

<<幸福不是百分百>>

图书基本信息

<<幸福不是百分百>>

内容概要

布赖特·格伦维尔-克利夫、伊洛娜·博尼韦尔、蒂娜·B·泰西纳所著的《生活加减法之幸福不是百分百——越活越有滋味98招》内容简介：随着生活节奏越来越快，人们的压力也越来越大，又有多少幸福感呢？

《生活加减法之幸福不是百分百——越活越有滋味98招》介绍了近百种影响幸福的因素，解释了生活境况、日常活动和七情六欲中最影响幸福感的方方面面。

读者只需做做简单的加减数学题，就可以很轻松地知道自己的幸福指数有多少。

然后通过加入一些积极因素、摆脱一些消极因素来改变你的生活，提升幸福指数，让自己变成一个快乐的人。

<<幸福不是百分百>>

作者简介

布赖特·格伦维尔-克利夫 (Bright Grenville-Cleave) 是国际积极心理学会的创办人。她拥有英国东伦敦大学应用积极心理学硕士学位，是一名致力于利用积极心理学提高企业绩效的管理咨询顾问。

她还是一名经过认证的生活教练和神经语言程序学执业者。

目前她居住在英国科茨沃尔德。

伊洛娜·博尼韦尔 (Ilona Boniwell) 博士是英国东伦敦大学积极心理学的高级讲师。

她创办了积极心理学欧洲网并担任首届主席。

博尼韦尔博士曾经是BBC2电视台系列节目《幸福方程式》的主要顾问，她也是《积极心理学概要》(Positive Psychology in a Nutshell) 一书的作者。

目前她居住在英国伦敦。

蒂娜·B·泰西纳 (Tina B. Tessina) 博士自1978年起一直是加利福尼亚的执业心理治疗师，帮助患者在日常生活与人际关系中寻找幸福。

她写了13本书，这些书被翻译成16种语言文字在全世界广泛发行。

她为此收到许多读者反馈，反映她的书是如何帮助他们实现了更加幸福的愿望。

<<幸福不是百分百>>

书籍目录

目 录引言 006本书使用方法 007第一章 生活境况1. 年龄 0122. 性别 0133. 钱, 钱, 钱.....
 0144. 感觉身体健康 0165. 不健康的食物 0176. 营养 0187. 美貌 0198. 心理健康 0209. 性格外向
 02110. 社会等级 02211. 阳光 02312. 团结精神 02413. 贫穷 02614. 运气 02715. 创伤后成长
 02816. 政治压迫 02917. 集体主义文化 03018. 接触大自然 03219. 适应性 033第二章 情绪健
 康20. 消极情绪 03621. 感觉良好 03722. 缺乏信心 03823. 无能为力 04024. 精力 04125. 积极幻想
 04226. 好奇心 04327. 忧郁症 04428. 谦虚 04529. 悲观 04630. 乐观 04731. 复原力 04832. 接纳
 04933. 压力 05034. 时间管理不善 05235. 太多选择 05336. 感恩 05437. 不愉快的结局 05538. 原
 谅 05639. 妥善处理问题 05740. 定势思维模式 05841. 担心 06042. 积极的时间知觉 06143. 比较自
 己 062第三章 身体健康44. 找到心流 06645. 缺乏锻炼 06746. 看电视 06847. 跳舞 07048. 园艺
 07149. 业余爱好 07250. 逛美术馆 07451. 享受音乐 07552. 玩耍 07653. 酗酒 07754. 微笑 07855.
 失眠 07956. 记日记 08057. 品味 08158. 大笑 08259. 娱乐性毒品 083第四章 人际关系60. 爱情
 08661. 丧偶 08762. 性 08863. 成功的婚姻 09064. 同居 09265. 离婚 09366. 单身 09467. 不幸福的
 婚姻 09568. 亲密朋友 09669. 做好事 09870. 家庭战争 09971. 家庭破裂 10072. 饲养宠物 10173.
 工作冲突 10274. 情绪智力 10375. 分享好消息 104第五章 成就感76. 目标 10877. 教育 10978. 完
 成工作 11079. 失业 11180. 自尊心 11281. 缺乏自律 11382. 物质主义 11483. 欣赏优秀 11584. 工
 作满意度 11685. 个人发展 11886. 工作不安全感 11987. 利用自己的优势 12088. 创新能力 12189.
 工作狂 12290. 职业 12491. 崇拜名人 12592. 有孩子 12693. 希望 12794. 志愿服务 12895. 冥想
 12996. 匹配的价值观和行动 13097. 寻找意义 13198. 终身学习 132结论 133

<<幸福不是百分百>>

编辑推荐

你有多幸福？

每个人都想更幸福点，这不再是秘密。

但是，怎么做才能更幸福呢？

在这本可以互动的书里，你可以了解到，生活选择能对自身整体幸福感产生影响，比如：看电视：-4分；逛美术馆：+3分；工作不安全感：-2分；享受音乐：+2分。

本书所列的100个因素基本上都与我们的生活息息相关。

每个因素均已标明加分或减分，以便读者轻松地了解其相关重要性。

<<幸福不是百分百>>

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>