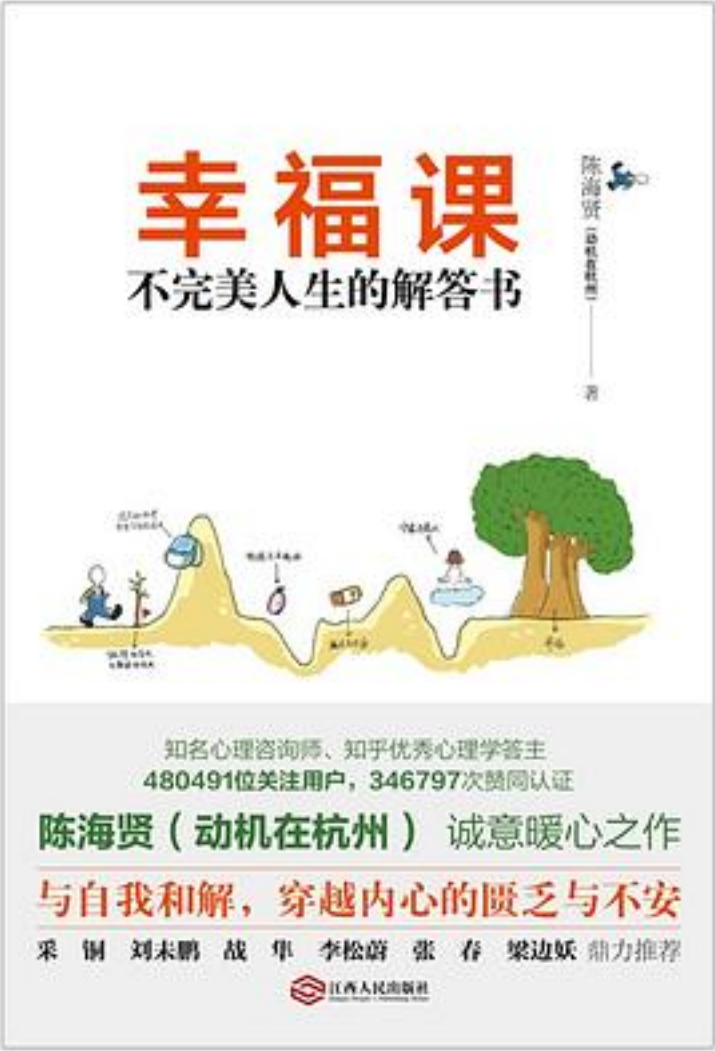


幸福课



[幸福课_下载链接1](#)

著者:陈海贤

出版者:江西人民出版社

出版时间:2017-6-1

装帧:平装

isbn:9787210092742

1、10个有关成长的经典心理学问题深度探讨、12封咨询者来信与温暖解答，作者带领我们一起穿越内心的匮乏与不安，学会与自我和解。

2、在心理咨询领域一直有这样一个问题：为什么要把接纳自我当做一件非常重要的事情。其实，你有没有想过，为什么活在当下的我们，有越来越多的不满，越来越难感受到幸福？为什么会有自卑、焦虑、匮乏、敏感、拖延等等一系列的困惑？归根结底是因为我们越来越自我苛责，越来越难以接纳自我。其实真正的进步不是那么焦虑的自我怀疑，而是带着自我接纳体会进步的喜悦；真正的进步不是被对自己的不满和焦虑驱赶着，而是被美好目标吸引着；真正的进步都不那么着急，我们默默努力耕种，耐心等着它开花结果。如果我们真有病，我们也是带着症状投入地生活，相信成长会自然而然地发生。

3、就像，如果把追求幸福比喻为登山，登顶只是瞬间的事，而攀爬的过程却艰辛而漫长。我正爬我的山，你也有你的山要爬。有时候，你爬的那座山，我恰好也爬过。有时候你爬的那座山，我虽然没爬过，但从我所在的地方望过去，能够看到你攀爬的山上，哪里有路，哪里有坑。

我想指给你看。

作者介绍:

陈海贤（动机在杭州），浙江大学心理学博士，中国临床心理学会注册心理师。曾在浙江大学心理中心任职，期间开设《积极心理学》的通识课，广受欢迎，被誉为浙江大学版的“幸福课”。

在知乎专栏撰写“幸福课”专栏，共有480491位关注者，是知乎2015年第一届盐Club荣誉会员。

现为独立执业的心理咨询师。致力于帮助敏感内向者找到幸福之道，同时帮助身处过渡期的人完成从旧自我向新自我的转变。

目录: 1、假想的自我与真实的成长

你有没有这样的“名校学生病”

假想中的**自我

成长型思维和僵固型思维

成长中的关系

像一棵树一样成长

2、*大的世界与眼前的生活

世界那么大，我想去看看，然后呢？

远方是药也是病

琐事就是我们的道

过程本身也是目的

我想去远方，把人生格盘重来

3、理想与平庸

接受平庸的那一刻

就承认自己是个废物好了

迷茫是艰难所在，也是意义所在

你是在努力，还是在模仿努力

你爱的是兴趣还是兴趣背后的成功

4、匮乏与不安

钱的匮乏始于爱的匮乏

为什么宁要宏大的计划，也不要微小的进步

正是对爱的匮乏，加剧了孤独
接纳多少匮乏，就有多大自由
越匮乏，越纠结，越**主义
怎么摆脱匮乏的心理模式

5、接纳与改变

不跟问题死磕，随时准备趴下
弃疗的别名是接纳自我
带着问题前行

“我控制不住地贬低自己”
哪怕痛苦，也要让生活正常运转

6、拖延与不拖延

拖延症是心理问题还是社会现象

拖延症是一个提醒

怎么就拖延了呢？

把我们从拖延的泥潭中拯救出来的，是爱

自我管理的本质是自我谈判

“看脚下”也许是*简单*有效的道理

7、敏感与内向

敏感内向者有*敏锐的雷达

外在的差评内化成了心里的不安

“敏感内向”的标签承载的是自我怀疑和不安

敏感内向者需要改变吗？

我是怎么变外向的

8、爱与孤独

如果你也有“不**的父母”

成为自己的教养者

关系越亲密，越需要边界

孤独是我们的出厂设置

爱别人，是加强自己的方式

9、空虚与意义感

有一种病叫“没有感觉症”

避开了生活的麻烦，也避开了生活的快乐和意义

真实生活的质感

不被教条所困，也不从生活中逃离

10、结束与开始

为什么结束这么难

这一年，我所经历的*大转变

成为自己意味着什么

• • • • • ([收起](#))

[幸福课_下载链接1](#)

标签

心理学

积极心理学

幸福心理学

成长

自我探索

心理自助

心理

陈海贤

评论

有多少积极心理资源，就有多丰盛的生活。

海贤老师给我一种奇妙的亲近感。当他在见面会上红着脸回答问题、听读者发言无意识地点头时，我想起了父亲。那种敏感内向者特有的柔和、淡然、令人温暖的气场。一个陪伴者。想必也是个很善良的人。书名比较俗套，但内容有许多启发性的视角。每个章节后的问题如果仔细思考，耗脑量也不亚于做咨询了。

机缘巧合读了试读章节，有好几篇故事对我有启发，动机老师是个很温柔的人，把那些坎坷写成暖心故事，怕我们吃了亏、遭了难、被自己打了一拳倒地不起，还要埋怨命运不堪。嗯，得相信，能过去，会幸福。

非常喜欢这本书，很多心理方面的书说的都是如何走出困境，如何摆脱一段痛苦的关系，如何变成更好的自己，这本书说的更多的是学会接纳自己，学会平静的面对当下，艰难的生活也许永无止境，但因此生长，也无止境
豆瓣时间的课程基本就是这本书的精选，条理更清晰，但文章里有一些答读者信还挺让人触动的

真正的进步不是那么焦虑的自我怀疑，而是带着自我接纳体会进步的喜悦；真正的进步不是被对自己的不满和焦虑驱赶着，而是被美好目标吸引着；真正的进步都不那么着急，我们默默努力耕种，耐心等着它开花结果。

作者实在是太慈悲太温情，这本书治愈人，却不是鸡汤；点醒人，却并不锋利。恰到好处的智慧与体贴，我们也应该像作者对待我们这些读者一样去温柔的对待自己。

“终于在上下班的路上读完了这本书。此刻地铁外在狂风暴雨，可是我只是想在地铁站的长椅上读完它，并在豆瓣上写一个短评。谢谢你，让我度过愉快的一周。”读完后立即给海贤老师发了一条这样的微信。凝视着周围零零星星的人群，把kindle塞进了背包里，拿起了雨伞，感觉可以回家了。

机缘巧合读了这本，读完忘了讲了些什么，但是竟然因此不焦虑了。大概这就是春风化雨，润物无声吧。谢谢陈老师。

“接纳自我的本质是舍弃，而不是追求。”但是这种书嘛，你说的我都知道但还是过不好这一生

或许因为陈老师一直在浙大工作，书里的个案普遍是那种从小到大都是别人家孩子、对自己要求特别高、已经很厉害了但总觉得自己不幸福的人，需要探讨怎么接纳真实自我与理想自我的差距。能感觉到作者的真诚，我还被感动哭了两次。喜欢刷知乎的人，可以在书中看到一些眼熟的名字。

语言朴实无华，仍是黑夜中的微光

二读感觉真的不错，就像阿春说的，海贤老师是个很甜的人。暖之上还有甜。

生活是一场甜蜜的梦魇。动机老师太温柔。

豆瓣阅读上看的，也可以免费试看一小部分。不算鸡汤，还挺真诚的，也不乱喊口号。原来浙大心理中心的老师，也见到许多苛责自己，很难接受失败的“别人家孩子”，对我来现在来说，还挺有用的。当然，懂得道理是一回事，能做到是另一回事。

读了试读章节，被暖到了，我一直期待我的“理想自我”来拯救“现在的我”，而它对我说，我从来就没有存在过，救不了你，我有点拖延有点强迫有点迷茫还有点蛋疼，然而，我想我还是可以带着这些个“毛病”，带着这本书，继续走下去，去与自我相遇，与自我和解

在新华书店偶然与这本书结缘，在不安的世界需要给自己的心灵找一个寄托，人终究还是得靠自救的

1.阅读过程时时感叹“哈哈所以大家都这样”。2.需要练习：认真对待琐事的无差别心，对于匮乏和不安的接纳，不功利的爱好。3.决定尝试：犯错计划，过渡期积累每一点不一样的行动，制造盈余。4.牢记“流水不腐，户枢不蠹”

初看时，觉得道理都懂。真的遇到事情不顺心的时候，再看心境不同。字字感同身受。

我是受益人。跟自己过不去的、纠结过往蠢事的、迷茫于前路的、慌张不安的，都可以买来读一读，总会解答一些成长的困惑。一本书只是一个火把，一把钥匙，之后路怎么走，“看脚下”。

沉迷在极度的自我否定和怀疑中，看到这本书，感觉十分幸运。

[幸福课_下载链接1](#)

书评

我在专栏和公号里开过一段时间「答读者问」栏目。不少读者写信告诉我他们的烦恼：
总是担心别人的评价、做事缩手缩脚怎么办？
至今无法原谅自己的父母，该等他们一个道歉吗？
耿耿于怀自己失败的过去，能让自己的人生格盘重来吗？
即使在别人眼里自己做得不错，为什么内心...

我是个挑剔的人，就像我的豆瓣大多数影评打的是一分两分三分，少量满意的打成四分，偶遇神作打个五分。
完成《幸福课》的阅读后，我在微信上给陈老师留言：这本书大大超出我预期。
可以不会因为认识作者背着良心打个四分了。
而在此之前，我读过最好的科普心理类书籍是《少...

第一次看到他的文章，大约是2014年，那时候我在杭州创业，做着三年IPO的美梦，就像所有热热乎乎新出炉的浙大学生一样，凡事争先，不甘居人后。逼着自己过最艰苦的生活，把焦虑和折磨当成是创业成功的必备因素，并鄙视一切不把每一分钟用来奋斗的人。那一段日子的朋友圈里，霸...

你是今年公司的优秀员工，所有共事的同事都对你有很高的评价，你却总是在心里感到不安和惶恐：他们一定是不了解我才这么说的，事实上，我哪有那么好，我的问题很多.....
你说，小城市的生活你已经过够了，每天两点一线上下班，周末去参加毫无新意的朋友聚会，世界那么大，自己却...

个人非常欣赏的一位知乎心理学答主，陈海贤老师（动机在杭州）最近写了一本书，叫做《幸福课：不完美人生的解答书》。第一时间拜读后，写下了这篇算不上书评的书评。在这个混沌、充满随机性的概率世界，我们所追求的，不过是在不确定中找到一点确定。1、几乎所有的童话故...

我曾把这本书推荐给很多人看，心理学的神奇之处，碰到不同的对象，就会碰撞出各异的反应。最初了解到这本书，是看了豆瓣里一篇文，讲当下高校学子的“名校病”。名校的学生，走到哪里都发现有那么多比自己优秀的人。
清北复交的高中同学，常青藤offer的大学同学，SCI发到手软...

我有一个梦想，就是过一个完美的人生。

我明白世界是不完美的，我明白人生不可能不留遗憾，但是过着过着日子我就忘了。总希望自己是这样的：如果我想学习，我就希望我能全力以赴；我想运动，就会坚持一生；我的感情里没有伤害，我就像是没有日落的小太阳，永远阳光，永远光芒...

考试周的时候，因为需要忍耐的时间太长。常常停下来思考，如果刨除我个人的情绪，还有什么东西可写；后来想到说，可以做一个推书专栏。然“推书”这样一个目标一出来，压力与不够格就会随之而来，我一定会穿凿附会，站在一个普通读者的角度，代入自己太多的个人情绪和喜恶，带...

版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。 作者：悠悠（来自豆瓣）
来源：<https://book.douban.com/review/8658024/>
打算看这本书名鸡汤的书，是在一个有些阴雨的晚上。刚刚经历完心力交瘁的考试周和三天四门的轰炸的我，想给自己一个歇息。从网上买电子版的空档排了排自己...

其实书还没有看过，为了试试看能不能骗到一本老师的签名书来的。但是因为没有看过书所以不敢乱写内容，但是之所以想要这本书的心态还是可以写写的。第一次读海贤老师作品是在知乎，因为本身之前在一家心理学门户网站工作过所以并不像我把海贤老师作品推给其他朋友时朋友那...

本书曰《幸福课》，在我看来，却更像是“千金方”：针对当下年轻人生活中的种种不幸福，给出一味良方。不说能药到病除，总可以免去几分煎熬。1.想象力
赫拉利老师在《人类简史》中说，想象力（谈论虚构事物的能力）是人类语言中最独一无二的部分。一起想象虚构的事物（宗教，...

万物皆有裂痕，那是光照进来的地方——读《幸福课-不完美人生解答书》
流传的列侬的一个故事，有一天老师问同学们长大后想成为什么？答案五花八门，却又在预料之中。只有列侬回答：想成为一个快乐的人。老师回复：你没理解我的意思。列侬同样回复：老师你也没理解我的意...

我十多年前也是浙大的，所以大概因此关注了动机在杭州老师吧。虽然不说“考败来浙”，但情况基本跟这个词背后的情况差不多，深层动因也吻合得非常精确。自己的整个人生都是父母安排的，必须达到父母定死的标准，而且被以一种巧妙的方法让我以为都是自己的意志。就这样到大三的...

文/老春

陈海贤的《幸福课----不完美人生的解答书》尚未读完，但我已经在简书上写了两篇很有感想的文章，这是其中的一篇。
我们总是对远方饱含期待，因为在我们的心里，远方意味着憧憬和希望，意味着更多的可能和更好的变化。可是，远方真的就那么好吗？ 1. 十年前，阿伟大...

很喜欢一句话“真正的勇士是看清生活的真相后依然热爱生活”。
一直对心理学很感兴趣，从去年开始，又开始接触真正的心理咨询，随着咨询的深入，越发了解自己，了解这个世界。
这个世界千苍百孔，充满黑暗，向前望一片模糊，往后看一片黑暗；每个人的人生都充斥着痛苦，不如意...

[幸福课_下载链接1](#)