

<<心理医生教你破译幸福的密码>>

图书基本信息

书名：<<心理医生教你破译幸福的密码>>

13位ISBN编号：9787509007921

10位ISBN编号：7509007925

出版时间：2012-4

出版时间：当代世界出版社

作者：翟永兴

页数：275

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>

<<心理医生教你破译幸福的密码>>

内容概要

在人生的道路上，人要有所追求，又要有所满足，所以说知足常乐。幸福是人生的一种知足，只要自己感到满足，感到快乐，你就是一个幸福的人。幸福不需要苦寻觅，只需要我们用心体会。人生最大的不幸，就是不知道自己是幸福的。

<<心理医生教你破译幸福的密码>>

书籍目录

第一章 提升你的幸福指数1.谁在左右我们的幸福感2.什么是“感性幸福观”3.“三理合一”的人才能幸福4.与幸福有关的那些事5.没有信念的人没有幸福可言6.不要让你的幸福被扼杀7.了解幸福的三大特性8.如何树立正确的幸福观9.不要扮演不幸的角色10.从“心”开始解密幸福第二章 快乐就是最大的幸福1.烦恼都是自己找的2.用快乐来丈量生活质量3.提高你的幸福基线水平4.乐观是可以培养出来的5.寻求幸福你我的力量6.抱怨只会将快乐“报销”7.赚快乐比赚钱更重要8.快乐要从“心”做起9.精神的自由胜于一切10.平常生活自有平常之乐第三章 自卑是幸福的天敌1.悦纳自己是超越自卑的第一步2.不要自己看不起自己3.学会利用“自我兑现的预言”4.看透不看破,你的命运你做主5.懂得逆用,把缺点变成优点6.掩饰错误就是否定自己7.超越自卑而不沉湎于自卑8.丢失了自我也就丢失了幸福9.最不了解自己的人就是你自己10.走出“约拿情结”的陷阱第四章 化解压力,拥抱幸福1.压力——心灵不能承受之重2.学会化解来自你身边的压力3.远离持续紧张感的折磨4.分解减压法:将大化小,赢得轻松5.呕吐减压法:把压力“说”出来6.大笑减压法:时常逗自己开开心7.哭泣减压法:不要强忍,想哭就哭8.想象减压法:借助想象转移注意力9.放纵减压法:偶尔放纵一下自己10.戏谑减压法:借助玩笑调节身心第五章 要幸福,先排除病态思维第六章 解读幸福的实质,拓展心理的宽度第七章 幸福的密码在“当下”寻找第八章 今日的执着会造成明天的痛苦第九章 坏情绪致病,好情绪治病

<<心理医生教你破译幸福的密码>>

章节摘录

每个人都会遇到烦心的事情，但要学会放弃消极的思维模式，要尽量把事情往好的方面想，试着用正向的思考方式看问题，这样就容易走出面前的困惑和悲伤。

否则只会伤害自己，甚至还会影响自己对人生的信念。

有一个心理学家就做了一个很有意思的实验。

他在一个周日的晚上召集一群实验者，要求他们把未来7天中所有能想到的烦心事全部写下来，然后投入一个大型的“烦恼箱”。

到了第三周，他在这些实验者面前打开了那个箱子，逐一核对每项“烦恼”，结果发现其中有九成的“烦恼”根本就没有发生过。

心理学家又要求大家把剩下的一成“烦恼”写在一张纸条上，重新丢入纸箱中，等过了三周，再来寻找解决之道。

结果到了三周后的这一天，他开箱后，发现实验者的那些烦恼已经不再是烦恼了。

一般人的忧虑有40%是属于过去，有50%是属于未来，只有10%是属于现在。

而90%的忧虑从未发生过，剩下的10%则是一般人能够轻易应对的。

所以说，烦恼是自己找来的，90%的烦恼都是人为找来的。

有人问苏格拉底：“请告诉我，为什么我从未见您烦恼过，为什么您的心情总是那么好呢？”

苏格拉底说：“因为我没有那种失去了它就使我感到遗憾的东西。”

人就是在经历问题和解决问题的过程中成长起来的。

我们都有过这样的经历：每当面对困惑处于无助时，常常不知道该怎么办，束手无策找不到解决问题的方法，甚至还会陷入迷茫或绝望的状态，但是无论事情怎样，最后我们都还是走出了困境。

当事后我们再回忆当时发生的过程时，往往会发现：事情发生的本身其实并不可怕，可怕的是我们采用的思考方式，是以怎样的心态在面对和解决问题的。

因为不同的心态和思考方式会决定事情的结局。

.....

<<心理医生教你破译幸福的密码>>

编辑推荐

著名国学大师林语堂曾经谈到过什么是幸福，他说：“不管在什么情况下，幸福都是一种秘密。”对于幸福，不同的人有着不同的理解。

在许多人眼里，幸福是家财万贯，幸福是位高权重，幸福是金屋藏娇，幸福是锦衣玉食。幸福真是这个样子吗？

其实，鞋子的大小，只有自己的脚最清楚。

人的一生，是追求幸福的一生，没有人会拒绝幸福，也没有人会放弃幸福。每个人都喜欢幸福，追求幸福因人而异，不同的人有不同的幸福，不同的人追求不同的幸福。

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>