

<<升华幸福的心能量>>

图书基本信息

书名：<<升华幸福的心能量>>

13位ISBN编号：9787510014277

10位ISBN编号：7510014271

出版时间：2010-1

出版公司：世界图书出版公司

作者：《时尚健康》编辑部 编

页数：232

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>

## <<升华幸福的心能量>>

### 内容概要

最近在德国，据说有种“失恋药丸”卖火了。

美其名曰失恋药丸，不过是“乔装打扮”的某种巧克力，精美的外包装上煞有介事地注明“请按说明服用”。

打开来看，并非“一日几次，一次几片”之类的指导，而是各种各样舒展心情的小方法，比如意大利神学家阿夯那的“哀伤治疗法”——大哭一场，找朋友聊聊，接受现实，睡个好觉，洗个热水澡，它们——被列入服用说明。

一盒巧克力就能治疗失恋后遗症？

那岂不是全世界的心理医生都可以下岗转行去卖巧克力了？

有人不屑，说这不过是自娱娱人的小把戏。

是，但它事实上的热销令人不得不重视这“小把戏”的能量。

巧克力不过是个形式，真正的内容其实是这个哀伤疗法，至于究竟是大哭一场起作用了，还是找朋友聊聊，或者那个热水澡起作用了，管他呢，这些也不过都是形式，真正的内容，其实是这些背后的心理机制与能量，确切地说是“心能量”。

如果说这种“失恋药丸”的形式化与仪式化操作不过是耍着心理“小把戏”的商业小花招，那么《心能量》一书可谓集合了中国乃至海外十多位心理学家的“大智慧”，并化学术为生活，让你不管要面对的是失恋还是失业，是顺境还是逆境，都可以更有力量，也更有方法。

正如在《时尚健康》心理高峰论坛上，当话题核心指向如何应对金融危机刮起的这一场心理风暴，心理学家杨凤池老师说的：“如果我们不能改变世界，至少我们可以改变自己，改变我们的想法、期望，理解和这个世界的互动方式。

改变自己，就能改变世界。

”而心理学家李子勋开出的心理药丸更是彻底：“金融危机是个伟大的重组，把经济虚火降下来。如果金融危机让我们过一种简单的生活，能约束我们的欲望，更多地享受精神而不是物质，对人类来说可能就是福音。

”是啊，在一路奔忙中，我们终于有时间放慢脚步，开始重新打量周遭，审视自己的生活，未尝不是一件好事，一次转机。

从着眼危机到看到转机，不过就是一念之间，但这一念，决定了我们的视野，也决定着我们的感受，决定着你看这个世界，以及我们看自己的方式，从而从根本上决定了我们的生活。

所以，无论你生活在何时、何地，都可以做一个快乐生活家。

这是我们的宗旨，也是我们一直坚信的，快乐是一种能力，一种能量，只要你拥有足够的心能量，你就是你这部人生大戏中的成功者，生活的大家，快乐生活家。

集《时尚健康》杂志一年的心能量，结晶成册，我们权且称之为一种“快乐药丸”吧。

而数十位海内外的心理专家、创作者与编辑们开出的“服用说明”也十分丰富而有效，不妨一试！

## <<升华幸福的心能量>>

### 书籍目录

01 “后金融危机成长”篇 第一篇 改变我们自己，就能够改变世界 第二篇 经济危机也许是个福音 第三篇 在危机中寻找机会 第四篇 金融危机调动家庭解决问题的能力 第五篇 金融风暴考验人性 第六篇 金融风暴中保住你的心理本钱 第七篇 经济危机下，留出一段时间爱自己 第八篇 每个人都可以自我催眠 第九篇 舞蹈治疗通过开启人的自然感官来释放身心压力 第十篇 别让金融危机变成心理危机 第十一篇 我们很多重大的决策都是非理性的 第十二篇 金融海啸下的压力管理

02 “时尚生活新尝试”篇 第一篇 请放松生活——12个break让你的24小时放轻松 第二篇 践行优质生活——优质生活密码的6个关键词 第三篇 幸福天机做自己 第四篇 享做快乐生活家 第五篇 每天3件快乐事 第六篇 跟自己待一会儿 第七篇 给钱一条赢思路

03 “心理不悦优调适”篇 第一篇 0秒减压方案 第二篇 6招修行专注力 第三篇 你的重心够稳吗？ 第四篇 从心出发，忙人减忙计划 第五篇 你不需要跟自己更较劲 第六篇 体验专业精神减压 第七篇 我们为什么这样喜欢比？

04 “与心理学家面对面”篇 第一篇 爱与自由能同时存在吗？ 第二篇 幸福有价 第三篇 真爱真的无敌吗？ 第四篇 相信自己，就会感到快乐 第五篇 给家庭一点“危机” 第六篇 男人和女人的PK

## <<升华幸福的心能量>>

### 章节摘录

第一篇 改变我们自己，就能够改变世界 杨凤池 金融风暴来了，有的人因为投资股票赔了，有的人被裁员了，钱没有了。

职位不保了，养家糊口都困难了，借了亲朋好友的钱还不上了……金融危机带来心理重压，主要是在职业的困惑、家庭问题、人际关系这三个方面。

此外，三类性格特征也是产生压力的因素，一是缺乏自信，自我价值感低的人，他们容易自责、抑郁、焦虑不安；二是凡是追求尽善尽美，时刻精神不得放松的人；还有一类是缺乏冒险精神，对变换的环境适应性差的人。

什么叫适应性差？

例如，一个人原本有一千万，刚刚赔了六百万，他就老想着“要是没有赔掉这六百万多好？”这就是适应性差。

如果适应性强的话，会转而想“我原来从零开始，挣了一千万，现在有四百万的基础，等着挣四亿吧”，能够对变换的环境适应，就会大大减小压力的产生。

那么，如何缓解这些压力？

1.了解压力的来源。

金融风暴是谁刮起来的？

它是大势所致，是各种力量结合的后果。

就跟地震一样，各种地下能量积累到一定程度。

又找到了一个薄弱环节，就会爆发出来。

这是我们不能左右的。

2.了解自己对接压力的反应。

你对压力是什么反应？

你的反应是客观和理性的吗？

如果你的反应是客观和理性的，就不会有特别大的压力感。

3.改变自己对压力的反应。

金融风暴的袭击面前，凡是参与了经济投资和经济活动的人，都可能面临亏损。

如果你总是感到沮丧和自我否定的话，不妨试着转变一个看问题的角度：亏是正常的，是大概率事件，赚是小概率事件。

4.调查导致压力的性格原因。

面对同一件事，每个人的反应是不同的，同样是赔钱，有些人过得很坦然，有些人却因此陷入绝望。

由此，1和2是已经发生的，是不能改变的。

3和4是可以改变的，应对压力主要是在3和4方面做文章和下工夫。

角色隔离反应：暂时跟自己特别大的压力和创伤拉开一些距离，换位思考，你认为比较聪明和健康的人遇到这样的事情，会怎么样做？

不妨模仿。

聆听：有人在金融风暴情况下没有赔，那就可以从他那儿学习，人家是怎么做的，为自己以后的事业吸收建议。

接纳他人：接纳他人的意见和建议，并接纳自己的现实状况，不逃避。

吸取教训：认真评估自己亏损的原因，避免以后的投资失误，包括评估自己目前的理财水平和智慧水平是否适合做投资。

其实我们可以换一种思维。

钱根本不属于我们，它属于自然的生活和世界。

钱来自生活，最终要回归到生活中去。

金融风暴的不利影响几乎波及了全世界的人们，但它带来的好处也惠及全社会和全人类。

诺丁汉大学的研究显示：在社会财富分布没有特别悬殊的地方，大家承受的心理压力相对较低。

这次金融危机打倒了谁？

## <<升华幸福的心能量>>

那些高薪、高管、富人。

这个课题还在继续研究，但如果这次经济衰退确实能起到减少社会财富悬殊的效果，社会的总体心理健康指数很可能会提高。

如果一个人的心理是健康的，他会不怕任何风暴，并非是那些风暴不可怕，而是他总能面对现实，从容应对。

有一位美国心理卫生专家戴埃博士，曾经描述了心理健康者的状态。

虽然真正能达到这样状态的人比较少，但这是我们努力的方向。

心理健康的人，几乎热爱生活的每一个内容，做什么事情都非常愉快，从来不浪费时间去埋怨或者幻想。

生病、遇到灾难，他们不会因此而整天长吁短叹，而是积极努力去改变现实，并从中获得乐趣。

他们不会因为往事而内疚和后悔，但会承认做错过事。

比如，格林斯潘就发表过一篇声明，承认自己对不起股东，做了错误的决定。

坦然承认自己做错过事没有什么，即便是伟大的人，做点错事也很正常。

但是有人做了错事始终不肯承认，反而失去了改变的契机。

他们不会为未来忧虑和担心，而是以现实的生活方式学着改变。

他们活在当下，而非过去和将来。

他们从不畏惧未知世界，喜欢探索一切，无论何时都珍惜眼前的时光。

他们在精神上非常独立，脱离了所有的从属关系。

他们十分热爱家庭，但也珍视自己的自由。

他们有一个与众不同的特点，从不寻求别人的赞许，从不想方设法取悦于人，无人喝彩照样会积极地生活。

第二篇 经济危机也许是个福音 李子勋 经济发展的大潮就像海浪，有波峰，也有波谷，任何一个东西当它发展到高峰的时候，都会回落，或者说是一种摆动。

想想，20世纪30年代经济萧条以后，美国稳定发展了70多年，他把世界经济带到了一个高峰；中国改革开放30多年来，我们的经济也是过热的。

这种情况下经济的回落，其实是健康的。

这只是一个客观的摆动，并不存在“危机”。

“危机”是我们言语派生出来的现实。

很多人都养过狗，你们知道狗是怎么叫的吗？

一只狗的叫声是丰富多彩的，它在不同的情景下，叫法不同，但是我们把语言用象声词来表述就只是“汪汪”。

我们学到的知识是“汪汪”，但是我们听到的又不仅仅是“汪汪”。

言语是带有通阅含义的，尽管我们对言语的要求是要含有千言万语，但事实上，言语可通阅的、可表达的东西是很少的，我们都是把自己投注过去，用我们认为的去通阅别人，但奇怪的是，往往坐在你面前的那个人是不通阅的人。

“金融危机”也一样，美国人把它叫做“危机一是源于他们的体验。

为什么我们也要这样看呢？

中国的经济结构和美国完全不同。

“危机”对我们来讲也许是好的体验呢？

这就需要我们用一个全然未知的态度去体验、观察、思考，而不能用我们曾有的经验，或者人类曾有的经历来解释。

用一种全然未知的态度去体验金融危机，我们也许会看到另外一些东西。

我觉得金融危机是一个伟大的重组，重新组织财富，把很多经济虚火降下来。

金融危机来了，口袋里面的钱少了，我们就少大吃大喝，对身体有好处。

同样，我们的地球也需要有一个缓冲期。

如果金融危机能够让我们过一种更为简单的生活，更能够约束我们的欲望来平和的活着，更多地去享受精神而不是物质的东西，那么又寸人类来讲，可能就是一个福音。

<<升华幸福的心能量>>

.....

## <<升华幸福的心能量>>

### 媒体关注与评论

幸福是什么？

关于幸福，似乎是我们一辈子的命题，我们不停地去追寻答案，常常忘记了“活在当下”的意义。

当压力给我们的健康亮起了红灯，当忧虑为我们的快乐蒙上了阴影，我们才懵然发现，原来自己曾经并非不快乐。

健康和快乐，不仅是一种状态，更是一种习惯，一种笑对人生、享受当下、愉悦自我的心能量。

它来自于独立的自我、美好的自我、身心灵合一的自我。

拥有了这份心能量，我们便可以满载一生的幸福。

我们希望，幸福是贯穿于每个人一生的事。

——编辑 于彬 快乐、幸福地生活，是我们每一个人的愿望。

而我们迫切要做的，就是去提升我们对幸福的感知和掌握幸福的能力。

这正是这本书的意义所在。

——孙俪 这是一本能够教会我们提升幸福生活质量的实用指南。

它倡导了全新的时尚生活理念，并给了我们认识和感受同一个世界的新角度与新方法。

——姚晨 快乐与幸福，不只与金钱有关，更在于我们内心的感受。

提升幸福指数，就在于寻找到自己内心真正的快乐源泉，它也许是你久违的内心宁静，或者你看待它的新眼光。

——高圆圆

## <<升华幸福的心能量>>

### 编辑推荐

李子勋、杨凤池、彭凯平、唐登华、张怡筠……他们的名字，你一定耳熟能详吧？

对了！

他们就是我们这本书的作者！

他们围绕幸福，给你最佳的心理辅导。

让心理专家助你提升生活的幸福指数，增强健康生活的心能量。

《升华幸福的心能量》由三大当红明星孙俪、姚晨、高圆圆 联袂推荐！

被评价为最时尚、健康的关于幸福的大众生活指南。



<<升华幸福的心能量>>

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>