

<<幸福法则>>

图书基本信息

书名：<<幸福法则>>

13位ISBN编号：9787504731104

10位ISBN编号：7504731102

出版时间：2009-9

出版时间：中国物资出版社

作者：王薇华

页数：334

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>

<<幸福法则>>

前言

现代社会，生活节奏越来越快，人们的压力也越来越大，总是处于对未来的焦虑和担心之中，为房子、车子、位子或其他一些身外之物苦苦奋斗着，不少人最终发现自己收获了金钱，却丧失了感受幸福的能力。

有人说，21世纪是心理学的时代；也有人说，抑郁症是当代人最大的健康杀手。

可以说，物质文化生活极大丰富之后，对于人类精神世界的关注，被提到一个新的高度。

人类的最终目的不只是单纯地追求财富，而是追求幸福感。

针对不同收入的人群做幸福感的调查，结果发现高收入与幸福感之间并没有一一对应，经济发达地区人群的幸福并非总是高于经济欠发达地区。

相反，高收入者与低收入者相比较，很多人的幸福感反而偏低。

金钱买不到幸福。

所以说，追求幸福感仍是一个值得深入思考的话题，是时代的主旋律之一。

依稀还记得孩童时代看过一篇文章：幸福是什么？

每个人都对幸福进行了诠释，但内容却不尽相同，幸福真是神奇，它明明在每个人的心里，可是对其进行准确定义却又困难重重。

<<幸福法则>>

内容概要

108篇文章中，穿插200多个耐人寻味的哲理故事和真实有趣的心理学案例。

让读者全面了解全球心理学的第四次改革运动。

走进积极心理，重新认识自己，学会快乐、学习幸福，做自己的心灵健康导师。

国内第一本通俗介绍积极心理学的入门读物。

带你轻松走进心理学，引导你迈向积极心理咨询师的第一步。

适合阅读人群：在校学生、教师、为人父母、社会各界关注心灵健康的人士及培训教育机构。

<<幸福法则>>

作者简介

王薇华，中国地质大学博士，作为二野部队中一名军人的后代，出生在古丝绸之路的重镇新疆喀什市。
从共青团委书记到第一批闯海人；从民建海南省委妇委会主任到独立策划并将“中国太太”推上新时代的舞台；从专科毕业生到工学博士、大学客座教授；从媒体策划的领队人到积极心理咨询师。
作为一名积极心理学的实践者，结合十年研修心理学的人生体悟，将幸福你我的积极心理学，奉献给每一位热爱生命的朋友们。

<<幸福法则>>

书籍目录

幸福法则一 习得乐观 快乐情绪自己找 乐观是先天遗传的吗 体验快乐情绪 快乐能培养出来 人人都可以学会乐观 乐观的骨牌效应 让快乐成为习惯 乐观解释风格 幸福你我的积极心理学幸福法则二 坚守信念 幸福是什么 幸福是可以学习的 信仰与幸福感 有信念的人是幸福的 幸福在当下 幸福的心流体验 人怎样才能活在当下 人生的三种储蓄 幽默的力量幸福法则三 经霍优势 学会悦纳自我 真实对待自己 找寻自己的优势 自身最优秀的一面 远离抱怨, 学习快乐 乐观造就成功 提升心理抗挫能力 学会放下沉淀自我 自我兑现的预言幸福法则四 复制快乐 自我意象 成功预演精神电影 心理控制术 安慰剂与心理暗示 自我心理极限 人脑需要定期杀毒吗 自我心灵对话 让有些话左耳进右耳出 情绪的水桶原理幸福法则五 控制情绪 人的性情遗传 从人脑进化了解情绪 杜绝情绪污染 消极情绪滋生疾病 积极情绪与健康 不要守着性格的死角 自卑情结可以医治 孤单也是一种美 积极心理治疗幸福法则六 身心联结 健康是第一位的 睡眠是生命的供给站 锻炼——身心联结的“无名英雄” 重新看待老祖宗的遗产: 冥想 冥想是不是什么都不想 触摸身心 抑郁是心灵在呼救 学会遗忘懂得放弃 每天给自己两个分钟幸福法则七 勇于创新 上帝给每个人三张好牌 选择好每一次机会 相信自己的力量 改变是可能的 寻找改变生命的机会 优秀人才的韧性 知识的力量 老鼠赛跑的误区 教室里的皮格马利翁效应幸福法则八 认知男人 无处不在的激素 男人成功的真正动力 积极的性幻想 柏拉图式的爱情 柯立芝效应 男人更需要赞美 45岁现象 中年转型还是中年危机 天命之年的自我价值幸福法则九 亲朋和谐 女人将希望寄托给男人 做男人生命中的信徒 丈夫的生命掌握在妻子手中 爱让女人冲昏头脑 幸福婚姻的秘密 中年人的婚姻 做自己的靠山 全天候朋友和季节性朋友 人生需要有四人“帮” 幸福法则十 亲子家教 孩子的第一任老师 打孩子的屁股有用吗 天赋教育 孩子的长处不一样 培养乐观的孩子 从儿童期培养自尊 父亲更能教育出好孩子 尊重青春期的孩子 亲子碰撞幸福法则十一 微笑传播 希望是美好的东西 战胜恐惧 透视死亡 生命是一场租赁 真实的“杜兴微笑” 让生命微笑起来 勇气的力量 在绝境中寻找希望 生命在平衡中完善幸福法则十三 滋补心灵 爱是生命的延续 感恩是心灵的回报 赞美是对心灵的尊重 宽恕是给心灵松绑 同理心是心灵的移情 行善幸福 助人快乐 善待他人就是善待自己 做善事益身心附录 附录一: 积极心理学的六大美德二十四种优秀品质 附录二: 网友留言后记

<<幸福法则>>

章节摘录

心理学家将人们在饥、渴、性、抓背以及微风轻拂等满足后的体验归属于感官愉悦。

在现实生活中许多人都会选择感官愉悦，因为感官愉悦更接近我们人的本能，作用形式更直接，几乎是一种自动化的反应。

用餐吃饭会给人带来很高的快乐指数，大家一起吃饭，有说有笑对人来说是一大享受，一般人在吃饭时很讨厌有人来打电话干扰。

看电视节目也能给人带来愉悦，所以大多数人宁愿选择看电视，而不是去阅读对他们有用的书。

尽管他们也知道看电视只能对他们带来一时的感官愉悦，看书则可以给他们带来长期的生活享受，但是多数人还是会选择看电视，电视节目的消遣让人们耗费大量的时间。

人类是一种最高级的动物，人对食色的需求，一般很容易因饱足而生厌。

因为食色一旦超过一定程度，就会让人感到恶心。

其实不少人都知道：对声、色、味、嗅这些引起感官愉快的东西去过度地追求，也会使一个人丧失正常的理智。

在幸福法则二的“幸福心流体验”一文已指出，心流体验中获得的心理享受是指超越了个体自身的原有状态，是一个人在全心投入、发挥专长，到达忘我境界时的感受。

比如运动员超越自己而创造新的纪录，艺术家达到前所未有的最好表演，学生解决了某个百思不解的难题等。

与感官愉悦相比，心理享受更有利于个体的成长和积极品质的培养。

什么样的人心理更健康？

什么样的人能拥有真正的快乐？

著名心理学家马斯洛经过长期研究得出结论：那些最成功的科学家、人类学家、心理学家、书画家和艺术家等是心理最健康的人，因为他们经常具有共同的感受就是高峰体验。

“高峰体验”是指在日常生活、学习、工作、文艺欣赏或投身于大自然时，感受到一种奇妙、着迷、忘我并与外部世界融为一体的美好感觉。

这种使人情绪饱满、高涨的“高峰体验”往往难名其状。

<<幸福法则>>

后记

当我完成《幸福法则》的时候，许多朋友都惊讶：一个工学博士怎么能写出这样一本关于心理学的书籍呢？

我的回答很简单，这就是积极心理学给予我的“力量和诱惑”。

十年前，一位闺中密友向我哭诉她的不幸，当时身为民建海南省委妇女委员会主任的我找不到有效的劝说方法，只能看着朋友悲伤，自己也挺郁闷的。

我觉得自己很笨，懊恼自己只会分享朋友的快乐，不会分担朋友的痛苦。

记得上初中的时候，父亲语重心长地对我说：你只有通过读书学习，才能成为一个与众不同的女孩，才能学会解决问题的方法，真正成为受人尊重的人。

可以说还是花季少女的时候，我就认定：读书能够帮助我解开困惑。

<<幸福法则>>

编辑推荐

《幸福法则:美德与力量的积极心理学》由中国物资出版社出版。
美德与力量的积极心理学献给所有热爱生命，追求幸福生活的人们

<<幸福法则>>

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>