第一图书网, tushu007.com

# <<幸福在心>>

## 图书基本信息

书名：<<幸福在心>>

13位ISBN编号：9787115207234

10位ISBN编号：7115207232

出版时间：2009-6

出版时间：人民邮电出版社

作者：王成全

页数：170

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

第一图书网, tushu007.com



## 前言

从幸福学的视角来看，人类文明史就是人类逐步走向幸福社会的发展史。
在茹毛饮血的蛮荒时代，生存和发展才是最为重要的，幸福并不一定是人类社会关注的首要问题。
人类只有在逐步摆脱洪水猛兽、贫困、饥饿、瘟疫、疾病、战争的困扰，物质生活更加丰裕，生活水平不断提高时，幸福才会逐步成为人们关注的主要议题。
当人们寻寻觅觅，寻找幸福秘笈的时候，人类也将一步步地迈向理想的幸福社会。
近一百年来，随着人类社会生产力的迅速发展、科学技术的突飞猛进，人类已经创造出了此前几千年难以比拟的物质文明，使人类社会展现出前所未有的、绚丽多彩的“幸福图景”。
当人类跨越了20世纪进入后工业化时代的今天，社会发展日新月异，“信息化、全球化、网络化”已成为我们生活的这个时代的重要特征。
尽管人类创造了以往任何时代都难以企及的物质文明，然而众多研究者却发现，人们在享受着前所未有的富裕的物质生活时，人类的幸福指数却并没有因此而得到大幅提升，越来越多的衣食无忧的现代人缺少幸福感受。
幸福是什么？
是物质财富还是心理感受？
幸福是已获得的结果还是追求幸福的过程？
幸福有什么特点？
幸福的构成要素是什么？
幸福是否有标准？
这些问题都将在本书第一章中进行论述。
古今中外，哲学家、心理学家及经济学家都曾经探索并论述过幸福问题，他们从不同的视角提出了丰富多彩的幸福理论。

## 内容概要

本书以积极心理学理念为指导，汲取哲学家、心理学家等有关幸福的理论，简要论述了幸福的本质、特点、构成要素及标准等，结合人们在追求幸福生活过程中面临的问题，有针对性地引导读者转变观念，调整心态，不断提升自己的幸福感。

本书通俗易懂，语言生动活泼，叙述中穿插了很多关于幸福的故事、幸福测验及幸福练习，期望读者在轻松的阅读过程中体验幸福生活，领悟幸福真谛。

本书读者群广泛，适合心理辅导人员、心理学相关专业师生以及对心理学感兴趣、渴望幸福生活并提高幸福水平的广大读者阅读。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

王成全，北京师范大学心理学院心理咨询与评价专业博士，北京理工大学管理与经济学院副教授。

曾著有《天天好心情》、《现代管理心理学》、《青年学生心理健康》、《青少年心理素质训练》等十余部心理学书籍，翻译出版《培养卓越儿童》、《多元智能教与学的策略》、《心理定向与成功》等译著。

# <<幸福在心>>

## 书籍目录

第一章　初识幸福　　第一节　揭开幸福的面纱　　一、幸福感是主观心理感受　　二、幸福感是对生活的评价　　三、幸福感是稳定的心理体验　　四、幸福感是追寻理想的过程　　第二节　幸福的主要特点　　一、幸福的多样性　　二、幸福的不可替代性　　三、幸福的群体性　　四、幸福的相对性　　五、幸福的衍生性　　第三节　幸福的构成要素　　一、幸福的两要素理论　　二、幸福的三要素理论　　三、幸福的四要素理论　　第四节　幸福的心理标准　　一、幸福的目标——理想　　二、幸福的本源——满足　　三、幸福的动力——快乐　　四、幸福的条件——平安　　五、幸福的保障——健康　　第五节　幸福的生理基础　　一、基因与幸福　　二、右脑潜能与幸福　　三、发挥大脑学习幸福的潜力　第二章　丰富多彩的幸福理论　　第一节　道德完善的理性幸福　　一、理性是幸福的基础　　二、幸福不同于感官快乐　　三、思辨是幸福的最高境界　　第二节　享乐的感性幸福　　一、幸福就是满足欲望　　二、合理利己追求快乐　　三、个人幸福与社会幸福相辅相成　　四、爱是幸福的途径　　第三节　解除压抑的幸福　　一、潜意识是追求幸福的动力　　二、解除压抑与焦虑的幸福　　三、性福需要升华　　第四节　此时此地的幸福　　一、幸福就在当下　　二、跟着感觉走　　三、幸福是追求格式塔　　四、不刻意追求幸福　　五、承担自我对幸福的责任　　第五节　顶峰体验的幸福　　一、基于需要层次的幸福　　二、最幸福者是自我实现者　　三、幸福的更高状态是顶峰体验　　第六节　和谐自我的幸福　　一、自我协调是幸福的基础　　二、无条件关注培育幸福感　　三、心理和谐者就是幸福者　　第七节　幸福的经济学理论　　一、比较能够带给人们幸福　　二、生活变化是幸福之源　　三、多种方式提升幸福感　　四、做自己喜欢的事并从中赚钱　第三章　自我的幸福责任　　第一节　自我是幸福的主人　　一、我的幸福我做主　　二、分析自我及自我幸福　　三、接纳自我，善待自我　　四、追求幸福，促进自我成长　　第二节　自信与幸福　　一、自信是幸福元素　　二、自我效能感提升自我幸福感　　三、增强自信心练习　　第三节　培养自我的幸福能力　　一、客观认识幸福与幸福感　　二、培养感知幸福的能力　　第四节　把自我幸福融入社会幸福　　一、满足自我幸福，创造幸福社会　　二、承担自我对社会幸福的责任　第四章　阻碍幸福的因素　　第一节　理想的幸福不完美　　一、现实幸福与幸福理想　　二、勇于面对现实，不做无谓的抱怨　　第二节　完美主义与幸福理想　　一、完美主义腐蚀幸福　　二、完美主义并非幸福理想　　三、测试你的完美主义倾向　　第三节　心理阴影与消极暗示　　一、以乐观心态驱散心理阴影　　二、动静结合驱散消极暗示　　第四节　攀比与贪婪侵蚀幸福　　一、攀比源自不知足　　二、被财富颠覆的幸福感　　三、贪婪夺走你的幸福　　四、珍惜你已经拥有的　　第五节　被压力压垮的幸福　　一、压力及其类型　　二、测量你的心理压力　　三、调控压力，提升幸福感　第五章　从感知到感悟幸福　　第一节　幸福从“心”开始　　一、把幸福的重心转向内部　　二、幸福要用心感悟　　三、维持内心平衡　　第二节　知足、满足与幸福感　　一、知足与幸福感　　二、满足感疑似幸福感　　第三节　幸福就是积极心态　　一、做积极心态的驾驭者　　二、以积极心态做事　　三、以积极心态选择幸福　　第四节　平常心呵护幸福心　　一、平常心是幸福“心”境界　　二、平常心保障平衡心　　三、平常心其实不平常　　第五节　宽容与“舍弃”悟幸福　　一、学会宽容，发现美好　　二、人生成败皆宽容　　三、舍得、宽容皆幸福　　四、“舍弃”换得幸福来　　第六节　用心品味幸福　　一、平凡中体味幸福　　二、体味亲情赋予的幸福　第六章　守护并提升幸福　　第一节　童心唤回幸福心　　一、唤回失落的童心　　二、以童心留驻幸福心　　三、率真挣得多彩幸福　　第二节　快乐心增添幸福感　　一、培养一颗快乐心　　二、积累你的快乐心　　第三节　强化你的幸福感　　一、强化幸福每一天　　二、时常提醒幸福　　三、让幸福感逐日递增　　第四节　以幽默感增强幸福感　　一、幽默的幸福价值　　二、幽默催开幸福花　　三、让幽默陪伴幸福人生　　第五节　知难而进，争取幸福　　一、在磨难中发现快乐　　二、迎难而上，争取幸福　第七章　幸福心理操　　第一节　语言幸福操　　一、相信语言练习的作用　　二、搜集背诵“好词语”　　三、把消极语言换成积极语言　　第二节　心情快乐操　　一、用心感受美好事物　　二、降低快乐的门槛

三、做自己喜欢的事情　　四、把热情与优势结合起来　　第三节　“幸福递增”操　　一、确立递增幸福的目标　　二、增添幸福感是一个过程　　第四节　增添幸福储蓄操　　一、累积小幸福　　二、增添幸福的储蓄额

## 章节摘录

第一章初识幸福　　我们处在社会高速发展的时代，“信息化、全球化、网络化”已成为我们这个时代的重要特征。
一方面，我们享受着前所未有的物质生活，“物质匮乏”这个词开始与我们渐行渐远；另一方面，众多的幸福研究者却发现，在生活水平不断提高的同时，城镇居民的幸福指数却日趋下降，越来越多的人对幸福生活有了更加迫切的渴望。
在现实生活中，不少人以为有钱就是幸福。
然而很多数据显示，财富的多寡与幸福感的强弱并不成正比，而且国家经济增长与国民幸福未必同步。
在美国，尽管国民的实际收入水平比以前增加了六倍，但人们的幸福指数却一直停留在特定的水平没有提高。
人们终于明白，社会发展的目标应当是在促进经济增长的同时，使民众感到更幸福，在提升民众生活福利水平的同时，还需要关注整个社会的幸福水平。
当我们思考什么是幸福的时候，其实正预示着幸福生活的开始。
第一节揭开幸福的面纱　　与其说人类的幸福来自偶尔发生的鸿运，不如说来自每天都有的小实惠。
——美国政治家富兰克林　　自古以来，幸福就是哲学家、思想家关注的重要问题。
然而，由于社会发展的程度、地域、文化、认识等方面的差异，导致人们对于幸福的理解也存在很大的差异。
因此，迄今为止还没有任何一位哲学家能够给出一个一劳永逸的关于幸福是什么的答案。
幸福很诱人，但她却披着一层薄薄的面纱。
一、幸福感是主观心理感受　　近年来的研究显示，相貌、财富不是可以量化的幸福指标，人们已经越来越看重心灵层次的满足。
在西方现代心理学研究中，well-being、subjectivewell-being、happiness等词汇，都被译为“主观幸福感”。
学者们认为，主观幸福感就是指个体依据自己设定的标准对其生活质量所做的积极、乐观、美好的整体评价，并在此基础上形成的主观心理感受和稳定的心理体验。
这一概念具有以下三个主要特点。
（一）幸福感是对物质生活的主观心理感受　　这一说法反映了幸福的主观形式，表明幸福感具有主观的、内在的、精神的内涵，而不是客观的、外在的、物质的东西。
这使我们更容易理解幸福的个体差异性。
由于每个人的经历、个性不同，他们对幸福的体验也可能有所不同。
每个人都有各自的幸福定义，每个人都为寻找自己的那份幸福而努力，每个人对幸福的追求也指引着他人生的努力方向。
（二）幸福感是一种积极的情感体验　　就幸福感的本质内涵而言，幸福是一种情感活动过程，是在客观生活状态满足了个体主观需要的情况下而产生的美好、向上、积极的情感体验。
这种情感活动既可能随生活状态和主观状态不断变化，也具有相对的稳定性。
（三）主观评价是幸福感的内在标准　　这是主观与客观联系的关键环节：一方面，幸福的标准不能仅仅用物质、金钱、地位等因素来衡量，而要以心理感受的指标来衡量；另一方面，幸福的内在标准并非完全主观，而是在主观地对客观生活进行评价的基础上确立的。
实际上，幸福的标准就是每个人根据自己的主观需要，并对满足需要的可能性进行评价之后所设定的。
因此，幸福的标准具有明显的个体差异性。
幸福可能是沙漠旅行中的一碗泉水，或是饥肠辘辘时的一个馒头；幸福也许是月光下彼此手牵手的浪漫，或是风雨中同撑一把伞的相依；幸福是寒冷中相偎体贴的温暖，或是无怨无悔、永不言弃的真挚。

二、幸福感是对生活的评价　　幸福感以个人设定的评价体系为标准，这一标准构成了人们幸福感的内在尺度。
个体是否幸福不以外在物质生活是否充裕为标准，而取决于外在物质生活是否适合内在的评价标准。
只有当外在物质生活状况超出内在评价标准时，个体才会感到幸福。
　　幸福感是人们对积极情感的认知评价，而不是情绪情感本身，其重点就是个人对自己生活整体状况进行整体评价之后形成的情感满足状态。
因此，幸福不能仅仅从外部、物质方面去寻找，应重点从内心去寻找。
当你的内心认知判断与外在生活状态之间达到平衡时，你就可能找到幸福，这时，你的生活也会变得幸福而美好。
　　其实主观幸福感并非纯粹的主观，因为人们获得心理满足的物质需要和生存条件乃幸福的客观内容。
也就是说，虽然一个人主观觉得快乐和幸福，但是他究竟得到了何种幸福及他所享有的幸福的性质却取决于他所满足的需要的性质，而不完全以其主观感觉为转移。
　　从幸福感形成的过程来看，幸福感包括以下三个环节。
　　第一，客观条件或生活状态是幸福感形成的基础环节。
如果通过主观努力能够改善我们的生活状态，提高我们的生活水平，就可能提升我们的幸福感。
　　第二，个体主观的评价体系是幸福感形成的关键环节。
调整我们对生活状态的评价体系，就能够调控我们的幸福感。
　　第三，积极心态是幸福感的最终环节。
积极心理状态和积极心理体验本身就是幸福感，如果我们采取有效的措施改变心理状态，同样能够改善我们的幸福感。
　　三、幸福感是稳定的心理体验　　幸福感是个人特定（较长）时期而非短暂时段的情感反应和生活满意程度，即幸福感有一个相对稳定的数值，尽管这一数值随着个体的发展会有一定程度的波动，但幸福感数值会稳定在特定的范围内，一般情况下不会反复大幅度地上下波动。
随着生活事件而变化和波动的心理体验可能与幸福感有关，但这种心理状态主要是一种情绪波动，不能够称之为幸福感。
幸福感是个体内心长期而深刻的精神满足，它超越了世俗的物质、财富和欲望，决定于自由快乐的心境和没有负累的体魄与灵魂。
当生命顺其自然，就是满足与欢欣，就是幸福与快乐，就是生命所能求得的最为美好的状态。
　　了解你的幸福状况　　一般而言，人们并不一定清楚自己的幸福状况，本练习可以帮助读者了解自己的幸福状况，提高自己对幸福的认识。
请读者回答以下几个问题。
　　第一，总体上，我感到幸福吗？
幸福是人们对自己生活状况的心理体验和感受，它既是人们关注的事情，也很容易被人们忽视。
因此，识别并评价自己的幸福感，也是提高幸福感的第一步。
　　第二，我为什么感到幸福或不幸福？
有时，人们并不一定清楚自己是否幸福的原因。
通过这种原因分析，有助于你理解幸福及其主要原因，这将有利于你的成长。
　　第三，想一想用什么方法改变自己的现状，是调整认知？
改变生活方式？
自找激励还是不断学习？
　　四、幸福感是追寻理想的过程　　幸福是一个不断渴望的过程，从一个目标到另一个目标．。
到达前者就开辟了通向后者的道路。
　　——英国哲学家霍布斯　　追求幸福如同“谈恋爱”，不同的人会有不同的追求目标，不同的人会有不同的经历和体验。
　　有人把“爱着并追求着”当成幸福。
他们认为一切美好的感觉都蕴涵在追求的整个过程中，在这个过程中有甜蜜，有辛酸，有欢笑，有泪

水，但这一过程的所有要素编织了幸福。
他们倾向于在追求的过程中享受幸福。
有人却认为“追求到手、结了婚”才是幸福。
他们把幸福看做一种结果，只有实现了预定目标，获得期望的结果，享受了结果的满足，才算得到了幸福。
他们倾向于在结果中享受幸福。
　　在韩国电影《长腿叔叔》里，女主人公在得知一直帮助她的“长腿叔叔”就在她身边且将不久于人世时曾有这样一段感悟。
　　这些年，我的生活一直徘徊在独木桥上。
在独木桥上，你无法向后看，也不能向两边看，只能向前看，不停地走下去。
　　我一直在给你写信，写我的故事，以此来使我感觉少一些孤寂。
我生命中第一次感到后悔，我该怎么办……是啊，那么多的瞬间里，其实自己寻找的人就在身边，然而我们常常在过去的每一段行程里都只顾急急地往前飞奔，太在意对结果的追求。
周围的风景尽管很美，风轻云淡、雪舞雨飞的清雅意境反而无暇顾及，待终于身心疲惫地追寻到那梦寐以求的答案时，却忽然发现心里空荡荡的。
结果的获得似乎并没有预想的幸福，甚至是残酷的。
而所要寻找的人早已在身边守候，所盼望的幸福其实早就蕴藏在无暇顾及的过程之中了。
　　在那过程中，我们永远不知道明天会发生什么，不知道每一个拐角会有怎样出人意料的奇遇，但是那过程里的点点滴滴，那曾有过的热切憧憬的心，那偶尔回眸的深情，那风里雨里的守候，那冷暖悲欢的一路相随，不正是一种幸福吗？
　　生命原本是一个过程，在生命历程中，大多数日子我们都是匆匆忙忙、平平庸庸的，好像什么都不记得了，只记得我们一直在忙着赶路，而忽略了沿途的风景。
当我们没有实现梦想再回首时才发现，原来忽略沿途的风景才是人生的最大悲哀。
但愿每一位读者都不要像女主人公那样踏上只能向前看的人生独木桥。

## 编辑推荐

《幸福在心》揭开幸福面纱，精彩幸福故事，幸福自我测验，天天幸福练习，幸福在心。幸福从心开始，用心品味幸福。

当揭开了幸福的面纱，我们会逐步了解幸福是什么。

初识幸福　哲学家、心理学家以及经济学家从不同的视角论述了幸福问题。

丰富多彩的幸福理论　自我与幸福息息相关，我的幸福我做主。

自我的幸福责任　完美化心理倾向、心理阴影、攀比、贪婪以及压力都是　影响幸福感的消极因素。

阻碍幸福的因素　幸福是一种心态。以积极的心态做事，即使遭遇磨难幸福也会与你同在。

从感知到感悟幸福　童心、快乐心与幽默感可以守护并增强已有的幸福。

守护并提升幸福　只要坚持心理练习，幸福就在我们身边　幸福心理操

第一图书网, tushu007.com



## 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