第一图书网, tushu007.com

<<幸福课>>

图书基本信息

书名：<<幸福课>>

13位ISBN编号：9787514900422

10位ISBN编号：751490042X

出版时间：2011-5

出版时间：中国书店

作者：董月玲

页数：278

字数：330000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这是一本感动心灵的书，
这是一本获得力量的书，
这是一本点燃热情和理想的书!
看看这些像你我一样的普通人，能否激活你早已怠倦的心；看看这些普通人绝不普通的经历，能否照亮你迷失已久的路。

本书文章是《中国青年报》资深女记者8年作品精选，都曾引起很大社会反响，几乎都被中央电视台、北京电视台、湖南卫视等追拍，或被《读者》《青年文摘》《文摘报》等转载。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

董月玲，《中国青年报》“ 冰点 ”专栏资深记者。
曾获“ 《南方周末》致敬之年度特稿写作奖 ”。
已出版《活法》、《独身旅行》、《别喊我老外》等著作。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福课>>

书籍目录

第一课：哈佛的幸福课
哈佛的幸福课
人是人样子
他的眼里没有差生
拒绝做一个标准产品
扭曲的母亲
在美国育儿的“痛苦”经历
第二课：一头扎进四合院
冯骥才哭老街
一头扎进四合院
留下大栅栏
诗意的栖居
让河流再生
第三课：说人话、讲故事
好死不如赖活着
说人话、讲故事
镜头追踪黑社会
看了又看
韩流制造者
一个破釜沉舟的人
高原荣誉公民
第四课：明年的今天你干什么
被北大除名以后
明年的今天你干什么
最低起点
……
第五课：心中有歌唱给谁

章节摘录

版权页：第一课：哈佛的幸福课哈佛的“ 幸福课 ”出入意料，去年哈佛最受欢迎的选修课是“ 幸福课 ”，听课人数超过了王牌课《经济学导论》。
教这门课的是一位名不见经传的年轻讲师，名叫泰勒。
本一沙哈尔。
在一周两次的“ 幸福课 ”上，本一沙哈尔没有大讲特讲怎么成功，而是深入浅出地教他的学生，如何更快乐、更充实、更幸福。
本一沙哈尔自称是一个害羞、内向的人。
“ 在哈佛，我第一次教授积极心理学课时，只有8个学生报名，其中，还有2人中途退课。
第二次.我有近400名学生。
到了第三次，当学生数目达到850人时，上课更多的是让我感到紧张和不安，特别是当学生的家长、爷爷奶奶和那些媒体的朋友们开始出现在我课堂上的时侯。
”本一沙哈尔成了“ 哈佛红人 ”。
校刊和《波士顿环球报》等多家媒体，报道了积极心理学课在哈佛火爆的情景。
“ 幸福课 ”为何会在哈佛大受欢迎？
我们越来越富有，可为什么还是不开心呢“ 我曾不快乐了30年。
”本一沙哈尔这样说自己。
他也是哈佛的毕业生，从本科读到博士。
在哈佛，作为三名优秀生之一，他曾被派往剑桥进行交换学习。
他还是个一流的运动员，在社团活动方面也很活跃。
但这些并没有让他感到持久的幸福。
他坦言，自己的内心并不快乐。
“ 最初，引起我对积极心理学兴趣的是我的经历。
我开始意识到，内在的东西比外在的东西，对幸福感更重要。
通过研究这门学科，我受益匪浅。
我想把我所学的东西和别人一起分享，于是，我决定做一名教师。
”在本一沙哈尔第二次开设“ 幸福课 ”的2004年，哈佛校报上有一篇《学校面临心理健康危机》的报道，标题下的导语说：在过去的一年，绝大多数学生感到过沮丧和消沉。
文章引述了一位学校舍区辅导员写给舍区主管的信。

编辑推荐

《幸福课:资深女记者采访手记》：“ 他们从最卑微处奋起，他们在最不幸中挺身，人生最难时，不迷失、不沉沦，不自弃…… ”这是一本记录弱者生活轨迹的书，这又是一本讲述强者成长足迹、心路历程的书它告诉我们：人，可以由改变态度而改变自己的命运。
用平民化的视角展现平民的生活。
这些普通人的幸福真切而实在，在感动我们的同时，更给予我们灵魂上的洗礼和启迪。
从最卑微中奋起！
从最不幸中挺身！
中国社会问题最真实的披露。
中国普通人生活最平实的领悟。

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