

世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福



哈佛大学最受欢迎的幸福公开课讲师

《幸福的方法》作者

泰勒·本-沙哈尔 作序推荐

..... > <
微词毕地称此书推荐给你们，
它将陪伴每位读者发现更多幸福的可能，
找到更多幸福的方法。

[世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福_下载链接1](#)

著者:汪冰

出版者:长江文艺出版社

出版时间:2013-8

装帧:平装

isbn:9787535468512

积极心理学是可以帮助人们更加幸福的课程。学习它，你可以找到通向快乐的门径。适用幸福的人，也适用绝望的人。

本书旨在与你探讨如何与自己的焦虑、忧郁、孤独等负面情绪相处，因为每一种痛苦的深处都有一种呐喊——伤害背后是对爱的渴求，愤怒背后是对理解的呼唤。最积极正向的态度是接受和倾听。敢于拥抱幸福，是一种向生命和可能性进发的姿态。不被黑暗所绑架，你才能战胜黑暗。让生命逆转的秘密，不是清算苦难，而是开始改变，哪怕为你的幸福划亮一根火柴。本书就是陪你一起穿越迷雾的旅伴儿，一起去觉察和发现痛苦背后改变的契机，痛苦未必是幸福的障碍。

作者介绍:

汪冰

北京大学精神卫生博士，曾担任哈佛大学积极心理学讲授者泰勒·本-沙哈尔博士在中国授课的助手，并参与翻译《幸福的方法》。他也是知名心理专栏撰稿人，中央电视台、中央人民广播电台、北京广播电视台特约嘉宾。目前，他致力于积极心理学的应用和推广，曾为清华大学、北京大学、谷歌公司、腾讯公司、中国电信、北京军区、广州市委、时尚传媒集团、新东方教育集团等诸多院校和企事业单位举办的积极心理学讲座广受欢迎。

目录: 01 这样爱，也许你的人生会不同

爱是燃火的友谊 _ 002

没有人相信不浇花的人爱花 _ 005

暗恋伤不起 _ 009

不承诺就是不爱 _ 011

被爱也是一种能力 _ 016

为什么被占便宜的总是我 _ 019

被拒绝不等于被伤害 _ 021

如何吸引“她”的眼光 _ 028

别等不该等的男人，别伤不该伤的心 _ 031

只要做爱不要爱，女人也可以？ _ 037

他为什么还不求婚 _ 044

拯救冷战的黄金72小时 _ 046

男人出轨为哪般 _ 052

五小时让爱天长地久 _ 060

为爱选一本好书 _ 062

02 好好爱自己是一切的动力

你不需要讨全世界欢心 _ 066

人生最重要的东西，其实都没什么用 _ 070

放弃和自己的博弈 _ 072

打开自己就有无限可能 _ 075

不完美又怎样 _ 078

我们凭什么要自卑 _ 085

你的边界在哪里 _ 087

找回你的生命力 _ 090

做自己，是最好的方向 _ 093

年轻时应该去远方 _ 096

缩短你和理想的距离 _ 099

爱自己从改变开始 _ 103

03 你要相信，没有到不了的明天

成长是一辈子的事 _ 110

在孤单里开出花来 _ 114

失望不是生命的全部 _ 118
苦难的价值 _ 120
走出情绪死循环 _ 123
过度倾诉是一种强迫 _ 126
斗争是另一种服从 _ 130
专注力提高自控力 _ 132
一个改变“视界”的问题 _ 135
如何做个美梦 _ 138
重写你的人生故事 _ 144
04 态度对了，幸福就来了
快乐不是没有痛苦 _ 152
让不满成为动力 _ 158
感恩的人通常都是幸福的 _ 161
尊重的力量 _ 164
宽恕让你更平静 _ 167
全心全意活在每一个当下 _ 171
等待，为了更深的满足 _ 174
提升你的愉悦力 _ 178
越积极，越幸福 _ 184
安守生命的本分 _ 191
05 慢慢来，一切都来得及
你在为什么忙碌 _ 196
停下，为了更好地出发 _ 198
告别穷忙 _ 201
挣多少才算够 _ 204
像恋爱一样工作 _ 206
职场焦虑应对术 _ 213
重塑你的工作 _ 219
七个问题帮你规划职业 _ 221
潜伏在办公室 _ 224
安慰的话怎么说 _ 226
这样的领导怎么处 _ 231
烹饪年终总结的智慧 _ 234
不做橡皮人 _ 237
别被工作忽悠了 _ 247
跳槽三件事 _ 253
· · · · · (收起)

[世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福_下载链接1_](#)

标签

心理学

积极心理学

世界需要正能量~

爱自己

汪冰

我非常想读这本书，很多朋友推荐给我。

充满幸福的人生

北大积极心理学

评论

汪冰老师的书值得一读！

汪冰哥文笔优化，学术功底扎实~是本适合高教育职场人群阅读的暖书~

不好看

因为绽放本身给予了每一朵花最深的满足，所有的挫折和紧张都消失了，一种超越了解的和平。

经典的口水，无味的鸡汤

抱着专业理性书的心看的，结果是一碗鸡汤。

人和人还是有太多类似的地方，只是太多的事情在发生的时候，看不了那么的透彻

几乎可以在此书中找到各种现在流行的困扰，好吧~其实这种困扰长久以来都没变过。汪冰很幽默，文字也准确，解释很接地气。推荐一读！

听汪冰老师做客青春自习的心理对谈节目一年了，很认同汪冰老师的分析与看法，改变了我很多陈旧的想法，如找到自己真正感兴趣的东西，不要总逼迫自己、否认自己；尊重自己的感觉。还看了他介绍的武志红老师的书，受益匪浅。这本书跟汪冰老师在节目中说的差不多，买这本书就是为了给他捧场，感谢他的指导！

接手的一本，又被转出去了，当时自己是不被重视的棋子

当初因为喜欢书名就买了，终于看完了，后面比前面好。

用积极心理学理论来剖析关于人的方方面面：自我、爱情婚姻、工作、处理负面情绪，受益最大的就是关于如何做自己，再次阐述了那句话外面没有别人只有自己，所以与别人相处、与物相处根本都是自己是怎样的，自我价值感、感知能力、欣赏美的能力、自我调整和转念能力

写的比较浅近好读 思想是好的 但是不够深入

有小部分比较空，没有很打动我，整体感觉还是很有启发～

今日读书感悟：越助人越快乐，越欣赏越享受，越追求越满足，越乐观越幸运。尊重身边的每一个人，感激生活，懂得宽恕，学会爱自己，活在当下。

能量

内容比较浅显，感觉像是各种观点和事例的堆积。我并没有被太深打动或说服。。

喜欢汪冰的青春晚自习才特意买的这本书、看着觉得蛮枯燥的、感觉还是广播好听～

学会和负面情绪相处

这是一本通俗易懂的心理学自助好书，鸡汤的面子，心理学的底子。

[世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福_下载链接1](#)

书评

自从回到家乡工作，变得越来越消极懒惰。是守在家安逸的生活让人没了为生活奋斗的动力。同样，周围的同事似乎也对任何事情不感兴趣。公司提供爬山，怕累不去。组织年会，都不积极参加。我问一位同事，下班后都做些什么，他很淡然的说：“回家看电视啊”。我回想自己回来...

生而为人，似乎注定要经历苦难，焦虑，孤独，痛苦，忧郁，在这个快速发展的社会中，我们面对苦难，无法逃避，变得越来越不幸福。就像一千个人眼里有一千个哈姆雷特一样，一千个人就会有一千个痛苦。这些令我们痛苦的事，时时刻刻折磨着我们的灵魂，灵魂愈加沉重，幸福似乎...

小的时候，幸福很简单，哪怕只是吃了一颗糖果，老师表扬了一句都会觉得这就是幸福。似乎幸福是甜的，让人贪心的想要占据全部。长大后，即便每日都吃蜂蜜，都难以觉得这甜是幸福，是幸福点过高还是让我们幸福的事情越来越少？
积极是一种生活状态，一种幸福的能力。《世界再亏...

看书先看作者，汪冰老师是精神卫生博士。到底是一位医生，像外科大夫一样，书中所述探寻的无微不至。
封面的‘幸福课’字样，让我起初以为博士会像李阳一样疯狂，没有根据的将各种问题一一罗列随之大声愤慨几遍草草结束。可只当翻看完序时，我就突然觉得汪冰老师从...

前段时间遇上一些很不好的事情，面对着生活，总有一股不知所措的不安。然后有朋友建议说，“给再多的安慰也无法改变现在有点神经过敏的你，不如自己去想明白，不如自己去发现。去找点书来读，找点阳光点的书来读。”
世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福。捧着书的时候，我并没...

有一段时间，《新闻联播》里的记者每天穿街走巷，逮谁就问“你幸福吗”，以至于这句话成了微博热门话题，但是，这个问句背后折射的，或许是一颗颗没有幸福感的心。大学的时候，曾经听老师推荐过《哈佛幸福课》，彼时只觉得视频中授课的斯文男子长得真不赖，并没有从课程...

一开始选择学医，因为觉得身体的痛苦会让人不快乐，后来发现健康的人也未必就幸福快乐，有些身体不那么健全的人反倒更加乐观洒脱。看到那些身体健康的人心灵出了问题，便觉得精神医学可以帮助不快乐的人。可是后来发现更多的人既没有心灵疾患，又没有健康问题，但依然活得不快...

我已经有多久没有正经写过一篇日记了呢？好多年了吧。
在这个速食年代，顿觉写一篇文章是如此的艰难，内心有千万般，却也浓缩成140，再慢慢连140都用不到了。
近期一个很重要的感悟就是：心态决定一切，尽管一直受马爷爷、恩爷爷的唯物辩证教育很多年，可是它也仅...

记得前阵子有一则新闻炒的沸沸扬扬，画面定格在一个央视记者拿着话筒采访路边一个打工者，记者问：“你幸福吗？”中年男子回答：“我姓曾。”这段有点“黑色幽默”的问答播出后迅速走红网络。我觉得之所以这段黑色幽默传的人人皆知，不光在于“幽默”二字，还在于大家对...

哈佛大学最受欢迎的幸福公开课讲师、《幸福的方法》作者 泰勒·本-沙哈尔博士

推荐序

我知道在日益强大的中国，有关“幸福”的话题正在引起越来越多的关注，每个人都渴望过上更幸福的生活。但是当社会上普遍认为积累财富是人生终极目标的时候，我们很容易将财富等价于幸福...

初看这本书的题目《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福》，我以为这本书应该就是一本举了好多例子，然后告诉我们不应该这样怎样做，应该怎样做的书。其实不然，这本书更像是一本心理学书，里面有很多心理学的理论知识，作者站在科学的角度，告诉我们如何与自己的焦虑、忧郁、孤独...

每个人都有幸福的机会，只是有的人太过矫情，有的人太过懦弱，有的人天生就有一颗躁动的心，扰乱了自己的视线，所以看不到幸福的方向。这本书的文字很干净，也很有力量。汪老师很专业，没想到文字功底也很深厚。期待更多的好作品！

莫名地翻出了几年前写的诗，那时对幸福的定义和现在截然不同。那年的感受是：每个人都那么爱自己，幸福那么可望不可及。现在已然发现，幸福不是让别人来爱自己，而是先付出，先给予。看来，惟有时间和历练才能让人平静下来。

小时候在课堂上特别积极回答问题受到老师表扬的时候特别幸福，小时候过年能见到爸爸妈妈特别幸福，小时候过生日的时候吃到奶奶给买的方便面很幸福，小时候的幸福特别简单，如今长大了，小时候不能做的事情也可以完成，但是幸福离得远了，改变心态，幸福靠自己把握

[世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福_下载链接1_](#)