

<<幸福其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<幸福其实很简单>>

13位ISBN编号：9787540755843

10位ISBN编号：7540755849

出版时间：2012-3

出版时间：漓江出版社

作者：张怡筠

页数：215

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>

## <<幸福其实很简单>>

### 内容概要

只要下定了快乐的决心，找回情绪的主动权，快乐就不会远离你。

张博士情商提升系列之《幸福其实很简单》中，张怡筠博士从个人幸福管理，爱情幸福管理、亲子幸福管理与家庭幸福管理四个方面出发，以洗练的语言解读了人们在生活中所遇到的有关幸福的困扰。

通过一个个生动的故事，作者运用了专业的EQ理论，积极倡导“平衡生活”的理念，向读者揭示了在多变的生活获得幸福的秘密。

幸福属于我们每一个人，只有自己有了幸福的能力，才能与爱人、家人幸福互动。

## <<幸福其实很简单>>

### 作者简介

张怡筠，被媒体誉为“心灵魔术师”，活跃于媒体的心理学专家（上海电视台《心灵花园》、东方卫视《幸福魔方》、湖南卫视《变形计》等栏目人气嘉宾/主持），“爱上情商网”网站主持人，资深企业培训师（国内外著名企业逾六百家，如微软、IBM、花旗银行、宝洁、诺基亚、中国银行、中国电信、宝钢等），著名时尚专栏作家，并曾任研究所副教授11年。

从小立志要成为心理专家，高考时以第一志愿进入心理系，毕业后负笈美国，在乔治亚理工学院（Georgia Institute of Technology）取得心理学博士学位。

兴趣是看人、看书、看世界，口头禅为“EQ（情商）其实很简单”，是第一位以中文写作EQ专业书籍的学者，1996年出版的畅销书《EQ其实很简单》，引领华人社会重视及学习情商的热潮。

近年来，工作重点为情商的全方位研究及推广，专业的学理训练，丰富的演说经验，使得张博士能整合各派心理学理论，并以深入浅出的方式，发展出实用的生活技巧。

以“轻松说道理，明确讲做法”的独特风格，广受大众欢迎，帮助大家提升心理素质，在爱情、婚姻、家庭、职场中轻松穿行。

著有《爱，问张博士》《爱情其实很简单》、《幸福其实很简单》、《工作其实很简单》等。

## <<幸福其实很简单>>

### 书籍目录

自序 做自己的幸福建筑师  
个人幸福管理——排毒篇  
有钱买不到幸福？

幸福是出发地，不是目的地  
情绪不是反应，而是决定  
下定决心，就会快乐  
怒气该不该发泄？

自信与动怒指数  
冷静的三道防火墙  
你是A型一族吗？

A型人的纾压任务  
压力大，不该吃什么？

压力大，该吃什么？

阻碍幸福的心理念头  
压力防身术，你几级功力？

个人幸福管理——练功篇  
是主管又是爹娘，如何才能不再抓狂？

运动，把压力踢开（一）  
运动，把压力踢开（二）  
赶走老虎，回归当下  
情绪换挡仪式（一）  
情绪换挡仪式（二）  
慢动作，找回平衡  
和自己相处，真棒！

写出自己的健康心情  
为什么要乐观？

秒快速乐观法  
乐观思考之秘诀  
创造幸福的“真情时刻”  
爱情幸福管理  
亲密指数愈高，情商指数就愈低？

如何不再“厚他人，薄家人”？

亲爱的，其实我懂你的心  
找姻缘，从搅和开始

## <<幸福其实很简单>>

情绪连线，为婚姻幸福加分  
爱情实验室？

幸福的黄金比例  
有格调的吵架  
和冷暴力说Bye-Bye  
打破冷战的僵局  
为什么女人爱唠叨？

女强人的三“指”神功  
撒娇，是温柔武器  
三乘三爱情保鲜秘方  
幸福“映”对大法  
亲子幸福管理  
亲子沟通的四种风格  
亲子沟通十大技巧  
重视孩子的隐私  
看学习成果，而非成绩  
家庭幸福任务  
创意幸福任务，全家一起行动  
过“家庭创意日”  
制作“家庭情绪密码衣”  
家庭幸福口诀  
家庭大笑合唱团  
举行家庭会议  
制作家庭“乐趣百宝箱”  
幸福Q&A  
我该偷看他的短信吗？

我累了，不想再伪装  
他会是我的绩优股吗？

好想好想谈恋爱  
我好累，我想离婚  
为什么他不爱我了？

没有激情还叫爱情吗？

他是不是已经不爱我了？

准婆婆引发的烦恼  
他冷漠是为了逼我们说分手？

我怎样才能忘掉他？

懒散个性会让我失去他吗？

<<幸福其实很简单>>

亲爱的，出去走走吧！

性格不合，就无法相爱吗？

我的坏脾气毁了我的婚姻  
亲爱的，我们别再吵了，好吗？

我想有个家  
要个孩子，能改变我平淡的婚姻吗？

我并不想当第三者  
漂洋过海后，还会有爱情吗？

要强的女孩也想谈恋爱  
我要我们在一起  
为什么婚前没发现个性不合呢？

“性”福在哪里？

## &lt;&lt;幸福其实很简单&gt;&gt;

## 章节摘录

有钱买不到幸福 在上海参加媒体活动，认识了一位30多岁的企业家。年纪轻轻的他十年前白手起家，上海热络的房市让他成了身价好几个亿的富人。

他邀请我们参观他新装潢的别墅。

门一打开，大伙儿一阵惊呼，眼前呈现的是一座富丽堂皇的金色宫殿，从超高天花板直泻而下的大型水晶吊灯，以及全部镶金的家具壁柜，让整间屋子映射出一道道炫目的金光，使人目不暇接而感到震惊不已。

同行的一位当地朋友立刻开了口：“哇，每天住在这样美丽的房子里，肯定是幸福无比！”

众人忙不迭地点头同意：“是啊，只要财富积累到一定水平，就会快乐似神仙啦！”

没料到这时主人突然安静下来，思忖了好一会儿，他转身对着我一脸严肃地问：“幸福究竟是什么呢？”

他说，原先也以为只要拼命赚钱，一旦有能力买自己喜欢的房子、车子，就应该能体会到无比的开心。

在不眠不休的打拼之后，坐拥亿万财富的他却发现自己其实并不太幸福。

“会不会是我根本没搞懂幸福的真正感觉？”

他有些尴尬地问。

说起来，这已算不清是我第几次听到富人感叹自己的幸福和财富是不成正比的。

而当他们意识到这个落差时，往往感到不知所措：“如果连我这么有钱的人都不快乐，那想要幸福的梦怎么才能达成呢？”

“金钱真的买不到幸福吗？”

有一个大规模的研究显示，针对全世界40个国家、每个国家有1000名的受访者做调查，了解财富和生活满意度之间的关系。

结果发现，在一些比较贫穷的国家中，财富的增加的确会提高人民的生活满意度，然而一旦国民生产总值超过人均8000美元之后，增加财富就不能再继续提高生活满意度了。

也就是说，当穷到生活都成问题时，有钱会增加快乐幸福，然而一旦生活有了基本保障之后，再增加许多收入，也只能增加些微的幸福感，甚至完全没有影响。

而另一个研究则发现，我们对金钱的看法，远比金钱本身更能影响我们的幸福程度，越看重钱的人越会对他的收入感到不满，也连带对生活感到不满。

所以说，没有钱的确容易让人痛苦，但有了钱也未定就能感到幸福，关键在你我本身的心态，而非我们拥有的财富。

至于为什么有了钱却不见得能买到幸福及快乐，美国著名的心理学家谢利克曼（M.Seligman）有个发人深省的看法。

他认为一般人都误解“快乐”的含义。

快乐其实包含两种不同的感觉，一种是愉悦感，另一种则是满足感。

感官上的享乐会带来愉悦感（pleasure），例如大快朵颐、聆听优美音乐、飙车等等，都会让我们感到愉悦；而心理上的成长及成就感带来的则是更深一层的满足感（gratification），例如看了一本好书、跟朋友交心、探索生命的意义、克服困难达成目标等等，当我们挑战自己成功，觉得更上一层楼时，就会因有着成长的满足感而觉得无比的快乐。

因此一个人有了钱后，若只追求物质的享受，住豪宅、开名车，一开始会觉得很愉悦，然而这种快乐感持续不了多久，如果能更进一步厘清生命的目标，并不断努力有所成长，才可能感到持久的满足感，而真正感受到幸福及快乐。

追求愉悦很容易，但享有满足感才是通往幸福的真正挑战。

幸福是出发地，不是目的地 你是否曾想过，要怎样才能真正快乐呢？

前几天有两次坐出租车的经验，让我难以忘怀，就先从这里谈起吧！

一大早，我跳上了一部出租车，因刚好遇上尖峰时刻，没多久车子就卡在车阵中，于是我随口聊了起来：“司机先生，最近生意好吗？”

## <<幸福其实很简单>>

”后视镜中的脸拉了下来，声音臭臭的：“有什么好？

到处都不景气，你想我们出租车生意会好吗？

我每天天不亮就出来开车，开到天黑回去也赚不到多少钱，真是够气人的！

”嗯，显然这不是个好话题，换一个主题好了，我想。

于是我说：“不过还好你的车子很宽敞、很舒服，要不然像现在困在路上就难熬了。车子大还是好，即使塞车也不会觉得心情不好。

”没料到这张脸竟愈来愈臭，声音也激动了起来：“你觉得舒服吗？

那你每天坐12个小时看看，你还会不会觉得舒服？

我每天被关在这车里，关得腰酸背痛，真是倒霉，还不是为了要吃饭。

”他说完叹了口气。

老实说，那天我下车时，心中有种终于解脱了的轻松感。

不过几天后，我再一次跳上了出租车，而这一次，却开启了迥然不同的经验。

一上车，看到了一张笑容可掬的脸，轻快的声音伴随而来：“你好，请问要去哪里？

”有些惊讶这迎面而来的亲切，我笑了笑，随即告诉了他目的地。

司机先生说：“好，没问题，那你希望怎么走呢？

”我说：“都可以啊，看你怎么方便，就怎么走吧！

”他笑了笑，一边开车，一边开始愉快地哼起歌来，显然他今天心情不错。

于是我问：“司机先生，看你今天心情很好嘛，有什么喜事吗？

”他笑得露出了牙齿：“我每天都是这样啊，每天心情都不错。

”“为什么呢？

”我问，“不是听说最近大家开车收入都不太理想吗？

”司机先生又笑了笑：“没错，不过日子总是要过的，我也有家、有小孩，开车时间也跟大家一样变长了。

不过，我总是会换个角度去想事情，心情就不一样啦！

”他继续说着，脸上的笑容一直未消：“譬如说，我觉得出来开车，就好像出来玩一样，客人付钱请我跟他们一起去玩，这不是挺棒的吗？

”“例如，小姐你现在付钱，请我带你去公园玩，到了公园，我总是把客人送下车后，停下来抽根烟，欣赏一下风景再走。

像现在正是花季，我等一下就可以顺道赏赏花了，反正来都来了嘛，更何况还有人付钱呢！

”多精彩的一段话！

我突然意识到自己有多幸运，一早就有这份荣幸，跟前座的幸福达人同车出游，真是炫毙了。

这不禁让我想到了一位心理学家说过的话：“快乐，是种与生俱来的权利，而不是取决于你所完成的成就。

”也就是说，快乐是出发地，不是目的地。

也许是小时候都被洗脑成功，现在的我们大多习惯在准备考试时兢兢业业、不苟言笑，一切只等到考完，到那时才有资格感到轻松，觉得快乐。

而在工作上，我们往往也给自己设下目标，并且为了表明决心，立志夙兴夜寐，神情严肃紧张，生怕神情若有松懈，则会功亏一篑，至于什么快不快乐的，那就以后再说了。

我们大多数人，都是很快乐地在完成目标，也很快乐地在寻找快乐。

从幸福的角度而言，这个做法非常有待商榷。

因为，真正的幸福达人，不是完成了事情才快乐，相反的，应该是要快乐地去完成事情。

为什么呢？

首先，心理学研究发现，有份随时随地都平和快乐的心境，才能有助于我们整体的身心健康发展。

因此一曝十寒的心情状态，是无助于我们的整体快乐感的。

所以，快乐的心境应该天天维持。

第二，如果仔细分析一下，我们一生中绝大部分的时间，都处在“努力达到某个目



## &lt;&lt;幸福其实很简单&gt;&gt;

标”当中，只有极短的时间，是处于“完成事情”的状态。而如果等到完成了事情才快乐，那看来我们生下来就注定要悲惨过一生了，不是吗？因此，快乐的心情是不需要、也不应该等待的。

第三，在我们心境平时，大脑较易处在 $\alpha$ 波的状态，而 $\alpha$ 波有助于创意的思考。因此你会发现，当处在快乐的情绪中，我们才能更有效率、更有创意地找出解决问题的方案。所以，如果你也一直在等待完成目标后的快乐感，请现在就开始，学学那位懂得从快乐出发的司机先生，让自己不再靠完成事情才快乐，而是要快乐地去完成事情！

情绪不是反应，而是决定 有一次在演讲的现场，我问在座的学员：“有谁觉得自己是情商高手？”

“坐前排的一位中年女性立刻举了手：“我觉得我情商很高，只要别人都不来气我就行！”全场哄堂大笑。

恐怕很多人都有这种感觉，自己的幸福感往往都是被别人给毁的。

因此，我们常常有个口头禅：“都是你啦！”

你让我很生气！

“或者是“都是你，你让我压力很大！”

“这话听起来很熟悉吧！”

哈哈！

其实这种念头，是我们对于幸福的最大误区，也往往会让我们陷在负面情绪当中，久久不能自拔。

现在要特别跟你分享一个天大的秘密：其实情绪不是反应，而是一种决定。

这句话的意思是说，如果我们认为情绪是对外界刺激的一种直觉反应，接下来就会发觉我们对每一件事情生气都有理。

我们的想法是：你没有看到他用什么态度对待我吗？

你没有听到他用什么恶毒的语气说的话吗？

既然他做了不该做的事，我受到了不该受到的待遇，那我理所当然该生他的气。

然而情商高手们知道，情绪不是一种反应，而是一种决定。

也就是说，别人该不该用这种方式对待我是一回事；而我该不该因为他对待我的方式不合理，就大发雷霆，则是另外一回事。

这中间的差别是，情绪不是一种被动的反应，而是一种主动的决定。

为什么这么说呢？

你想想看，比如跟朋友约会，他迟到了半个小时。

在这个状况之中，有人的感受会是非常生气，他怎么可以迟到？

有人的感觉，则是会担心：他会不会出了什么事？

也有人会想，他既然迟到一定有不得已的原因，反而产生了体谅的感觉。

这下你该懂了，我们所有的情绪，其实都是我们诠释事件之后的主动决定。

幸福达人会选择做情绪的主人，自己决定用什么方式来回应生活中发生在我们身上的事情。

例如：他对我很不客气，我先想一想用什么情绪来回应这个事情。

你也可以说，我就不让它影响自己。

如果这么想，你还是因此生气，那么它就会是你做出的一种情绪决定。

了解了情绪的秘密，有个天大的好处，那就是：我们会从现在开始为自己的情绪负责任，而不会把情绪的责任丢给别人。

因为把情绪的责任丢给别人，会造成一个致命的伤害，我们会期望改变别人，才能够改变自己。

我们希望别人改变对我们的态度，我们才能从此变得幸福。

说实话，我们是管不到别人的。

别人用什么态度对待我们，我们毫无掌控。

因此这样一个逻辑，会把自己陷入一个泥沼之中：我希望他改，而他不改变，我就有挫折感，觉得很沮丧，最后产生抑郁跟绝望的情绪状态。

幸福达人会为自己的情绪负责任，如果我因为你对我的态度而生气了，那是因为我决定要生气；

<<幸福其实很简单>>

如果我因为你对我的方式而伤心，那是因为我决定要伤心。

当情绪的主人翁是自己的时候，你会发现这个世界就豁然开朗了。

下次因情绪起伏而失去幸福感受时，请别忘了提醒自己，情绪是由你我决定的！

&hellip;&hellip;

## <<幸福其实很简单>>

### 编辑推荐

超人气心理学家、EQ管理专家 张怡筠博士 经典畅销力作      幸福不是本能，是需要学习的技能！  
只要下定了幸福的决心，找回情况主导权，培养自我幸福力，就能与爱人、孩子、家人幸福互动。  
同期重磅推荐《工作其实很简单》《爱情其实很简单》！

<<幸福其实很简单>>

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>