

<<幸福从心开始>>

图书基本信息

书名：<<幸福从心开始>>

13位ISBN编号：9787802136908

10位ISBN编号：7802136903

出版时间：2009-5

出版时间：黎明 海潮出版社 (2009-05出版)

作者：黎明

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>

## <<幸福从心开始>>

### 内容概要

在纷繁复杂的社会中，人们都渴望能获得幸福。

但什么是幸福？

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，我们需要从“心”开始。

获取幸福，往往就在一念之间。

本书融合人生幸福体验和感悟，结合现代人们对幸福追求的困扰，从不同的视角阐述幸福的意义和价值，涵义深远，耐人寻味，启迪心智，帮你提升心灵的感受能力，树立积极的人生态度。

仔细阅读，悉心品味，就一定能从中体悟到幸福的真谛，找到属于自己的幸福。

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

从心开始，了解自我，超越自我，你就掌握了开启幸福之门的钥匙。

## &lt;&lt;幸福从心开始&gt;&gt;

## 书籍目录

序言提升心灵，收获幸福第一章幸福就在你身边幸福的含义幸福的公式篝火边的温暖幸福，一种平等享受的权利幸福源自需要的满足知有生之乐，怀虚生之忧幸福的人生没有捷径可走第二章审视自己的心态拥有积极心态才能成就幸福每天给自己一份美好的期盼乐观让生活更顺畅做情绪的主人点亮希望之光主宰你自己何必计较别让狭隘紧锁你的幸福远离浮躁，享受宁静知足者常乐常怀感恩之心百无一用是仇恨从恐惧中彻底解脱别让小忧虑困住自己学会放弃没必要苛求完美构造自信别把自己当作珍珠给心灵松绑让心态永远年轻第三章和谐地与人相处人际沟通：幸福的载体具备高度的同情心宽容，给你一个广阔的天地学会妥协真诚的赞美对每个人友好地微笑给予，你将得到回报幽默让你的幸福感来得更快己所不欲，勿施于人善于倾听朋友是幸福人生最丰厚的保险友情为生命增添美丽与快乐的人相处第四章财富，不应成为幸福的绊脚石幸福才是人生的至高财富快乐跑步机效应财富与快乐的组合别让财富成为幸福的绊脚石明智地对待钱财赚的是快乐简单地生活理性消费才会快乐什么东西将是不可或缺的摆脱欲望才会幸福第五章让工作成为幸福的事对工作的偏见工作是一件幸福的事工作都是要吃点苦的不只为薪水而工作学会为自己工作爱上你的工作做自己喜欢做的事在工作中塑造使命感别让压力破坏了你的幸福有分享才会有收获第六章爱，幸福的源泉无条件的爱说爱，要趁早相遇不是用来生气的没有谁会等谁一辈子最爱就是最好用宽容和尊重编织爱的花环给爱一定的自由主动去爱别人懂得并学会爱自己爱你的孩子家，一个可以停靠的幸福港湾第七章患难中的幸福时刻活着就是一种幸福承认你会犯错苦难是人生的一笔财富活得不顺当其实是好事绝境并不可怕在痛苦中寻找快乐你不是那个最不幸的人不要回头看一切都会过去寻找一份平衡把精神放在90%的好事上面换个角度看问题安然若泰的豁达再大的风浪也要远航第八章幸福从容过生活热爱生活活在当下目标与幸福设定恰当的目标坚持你的信念为理想而奋斗留有余地方知甜珍惜你所拥有的别和自己过不去说“不”的力量不要活在别人的眼光中勇于尝试，生活才会充满乐趣人生需要学会欣赏以愉快的回忆美化人生生活因想象而美丽学会反省快乐学习健康是幸福之源从运动中得到快乐主动休息从爱好中体验快乐幸福生活简简单单

## <<幸福从心开始>>

### 章节摘录

第一章 幸福就在你身边 幸福的含义 从古至今，人们都一直在思考：什么是幸福？但遗憾的是，时至今日，幸福仍然是一个“每人都知道其含义，但无人能精确定义”的概念。

芸芸众生，谁能准确地为幸福定义？似乎一千个人就有一千个独特的理解，每个人都有自己的幸福坐标。

生活拮据时觉得丰衣足食是幸福；病魔缠身时觉得无病无灾是幸福；失去时觉得拥有才是幸福……

一直以来，对于幸福有着各种各样的定义，综合起来大致有两种基本类型：快乐论与实现论。

快乐论认为，幸福就是快乐的主观心理体验。

人的一生都在追求幸福，不管是现在的幸福，还是将来的幸福；不管是物质的享受，还是精神的快乐。

追求快乐，避免痛苦是人类的本性。

有人做过这样一个实验：把一个电极安装在小老鼠的大脑中，电极的连接点可刺激鼠脑产生“愉快”的情感。

电极由一个小老鼠够得着的踏板启动。

偶然之中，小老鼠踩到了踏板，体会到了一次“愉快”情感。

只一次就变得一发而不可收拾，小老鼠不停地去踩踏板，一天要踩上几千次。

寻求愉快情感是一种强劲的推动力。

老鼠如此，人更是如此。

因为人的情感更为丰富，对人行为的控制力更大。

人的情感通过他的潜意识左右其行为。

在不知不觉中，人的潜意识总是推动人去寻找愉快的情感和避免痛苦的情感，简而言之就是趋利避害。

实际上人的大部分行为都是如此，比如努力奋斗争取成功，是为了趋利；从以往的失败中吸取教训，少犯或不犯原来的错误是为了避害。

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。

<<幸福从心开始>>

编辑推荐

一本福至心灵的书，一堂可以改变人生的幸福课，一本让你终生受益的励志经典，一本值得品味珍藏的心灵读本。

从心开始，了解自我，超越自我，你就掌握了开启幸福之门的钥匙，从中体悟到幸福的真谛，找到属于自己的幸福人生。

<<幸福从心开始>>

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>