

<<看清幸福>>

图书基本信息

书名：<<看清幸福>>

13位ISBN编号：9787504967749

10位ISBN编号：7504967742

出版时间：2013-7-1

出版时间：中国金融出版社

作者：冯金亭,王俊山

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>

<<看清幸福>>

内容概要

中国传统文化中一直有所谓“吃亏是福”的说法，揭示出在人与人的社会互动中存在着微妙的辩证关系。

诠释幸福的话语至少有两个“二元论”。

一是有关幸福的个人话语和集体话语的差异。

作为个人话语，强调幸福的个人体验和感怀，它是私人的事情。

它不仅是每个人给幸福赋予了不同的意义，还在于它将幸福的可能性建立在追求个人快乐和利益的基础上。

作为集体话语，强调幸福是社会成员间积极互动的结果，将幸福理解为奉献、感受他人需要以及能够为他人提供帮助的积极情感上，它包括了感恩、关爱和互助，并在这种互动中，体会自己的价值。

二是有关幸福的物质话语和精神话语的差异。

前者强调，幸福是以看得见的、可衡量的物质财富为基础和标准的；而后者强调，幸福更多的是内心的感受，是一种精神活动，是丰富的内心世界感受到的神圣、需求和满足。

现实生活是多元且丰富的，话语永远无法准确地表达我们对幸福的感受。

不同的幸福体验并没有高低强弱之分，只是在一片有关幸福的宣言中，我们要学会倾听自己内心的声音，并坚守自己的幸福观。

<<看清幸福>>

作者简介

冯金亭，北京人，1962年生，国家二级心理咨询师。
1983年分配到工厂参加工作，做过技术员、工程师，自己开过公司，后一直在外资企业工作。
2003年开始关注心理问题，2007年学习“应用心理学”专业。
在生活和学习中体验与心理有关的知识，并不断探索与生命相关的理论。

王俊山，祖籍河南新郑，1963年生人，文学学士，法学研究生。
曾任河南省人民政府外事侨务办公室副处长、处长，河南省人民对外友好协会秘书长，北京光辉伟业
房地产公司总裁；现任泊爱易会慈善基金常务主任、奥伦达部落发展公司总裁、居易国际董事。

<<看清幸福>>

书籍目录

上篇 创造幸福

第一章 看清幸福

- 一、幸福是什么
- 二、有钱就幸福了吗
- 三、幸福有规律吗
- 四、是什么使人体验到了幸福

第二章 创造幸福

- 一、幸福公式
- 二、适当焦虑
- 三、目标
- 四、能力
- 五、努力付出
- 六、我的幸福我做主
- 七、超越自我

第三章 私人哲学

- 一、私人哲学是幸福的根本
- 二、一生都在建构的私人哲学
- 三、私人哲学的建构过程
- 四、没有完全一样的私人哲学
- 五、赢得长久的幸福需要改变认知，完善人格特征
- 六、外来的思想体系不应简单地替代
- 七、设定适合的幸福目标是一种人生智慧

第四章 走出情绪

- 一、异常的情绪状态阻碍幸福的获得
- 二、合理范围内情绪波动是正常的
- 三、情绪转化和释放对于幸福非常重要
- 四、提高自我调节情绪能力
- 五、成为主宰自我情绪的高手
- 六、调整认知水平改善情绪的质量

下篇 享受幸福

第五章 体验幸福

- 一、幸福必须通过切身体验才能得到
- 二、储存在大脑中的理论只是知识
- 三、每个人的体验是有差别的
- 四、幸福是可以重复体验的

第六章 健康身心

- 一、心理和身体健康相辅相成
- 二、健康不足降低幸福体验
- 三、身体健康应以预防为主
- 四、运动可以使我们健康
- 五、运动可以调节心理状态
- 六、健康身体的主宰是我们自己
- 七、更多地享受幸福

.....

结束语

<<看清幸福>>

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>