

<<幸福感>>

图书基本信息

## <<幸福感>>

### 内容概要

一部能够帮助你提高生活质量的书  
成为你想成为的人 成全快乐人生  
你是否在事业成功之后，内心仍有些小小的不满足？  
你是否感觉自己在锦衣玉食之中，迷失了自我？  
你是否在无法入眠的时候，轻轻地问过自己，我幸福吗？

其实，幸福并非遥不可及。

研究显示，50%的幸福感来自于基因遗传，40%则可以通过我们对自身行为的控制而获得。史密斯博士将注意力集中到了这40%的快乐因素上面，并告诉我们如何去提升这40%的快乐指数。他会告诉你财富、地位以及每个人的品质对于幸福的作用有多大？

告诉大家怎样才能找到属于自己的幸福。

史密斯既不陷入学术性的研究，也不是在做心灵的空想，而是从现实出发，从每个人的工作、心理等实际状况出发，一步步揭示幸福的本质，并制定了一系列获得幸福的计划。

《幸福感》揭示了持久幸福快乐背后一些令人惊讶的秘密。

无论你现在状态如何，《幸福感》都能帮助你改善生活，只需一些简单的步骤，就可以永久地改变对幸福感的“设定点”，走上一条使个人拥有高质量生活的积极情感之路。

伊恩·史密斯的研究成果，可以激发我们理解那些有作用、能持久的行为和观念模式，从而充分掌握拥有幸福快乐的秘诀，具体包括：

- ? 如何变得乐观
- ? 为什么乐观主义和现实主义不是对立的
- ? 如何从自我中摆脱出来
- ? 家庭和团体的重要性
- ? 为什么融入一种事物可以导致满足感
- ? 丢掉先挣钱然后花钱这种枯燥无味的思想方法
- ? 开发简单乐趣所蕴含的力量
- ? 抓住此时此刻的现代生活
- ? 我们从丹麦人那里可以学到什么
- ? 重要的是一贯的状态而不是偶尔的行为

## 作者简介

作者：（美国）伊恩·K.史密斯（Ian K.Smith）译者：胡晓阳伊恩 K. 史密斯（Ian K. Smith），医学博士，美国著名专栏作家，美国国家广播电视公司多个频道的栏目策划人，也是《时代》、《新闻周刊》和《纽约时报》等各大媒体的特约撰稿人。

他对“9.11事件”的报道获得国家电视艺术科学学院颁发的艾美奖。

他担任健康专家的“明星减肥俱乐部”栏目在美国收视率极高。

史密斯毕业于哈佛大学，并在哥伦比亚大学获得科学教育硕士学位，随后，他进入达特茅斯学院医学院继续深造，并最终获得芝加哥普利兹克医学院的博士学位。

史密斯博士著有多部著作，其中《成功减肥法》一出版就成为了《纽约时报》畅销书榜冠军。

## <<幸福感>>

### 书籍目录

序言 对生活真谛的顿悟

第1章 幸福是什么?

幸福是一张摆满食物的餐桌

幸福的恒温器

来自于世界上最幸福的人的启示

拥有自己的幸福

幸福的测试

第2章 发挥你自身的潜力

智慧美德主力量

勇气美德主力量

仁慈和关爱美德主力量

正义美德之力量

节制美德主力量

超然美德之力量

第3章 骤雨骄阳, 一线希望

杯子是半满的而不是半空的

乐观主义者的好处

现实中的乐观主义

乐观根植于我们的大脑

学会乐观

第4章 简单就是快乐

简化你生活的五件事情

幸福快乐就是一块没电了的手机电池

第5章 站到零点上方

幸福意味着去追寻

幸福的人喜爱运动

行动和思维都要幸福

幸福是可以传染的

幸福是一间变脏的洗衣房

第6章 梦想的力量

生活和生存

幸福的人拥有非凡的想象力

追求激情

第7章 从工作中获得幸福

消极的行为会感染

在工作中获得幸福的简单方法

第8章 让幸福“飘”起来

“飘”的体验

让自己“飘”起来

第9章 幸福的增效剂

每周承诺五个善举

记一本感恩的日志

给某人写一封感谢信并拜访他

列出三件今天进展良好的事情以及其中的原因

为其他人花钱

<<幸福感>>

建立良好的个人关系

.....

第10章 绘出你生命的风景

注释

致谢

译者后记

## &lt;&lt;幸福感&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：当我试图理解我自己幸福的来源时，我首先想到的是那些简单的、非物质化的事件，它们使我的生活变得有意义和充实：在主日学校圣诞节和复活节的戏剧表演中担任主角，在小学获得完美的出勤率，端着罐头汤送到假日食品募捐活动举办地，以全班最优异的成绩毕业于高中，和我的大家庭一起挤在一所小房子里面度长假——这些都是使我幸福的事情。

当然，我一直想拥有一所精致的房子和一辆豪华轿车，以及能够购买昂贵的名牌服装，这些年来随着我们家庭经济状况的改善，我也得以实现了其中的一些物质梦想。

但是有一点却清楚得令人惊讶：我从跑车和名牌服装那里所得来的幸福无疑是爆炸性的，但是熄灭得也相对迅速。比较而言，那些非物质化的幸福之源——丹伯里集市、全家一起度假、捐助罐头汤——却一直跟随我多年，直到今天，我还经常回想起那些时光，每当这种时候，仍然会有一股暖流涌遍我的全身。

当我和我的家人挤在一所狭小的房子里度长假时，物质享受方面并不丰富，却充满了关爱和乐趣，但这件事给我带来的幸福冲击波比到了二十来岁家庭经济状况大为改观时所获得的那辆漂亮、昂贵的宝马M3轿车要持久得多，这是为什么呢？事实上，我太想要那辆车了，当我驶离停车场的时候，我只能感觉到踏板上我那双脚的存在，新鲜刺激的感觉满溢了我。

我不仅仅喜欢汽车硬朗的外观，而且也渴望发动机的轰鸣，以及其他驾车人和穿越马路的行人对我的爱车所投来的艳羡的目光。

但是七个月之后就发生了奇怪的转变——在高速路上把发动机开足到显然非法和不安全的速度还是很有刺激感的，但是我却不再认为汽车在增加我的幸福，就这样，这种强烈的喜好就以惊人的速度冷却下来了。

## &lt;&lt;幸福感&gt;&gt;

## 编辑推荐

《幸福感:简单几步让你收获内心真正所需》:比哈佛幸福课对读者更有直接帮助的人生启智书切实可行的方法,让你拥有幸福快乐一部能够帮助你提高生活质量的成为你想成为的人成全快乐人生《幸福感:简单几步让你收获内心真正所需》揭示了持久幸福快乐背后一些令人惊讶的秘密。

无论你现在状态如何,《幸福感:简单几步让你收获内心真正所需》都能帮助你改善生活,只需一些简单的步骤,就可以永久地改变对幸福感的“设定点”,走上一条使个人拥有高质量生活的积极情感之路。

伊恩·史密斯的研究成果,可以激发我们理解那些有作用、能持久的行为和观念模式,从而充分掌握拥有幸福快乐的秘诀,具体包括:如何变得乐观为什么乐观主义和现实主义不是对立的如何从自我中摆脱出来家庭和团体的重要性为什么融入一种事物可以导致满足感丢掉先挣钱然后花钱这种枯燥无味的思想方法开发简单乐趣所蕴含的力量抓住此时此刻的现代生活我们从丹麦人那里可以学到什么重要的是一贯的状态而不是偶尔的行为基于心理学和医学研究基础上对幸福感来源的可靠揭秘这是一部能够改变你生活质量的,依照书中的简易指导,你可以比较轻松地突破困境,得到更多满足与快乐。

研究显示,50%的快乐幸福感来自于基因遗传,40%则可以通过我们对自身行为的控制而获得。

史密斯博士将注意力集中到了这40%的快乐因素上面,他告诉我们如何去提升这40%的快乐指数。

真正使人拥有幸福感的事情家庭、朋友和社会关系。

努力帮助他人。

享受自己拥有的而不是渴望自己没有的。

追求激情。

以自己的工作为自豪。

宽容得罪了你的人而不计前嫌。

不要和左邻右舍攀比排场阔气。

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>