

<<每天幸福一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天幸福一点点>>

13位ISBN编号：9787543948501

10位ISBN编号：7543948508

出版时间：2011-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：易磊，林敬 编著

页数：296

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>

<<每天幸福一点点>>

前言

幸福是什么？

幸福在哪里？

类似这样的追问从来没有间断过。

有这样一则寓言：一天，小狗问妈妈：“幸福在哪里？”

狗妈妈说：“就在你的尾巴上呀。”

小狗就拼命地想抓住自己的尾巴找幸福，可是怎么也抓不到！

小狗急了，去找妈妈，妈妈说：“宝贝，保持积极的心态，然后昂首阔步地向前走，幸福就会紧紧地跟着你。”

人们都在追求幸福，没有买房的认为有一套属于自己的房子就是幸福，但有了房子，又为自己过着“房奴”的生活而痛苦；没有买车的觉得有车了想去哪里就去哪里，但有车了又为堵车而烦恼；没有伴侣的认为找到一个心爱的人，走上红地毯就很幸福，但结婚后又为婆媳关系不和而伤透脑筋；没有孩子的看着别人家孩子绕膝，亲切地叫爸叫妈觉得那就是幸福，但有了宝宝，又为他们不用心学习不听话而焦虑不安；没有工作的着急，但有了一份工作，拿着不低的薪金又在感叹人生短暂，觉得应该去做自己想做的事情才叫幸福……缘何如此？

没有得到的人在痛苦，得到的人也在烦恼。

其实，幸福是一种内心的体验，它就在每个人的身边。

寓言中的狗妈妈说得好：“保持积极的心态，然后昂首阔步地向前走，幸福就会紧紧地跟着你。”

这一点也被心理学家的研究成果所证实。

心理学家认为，幸福是一种主观的东西。

它不分性别，不依赖年龄，不仰仗财富，也与一个人是在辛苦工作还是在悠闲享乐没有必然联系。

这里以人们关注较多的财富为例予以说明。

向琳，32岁，毕业后就顺风顺水地进入了一家世界500强企业工作，在她同学、朋友、家人、老乡眼中，她是同龄人中的佼佼者：工作稳定、收入丰厚，没几年就在大都市买了房、买了车，不久前还嫁人组建了自己的家。

如果这事搁在谁身上，于工作和生活都没有什么不满意了。

但向琳却常常给人一种有心事的感觉，好像一副找不到生活目标，整天都没有追求的样子，甚至跟她的现状有点不合拍，不知道的人看到她，还以为她有点落魄。

为什么会这样？

向琳自己也不知道怎么回事。

她说：“自己不知道整日忙碌为了什么，快乐、幸福好像离我越来越远了。”

记得上学时，去校门口吃个麻辣烫，在地摊上买条牛仔裤都会高兴很久，但这两年，已经很少能找到那种幸福的感觉了。

生活中，像向琳这样的人不在少数。

这绝不是猜度，而是一种统计证实。

美国“盖洛普世界民意调查”在2005~2009年，访问了来自155个国家及地区的数千名民众，让他们对自己的生活进行评价，并对“是否有足够的休息、能否受到尊重、健康状况是否良好、是否有有益的娱乐活动”等问题进行了回答。

研究者据此进行“幸福排名”，结果显示，中国大陆位列125位。

幸福，不仅仅是一个概念、一种心态，也跟人们的健康息息相关。

美国作家、清华大学心理学系客座教授贝内克指出，研究已经证实：身体健康与主观的幸福感紧密相连。

如果感到幸福，能减少脑卒中、心血管疾病和过敏性反应等疾病，让人的寿命增加7.5岁，而不幸福的生活会让人生病，也会让人寿命缩短。

所以，追求幸福不仅能使生命过程质量提高，还是身体健康的基石。

身心安定，幸福自得。

<<每天幸福一点点>>

幸福，其实很简单：换一种心境，苦难也是一种财富；调一种心态，挫折也是成长的机会。本书从心理学的独特视角，在介绍幸福必须秉承的原则基础上，把较为抽象的“幸福”化整为零，从人生历程中幸福心态容易被纠结的几个重要阶段出发，分别对恋爱、婚姻、婆媳关系、育儿、社交、职场、成功、理财等日常生活中能影响民众幸福心理的问题一一进行解读。富有哲理的寓言故事，似曾相识的案例，给读者传递的不仅是一种知识，还破解一个个关于幸福心理的困惑。

幸福在哪里？

幸福并非天上的云彩，可望而不可及，幸福就在我们身边！

如何才能拥有幸福？

换一种视角，调整一下心态。

幸福的人不是拥有的多，而是他们在乎得少。

这就是“知足常乐”的道理和智慧。

<<每天幸福一点点>>

内容概要

《每天幸福一点点》从心理学的独特视角，在幸福必须秉承的原则基础上，把较为抽象的“幸福”化整为零，从人生历程中容易被纠结的几个重要阶段。

进行针对性的说明，对恋爱、婚姻、婆媳关系、育儿、社交、职场、成功、理财等日常生活中易出现的问题做了深刻的解读，让你明白什么才是幸福，怎么才能收获幸福。

《每天幸福一点点》由易磊、林敬编著。

<<每天幸福一点点>>

书籍目录

前言

第一章总则：幸福是一种心态

活在当下，珍惜拥有别让幸福变了味
看开得失，幸福不是得到的多而是失去的少

素心做人，帮助别人吃亏也是“福”

准确定位，多一份选择多一份幸福

给予原则，幸福通过分享会越来越多

自我普度，求观音不如自己做观音

坚信自己，走自己的路任别人忽悠去

放下完美，残缺也能装点你的幸福

找到价值，让自己的幸福一点点长大

修心定性，一颗平常心让你快乐常伴

第二章恋爱：爱你没商量，幸福有道理

审视自己，剩男剩女不可太追求完美

顺其自然，得不到心犹如强扭的瓜

志同道合，恋爱也要“门当户对”

笑对失恋，爱的本质是给予而非索取

过犹不及，甜蜜爱情八分最相宜

要拘小节，细节也能决定恋爱成败

勇于示爱，但请“首先得寸再进尺”

吊吊胃口，耍点小花招恋爱更甜蜜

刺猬法则，和恋人保持温馨的距离

第三章婚姻：一个伴侣，半辈子幸福

信任是宝，不要捕风捉影怀疑另一半

幸福如沙，抓得越紧剩下的就越少

不吝褒奖，用恭维找到初恋的感觉

学会示弱，善于低头的女人最幸福

多点宽容，不抱怨的婚姻更幸福

幸福为本，莫把工作的烦恼带回家

糊涂原则，夫妻过日子不必太较真

手表定律，幸福需要有“共同语言”

恬淡是真，爱情需要玫瑰也需要面包

第四章婆媳：婆媳关系亲，全家代代和

婆媳和睦，从领媳妇进门那一刻做起

家道是根，像亲生女一样对待婆婆

将心比心，爱他就别让他成“三夹板”

巧对告状，让婆媳最终握手言和

和平共处，爱丈夫就要爱他的母亲

嘴巴要甜，一声“妈”抹去彼此隔阂

大爱接力，一对好婆媳温暖三代人

相互包容，不是一家人不进一家门

第五章育儿：父母如镜，你变孩子就会变

赞美是金，孩子会长成父母说的那样

放弃唠叨，才能让孩子充满自信

永不放弃，让鼓励伴随孩子健康成长

<<每天幸福一点点>>

感恩教育，从小事做起不讲大道理
谦虚为要，提高成绩不如培养品质
放养教育，回归天性孩子成长更健康
坦然面对，性教育也是一种重要的人生教育
身教为范，父母要踩好自己的脚印
第六章职场：微笑是工作的最大资产
以德报怨，种庄稼是除杂草的最好方法
套套近乎，有自己人感觉更容易成功
蘑菇定律，职场新人重收获而不是重收入
欲扬先抑，创造意外惊喜容易获得好感
首因效应，初次见面就种下幸福的种子
为谁工作，职场心态决定你的幸福指数
刺猬效应，与同事相处要保持合适距离
合作定律，和尚再多也要坚持去挑水
全力以赴，伟大的业绩需要持久的热情
祸从口出，说话有分寸防止被抓小辫子
能者不忙，“穷忙族”忙要忙到点子上
木桶定律，及时补上自己的短板
南风效应，四两之力也能拨得千斤幸福
第七章成功：你就是价值连城的钻石
别看脚印，目标能帮你走一条幸福直线
永不放弃，成功者不放弃放弃者不成功
风雨彩虹，今天的苦难成就明天的成功
生涯规划，要让事情改观先让自己改变
互利共赢，千万别让自己饿死在汤锅边
善于倾听，人只有一张嘴却有两只耳朵
找到贵人，跻身强林关键看和谁在一起
坚定信念，自信伴你步步走向成功
不要等待，行动起来你就成功了一半
天道酬勤，踏踏实实的成功最幸福
除去闲名，放下功名利禄活得才轻松
欲求勿过，贪婪丢了财富赔了幸福

<<每天幸福一点点>>

章节摘录

版权页：插图：今天，老公从三亚出差回来，人们都说久别胜新婚，本来很高兴的一件事，却出人意料之外，我遭到老公污辱性地怀疑。

一进家门，老公就跟变了个人似的，用鼻子使劲抽吸着空气，样子跟“缉毒犬”有点类似，刚开始问一句“昨晚睡得好不”？

还有点疑惑自己的判断，但后来却莫名地爆发了他潜在的问题：“你跟谁鬼混了？”

我对得住天地良心，从来没有想过出轨之类的事情，他怎么可以如此怀疑我？

我的心一下就跌到谷底去了，如此怀疑，神经质似的，哪里还有幸福可言？

他经常早出晚归的，或者应酬之类，三更半夜才回来，我都没有怀疑过他，就算有，也是开玩笑地问一下，也没有想过他会做出对不起我的事情来，我自己身体不佳，够辛苦了，竟然还被他怀疑，很无奈。

事实上，这已经不是第一次了。

平时去哪，跟谁吃饭，加班，出差无一事不跟他说明白、清楚的。

查手机，骂人我都可以忍受，唯独今天，竟然如此污辱我的人格，我真的受不了。

下午他叫我送他上班，我说不送，他说：“凭什么不送，你睡我的床，住我的房子！”

真的想带着女儿一走了之，天大地大，何处没有我的容身之地？

跟着这样一个成日疑心疑鬼的男人在一起，我真的累，越累越想不明白，为何只许州官放火就不许百姓点灯？

突然间想起多少女人经常怀疑老公出轨，却没有一点实质性的证据，搞到感情慢慢破裂，本来老公没有出去鬼混过，长期处于怀疑及被检查的情况下，有多少人能忍受得住？

也许有一天，不出轨的都会出轨了。

<<每天幸福一点点>>

编辑推荐

《每天幸福一点点》：幸福，不是被巨大的灾难或者是致命的打击扼杀的，而是被那些微不足道的小错误一点点分解掉的。

每天修复一点点，幸福就会回到你身边。

你，幸福了吗？

恋爱、婚姻、婆媳、育儿、职场……人生必经的关口，无论追求什么，走了多远，别忘了人生之路，在乎的不是目的地，而是沿途的风景。

幸福到底是什么？

为什么很多人感觉不到幸福？

幸福其实很简单换一种心境，苦难也是一种财富；调一种心态，挫折更是成长中的一份幸福。

每天懂爱一点点，人生才会幸福。

你幸福吗？

幸福，是小女孩手里的棒棒糖，是寒冬里的一抹暖阳，是晚归时恋人的一句关爱，是一次美好的邂逅，是一双善意的眼睛……幸福看似遥不可得，其实触手可及。

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>