

<<快乐的秘密>>

图书基本信息

书名：<<快乐的秘密>>

13位ISBN编号：9787810799560

10位ISBN编号：7810799568

出版时间：2008-9

出版时间：暨南大学出版社

作者：章永生 主编

页数：202

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>

<<快乐的秘密>>

前言

北宋年间，文正公曰：“不以物喜，不以己悲。

”然而，人生如明月，常有阴晴圆缺、变幻不定，也就使得我们的生活苦乐共‘存、喜忧参半。常有人抱怨生活中痛苦的事情太多，总是令我们郁郁寡欢，于是快乐便成了许多人追求却得不到、想要又不知怎么要的东西。

“快乐是什么？

”“我为什么不快乐？

”“他/她为什么那样快乐？

”“我该怎么做才能让自己快乐起来？

”……这一连串的问题，是每个人苦苦追寻却又难得其解的。

有那么一群人，他们研究人，研究人的意识、人的情感、人的成长……他们也同样追寻着快乐的秘密。

这群人被称为心理学家。

心理学家与所有人一样想了解怎样使人快乐，也比他人更想了解人为什么不快乐，人如何寻找快乐的秘密，让快乐变得更现实——找到那些在生活里能让我们轻易快乐起来的一个表情、一句玩笑、一种手势……或者是能突然点亮生活的一种色彩、一项运动、一段言语……或者是会长期维持愉悦心情的一种环境、一段回忆、一些方法等，都是希望能给人们带来更快乐健康的生活。

作为一群在心理学领域里摸索的人，心理学家希望能以自己微薄的力量，给生活在快节奏的现代社会、不堪重负的人们带来一点快乐，让大家了解一点快乐的秘密，发现生活中的快乐，寻找自己独有的快乐，分享大家共有的快乐。

因为，只有快乐的人才能享受生活。

<<快乐的秘密>>

内容概要

本书通过一些通俗易懂的语言、文字和小故事，与读者一起探寻快乐的秘密，从中让读者领会原来快乐就是这么简单。

本书是分六个部分编写的。

这些内容分别从不同的角度去剖析我们的生活，寻找我们的快乐，探索快乐的秘密——第一部分讲述如何从生活的细节中发现快乐，留意自己身边从未留意的、可能给自己带来快乐的一切；第二部分讲述各种各样的情感带给我们的无穷力量，并尝试告诉我们怎么去使用它们；第三部分分析的是生活中常见的几个细节能带给我们的快乐，着重讨论交流带给我们的快乐，让心灵的感性和理性共存；第四部分是一个独特的视角，从生活美学的角度透视快乐，想必读起来会轻松有趣；第五部分是实用的内容，给出了一些好用而简单的小方法，读者不妨自己去试试，快乐很容易就到来，并在成长中把握自己做主的快乐；第六部分谈到了我们要勇敢面对灾难，要走出灾难的废墟，重建家园，也要走出情绪的废墟，重拾快乐。

每个部分下面又分成若干小篇，各个部分不等，在此不再一一赘述，还是留给读者自己去慢慢品读吧。

<<快乐的秘密>>

作者简介

章永生，男，1938年出生于江西，1966年毕业于北京师范大学教育系心理学专业。

担任过十年中学校长，从事校长和教师培训工作三十多年。

原任北京教育学院心理学研究室主任、中国心理学会学校心理学研究室主任、中国心理学会学校心理学专业委员会委员兼秘书、国际学术心理协会会员。

现任中国家庭教育学会理事、北京市家庭教育研究会理事。

现受聘于北京师范大学珠海分校教育学院。

已出版的专著有《教育心理学》、《教育心理与教育法》、《家庭教育心理学》、《学校管理心理学》、《怎样当个好爸爸好妈妈》、《小学生思想品德教育问答》。

先后在国同学术刊物发表论文数十篇。

1989年曾出席在前南斯拉夫召开的国际学校心理学术研讨会，顺程访问了俄罗斯、乌克兰、匈牙利诸国。

<<快乐的秘密>>

书籍目录

前言一、快乐是人生的主题 1.发现生活的多彩 2.抛开自寻的烦恼 3.留出快乐的位置 4.实现自我的预言 5.回味童年的单纯 6.体会黑暗的平和 7.感受旷野的舒展 8.享受孤独的宁静 9.寻求群体的支持二、享受情感的快乐 1.自信的力量 2.幽默的力量 3.宽容的力量 4.理解的力量 5.乐观的力量 6.自尊的力量 7.给予的力量 8.赞美的力量 9.亲情的力量 10.友情的力量 11.爱情的力量三、享受交流的快乐 1.快乐应随心所欲 2.减轻自己的包袱 3.降低自我期望值 4.聆听内心的声音 5.释放心灵的枷锁 6.带来快乐的交谈 7.传递快乐的微笑 8.显示尊重的表情 9.传达关怀的手势 10.表达温暖的爱抚 11.倾听心灵的倾诉 12.善解人意的表达 13.消除陌生的交往 14.勿踏对方的禁土 15.超然脱俗的宽容四、享受艺术的快乐 1.快乐的色彩 2.跳跃的符号 3.飞扬的想象 4.花草世界里的沉醉 5.街头艺术中的激情 6.镜头里的写意人生 7.艺术里的真实自我五、我的快乐我做主 1.人能仰望，就能幸福 2.快乐就这么简单 3.发现新的自我 4.读书求知的乐趣 5.突破思维的极限 6.寻觅知心的伙伴 7.被遗弃的洋娃娃 8.足音 9.奉献的快乐 10.送你一个笑脸 11.学会感恩 12.不为打翻的牛奶哭泣 13.给自己一面镜子六、抚平悲伤，重建快乐 1.赶走阴霾，快乐成长 2.穿越生死，微笑面对生活 3.坦然接受不可改变的事实 4.走出情绪的灾难废墟 5.苦难是人生的必修课 6.清除心灵的垃圾

<<快乐的秘密>>

章节摘录

一、快乐是人生的主题1.发现生活的多彩快乐说：“你看不见我，但我无处不在！

”阳春三月，葱郁溪谷，师傅教徒弟练刀。

练了多日，徒弟少有长进，师傅略一思量，将徒弟带至潭边，飞瀑奔流，水汽氤氲。

师傅指着一股腕粗的水流道：“抽刀断水，练成之时，为师再来。

”但水流不止，如何能断？

徒弟百思不得其解，师傅这不是强人所难吗？

或许我们也曾有过类似这个徒弟的经历。

我们总会遇到一些我们必须去做却又不知道如何去做的事情，于是烦恼产生了，我们变得闷闷不乐。

可能还没有去尝试就会感到焦急、愤怒；如果尝试了一下，却失败了，就会倍感沮丧、失落，于是愈发悲伤、失望，甚至是痛苦。

我们就这样一步一步离快乐的自己越来越远，等到回头再看的时候，已经不知身在何方，迷失了方向。

我们都有自己喜欢做的事，在做这些事时，我们体验更多的是快乐。

而那些我们不喜欢做的事，做起来就不那么快乐。

但是，生活赋予了我们使命和责任，所以，有时我们是身不由己的，必须理智地对待它。

也许因为某些理由，你选择了做自己并不喜欢做的事，那么你也不要灰心沮丧，因为你也许并没有发现，其实每件事都有它的乐趣，任何一种成功都能带来快乐。

更多的时候，我们身处快乐之中而不自知。

<<快乐的秘密>>

编辑推荐

《快乐的秘密》会让你发现生活的多彩，享受情感的快乐，释放心灵的枷锁，传递快乐的微笑。作为一群在心理学领域里摸索的人，心理学家希望能以自己微薄的力量，给生活在快节奏的现代社会、不堪重负的人们带来一点快乐，让大家了解一点快乐的秘密，发现生活中的快乐，寻找自己独有的快乐，分享大家共有的快乐。因为，只有快乐的人才能享受生活。

<<快乐的秘密>>

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>