

<<快樂幸福心理學>>

图书基本信息

书名：<<快樂幸福心理學>>

13位ISBN编号：9789866749681

10位ISBN编号：9866749681

出版时间：稻田出版有限公司

作者：瓦利．納瑟 著  
江奇忠 译

页数：187

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>

## <<快樂幸福心理學>>

### 內容概要

1.經過科學驗證，真正有效的快樂秘訣：坊間心理勵志書籍繁多，快樂的方法五花八門，令人目不暇給。

然而多少是真正有用的？

多少又是沒用的？

恐怕很少人知道。

本書作者彙整了科學的研究，提出經過科學家研究驗證後，真正有效的快樂秘訣，絕對不是信口開河！

2.你快樂嗎？

徹底了解現在的你是否快樂！

本書附有「牛津大學快樂量表」，讓你自我檢測快樂指數，徹底了解自己是否快樂。

如果你對生活很滿意，快樂指數很高，那恭喜你，本書提供的方法可以讓你更加快樂。

如果你很不快樂，那更恭喜你，因為本書會徹底改變你的生活！

3.破解迷思，讓你不再浪費時間做錯誤的事：你還在用搥打枕頭法消除憤怒嗎？

你還在用自我暗示法，想像自己會成功嗎？

模仿他人的動作，就能和那個人建立良好關係？

本書將告訴你，以上那些都是沒有科學根據的說法，也沒辦法讓你更快樂。

唯有經過科學研究認證的方法，才不會讓你花了錢、浪費了時間卻又一無所獲。

4.簡單易學的快樂活動，讓你輕鬆獲得快樂：本書規劃了三大類，包含27種快樂訓練活動。

每個快樂活動都是簡單易學，人人可以實行。

只要你好好規劃，從中挑出適合你的活動，並且「徹底執行」，那麼數週、數月之後，相信你就會感受到前所未有的快樂！

5.書中蒐羅古今中外格言，小格言中見大智慧，如打動人心的座右銘：別看短短一句格言的力量，往往是讓人開竅的醒語，有如醍醐灌頂，一生受用。

6.婚姻成功秘訣：本書除了介紹快樂的方法，還以一個章節特別討論如何經營婚姻。

作者分享國外學者發現的婚姻成功秘訣：「五比一法則」，讓你不只得到快樂，更擁有幸福的婚姻。

你還在用搥打枕頭法消除憤怒嗎？

你還在用自我暗示法，想像自己會成功嗎？

模仿他人的動作，就能和那個人建立良好關係？

本書將告訴你，以上那些都是沒有科學根據的說法，也沒辦法讓你更快樂。

作者瓦利·納瑟經過徹底的研究，舉出真正經過科學驗證、具有實際效用的快樂秘訣。

同時，他也告訴我們，流行在大眾、企業與心理治療界的某些「快樂偏方」，其實是沒有效果的，或者，只是具有某種「安慰劑效果」 - - 以一顆假藥丸，向你宣稱神奇的療效，讓你徹底相信之後所產生的心理作用。

翻開本書，你可以立刻行動！

首先，透過本書附贈的「牛津大學快樂量表」，檢測自己的快樂幸福程度！

接著，按照書上各種簡單易學的快樂秘訣，從三大類活動中挑出適合自己的方式，擬定實行的計畫。

經過數週、數月的實行之後，相信你一定能夠脫胎換骨 - - 減輕壓力、積極思考、更加健康，最後達到真正的快樂！

## <<快樂幸福心理學>>

### 書籍目錄

序言第一章 行之有年卻無效的方法第二章 神經語言程式學 - 新心理學或胡說八道？  
第三章 安慰劑效應 - 以另類療法作為最後的手段第四章 婚姻成功的數學式第五章 微笑和笑聲第  
六章 增進快樂 - 初步想法第七章 樂觀第八章 祈禱和同情心第九章 正念冥想法第十章 打枕頭  
不會消解你的怒氣第十一章 奉獻和做義工第十二章 順應心流第十三章 寬恕第十四章 運動第十  
五章 焦慮、社交焦慮症和憂鬱症 認知行為療法可以幫助你第十六章 藉由增進社會連結和控制自  
己的脾氣，來減低心臟病和中風的風險第十七章 了解用錢的心理和管理債務第十八章 事後想法結  
語

## <<快樂幸福心理學>>

### 編輯推薦

本書特色 1.經過科學驗證，真正有效的快樂秘訣：坊間心理勵志書籍繁多，快樂的方法五花八門，令人目不暇給。然而多少是真正有用的？多少又是沒用的？恐怕很少人知道。本書作者彙整了科學的研究，提出經過科學家研究驗證後，真正有效的快樂秘訣，絕對不是信口開河！

2.你快樂嗎？徹底了解現在的你是否快樂！

本書附有「牛津大學快樂量表」，讓你自我檢測快樂指數，徹底了解自己是否快樂。如果你對生活很滿意，快樂指數很高，那恭喜你，本書提供的方法可以讓你更加快樂。如果你很不快樂，那更恭喜你，因為本書會徹底改變你的生活！

3.破解迷思，讓你不再浪費時間做錯誤的事：你還在用搥打枕頭法消除憤怒嗎？你還在用自我暗示法，想像自己會成功嗎？模仿他人的動作，就能和那個人建立良好關係？

本書將告訴你，以上那些都是沒有科學根據的說法，也沒辦法讓你更快樂。唯有經過科學研究認證的方法，才不會讓你花了錢、浪費了時間卻又一無所獲。

4.簡單易學的快乐活動，讓你輕鬆獲得快樂：本書規劃了三大類，包含27種快樂訓練活動。每個快樂活動都是簡單易學，人人可以實行。

只要你好好規劃，從中挑出適合你的活動，並且「徹底執行」，那麼數週、數月之後，相信你就會感受到前所未有的快樂！

5.書中蒐羅古今中外格言，小格言中見大智慧，如打動人心的座右銘：別看短短一句格言的力量，往往是讓人開竅的醒語，有如醍醐灌頂，一生受用。

6.婚姻成功秘訣：本書除了介紹快樂的方法，還以一個章節特別討論如何經營婚姻。作者分享國外學者發現的婚姻成功秘訣：「五比一法則」，讓你不只得到快樂，更擁有幸福的婚姻。

<<快樂幸福心理學>>

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>