

<<感恩>>

图书基本信息

书名：<<感恩>>

13位ISBN编号：9787505718852

10位ISBN编号：7505718851

出版时间：2008-5

出版时间：中国友谊出版公司

作者：罗伯特·埃蒙斯

页数：258

译者：伍铁

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>

<<感恩>>

内容概要

你知道吗，关于幸福的一个很重要的因素经常会被我们忽视？
在这本非常值得您一读的书中，《积极心理学杂志》的主编罗伯特·艾蒙斯第一次对“感恩”、对“珍惜那些我们已经拥有的”这个主题进行了详细研究，并且指出对着想被忽视的感情进行有目的的培养，能够明显地改变我们的生活，走向成功的人生。
读者会发现：那些有规律地培养自己感恩思维的人如何能够将自己的“幸福定位点”提高25%。
这个提高还恩那个维持数月之久，这是对以前我们认为人的“幸福定位点”自出生起就固定不变想法的一次挑战。

<<感恩>>

作者简介

作者：(美国)罗伯特·埃蒙斯 译者：伍铁罗伯特·埃蒙斯是美国戴维斯市加利福尼亚大学的一名教授，同时也是“积极心理学运动”的领导者之一。
他的关于“感恩”的作品被《华盛顿邮报》《新共和》《新闻周刊》《时代周刊》等一些主流媒体刊载。
埃蒙斯还多次受到美国国家心理健康研究所和约翰坦伯顿基金会的奖励和补助。

<<感恩>>

书籍目录

第一章 关于“感恩”的新科学 什么是感恩 感恩是承认与认知 心与脑 得到不应得之物 感恩为什么重要 关于“感恩”的一些思考 选择感恩作为一种态度第二章 感恩心态与心灵第三章 如何体现感恩第四章 向上帝致谢：感恩与人类精神第五章 忘恩负义和其他感恩的障碍第六章 在逆境中感恩第七章 练习感恩

<<感恩>>

编辑推荐

《感恩:成功花朵的快乐种子》第一次对“感恩”这个主题进行了详细的科学研究。指出对这项被忽视的感情进行有目的的系统化培养,能够明显地改变我们的生活,走向成功的人生。盖洛普组织主席兼首席执行官吉姆·克利夫顿说:增加全民的感恩之心可以与其他事物并驾齐驱甚至超过其他事物来改变这个世界,我将会将《感恩:成功花朵的快乐种子》推荐给政府、教育和商业个领域的领导者们。

<<感恩>>

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>