

Happiness

A GUIDE TO DEVELOPING
LIFE'S MOST IMPORTANT SKILL

Happiness



Matthieu Ricard

[Happiness_下载链接1](#)

著者:Matthieu Ricard

出版者:Little, Brown and Company

出版时间:2007-1

装帧:Paperback

isbn:9780316167253

A molecular biologist turned Buddhist monk, described by scientists as "the happiest man alive," demonstrates how to develop the inner conditions for true happiness.

作者介绍:

作者簡介

馬修·李卡德 (Matthieu Ricard)

生於1946年。巴黎巴斯特學院分子生物學博士。

1972年，放棄科學家生涯成為僧侶，開始過心靈的生活，因此就在喜馬拉雅山區定居下來，跟著西藏大師學習，過著佛教僧侶的生活已有三十餘年。

出家前曾寫過一本鳥類遷移的著作，另著有《頓悟之旅》、《僧侶與哲學家》、《僧侶與科學家》、《量子與蓮花》，其中《僧侶與哲學家》是他與享譽法國的哲學家父親——尚·方斯華·何維爾針對佛教和生命的意義展開對話，在法國熱銷了30萬冊。

譯者簡介

賴聲川

創意源源不絕的創作人。一九五四年生於美國華盛頓，美國加州柏克萊大學戲劇博士，現任國立台北藝術大學教授、美國史丹福大學客座教授及駐校藝術家、【表演工作坊】藝術總監。

他二十九歲開始劇場創作，至今編導舞台劇二十七部（包括轟動亞洲的七小時史詩《如夢之夢》）、電影二部（包括享譽國際的《暗戀桃花源》）、電視影集三百集（包括家喻戶曉的《我們一家都是人》），另有劇場導演作品二十二部（包括莫札特歌劇三部）等。更重要的是，他是市場的創造者。先後開創台灣舞台劇市場、劇場影音市場（從《那一夜，我們說相聲》開始）、即興時事電視市場（《我們一家都是人》）等。賴聲川被全球媒體譽為「亞洲劇場導演之翹楚」，曾兩度榮獲台灣「國家文藝獎」。

除了是劇場創作人，也是位專業翻譯，曾譯《頂果欽哲法王傳》、《僧侶與哲學家》…等書，最新的個人著作為《賴聲川的創意學》。

目录:

[Happiness_下载链接1](#)

标签

Happiness

积极心理学

心理学

宗教

心靈

Psychology

思维

思想

评论

where inner peace might turn out

[Happiness_下载链接1](#)

书评

In reading this enlightening book, I found tenderness, hopefulness, and the most important thing this book expresses, a possible way leading to happiness. Happiness is a vague concept so that the author defines the meaning of true happiness as a long term w...

马修李卡德《快乐学》读书笔记（看的台版，尚未读完，先把目前觉得有感触的点写一写）

如题，马修李卡德的“快乐”正是这种强大的满足感，但它不是依靠物质的，甚至不是依靠外在世界的，而是向内发现心境。在第二章的练习部分，马修附了一个检验快乐原因的测试，做后发现能令自...

[Happiness_下载链接1](#)