

<<每天懂点幸福心理学>>

图书基本信息

书名：<<每天懂点幸福心理学>>

13位ISBN编号：9787122148476

10位ISBN编号：7122148475

出版时间：2012-10

出版时间：化学工业出版社

作者：安力

页数：231

字数：154000

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>

<<每天懂点幸福心理学>>

内容概要

在通往幸福的终点站，每个人都有属于自己的道路。

well-being——happiness——bliss。

常常在生活的漩涡中迷失的我们，忘记了其实幸福可以很简单。

拆除防备的篱笆，拥抱幸福的阳光。

这是一本打开后就能找到幸福的心理学。

本书和您分享的内容有：获得幸福的钥匙，找到幸福的公式，享受幸福的方式，丢开不幸的招式。

是什么让我们幸福？

钱、汽车、房子？

还是那些虚无缥缈的事物？

幸福其实就流淌在我们的血液中。

保持长久的幸福，只需要几步。

现在来一起打开它。

<<每天懂点幸福心理学>>

作者简介

安力，北京大学新闻传播学硕士，任职北京大学创意产业研究中心，知名行业分析师，国家级心理学导师。

天赋一般，刻苦程度一般，但注重人生规划与生活方式。

从小的生活经历使得自己极为重视通过自谓的修养和适当的科学方法相联系，来调整自己的价值观念以及心态，以期在这个风险与压力倍增的社会能悠然的一边实习梦想，一边享受生活。

<<每天懂点幸福心理学>>

书籍目录

第一章 你一定要幸福

1静下心来想想，你幸福吗？

2淡定的人生是要自己幸福

第二章 识破幸福的假象

1平淡生活也要追求幸福

2忙碌就充实吗？

3那些笑容呢，为何消失了

第三章 幸福不是钱权的专利

1小人物的淡定幸福

2大人物也有生活苦恼

3做一个无关大小之分的淡定之人

第四章 沿途的风景和目的地的心情

1人生就像一场旅行

2减少负荷，淡定上路

3享受追逐的过程

4努力的汗水是甜的

第五章 你要的幸福

1活出自己

2放开拳头，坦然面对

3丢了自己，赢了世界还是输

4放下包袱，享受淡定

第六章 学习是快乐的

1学习是自己的事

2学习少带功利心

3有了知识自然也有成绩

4探索未知，无穷乐趣

第七章 工作是愉悦的——拿着报酬做自己喜欢做的事

1找一份自己喜欢的工作

2耐心细致地去迎接挑战

3去抓你该抓住的

4精神和物质双收获

第八章 爱情是甜蜜的——爱让一切困难都变得渺小

1和自己爱的人在一起

2你爱的人要喜欢你

3爱是两个人的事情

4淡定地去爱，不会累

第九章 婚姻是美满的——两个人埋下的爱种子正在长成参天大树

1婚姻是一件礼物

2平淡相守是最大的幸福

3爱人的肩膀就是力量

第十章 生活是幸福的——幸福的原味就是酸甜苦辣涩

1生命是淡定自若的呼吸

2困难都是必经之路

<<每天懂点幸福心理学>>

3放低要求，放宽心

4善待自己的生命

5活着即是最大的幸福

第十一章 幸福不是只有一种颜色

1幸福不只一种颜色

2关于幸福

3警惕幸福的假象

第十二章 幸福从淡定中来

1幸福是一种淡定的生活态度

2如何让自己更淡定

3淡定生活也能无比精彩

附录 如何打开幸福之门

1接受自己——无论优点还是缺点

2快乐需要意义

3头脑说了算

4身体很重要

5越简单越好

6感激要说出来

<<每天懂点幸福心理学>>

章节摘录

版权页：当然，人与人的性格、经历都不同，对幸福的理解也肯定不同。只要大家在生活中善于找到那些能令人真正快乐和放松的事情，那么就是幸福的。所以，我们都应该有一双善于发现幸福的眼睛，和感受幸福的嗅觉。这种发现幸福的眼睛并不一定要有多明亮，这种感受幸福的嗅觉也不一定要有多灵敏，只要我们用心，哪怕只用一点点心就好。只需要稍微关注一点点周围的东西就会发现大有不同。

有一个朋友，在社会地位和财富方面极其的普通，但是感觉他每天都能保持好心情，总是一副从容淡定，乐乐呵呵的样子。这种状态不仅让他自己很幸福很开心，就是我们这些旁观者见了他也会跟着快乐。你问他为什么每天能这么快乐，他怎么说？他说：“每天令人高兴的事我都想不过来了，哪有时间操心那些揪心的事。”就这么简单的一句话，让周围的人明白了一个快乐者的精神状态。

不是无视生命，也不是无视挫败，而是让自己的焦点和中心都集中在那些快乐的事情上。幸福从来都不是什么很严肃又很重大的事情，可能在忙碌一天能躺在自己床上美美的睡一觉就是很幸福的事情了。

所以重要的就是能不能体会自己身边的幸福。努力做自己的“大人物”小人物的幸福生活不仅仅是要善于发现自己身边的幸福生活，还要善于调节自己的状态，努力做自己的“大人物”。

什么叫做努力做自己的“大人物”呢？意思就是说大家要学会尊重自己，学会重视自己。

在这个社会中很多时候自己并不能得到重视，可能是权益上、可能是性格上、可能是爱好上等等。很有可能在一个圈子内，自己的存在感很弱，周围的人好像都完全忽略了自己的存在。既不关心你今天是否开心，也不在意你今天有什么困难。更不会在你需要帮助的时候伸出双手，也不会在你有进步的时候发出真诚的祝贺。这时候就需要我们自己做自己的“大人物”，就是我们要学会自己重视自己，自己尊重自己。

<<每天懂点幸福心理学>>

编辑推荐

《每天懂点幸福心理学》编辑推荐：是什么让我们幸福？

钱、汽车、房子？

还是某些虚无缥缈、不可控制的事情？

幸福流淌在我们的血液中吗？

要维持永恒的幸福是不可能的，我们可能很难改变自己性格、身份，但是，我们还是可以相对地改变我们的“幸福观点”。

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>