

<<幸福密码>>

图书基本信息

书名：<<幸福密码>>

13位ISBN编号：9787501772391

10位ISBN编号：7501772398

出版时间：2006-1

出版时间：中国经济出版社

作者：钱诗金

页数：321

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>

## <<幸福密码>>

### 内容概要

拥有笑商的人，就懂得欣赏他人的豁达真诚，从而陶冶自己的情操；欣赏别人的博才多学，从而营养自己的智慧。

拥有笑商的人，就会从巍峨的高山中找到强悍和凝重，从澎湃的大海中感悟到气度与洗礼，从伟岸的大树中获得自立和尊严，从小草的葳蕤中汲取执着与希望。

拥有笑商的人，就会懂得快乐并不复杂，也不难觅，它散布在葱茏的四野，存在于我们身边的每一个地方，几乎随手可得。

<<幸福密码>>

作者简介

钱诗金，作家，中国管理科学学会会员，近几年来致力于市场学和现代人生存能力学研究，并已出版《时商》、《胆商》、《体商》、《钱商》、《性商》、《语商》、《潜商》、《寓言中的管理艺术》和《好夫妻要学会谈钱说爱》等多部专著，所著《天下有免费的午餐》被多家网站评为2003年度热销书引起读者和媒体的极大关注。

<<幸福密码>>

书籍目录

赠你一个健康新理念你是“快乐之王”吗快乐主义“快乐老家”快乐就是你捧出你的笑笑出你的智慧  
解读快乐发现快乐快乐担承找到快乐源快乐智多星快乐德行你开心我开心快乐不等我本快乐快乐是天  
快乐学问沿着快乐走快乐并快乐元素快乐力士最美的动感笑是最短的距离笑商自测查查你的笑商快乐  
检测快乐小测试快乐男人守则笑商黄金准则你是一个爱哭的女子吗给你一把幸福的尺子快乐操场热爱  
自己树立目标积极心态专注工作正视现实除去累赘.....提升笑商今天你笑了没有快乐杀手别让烦愁偷  
去快乐快乐处方快乐修养笑育快乐就是财富

## &lt;&lt;幸福密码&gt;&gt;

## 章节摘录

快乐是一种心理美容，外表美容再好，只要心存忧郁，外表再美，也会体现出一种病态美。

医学家们认为，乐观、开朗、愉快、喜悦的情绪，能增强大脑皮层的功能和整个神经系统的张力，促使皮质激素与脑啡肽类物质的分泌，使机体抗病能力大大增强，并能极大地活跃体内的免疫系统，从而有利于防病治病。

毋庸置疑，快乐使人健康、美丽，但是谁最快乐，到哪里去找快乐呢？

为此，美国心理学界经过长达10年时间，对100多个国家和地区的1万多人进行了详细调查，发现快乐是人类特有的一种心理感受，具有浓重的主观色彩。

它与种族、年龄、职业、地位和个人占有的财富等等没有多少内在联系。

这一研究结果，说明快乐属于每个人自己。

生活处境、生活状况相同的人，乐观主义者往往健康无恙，即使有时患病，也容易不药自愈。这是因为乐观者能沉浸在B内啡肽的世界里。

有意思的是，当感觉“心情愉快”的时候，脑内就分泌出有助于缓和精神紧张的B内啡肽，相反，当感觉“不痛快”的时候，B内啡肽和副肾皮质荷尔蒙都分泌不出来，变成其他物质。

有人说，20岁前容貌是父母给的，20岁以后就是自己给的了。

这话很有道理。

一个人面容枯槁、花容失色是自己的过错；一个精神充实，生活充满快乐的人必是心理健康的人，也一定能够神采飞扬。

世界卫生组织曾召集世界上有关的科学家讨论长寿的办法，一致认定为快乐使人健康长寿。

拥有快乐，就等于拥有健康，拥有美丽。

学会与快乐相处，让自己的心灵时时充满快乐，就是自己要拥有一间常开着的“健心房”，常常走进去。

为自己忙碌疲惫的心灵做做按摩，使心灵的各个零件经常得到维护和保养。

尽管人类的疾病千奇百怪，尽管医生开出的处方千差万别，然而，只有快乐才是人类寻求健康、保持青春的通用大处方。

快乐是通往心灵安详的要道，乐观精神是心理美容的无形妙药。

不要吃含油脂的食物，不要吃糖，不要吃肉，不要饮酒等等，这不要那不要，似乎做到了这些“不要”，身体就健康了，而且，这样的禁令，几乎没有什么科学根据。

其实，只要不过分，愉快总是比沮丧更有价值。

科学合理地调配饮食，能够使人健康，但真正使人身心健康的并不是饮食上的禁忌和节制，而是愉快的心情。

现在，人们生活水平普遍提高，只要我们在物质生活中做到适量享用，是有益健康的，如果过分追求健康往往会使人真的生病。

我们已经知道，缺乏胆固醇或盐会带来一些危险。

更严重的是，禁令太多，这也不能食用，那也不能食用，结果是引起了一种心理冲突：一方面希望享受，另一方面又要严守医生的禁令。

在这种情况下，人们就会要么感到失望和沮丧，要么感到犯了追求享受的大错。

这样一来，人们就会产生心理应激反应。

而应激反应又会削弱人的免疫力，为许多病魔的侵入敞开大门。

.....

<<幸福密码>>

编辑推荐

快乐的最高修养就是笑商的最高境界。  
笑商——这是现代人提高自己生命质量的一个重要的生存能力。

#### 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>