

<<幸福的方法>>

图书基本信息

<<幸福的方法>>

前言

致中国读者我曾非常有幸在中国多次传播积极心理学。

我每次对学生说的第一句话必然是：在我的课程中其实并没有什么是你们不知道的。

为什么？

因为积极心理学是1998年才在美国创立的心理学新领域，其核心元素很多都是来自于中国的哲学思想和世界观。

因此，许多中国朋友对积极心理学的了解其实比西方人要早得多。

比如孔子早就提到，“修身”本来就是“齐家，治国，平天下”的核心，这也正是现代幸福科学的基本假设：要帮助别人，我们得先学会完善自己。

与之相比，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，也正在被最新的科学技术一步步验证。

而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），那么大家阅读这本书并且去认识这个新领域的意义是什么呢？

意义就在于，有时候确实需要用一些方法来提醒我们那些明明知道却已经忘记了的事情。

当你读这本书的时候便会发现，许多想法是你知道的甚至是熟悉的。

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，其实本来就是深植于你们的文化以及个人和社会发展的历史当中。

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。

总体来说，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，从整体的角度出发，缩小并退后一步来系统地观察。

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（或是其他任何学科），就必须集合双方的精华，先分解，再组合，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畅行无阻的桥梁。

为了让东西方智慧能够自由地畅行，双方都必须保持谦虚的态度。

谦虚带来开放的思想，骄傲带来的则是武断。

为了更接近真相，我们需要对所有想法都抱着客观的态度，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的和谐的幸福社会。

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本书的主要目的。

这也是在中国的培训与学习，令我本人受益匪浅且倍感有意义的原因。

<<幸福的方法>>

内容概要

<<幸福的方法>>

作者简介

<<幸福的方法>>

书籍目录

前言 XI 致中国读者 XIX 第一篇 什么是幸福 第1章 关于幸福的疑问对幸福的迷惑 5 从幸福到更幸福 8 第2章 解读人生的四种汉堡模型 忙碌奔波型 17 享乐主义型 20 虚无主义型 23 感悟幸福型 25 第3章 幸福的意义 幸福是什么 32 理想主义和现实主义 37 对意义和快乐的需求 40 真正的幸福 42 第4章 幸福才是人生的终极财富 一切都为了幸福 50 金钱与幸福 52 幸福大萧条 54 第5章 设定幸福目标 目标与成功 63 目标与幸福 65 目标很有意义 66 自我和谐的目标 68 第二篇 幸福无处不在 第6章 幸福学习法 心流体验 82 生活失重 85 幸福面前人人平等 86 工作让你更幸福 88 第7章 幸福工作法 热情是幸福的动力 95 寻找使命感 97 倾听幸福的声音 103 第8章 经营幸福的亲密关系 无条件的爱 109 核心价值 110 打造幸福圈 111 用心去爱 116 第三篇 幸福像花儿一样 第9章 幸福的土壤：仁爱之心 助人与自助 124 第10章 幸福的肥料：幸福催化剂 培养好习惯 130 第11章 幸福的根：幸福深度 悉心品味生活 136 第12章 幸福的阳光：内在的力量 全然接纳自己 142 第13章 幸福的成长：心灵的智慧 向自己提问 146 第14章 享受幸福的花朵：淡定从容 简单即幸福 152 第15章 幸福至上的原则 成就幸福的社会 160 结语 163 致谢 167 跋一 169 跋二 171

<<幸福的方法>>

章节摘录

<<幸福的方法>>

后记

“你幸福吗”的央视版追问虽然略显唐突，但却问出了一个至为重要的话题。

“要幸福”的大众传媒讨论，则不断传递一个共识：“幸福”是如此重要。

全球民意调查机构盖洛普“2010年全球幸福度调查”显示，在124个国家中，中国国民幸福度排在第92位。

众多媒体所报道的所谓“全民焦虑”状况也颇令人深思。

为什么中国GDP的增长速度在全球排名前列，甚至我们在可预见的10年内极有可能超越美国成为世界最大的经济体，但国民的幸福度认知却不容乐观？

为什么经济的发展与生活水平的增长并不能带来幸福体验的提升？

这里面有什么误解或偏差吗？

幸福科学的研究发现令我们茅塞顿开。

原来财富只是帮助人们增加幸福感的一种工具，真正带来幸福的不是财富本身，而是积极情绪、投入感、目标与意义等。

当然，在非常贫穷的国家和地区，财富的增加会自然地带来幸福感。可是在基本需求被满足之后，财富增长对幸福感所带来的效应，就大大地打折扣了。

在某些情况下，财富的增加反而会导致积极程度、成就感等下降，换言之，会降低幸福感。

所以，对于中国这样一个经济快速增长的国家，更应该在越来越富裕的同时，让国民深刻地认识到幸福的价值，更好地应用日益增多的财富投资于提升幸福感的方面，而不是仅仅关注GDP的增长。

由此我不禁想起了哈佛大学最受欢迎的课程——泰勒·本一沙哈尔博士的

<<幸福的方法>>

媒体关注与评论

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，沙哈尔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) 沙哈尔博士的课程在哈佛大学破纪录地同时排名第一和第三。

其课程的神奇之处在于，每次学生们上完课，都迈着春天般的脚步走出教室。

——《哈佛深红报》 沙哈尔博士所教授的积极心理学之所以对每个人都重要，是因为它加强了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》 每个人都想得到幸福，但有几个人能解释幸福是什么？

沙哈尔博士在本书中不仅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 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。

——著名心理学家 积极心理学之父 马丁·

塞利格曼 幸福是什么？

是一种心态，是一种满足，是一种渴望……每个人对幸福都有自己的解读。

本书或许能让您领悟什么是幸福，以及如何去追求自己的幸福。

——《人民日报》高级编辑 吕鸿 泰勒博士把“幸福”作为一种正面的人生价值提出，这是对我们大多数人的哲学挑战。

然而，我们的成功哲学，这种使用时间和生命的节奏，其实是大可质疑的。

我们应当如何度过自己短暂的一生？

怎样才能得到幸福？

希望阅读这本书能够帮助读者解决这个人生首当其冲的大问题。

——著名社会学家)李银河

<<幸福的方法>>

编辑推荐

<<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>