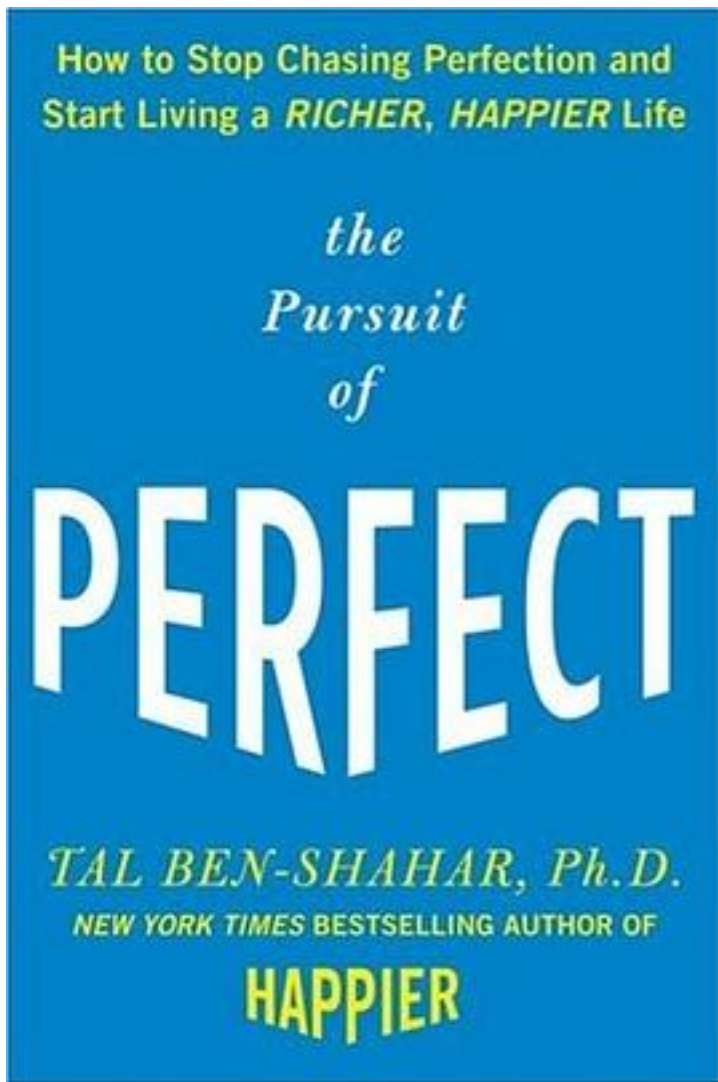


# The Pursuit of Perfect



[The Pursuit of Perfect\\_下载链接1](#)

著者:Tal Ben-Shahar

出版者:McGraw-Hill

出版时间:2009-03-11

装帧:Hardcover

isbn:9780071608824

DO YOU WANT YOUR LIFE TO BE PERFECT? We're all laboring under our own and society's expectations to be perfect in every way-to look younger, to make more money, to be happy all the time. But according to Tal Ben-Shahar, the New York Times bestselling author of Happier, the pursuit of perfect may actually be the number-one internal obstacle to finding happiness. OR DO YOU WANT TO BE HAPPY? Applying cutting-edge research in the field of positive psychology-the scientific principles taught in his wildly popular course at Harvard University-Ben-Shahar takes us off the impossible pursuit of perfection and directs us to the way to happiness, richness, and true fulfillment. He shows us the freedom derived from not trying to do it all right all the time and the real lessons that failure and painful emotions can teach us. YOU DON'T HAVE TO BE PERFECT TO BE PERFECTLY HAPPY! In The Pursuit of Perfect, Tal Ben-Shahar offers an optimal way of thinking about failure and success--and the very way we live. He provides exercises for self reflection, meditations, and "Time-Ins" to help you rediscover what you really want out of life. Praise for Tal Ben-Shahar's Happier: "This fine book shimmers with a rare brand of good sense that is embedded in scientific knowledge about how to increase happiness. It is easy to see how this is the backbone of the most popular course at Harvard today." -Martin E. P. Seligman, author of Authentic Happiness

作者介绍:

泰勒·本-沙哈尔博士 (Tal Ben-Shahar, Ph.D.)

泰勒·本-沙哈尔博士拥有哈佛大学心理学和哲学双学士学位，哈佛大学组织行为学博士学位。他所开设的“积极心理学”和“领袖心理学”，被哈佛学生们连续数年推选为最受欢迎率排名第一和第三的课程，他也被学生们誉为“最受欢迎的人生导师”。除了在哈佛大学教授课程外，他目前在世界各地为各类机构、广大民众和危机人群授课并提供咨询，被企业家和高管们誉为“摸得着幸福”的心理课程。他与亚洲积极心理研究院的合作项目，已在中国很多机构、学校、企业和城市中迅速开展并取得了显著的效果。

泰勒博士曾出版《纽约时报》图书排行榜第一名的畅销书——《幸福的方法》(HAPPIER)，被翻译成16多种文字畅销26个国家和地区，该中文版出版后，改变了国人对幸福的认知，成为很多知名企业培养幸福员工、建设幸福组织的必读书籍；目前被清华大学MBA积极心理学课程作为指定教材；中国第一个提出建立“幸福城市”理念的江苏省江阴市，也将本书正式列为幸福城市教育的普及读物。

目录:

[The Pursuit of Perfect\\_下载链接1](#)

标签

心理学

积极心理学

Ben-Shahar

英文原版

TalBen-Shahar

心理

哈佛幸福课

幸福

## 评论

果真是治愈型的

-----  
从完美主义者到最优主义者的蜕变是找到人生中幸福平和的关键，对我这种牛角尖完美主义者是必修课啊~

-----  
中文版叫《幸福超越完美》

-----  
与前一本泛泛而谈的Happier不同，Tal Ben-shahar在这本书中以完美主义为切入点更多地从自身体会来讲述幸福的要义。完美主义是要么全有、要么全无的极致追求；而择优主义才是体验螺旋形上升的快乐真谛。

-----  
Accepting failure, accepting emotions, accepting success, accepting reality to obtain optimal education, work and love, by 10 meditations: Real Change, Cognitive Therapy, Imperfect Advice, The Perfect New World, The World of Suffering, The Platinum Rule, Yes, but..., The Pro-Aging industry, The Great Deception, and Knowing and Not

Knowing.

写得不错，尤其第一部分，论述不空洞，argue地很全面，正反面都点到了。对我自己而言，获益最大的是第二章和第四章。The law of identity带点哲学意味。接受现实是健康心理的基础，也是自我矫正和改良现状的基础。接受情绪，承认人性的一面，才能有效channel不良情绪。

建议去看TAL的视频更好,GOOGLE

A deep respect to reality and to be a optimist.

Books of this sorts often provides you with many stories and examples to convince you it's better to do something rather than doing something else, therefore, the book is only for those people who want to be convinced and who want to practice reading.

I'm a perfectionist and trying to be an optimist.

看了个头不看了。。。。

讨论了完美主义者和乐观主义者的区别；讨论了对待追求的态度；对待得失的态度，对待过程结果的态度等等。Good intentions do not necessary pave the way to a good place. Life is fluid, changing, dynamic. It's not a straight line.

时不时有点精彩

每次心情不好的时候，可以拿出来读读，咀嚼里下里面的片段

-----  
强推！

-----  
第一本英文原版书，给了我挚爱的泰勒.本沙.哈尔老师！

-----  
本以为自己是不会看这种鸡汤的 其实也没有很cliche...道理大家多少都懂  
只是需要时不时敲点木鱼 亲密关系的部分提到要制造小浪漫 作者引用了mies 'God is in the details' 真的爆笑 never see that coming

-----  
虽然主要观点都在“Positive Psychology”里阐述过，但关于完美主义的分析一直是Tal的课程中带给我最多感悟、最多收获的。英文阅读多少还是影响了理解的连贯性，以致断断续续花了两个月才读完，或许再看第二遍时会好一些

-----  
看了一点

-----  
the good life is a process, not a state of being.

-----  
[The Pursuit of Perfect\\_ 下载链接1](#)

## 书评

Pursuit of Perfect, The - Ben-Shahar Tal 首先，大力感谢@苗条的菜青虫 的推荐  
这里是读书的时候highlight加一点个人感悟。  
总之，很好的书，对我自己很有启发。其实作者也大量引用了名言之类，全新的东西并不多。但是可贵的时候能做的不矫枉过正，almost always从正反两...

-----

-----  
如果在我学生时代来看的话，我能做今天的工作实在是不可思议，因为我考大学时选的专业是社会保障，这在当时是非常热门的专业，全国只有为数不多的几个学校有这个专业，妈妈以她的经验告诉我选择这个专业后会获得一份很好的工作，可是这四年却是我混得最为挫败的四年，虽然我是...

-----  
江山/文

或许曾经只是那缕烟云，只有释怀才能重新打开心门去试着接受另一个人。并不是我们无情，而是因为我们学会了怎样从痛苦中解脱出来去寻找自己的幸福。或许每个人都在追求完美，爱情、生活和工作，我们心中确实拥有着那份值得去追求的心情。但当我们经历过或看到过，学会...

-----  
我常常被人说是个完美主义者。很奇怪我从来都不这么觉得。一个蓬头垢面在电脑前码字或看美剧的女生在我看来和完美是不沾边的。完美的女孩应该是什么时刻都脊背挺直，头发高绾，衣着得体，保持微笑。  
我觉得只是因为从小教育环境问题，从来没有学会凑合而已。简而言之，我从小...

-----  
“停止追求完美，现在就开始过一个更幸福的人生”，这是本书最核心的观点。完美主义可以分为适应的、健康的“积极完美主义”和不适应的、神经质的“消极完美主义”，前者一般直接称为“完美主义”，后者被称为“最优主义”。  
一、完美主义者和最优主义者有何不同？ 1、完美...

-----  
停止完美，开启幸福 人世间，有2种行为导致不幸福。  
一种是太懒惰了，一种是要求太完美了。  
解决的办法，是什么？一个是停止玩耍，一个是停止完美！  
《幸福超越完美》这本书，从3个方面如何停止完美，开启幸福：完美主义的成因、完美主义的危害、完美主义的替代品---最优主义。 ...

-----  
如果在我学生时代来看的话，我能做今天的工作实在是不可思议，因为我考大学时选的专业是社会保障，这在当时是非常热门的专业，全国只有为数不多的几个学校有这个专业，妈妈以她的经验告诉我选择这个专业后会获得一份很好的工作，可是这四年却是我混得最为挫败的四年，虽然我是...

-----  
打开《幸福超越完美》这本书就见“请停止追求完美，现在就开始过一个更幸福的人生！”初见这句话时，心里还真有种颇为不理解的感觉，我就想：为什么一定要停止追求完美，才能开始更幸福的人生呢？拥有了完美之后的幸福岂不是更加圆满和美好吗？读过，才知其中的道理。这是一...

-----  
没赶上批林批孔的年代，可不知道为什么年幼时的我总认为“中庸”就是和稀泥的代名词。年纪渐长之后读的书多了，感觉中庸有是做事不过于苛责，也不过于懈怠的意思。我个人认为《幸福超越完美》用整本书系统阐述了中庸的意思，尤其是118页提到亚里士多德“美丽中间点”的概念——...

-----  
看完这本书，我才后知后觉自己在某些方面也追求完美而且适应不良，我把这本书推荐给了好友——那个大学垄断一等奖学金、毕业后顺利通过公务员考试的班花，她常觉得自己做得很不好、越来越不优秀。让自己全然为人，接受自己的不完美、事情的不完美、晚起并不会毁掉一整天，毁掉...

-----  
I was in that situation, no longer sure I am in the right field, uable to motivate myself, procrastination. I even think I am abusing myself, suffering from low self-esteem, sexy disfunction,depression, social phibia, procrastination. We were born in a perio...

-----  
这本书买来废了周折,正版的已经不好买了,奇怪.  
看起来简单,其实想理解的深入透彻了,还真不简单.  
也许这正是我完美主义的一个体现,看什么书,必须把逻辑分析透彻,作者想表达的了解的足够详细.  
其实,每个人都是不同的,每个人有每个人的触发点,有一点收获就是好的,别太苛求完美的接...

-----

-----

帕累托法则 20的时间80的收益

自我认知理论：长时间的行为是可以改变态度的。通过观察到自己像最优主义者一样行事，承担风险、离开自己的舒适区，跌倒了再站起来，我们会慢慢地成为一个最优主义者。在日记上记录失败的经历

【接纳】完美主义者拒绝自己的情绪时，无论拒绝表达...

-----

[The Pursuit of Perfect\\_下载链接1](#)