

<<幸福力>>

图书基本信息

书名：<<幸福力>>

13位ISBN编号：9787504737458

10位ISBN编号：7504737453

出版时间：2011-3

出版时间：中国物资出版社

作者：王薇华

页数：189

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>

## &lt;&lt;幸福力&gt;&gt;

## 前言

幸福是一个不老的话题。

从古至今，人类最关心的主题就是“幸福”。

如何获得幸福，如何保持幸福，如何重塑幸福，是人们不停在探究的话题。

幸福是人类历史前赴后继、不断发展的隐性动力，正如亚里士多德说的：“幸福是人生的目的和意义，是人类存在的最终目标和终点。”

21世纪的今天，“幸福”已经成为时代浪潮中最具个性的一个符号，一个普遍关注的焦点。

一直以来，人们对幸福赋予了太多的意义和诠释。

幸福与快乐、成功、金钱、地位、健康和生命的意义紧紧地联系在一起。

可是，时代进步了，财富增加了，人们的快乐却在减少，人们的幸福感在原地踏步。

为什么梦寐以求的幸福目标总是那么的遥不可及呢？

哲学家告诉我们，幸福并不是存心去找就能找到的；社会学家告诉我们，幸福的多少与财富无关；先贤们告诉我们，幸福是一种感觉；积极心理学家却告诉我们，幸福是可以学习的。

“幸福”也是一门需要学习的功课吗？

在十几年的读书生涯中，我们学了一门又一门的功课，做了一擦又一擦的作业。

可是，我们似乎从来就没有学过“幸福”这门功课。

从牙牙学语开始，我们在父母的牵引下，蹒跚地走上寻找幸福人生的旅途。

从学习算术、语文开始，到初、高中学习更多的专业知识。

我们在读书中，似乎明白了一个简单的道理：读书是为了学本领，读书是为了今后生活得更幸福。

当我们真正地走进社会，开始工作、恋爱、结婚、育子，做人妻、人父，这时，我们经常会发现，一直努力追求的幸福依然离我们很远。

我们走了很多的弯路，经受了生活的磨难，有过许多的不快乐，可是，我们依然不知道如何去获得属于自己的真正的幸福。

其实，很多时候并不是生活中的幸福少了，而是我们缺少了掌握幸福的能力。

当知道幸福是需要学习的时候，我们才明白：自己是少学习了一门获得幸福的课程。

学习幸福，能够帮助我们获得一种长久的、内在的、坚定的幸福感，而非短暂的情绪体验。

学习幸福，能使我们在提升幸福感的过程中，通过心理修炼，赢得属于自己的幸福力。

什么是幸福力呢？

幸福力是经过长期积累的、内在的心理修炼，是获得幸福的动力和能量。

如果说，维持人类生存的营养素是蛋白质、水、糖、无机盐、维生素和脂肪，那么，幸福力就是幸福人生的原动力。

幸福力是情感力、认知力、健康力、抗挫力、意志力、微笑力和财富力的总和。

“幸福心理的七堂必修课”是幸福力的凝练过程和心理修炼过程，有助于我们获得属于自己的、长久的幸福力。

第一堂课情感力：让我们以乐观的心态，活在此时此刻。

懂得控制负面情绪，不去自找烦恼，适当放慢奔跑的速度，体验生命的美好过程；避免感染情绪疾病，拥有身心健康的快乐人生。

第二堂课认知力：让我们建立合理的自我认知。

喜欢当下的自己，坚持做自己；在从心改变的同时，让生命获得新的力量。

第三堂课健康力：让我们告别完美主义。

驱除干扰我们快乐的十大认知扭曲，清理侵扰心理健康的困惑，让生命处在最佳状态中，体验每一阶段的幸福时光。

第四堂课抗挫力：帮助我们提升抗挫能力。

在蜕变中成长，在坚持中前进，让勇气获得最大的能量，助我们走向成功的道路。

第五堂课意志力：让我们勇于接受失败。

## <<幸福力>>

学会在失败中成长，接受自己被人说，心怀恐惧依然前进，克服各种困难，紧跟着成功者的足迹继续前进。

第六堂课微笑力：使我们学会真实的微笑。

用发自内心的微笑，面对身边的每一个人，在微笑中创造爱的奇迹，赢得身心的健康和幸福。

第七堂课财富力：让我们在宽恕和感恩中富足。

平和心态，在遗忘中丢弃所有的不快，用爱播下感恩的种子，收获属于自己的心灵财富。

人要活到老学到老，学无止境；幸福人生更是离不开学习。

幸福人生的心理修炼，可以帮助我们解除束缚生命的各种困惑，超越自我，找到内心的能量，为自己修建一座精神家园的靠山。

如果说，画龙点睛之后龙会腾飞，那么，幸福力就是那只点睛的神笔；如果说，芝麻开门是打开藏宝洞门的咒语，那么，幸福力就是开启幸福之门的金钥匙。

学会幸福，《幸福力》助您获得属于自己的、更持久的幸福，这是著书者的心愿，更是每一位致力积极心理学传播者的心愿。

王薇华 2010年10月12日 于中国地质大学（北京）

## <<幸福力>>

### 内容概要

著名积极心理学专家王薇华博士最新著作！

人要活到老学到老，学无止境；幸福人生更是离不开学习。幸福人生的心理修炼，可以帮助我们解除束缚生命的各种困惑，超越自我，找到内心的能量，为自己修建一座精神家园的靠山。

如果说，画龙点睛之后龙会腾飞，那么，幸福力就是那只点睛的神笔；如果说，芝麻开门是打开藏宝洞门的咒语，那么，幸福力就是开启幸福之门的金钥匙。

学会幸福，《幸福力》助您获得属于自己的、更持久的幸福，这是著书者的心愿，更是每一位致力积极心理学传播者的心愿。

<<幸福力>>

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。

<<幸福力>>

书籍目录

第一堂课

情感力

人为什么会不快乐

记性太好易烦恼

烦恼是自己找的

大脑偏爱负面记忆

脑海中的北极熊

不偏不倚的中庸

中彩票的快乐能持续多久

疯狂购物能否缓解压力

最美的是过程

积极心理学倡导“现在人生”

工作在左，生活在右

放慢奔波的脚步

心流体验的魔力

地球上最快乐的人

第二堂课

认知力

坚持做自己

改变从心开始

整容?来的改变

积极的自我意象

习得性无助的小狗

乐观解释风格

我命由我，不由天

极端化的人格纬度

山不过来，我过去

生命再生的奇迹

何时改变都不晚

知人知面不知心

情绪诱发疾病知多少

第三堂课

健康力

小心认知扭曲的陷阱

非黑即白的思维习惯

公式化的一概而论

一叶障目的自我安慰

对正面事物打折扣

杞人忧天的疑心病

放大痛苦的凹凸镜

感情用事的消极拖延

应该式的必须强迫症

为自己贴负面标签

完美主义者的自我施压

第四堂课

<<幸福力>>

抗挫力

玉不琢，不成器

家庭文化编码的烙印

在蜕变中成长

为什么受伤的总是我

心理奴隶的扮演者

再多坚持一下

心理暗示的力量

学会失败，就是学会成长

吃一堑，长一智

第五堂课

意志力

成功需要苦练1万个小时

成功路上的两口暗井

龟兔赛跑新说

从头再来一次

接受自己被人说

乐观者眼中的失败

心怀恐惧，依然向前

世界首富崇拜的偶像

第六堂课

微笑力

微笑是天生的吗

人类的微笑都是一样的

十九种真假微笑

真实的微笑

女大学生的微笑测试

空姐的微笑抑郁症

职业性微笑

微笑的奇迹

蒙娜丽莎的微笑

微笑需要练习

第七堂课

财富力

宽恕源自内心的平和

从内心解放自己

吃小亏占大便宜

让他三尺又何妨

遗忘是最好的排毒方法

在忍让中爱着

找到自己的精神家园

让心轻松才能飞

心灵深处的救赎

吃亏就是福

一报还一报

瞎子点灯不费蜡

魍魉的血液反哺行为

<<幸福力>>

施予比接受更快乐  
面对流言要筛一筛  
心存感激的人最幸福  
后记



## 章节摘录

版权页：著名心理学家荣格先生说过：“在生活的洪流中，没有人是毫无烦恼的。

”的确，无论是远古人，还是现代人，人人都躲不开烦恼。

当然这个世界上也有两种人是没有烦恼的：一是刚失去生命的人，二是没有知觉的植物人。

烦恼就像一个贴身的影子，总是追随在我们的身旁，干扰着我们的情绪，打搅着我们正常的生活。

可以说，渴望天天开心、事事顺利是太多人的心愿。

无论人们的祈盼是多么的真诚，我们还是时常被许多的不快乐所困扰。

通常情况下，我们的身体仿佛是一个空壳，我们的“心”总是没有住在自己的身体里。

我们肆意地让自己的心在遐想中游荡，一会儿想着过去发生的不愉快，一会儿又跑到了未来，担忧着那些还没有发生的事情。

有个故事很有意思。

有一天放学时，班主任老师通知全班同学：“明天上课时，请每位同学都带上一个空袋子，同时还要买上20个土豆(马铃薯)拿到班里来。

”同学们一听，都犯起了嘀咕：老师这是怎么了？

让我们背那么多的土豆来学校。

是老师在出奇招，还是老师对土豆有特别的喜好呀？

第二天上课时，老师开始布置这一周的作业：“请同学们将自己平时不开心的事情都写在土豆上，其中包括烦恼的事情、不愿意原谅的人的名字以及事发的日期。

把写过烦恼的土豆都放到空袋子里，如果土豆的数量不够。

你们还可以再增加。

但是，在这一周里，各位同学不论走到哪儿，都必须带着这个袋子。

”最后，老师强调，只要认真去做，就会有奇迹发生。

同学们觉得老师布置的这个作业挺好玩的。

快放学时，很多同学的袋子里已经放了好几个土豆了，他们把自己过去的烦心事，一件一件都写在土豆上，还发誓不原谅那些“对不起”自己的人。

在随后的几天里，同学们按照老师的要求，无论是在学校，还是放学回家，甚至和朋友外出时，都扛着这个土豆袋子。

一周后，装土豆的袋子开始变得相当沉重，有些同学已经装了近五十个土豆，真快把自己压垮了。

同学们已经不再盼望发生什么奇迹了，都在眼巴巴地等待着这项作业快点结束。

## <<幸福力>>

### 编辑推荐

《幸福力:幸福心理的七堂必修课》：日新月异的时代，生活得越来越好，可是快乐却在减少，幸福感在原地踏步。

《幸福力》告诉读者，幸福是可以通过学习获得的。

十几年的读书生涯，读了一门又一门的功课，做了一擦又一擦的作业，还是少读了一门“幸福”课，

《幸福力》就是最新的幸福读本。

通过学习幸福，获得一种长久的、坚定的幸福感，而不是短暂的情绪体验。

经过《幸福力》中的七堂心理必修课的学习，赢得属于自己的幸福。

著名积极心理学专家王薇华博士最新著作《幸福力》全球首次推出的全新心理概念幸福需要感觉更需要能力著名各级心理学专家，王薇华博士最新著作《幸福力》全球首次推出的全新心理概念幸福需要感觉，更需要能力。

#### 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>