

<<你的幸福可以测量>>

图书基本信息

书名：<<你的幸福可以测量>>

13位ISBN编号：9787500694410

10位ISBN编号：7500694415

出版时间：2010-9

出版时间：中国青年

作者：Tom Rath,Ph.D. James K. Harter

页数：200

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>

## <<你的幸福可以测量>>

### 内容概要

一个炫耀财富的时代正在衰退，一个崇尚幸福的时代才刚刚开始！

幸福不幸福，该用什么样的标准来衡量？

测量幸福的意义何在？

个人幸福不幸福，将如何影响身边的朋友和亲人？

员工幸福不幸福，将如何影响企业的生产力？

测量幸福的工具在哪里？

享誉全球的权威调查咨询机构盖洛普公司将其历时半个多世纪，覆盖全球的幸福课题调查结果一次呈现在每一个渴望幸福的人面前，不仅提出幸福不幸福，由五个可测量的要素共同决定，更开发了一种全面、可靠、有效、简明且可行的测试工具——幸福评测器，用科学的方法帮你计算自己的幸福值。

## <<你的幸福可以测量>>

### 作者简介

汤姆·拉思 (Tom Rath) ，盖洛普公司全球咨询业务负责人。他领导了一系列的研发项目，包括评估工具、专著和其他专业研究，特别是畅销书《现在，发现你的优势》所使用的理论、技术和语言体系。著有畅销书：《你的水桶有多满》，《铁杆朋友》和《现在，发现你的领导力优势》。

吉姆·哈特 (Jim Harter) 博士，盖洛普国际工作环境及幸福问题研究首席科学家，发表的研究调查报告超过1000篇，在《今日美国》、《华尔街日报》、《纽约时报》上发表多篇学术文章，著有畅销书《伟大管理的12要素》。

<<你的幸福可以测量>>

书籍目录

第1篇 你的幸福感

第2篇 职业生活幸福感

第3篇 社交关系幸福感

第4篇 财务状况幸福感

第5篇 健康状况幸福感

第6篇 社会环境幸福感

第7篇 测量幸福感的意义

第8篇 测量幸福感的工具

## &lt;&lt;你的幸福可以测量&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 你的幸福感 在我们看来，大部分有助于提升幸福感的方法或观点要么具有误导性，要么是纯粹错误的。

与大多数人的观点相反，我们认为幸福感不仅仅指快乐，也不仅仅指富有或事业有成。当然，幸福感也包括身体要健康。

事实上，单独且过于看重这些要素中的任何一个，都可能令我们产生人生的挫折感甚至失败感。

我们匆匆买来一些书籍或者视频材料，它们承诺帮我们赚钱、减肥，或者改善人际关系。

接下来，我们用几个星期的时间，专心致志、全神贯注地遵照执行。

最终，当它们与我们生活中的其他方面发生冲突时，我们会选择将其放弃。

如果你购买一些书籍、视频，或者参加一些有关类似那些主题的培训班，你也许会注意到，极度关注生活的某个方面，可能会有损于你的整体幸福感。

比如说，现实生活中有很多人牺牲了他们的亲情与爱情，将过多的时间和精力投入到工作中。

看起来，我们似乎更容易把生活中至关重要的方面视为是独立的、不相关的，但实际情况并非如此，它们是相互关联的。

幸福感是以下几个方面的综合：我们对每天所做事情的热爱程度、人际关系的好坏、财务安全状况、身体健康状况，以及我们因自己为社会有所贡献而产生的自豪感。

最重要的是，它涉及这五个要素怎样相互影响。

什么使生活有意义 盖洛普咨询公司（由美国著名的社会科学家乔治·盖洛普博士于20世纪30年代创立，是全球知名的民意测验和商业调查/咨询公司。

盖洛普公司在长达60多年的时间里，用科学方法测量和分析选民、消费者与员工的意见、态度和行为，并据此为客户提供营销和管理咨询，取得卓越的学术和商业成果，其公司业务处于全球领先地位——译者注）的科学家针对20世纪中叶以来，人们对美好幸福生活的要求进行了探索。

最近，在一批卓越的经济学家、心理学家以及其他杰出科学家的共同合作下，我们开始探索不同国家和民族之间幸福感的共同构成要素。

作为这次研究的一部分，盖洛普在150多个国家开展了一次广泛的全球调查，其重点是调查超过98%的全球人口的幸福感受。

从阿富汗到津巴布韦，我们向受访者提出了关于健康、财富、人际关系、职业以及社会环境的数百个问题。

然后，我们将这些问卷调查结果与人们每天的生活体验，以及他们对自己生活的总体评价进行比较。

在最初的研究中，我们询问受访者，他们“最有可能的将来”会是怎样的。

我们发现，他们在评价自己的生活时，通常过度专注于收入和健康。

在我们调查的各类人群中，“身体健康”和“生活富有”是最常见的两个回答，其原因或许是这两个因素便于随着时间的推移而测量和跟踪，比如，我们可以监测自己的身高、体重、血压和家庭收入。但到目前为止，我们尚没有一个标准的方法来测量职业生涯的质量高低或人际关系的健康与否。

因此，出于为个人幸福感建立一种全面的测量方法之目的，盖洛普设计了一种评估方法，该方法涉及我们在过去半个世纪里经常提出的最佳问题。

为了设计“幸福评测器”（Wellbeing Finder）这种评估方法，我们在不同国籍、不同语种以及生活状况差别极大的人们之间测试了数百个问题。

随着研究的结束，五个截然不同的统计因素开始浮出水面，它们是幸福感的最普遍要素，在这五个要素上得分的高低，是美好生活或艰难生活的指示器。

这五个要素涵盖了我们生活的方方面面，我们可以采取措施来提高它们的得分，同时，对我们研究的各类人而言，它们也很重要。

幸福的五大要素 这些要素对我们的生活极为重要，不可或缺。

它们不是指生活中所有重要细微的各个方面，而是对大多数人而言至关重要的五个广泛类别。

第一个要素涉及怎样分配你的时间，或者，简单地说，你每天都喜欢做些什么：职业生活幸福感。

## <<你的幸福可以测量>>

第二个要素涉及生活中拥有稳定的人际关系以及友情、亲情、爱情和婚姻：社交关系幸福感。

第三个要素涉及有效地管理你的经济生活：财务状况幸福感。

第四个要素涉及拥有健康的体魄和足够的精力来应对每天的生活：健康状况幸福感。

最后一个要素涉及你对自己所处社会环境中事务的参与：社会环境幸福感。

尽管有三分之二的人们认为，他们至少在这五个方面中的某一个方面做得很好，但只有7%的人在所有五个方面中拥有较高的幸福感。

如果我们与大多数人的经历一样，在任何一个方面做得不好，那就会降低我们的幸福感，并对我们的日常生活造成损害。

其中任何一个方面的幸福感得到了提高，我们都会在每天、每月、每年的日子里，觉得越来越好过。

但是，只有在五个方面都表现出色，才谈得上好好享受了生活。

不同信仰、文化、国籍的人们的幸福感都涉及以上五个方面，但不同的人一般会采用不同的方法来提升个人的幸福感。

对大部分人而言，是精神在驱动着他们。

他们的信念是生活中最重要的方面，也是他们每天努力工作的基础。

对另一些人而言，一种深深的使命感，比如保护环境等等，每天鼓舞着他们。

尽管激励我们前行的事情因人而异，但结果却是相同的。

提升职业、社交关系、财务、健康和社会环境幸福感的方法很多。

由于这些要素是我们能够掌握的，因此，我们有能力提升它们（比如，锻炼身体、花更多的时间与朋友在一起，或者不乱花钱）。

然而，对我们自身的幸福感而言，唯一最大的威胁，正是我们自己，甚至没有经过充分的考虑，我们就使自己的短期决策，凌驾于对我们长期幸福感至关重要的事情之上。

.....

## <<你的幸福可以测量>>

### 编辑推荐

《你的幸福可以测量》提供“在线幸福测试”密码，用于测试你的幸福分数！  
盖洛普机构对全球150个国家和地区，150,000人进行的幸福课题调查研究成果一次呈现！  
幸福不幸福，不仅是内心感受，还是一门可以测量的科学！  
懂得幸福学的管理者，才是优秀的管理者！  
为你的员工做个幸福诊断，提升员工幸福感，就是提高生产力！  
英文版一上市，即登上《纽约时报》、《华尔街日报》、《今日美国》畅销榜！

<<你的幸福可以测量>>

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>