

幸福公开课



[幸福公开课_下载链接1](#)

著者:岳晓东，李健秋

出版者:

出版时间:2012-5

装帧:平装

isbn:9787040356373

《幸福公开课》以心理学最前沿的研究成果为依据，围绕“幸福理解”“幸福养生”“幸福修炼”“劳动创造幸福”等命题做了深入浅出的阐述。同时，《幸福公开课》还特

意安排了一些有趣的小专栏，如“幸福百味”“幸福测测看”“幸福养生小妙方”等，既有理论的援引，也有操作的方法，力求能将“有益”与“有效”成功地结合起来。幸福是一种彻悟，而将幸福植入心中、与它终身同行，则需要一定的技巧。幸福，对儿童来讲，是一种本能；对成人来讲，则是一种技能。

作者介绍:

目录: 目录

第一课 谁偷走了我们的幸福

生活步入了小康 幸福感却没有大幅提升

世界幸福指数报告的启示

四大“窃贼”偷走了我们的幸福

第二课 谁能给我幸福

你感觉自己幸福吗？

幸福的变量

男女幸福对对碰

我想有个家——给幸福筑个巢

幸福，自己说了算！

心灵旺盛是资本

第三课 幸福养生堂

时代呼唤“幸福养生”

积极心态是幸福的维生素

乐观是幸福的蜂王浆

感恩是幸福的螺旋藻

幽默是幸福的胶原蛋白

第四课 幸福的”四重唱”

幸福是一种修炼

幸福的四声部

苏东坡的四种乐法

第五课 幸福人生的七项修炼

第一项修炼：做个足优者（Be an Optimalist）

第二项修炼：做个乐观者（Be an Optimist）

第三项修炼：做个压弹者（Be a Resiliencist）

第四项修炼：做个自我慈悲者（Be a Self Compassionist）

第五项修炼：做个创新者（Be a Creativist）

第六项修炼：做个幽默者（Be a Humorist）

第七项修炼：做个奉献者（Be an Eudaimonist）

第六课 劳动创造幸福

在劳动中寻求流畅感

在劳动中培养创造力

在劳动中寻找活力

累并快乐着

主要参考资料

• • • • • (收起)

[幸福公开课_下载链接1](#)

标签

幸福公开课

认知疗法

心理

哈佛大学

心理学

公开课

评论

1 (63min)

[幸福公开课_下载链接1](#)

书评

[幸福公开课_下载链接1](#)