

<<幸福公开课>>

图书基本信息

书名：<<幸福公开课>>

13位ISBN编号：9787040356373

10位ISBN编号：7040356376

出版时间：2012-5

出版时间：高等教育出版社

作者：岳晓东，李健秋 著

页数：214

字数：190000

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>

<<幸福公开课>>

内容概要

认识与寻找幸福，是人生中最重要的事情之一。

这本书，就是一本关于怎样认识与寻找幸福的书。

全书以心理学最前沿的研究成果为依据，围绕“幸福理解”“幸福养生”“幸福修炼”“劳动创造幸福”等命题做了深入浅出的阐述。

同时，本书还特意安排了一些有趣的小专栏，如“幸福百味”“幸福测测看”“幸福养生小妙方”等，既有理论的援引，也有操作的方法，力求能将“有益”与“有效”成功地结合起来。

幸福是一种彻悟，而将幸福植入心中、与它终身同行，则需要一定的技巧。

幸福，对儿童来讲，是一种本能；对成人来讲，则是一种技能。

在本书中，著名心理学家、哈佛大学心理学博士岳晓东教授并北京师范大学李健秋博士将与你共同探讨幸福、修炼幸福，并学会守护这份幸福。

<<幸福公开课>>

书籍目录

第一课 谁偷走了我们的幸福

生活步入了小康 幸福感却没有大幅提升

世界幸福指数报告的启示

四大“窃贼”偷走了我们的幸福

第二课 谁能给我幸福

你感觉自己幸福吗？

幸福的变量

男女幸福对对碰

我想有个家——给幸福筑个巢

幸福，自己说了算！

心灵旺盛是资本

第三课 幸福养生堂

第四课 幸福的“四重唱”

第五课 幸福人生的七项修炼

第六课 劳动创造幸福

主要参考资料

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>