

<<幸福人生的方法>>

图书基本信息

书名：<<幸福人生的方法>>

13位ISBN编号：9787506479936

10位ISBN编号：7506479931

出版时间：2012-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：张玲

页数：246

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>

## <<幸福人生的方法>>

### 内容概要

获取幸福，往往就在一念之间。

《幸福人生的方法》融合人生幸福体验和感悟，结合现代人在追求幸福时的困扰，从不同的视角阐述了幸福的意义和价值，耐人寻味，启迪心智。

仔细阅读《幸福人生的方法》.悉心品味，相信能帮你提升心灵的感受能力，树立积极的人生态度。并能从中体悟到幸福的真谛，找到属于自己的幸福。

这是一本福至心灵的书，也是一本可以改变人生、让你终生受益的书。

从“心”开始，了解自我，超越自我，你就可以掌握开启幸福之门的钥匙！

## <<幸福人生的方法>>

### 书籍目录

#### 第一章 发现身边的幸福

- 幸福是什么
- 幸福指数公式
- 财富不能带来幸福
- 感受幸福的权利是平等的
- 知足才会得到真正的幸福
- 别为小事折腾自己
- 寻找心灵的快乐
- 幸福的人生没有捷径

#### 第二章 心态决定幸福感

- 积极的心态是幸福的基础
- 对幸福怀有一份美好的期盼
- 乐观的世界充满光明
- 别让情绪控制你
- 在黑暗中点亮希望之光
- 主宰你自己
- 不要对不幸的过去耿耿于怀
- 别让狭隘紧锁你的幸福
- 让自己的心宁静下来
- 知足者常乐
- 幸福者常怀感恩之心
- 仇恨只会带来痛苦
- 忧虑的事大多不会发生
- 学会放弃
- 没必要苛求完美
- 自信让你产生力量
- 别把自己当做珍珠
- 给心灵松绑

#### 第三章 独自一人无法获得幸福

- 沟通是幸福的载体
- 不要吝啬你的同情心
- 妥协是获得幸福的一种方法
- 学会真诚地赞美
- 对每个人友好地微笑
- 给予之后才有回报
- 幽默让你的幸福加倍
- 己所不欲，勿施于人
- 善于倾听
- 朋友是幸福的保障
- 善待并珍惜友情
- 和快乐的人在一起

#### 第四章 爱是幸福的源泉

- 爱是没有条件的
- 早一点将爱的心意说出来
- 不是为了生气而相遇

<<幸福人生的方法>>

没有谁会等谁一辈子  
爱情里没有完美  
爱需要宽容和尊重  
给爱一定的自由  
爱比被爱更幸福  
懂得并学会爱自己  
你必须爱你的孩子  
家是最幸福的港湾

.....

- 第五章 工作是一件幸福的事
- 第六章 别让财富成为幸福的绊脚石
- 第七章 困苦中的幸福时刻
- 第八章 幸福生活面面观

## <<幸福人生的方法>>

### 章节摘录

快乐的情感有很多，比较有代表性的有快乐的理智感、快乐的道德感与快乐的美感。基于此，心理学发展出主观幸福感的研究模式。

主观幸福感有三个主要特性：一是主观性。它依赖于评价者本人而不是他人的标准。

林肯说：“对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。”

二是整体性。它是一种综合评价，包括情感反应的评估和认知判断。三是相对稳定性。

它指长期的情感反应和生活满意度。

主观幸福感研究者认为，一个幸福的人首先应拥有健康的心理。

促进幸福感应该是心理健康的主要目标。

同样，心理疾病患者康复的基本目标之一，应该是主观幸福感水平的增长。

一些研究者认为，人们的幸福感程度，取决于一定时期内积极情感和消极情感的比例。

如果人们较多体验到愉快的情感而较少体验到不愉快的情感，便可推定他们是幸福的，否则就不幸福。

研究认为，忧郁、无助等消极心理是可以习得的，而乐观也可以通过学习而获得，积极的心态可以帮助人们更快乐，更有幸福感。

实现论则认为幸福不仅仅是快乐，更是人的潜能与人的本质的实现与显现。

幸福是客观的，是不以自己主观意志为转移的自我完善、自我实现、自我成就，是自我潜能的完美实现。

基于此，心理学发展出心理幸福感的概念。

.....

## <<幸福人生的方法>>

### 编辑推荐

幸福是需要我们用一生来思考的主题，每个人都必须以某种方式实现幸福，其实，幸福就在我们身边，只要我们从“心”开始，了解自我，超越自我，就可以掌握开启幸福之门的钥匙。

让我们从今天开始，一起寻找属于自己的幸福人生！

当下快乐+未来快乐=幸福人生。

在纷繁复杂的社会中，人们都渴望能获得幸福。

什么是幸福？

怎样才能获得幸福？

为什么在短暂的人生中自己就是抓不住幸福？

其实，幸福就在我们身边。

它存在于我们生活的每一个角落、每一个瞬间，它需要我们用心去发现、去感受。

要创造幸福、得到幸福和享受幸福，我们需要掌握获得幸福的方法。

获取幸福，往往就在一念之间。

《幸福人生的方法》融合人生幸福体验和感悟，结合现代人在追求幸福时的困扰，从不同的视角阐述了幸福的意义和价值，耐人寻味，启迪心智。

仔细阅读《幸福人生的方法》，悉心品味，相信能帮你提升心灵的感受能力，树立积极的人生态度，并能从中体悟到幸福的真谛，找到属于自己的幸福。

这是一本福至心灵的书，也是一本可以改变人生的书，一本让你终生受益的书，一本值得细心珍藏的书。

从“心”开始，了解自我，超越自我，你就可以掌握开启幸福之门的钥匙！

为什么我们的周围有那么多人感到不幸福？

为什么我们越来越不懂得什么叫幸福？

幸福者相似，而不幸者真的各有其不幸？

获得幸福人生的方法是什么？

怎样拥有幸福的生活？

其实，获取幸福，往往就在一念之间。

因为幸福就在我们身边，无论在艰苦的时期，还是美丽的时刻，它都存在于我们生活的每一个角落、每一个瞬间，只是需要我们用心去发现、去感受。

《幸福人生的方法》是一本福至心灵的书，也是一本可以改变人生的书，一本让你终生受益的书，一本值得细心珍藏的书。

当你的期待无限制扩大，获得有限时，就会失去幸福。

（杨澜） 幸福是自我的感觉。

（毕淑敏） 只有自己认同自己才能幸福。

（张德芬） 幸福与否，就在一念之间。

（《纽约时报》） 幸福就是坚信有人爱我们，而我们也有爱着的人或事。

（张敏）

<<幸福人生的方法>>

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>