

<<幸福魔方>>

图书基本信息

书名：<<幸福魔方>>

13位ISBN编号：9787509614075

10位ISBN编号：7509614074

出版时间：2011-6

出版时间：经济管理出版社

作者：李启明

页数：162

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>

<<幸福魔方>>

前言

前言 把“幸福”拿出来讨论是一件很冒险的事。

其一，“幸福”一词的意义过于含混。

大多数人都把自己向往而不可得的境界称为“幸福”，但不同的人所向往的境界又多有不同，因而幸福不好界定。

其二，幸福是一个不太确定的东西。

一般人把愿望的实现视为幸福。

如爱情的美满，事业的成功，子女的成才，个人的身体健康，等等。

有的人确实完整地得到了这些，但仍留有许多所谓不幸福的遗憾。

其三，幸福包括两个层面：一是社会因素，关系到幸福的物质客观条件；二是心理因素，关系到幸福的情感主观体验。

物质条件看得见，摸得着，精神情感往往看不见，摸不着。

在物质条件初步得到改善的条件下，人们追求更多的是精神情感需求。

动意编撰此书源于2010年春夏之交，三次去上海出差。

晚上在宾馆小住，当地朋友向我推荐收看东方卫视周二、周三晚9点的一档电视节目《幸福魔方》，这档节目引起了我对幸福的关注。

节目通过真人秀现场亮相，细说端详；主持人穿针引线，情理交融；心理学家悉心点拨，指点迷津；网友支招，自有公论。

这种“四维一体”的联动模式，把一个个家庭与幸福相关的情感故事，一对对情侣磕磕碰碰的爱情婚姻经历，梳理得清清楚楚，演绎得惟妙惟肖，动人心弦。

连看几期，不忍割舍。

据说在上海乃至全国收视率都很高，老中青皆宜。

回京之后有关“幸福”的话题一直在我脑海中萦绕，挥之不去。

2011年初，在修订拙作《我的成功我做主——怎样管理好你自己》一书再版时，与经济管理出版社编辑部同志谈及上海之行，萌发编著《幸福魔方》一书时，得到他们的积极赞同。

此时，正值全国人大、政协“两会”召开之际，“幸福”一词成为全国上下关注的热点。

幸福究竟是什么，尽管《辞海》里对幸福的定义讲得清清楚楚，明明白白：“幸福是心情舒畅的境遇和生活”，“幸福是物质、精神、情感的复合体”。

但是幸福在每个人心中又各具鲜活的个性，千差万别。

有人说幸福像万花筒，一百个人也许有一百个不同的幸福价值观；有人说幸福像魔方，看得见，摸不着，解不开。

幸福很微妙，有人说离我们很近，有人说离我们很远；幸福很神奇，有人说信则有，不信则无。

幸福没有标准答案，幸福没有固定模式。

幸福说简单很简单，身边的一缕清风，窗外的一弯明月，路旁的一曲轻歌，亲友的一声问候，工作的一路顺风，都会让你感受到幸福和快乐；幸福说复杂也复杂，幸福的家庭是相似的，不幸的家庭则各有不同。

幸福不是天上掉馅饼，幸福如甘蔗没有两头甜，幸福似梅花香自苦寒来…… 打开幸福魔方，猛然发现有六扇虚掩的大门，这就是：家庭门——家庭决定幸福；事业门——事业决定幸福；情商门——情商决定幸福；态度门——态度决定幸福；友谊门——朋友决定幸福；健康门——健康决定幸福。

也许还有其他暗道机关仍在虚掩着。

幸福在哪里，幸福在心里，幸福在身边，幸福在路上，幸福要敲门，幸福还要去经营……

让我们收拾心情，屏住呼吸，纵览全书，轻轻地叩开这虚掩的幸福之门，让幸福离我们近些，再近些……

<<幸福魔方>>

内容概要

打开《幸福魔方——推敲虚掩的幸福之门》，猛然发现有六扇虚掩的大门，这就是：家庭门——家庭决定幸福；事业门——事业决定幸福；情商门——情商决定幸福；态度门——态度决定幸福；友谊门——朋友决定幸福；健康门——健康决定幸福。

也许还有其他暗道机关仍在虚掩着。

幸福在哪里，幸福在心里，幸福在身边，幸福在路上，幸福要敲门，幸福还要去经营……

<<幸福魔方>>

作者简介

李启明，北京市经济管理干部学院资深教授，业内知名培训专家，终身享受国务院政府特殊津贴的有突出贡献专家。

先后主编10多本大学及企业管理培训教材，编著出版21世纪企业家智慧丛书：《成功始于意识》、《成功始于战略》、《成功始于创新》、《怎样管理好你自己》；先后在《人民日报》、《经济日报》、《光明日报》和《求是》杂志《内部文稿》、《红旗文稿》及省、市等重要报刊发表文章300多篇，有40多项科研成果分获全国和北京市政府大奖。

<<幸福魔方>>

书籍目录

第一章触摸幸福

- 一、叩问幸福是什么
- 二、感受幸福知多少
- 三、你期望得到怎样的幸福
- 四、幸福小魔方

第二章家庭决定幸福

- 一、叩问家庭是什么
- 二、家和是福
- 三、幸福婚姻问卷
- 四、夫妻相处的黄金法则
- 五、家庭幸福小魔方

第三章事业决定幸福

- 一、幸福的一半是事业
- 二、工作是事业发展的平台
- 三、规划好职业生涯目标
- 四、提升自己的职业能力
- 五、事业有成小魔方

第四章情商决定幸福

- 一、走近情商
- 二、情商对幸福的影响
- 三、情商是一门人生艺术
- 四、情商自我诊断
- 五、情商小魔方

第五章态度决定幸福

- 一、叩问态度是什么
- 二、对待自己的态度——与己幸福
- 三、对待上司的态度——与人幸福(上)
- 四、对待下属的态度——与人幸福(下)
- 五、对待压力的态度——为幸福“疗伤”
- 六、态度小魔方

第六章朋友决定幸福

- 一、叩问朋友是什么
- 二、谨慎择友，为友谊祈福
- 三、交友小魔方

第七章健康决定幸福

- 一、健康是金，珍爱生命
- 二、科学养生，保健为本
- 三、最好的医生是自己
- 四、健康小魔方

主要参考文献

后记幸福深呼吸

<<幸福魔方>>

章节摘录

第一章 触摸幸福 一、叩问幸福是什么 幸福在《辞海》里已有明确定义：“幸福是舒畅的境遇和生活”；“幸福是物质、精神、情感的复合体”。但在每个人心目中幸福的定义又有各自个性鲜明、千差万别的答案。

幸福像一个万花筒，一百个人可能有一百种不同的幸福价值观。有人将锦衣玉食、宝马香车、高官厚禄视为幸福；有人把粗茶淡饭、家庭和睦、平平安安视为幸福；有人把放下当成幸福；有人把占有当成幸福；有人把履行职责视为幸福；有人把无官一身轻视为幸福；有人说被别人伺候着就是幸福；有人说幸福是为别人奔忙……初步归纳梳理，大致有以下几种不同的代表性说法，可供讨论，不求统一。

1. 行为目标说 幸福是道德行为所追求的最终目标，是一种理想的实现。幸福会有对美好生活的期盼，更寄托着对人生境界的追求。德国学者莱辛说：“幸福存在于追求理想的过程中”。追求崇高的理想，就有了崇高的人生境界，就有了崇高品位的人生。尽管我们不一定每个人都能实现人生理想，但追求过、奋斗过、拼搏过就是幸福。所以马克思说：“斗争就是幸福”。

2. 创造喜悦说 幸福是一种喜悦的心境。心理学家佛罗姆说：“幸福是一个人创造心灵所带来的结果，是个人在思想上、情感上以及行为上的一切创造性活动所带来的喜悦心情”。比如说一位医生做完一例艰难的手术取得成功，一位剧作家写出一部满意的剧本令自己陶醉，一位母亲十月怀胎生下一个胖胖的婴儿，这种胜利的喜悦就是一种幸福。幸福是快乐的、喜悦的、崇高的。

3. “善”的品格说 幸福是一种“善”的品格，是一种爱的奉献，是一种关心他人胜过自己的人生大境界。“他为人民谋幸福”，是领袖的幸福；“为官一任，造福一方”，是领导干部的幸福；“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，是仁人志士的幸福。善的生活，好的行为就是幸福。善代表一种美德。

所谓美德，犹如一杯香茗，一杯美酒，是一朵芬芳四溢的鲜花。美德可以让心灵摆脱世俗的痛苦，幸福的心灵被美德占有，一切烦恼、纷争便失去了生存的空间，不当的欲望就会枯萎。幸福是美德结出的硕果，拥有美德，便拥有幸福。

4. 自我感觉说 幸福是一种自我感觉。这种感觉是愉快的，满足的，愉悦的，让人心情舒畅，甜蜜快乐。如谈情说爱的情侣，感情和谐的夫妻，事业成功的男男女女，最能感受到婚姻、家庭、事业的幸福。有时候，平安健康地活着，自由自在地呼吸，身边有珍爱自己也值得自己珍爱的人，就会感受到一种莫大的幸福。

5. 态度反应说 幸福是一种态度反应。一个人幸福与否很大程度上是由自己的态度决定的。有些人态度挑剔，不善与人相处，专拣别人的错，自己不想给人幸福，自己也得不到幸福。对于那些态度好，容易满足的人来说，幸福时刻会多一些，而对于那些永不知足、不当攀比的人来说，总觉得自己不够幸福，或者幸福根本就没有降临到他（她）身上。只有宽容、厚道、知足，才会有幸福感。

6. 宁静生活说 平静生活也是一种幸福。英国哲学家罗素说：“幸福的生活在很大程度上，必定是一种宁静。安逸的生活，因为只有宁静的氛围中，真正快乐幸福才得以存在。”

<<幸福魔方>>

”如在风景如画的宜居小镇，身边一缕清风，窗外一弯明月，路旁一曲轻歌，亲友一声问候，都会让你感到安静、舒适、快乐。

试问，如果一个人经常颠沛流离，心忧如焚，神不守舍，谈何幸福？

最近读到人民日报《人民论坛》两篇论幸福的文章，对幸福的理解又有了一些现实感。一篇是《静观幸福热》。

作者认为幸福是一个物质、精神、情感的复合体。

一个人要幸福，离不开物质享受、精神追求和情感支持。

这三个方面依时代、环境不同各有不同标准。

作者呼吁社会都来关心那些还不够幸福的弱势群体。

……

<<幸福魔方>>

编辑推荐

幸福像一只猫，你若试着去诱哄它，它会逃之夭夭，你若顺其自然，它会主动来磨蹭抓挠你的脚

。

<<幸福魔方>>

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>