

<<愈感恩愈富足>>

图书基本信息

<<愈感恩愈富足>>

内容概要

“感恩”是一種攸關快樂的元素，卻為世人所忽略，只要經常練習感恩思考，便可讓快樂的“設定值”提高二五%。

《愈感恩，愈富足：心靈拓展系列（153）》試圖展現“感恩”的新科學，致力證明有系統性地培養感恩心，會經驗到各種心理、生理和人際關係上程度殊異的益處，並以研究證據駁斥快樂的設定值無法重新設定的說法，同時提供讀者培養感恩心的練習技巧。

<<愈感恩愈富足>>

作者简介

羅伯·艾曼斯（Roben Emmons），加州大學戴維斯分校教授，也是正向心理學思潮的主要學者，並擔任正向心理學學報總編輯。

艾曼斯曾獲美國心理衛生研究院與約翰，坦伯頓基金會多項研究補助。

他對感恩有深入的研究，是一位將史懷哲格言“感恩是人生的密碼”付諸嚴謹科學實驗的學者，《華盛頓郵報》、《新共和雜誌》、《新聞週刊》、《時代》及其他主流媒體都曾報導他的研究成果。

張美惠，台大外文系學士，輔大翻譯研究所肄業。

曾獲梁實秋文學獎譯詩組佳作，譯有《德國短篇小說精選》、《資訊焦慮》、《真實的謊言》、《EQ》、《美之為物》、《國家公園之父：蠻荒的繆爾》、《這就是男人》、《用心去活》、《父母離婚後——孩子走過的內心路》、《愛上M型男人》、《重建》，以及《心理治療live現場》、《佛洛伊德的輓歌》、《如何教養噴火龍：從No到YES的親子關係》、《是誰傷了父母？

：傷心父母的療癒書》等書，現專職從事翻譯。

<<愈感恩愈富足>>

书籍目录

- 推薦序 幸福之鑰幸福感的基礎來自感恩的體認，本書提出感恩必要的體認，我認為這是幸福之鑰。
- 1 感恩的科學新研究科學證據可以證明：經常有系統地培養感恩心，可在心理、身體及人際關係上得到具體可測量的許多益處。
 - 2 感恩與心靈當你為自己的翠綠草坪感恩時，便不會羨慕比鄰的草地更翠綠；反之亦然，老想著自己匱乏之處，便不太可能欣賞現有的一切。
 - 3 感恩的表現感恩就像身體可以具體感受與表達的其他情緒一樣，但它似乎沒有明確可辨識的表情。
 - 4 謝天：感恩與人性的光輝感恩為我們開啟一扇看見上天恩賜的門，只不過這扇門很低，我們必須低下身才能進入。
 - 5 違反自然的罪——忘恩負義與阻礙感恩心的其他因素人類的所有罪行中，最可怕也最違反自然的莫過於忘恩負義，而最可怖的傷害與死亡往往與忘恩負義有關。
 - 6 逆境與感恩生活順遂如意時，談感恩很容易，但在不順遂、不如意時，談感恩則是一大挑戰。
 - 7 培養感恩心每天持之以恆地回想日常生活值得感恩的時刻、個人特質或生命中的貴人，便能交織出感恩的生命旋律。

<<愈感恩愈富足>>

章节摘录

現代人倒不是基於哲學或道德立場而強烈反對感恩，只是不太常想到，事實上我們簡直像是患了失憶症。

哈佛大學神學院特聘教授高恩斯牧師（Reverend Peter Gomes）寫道：“當我看到街上掛起聖誕燈飾，聖誕老人出現在百貨公司櫥窗，我就知道感恩節不遠了。

”在他看來，現代人已忘了什麼是感恩節，更嚴重的是忘了慶祝感恩節的目的是要表達感恩。

社會科學的研究告訴我們，忽略感恩將使我們付出情緒與心理上的代價。

寫一本探討感恩的書很危險——很可能落入濫情與說教的雙重偏見。

溫情派強調感恩的情感特質與對個人的益處：感恩讓人感覺愉快，因此快樂成了感恩的終極動機。

高恩斯說：“一般都是教人‘一一細想你擁有的一切’，若能走出這個窠臼便是跨出很重要的一步。

”說教的偏見則是強調感恩的道德意涵：我們都應該心懷感恩，如果人人都如此，這世界不是更美好嗎？

感恩當然是一種正向情緒且帶有道德意涵，但過度強調這兩點很容易忽略這方面愈來愈豐富的科學研究成果。

何況這些假定根本是錯的，感恩絕非定義模糊的情感，反而在道德與智性上是很大的挑戰。

且說教的結果大概不會讓人心生感恩，反而容易引發反感。

本書基本上是建立在科學的研究上，但話說回來，我在敘述與解釋感恩的益處時雖力持客觀與準確，客觀卻不等於中立。

我的立場並不中立，我相信感恩是最好的生活態度。

.....

<<愈感恩愈富足>>

媒体关注与评论

幸福感的基礎來自感恩的體認，本書提出感恩必要的體認，我認為這是幸福之鑰。

體認：（一）因某人的好意而受惠，（二）對方是刻意給你好處，而且他通常要付出某些代價，（三）這個好處在對方眼中具有價值。

存養這樣的體認，生命將能在謙卑、挫折中孕育豐盛果實。

本書將感恩的內涵與操作步驟，透過科學的研究方法，使神學、哲學、心理學、文學融為一爐，綻放出理性而動人的精神力量。

——楊玉欣（台灣弱勢病患權益促進會祕書長、罕見疾病基金會代言人） 現代人大多感覺不快樂、不幸福，在順境、富有、健康時，不知感恩、不滿足；一旦遭逢逆境、貧困、疾病時，更是怨苦，常常一生就如此荒度。

我的專業是照顧末期臨終病人，屢見有些病人在全身器官敗壞、面臨死亡時，仍能“謝天、謝地、謝人”，懷著滿足與幸福的微笑安息。

足見人生在世，實應學會時時處處感恩，否則到了臨終那一刻才來改變人生態度，要從怨苦中超越，已然來不及了！

這本好書從科學的角度，引領讀者覺醒與洞識“感恩態度”的重要性，更以許多具體的實例與可行的方法，教導人們在日常活中培養感恩心，若能按文實行，幸福的人生與有意義的生命已唾手可得矣！

——趙可式（國立成功大學醫學院教授）

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>