉。

——《波士顿环球时报》(Boston Globe) 国内媒体报道 我认识的每个上过“积极心理学”这门课的人都说，这是他们在哈佛上过的最好的课。

一位和我要好的女生说，它改变了她的生命，给了她一种看问题的不同视角，对幸福的理解也改变了

。甚至助教们也说，自打跟本·沙哈尔教授“幸福课”以来，一年中，身体出奇的好，心情也爽多了。

“我改善了我的饮食、睡眠、人际关系，还有人生的方向感。”

<<幸福的方法>>

这些对我来说，都是很重要的东西。

”另一位助教称，这门课的出勤率平均在95%以上。

“它的奇妙之处在于，当学生们离开教室的时候，都迈着春天一样的步子。

”——摘自《中国青年报》泰勒博士专访 幸福是什么？

如何找寻幸福？

其实幸福快乐的奥秘就在你自己手中，在于你的视角、你的理解、你的心态、你的选择，换一种视角生活，以积极战胜消极，学会“自我帮助”，你会发现离幸福更近一步。

——摘自《光明日报》泰勒博士专访

<<幸福的方法>>

编辑推荐

泰勒博士的《幸福的方法》会像一盏明灯，照亮那些在生活与管理的黑夜中行走的人们，就如同照亮我的心灵一样。

每个行在路上的人都需要这束光芒！

——《环球企业家》杂志 董事总经理 陈婷无论你是谁，这本书，得看，得认真看，得抢着看——因为，它和你太有关系了。

无论你现在生活得怎样，看这部书，好，很好，可以更好——谁不想要“至高财富”呢。

沾衣欲湿杏花雨，道是无情却有情——原来如此，果然如此，有心的读者，一看便知。

——时尚传媒集团 联合总裁 刘江泰勒博士在《幸福的方法》中揭示了一个关于幸福的事实：每一个人都希望可以活得更幸福，但是往往在追求幸福的过程中，却忽视了幸福本身的含义和你所追求的最终目的。

《幸福的方法》认为：每一个人都有机会拥有幸福和快乐，关键是如何认知和寻找适合自己的幸福方式。

它让每一个读者去反思自己的内心渴求，学习去接纳自己并归纳过去的成功经验，让你成为自己幸福的主宰者。

——美国懿康公司 董事兼中国首席代表 司徒碧仪有的书值得翻一翻，有的书值得读一次，有的书值得看几遍，而《幸福的方法》是值得一生阅读的书！

——2007年中华十大管理英才 中文在线董事长 童之磊

<<幸福的方法>>

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>