

<<当下的幸福>>

图书基本信息

书名：<<当下的幸福>>

13位ISBN编号：9787508627434

10位ISBN编号：7508627431

出版时间：2011-6

出版时间：中信出版社

作者：[美] 米哈里·契克森米哈赖

页数：321

译者：张定绮

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>

## <<当下的幸福>>

### 内容概要

人们总爱假定幸福是有条件的，喜欢为自己的人生设定各种标准。而实际上，幸福快乐是一种主观感受，是此时此刻你的意识对外界信息的判断和反馈。它不是通过比较得来，也不需要设定任何的时间地点等附加条件。我们并非不快乐，而只是让思维定式蒙住了享乐的心。掌控意识，将日常生活中的点滴、将当下的每一个细节都转换为乐趣的泉源。

这本书从心理学的角度出发，深入探讨了人何时最幸福、如何通过掌控自己的意识来感受生活的乐趣。书中分析了乐趣产生的八大要素，包括挑战与能力相当的工作、知行合一、目标明确、即时回馈、掌控自如等，方法既简单又不失深度，值得每个人细细品味。

## <<当下的幸福>>

### 作者简介

米哈里·契克森米哈赖，芝加哥大学心理系教授，著有畅销书《当下的幸福》、《自我演化》、《创造力》等。

前美国心理协会会长马丁·塞利格曼誉之为“积极心理学的世界级领导人物”。

<<当下的幸福>>

书籍目录

- 序一 听见喜悦的声音
- 序二 快乐需要用心学习
- 第一章 新快乐·心快乐
- 第二章 意识，快乐的泉源
- 第三章 欢喜三昧
- 第四章 快乐心流何处寻？
  
- 第五章 感官之乐
- 第六章 知性之乐
- 第七章 工作之乐
- 第八章 人际之乐
- 第九章 改写命运交响曲
- 第十章 追寻生命的意义

## <<当下的幸福>>

### 章节摘录

第一章 新快乐·心快乐 2300年前，亚里士多德曾说，世人不分男女，都以追求幸福为人生最高目标。

我们不仅为拥有幸福而追求幸福，我们追求其他目标——健康、美貌、金钱、权力，无非也是因为我们以为拥有这些就能得到幸福。

自亚里士多德以来，许多事物都发生了变化。

人类对宇宙星球及原子的认知与知识，已超乎前人想象；往昔无所不能的希腊众神，与现代人相比较，不过是一群无助的幼童。

尽管如此，人们对幸福的渴求却是亘古不变。

现代人对幸福的理解并不见得比亚里士多德更透彻，而对于如何得到幸福，更可说是毫无建树。

追寻幸福的青鸟 虽然我们比古人活得更长久、更健康，普通人也能享受到数十年前连做梦都想不到的奢侈品（路易十四的宫廷里没有一间符合现代标准的浴室，中世纪最富裕的人家也难看见椅子，古罗马皇帝无聊时也不能看电视打发时间），又有这么多科学发明任我们灵活运用，但仍然有许多人觉得生命是种浪费，漫长的人生岁月不仅幸福难求，还时时处于焦虑和倦怠之中。

难道人类注定永远得不到满足，永远怀着非分之想吗？

或许人性的通病就是缘木求鱼，四处去寻找幸福的青鸟，把一生最美好的时光糟蹋殆尽？

本书希望通过现代心理学的方法，探讨一个古老的问题：人何时最幸福？

若能找到解答，或许我们就可以调整生活秩序，享受更幸福的人生。

在着手写作本书之前，我发现了一件事，但我足足花了25年时间才认清这是一个发现。

说是“发现”或许有点儿误导，因为自古以来，人类对此就不陌生；但换个角度来看，这个字眼也颇为贴切，因为尽管每个人都知道它的存在，却不曾有人用相关的学术理论加以说明和阐释。

因此，我毫不迟疑，投入25年的时间，研究这个久未有人触及的心灵现象。

我发现，幸福并非瞬间发生；它与运气或概率无关，用钱买不到，也不能仗恃权势巧取豪夺；它不受外在事物的操纵，而是取决于我们对外界事物的阐释。

实际上，幸福要靠个人的修持，事先充分准备、刻意培养与维护。

只有学会掌控心灵的人，才能决定自己的生活品质；具备了这种能力，也就相当于接近幸福的境界了。

· · · · · ·

<<当下的幸福>>

编辑推荐

快乐是一种本能，也是一种本分，幸福不需要条件，只需要你用心。

<<当下的幸福>>

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>