

<<在哈佛听到的12堂幸福课>>

图书基本信息

书名：<<在哈佛听到的12堂幸福课>>

13位ISBN编号：9787504477453

10位ISBN编号：7504477451

出版时间：2012-9

出版时间：中国商业出版社

作者：马银春

页数：283

字数：239000

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>

<<在哈佛听到的12堂幸福课>>

前言

哈佛大学心理学硕士泰勒·本·沙哈尔是一个对幸福有着执著追求的人，他的“积极心理学”受到了学生们的普遍喜爱，他本人也因此被誉为“最受欢迎的讲师”和“哈佛幸福第一人”。

那么，到底是什么使得泰勒·本·沙哈尔能够如此深悟幸福的真谛呢？

人们常说，一个人的经历对其世界观、人生观有着极为深刻的影响。

这位受万人追捧的老师便是一个很好的例子。

泰勒·本·沙哈尔在16岁的时候获得了以色列壁球赛的冠军。

在长达5年的训练中，空虚感如影相伴，他一直都觉得生命中好像缺少了什么似的。

他虽为此闷闷不乐，但却始终坚信，胜利，一定会给自己带来充实感，也会让自己获得人生的幸福。

可是，当他真的如愿以偿时，他才发现成功并不能真正给自己带来快乐：“可就在那天晚上，睡前我坐在床上，试着再回味一下无限的快感。

可是突然间，那种胜利的感觉，那种梦想成真的喜悦，所有的快乐，都消失得无影无踪。

我的内心，忽然又变得很空虚，只有迷惘和恐惧。

泪水涌出，不再是喜极而泣，而是伤心难过。

在如此顺意的情况下，尚且不能感到幸福，那我将到何处去寻找幸福的感觉？

从那时起，我开始对一个问题非常着迷：如何才能得到真正的幸福？

”泰勒·本·沙哈尔认为：幸福感是衡量人生的惟一标准，是所有目标的最终目标。

在这纷繁复杂的世界里，几乎每个人都在追逐着“幸福”的踪影。

幸福就犹如一个躲在远处的美丽佳人可望而不可及，人们似乎永远都在马不停蹄地往前追赶，但是却永远都无法达到心目中的目标。

其实，幸福真的并不在很遥远的地方，它就真真实实地在我们的手心里，只是你没有察觉罢了。

记得有这样一个故事：曾有一个英俊的男子爱上了一个漂亮而又多才多艺的女子，可是命运弄人，女子嫁给了别人。

于是，这名男子在痛苦与失望中匆匆和一个自己并无好感的女子结了婚。

可是，男子仍然念念不忘自己心目中的“女神”。

终于，有一天在妻子的默许下，他满怀着憧憬来到了梦中情人的家中，一刹那间，他被眼前的景象怔住了，他不敢相信眼前这个肥胖黝黑的中年妇女就是自己日思夜想的恋人。

原来，一切都变了，而自己还沉睡在梦中。

回到家里，原本处处都不顺眼的妻子顿时变得可爱起来了。

此时，他终于明白了一个道理：眼前的风景才是最美丽的，自己的妻子才是世界上最好的。

当我们看到这个故事时，是不是也会从中看到自己的影子呢？

我们是不是也曾想入非非地编织着自己的幻梦了，可是等到梦醒时分，是不是也会觉得拥有的才是最值得珍惜的。

我们是不是也曾在失去的时候才明白了拥有的可贵呢？

人，永远都在追求幸福。

那么，幸福到底是什么呢？

不同的人有不同的看法。

幸福就是一次次以微笑迎接苦难的从容与坚强，幸福就是拥有一颗平常心，知足快乐地过好生命中的每一天，幸福就是做一缕阳光温暖别人脆弱的灵魂，幸福就是回家陪父母聊聊天、说说话，幸福就是好好珍爱你眼前的伴侣，幸福就是怀着感恩的心情去做好身边的每一件事，幸福就是我还活着而且非常健康地活着……幸福是什么呢？

你认为幸福是什么幸福便是什么，只要你的内心感到了轻松与快乐，那么你便是幸福的人了。

<<在哈佛听到的12堂幸福课>>

内容概要

本着世界上最真诚的心，马银春编写了这本有关幸福的小书：《在哈佛听到的12堂幸福课》。如果你是个渴望幸福追求成功的人，那么请轻轻地翻翻这本充满温情的《在哈佛听到的12堂幸福课》吧。

倘若你能够从中寻找到幸福的感觉，那么我的心也会由衷地欣慰。
倘若你能够从中寻找到走向成功的方法，那么我会由衷地恭喜你。

<<在哈佛听到的12堂幸福课>>

书籍目录

第1堂课 成功——成功只是手段，幸福才是目的

要成功，但更要幸福

做自己最擅长的事情

再试一次，幸运就会出现

拿得起放得下才能拥抱幸福

不要怀疑自己的能力，相信成功属于自己

第2堂课 挫折——把苦难当作一次快乐的旅程

事情既然如此，就不会另有他样

把苦难当作一次快乐的旅程

失败并不可怕，幸福要靠自己争取

学会忍耐，感谢折磨你的人

我们还可以从头来过

不管多难，都要保持微笑

第3堂课 名利——欲望少一点，幸福就会多一点

幸福等于金钱吗

欲望少一点，幸福就会多一点

让自己拥有一颗平常心

名利如浮云，千万别为其所累

少看自己没有的，多看自己拥有的

金钱非万能，不要成为金钱的奴隶

第4堂课 情绪——为自己的心灵寻找一棵“烦恼树”

培养乐观的性格，寻找幸福的源泉

告别坏情绪，幸福就会来到身边

遇事要冷静，生气时绕地跑三圈

只要你愿意，你随时都可以选择快乐

不要自寻烦恼，日子就会越过越好

偶尔欣赏自己一回

第5堂课 生活——享受生命中的每一天

放下攀比就是幸福

让过去成为过去，莫为打翻的牛奶难过

过一种快乐的简单生活

保持一颗童心

把麻烦变成好事，生活就没有痛苦只有欢乐

不必羡慕别人的生活方式

学会忘记，学会快乐

第6堂课 交际——从关照他人中得到自己的幸福

赠人玫瑰自会手留余香，帮助别人就是善待自己

以德报怨，就能赢得幸福

如果你要获得别人的尊重，就得先尊重别人

换位思考，多为别人着想

给别人面子，自己才会有面子

莫为小事而斤斤计较

第7堂课 友谊——刻薄是利刃，放下即快乐

你微笑，世界也微笑

与人分享快乐，快乐就会增倍

<<在哈佛听到的12堂幸福课>>

抛却你心中的嫉妒，朋友就会越来越多

对手也可以当作朋友来看待

不必锦上添花，但要雪中送炭

多结交一些优秀人士，方能成就未来的幸福

第8堂课 家庭——子欲养而亲不在，请常回家看看

子欲养而亲不在，请常回家看看

别把烦恼带回家

出门在外，报喜别报忧

做孩子的知心好友

第9堂课 爱情——给爱一个空间，给自己一个

转身的机会

放下苛求，不要试图去改造你的伴侣

千万别让抱怨毁了你的幸福

真心真意地祝福她

已经拥有的就是最好的

给疲倦的婚姻放个假

把赞美当成一种习惯

第10堂课 工作——只有用心做事的人才会真正快乐

怀着感恩的心去工作

工作真是一件幸福的事

如果累了，就休息一会

在工作中寻找快乐

热爱工作，把工作当作事业来做

做好规划，才能轻松地工作

不要太计较薪水的多与少

第11堂课 学习——像狗一样学，像绅士一样玩

荒废时间就是毁灭幸福

别把今天的事拖到明天

偷懒带来的只有悔恨，勤奋才能铸就幸福人生

活到老，学到老

给自己挖一口事业的深井

把压力当作前进的动力

第12堂课 健康——让健康的体魄成就幸福的人生

身体是革命的本钱

让运动来拯救你的幸福

懂得适时宣泄

过过慢节奏的生活

培养一项业余爱好

不要为了金钱赔上健康

<<在哈佛听到的12堂幸福课>>

章节摘录

随着社会经济的飞速发展，人们越来越重视成功、追求成功，并理所当然地认为成功是生命中最重要的目标之一。

成功是什么呢？

成功是指你实现了既定的目标，你的某种愿望实现了，你把事情办成了。

成功更多是从结果来定义的，比如你想挣钱发财，结果你的投资得到了回报，你挣钱的目标实现了，或者你的目标是发表论文，经过努力，你的论文发表了。

成功是指你的努力有所回报，你的投入产生了效益。

你名利双收，比没成功的人更有运气。

幸福又是什么呢？

幸福是一种身体和心理的快乐感受，更多是从状态来定义的。

幸福是你与心上人一起散步的时刻，是你逃避了城市的汽车流尽情地呼吸着山林里的新鲜空气，是你在海边晒太阳的时光，是睡梦中的微笑，是全身心投入地看电影……幸福是放松的身心感受，是一种安逸的经验。

本·泰勒·沙哈尔博士被哈佛学子誉为“最受欢迎讲师”和“幸福第一人”。

16岁那年，出生并成长于以色列的沙哈尔一举获得了全国壁球赛的冠军。

这次经历让他对幸福的理解发生了根本的转变。

在赛前长达5年的艰苦训练中，空虚感始终如影随行，他虽然经常为此闷闷不乐但仍坚信：最后的胜利，一定可以为自己带来充实感与幸福感。

果然，达成心愿后的他欣喜若狂，和亲朋好友举行了隆重的庆贺。

可是到了后来，沙哈尔回忆道：“可就在那天晚上，睡前我坐在床上，试着再回味一下无限的快感。

突然间，那种胜利的感觉，那种梦想成真的喜悦，所有的快乐，都消失得无影无踪。

我的内心，忽然又变得很空虚，只有迷惘和恐惧。

泪水涌出，不再是喜极而泣，而是伤心难过。

在如此顺意的情况下，尚且不能感到幸福，那我将到何处去寻找幸福的感觉？

”在接下来的日子里，他非但没有找回快乐，内心的空虚感反而越来越重。

慢慢地他发现：成功，并没为他带来任何幸福。

英国哲学家罗素在他58岁那年写了一本名叫《幸福论》的书，其中有一段话是这样说的：“他有舒适的住房，美丽的妻子，还有可爱的儿女。

清早，在妻儿们还在酣睡时，他已早早起身赶到办公室去了。

在那里，他的职责是显示一个大经理的风度才干；他下颚紧绷，说话干脆果断，旨在给除公务员以外的每一个人留下一副精明强干、谨慎持重的印象。

他口授信函，和各色要人通话联系，研究市场行情，然后和那些正在或打算与他交易的人共进午餐。

同样的事情整个下午又继续进行。

然后他筋疲力尽地回到家里，正赶上换好衣装去赴晚宴。

餐桌上，他和另一些疲惫不堪的男子们还得在女宾面前装作快活高兴的样子，而这些女宾们却还无从感受此等疲倦呢。

难以预计要过几个小时，这个可怜的人才能逃脱这种场面。

直到一切统统结束，他才进入梦乡，在几个小时里绷紧的神经得以松弛一下。

”诺贝尔经济学奖得主尼尔·卡尼曼说：生活中，很多人都会认为高收入等于快乐，但事实上，虽然高收入的人对生活会比较满足，但他们也因此更容易紧张，有着很多的压力和烦恼。

在成功之前，他们可能也曾有过不开心的日子，但他们一直相信，只要成功了，他们就会得到幸福。

而当他们达到目标时，才发现所期望的东西根本就不存在。

突然之间，幸福的美梦破灭了，一下子陷入到了“现在怎么办”的深谷之中。

……

<<在哈佛听到的12堂幸福课>>

<<在哈佛听到的12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>