

幸福的方法



[幸福的方法_下载链接1](#)

著者:泰勒 · 本-沙哈尔

出版者:中信出版社

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn:9787508637426

“幸福是人类共同的追求。”

——中共中央政治局委员、广东省委书记汪洋强力推荐本书！

★★★★★

中信幸福课堂

你幸福吗？

幸福到底是什么？

你想学习幸福的方法吗？

“哈佛大学最受欢迎的导师”泰勒·本-沙哈尔博士为你带来的哈佛幸福课程，能够帮助你获得真正的幸福！

★编辑推荐：

本书作者泰勒·本-沙哈尔为哈佛大学最受欢迎的幸福课讲师，其幸福课视频在各大公开课的网站上点击率长踞首位（2011年已超过1亿）。当本课程引入中国时，它在网易公开课也获得了最高点击率。

作为最受欢迎的哈佛幸福课程图书版，这本风靡全球的畅销书《幸福的方法》能够帮助每一个人开启智慧，通过运用简单易行的方法，达到幸福的彼岸。

在本书中，作者不仅把人生分为四种类型：忙碌奔波型、享乐主义型、虚无主义型、感悟幸福型，更深刻地解读了大多数人不幸福的深层原因。同时，作者提出，只有找到自己的真正使命，激发出自己的潜力，从事自己真正想做的工作，体现出自己的核心价值，幸福即在眼前。

本书能够引领读者树立正确的幸福观，实现个人幸福、家庭幸福，乃至国民幸福。这不仅有助于树立正确的人生观、价值观，也将在宏观层面上解决“全民焦虑”的大问题，安定民心，共创幸福。

★内容简介：

本书以充满智慧的语言风格，将幸福的秘密如沐春风般地带入到你的心灵深处。

作者认为，人生的不幸福状态分为三种类型：牺牲眼前快乐，只着眼于未来目标的忙碌奔波型；放纵自己、及时行乐的享乐主义；对一切都失望，无所作为的虚无主义。通过本书，读者将深刻理解到幸福的终极目标不是名利财富，而是尊重生命的核心价值，找到自己的真正使命并努力发掘出自己的潜力，全然地投入到生活中去。幸福，是可以通过学习和练习获得的；同时，幸福也是一个需要永不间断追求的过程。幸福的人生态度不但是为了自己的目标努力奋斗，也需要享受当下的每时每刻。每一位读者若能按书中的方法去思考人生并坚持练习，便能够踏上持久快乐、幸福和满足感的旅程。

通过本书，我们将知道：

幸福不仅是一种能力

幸福也是一份与生俱来的使命

幸福之路并无捷径

学会分享与珍惜

幸福就在眼前。

★媒体、名人推荐

这本书的闪光之处在于，它把教给人们获得幸福的方法和关于幸福的科学研究成果完美地结合起来。看完这本书，你便可以发现和理解它包含了哈佛大学今日最热门课程的精髓。

——美国心理学会主席 马丁·塞里格曼

幸福，有人曾经把它编在歌曲里，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，泰勒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认证幸福是什么。

——美国国家有线新闻网（CNN）

每个人都想得到幸福，但有几个人能解释幸福是什么？在哈佛大学最受欢迎的课程“积极心理学”里，泰勒博士不但详细解释了幸福是什么，还把幸福的完整结构呈现给大家。幸福不再是一种“摸不着”的东西。

——亚马逊图书网（Amazon）

泰勒博士的课程在哈佛大学破纪录地同时排名第一名和第三名。学生们评论他的课程神奇之处在于，每次学生们上完课，都迈着春天般的脚步走出教室。

——《哈佛深红报》Harvard Crimson

泰勒博士所教授的积极心理学之所以对每个人都重要，是因为它不是加强我们对数学、文学或是科学上的知识学习，而是加强生命中幸福感的方法——一个我们分分秒秒都要面对的感觉。

——《波士顿环球时报》（Boston Globe）

“您幸福吗？”是；不；不知道……幸福是什么？是一种心态，是一种满足，是一种渴望……每个人对幸福都有自己的解读。本书给出了一种解读，它或许能让您领悟什么是幸福，以及如何去追求自己的幸福。

——人民日报高级编辑 吕鸿

人类正在走出它最大的困惑和迷茫。人类正在认识到：金钱、财富、丰裕和成功，都不能等于幸福，也都不能代替幸福。国民幸福指数（GNW, Gross National Wellbeing）必将取代国民生产总值（GDP, Gross Domestic Product）成为社会发展和进步的新标志。所以，寻求幸福的方法，比致富的方法，攀高的方法，成功的方法，现在更需要引起我们关注。幸福才是社会存在的根本意义，幸福才是生命存在的终极理由。

——中国就业促进会副会长 陈宇教授

你幸福么？这句话在网络上面引来无数狂潮。其实幸福是一种自我体验与感受，读完本书，我发现，其实我们缺乏的不是幸福，而是发现幸福的双眼，体验幸福的内心与走向幸福的方向，感谢此书对于幸福的进一步明确，希望大家在定义自己生活时，能够找到更多幸福，大家都幸福了，社会也就自然是幸福社会。

——著名教育专家、新航道国际教育集团总裁兼校长 胡敏教授

幸福力，不是我们与生俱来的本能，而是需要学习的能力。哈佛的幸福课导师在本书中从科学发现出发，带领大家找到更幸福的有效方法，非常给力的著作！

——著名心理咨询师 张怡筠

感受幸福前，需要好好爱自己，也可以先读一本《幸福的方法》。

——素黑 知名心性治疗师作家、生命管理顾问

掌握了幸福的方法，你将感受到幸福在心中绽放的感觉。强烈推荐本书！

——知名作家 苏芩

作者介绍：

泰勒·本-沙哈尔 (Tal Ben-Shahar)

Ben-Shahar)，哈佛大学心理学硕士、哲学和组织行为学博士。目前致力于个人及组织机构的优势开发、领导力提升等研究工作。沙哈尔博士开设的“积极心理学”和“领袖心理学”曾被哈佛学生推选为“最受欢迎的课程”，他本人也被评为“最受欢迎的哈佛导师”。他的课程兼具实用性和可操作性，被众多企业家和高管们誉为“摸得着的幸福”。美国公共广播电台 (NPR)、美国有线新闻网 (CNN)、美国哥伦比亚广播公司 (CBS)、《纽约时报》和《波士顿环球时报》等数十家著名媒体都曾对他进行过专访和报道。

目录: 前言 XV

致中国读者 XXIII

第一篇 什么是幸福

第1章 关于幸福的疑问

对幸福的迷惑 5

从幸福到更幸福 8

第2章 解读人生的四种汉堡模式

忙碌奔波型 17

享乐主义型 20

虚无主义型 23

感悟幸福型 25

第3章 幸福的意义

幸福是什么 32

理想主义和现实主义 37

对意义和快乐的需求 40

真正的幸福 42

第4章 幸福才是人生的终极财富

一切都为了幸福 50

金钱与幸福 52

幸福大萧条 54

第5章 设定幸福目标 99

目标与成功 63

目标与幸福 65

目标很有意义 66

自我的和谐的目标 68

第二篇 幸福无处不在

第6章 幸福学习法
心流体验 82
生活失重 85
幸福面前人人平等 86
工作让你更幸福 88
第7章 幸福工作法
热情是幸福的动力 95
寻找使命感 97
倾听幸福的声音 103
第8章 经营幸福的亲密关系 151
无条件的爱 109
核心价值 110
打造幸福圈 111
用心去爱 116
第三篇 幸福像花儿一样
第9章 幸福的土壤：仁爱之心
助人与自助 124
第10章 幸福的肥料：幸福催化剂
培养好习惯 130
第11章 幸福的根：幸福深度
悉心品味生活 136
第12章 幸福的阳光：内在的力量
全然接纳自己 142
第13章 幸福的成长：心灵的智慧
向自己提问 146
第14章 享受幸福的花朵：淡定从容
简单即幸福 152
第15章 幸福至上的原则
成就幸福的社会 160
结语 当下一刻，幸福一刻
致谢 167
跋一 169
跋二
• • • • • (收起)

[幸福的方法_下载链接1](#)

标签

积极心理学

心理学

哈佛幸福课

幸福的方法

心理

正能量

幸福

成长

评论

工作日的最佳节奏，应该是三分之一高效做事，三分之一专注思考，三分之一品茶喝咖

以前甚至都没听完《幸福课》的第一节。这本书很短很好读，提供的幸福的方法也很简单易行，应该多读几遍并且随时实践才对。我做了一个“幸福账本”，把做得又有意义又开心的事情记录上，并且有意的让自己多做这种事以代替为了打发无聊的时间而做的浪费时间的事儿。#No.001

#快乐，意义与目标。幸福是终极财富。

rich and happy, rich but unhappy, poor and unhappy, poor but happy

不错，有可操作性

这本书在豆瓣的评分很高啊，不知道是我本身的抵触还是我实在理解能力太差，这本书我居然一点看不进去。。。完全看不进去。。。勉强翻完

该书作者说幸福是快乐加意义。想起另一本书说的，人生要长期使命加短期目标。再想起修行中提到的当下的快乐和整体生命的蓝图。都是共通的。关键立刻去做！

看完后更明确了自己走在正确的道路上

(短期的)快乐+(长期的)意义=幸福

看过课程后找来看，始终贯穿的理念就是实践，活在当下，建议先听课程。

人生是一次长跑，暂时的落后和领先都不算什么。在半路的时候，你会看见你前面有人，或者后面有人。如果你加倍努力，前面的人也会被你超越。

所以，幸福之路，明确目标，全力以赴，不被眼前的物质目标所束缚，不重复自己过去的失败，每个人都能够找到自己的幸福之路。

值得一读，书中很多练习也需要去尝试去养成习惯，并不是看完书就能幸福了，幸福永远是一个动态的过程。

读完还想再了解一下积极心理学，不知各位豆友有没有图书推荐。

最近一直都在研究幸福感这件事儿。买了很多关于哲学和对幸福理解的书。这本书很薄，也很容易看，哈佛的幸福课之前在网上听过两节。迅速的看到这本书里，对于幸福课这件事情，有了一个大的概念。其中的那个四象限的分类，深深的震撼到了我。不过解决方法并没有我想象中的那么有效，可能幸福这件事情是因人而异的。有效的方法需要自己琢磨。

201412，应该实践的一本书，每隔几年要重新看看的一本书，因为我们往往会太忙碌，忘了生活的真谛。

本书提供的几个模型和图示很有用，详见读书笔记。

刚开始一起读这本书的时候，他说自己是虚无主义者，现在读完我觉得我才是，真悲伤啊。要怎么样才能得到幸福？

“一个人在世界上包装给别人看的东西太多，最难发现或最难面对的是自己的心灵”

快乐+意义+优势……

幸福是简单

看了他得积极心理学课程，然后买的书。非常棒。准备跟着做

[幸福的方法 下载链接1](#)

书评

英国哲学家大卫·休谟曾说过：“人类刻苦勤勉的终点就是获得幸福，因此才有了艺术创作、科学发明、法律制定，以及社会的变革。”
在人生的所有目标中，幸福是至高无上的，其他所有目标的终点都只是去往幸福的起点。
如果你相信这一点，务必读一读这本书。
1. 时间压力，一个最...

《幸福的方法》是哈佛大学排名第一的课程，教予我们的是“如何去寻找幸福的感觉”
◦ 获取幸福的认识前提。别问你自己你到底幸不幸福。会产生这种问题的，你已经把自己摆在了两个对立点——幸福或者悲惨。幸福的状态并不是只有两个极端，你应该问，你怎样才能更幸福。（积极...

二〇〇九年都快过去一大半了，才开始有比较具体的心愿。不过这也符合我们大多数人的
真实生活状态：经常性的生活缺乏目标或者说生活得比较茫然。

一、阅读四本文学名著。这是我受了《伟大的书》里面作者的亲身经历的启发在去年底
(或者今年初) 制定的一个仿照哥伦比亚大学“原典…

谁都会有从懵懂的孩子到长大成人独自面对生活重担的那十几年心路历程。

高中时代的我，品学兼优，似乎毫不费力就能成为那个“别人家的孩子”。而我却觉得
生活了无趣味，不知道接下来看什么。那个时候最爱读的是叔本华，以为人生就是痛苦
和悲剧，以为自己终身得不到幸福。这种…

看到这本书的时候你可能会疑窦丛生。

比如，当你看到书名“幸福的方法”的时候。当谈及幸福，我们通常指的是一种抽象而
又主观的感受，难以描摹，不可名状，不同的人对“幸福”有不同的标准与定义，同一
事物给不同的人带来的幸福感也不尽相同，仁者见仁，智者见智。现如今，文…

可能我的语文也不好，不知道“”这个成语用的对不对。

去年有个视频，问每个人“你幸福么”。我一直觉得这是个不好回答的问题，至少现在
我答不上来。朋友给我看这段视频的时候是当搞笑看的，确实各种好笑，只是，还有点
心酸。幸福这个词，被我们忽视了，也许，是逃避了。所以…

看了《幸福课》买了这本书。受益匪浅。

教我如何积极面对人生的挫折和不可避免的痛苦。

幸福是每个人都想得到的，但什么是幸福，如何才能得到幸福？TAL

在书里有很好的诠释，并附带练习手册。很好的书，推荐给所有希望得到幸福的人。

我觉得还是英文原版比较好看，如过你的…

泰勒。本—沙哈尔，一位哈佛大学的教授。他拥有心理学硕士、哲学和组织行为学博士
学位。他将“幸福”研究得如此通透，掀起了一股“积极心理学”的幸福浪潮，征服了
广大哈佛学子，如今也在中国登陆。

泰勒。本—沙哈尔博士认为，他从中国的古老的哲学中得到了很多关于“幸…

只顾眼前不顾将来，容易陷入hedonic treadmill的空虚。
只顾将来忽略现在，容易陷入rat race的忙碌和高成就而不快乐。
不顾将来或者现在，而是因为过去就陷入被动的无助状态，不主动改善自己的处境，就更不提。Nihilism 幸福就是眼下就做自己喜欢，擅长，并且有意义，可以带来...

水木心理版上有人推荐，看了英文版的，每页字不多，阅读起来比较流畅。
这本书定义了Happiness,快乐是短期的pleasure加长期的人生意义的组合,不是hedonist
贪图一时的享受，不是rat
racer只为实现未来目标的不享受现在，也不是nihilist否定一切活在过去的痛苦中的虚无主义。把...

任何教人生智慧或者为人处事的实用类书，看上去大多废话。但是大多外国人写的有一点好处就是人们能在废话堆中发现一些金子，金子数量根据书的质量而定。如果某些人觉得某些是金子，又有另一些人发现了心目中的宝石，那这样的书就算值得一看了。照这个标准，《幸福的方法》可算...

幸福是什么？我感觉它是那么的遥远又那么临近，是那么短暂难遇又那么平凡和无缘相识，感觉自己天天在渴望着它，却无法理解它，甚至不知道幸福就在自己的身边，悄悄的来，悄悄的走。如风，如日月光辉，如飘摇的梦境。
伊壁鸠鲁说：“幸福生活是我们天生的善，我们的一切...

看完整本，有两处印象很深。
爱情关系中重要的两个词汇，“核心价值”，“创造力圈”。
要用“核心价值”审视对方和自己，抛开所有的物质条件和身份标签，看对方和自己可吸引人的性格特质。
两个人的生活，交错着彼此的波峰和波谷，“核心价值”却是不变的。和爱人一起...

有时候，我很敏感，一句话就会让我陷入沮丧，但我知道
有时候，我很残忍，明知道会伤害很多人却执意去做，但我知道
有时候，我很懦弱，离终点还有一厘米时再也不愿向前，但我知道
有时候，等的人永远不回来 有时候，梦会永远不成真
有时候，我们不愿献出自己的宽容 却希望无论...

这个世界有太多的心理学家是研究病态的，就好像有太多的医生是给人治病而不是教人怎么能不生病的，终于发现了这本书，来自权威的心理学殿堂哈佛，讲解的心理学不再是灰暗扭曲的，把我们似乎已知的过日子的幸福提高到了科学的范畴，语言不激进，而是委委道来，道理不深奥，却是...

正如Tal说的，有很多教授“幸福”的励志书。他说的道理也并非特别高深，我们经常会在绝症病人的生活方式上看到巨大的改变，他们变得更快乐更随性，人还是那个人 - 并没有突然获得更高深的知识或是生活条件有任何改变 - 只是他们的人生观改变了。要获得幸福的所有秘籍，我们其实...

[幸福的方法](#) [下载链接1](#)