

<<主动快乐>>

图书基本信息

书名：<<主动快乐>>

13位ISBN编号：9787302130918

10位ISBN编号：7302130914

出版时间：2006-9

出版时间：清华大学出版社

作者：孔建霞,李琼鑫

页数：195

字数：119000

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>

<<主动快乐>>

内容概要

这是一本革命性地颠覆了亚洲人快乐心理观的书，一本揭开人类快乐秘密的书，一本让成千上万人发掘出内心的积极力量，在快乐中得到重生的书！

本书属于大众读物，适合目前职场人士追求人生和事业发展的解惑需求；亦可作为各咨询培训机构的培训用书。

作者运用其丰富的激励教学经验，对读者从分析认识自己、克服影响快乐的因素、主动发掘和感受快乐三个层次循序渐进进行引导，通过一系列案例和测试，帮助读者认识到快乐不是等待就可以得到的，快乐需要我们主动去创造、发现和体会。

正如我们不去制造财富，我们就无法去消费它一样；如果我们不去创造幸福与快乐，我们就不可能去享受它。

<<主动快乐>>

作者简介

孔建霞，专栏作家，著名的情绪管理专家，服务于多家咨询机构。多年来一直专注于积极心理学的探索研究，倡导“主动快乐”的理念，提出要有意识地发掘出内心的正面力量，通过愉快的心理暗示积极主动地使自己快乐，使快乐控制在自己手中。她成功地运用其主动快乐理论，帮助了众

<<主动快乐>>

书籍目录

第一章 搭建快乐的基石 你是一个怎样的人 主动快乐心理测验：你在别人心中是什么样的形象？
你是一个拥有自尊和自信的人吗 主动快乐心理测验：你自信吗？
你足够独立吗 你能控制自己的情绪吗 你是怎样看待工作的 主动快乐心理测验：你适合做什么职业？
构建良好的社会关系 主动快乐心理测验：你希望跟什么样的人做朋友？
主动快乐心理测验：你的爱情观是怎样的？
主动快乐心理测验：你拥有对待婚姻的正确看法吗？
金钱不能使你快乐 主动快乐心理测验：你的金钱观如何？
善良的人格带给你意想不到的快乐 始终抱有梦想，对自己有所要求 主动快乐心理测验：你的梦想能实现吗？

第二章 跨越不快乐的陷阱 不需要为你的外貌感到不快乐 用积极的习惯打败你的消极想法 用行动击退拖拉带来的消极情绪 不必为没有发生的事忧虑 主动快乐心理测验：你有焦虑倾向吗？
停止你的内疚和羞愧吧 远离那些让你感到不快乐的人 如何面对失败 主动快乐心理测验：你的挫折感从哪里来？
不必嫉妒和羡慕别人 主动快乐心理测验：你是个容易嫉妒的人吗？
忘记不快乐的体验 主动快乐心理测验：你要多久才能平复失恋的伤痛？
放弃完美主义 别为小事情不快乐 你真的想报复吗 打破你的冷漠 控制你的欲望 主动快乐心理测验：你容易满足吗？
不必对生活感到失望

第三章 你可以更快乐 无所不能的微笑 坚持每天运动 享受此刻时光 学会付出和奉献 给自己正面的暗示 发现事情有趣的地方 盘点你一天的快乐 我永远年轻 主动快乐心理测验：你的心理年龄有多大？
尝试不工作 拒绝单调的生活 完成你的心愿 给自己独处的时间 向自己挑战 学会说话 保持经常阅读的习惯 香薰——快乐地呼吸着 确信今天是最美好的

<<主动快乐>>

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>