

<<贴心的幸福>>

图书基本信息

书名：<<贴心的幸福>>

13位ISBN编号：9787121152559

10位ISBN编号：712115255X

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：白雯婷

页数：221

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>

<<贴心的幸福>>

内容概要

此书涉及现代人所关心的幸福感、家庭、事业、感情等方面，通过贴近生活的各种心理学知识，从专业角度出发，对现代都市人进行心理调控和情绪疏导。文字清新精致，风格更易让大众接受，让人从知识的学习和自我的实际调整中获得美感与幸福感。既是一本心理学读物，也是一本心灵指引书！

<<贴心的幸福>>

作者简介

白雯婷，毕业于中南民族大学，行文风格简洁明了，活泼风趣，流畅通晓。
曾策划和编写了《改变你一生的怪诞行为心理学》、《你在忙什么——让自己生活更好的艺术》等书。

<<贴心的幸福>>

书籍目录

第一章 寻找幸福，不如经营幸福

钱和幸福画不上等号
欲望过重，幸福路上走不远
如果幸福在走下坡路
幸福没有排行榜
期待度和幸福成反比
决定要幸福，才能幸福
恬淡的心境是走进幸福之城的“门票”

第二章 先斟满自己幸福的杯子

幸福就是坐在适合自己的位置上
抵达“幸福新大陆”
健康是幸福的永恒伴侣
发现快乐才能守望幸福
爱情中的“蚂蚁”也有幸福
不做“职场休克鱼”

第三章 相遇相知，追逐快乐的感觉

不做孤独的“套中人”
倾听就是最好的安慰语

第一印象决胜“读秒”时代

拴住人脉，才能套住梦想
越“露”越有爱
笑一笑，人气不扣分
说好话，打开对方的心门

第四章 有了面包，再谈玫瑰

跟喜欢的工作谈恋爱
清除“心理污染”，办公室也阳光
要面包，就先工作
当职业成为一种骄傲
不放弃登高望远的权利
可怕的“上班恐惧症”
适时“关机”，有节制
“抗”下来，才能“升”上去

第五章 情人攻防，幸福不在远方

好女人不见得是男人的福气
和幼齿男谈恋爱
单相思的心理孤港
剩男剩女正在流行一种病
女追男为什么隔层纱
距离，让恋爱恒温
配合默契的“互补式爱情”
“三角爱情论”，牵紧异地红线

第六章 在“坟墓”中寻找天堂

因寂寞而爱，会更寂寞
为何要对爱人暴力相向
太“勤怨”的女人是一场灾难

<<贴心的幸福>>

爱人是贴身棉袄还是貂皮大衣

无谎不成方圆

爱的容器越大，快乐越多

新婚浪漫后的迷茫

再婚非儿戏

第七章 把握“性”福才能收获幸福

性爱：解读人的生存延续本能

性是爱情的砝码，不是情感的试纸

调出“暧昧”的情调

让对方“等一等”的技巧

女人要告别性爱被动式

别说你的贞洁“无所谓”

删除性爱“错误信息”

第八章 回归爱的家庭港湾

理解是夫妻幸福的加油站

别把寂寞留给生养我们的父母

婆媳关系不是“有你没我”

和小姑子站在同一战线

撰写孩子的独立宣言

房间色彩调出幸福“鸡尾酒”

第九章 金钱架起一半的幸福

“月光族”摇身变“摇钱树”

不必要的花费就省省吧

商家总会给“疯抢”制造理由

摸清经营者的心理纹路

做个监守小金库的“财务大臣”

驰骋“钱”途，让自己更有投资天赋

学会储蓄，不做“负翁”

在不幸袭来前，买份保险

炒股的配套心理措施

第十章 用“美”奏响愉悦的篇章

音乐是心灵的修行

看场电影，让自己快乐一点

用笔把烦恼“画”掉

闻香识人

以品位为底蕴，就不怕“以貌取人”

“妆”得更有“面子”、更有人气

“荷尔蒙”，不止是吸引

用服装“小骗术”翻身“丑女贝蒂”

第十一章 解密“人”心，遇见未知的幸福

遵循心灵的发展方向

不做性格牢笼的囚犯

完美者懂授权，不做“千手观音”

老好人别再自比“窝囊废”

嫉妒别人不会让自己的快乐增加

彻底的浪漫不靠谱

享乐主义者：什么事都好，什么事都做不好

<<贴心的幸福>>

自卑是吞噬幸福的毒药

第十二章 宁静的心灵才能感知幸福

转移坏情绪，谨防心灵“流感”

拒绝空虚，幸福不是“混”出来的

缓解焦虑：要当心，别担心

剪断压抑绳索，给自己松绑

胡思乱想不是思考，是自找烦恼

熄灭怒气的活火山

和压力做朋友

给疲劳的心铺张“床”

第十三章 给“心理疾病”找一个出口

当心“另一个你”

忧郁症是现代人的隐形杀手

施暴是脆弱者的歇斯底里

不断洗手是心理压力的表现

盲目跳槽，跳不出灰色怪圈

“心理呕吐”法，用嘴倾泻你的烦恼

第十四章 这些小事，越早知道越容易幸福

能者学会对生活喊“卡”

男人哭吧、哭吧不是罪

住房危机，环境不好让人“憋得慌”

好心情，可以吃出来

运动，从今天开始多做一点

心理旅游，给自己放个假

读书，让脑子吃一顿饕餮大餐

信仰，是心灵安宁的指示牌

后记

<<贴心的幸福>>

章节摘录

什么样的工作才能让我们发挥自身的优势，创造出令人羡慕的财富呢？那就是自己喜欢的工作。

如果现在做的工作使你不开心，那就要考虑这项工作是否适合自己。

不妨问一下自己下面几个问题，是不是感觉一天8小时的工作时间很长，度日如年，总在看表？

工作的时候不想和同事说话，看到同事工作心里就烦躁？

下班以后是不是总有一种悲观的情绪？

是否都感到很烦躁？

如果对于上面几个问题我们的回答都是肯定的，说明现在的工作不适合我们，我们不用在这个让我们如此心烦的工作上耗费自己的时间和精力了。

在职场上，我们还有很多选择。

找一份自己热爱并擅长的工作，就好比和自己爱的人谈恋爱，我们在他面前才会展现出最精彩的自我，这样的工作才会给我们的事业增添光，而且做自己熟悉、热爱的工作，能把自身的优势全部发挥出来，并积累更多的财富。

罗素说过，他的人生目标就是使“我之所爱为我天职”。

也就是说，他要把生活中最感兴趣的事作为其终身职业，这的确是个值得效仿的好方法。

要确定我们的事业奋斗目标，首先要问问我们自己的兴趣究竟在哪里。

所谓兴趣，是指一个人力求认识某种事物或爱好某种活动的心理倾向，这种心理倾向是和一定的情感联系着的。

“我喜欢做什么？

我最擅长什么？

”一个人如果能根据自己的兴趣去设定事业的目标，他的积极性将会得到充分发挥，即使在工作中尝尽了艰辛，也总是兴致勃勃、心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而能想尽一切办法，百折不挠地去克服它，甚至废寝忘食、如痴如醉。

……

<<贴心的幸福>>

媒体关注与评论

愚蠢的人，从远处寻找幸福；聪慧的人，从脚下根植幸福。

——詹姆斯·奥本海姆 有两条路可以得到幸福，即消除欲望或增加财富。

——富兰克林 幸福在身体健康和精神安宁的基础上，才容易建立起来。

——欧文 幸福的大秘诀是：与其使外界的事物适应自己，不如使自己去适应外界的事物。

。 ——海普 幸福不表现为造成别人的哪怕是极小的一点痛苦，而表现为直接促成别人的快乐和幸福。

——列夫·托尔斯泰 幸福绝非在大山那边，而是潜藏于人类自身——但不是那种悠然安坐的自身，而是始终以大山那边为目标，敢于向险峻的山脊挑战，克服种种障碍，一步步攀进的“战斗的自身”。

幸福就潜藏于这种生命的跃动之中。

——池田大作

<<贴心的幸福>>

编辑推荐

《贴心的幸福：忙忧一族心理能量补给书》工作零烦恼，家庭零咆哮。

感情零纠结，心灵零困扰。

生活零压力，人生零阻碍。

不纠结！

不抑郁！

不穷忙！

幸福是一种修行！

一天读完，一月体悟，一年实用，一生受益这辈子，你可以活得更好……幸福心理课时代来临了！

！

！

<<贴心的幸福>>

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>