第一图书网, tushu007.com

<<受益一生的哈佛幸福课>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的哈佛幸福课>>

13位ISBN编号：9787515802602

10位ISBN编号：751580260X

出版时间：2012-10

出版时间：台海出版社

作者：麦冬

页数：227

字数：180000

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

前言

幸福的人是令人羡慕的。
不仅因为他们总是享受着愉悦的状态，更因为幸福可以促进他们的成长，帮助其创造性地解决问题，维持其身体健康。
首先，幸福的人更愿意和人交往，这样他们便有可能获得更多社会资源的支持，如朋友的帮助、同事的支持、领导的赏识等，从而拥有更多发展自身能力的机会；而不幸福的人则倾向于使用某种自我防御的行为方式拒绝与他人交往，这会阻碍自身的发展。
此外，幸福的人更可能产生审视自己生活状况的意愿，因此他们会以新的更积极的方式来看待自己及周围的世界，从而持续不断地改进自己的生活，使自己更加幸福。
其次，幸福的人总是处于一种积极的情绪状态，而积极的情绪状态能够引发更富有创造性和灵活性的思想和行为。
因此，幸福的人更可能创造性地解决问题，表现出更优的坚持性和灵活性，在问题解决过程中能调用更多的资源，更具有好奇心，更愿意在新环境下做出探索行为等。
最后，幸福与否也会影响人的健康状况。
众所周知，频繁的生气、恼怒、抑郁会导致人的肠胃疾病、心血管疾病、脑部疾病和皮肤疾病等。
在日常生活中，我们也可以发现，那些长寿的老人总是心态平和的、安详的、满足的、幸福的。
可见，幸福是多么重要。
近年来，哈佛大学心理学硕士泰勒·本·沙哈尔主讲的“积极心理学”被选为哈佛最受欢迎的选修课，听课人数超过了王牌课程“经济学导论”。
该课被师生们誉为“幸福课”，称这门课程“改变了他们的人生”。
当他们离开教室的时候，都“迈着春天一般的脚步”。
幸福课在哈佛引起了前所未有的轰动，而泰勒也被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”和“人生导师”。
在心理学上，如果要给幸福下个定义，我们可以这样说：幸福是指人类个体认识到自己需要得到满足以及理想得到实现时产生的一种情绪状态，是由需要（包括动机、欲望、兴趣）、认知、情感等心理因素与外部诱因的交互作用形成的一种复杂的、多层次的心理状态。
在心理学研究中，与幸福相关的另一个概念是“主观幸福感”．它专指评价者根据自定的标准对其生活质量的整体性评估，是衡量个人生活质量的重要综合性心理指标。
当然，在不同的领域，人们也使用一些相似的术语，如：快乐、高兴、自我实现、成就感等。
很显然。
这些都是与主观幸福感有着相似内涵的一些代名词。
本书吸取了哈佛大学“幸福课”的精华，以通俗的语言，将心理学的相关研究与人们的日常生活联系在一起，帮助读者认真地思考人生、反思自己的行为模式，挖掘自身的积极力量，乐观地面对生活，从而实现幸福达人的完美计划。
无论我们正处于何种生命状态：遭遇不幸，经历变迁；追求卓越，名利双收；抑或人生正经历困惑、求索或领悟，我们对生命都要负一个重要的责任——让自己幸福。

内容概要

《受益一生的哈佛幸福课》简介：在世界著名的哈佛大学，排名第一的课程，不是时髦的经济学，也不是实用的法律，而是泰勒·本·沙哈尔博士的幸福课。
泰勒博士被誉为哈佛大学“最受欢迎的讲师”，哈佛学子们认为这一门课“改变了他们的人生”。

麦冬编著的《受益一生的哈佛幸福课》汲取了哈佛大学“幸福课”的精华。
以通俗的语言，将心理学的相关研究与人们的日常生活联系在一起，阐述了幸福的态度与幸福的思想，告诉人们，只有乐观地面对生活，才能实现幸福达人的完美计划。

哈佛大学被誉为“美国人的思想库”，多年来孕育了无数的政治家、科学家、作家及各行各业的专家学者，曾培养出8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者、32
位普利策奖获得者和数十家公司的总裁。

作者简介

麦冬，国内知名心理学专家，曾作为交流学者先后赴美国拿破仑·希尔成功学研究中心和日本早稻田大学成功学研究所进行深入学习和研究。
现为著名课程“幸福力”训练师，授课时间长达8000小时，参训学员5万余人次，服务过国内外40余家大型企业，是一位既有国际化视野，又有本土化操作经验的励志类畅销书作家。
即将出版作品《假糊涂·真智慧·最聪明》。

书籍目录

第一课 最简单的解读——幸福就是心灵的平静
让幸福的心指引你——总有90%的幸福你可以掌握
01. 或许你不能支配自己的生活，但你的态度能够使生活发生转变
02. 自重、自觉、自制——此三者可以引致幸福的崇高境域
最杰出的人总是用痛苦去换取欢乐
01. 千万不要预支明天的不幸
02. 从来都没有最好的方法，只有最适合自己的方法
03. 为幸福留下一点印记——痛苦是幸福的雕刻刀
04. 等待是一种靠近幸福的智慧
第二课 最哲理的解读——幸福是“假糊涂、真智慧、最满足”
放下包袱，持花而行——获得恰到好处的幸福感
01. 幸福不是没有得到的和失去的，而是现在拥有的和正在发生的
02. 要想取之，必先予之——要幸福，必须学会付出
吃点儿糊涂亏——用外在的吃亏换来心灵的平和与宁静
01. 用物质上的不合算换取精神上的超额快乐
02. 有些事情不必太认真——糊涂点，活出潇洒的幸福
03. 今天你成他人之幸福，明天他人成你之幸福
第三课 最科学的解读——幸福的三个公式
谁动了中国人的幸福
生存压力：幸福是一种遥不可及的奢望？

有可能你在幸福中，却视而不见
01. 三个必定幸福的幸福公式
02. 识破幸福的假象——幸福不是给别人看的
03. 走出幸福的误区——不要把幸福仅仅寄托在需求能否得到满足之上
04. 幸与不幸的情感交替
第四课 最诗意的解读——幸福是一场爱的盛宴
很多很多的小幸福聚集在一起便是这一生的大幸福
01. 学着做一个将幸福“放大”的女人
02. 寻找任何一个机会，随时随地制造幸福
03. 不用“完美”苛求自己——珍惜每一刻幸福
04. 适应改变，从容应对——做刚刚好的自己，有刚刚好的幸福
幸福的大门，永远为你敞开着
01. 一起走过的日子就是幸福——幸福是心的温度
02. 名利的追求都只是浮云——平淡是真。
平静是福
03. 走出“伪幸福”的堡垒——并不是鲜花盛开的地方就是天堂
第五课 最迫切的解读——职场上的幸福感
不寻找——职场从来没有“幸福的工作”，也没有“不幸福的工作”
01. 职场上真的有“更幸福的工作”存在吗？

02. “个性”不等于“天性”——职场上没有完全适合你的工作
不依靠——职场没有“圣诞老人”
01. 幸福，不会随“薪”动
02. 别把上司当老师——不要等待上司的关怀，要学会发现上司的期望

03. 不能期待同事给你幸福
不抱怨——为自己的幸福而工作
01. 工作是幸福的特殊体验——发掘并享受工作中的乐趣
02. 点亮你的“心灯”——积极的期盼让你收获幸福
03. 对拥有的工作感恩惜福，让你成为“幸福发光体”
第六课 最实惠的解读——增加幸福的筹码
学点经济学——在经济的思维中实现幸福
01. 生活质量意义上的幸福感研究
02. 幸福边际效用递减——要想更幸福，必须增加效用，或降低欲望
情绪管理——幸福直通车
01. 积极的心态，是健康与幸福的重要源泉
02. 改善心灵的几种心识方法
目标的选择——幸福的机会成本
01. 目标明确，才能傲风斗雪，立于不败之地
02. 以专注的精神去实现目标
03. 化整为零，分阶段实现幸福目标
第七课 最轻松的解读——幸福不设限。
俯首即拾
放低幸福的底线
01. 别把幸福放在别处，从自己身上去寻找
02. 不要给自己的幸福设限——谁都有享受幸福的权利
03. 不要为自己找借口，从而将幸福拒之门外
幸福其实就这么简单
01. 少一分欲望，多一分幸福
02. 知足是一种智慧，常乐是一种境界
03. 多一次分享，多一分幸福
04. 越简单，越幸福——把点滴生活里最平凡的幸福收集好

章节摘录

01．或许你不能支配自己的生活。
但你的态度能够使生活发生转变如果你想变得沮丧，是不是一下子便能做到呢？
相信这对你没有什么问题，只要你把注意力放在过去那些令你不快的事情上即可。
如果你希望感到快乐，是不是也可以很快做到呢？
那也是一件很容易的事，只要你把注意力放在过去曾使你快乐的记忆上，记起当时是什么样的情形，当时情绪的每个细节，或者把注意力放在目前使你快乐的事情上。
你也可以把注意力放在那些还没有发生的事物上，让自己能够预先感受到快乐的情绪。
具体来说，可分为两个步骤：第一，将你的注意力聚焦到光明面。
有一位姑娘很自卑，自惭形秽，直到32岁还从未交过男朋友。
她向一位心理学家请教，心理学家说：“ 其实你什么素质都具备，你身上吸引白马王子的素质一应俱全。
”姑娘很迷惑，心理学家便邀请她参加星期二在自己家举行的晚会．并请她帮助招待客人，越自然越好。
这天晚上，姑娘穿着得体，笑容可掬，落落大方地迎接、招待来宾．给人们留下了美好的印象，她成了晚会上最受欢迎的人。
当晚。
有三个英俊的青年人争相送她回家。
后来，姑娘寻到了自己的白马王子，她非常感谢心理学家。
心理学家说：“ 其实是你放下了心中的包袱，身心进入了自然而然的状态．心态好了，潜在的魅力也就放射出了光芒。
”切记，人由心造，你是你自己造就的。
失败不可怕，只要肯放下自己、认识自己，你就能重新站起来。
特鲁莎修女深受美国人民所爱戴，她对磨难有着自己独到的理解。
她经常说：“ 其实，世上的艰难困苦又何尝不是俯拾皆是。
但如果我们视其为上天恩赐的礼物，那我们的生活就会减少几许悲观，平添许多快乐。
”一次，特鲁莎乘飞机去纽约，飞机因故障停飞。
同行的人都感到失望、沮丧，这时特鲁莎修女说：“ 我们今天得到了一份小礼物——我们得在这儿等4个小时。
”特鲁莎修女安之若素，专注地读起了书。
如果把磨难当成磨难，这个磨难就会成为折磨自己的魔鬼：而当你转换视角，把磨难当成礼物的时候，不就立即放下了包袱，获得了心灵的解放吗？
美国魏特利博士是著名的行为学家。
一次，他演讲结束后匆匆赶回加州，在他抵达机场的时候，飞机已经要起飞了，他拼命地赶往登机门，但入口已经关闭了。
他颓然地坐在候机室里，无奈地等待下一班飞机。
约一个小时后，传来消息：刚才那班飞机坠海，乘客全部遇难。
魏特利真是万幸啊！
后来他一直保留着那张过期的机票，每当遇到不顺、挫折时，他总会将那张泛黄的过期机票拿出来看一次。
这时，他心中所有的不平与怨气都会烟消云散。
第二、全神贯注激发你的内在能量。
一个年迈体弱的老妇，在家中失火的危急时刻，见儿子、儿媳正在熟睡，竟一只手挟着一个，飞步而出，她惊异于这股神力来自何处？
她的儿子、儿媳一共有300余斤；一个农夫见拖拉机压住了儿子，竟徒手将拖拉机擎推到一边，救出了儿子。

这样的事例举不胜举。
有这么一个故事，说的是一个牧师对孩子们许诺，如果谁能背出《圣经·马太福音》中第五章到第七章的全部内容，他就邀请这个幸运儿到西雅图的太空针高塔餐厅参加免费聚餐。
要知道，这个地方可是孩子们梦寐以求想要进入的高级餐厅啊！
尽管机会来临了，但一想到要背诵长达几万字的《圣经》，大多数孩子都觉得很困难，于是他们匆匆进行尝试后就放弃了，甚至发出抱怨：“太难了！
根本不可能有人靠这样的方法进入高塔餐厅参加聚餐，牧师在捉弄我们！
”然而，几天以后，一个平时很不起眼的11岁男孩来到牧师面前，并依照要求，极为流畅地背诵了全部内容，这让所有人都跌破了眼镜，连呼不可思议。
牧师一面赞叹男孩的惊人天赋，一面询问他背诵的奥秘。
而这个男孩只是微笑着答道：“我竭尽全力！
”不用说，这个不去思考背诵的艰难、竭尽全力的男孩如愿进入了西雅图的太空针高塔餐厅，享受了属于他的那份美味大餐。
16年以后，这个习惯了不去思考艰难，只管朝着目标稳步前进的男孩再次惊动世人，成为全球著名软件公司的老板，创造出了更多不可思议的财富和智慧。
他的名字就是比尔·盖茨。
当一个人全神贯注的时候会发生什么呢？
当我们全神贯注、全心全意的时候，心的能量就会超常地发挥出来，创造出奇迹。
她是台球赛场上最抢眼的女人，完美的手臂线条，婀娜多姿的身段，专注的神情，举手投足都散发着无法阻挡的魅力，她是球场上冷艳性感的“黑寡妇”。
自1993年出道至今，她已赢得世界女子台球协会的15个冠军和世界锦标赛的冠军。
她。
就是曾蝉联世界第一的韩裔美籍台球运动员珍妮特·李。
……

编辑推荐

哈佛大学教授泰勒·本·沙哈尔讲述哈弗最受欢迎的“积极心理学”。
将幸福感与工作紧密结合，揭示了有效的幸福工作方法。
《受益一生的哈佛幸福课》以提升人的幸福感和幸福指数为目标。
无论我们正处于何种生命状态：遭遇不幸，经历变迁；追求卓越，名利双收；抑或人生正经历困惑、求索或领悟，我们对生命都要负一个重要的责任——让自己幸福。

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