

<<幸福多了40%>>

图书基本信息

## <<幸福多了40%>>

### 前言

幸福，是每个人的愿望。

虽然我们可能没有公开承认过，或者我们会在言语中用不同的表达来隐藏这种意愿。

不论我们的渴望是事业的成功、精神的充实，还是良好的人际关系、清晰的生活方向，或是爱情与欲望，我们之所以渴求它们，是因为我们认为它们会给我们带来幸福。

但是，我们当中又有多少人真正清楚我们自身的努力到底可以创造多少幸福，或者我们到底应该怎样去创造幸福呢？

认真回想一下我们内心深处的幸福理念，我希望这本书可以帮助大家认识到幸福是可以实现的，我们是有能力创造幸福的；而且，创造幸福是一件值得立刻行动的大事，对我们本人意义重大，对我们周围的人也同样重要。

幸福有什么意义？

幸福又有什么秘密？

人们可以获得更多的幸福吗？

刚刚获得的幸福可以长久保持吗？

这些都是我从事心理学实验以来一直在探讨的一些基本问题。

我从22岁读研究生时开始从事心理学研究，当时，有关幸福的心理学研究并不被看好，因为人们认为幸福这个东西是琢磨不透的、难以科学化的、“柔情化的”、“模糊的”。

谁承想今天“幸福”已经成了社会科学领域的一个热门课题。

在21世纪的西方社会，“幸福”已经成为个性时代浪潮中的一个符号、一种现象。

今天，“幸福”已经成为一种潮流，就像呼啦圈、爆炸式发型曾经流行过的那样，“幸福”的浪潮同样来势汹涌。

报纸、杂志、电视纪录片、书籍、引语、博客中有关“幸福”的话题屡见不鲜，但是，相关内容中的绝大多数都没有实验数据作为支持。

## <<幸福多了40%>>

### 内容概要

本书作者是从从事积极心理学研究的权威专家，本书是她近20年来用科学的方法对幸福进行研究的结晶。

根据研究，她创立了详细且易于实施的12项策略，这12项策略能为我们的日常生活增添幸福，带领我们全面理解什么是幸福，什么是不幸福，什么能够使我们更接近自己预想的那种快乐生活。

书中还对一些片面的、不科学的说法进行了澄清。

点击免费阅读更多章节：[幸福多了40%](#)

<<幸福多了40%>>

作者简介

索尼娅·柳博米尔斯基 (Sonja Lyubomirsky)，加利福尼亚大学河滨校区心理学教授。她于哈佛大学获得学士学位，于斯坦福大学获得社会心理学博士学位。

索尼娅及其科研曾获多项荣誉，其中包括2002年度坦普顿(Templeton)积极心理学大奖，以及美国国家心理健康研究所的多年资助。

<<幸福多了40%>>

书籍目录

前言 | 如何获得真正持久的幸福

1 幸福可不可以多一些 一项让幸福持久的计划 你知道幸福在哪里吗 发现幸福的金钥匙 你能做的最有价值的“事情” 我们为什么要幸福

2 你有多幸福 如果幸福是一个数轴，你在哪一点上 幸福的误区 生活境况的影响是有限的 幸福原点 通过主观行为塑造幸福的生活

3 怎样找到适合自己兴趣、需要和价值观的幸福之道 选择幸福之道的三种方法 个性化幸福方案的诊断方法 更多选择 幸福行动

4 培养感恩心态和积极心态 幸福行动之一：表达感恩之情 幸福行动之二：培养乐观心态 幸福行动之三：不多虑，不攀比

5 加强社交投入 幸福行动之四：多行善事 幸福行动之五：发展关系，培养感情

6 面对压力、困难和不幸 幸福行动之六：提高应对技能 幸福行动之七：学会原谅

7 生活在今天 幸福行动之八：多做能让自己全身心投入的事情 幸福行动之九：享受生活之美

8 找到生活的目标 幸福行动之十：为目标而奋斗

9 调整身心，守护健康 幸福行动之十一：心中有信仰，精神有依托 幸福行动之十二：强健身体（冥思篇） 幸福行动之十二：强健身体（体育篇） 幸福行动之十二：强身健体（言行举止篇） 幸福的秘密

10 锁定幸福的五大法则 法则一：积极的心态 法则二：把握时机，注重变化 法则三：社会支持 法则四：动力、努力、毅力 法则五：养成好习惯

后记：持久的幸福 附录：抑郁有计可消除 抑郁症是什么 抑郁症的成因 最有效的抑郁症治疗方法 幸福就是消除不快的办法 战胜困难

## &lt;&lt;幸福多了40%&gt;&gt;

## 章节摘录

所以，异卵双生的两个孩子的生活环境其实会很不一样，而同卵双生的两个孩子则更可能拥有相似的生活环境。

不过，研究人员已经通过另一项研究解决了这个问题。

研究人员比较的是生活在一起的同卵双生和从小就没在一起生活过的同卵双生。

虽然后者的情况并不多见，研究人员还是成功地找到了几组这样从小就分开的双胞胎，当时他们都已经是人到中年了，他们按要求各填了一张幸福测量表。

测量结果显示他们的幸福得分极其接近，与那些从未分开的双胞胎的测量结果是一致的。

这项研究后来成了心理学研究的经典之作。

同卵双生中的一个若是幸福的人，另外一个也同样是幸福的人，不管他们两个是生活在同一个屋檐下，还是生活在远隔大洋的两个世界里。

更有趣的是，不管是否在一起长大，异卵双生的两个人的幸福水平都不具有相关性。

从这一点上说，他们无异于普通的兄弟姐妹。

这一系列研究结果有力地支持了“基因决定我们幸福原点”的结论。

研究证实，基因对幸福的决定作用占50%，生活环境占10%，不要忘记，剩下还有40%的幸福是我们可以人为控制的。

关于双胞胎的研究数据我已经经手十几次了，可是每次再看到这些数据时，我还是感叹不已。

我禁不住会在脑海里想象，两个同卵双生的男孩出生后就被分开，他们从此生活在不同的城市和家庭里、有着不同的双亲和兄弟姐妹、在不同的学校学习，就这样慢慢长大，然后在他们三十多岁或者四十多岁的时候，命运又安排他们重逢。

当他们看到和自己如此相似的对方时，又是怎样的一番惊讶和震撼！

有没有这样的事情呢？

明尼苏达州双胞胎登记处有过很多类似的纪录，其中有些故事也许已经家喻户晓。

这里我举一个最著名的实例。

两兄弟都叫詹姆斯，他们出生后39年才得以再次相遇。

相遇那天，他们的身高都是180厘米，体重都是82公斤。

他们抽同样品牌的香烟，喝同样品牌的啤酒，而且都有咬指甲的习惯。

不过更多的不可思议来自于他们的人生经历。

他们的前妻都叫琳达，现在的妻子都叫贝蒂。

他们都喜欢在房子中到处留下爱的感言，送给自己的妻子（可惜他们的前妻都没能好好珍惜这份情意）。

他们的第一个孩子都是儿子，也都起名叫詹姆斯。

他们还都养了狗，连狗的名字也是一样的，都叫洛伊。

这还没完，他们都开着浅蓝色的雪佛莱，并且都曾经驾车带着全家到佛罗里达的同一片海滩去度假。

我敢打赌，他们两人的幸福水平一定是相同的。

<<幸福多了40%>>

媒体关注与评论

市场上类似的书籍已经泛滥成灾，那么再多一本新书会在这个饱和的市场掀起狂澜吗？一位资深的心理学家能够做到在坚守个人诚信和职业操守的情况下为人们提供一本幸福生活的指南吗？

这本书是对这两个问题最有力的肯定回答。

——《积极心理学学刊》（The Journal of Positive Psychology） 这本幸福宝典就像汽车的说明书一样实用。

索尼娅指出我们的幸福有40%的提升空间，这一理论可以让最坚定的宿命论者转而相信幸福既是一种人生选择，也是一种人生目标。

——《今日心理学》杂志（Psychology Today） 索尼娅的观点非常清晰：我们可以提升幸福。在积极心理学的研究基础上，她告诉读者如何去获得幸福。

——《纽约书评》杂志（The New York Review of Books） 获得持久的幸福是梦想吗？索尼娅近二十年来致力于研究这一课题，她的报告可以打消悲观者的疑虑。

——《美国新闻和世界报道》杂志（U.S. News & World Report） 这本书提供了科学的建议，能让你变得更幸福。

——马丁·赛林格曼, 当代著名心理学家，曾任美国心理学会主席

<<幸福多了40%>>

编辑推荐

《幸福多了40%》：市场上类似的书籍已经泛滥成灾，那么再多一本新书会在这个饱和的市场掀起狂澜吗？

一位资深的心理学家能够做到在坚守个人诚信和职业操守的情况下为人们提供一本幸福生活的指南吗？

这本书是对这两个问题最有力的肯定回答。

——《积极心理学学刊》（The Journal of Positive Psychology） 这本幸福宝典就像汽车的说明书一样实用。

索尼娅指出我们的幸福有40%的提升空间，这一理论可以让最坚定的宿命论者转而相信幸福既是一种人生选择，也是一种人生目标。

——《今日心理学》杂志（Psychology Today） 索尼娅的观点非常清晰：我们可以提升幸福。在积极心理学的研究基础上，她告诉读者如何去获得幸福。

——《纽约书评》杂志（The New York Review of Books） 获得持久的幸福是梦想吗？索尼娅近二十年来致力于研究这一课题，她的报告可以打消悲观者的疑虑。

——《美国新闻和世界报道》杂志（U.S. News & World Report） 这本书提供了科学的建议，能让你变得更幸福。

——马丁·赛林格曼, 当代著名心理学家，曾任美国心理学会主席，宾州大学心理学教授



<<幸福多了40%>>

#### 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>