

<<幸福在哪里>>

图书基本信息

书名：<<幸福在哪里>>

13位ISBN编号：9787533036041

10位ISBN编号：7533036042

出版时间：2011-12

出版时间：山东美术出版社

作者：田秋

页数：223

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>

## <<幸福在哪里>>

### 前言

生命是一种奇迹。  
在生命的整个过程中，人无时无刻不在追求着一样东西——幸福。  
“幸福”一词，已成为2011年最流行并将于2012年继续流行的词语之一。  
那么，幸福究竟在哪里呢？

对于幸福，也许每个人都有自己的定义：贫穷的人，觉得幸福就在诱人的金钱里；多病的人，觉得幸福就在健康的身体中；辛劳的人，觉得幸福就在轻松的享受中；渴望爱情的人，觉得沉浸在爱中就是幸福……其实，幸福并不是什么天大的事情，它也许就在你身边，就在你的心里——你感觉幸福就幸福，你感觉不幸福就不幸福。

在公园的角落里，有一对老年夫妇。  
老大爷气宇不凡，老太太两鬓银丝。  
他们互相搀扶着，时而低声说笑，时而默默地注视，惬意地享受着冬日的阳光。  
从那对白发的老人身上，我们不由得会想到“幸福”这个词。  
这对老夫妇是一所大学的哲学系教授，他们说：“生活的每一分每一秒，我们都把它定格为一种幸福的凝聚片段。

我们就在这片里，享受着从内心涌出来的快乐。

”幸福其实也很容易，只要我们懂得珍惜，眼前所拥有的一切，都可能是我们幸福的理由……  
但是，为什么许多人事与愿违，总是难以获得幸福？

为什么有的人感到，总有那么多痛苦像泉水一样不断涌出来？

原因就在于，许多人并不知道幸福的真正含义，不知道如何把合理需要与非合理需要区分开来，不知道如何正确地衡量幸福，或者从来就没有建立起一个合理的需要结构。

这几个问题，幸福的根本问题，也是人生的根本问题。  
搞清楚这几个问题，有助于帮助我们明是非、辨善恶，明确生活的目的，成为健康的富有和谐精神的人，成为追求价值实现并乐于奉献的人，成为在生命中享有最大幸福的人。

这就是本书的意义所在。  
翻开这本书，你会明白：只要懂得正确地追求，就能释放出原本属于你的一切，迎向幸福、富足的人生，使生命如歌！

本书通过“探讨幸福”、“触摸幸福”、“把握幸福”、“咀嚼幸福”、“抛开不幸”、“家庭幸福”六大章节，深入浅出地对幸福的本质进行全方位的剖析和深入的阐释，行文优美流畅，语言细腻，富于哲理，为尘世中的人们搭建了心与心交流的平台。

本书最后还附有一些名人的幸福观，能给你以更生动的启迪。

但愿每篇文章都能带给你一点心灵的悸动、一道顿悟的光芒，让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听生命的真谛，品尝幸福的滋味。

亲爱的朋友，愿此书为你开启幸福之门，让你自由徜徉在生命女神所馈赠的灿烂阳光、馥郁花香和瑰丽风景中！

祝你幸福！

## <<幸福在哪里>>

### 内容概要

本书通过“探讨幸福”、“触摸幸福”、“把握幸福”、“咀嚼幸福”、“抛开不幸”、“家庭幸福”六大章节，深入浅出地对幸福的本质进行全方位的剖析和深入的阐释，行文优美流畅，语言细腻，富于哲理，为尘世中的人们搭建了心与心交流的平台。

《幸福在哪里(提升幸福感的心理奥秘)》最后还附有一些名人的幸福观，能给你以更生动的启迪。

<<幸福在哪里>>

作者简介

田秋，女，毕业于北京大学中文系，爱好著写生活、家庭、教育等文字。曾出版过《管理懂点心理学》《自信制胜：让你自信满满的50个心法》《幸福女人密码：从九型人格看爱情婚姻》等图书。

## <<幸福在哪里>>

### 书籍目录

#### 第一章 探讨幸福：幸福是一门高级心理学

1. 幸福感包括哪些感觉
2. 幸福既是物质的，也是主观的
3. 各“家”看幸福
4. 三种“人性论”的幸福观
5. 幸福是“比较”出来的
6. 幸福不仅在结果，更在过程
7. 可以没有钱，不能没健康
8. 幸福的“公式”
9. 幸福不跟物质享受成正比
10. 让人幸福的“细节”
11. 幸福能像GDP那样度量吗
12. 不同年龄体验到的幸福感

#### 第二章 触摸幸福：感知幸福从“心”开始

1. 降低幸福的“门槛”
2. “少思考，多感受”
3. 太匆忙的人尝不出幸福
4. 物质增加带来的幸福“递减”
5. “幸福”的自我暗示
6. 把握当下“鲜活”的幸福
7. 当心“情绪感染”破坏幸福

.....

#### 第三章 把握幸福：我的幸福，由我来做主

#### 第四章 咀嚼幸福：智慧给你“可持续”的幸福

#### 第五章 抛开不幸：提防10大心理偷走你的幸福

#### 第六章 家庭幸福：把家庭经营成幸福的港湾

#### 附录名 人富有启迪的幸福观

## &lt;&lt;幸福在哪里&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 幸福感包括哪些感觉 我们每个人都希望获得幸福，但是幸福到底是什么呢？

其实，幸福只是一种心理感受，很多心理学家更愿意把它称为“幸福感”。

但是幸福感又是一个很模糊的东西，我们每个人对幸福感的理解是不一样的。

一个创业的人，事业有成就觉得幸福；一个学者，认为能出成果就是幸福；一个老年人，身体没大病，不孤独，就觉得挺幸福。

如果要对幸福感进行分析，就应该对构成幸福感的各种要素进行一个说明。

一般来说，幸福感大致包括以下这些感受：（1）愉悦的感觉 愉悦的感觉，是指一个人总体上的乐观感受。

这个指标反映了一个人的幸福感的最直接的感受，而这种感受与人的教育、经历、健康状况以及遗传基因，都存在隐含的关系。

（2）富裕的感觉 富裕的感觉，是指一个人对于自身物质生活状况满足程度的一种感受。

国家或地区的富裕程度与人们的幸福感水平之间存在着较强的正相关关系，生存与发展水平的高低与一个国家或地区人民的幸福体验息息相关。

从整体上看，一个国家或地区的人均收入越高，人们所感受到的幸福感相对越强。

（3）安定的感觉 安定的感觉，是一个人对于自身周边环境状况体现出的一种内心安适的状态。

这个指标主要表现被调查者的心理承受力、心理平衡感、心胸宽容度以及放松从容的心理状态等。

但要注意，所谓安定的感觉，不是只看绝对值，还要通过社会比较——与他人比较，或进行历史比较——与自己的过去比较，来取得一种心理上的平衡与满足。

一位经济学家曾说过：“我们的幸福与我们邻居的富裕程度成反比，如果你被富有的邻居包围着，你就会感觉不幸福。”

（4）归属的感觉 归属的感觉，主要是指被调查者对于自身所处环境及地位的认同程度，包括职业归属、家庭归属与婚姻状态等。

人，是社会关系的一分子，生活在这个社会群体中，就必然要与人交往，期望别人的理解、尊敬或者爱慕。

可以说，社会交往是人的存在形式，而在这个过程中形成了一个地位。

当一个人离群索居、漂泊异乡时，他就会因在陌生环境中缺乏安全感和归属感而感到孤独。

所以说，归属的感觉与幸福不可分离。

（5）期望的感觉 期望的感觉，主要通过一个人对个人以及家庭成员生活及工作等可预见未来前途的一种预期，而反映出这个人对于未来的信心状态，对社会和经济发展是否具有信心，能否有信心实现自己所设定的目标。

“期望感”是对美好愿景可能实现程度的一种信心把握，即“我能够实现”，而不仅仅是“我希望实现”，后者只是一种美好的希望而已。

（6）自由的感觉 自由的感觉，是一个人在日常行为中，在遵守法律的前提下，心理上无所拘束的一种感受。

（7）情谊的感觉 情谊的感觉，是人类对亲情与友情的需要，是人类沟通、交往的天性，对于个体幸福不可或缺。

（8）向心的感觉 向心的感觉，主要是一个人对于国家、民族、政治、制度以及社会发展现状的认同程度和自豪感，是特定群体社会心理状态的一种反映。

所谓社会心理是指人们非系统的、混沌的且处于自发状态的社会意识，可以表现为情感、需求、情绪、期望、习惯、传统习俗等，是一种自发的倾向。

社会心理可以分为个人心理和群体心理，其中，群体心理又可区分为阶级心理和民族心理。

向心感的核心是民族自豪感。

民族自豪感，是对国家和民族的悠久历史、光荣传统、优良品质、发展变化及对人类文明的贡献等，感到光荣的一种深厚情感。

## <<幸福在哪里>>

与之相反的，是民族自卑感、民族虚无主义。

民族自尊心和自豪感，是推动国家进步的巨大精神力量。

一个人不热爱自己的民族与国家，或许也能够感受一定的幸福与快乐，但却会因为观点与周围格格不入而倍感孤独，同时也就增加了不幸福的感觉。

因此没有这种向心的感觉，幸福将会大打折扣。

2. 幸福既是物质的，也是主观的 追求幸福是人生的一大理想，是人类本性的体现。

但幸福从来没有标准，只是一种感觉、一种体验，因人而异。

如果你无法感觉到幸福，即使别人用世俗的标准觉得你应该是幸福的，你仍然还是无法体会并维持住幸福。

因此，幸福不能仅仅从外部、物质方面去寻找，应重点从内心去寻找。

当你的内心认知判断与外在生活状态之间达到平衡时，你就可能找到幸福。

这时，你的生活也会变得幸福而美好。

下面这个例子就是一个对幸福生动的诠释。

.....

<<幸福在哪里>>

编辑推荐

《幸福在哪里（提升幸福感的心理奥秘）》你会明白：只要懂得正确地追求，就能释放出原本属于你的一切，迎向幸福、富足的人生，使生命如歌！

但愿每篇文章都能带给你一点心灵的悸动、一道顿悟的光芒，让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听生命的真谛，品尝幸福的滋味。

亲爱的朋友，愿此书为你开启幸福之门，让你自由徜徉在生命女神所馈赠的灿烂阳光、馥郁花香和瑰丽风景中！

<<幸福在哪里>>

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>