第一图书网, tushu007.com

<<让幸福来敲门>>

图书基本信息

书名：<<让幸福来敲门>>

13位ISBN编号：9787535457080

10位ISBN编号：7535457088

出版时间：2012-10

出版时间：长江文艺出版社

作者：徐老丫

页数：246

字数：211000

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

每个人都渴望幸福、追求幸福，期待过上幸福美好的生活，但并不是每个人都能达到内心的幸福彼岸。
在物质生活水平不断提高的今天，人们内心的幸福感并没有与物质生活水平呈正比直线上升。
该如何提升自己心中的幸福感呢？
这是一个值得深入探讨的话题。
近年来，在世界顶级学府——美国哈佛大学中，有一门最初只有8名学生报名的冷门课程，一跃成为有800多名学生竟相选修的热门课程，那就是拥有心理学硕士、哲学和组织行为学博士学位的泰勒·沙哈尔教授的“幸福课”。
这门课曾一度被多家媒体和知名刊物争相报道，成为世界知名课程。
泰勒·沙哈尔教授曾这样评价这门课“这不只是一门简简单单讨论‘美好生活’的课程。
学生们除了阅读和学习研究报告之外，我还要求他们把所学应用于实际生活中。
他们学会与恐惧相处、找寻自己的优势、设定短期及长远的目标：我也鼓励他们去冒险、去尝试，在其中发现最适合自己的舞台。
”泰勒·沙哈尔教授通过这门课程使大家认识到幸福并不是一种看不见、摸不着的东西，它并不遥远，只要用心体会，我们就一定能感受到它的存在。
每个人在漫长的一生中，都会遇到各种各样的难题，都会经历许许多多的负面情绪，但幸福却并不会因此成为稀缺品。
它就像我们日常生活中的水和盐一样，平凡、亲切、珍贵。
虽然看起来不起眼，却是我们生活中不可或缺的东西。
很多时候，我们只需换一个角度、换一种情绪，就能体会到生活中许多弥足珍贵的美妙感觉，那种感觉也许就叫做“幸福”。
每天多一点快乐的情绪，学会享受追寻快乐的过程，渐渐地，你会发现，打开幸福大门的钥匙其实就在自己手中。
感悟美好的心灵，聆听发自心底的声音，或许下一秒，最美好的幸福就会与自己相伴。
本书旨在将泰勒·沙哈尔教授的幸福课程与如何才能获得幸福的各种方法结合起来，帮助大家寻找幸福、实现幸福，获得更多幸福体验，拥有更强大的内心世界。
在阅读和学习本书的过程中，你会发现，幸福可能很简单，也可能很复杂，关键在于自己怎样去体会。
通过阅读本书，你将练就一双会发现的眼睛、一颗敏感的心灵和不断进行反思的头脑。
期待本书能给予正渴望幸福、追求幸福的你最有力的帮助。

内容概要

徐老丫编著的《让幸福来敲门》旨在将泰勒·沙哈尔教授的幸福课程与如何才能获得幸福的各种方法结合起来，帮助大家寻找幸福、实现幸福，获得更多幸福体验，拥有更强大的内心世界。

在阅读和学习《让幸福来敲门》的过程中，你会发现，幸福可能很简单，也可能很复杂，关键在于自己怎样去体会。
通过阅读本书，你将练就一双会发现的眼睛、一颗敏感的心灵和不断进行反思的头脑。
期待本书能给予正渴望幸福、追求幸福的你最有力的帮助。

作者简介

徐老丫，女，
31岁，女性情感作家，原高校教师。
图书著作有《女人成功靠自己》、《人都爱灰太狼》、《玫瑰与康乃馨之争》等女性励志系列。
关注女性内心世界，对婚恋关系有较为系统的研究，擅长泼辣、尖锐的女性视角写作，语言风格幽默生动、犀利到位，充满女性主义关怀，具有一定的女权主义倾向。

其作品《女人都爱灰太狼》在搜狐、新浪、腾讯、中文起点网等各大网站连载，引起读者和媒体的广泛关注。
河北卫视《读书》栏目于2009年11月21日做了其个人专题访谈。

<<让幸福来敲门>>

书籍目录

第一章 寻找幸福——认识幸福是什么
你是个幸福的人吗
幸福要素
“快乐+意义”是最有营养的“幸福牌”汉堡
设定幸福目标
你是否幸福与你的性格有关
对生命负责——让自己幸福
我们为什么不幸福
总觉得别人比自己幸福
不幸源于过多的欲望与过度的疲劳
不健康的生活方式和生活状态
不会管理自己的情绪
对别人总是“羡慕嫉妒恨”
幸福究竟是什么
幸福是内心最深处的感触
幸福就在追求理想的路上
幸福意味着自我满足
苛求完美是幸福的陷阱
计较越少，幸福越多
退一步海阔天空
宽容环境让生活更加美好
第二章 幸福来到门外——幸福一直在你我身边
幸福就在我们身边
幸福在阳光照到的每个地方
幸福就在今天
爱惜身边的人
幸福就在拐角处
只要你懂得欣赏，生活处处皆幸福
让自己成为幸福的主宰者
幸福掌握在自己手中
别拿别人的标准对自己评头论足
不自寻烦恼，不委屈自己
战胜自卑，做幸福的主人
让幸福成为一种习惯
找到幸福生活的秘诀
感恩让你能时刻触摸到幸福
磨难是一种学会幸福的幸福
幸福往往就在取舍之间
只有抵住外界的诱惑才能赢得幸福
善待生活中的每一天
第三章 让幸福来敲你的门——如何得到自己的幸福
积极、乐观
大声向坏心情说拜拜
时刻反省比盲目自责更幸福
失去有时也是一件好事

要努力放大自己的快乐
给自己一些积极的心理暗示
给压力找一个出口
用希望唤起积极的行动
每朵花都有盛开的理由
感恩
懂得感恩的人最幸福
感谢敌人，可以让你更加强大
感谢折磨，可以让你更加坚强
感谢不幸，它可能变成一次机遇
工作
唱着“小曲”去上班
用微笑来面对一切
征服自己，发挥自己最大的潜能
接受工作中的审美疲劳
遇到问题就换种思维
对工作不要太严苛
爱情
如果爱就大胆地表白
把甜言蜜语当做“家常便饭”
不要吝啬你的赞美
距离是感情增温的特效药
唠叨是婚姻的杀手
爱她就不要和她讲道理
温柔是一把万能钥匙
第四章 打开大门迎幸福——破解幸福的密码
奉献
帮助他人可以获得幸福
春天播撒幸福的种子，秋天就会收获更多的幸福
奉献出你的爱即可得到幸福
给予的越多，收获就越多
赠人玫瑰，手有余香
享受
快乐生活与成功哪个更重要
懂得了生活便是收获了幸福
幸福是衡量一切的最高标准
从“幸福守恒定律”中体会幸福
幸福的榜单上，第二名也是英雄
第五章 品味幸福——享受幸福的果实
在学习中也能获得幸福
拥有幸福的好习惯也可以培养
放慢脚步，就可以拥抱美满的人生
活在当下——让幸福的时钟停留在现在
心灵因思考而丰富
幸福没有终点
让自己幸福的个秘诀

“没有最幸福，只有更幸福”的幸福观念
假设幸福、假设快乐——幸福的小招数
“学会放弃”的幸福智慧
附录一 幸福语录
幸福语录
附录二 于哈佛大学
哈佛大学历史
哈佛大学科系及专业设置
哈佛大学校训
哈佛大学校长名言录
哈佛大学名人榜

章节摘录

从古至今，幸福一直是人们讨论不休的话题，也是人们亘古不变的人生主题。
幸福究竟是什么？
也许一百个人，会有一百种答案：当一个乞丐可以坐在宽敞的屋子里享受空调的时候，他会觉得这是一种幸福；当一个终日忙碌的人可以悠闲地躺在沙滩上晒太阳的时候，他会觉得这是一种幸福；当一个妙龄少女脸上的青春痘不见踪影的时候，她会觉得这是～种幸福……幸福没有固定的模式。
近几年来，越来越多的人开始研究幸福是什么，试图用更加科学的方法来解释它，就如人们现在可以用荷尔蒙来解释爱情一样，但是对于幸福定义的研究，至今依然无果。
其实，幸福是自身的一种感受，与其他东西无关。
用哈佛导师泰勒·沙哈尔的话来说就是：幸福与金钱、地位、胜利都搭不上边。
幸福与金钱无关。
丽的父母因意外去世，给丽留下了数百万的遗产。
丽说：“对数字我不太敏感，对钱也不太感冒，我只知道我的父母永远地离开了我，他们再也不能带我去逛公园，再也不能给我做饭吃，我难受的时候也不会有他们陪在我身边了。
”幸福与地位无关。
雨一直是一个非常努力的女孩子。
在学校，她努力学习，认真完成老师布置的任务，因此，从小学到大学，她一直是班里的班干部。
在多数人眼里，她是一个好学生，也经常得到老师与家长的表扬。
在其他人看来，她应该是幸福快乐的。
但是，对于这样的经历，雨却说：“我没有觉得有多幸福。
不错，在刚开始的时候。
身边的一切确实让我感到自豪，我也确实有快乐的感觉，然而，那种感觉只维持了很短的一段时间。
”雨说：“我不像其他同学那样有快乐的童年时光可以回忆。
我很少与其他同学一起玩儿，因为要保持自己优异的成绩和已经取得的地位，所以我要不断为自己的努力加码，以致于我现在对童年的回忆就只有不断的努力。
”虽然取得一定的地位可以让人获得幸福感，然而这种幸福感却不能长久保持。
努力保持自己已经取得的地位固然是一个好现象，但是，正如泰勒教授所说，幸福与地位无关。
幸福与胜利无关。
在金庸的武侠小说中。
谁的武功最厉害呢？
毋庸置疑，这个人当数独孤求败，天下没有人能打得过他。
但是，当他打败所有人之后，却一生都在独孤求败，有谁能说他是幸福的呢？
既然幸福与金钱、地位、胜利都无关，那什么可以带来幸福呢？
这一直是个值得探讨的问题。
早在几千年前，古希腊的哲学家亚里士多德就说过：“所谓幸福，就是每个人都渴望得到的东西。
”但这位哲人并没有给我们一个明确的答案。
人们渴望的东西太多了，在这些东西无法得到一一满足的时候，人们根本无法得到幸福。
到了18世纪，唯心主义哲学家康德说：“幸福的概念是如此的模糊，以至于尽管每个人都渴望得到它，但是谁也无法说明白，自己所追求和渴慕的东西到底是什么。
”就在大家都困惑于不知幸福为何物时，哈佛大学有一名教授简单而直接地回答了这个问题。
这位教授名为克鲁西，他在哈佛开班授课，给他的学生们讲解幸福的真谛。
用克鲁西教授的话来说，幸福其实很简单，虽然它没有固定的模式，但是却有不可或缺的三个要素——有希望、有事做、能爱人。
……

编辑推荐

幸福是什么？
幸福不是遥不可及。
幸福就在我们身边，其实幸福很简单，每个人都可以享受幸福。
本书结合哈佛最具吸引力的公开课课程，以哈佛讲师及我们身边的例子讲述一个一个让人找到幸福感的心理方法。
从四种汉堡类型总结四类心理人群，并找到让自己发现幸福的秘诀。
浅显易懂，贴近生活，让读者从生活中的点点滴滴可以简单的找到幸福。
哈佛幸福课，以16种文字在20个国家传播，经久不衰。
成为当下全球追捧的幸福圣经。
让你认识幸福，找到幸福，得到幸福，享受幸福。
追求属于你的幸福，就从本书开始，让幸福来敲响你的心门。

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