

快樂練習本



[快樂練習本_下载链接1](#)

著者:Ben-Shahar, Tal

出版者:

出版时间:2010-9-28

装帧:平装

isbn:9789861577203

如果你一直問，人生的意義究竟是什麼？那麼，請容許我告訴你，人生的意義就是追求快樂。

快樂，需要每天練習，利用一杯咖啡的時間就夠了。

《快樂練習本》共有52個單元，建議你先以短文的部分，沉澱內心的衝突，接下來透過書中的引導，逐漸萌發出快樂的細胞，最後半杯咖啡的時間，靜靜地啃蝕每一個名人帶給你的啟發，當僅剩的咖啡入口，微妙的幸福與歡樂就會像咖啡香充滿整個心靈。

是的，「快樂」值得每天練習，只需要一杯咖啡的時間就夠了。

作者介绍:

塔爾．班夏哈 Tal Ben-Shahar

作者在哈佛大學教授「正面心理學」這堂最熱門的課，目前更就正面心理學以及領導這些領域，在世界各地演講、著述、以及顧問諮詢。他擁有哈佛大學組織行為學的博士學位，以及哲學和心理學的學士學位，並著有《更快樂》(Happier)、《99分：快樂就在不完美的那條路上》(The Pursuit of Perfect)等書。

欲知更多，請上www.talbenshahar.com參考祥詳盡的訊息。

譯者簡介

胡瑋珊

中興大學經濟系畢，曾任英商路透社編譯與記者。目前專職書籍翻譯，作品四度榮獲經濟部金書獎殊榮。譯作有《零距創新》、《杜拉克的最後一堂課》、《75個綠色商機》、《星巴克模式》…等。

目录: 第1週 感恩的心

當你關注的是生活中美好的事物，你會創造更多的美好。無論生活中發生什麼事，當我學會心存感激，機會、關係甚至金錢就源源不絕地找上門來。

第2週 習慣

找出會讓你更快樂的習慣，例如每晚冥想十五分鐘，每個星期二和另一半約會，早上醒來第一件事先做四個深呼吸，每個星期下午花兩小時做自己有興趣的事，諸如此類。

第3週 身體活動

你最喜歡哪種運動？建立一個運動習慣，就從今天開始。

第4週 工作悖論

當你身處於將工作與痛苦劃上等號的文化中，工作最好的心靈徵兆就是發自內心的快樂，這是很顛覆的想法，但卻是事實。

第5週 意義

如果你有很多束縛，無法做很多改變，那麼就盡力而為。例如每天一小時的通勤路線一成不變且無法改變，那就試著為這一小時注入意義和樂趣。

第6週 善意

回想某次你善意地對待別人，並受到感激的時刻。在你的心像中，觀察那個人對你的行為有何回應。回味並重溫當時的感覺，讓這些感覺在內心深處具體浮現。

第7週 從痛苦經驗中學習

我們的痛苦唯有徹底經歷過才能獲得療癒。人類真正需要的不是毫無壓力的狀態，而是為值得的目標努力奮鬥。

第8週 挪出時間

我們太忙了，每天都想擠進愈來愈多的活動。因此，我們無法好好品嚐、享受周遭可能帶來快樂的事物，無論是我們的工作、一堂課、一首曲子，甚至是我們的孩子。

第9週 享受旅程

偶爾當個享樂主義者吧！適度的放鬆與放空、享受躺在沙灘上的樂趣、吃個比薩，然後再來個熱軟糖聖代、或看看電視。

第10週 相知相惜的關係

如何讓自己可以被別人了解；也想想如何讓你了解別人。

第11週 不是學習如何失敗，就是學無所成

「勇敢」會暫時失去立足點，「裹足不前」則是失去自我。

第12週 完美主義與最優化主義

完美主義和最優化主義的差異在於，前者拒絕接受現實，而後者會接受現實。

第13週 80/20法則

寫份完美的報告可能得花兩、三個鐘頭的時間，但是花半個鐘頭也許就能交出一篇很不錯的報告。把80/20法則用在自己的時間分配上，想想看哪些事情可以少花點時間？

第14週 自我認知

藉由觀察自己的行為，推斷自己是什麼樣的人。

第15週 接受人性的一面

「無法真心實意哭泣的人，也不會知道如何笑。」果爾達·梅厄(Golda Meir)

第16週 誠信

我們愈重誠信，就表示欲尊重自己；自尊心愈強，愈可能言出必行。

第17週 巔峰體驗

巔峰體驗有助我們深入了解自己，激勵我們去做原本不可能做的事情，使我們更有韌性、更加快樂。

第18週 解開僵局

每個長期關係遲早都會陷入僵局：這類僵局往往會挑戰雙方的自我意識。

第19週 善行

一根蠟燭可點燃成千上萬的蠟燭，卻不會因此縮短生命。快樂從不會因為分享而減分。

第20週 尋找正向意義

為什麼有些人有千百個快樂的理由，像是達成自己的目標、功成名就，但卻過得非常痛苦；而有的人不斷遭遇不幸與艱難，卻對生命充滿感恩？

第21週 說聲感謝

感恩可以產生驚人的力量，雖然表達感激的方式有很多，不過親自送上一封感恩信，然後大聲念出來，這股力量更為驚人。

第22週 休養生息

你有沒有給自己充分的時間來恢復元氣？白天工作時有沒有適時地休息一下？每天晚上睡得夠不夠？打算下一次什麼時候去度假？

第23週 關係：強調正面感受

把日常衝突想像成注射疫苗。當我們注射預防針時，事實上是把比較弱的病株植入人體，刺激人體產生抗體，因此在疾病真正侵犯時，我們才有充分的抵抗力。

第24週 認知療法

這是不良情緒的一個奇特現象——我們經常欺騙自己，告訴自己一些根本不是真的事情來製造痛苦。

第25週 養兒育女

有好子女的幸運父母，往往是幸運子女的好父母。

第26週 回頭檢視

檢視一下，至目前為止為了讓自己更快樂，你做到了什麼，或者打算做些什麼？

第27週 創傷後成長

有的人始終無法走出傷痛；有的人傷心一段時間之後，身心狀況都恢復正常；你沒有要試圖改變任何事情，你僅是存在於這一切。

第28週 管理期望

「滿懷希望去旅行，比抵達目的地更愉快。」羅伯特·路易斯·史帝文生 (Robert Louis Stevenson)

第29週 對自己慈悲

對自己慈悲，能幫助人們在碰到種種不如意時，不要再多加一層自我苛責的折磨。如果人們只知道要對自己有信心，但一碰到失敗或犯錯時，仍繼續苛責自己，他們就無法卸下心防面對困難。

第30週 優美地老化

「等到我們不再拚命想變得更年輕或更瘦的那一天，會是多麼快樂啊！」威廉·詹姆斯 (William James)

第31週 展現真實的自我

當我們對自己和親近的人承認我們的感覺時，我們比較能體驗到伴隨著誠實而來的平靜，以及接受自己人性一面後的放鬆和解脫。

第32週 未知

我們害怕沒有消息更甚於壞消息；不確定的診斷往往比確定但負面的診斷還糟糕。

第33週 關於嫉妒的課題

我們愈是壓抑情緒，愈是會強化負面情緒，也愈容易被負面情緒控制。

第34週 傾聽內心的聲音

想像一下你被施了一個「不為人知」魔咒。沒有人感謝你，沒有人欣賞你做的事，沒有人說你的人生多有意義，也沒有人知道你是多麼富有。你，只有你一個人，知道你有多麼好。

第35週 同一律

林肯有一次開玩笑地問：「如果你把狗尾巴稱為狗腿，那麼狗會有幾條腿？」他的答案是什麼呢？

第36週 自我接納

「改變的第一個步驟是覺醒，第二個步驟是接受。」納山尼爾．布蘭登(Nathaniel Branden)

第37週 打破成就的迷思

音樂世界充斥著許多一炮而紅的故事，但其實他們都已辛苦耕耘許久，才終於獲得重大突破。

第38週 關係：美麗的敵人

曾讓我失望的一個朋友值得我一直怨恨嗎？這樣能讓我和他比較開心嗎？或許我應該講出來，然後做些事來修復彼此的關係，畢竟友誼是可能讓我恢復快樂的源頭。

第39週 消極心態與積極心態

寫下五件你認為自己不擅長的事情——可以是演講、體育、或廚藝。你對自己為什麼會有這樣的看法，把原因寫下來。

第40週 備受稱讚的一代

今天職場上充斥著需要別人不斷肯定、不肯接受任何批評的員工，但要在企業界出人頭地可不能如此，你必須勇於承擔挑戰，展現毅力，願意承認錯誤、改正錯誤。

第41週 做決定

如果你不做決定，就不會失敗。同樣的，如果你不做決定，就不會成功。

第42週 心理上的安全感

有效的團隊喜歡心理上的安全感，如果員工害怕自己的失敗為人所知，反而會埋下日後不斷失敗的種子。

第43週 關係：性關係

「和最好的朋友維持一段密切、有意義、公平，且親密的關係，最能實現幸福。」

大衛．邁爾斯(David Myers)

第44週 「夠好」就好

生活中哪些領域對你來說特別重要？你覺得在這些領域可以套用「夠好就好」的模式嗎？

第45週 金錢與快樂

人們之所以會誇大收入對快樂的貢獻，有一部分原因在於他們對自己和他人生活的評價，往往受制於傳統對成就的看法。

第46週 自我協調的目標

快樂是源自於積極參與自己重視的活動和邁向目標的過程。

第47週 找到人生志業

心理學家亞伯拉罕．馬斯洛(Abraham

Maslow)曾經這樣寫道：「不管是誰，最好的命、最棒的運，就是從事自己熱愛的事情還有錢可以賺。」

第48週 快樂推進器

有意義、有意思的活動，就像黑暗中的蠟燭——在陰鬱的時期，可以點亮整個實體空間，讓我們所處的整體環境為之改觀。

第49週 快樂的深度

快樂的深度，就像是樹木的根：快樂的高度，就好比樹葉。

第50週 讓我們的光芒閃耀

敞開心房，才能接受朋友給予我們的禮物；如果像只瓶蓋緊緊鎖著的瓶子，不管我們多麼努力，這些水絕對不會灌進瓶子，只會沿著瓶身流下去。

第51週 客觀判斷的智慧

科學家發明了時光機，可以載你回到第一次讀《快樂練習本》的那一天。你帶著歲月和

經驗累積的智慧，可和當時年輕、涉世未深的自己相處十五分鐘。你跟自己見面時要說些什麼？你要給自己什麼忠告？

第52週 回頭檢視

「我晚上沿著海灘邊讀邊走好幾英里，寫些空洞、差勁的詩句，無止無盡地尋覓救贖，希望有個很好的人會自黑暗之中走出，改變我的人生。我從沒想過這人居然會是我自己。」安娜．昆德蘭(Anna Quindlen)

．．．．． (收起)

[快樂練習本_下载链接1](#)

标签

心理

[歐美]

评论

[快樂練習本_下载链接1](#)

书评

[快樂練習本_下载链接1](#)