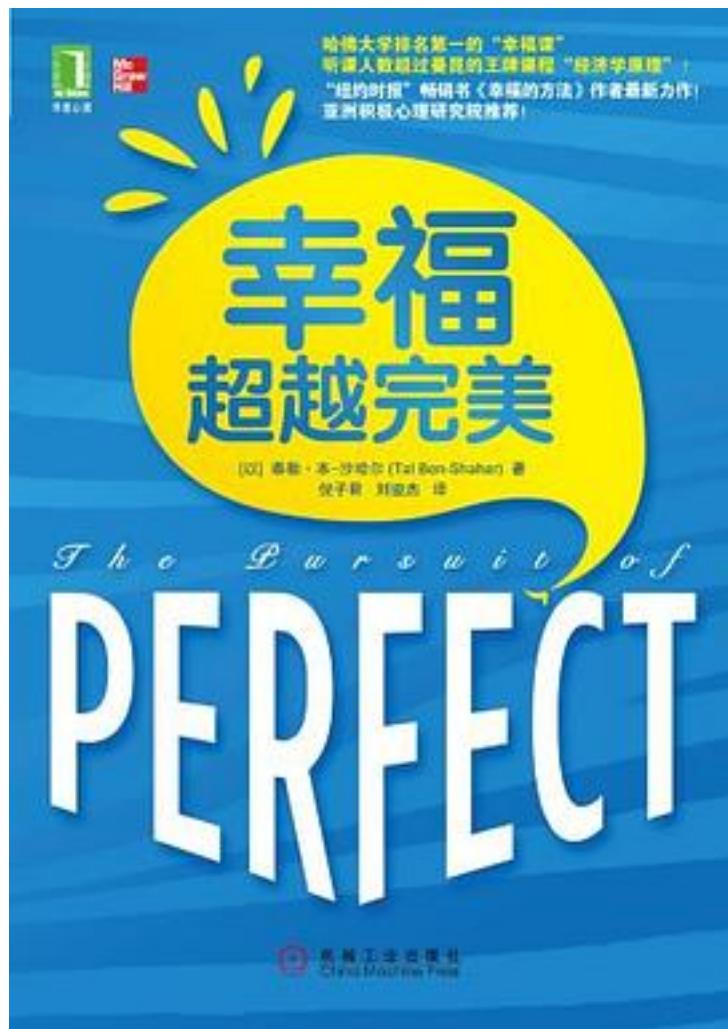


# 幸福超越完美



[幸福超越完美 下载链接1](#)

著者:泰勒·本-沙哈尔博士

出版者:机械工业出版社

出版时间:2011-4-1

装帧:平装

isbn:9787111338635

在过去10年中, 泰勒·本-沙哈尔博士在哈佛大学排名第一的课程“积极心理学”的教

学中，以及在全世界各地的讲座中，他一直在教授

“幸福”。在接触了数以千计压力巨大的学生、父母和职场人士后，他发现，绝大多数人追求的生命不仅是要幸福的，而且还要是完美的一—而这正是大多数人不幸福的原因。

在《幸福超越完美》这本书中，泰勒提供了一套切实可行的方法来应对完美主义。他应用积极心理学的重要原则，区分了两种截然不同的生活方式和行为模式——“完美主义”和“最优主义”，这两者在每个人身上都同时存在。这种区分能有效帮助我们清楚和准确地理解什么是成功和自我实现：

- 完美主义者认为人生道路应该是一条笔直的直线；最优主义者则把人生看作不规则的、螺旋式上升的曲线。
- 完美主义者恐惧失败；最优主义者把挫折和失败看作最好的自我成长反馈。
- 完美主义者教条、苛责、防备心强；最优主义者具有适应力、宽容、乐于接纳意见。
- 完美主义者只关注“结果”，以致他们热衷于设定过高、甚至不切实际的目标；最优主义者在奔向“目标”的同时，还会享受“过程”中美好的一切。

泰勒博士认为，这两种类型的区分带给我们很多启发，如果我们能摒弃完美主义者“全有或全无”的极端思维，像最优主义者那样更善于接受和适应变化和不确定性，那么我们将学会悦纳不完美和失败，同时迎接成功并过上更幸福的生活。

你想放弃完美主义获得真实的幸福吗？哈佛大学“最受欢迎的导师”和他“积极心理学”能帮你做到！泰勒·本-沙哈尔博士用充满智慧和科学的研究的精粹、自助成功的案例，心灵的启蒙和巧妙创新的编排，让你现在就能把积极心理学应用到日常生活之中。

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: 前言

致谢

绪论

第一篇 理论

第1章 接受失败

第2章 悅纳情绪

第3章 享受成功  
第4章 直面现实  
第二篇 应用  
第5章 最佳的教育  
第6章 最棒的工作  
第7章 最美的爱情  
第三篇 冥想  
第8章 第一个冥想：真实的改变  
第9章 第二个冥想：认知疗法  
第10章 第三个冥想：不完美的建议  
第11章 第四个冥想：一个完美的新世界  
第12章 第五个冥想：苦难的角色  
第13章 第六个冥想：铂金法则  
第14章 第七个冥想：没错，但是  
第15章 第八个冥想：美丽的衰老  
第16章 第九个冥想：大骗局  
第17章 第十个冥想：知与未知  
结语  
注释  
参考文献  
• • • • • (收起)

[幸福超越完美](#) [下载链接1](#)

## 标签

积极心理学

心理学

泰勒·本-沙哈尔

幸福学

心理

幸福

幸福课

生活

## 评论

坦白的说，封面太成功学了，让我这种对成功学唯恐不及的人很是不好意思。。。于是就悄悄地包上了书皮。。。其实内容还是很正常的。

做为完美主义者，的确深受其害、感觉人生特别累，又蛮无力的。

接受失败，接纳情绪，理解成功、认清现实，平衡学习、生活、工作。把幸福当成旅程，而不是终点，人生不是目的地，而是沿途的风景。做全然的自己享受生活，把失败当成体验，把现实看成挑战，把成功视为下一站的准备，把失败看成经验。不以成败论人生，要去接受、体验、感受。莎士比亚“存在或不存在，都是个问题”

这本书分3大篇章，一篇理论两大实际，所以实用性很强，每个章节还提出问题让你思考3min。特别是在应付负面情绪给出了PRP步骤，1、全面接受（背后原理就是同一性法则，一个简单但解决很多问题的法则）；2、认知重建（就是反事实或者积极的俄罗斯方块效应）；3、全局展望（就是从当前跳出，如从职业视角跳到事业跳到使命）。（文中括号内容不在本书，但同是积极心理学）

从沙哈尔博士的书和课中收获颇多，自觉有完美主义的人必看。

和幸福课的内容一致

: B82-49/5236

我觉得比作者另一本作品《幸福的方法》好，融入了个人经历感受和反思，对完美主义（消极）和最优主义（积极）辨析挺清晰，流畅好读。4.2分吧

-----  
有启发，但新内容不多。

-----  
只有接受“世界不存在完美”这个现实，接纳缺陷，在痛苦等负面情绪中得到成长和历练，幸福才有可能到来。

-----  
面面俱到

-----  
之前一直困惑，为嘛“车子”是“车子”，不是“床”，不是其他，原来在存在统一性原则这样的公理。泰勒说完美主义和最优主义是体现在一个人的各个方面，不是说一个人全然为完美主义或是最优主义，但是感觉书中理论篇的基本都是独立开讨论，思路不是很清晰。读完觉得，怎样才能过的幸福美好，就是要坦然接受自己是个正常人，正常人就该有生而为人的一切喜怒哀乐，不否认，接受，化解，迎接未来。

-----  
能让我忍不住拍下来好几章节的好书

-----  
算读过吧，下次低谷可以再拿来读（希望不用了

-----  
推荐给所有人

-----  
并不是有些人有意志力，有些人没有；而是有些人愿意改变，有些人不愿意。

-----  
没有当初看公开课和第一本书时候那么惊讶了，因为很多他提到想思维和方法都已经在生活中慢慢实践了。但还是很好。

# 做最优主义者，而非完美主义者

一直也不大喜欢这类说教型的书，更何况我还不是完美型的人，果断将书送给公司完美型同事。

拋棄完美主義,而嘗試著成為"最優主義者",你或者就接近幸福了.  
推薦給每一個想要反思自己生活的人. 如果第一大篇簡練些,我會打五星.

[幸福超越完美 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, unable to motivate myself, procrastination. I even think I am abusing myself, suffering from low self-esteem, anxiety, dysfunction, depression, social phobia, procrastination. We were born in a period...

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...

[幸福超越完美 下载链接1](#)