第一图书网, tushu007.com

<<幸福基因>>

图书基本信息

内容概要

本书站在一个从古至今的视角上分析了幸福的本质和源泉。
它向我们展示了表观遗传学及其他生物学方面的研究，这些研究表明，DNA之中包含着掌管着自然幸福及我们的终极福利的基因。
本书是对幸福这门科学的一个包罗万象的调查。
它向读者提出了很多富有挑战性的问题，例如思考我们的行为如何影响我们下一代的基因表达。
作者向你展示了如何盘点你的“幸福资产”，以及那些能为你带来幸福的关系、财产和状况，然后又教你如何让像对待有价值的资源那样对待它们。
本书提供了丰富的知识且有很强的实用性，书中有大量的自我反思练习，并以一个28天计划作为全书的结尾，它会指引你清除掉在你的生活中将你和幸福阻断的一切事物。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com