

<<快乐一点点>>

图书基本信息

书名：<<快乐一点点>>

13位ISBN编号：9787538730128

10位ISBN编号：7538730125

出版时间：2010-10

出版时间：时代文艺出版社

作者：全美(纽约)大学-社会教育基金会应用心理学辅导中心

页数：152

译者：付娜

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>

## <<快乐一点点>>

### 内容概要

美国密西西比大学社会学家卡尔·里夫金考察中国后深有感触地说，“中国人活的太累了，他们的人生只有两个词：成功和拼搏……我很奇怪，他们连快乐都感受不到，却想追求幸福。

”看了《奋斗》，年轻人有了生存危机；看了《蜗居》，年轻人有了生活危机；看了《手机》，中年人有了全方位危机……所有中国人都有了危机，危机的根源在于我们只用成功衡量人生价值，只会追求幸福而不会追求快乐。

快乐一点点健康生活法则，已风靡全美，并逐渐在西欧国家形成广泛传播的态势，美国多位社会学家推荐，它更适合当前全球经济环境下的亚洲人群，尤其适合当下的中国人，它独特的视角和简易的方法，开启中国读者快乐生活新观念。

<<快乐一点点>>

书籍目录

第一章 快乐人生原理 快乐是什么 知足常乐就是快乐 快乐是一种心境 大人们给孩子的定义  
快乐从哪里来 谁都有享有快乐的权利 快乐和痛苦一样真实 快乐与财富无关 快乐就像梦中情人  
谁最快乐 你真的快乐吗 快乐的人什么样 物质主义是快乐的毒品 停止挣扎与生命共舞第二章  
为什么不快乐 帮别人来气自己 不快乐的负面想法 现代人为什么不快乐 疲乏赶走了快乐 竞  
争的压力与痛苦 浪漫主义的忧郁 心中的天使与魔鬼 厌烦与刺激 嫉妒和犯罪感都是魔鬼 惧怕  
舆论的后果 太强的自我是一座牢狱 .....第三章 快乐哲学第四章 打开快乐这扇窗

## 章节摘录

第一章 快乐人生原理 快乐是什么 所谓快乐，究竟是一种客观实体，抑或是一种主观的感觉？

快乐是物质的，还是精神的？

假如我们不了解快乐是什么，盲目地生活，可能我们一辈子都不会体验到属于自己的快乐了。

通常人们以财富、地位、美满的婚姻、长寿、健康、美貌、事业成功、吃得好、穿得好、住得好等为快乐人生的实质，以为得到其中任何一种，便得到了人生的快乐。

这种看法显然是不确切的，因为快乐并不是某种固定的实体。

一般人总是喜欢执著于拥有某种条件为快乐，其实世间的快乐是相对的。

因为人类的愿望不同，对快乐的要求也往往因人而异。

或以有钱为快乐，或以有地位为快乐，或以长寿为快乐，或以健康为快乐，或以成家、或以独身为快乐……因为人们的观念不同，对快乐的境界要求也不一样。

快乐从比较中产生，自己和自己比，现在处境不好，回忆过去的美好生活，会有快乐；现在处境好，回想过去的痛苦遭遇，就会觉得现在很快乐。

快乐也会从和他人的比较中产生，比如想想自己舒适的生活条件，再看看他人的贫穷，就会感到满足，觉得自己、活得很快乐。

事实上，快乐是一种很具体的感受，如人饮水冷暖自知；又如鞋穿在脚上，舒服与不舒服，只有自己知道。

当我们偏爱某种东西，比如财富或者地位时，以为得到这些东西就是得到快乐。

其实，财富、地位等任何一种实体，它本身都不是快乐的实质，只是引发人生快乐的某一种因缘，人生的快乐由众多的因素构成。

有人以为物质条件优越就能活得快乐，有人以为只要精神愉快就快乐，其实幸福是物质与精神的统一。

每个人都是心随境转，舒适的环境是产生快乐的基础。

快乐是由心感受而来的，只有健康的心境才有快乐可言。

#### 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>