

《清华幸福课》

图书基本信息

书名：《清华幸福课》

13位ISBN编号：9787518017814

出版时间：2015-9-18

作者：曹丽清,刘亦雄

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《清华幸福课》

内容概要

2014年下半年，清华大学举办了一个以“清华幸福课”为题的五讲系列讲座，引起校内外的广泛关注。为了让更多人获得生命成长的机会，作者特在讲课稿的基础上整理成书。

《清华幸福课》从优秀传统文化和现代文明先进成果中吸取养分，首先重新确立看待事物的视角，即站在生命的立场上去看待“幸福”，提出“幸福”不是一个概念，而是“敞开自己，允许一切发生的生命体验”。

看清这个实质，各种具体困惑就会随之化解、脱落。同时，从人们最关心的家庭、健康、事业、关系、学业、婚恋、亲子等议题切入，有针对性地给出观察视角，让每个人收获生命的真正绽放。

《清华幸福课》

作者简介

曹丽清

“清华幸福课”主讲人。

北京师范大学应用心理学博士，国家教师科研基金专家委员会研究员，清华大学健康产业研究会专家团心理指导老师，全国教育科研杰出校长，全国优秀心理工作者，国家教师基金重点课题主持人，生命成长教育的提出者和倡导者，知名的教育和心理学专家，正源家庭教育研究机构创建人。

刘亦雄

哲学硕士，先后毕业于山东大学、西安建筑科技大学。国家教师科研基金专家委员会研究员，陕西省道德文化研究会副会长。正源家庭教育研究机构副主任。

书籍目录

第一讲 感觉生命的状态——人类固有的生存模式与时空发展

通常我们是这么做的，要“透过现象看本质”，导致谈现象的越谈越乱，谈本质的越谈争议越大。越想解决问题就会制造更多的问题，“问题”像个越滚越大的雪球，承载着人们各种纷争的观念和意识。人们再把这些概念、观念当成标准，作为强调正确性的理由，却忽略着内心正在发生的冲突。

第一节 关于幸福 2

一、幸福是一种生命绽放的体验 3

二、看到我们的状态 4

第二节 阻碍人类幸福的三种生存模式 7

一、追逐模式 7

二、情绪模式 10

三、普遍的心理状态 17

第三节 生生不息的时空 20

一、转换视角，认识机遇 21

二、从整体上认识人类的生命 23

第二讲 认识生命的真相——解译个体生命的发展

你来自亿万父母祖先的遗传，你的生命是一个多么庞大的信息库。你从远古走来，带着地球变迁的所有信息，你的生命是鲜活的地球化石。让我们静静地聆听自己，翻开人类意识进化的新篇章。

第一节 你为什么做不了自己的主人 26

一、关于困惑：我怎么了 27

二、如实发生，全然接纳自己的样子 28

第二节 个体生命发展的印迹 32

一、孕育了“感觉能力”的胎儿时期 33

二、感官开始作用的婴儿时期（0~1岁） 37

三、活在“回应”里的婴幼儿期（1~1.5岁） 40

四、开始活进“记忆”的幼儿期（1.5~3岁） 43

五、“自我”强化的儿童期（4~6岁） 44

六、“自我中心”的少儿期（7~14岁） 46

七、彰显“自主意识”的青春期（14~21岁） 48

第三讲 生命的真正价值——回归更大的整体

生命是平等的，价值却是不同的，其根本取决于你内心所关注的。

第一节 关于生命 54

一、认识生命的价值 54

二、缺失的生命和富足的生命 55

第二节 生命价值的真相 58

一、生命是对整体的具体表达 58

二、生命价值的根本是回归更大的整体 60

第三节 有关系，才有连接 65

一、关系的本质是秉承整体来做连接 65

二、建立整体关系意识 67

第四节 回归根本关系 69

一、人与宇宙的根本关系 69

二、人与地球的根本关系 71

三、人与万物的根本关系 74

四、人与父母及家族的根本关系 75

五、人与自己的根本关系 79

第四讲 认识生命的表达——生命的本质是爱

人们总习惯给生命附加一些主观的意义，才觉得生命是有价值的。这恰恰忽略了生命存在的本身价值

，把生命当成了达成自己愿望的工具。

第一节 发生与感觉 84

一、没有选择，只有发生 84

二、重新发现“感觉” 85

第二节 人的两种根本能力 88

一、先天感觉能力 88

二、后天观察能力 89

第三节 生命的本质是爱 92

一、爱是深层次的关注 92

二、对生命整体的关注是爱 97

三、对生命具体的关注是爱 100

第五讲 生命的回归——幸福之家

归属感是人与生俱来的天性，从根源上讲男人秉承着宇宙开放的能量，女人秉承着地球创造的能量。能够圆满地回归这两种能量，就活出了生命的精彩。

第一节 超越时空，活出生命的精彩 104

一、活出生命的本有潜能：终极需要 104

二、完整生命展发的时代 107

三、提出“幸福之家”的大背景 112

第二节 实体形式的幸福之家——心归乐园 114

一、幸福之家是这样的 114

二、生命成长教育的核心价值 115

三、生命成长教育的核心技术 119

第三节 网络形式的幸福之家 121

第四节 回顾与收获 122

附录1 现场篇“清华幸福课”现场答疑选粹 123

附录2 后续篇“清华幸福课”之后——网络幸福之家微信摘编 161

附录3 后续篇 曹老师微信答疑选编 225

后记 236

1、我耳濡目染的这十多天，虽然还不能全面表达其中的内容，但对于曹老师的系统性、整体性的大背景思维意识，统筹安排的科学性，在流程中步步跟进细化的严谨周密性已经有了一些认识，身体上也有了记忆——不做计划，人就容易容易被外境牵走；不做总结，就容易失去有效积累，力量不能集中，人就是不舒服。曹老师对我身心垃圾的清理，被激活的能量也容不得我拖拉任性了。进入每日的规划落实总结的流程中，看到自己日渐清晰的阳光快乐富有的人生底片。这两天都是外事工作，人多事多，回家很晚，同事们在抱怨“太累！所长脾气不好……"。而我却没有觉得累，也没有觉得谁不好。我只是在做手头眼前的事，同时也能关注到身边的每一个人的情况，需要我说话干活的时候我会快快乐乐地过去帮一把，说一嘴，叫我吃饭了我会高高兴兴吃饭去，没有好坏对错，没有评判，没有想法。我做好了份内的工作，就做好了整个工作了。我是整个工作团队里的一份子，也是独立于整个团队，融入于更大整体的独立个体。我能感受到别人的情绪，在听到负面情绪性语言的时候身体会不舒服，眼睛会自动眨巴一下；在听到积极观点的时候身体会振奋一下，眼睛也会睁大了、瞪直了人，但我知道，那个情绪和观点是别人的，跟我无关，我只是一个听众、只是一个观察者。我看见：无论别人怎样，无论周围的环境怎样，都有一个可以去完善的自己。发现那个需要完善的地方，我只是去做、去完善它就好了。10日生命成长课程治愈了我内心深处的分裂感、孤独感，让我看到独立而完整的每个人，让我看到了人性的美。在课程中，有很多次我都被这种美震撼、感动的落泪。这种美是一个安稳、富足、喜乐、宁静的状态。——陈先生

2、我耳濡目染的这十多天，虽然还不能全面表达其中的内容，但对于曹老师的系统性、整体性的大背景思维意识，统筹安排的科学性，在流程中步步跟进细化的严谨周密性已经有了一些认识，身体上也有了记忆——不做计划，人就容易容易被外境牵走；不做总结，就容易失去有效积累，力量不能集中，人就是不舒服。曹老师对我身心垃圾的清理，被激活的能量也容不得我拖拉任性了。

进入每日的规划落实总结的流程中，看到自己日渐清晰的阳光快乐富有的人生底片。

这两天都是外事工作，人多事多，回家很晚，同事们在抱怨“太累！所长脾气不好……"。而我却没有觉得累，也没有觉得谁不好。我只是在做手头眼前的事，同时也能关注到身边的每一个人的情况，需要我说话干活的时候我会快快乐乐地过去帮一把，说一嘴，叫我吃饭了我会高高兴兴吃饭去，没有好坏对错，没有评判，没有想法。我做好了份内的工作，就做好了整个工作了。我是整个工作团队里的一份子，也是独立于整个团队，融入于更大整体的独立个体。

我能感受到别人的情绪，在听到负面情绪性语言的时候身体会不舒服，眼睛会自动眨巴一下；在听到积极观点的时候身体会振奋一下，眼睛也会睁大了、瞪直了人，但我知道，那个情绪和观点是别人的，跟我无关，我只是一个听众、只是一个观察者。我看见：无论别人怎样，无论周围的环境怎样，都有一个可以去完善的自己。发现那个需要完善的地方，我只是去做、去完善它就好了。

10日生命成长课程治愈了我内心深处的分裂感、孤独感，让我看到独立而完整的每个人，让我看到了人性的美。在课程中，有很多次我都被这种美震撼、感动的落泪。这种美是一个安稳、富足、喜乐、宁静的状态。——陈先生

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com