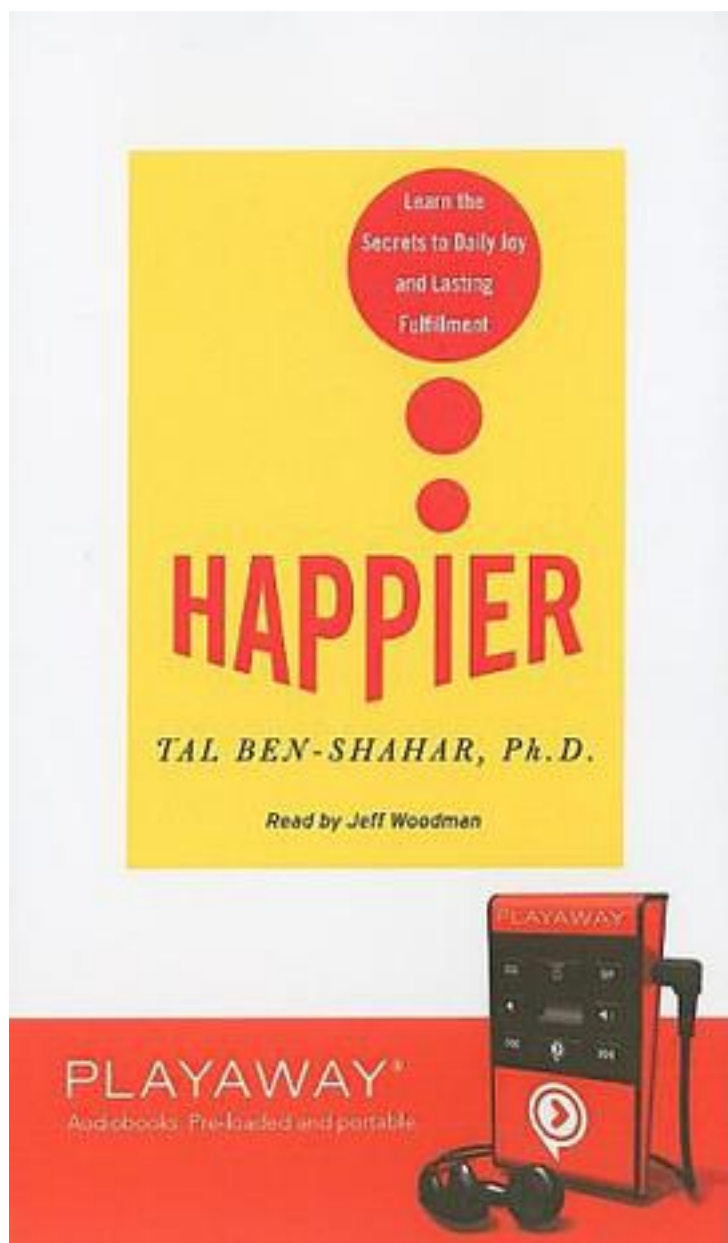


Happier



[Happier_ 下载链接1](#)

著者: Tal Ben-Shahar

出版者: McGraw-Hill Professional

出版时间: 2008-10-01

装帧: Paperback

"Can You Learn to Be Happy?" "There are few self-help books more resolutely down to earth than Happier...Ben Shahar provides straightforward guidelines for integrating habits of gratitude and accepting negative emotions into daily life." ("Observer", January 2012). Yes ...according to the teacher of Harvard University's most popular and life-changing course. One out of every five Harvard students has lined up to hear Tal Ben-Shahar's insightful and inspiring lectures on that ever-elusive state: Happiness. How? Grounded in the revolutionary "positive psychology" movement, Ben-Shahar ingeniously combines scientific studies, scholarly research, self-help advice, and spiritual enlightenment. He weaves them together into a set of principles that you can apply to your daily life. Once you open your heart and mind to Happier's thoughts, you will feel more fulfilled, more connected ...and, yes, Happier. "This fine book shimmers with a rare brand of good sense that is imbedded 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"). This paperback edition contains a preview chapter of Tal Ben-Shahar's "The Pursuit of Perfect".

作者介绍:

泰勒·本-沙哈尔博士 (Tal Ben-Shahar, Ph.D.)，泰勒博士毕业于哈佛大学，他拥有心理学硕士、哲学和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”，被哈佛学生们推选为最受欢迎率排名第一和第三的课程。选修这两门课程的哈佛学生超过了总人数的20%，其中23%的听课者向学校教学委员会反映：这两门课程“改变了他们的一生”。泰勒博士在哈佛学生中享有很高的声誉，受到学生们的爱戴与敬仰，被誉为“最受欢迎讲师”和“人生导师”。

由于他的课程在哈佛大学引起了前所未有的轰动，美国公共广播电台（NPR）、美国有限新闻网（CNN）、美国哥伦比亚广播公司（CBS）、《纽约时报》和《波士顿环球报》等全球数十家著名媒体对他进行了专访和追踪报道。10年来泰勒博士专门从事个人和组织机构的优势开发、自信心，以及领袖力提升的研究。除了教授哈佛大学的课程外，他还受聘为多家著名跨国公司的心理咨询顾问和培训师，他的课程因兼具实用性和可操作性，被企业家和高管们誉为“摸得着幸福”的心理课程。

泰勒博士在中国唯一合作机构为亚洲积极心理研究院（www.mindhqh.com），2007年他已开始在中国亲自讲授“积极心理学”和“领袖心理学”。

目录: Preface

Acknowledgments

Part I What Is Happiness?

1 The Question of Happiness

2 Reconciling Present and Future.

3 Happiness Explained

4 The Ultimate Currency.

5 Setting Goals

Part 2 Happiness Applied

6 Happiness in Education

7 Happiness in the Workplace
8 Happiness in Relationships
Part3 Meditations on Happiness
9 First Meditation: Self-Interest and Benevolence.
10 Second Meditation: Happiness Boosters
11 Third Meditation: Beyond the Temporary High
12 Fourth Meditation: Letting Our Light Shine
13 Fifth Meditation: Imagine
14 Sixth Meditation: Take Your Time
15 Seventh Meditation: The Happiness Revolution_
Conclusion: Here and Now
Notes
References.
Index
• • • • • ([收起](#))

[Happier_下载链接1_](#)

标签

psychology

positive

英文

积极心理学

个人提升

心理学

哈佛幸福课

强心

评论

作者的见解还是很深厚的。感觉读了受益匪浅

读原文就是比译文更好一点。对于学心理学的人，这个内容也不是多么enlightening。但是犹太人这个逻辑实在是令人佩服。滴水不漏啊。

[Happier_ 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...

二00九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，不知道接下来做什么。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，我们经常会看到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...

[Happier_下载链接1_](#)