

《积极心理学讲师的人生幸福课套装（共4册）》《守住这颗心》《幸福想你了》《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福》《世界会抛弃你吗》和不安的自己聊聊未来的路，读懂自己的不安，找准未来的路

》

## 书籍信息

版次：1  
页数：共4册  
字数：  
印刷时间：2013年08月01日  
开本：16开  
纸张：胶版纸  
包装：平装  
是否套装：否  
国际标准书号ISBN：23334429

## 编辑推荐

### 《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福》

人生幸福课，名师传授“积极心理学”

积极心理学是可以帮助人们更加幸福的课程，《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福：积极心理学讲师的人生幸福课》是推行“积极心理学”的力作。《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福：积极心理学讲师的人生幸福课》作者汪冰，是北京大学精神卫生博士，曾担任哈佛大学积极心理学讲授者泰勒·本-沙哈尔博士在中国授课的助手，并参与翻译《幸福的方法》，是亚洲积极心理研究院首席研究员。

权威作序推荐

泰勒·本-沙哈尔博士特别为汪冰新书作序，鼎力推介。

掌握幸福的方法

学习积极心理学，你可以找到通向快乐的门径。作者在书中将自己多年进行积极心理学研究的心得，从情感、个体心灵自修、心理重建、幸福追求和职场应对五大方面进行了深入浅出的分析，每个人都可以掌握幸福的方法。

### 《守住这颗心》

“心态决定命运”，人人都希望自己有个好的心态，能让自己拥有更好的命运、更高的生命质量。但经过房子车子票子妻子孩子“五子登科”的拼搏之后，自己的心怎么变得疲惫难耐？浮躁不安？甚至阴暗不堪？

“萌萌”的延参法师用\*平淡的禅意开悟——“守住这颗心”

《守住这颗心》，即是守住一颗平静的内心，寻觅生命的真正意义。

《守住这颗心》，春风化雨、润物无声，一颗疲惫心需要滋养、需要安抚、需要升华。

《守住这颗心》，凝结延参法师的禅修思想，深奥的道理用平易的语言娓娓道来，让浮躁的心灵得到安抚，为疲惫的心加持前进的能量。

本丛书还包括《幸福想你了》、《世界会抛弃你吗》

## 内容简介

### 《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福》

《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福：积极心理学讲师的人生幸福课》旨在与你探讨如何与自己的焦虑、忧郁、孤独等负面情绪相处，因为每一种痛苦的深处都有一种呐喊——伤害背后是对爱的渴求，愤怒背后是对理解的呼唤。最积极正向的态度是接受和倾听。敢于拥抱幸福，是一种向生命和可能性进发的姿态。不被黑暗所绑架，你才能战胜黑暗。让生命逆转的秘密，不是清算苦难，而是开始改变，哪怕为你的幸福划亮一根火柴。

《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福：积极心理学讲师的人生幸福课》就是陪你一起穿越迷雾的旅伴儿，一起去觉察和发现痛苦背后改变的契机，痛苦未必是幸福的障碍。

要破除“我”，就要去掉我们内心的自私、贪婪、愤怒、傲慢、嫉妒、狭隘等，这样不仅能宽恕别人，更能宽恕自己。拥有广阔的胸怀，笑看人生，云淡风轻。守住我们内心的纯净与安宁，才能淡然看世间，才能拥有真正的自己。自度度人，自觉觉他，归于安然，快乐自在。

心中无曲折，坦然也洒脱。

由内心长出的绿竹，能够超越青天，超越尘世间的一切羁绊。

积极心理学是可以帮助人们更加幸福的课程。学习它，你可以找到通向快乐的门径。适用幸福的人，也适用绝望的人。《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福：积极心理学讲师的人生幸福课》旨在与你探讨如何与自己的焦虑、忧郁、孤独等负面情绪相处，因为每一种痛苦的深处都有一种呐喊——伤害背后是对爱的渴求，愤怒背后是对理解的呼唤。最积极正向的态度是接受和倾听。敢于拥抱幸福，是一种向生命和可能性进发的姿态。不被黑暗所绑架，你才能战胜黑暗。让生命逆转的秘密，不是清算苦难，而是开始改变，哪怕为你的幸福划亮一根火柴。《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福：积极心理学讲师的人生幸福课》就是陪你一起穿越迷雾的旅伴儿，一起去觉察和发现痛苦背后改变的契机，痛苦未必是幸福的障碍。

任何生命都要经历磨难与平凡，法师认为，面对烦恼，只要保持一颗淡定与忍耐的心，生命就不孤单。境由心生，境随心转。不执著，学会舍得放下，学会适当的忘记，守住内心的那份难得的平静，生活就变得简单了许多。要破除“我”，就要去掉我们内心的自私、贪婪、愤怒、傲慢、嫉妒、狭隘等，这样不仅能宽恕别人，更能宽恕自己。拥有广阔的胸怀，笑看人生，云淡风轻。守住我们内心的纯净与安宁，才能淡然看世间，才能拥有真正的自己。自度度人，自觉觉他，归于安然，快乐自在。

心中无曲折，坦然也洒脱。

由内心长出的绿竹，能够超越青天，超越尘世间的一切羁绊。

学会豁达，学会包容，世间所见万物，皆是空相，不要执著于某人或某事。我就是我，一棵平凡的小草，对生命尊重，对生活忠诚，平平坦坦开开心心走一生，挺好。

[显示全部信息](#)

## 作者简介

汪冰，北京大学精神卫生博士，曾担任哈佛大学积极心理学讲授者泰勒·本-沙哈尔博士在中国授课的助手，并参与翻译《幸福的方法》。他也是知名心理专栏撰稿人，中央电视台、中央人民广播电台、北京广播电视台特约嘉宾。目前，他致力于积极心理学的应用和推广，曾为清华大学、北京大学、谷歌公司、腾讯公司、中国电信、北京军区、广州市委、时尚传媒集团、新东方教育集团等诸多院校和企事业单位举办的积极心理学讲座广受欢迎。

## 目录

《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福》

爱是燃火的友谊

没有人相信不浇花的人爱花

暗恋伤不起

不承诺就是不爱

被爱也是一种能力

为什么被占便宜的总是我

被拒绝不等于被伤害

如何吸引“她”的眼光

别等不该等的男人，别伤不该伤的心

只要做爱不要爱，女人也可以？

他为什么还不求婚

拯救冷战的黄金72小时

男人出轨为哪般

01 这样爱，也许你的人生会不同  
爱是燃火的友谊  
没有人相信不浇花的人爱花  
暗恋伤不起

不承诺就是不爱  
被爱也是一种能力  
为什么被占便宜的总是我  
被拒绝不等于被伤害

如何吸引“她”的眼光  
别等不该等的男人，别伤不该伤的心

只要做爱不要爱，女人也可以？  
他为什么还不求婚  
拯救冷战的黄金72小时

男人出轨为哪般  
五小时让爱天长地久  
为爱选一本好书

03 你要相信，没有到不了的明天  
成长是一辈子的事  
在孤单里开出花来

失望不是生命的全部  
苦难的价值  
走出情绪死循环  
过度倾诉是一种强迫斗争  
是另一种服从

专注力  
提高自控力  
一个改变“视界”的问题  
如何做个美梦  
重写你的人生故事 144

05 慢慢来，一切都来得及你在为什么忙碌停下，为了更好地出发告别穷忙挣多少才算够像恋爱一样工作职场焦虑应对术重塑你的工作七问题帮你规划职业潜伏在办公室安慰的话怎么说这样的领导怎么处烹饪年终总结的智慧不做橡皮人别被工作忽悠了跳槽三件事

Chapter 1第一章忍耐：任何生命都要经历磨难与平凡从容来去，坦然今生，走向远方知足地活，幸福每天在你身边活一时，忍一时梅花开在好雪时笑看人生风雨，落去岁月尘埃伤心总是难免的那里梅花那里雪平凡是最真实的绽放与美丽穿越迷茫，呼唤爱原来，我并不孤单梦里花落知多少平凡的毛毛虫也会变成美丽的蝴蝶塑造自己的世界--追思本焕长老轻轻叩问命运面对烦恼，来不相迎，走不远送人间不过湖光山色Chapter 2第二章忘记：人生是一场路过，忘了是下一个轮回关上身后回忆的门看不开，受折磨的是自己改变悲伤的指南针让烦恼成为过眼云烟人生只若花开花落不要试图留住所有风景生命不只是思考有种生活叫放下我的佛是你的佛宽怀上路愁眉泪眼怎么活好久没回家放下那些别人扔掉的往事如风，忘记该忘记的感谢轮回，让灵魂更成熟生活，其实就这么简单你在哪，幸福就在哪舍得放下，难得糊涂没有任何借口可以把希望搁浅只有时间才能理解爱的伟大Chapter 3第三章宽恕：宽恕他人也宽恕自己，让心飞翔嫉妒定是心肠小与宽容合作宽恕是一种生命的美好不要让快乐飘散在岁月中心若荒芜，不如归去别说狭隘不算什么为你哭泣是种伤害自己何苦为难自己感谢那些不认同我们的人诚实地问候错误人生是宽容的进行时唯宽可以容人，唯容可以载物爱是人生的好邻居贪婪是最真实的贫穷对不起，不能和你一起较量比海洋更宽的是人的胸怀善良不需要任何理由笑看人生，云淡风轻Chapter 4第四章静心：平安在平静里，安好在坦然里抓住最简单的快乐和心一起散步回归最初的自己人生不妨诗意不放弃追求善良心在乡村听雨流浪人的心中苏杭得过且过是一种境界学会和星空对话皓月明心广陵散水静则清，心静则明云卷云舒，春暖花开春来了，幸福也将不远空山竹雨，流水菩提勿忘心安风居住的街道禅心如故破旧的伤心放慢脚步，心好将息如佛沉默，快乐在身落日千山暮，风景在我心Chapter 5第五章福报：找到自己，你的世界就已经完美高贵的头一定高高扬起为人心静身即凉不会老去的只有自己的心新起点，从心开始月亮的光芒找不回失去的本真垃圾是摆错位置的宝贝小人物的智慧花开如禅，命运如我追求美，但不追求完美雨中看西湖，不要丢了安静的自己佛说忘记我洒脱的权力幸福是你对生活的态度享受生活的恬淡寂寞梧桐一知音给自己一个角落平常心平常过心不是坚硬的盾牌人生的绚烂在于一路的风景花落人双亡，禅风犹不同该忘的忘，该舍的舍，该放的放投入地笑一回，世界也会听见你的快乐

《世界会抛弃你吗》

[显示全部信息](#)

我知道汪冰一直在努力感悟、发现和传播关于幸福的智慧，探索一条自我成长并能点亮他人的道路。最令我印象深刻的是，他始终努力将艺术家的敏感与科学家的严谨精妙地结合在一起。

——泰勒·本-沙哈尔

## 在线试读部分章节

### 《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福》

爱是燃火的友谊

它静静地理解、信任、分享和宽容

无论苦乐，它始终忠诚如一

它不求完美，且宽容人性的弱点

爱满足于当下

它对未来充满希望，拒绝沉湎过去

它就在每天的失望、成功和共同的目标中

如果生命中有爱，你将不再需要太多

如果没有爱，你将永远无法感到满足

这首诗出自2002年去世的美国著名专栏作家埃瑟·波琳·弗里德曼·莱德纳。安·兰德斯是她专栏的笔名，这个专栏专门为来信者答疑解惑。从1955年到她去世前，莱德纳已经为无数的读者提供观点鲜明的回应。

如果你看过莎伦·布雷姆等人著的《亲密关系》，那么你一定对这首诗的第一句不会感觉陌生。书中详细描述了美国心理学家罗伯特·斯腾伯格的“爱的三元理论”。他认为三块不同的基石能够组合成不同类型的爱情。爱情的第一个成分是亲密，包括热情、理解、交流、支持及分享等特点。第二个成分是激情，以身体的欲望激起为特征。激情的形式常常是对性的渴望，但是从伴侣处得到满足的任何强烈的情感需要都属于这一类别。爱的最后一个成分是承诺，包括将自己投身于一份感情的决定及维持感情的努力。承诺主要是认知的，亲密是感情性的，而激情是动机性的。爱情关系的“热度”来自激情，温暖来自亲密；相形之下，承诺反映的则完全不是出于感情或性情的决定。

这三个维度的不同强弱的组合，可以衍生出诸如“无爱”（三者皆无）、“喜欢”（只有亲密）、“迷恋”（只有激情）、“空爱”（仅剩承诺）、“浪漫的爱”（高激情+高亲密+低承诺）、“友伴的爱”（高亲密+高承诺+低激情）、“虚幻的爱”（高激情+高承诺+低亲密）和“圆满的爱”（即三者具足）。

爱是燃火的友谊 爱是燃火的友谊 它静静地理解、信任、分享和宽容

无论苦乐，它始终忠诚如一 它不求完美，且宽容人性的弱点 爱满足于当下

它对未来充满希望，拒绝沉湎过去 它就在每天的失望、成功和共同的目标中

如果生命中有爱，你将不再需要太多 如果没有爱，你将永远无法感到满足 这首诗出自2002年去世的美国著名专栏作家埃瑟·波琳·弗里德曼·莱德纳。安·兰德斯是她专栏的笔名，这个专栏专门为来信者答疑解惑。从1955年到她去世前，莱德纳已经为无数的读者提供观点鲜明的回应。如果你看过莎伦·布雷姆等人著的《亲密关系》，那么你一定对这首诗的第一句不会感觉陌生。书中详细描述了美国心理学家罗伯特·斯腾伯格的“爱的三元理论”。他认为三块不同的基石能够组合成不同类型的爱情。爱情的第一个成分是亲密，包括热情、理解、交流、支持及分享等特点。第二个成分是激情，以身体的欲望激起为特征。激情的形式常常是对性的渴望，但是从伴侣处得到满足的任何强烈的情感需要都属于这一类别。爱的最后一个成分是承诺，包括将自己投身于一份感情的决定及维持感情的努力。承诺主要是认知的，亲密是感情性的，而激情是动机性的。爱情关系的“热度”来自激情，温暖来自亲密；相形之下，承诺反映的则完全不是出于感情或性情的决定。这三个维度的不同强弱的组合，可以衍生出诸如“无爱”（三者皆无）、“喜欢”（只有亲密）、“迷恋”（只有激情）、“空爱”（仅剩承诺）、“浪漫的爱”（高激情+高亲密+低承诺）、“友伴的爱”（高亲密+高承诺+低激情）、“虚幻的爱”（高激情+高承诺+低亲密）和“圆满的爱”（即三者具足）。这三个维度还会随着时间而发生变化，让这些组合变得更加错综复杂。在三者中，激情被认为是变化最快的，也是最难控制的。最近被热炒的一个调查结果，就是关于浪漫感觉究竟能够维持多久。答案是：两年六个月零二十五天。在英国调查了超过5000对亲密关系超过10年的伴侣后，英国一家调查机构

刚刚公布了他们的调查结果。充满激情的爱，富于强烈的情感，令人激动。美国著名心理学家伊莱恩·哈特菲尔德把这定义为“一种强烈的渴望跟对方在一起的状态”。如同其他强烈的情感一样，这种激动的状态也会很快如过山车般极速坠落。我们猝不及防地就从云端跌到了地上，甚至泥巴里，激情燃烧的岁月也成为历史。之前较早的一项研究也表明，结婚两年后，伴侣对彼此爱意的表达会减少一半；而无论在世界的何种文化中，都显示结婚四年以后才是离婚的高峰，而不是我们常说的七年。但是，大多数人都是在激情高峰的时候做出结婚或同居的决定，那么我们该如何面对“激情燃尽”的岁月呢？难道我们所追求的就是昙花一现吗？美国心理学家戴维·迈尔斯教授在《社会心理学》一书中引用了博茨瓦纳一位土著部落女性对爱的描述：“在最初的时光，两个人的心都被点燃，他们热情四溢。但是过一阵子，火焰会渐渐地冷却，而这会成为常态。他们仍然互相深爱，只是用不同的方式——温暖而可以依靠。”这在罗伯特·斯腾伯格理论中被称为“友伴之爱”。它以亲密和承诺结合的形式呈现，双方都亲近、交流和分享着对关系的投入，双方努力维持深度及长期的友谊。当数以百计的结婚15年以上的夫妻被问及为什么他们的婚姻可以持续时，他们并没有像浪漫中的爱人那样，说他们会为配偶做任何事情或没有对方就感到痛苦。相反，无论男性，还是女性，他们给出的最多的两个理由是：1.“我的配偶是我最好的朋友。”2.“我很喜欢我配偶这个人。”友伴式的爱会集中体现在长久而幸福的婚姻中——虽然年轻时的激情已渐渐消失。当然，我们不用因此而感到难过，因为亲密比激情更稳定，所以友伴的爱比浪漫的爱更稳定。而且研究表明，由于亲密和激情是相互关联的，所以成为好朋友也有助于保持激情。在性治疗师戴维·史奈奇博士所著的《激情的婚姻》一书中提到，在40、50和60岁的时候都可以拥有最好的性生活和亲密感，这似乎和人们平时所了解的不大一样。他认为我们经常把生殖系统的高峰时期和性生活的黄金时期混为一谈，如果你想拥有深度亲密感的性，那么16岁的时候很难跟60岁的时候相比。在人们成长和成熟的过程中，他们更加懂得如何亲密以及

更好地性爱。他的名言是：“脂肪增长和性潜能高度相关。”把自己最真实的欲望和身体，毫无保留地展现在一个最了解和接纳并熟悉你的人面前，激情因缠绵而延展长生，无疑让水乳交融、浑然忘我的感觉更上层楼。在《亲密关系》中，“爱情”一章的结尾提出了一些富有洞见的建议：享受激情，但不要将其作为你希望持续下去的关系的基础；与爱人间培养一种友情；努力保持新鲜感；抓住每一个机会与你的配偶享受新奇的探索。如果你对伴侣热切的渴望渐渐演变成平静但深切的情感，不要觉得奇怪，这样一个幸福的结果可能会使你成为一个幸运的爱人。如果爱是燃火的友谊，火焰燃尽，淬炼出的即是平凡中的永恒。而当左手握住右手，才是生死不离的开始。……

人生在世，不过百年。眼睛一闭一睁，一天就过去了，眼睛一闭不睁，这辈子就过去了。虽然这是句很滑稽的话，但是人生确实如此。形形色色的人生，五颜六色的世界，让生活充满了酸甜苦辣、喜怒哀乐、爱恨情仇。有些过往的回忆，因为太美好，所以舍不得放下，导致自己总是沉溺在过去，不能面对现实的生活；有些必须的经历，因为太残酷，所以一直怀恨在心，不能坦然生活；有些难逢的机会，因为当时的大意，没有好好珍惜，一直被“后悔”所牵绊。回头想想，这些只不过是生活中的过客，百年后一切都会灰飞烟灭、无影无踪。既然早晚都会散去，就没有必要总是对过去挂着、念着，早些散去，好还生活一个自在、轻松、快乐。放下吧！那些曾经留恋的、回忆的、拥有过的、错过的，这些都已是回忆。不用刻意地逃避，刻意地忘记，那只会让你更痛苦。只需绕过这段记忆，幸福的生活就会出现。没有过不去的事情，只有过不去的心情，其实只要把心情变一下，世界就完全不一样了。不管什么时候，给心留一点空间，让心可以有属于自己的自由跳动。不管什么时候，把心中不该承载的卸去，放下并不是逃脱，而是更有力地承担。不管什么时候，让心得以喘息，让阳光照进心里，用一颗轻松朝气的心去应对无常的人生。……

[显示全部信息](#)



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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)