

<<幸福一生的心灵法则>>

图书基本信息

书名：<<幸福一生的心灵法则>>

13位ISBN编号：9787113120481

10位ISBN编号：7113120482

出版时间：2011-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：史荣新

页数：199

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>

## <<幸福一生的心灵法则>>

### 内容概要

什么是幸福?哲学家都没有给出一个统一的定义!

但这不妨碍人们追求幸福,也不妨碍人们对幸福的理解。

不同的人一定对幸福有不同的理解,对幸福不同的理解,使人们对目前的生活感受不同。

比如,现在人们的生活越来越好了,可是很多人觉得幸福感却降低了;两个生活状态不相上下的人,一个觉得自己很幸福,一个却觉得自己很不幸:很多有钱人总觉得生活就是一场苦役,感到活得很累,而很多穷人却觉得生活很美好,活得很开心.....人们对幸福的感受之所以如此不同,说到底还是由于嗅觉和眼界受到了局限。

其实幸福并不神秘,很多时候,它就在我们身边,我们只需要站高一些,睁开慧眼,就会发现它的存在。

## <<幸福一生的心灵法则>>

### 作者简介

史荣新 做过图书编辑、报纸编辑。

出版图书《别拿工作不当回事》《上班那点事儿》《历史的软肋》《帝王末路》《刘备不是省油的灯》《做对减法，幸福快乐过一生》《魔鬼成语》《选对公司不如跟对人》《幸福女人要读的婚姻心理学》等图书多部；在台湾出版的图书有《成语知道的答案》《不执著心就自由》《掌握生命的高度，活出生命的宽度》《该放下就放下，不要紧紧抓住不放》。

策划、主编“读者散文”系列丛书、“名人传记”系列丛书。

现居北京，以策划、编著图书和编剧为业。

## &lt;&lt;幸福一生的心灵法则&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 第一章 好心态是幸福的维生素 ——过桥实验的启示 心理实验：房间里的桥 从落难的印地安人说起 你是否在雕塑夜叉 抬轿子的人就不幸福吗 测试：你有什么样的心态 第二章 其实我们很幸福 ——感觉剥夺实验的启示 心理实验：难受的志愿者 生在福中要知福 拥抱属于自己的那一个圆 膨胀的心 缩水的幸福 测试：你现在是一个幸福的人吗 第三章 找到你的幸福策略 ——阅读实验的启示 心理实验：读出来的嫉妒心 把嫉妒压缩在羡慕的层面 与其嫉妒不如欣赏 幸福一比就变味了 测试：你是一个嫉妒心强的人吗 第四章 把幸福的角色演到底 ——津巴多实验的启示 心理实验：看守与囚徒 演好你的人脉角色 你的角色失调了吗 摘下角色的光环 测试：你在生活中常常是个什么角色 第五章 有些缺点更幸福 ——出丑实验的启示 心理实验：四段访谈录像 尊重人性的不完美 如何看待自己的缺点 千万别当“ ”族 测试：你性格中有什么缺点 第六章 调好你的期望值 ——走路实验的启示 心理实验：三组人和三个村庄 幸福就是小小的满足 选择好幸福的标准 幸福需要你低头看 将来幸福不如现在幸福 测试：你是一个知足常乐的人吗 第七章 好习惯是幸福的内存 ——破窗实验的启示 心理实验：小洞不补 大洞吃苦 别让蟑螂害了你 八个步骤培养幸福的习惯 远离七大习惯 幸福才会敲门 测试：你有多少不利健康的坏习惯 第八章 没有人能独自幸福 ——囚徒实验的启示 心理实验：最差劲的博弈 在“零和游戏”中觉醒 打破“零和游戏”定律 双赢的精髓也是幸福的精髓 心理测试：你是一个受欢迎的人吗 第九章 豁达是幸福的开阔地 ——得失实验的启示 心理实验：忽高忽低的评价 豁达吧，幸福会追着你跑 站在烦恼里仰望幸福 平衡得失是一种智慧 测试：你是一个豁达的人吗 第十章 挫折也是幸福的养分 ——挫折实验的启示 心理实验：挫折产生侵犯 挫折告诉你幸福的真相 “柏拉图洞穴”的警醒 测试：你有多少抗挫折能力 第十一章 幸福需要找对坐标 ——随大流实验的启示 心理实验：难以坚持的正确判断 换个角度生活会更美 半途而废有时是智慧的体现 过自己想过的生活 测试：你的应变力如何 第十二章 自律是幸福的平安险 ——软糖实验的启示 心理实验：心急吃不到两颗糖 人最根本的是要战胜自己 适当地限制自己的自由 剪除自己的“狼人基因” 测试：你的意志力如何 第十三章 自尊是幸福的支架 ——罗森塔尔实验的启示 心理实验：变得聪明的老鼠 因为自尊，所以幸福 如何活在自尊的世界中 给自尊一个弹性空间 测试：你是否自尊自信 第十四章 给生活贴上幸福的“标签” ——标签实验的启示 心理实验：好“标签”和坏“标签” 你的“标签”是如何贴的 自我“标签”从何而来 揭掉阻碍你幸福的“标签” 测试：什么事情你最看不开 第十五章 工作是幸福的内驱力 ——德西实验的启示 心理实验：兴趣比金钱有威力 找到职场幸福感的捷径 实现谋生与自我实现的和谐 如何做个快乐工作的人 测试：你对现在工作的态度如何 第十六章 休闲是幸福的加油站 ——齐加尼克实验的启示 心理实验：减弱过强的驱动力 聪明地休闲是对幸福的最终考验 有太多的人不知如何休闲 给自己的心灵放个假 测试：你是如何休闲的 第十七章 淡泊是幸福的蓄水池 ——爱情实验的启示 心理实验：得不到的更好 我们是否吃得太饱 狄德罗效应 钱究竟能带来多少幸福感 测试：你能过淡泊名利的生活吗

<<幸福一生的心灵法则>>

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>