第一图书网, tushu007.com

<<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?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。

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

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

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……

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