

《哈佛积极心理学笔记：哈佛教授的幸福处方》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年02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：9787802503304

内容简介

当你打开这本书的时候，恭喜你，你被幸福“锁定”了！

你正处于这个人一生中的哪个阶段？为什么不断的成功不能带给我们持久的幸福感？为什么相爱的人之间不能经受住时间的考验？……如果你也有这样的疑问，或者正在面临这样的问题困扰，那么幸运的你或许就可以从本书中找到答案。

目录

前言幸福不需要密码

第1课 传说中的“哈佛最受欢迎的课程

幸福课的魅力

一座连接心理学和个人生活的桥

一门有关自我改变的科学

更关注常识——因为它们实用

第2课 我们为什么要学习积极心理学

更关注生活的积极面

发现并发挥你的优势

通往更快乐、更幸福的门径

第3课 积极心理学能给我们带来什么

学会从正确的角度提出问题

构建正确的身心健康模式

帮助你更好地应对负面情绪

哈佛幸福课 的四个目标

第4课 改变，从哪里开始？

“幸福的基准线”——改变认知是关键

小行为能带来大幸福

不需要把自己变成一个完人

第5课 你相信、确信的东西会自我实现

相信自己能更幸福就一定能更幸福

来自他人的相信很重要

如何维持自我和他人对自己的信心？

第6课 你在关注什么，决定你能否幸福

幸福取决于我们选择关注事物的哪一面

学会接受痛苦和失败

关注当下——幸福就在你的身边

第7课 练习感恩

每天记录五件值得感恩的事

养成感恩的习惯

第8课 改变自我的五项原则

不要给自己太大压力

永远不要否定自己

随时调动自己的情绪

要舒服，先要不舒服

改变不要太剧烈

第9课 改变的本质——认知、情感与行为的互动

不同的认知产生不同的情感

内在的认知影响外在的行为

外在的行动也可以改变内在的认知

习惯——既是改变的起点，也是终点

认知、情感与行为的循环——改变的本质

第10课 改变自我的实用技巧

获得灵感——认知的飞跃

写日记——促成改变的实用窍门

最后的提醒

第11课 设定目标：原理与方法

是否有达到目标的决心

重要的不是目标，而是达到目标的过程

这是你要的吗——你最在乎的就是最好的

你擅长这样做吗——发现并发挥你的行动价值观

设定目标的小窍门

第12课 心理压力：正确认知与调试之道

关键的不是压力，而是学会休息

专心一件事

给生活做减法

六种方法，助你重燃工作激情

第13课 完美主义者的自我调试

“完美主义者”的自画像

完美主义VS追求完美

从“完美主义者”变成“追求完美者”

失败时的自我调试：给完美主义者的告诫

第14课 四种身体行为：提升幸福感的神奇药水

神奇的幸福药水

药水成分之一：体育运动

药水成分之二：冥想

药水成分之三：睡眠

药水成分之四：抚摸与拥抱

第15课 情感关系的建立与培养

社会交往并不是越多越好

爱，没有完美

技巧一：为共同目标，努力付出

技巧二：追求被了解，而不是被认可

技巧三：允许冲突

技巧四：积极的感知力

第16课 自尊和自我独立：做回最真实的自己

自尊：最关键的认知，

从看人眼色到自我独立：自尊的三个发展阶段

做回最真实的自己

告别 从今天起，做个幸福的人

后记

媒体评论

幸福，有人曾经把它编在歌里，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论证幸福是什么。 —

在线试读部分章节

第1课 传说中的“哈佛最受欢迎的课程

幸福课的魅力

貌不惊人的泰勒·本-沙哈尔教授，凭什么在哈佛开出一门最受欢迎的幸福课呢？

被哈佛学生评为最值得一上的课程之一的“幸福课”，在新学年里继续保持着人数不断攀升的势头。很多人慕名而来，早早地选好位置等待传说中的“幸福教父”隆重登场。课程开始，大家都在等待一个像《闻香识女人》中的精神矍铄的退役军官“阿尔·帕西诺”，也有人认为会是《死亡诗社》里面那个充满斗志的“罗宾·威廉姆斯”，或者，至少要有《放牛班的春天》里那个音乐教师克雷芒。马修那样拥有智慧型的秃顶和包容型的体型。

课程开始，一个个子不高、身材略显单薄的人走上讲台，“欢迎来到积极心理学1504课程，我是主讲师泰勒·本-沙哈尔。”台下明显响起一阵窃窃私语，大概每个人都在心里嘀咕，怎么会是这样一个形象，太没有惊喜了！

老师好像看出了同学们的疑惑，接着讲道：“我接受过多次媒体采访，有人在采访完成之后说，‘采访很精彩，但是你好像跟我想像中的不一样。’我问他们想像中的老师是怎样的，他们说‘更高大些’、‘更外向些，’‘声音更洪亮、有穿透力一些’……我可以理解，因为大家都会对一门比广受欢迎的经济学家曼昆的《经济学原理》更受欢迎的课程的老师有一些更高的期待，他们会觉得这门课的老师更有魅力、更风趣或者更戏剧化，会让这门课程的吸引力增加。可是我让他们失望了。”他的这番话让每一个同学

都安静下来，这个人很会从听众感兴趣的地方讲起。

沙哈尔老师的这门课为什么受欢迎?既然不是因为老师个人的强大魅力，那会是因为什么呢?如果答案不在传授者这里，难道是因为这门课程本身的魅力?“积极心理学”这门课究竟会讲一些什么呢?

“现在全美上百所高校在开设积极心理学，高中甚至小学都在介绍积极心理学。越来越多的组织机构在领导培训中引入积极心理学，就像在座的诸位一样，越来越多的人开始对这个新兴的领域感兴趣。为什么?因为它对我们有真正的帮助。事实就是这样。”

.....

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)