

<<乐活>>

图书基本信息

书名：<<乐活>>

13位ISBN编号：9787530865255

10位ISBN编号：7530865250

出版时间：2011-12

出版时间：天津科学技术出版社

作者：水凝香

页数：278

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>

前言

今天，我们需要怎样的幸福 幸福感是一种心理体验，它既是对生活的客观条件和所处状态的一种、事实判断，又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断。

而幸福感指数，就是衡量这种心理体验的主观指标数值。

“幸福感指数”的概念起源于30多年前，最早是由不丹国王提出并付诸实践的。

20多年来，在人均GDP(国内生产总值)仅为700多美元的南亚小国不丹，国民总体生活得比较幸福。

“不丹模式”引起了世界的关注。

近年来，美国、英国、荷兰、日本等发达国家都开始了幸福指数的研究，并创设了不同模式的幸福指数。

中国“十二五”规划的核心指导思想，也是从过去一味追求经济数量增长，向重视环境、提高增长质量和效益转型，向重视民生以提高人民幸福感转型。

其实，最早对幸福做出系统论述的是《尚书·洪范》，其中提到“五福”，即长寿、富足、康宁、爱好美德、寿终正寝。

这构成了儒家幸福观的特征，也是中国古典民间幸福观的基础。

在改革开放之前，中国人的幸福观与当时国家的政治生活和经济制度紧密相连，个人幸福被烙上了鲜明的时代烙印。

在中国改革开放后相当长一段时间里，GDP的高速增长曾给老百姓带来巨大的幸福感。

起码上世纪80年代到90年代，老百姓在享受发展的快乐。

这也验证了邓小平所说的“发展才是硬道理”以及“贫穷不是社会主义”。

在经过十年“文革”之后，工厂重新开工了，学校重新招生了，老百姓能吃饱穿暖了，国家日渐强盛了。

那个年代的幸福是钢铁产量翻番，是粮食大丰收，是北大学生打出的“小平你好”的横幅，是左邻右舍围聚在一起目睹女排夺冠时的狂喜，是偶尔能买上一只烧鸡打二两烧酒，是孩子兜里的大白兔奶糖，是人们哼唱的《我的中国心》。

进入21世纪，中国人的幸福感开始与GDP背离。

这是经济结构和社会关系发生深刻变化的结果。

改革开放之初，中国社会阶级、阶层结构和利益群体较为简单，不同群体间界限鲜明、稳定性高，同一群体内部分化度较低，同质性高；如今，中国的社会流动和阶层分化提供了大量让人们比较的情境，阶层分化和相互之间的攀比，使人产生内心的不平衡，竞争加剧也让人产生比较大的压力，体会到不公平的人变得更多，甚至有人产生仇富心理。

随着时代的变迁，中国人的幸福观发生了两方面的重要转变。

一是注重物质生活的幸福；二是注重个人感受的幸福。

也就是说，幸福感牵涉很多东西，既有政治的，也有经济的；既有精神上的，也有物质上的。

单说物质上的，就有房市、股市、车价、油价、菜价、肉价、就业、工资、奖金、税费、社保等因素。

简单地说，一个是宏观问题，如通货膨胀；一个是微观问题，如住房价格。

前者吞噬了一部分由于经济增长带来的个人收入的增加，后者直接降低了低收入者的幸福感。

我们比以往对于经济增长与钱袋伸缩之间的矛盾显得更为纠结。

当中国经济增长开始以10万亿元为数量级高歌猛进，而百姓的幸福感却在背道而驰。

百姓有更多的理由不快乐，为不公的分配、贫富的悬殊，为一路高涨的物价，为退休后的保障担忧，等等。

过去，在奋力奔跑追求幸福的路上，我们却不得不将幸福和心灵抛在身后，而现在，是我们将幸福拾起来的时候了——我们要探究，我们需要怎样的幸福！

内容概要

你改变不了环境，但你可以改变自己： 你改变不了事实，但你可以改变态度： 你不能控制他人，但你可以掌握自己： 你不能预测明天，但你可以把握今天： 你不能样样顺利，但你可以事事尽心： 你不能左右天气，但你可以改变心情： 你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。

书籍目录

- 一、心在笑，脸才笑
 - 1.幸福的秘密存在于每个人心中
 - 2.一种想法，一种活法
 - 3.你觉得自己是幸运的人吗
 - 4.幸福是心中的阳光
 - 5.不是缺少美，而是缺少发现
 - 6.幸福的钥匙在自己手中
 - 7.幸福一直都在你的身后
 - 8.用平和的心来领略生活
 - 9.心病还需用心药医
- 二、好心情的“万灵定律”
 - 1.快乐是可以“装”出来的
 - 2.一个今天胜过两个明天
 - 3.快乐的事，不要等到明天
 - 4.接受最坏的结果又能如何
 - 5.何必为明天太阳升起的轨迹而担心
 - 6.天亮之前终结悲伤
 - 7.因为快乐，所以快乐
- 三、把幸福带走，把脚印留下
 - 1.谁来定义我们的成功
 - 2.钱，是一种深沉的无奈
 - 3.怎一个“贪”字了得
 - 4.不能比较痛苦，如同不能比较幸福
 - 5.越平凡，越幸福
 - 6.活得简单而有味道
 - 7.疾病有千百种，健康只有一种
 - 8.在人生的过程中享受幸福
- 四、幸福——得与失的平衡点
 - 1.幸福不过是一种选择
 - 2.获取是小聪明，放弃是大智慧
 - 3.放弃，是真正的勇气
 - 4.右脚放下，左脚才能前进
 - 5.懂得留白，活着才是一种享受
 - 6.最大的一步是在门外
 - 7.条条大路通罗马
 - 8.完满是幸福的陷阱
 - 9.残缺中看到圆满
 - 10.快乐就是去繁从简
 - 11.懂了遗憾，就懂了幸福
- 五、乐在工作，真的可以
 - 1.工作是种生活方式
 - 2.做你所爱，爱你所做
 - 3.聪明地工作，卖力地工作
 - 4.用热情拥抱工作
 - 5.心理压力是魔鬼与天使的混合体

<<乐活>>

6.学会给压力放个短假

六、你快乐，所以我快乐

1.人人为我，我为人人

2.谁陪你欢喜陪你忧

3.爱人者，人恒爱之

4.最大的需要是被需要

5.微笑，是你付出的快乐

6.海纳百川，有容乃大

7.急于称赞，迟于批评

8.以“和”为贵，“和”则生财

9.闲是闲非止于智者

10.让感恩的心得到“物化”

11.一颗善心就是一颗星

.....

七、开开心心就是幸福

八、修正你性格中的短板

九、有多痛苦，就有多幸福

章节摘录

版权页：一些心理学家经过研究发现，很多人心里经常感到不快乐，不是因为他们此刻正受着什么事情的折磨，也不是他们有什么样的病痛，而是他们在反思过去的某件让他们感到心情不好的事情，有的事情甚至都已经过去好几年了，他们却一直为这些事情而耿耿于怀。

人是一种感情动物，会在心里考虑曾经发生的和将要发生的事情，也正是因为人类经常考虑这些事情，所以我们一直活得不开心，活得不痛快，因为我们一直不明白一个问题：过去不等于现在，现在也不等于将来，过去就是过去，现在就是现在，将来也就是将来，三者之间有关系，但不是绝对的继承关系。

中国古代的诗人陆游曾经写道：“治心无他法，要使百念空。

”要想让心快乐起来，唯有忘记过去，忘记曾经。

一个活在过去世界里的生活，如风干的竹荀，没有丝毫的味道。

一如韩信能“善忘”胯下之辱，然后成一代名将。

小时候曾经看过一部电影，依稀记得里面的一个小故事：在暮色笼罩下，一片无边的海，几个小朋友在海边寻找五色的贝壳，那叠叠的浪声与他们欢快的笑声交织在一起。

一个老人默默地在沙滩上写着什么，孩子们问他：“你在写什么？”

要知道，即使你写得再多，也会被海水冲掉，不会留下任何痕迹的。

”老人长长地舒了一口气，说道：“把痛苦写下来，潮水就会把它们带走的！”

”“那如果你很快乐，你也会这么做吗？”

”孩子们出于好奇继续问道。

“不！”

把快乐记在日记本上，这样每次翻起，就会想起那些快乐的经历，又会快乐一次。

”老人呵呵地笑着。

编辑推荐

《乐活:心理咨询师谈幸福的秘密》：人生一世，能够快快乐乐开开心心过一生，相信这是每个人心中的一个梦。

古人李渔说得好：“乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐，心以为苦，则无境不苦。

”活着就是为了幸福，我们的内心灿烂，外面的世界也就处处沐浴着阳光。

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>