第一图书网, tushu007.com

<<幸福是个什么东西>>

图书基本信息

书名：<<幸福是个什么东西>>

13位ISBN编号：9787547202555

10位ISBN编号：7547202551

出版时间：2010-6

出版时间：吉林文史出版社

作者：埃卡特·冯·希施豪森

页数：205

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

这本书会给你们带来幸福。
它不应被收在抽屉里，也不属于布满灰尘的书架，它应被放在客厅的桌子上。
在那里，你有时会顺手翻开它并从中受到鼓舞；它应被放在浴缸边上，在那里。
你们相互讲笑话欢度时光；你还可以把它放在办公桌上，那么这本书就能成为你的工作手册。
这本书并不完整，只有你理解了书中的内容，并反省自身和完善它之后，它才成为一本完整的书。
这本书并不是文献。
我没有用复杂繁琐的语言来编写它，就像要帮助一个懦弱的人，哲学史的理论是派不上用场的。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福是个什么东西>>

内容概要

本书是最全面、最新颖、最实用的幸福书，德国第一畅销书 连续60周占据《明镜周刊》畅销书排行榜第一名。
幸福是个什么东西？
也许一千个人回答，会有一千种答案。
大多数人认为，幸福总围绕在别人身边，烦恼总纠缠在自己心里。
贫穷的人以为有了钱就可以得到幸福，丑陋的人以为变美丽就能幸福，孩子盼望着长大后就会有幸福，大人却幻想着能回到过去是最大的幸福，结果，有烦恼的依旧难消烦恼，不幸福的仍然难得幸福。
　　德国著名的医学博士、主持人艾卡特·冯·希尔施豪森，将获得幸福的方法和关于幸福的科学研究成果完美地结合起来，对“幸福是个什么东西”这一命题进行了精彩的解读：　　幸福不由任何的外在物质来衡量，它存在于你生活中的每一个角落、每一个瞬间。
　　幸福是你的朋友、你的爱人、你的工作、你的健康……幸福是那些琐碎而细微的小快乐，它平凡得招之即来，无处不在。
　　幸福触手可及，只要你不再气喘吁吁、穷尽一生地追着幸福的尾巴跑，幸福就会找到你！

作者简介

艾卡特·冯·希尔斯豪森，医学博士、著名主持人、表演家、演说家、畅销书作家。

作为一名医生，艾卡特一直坚信“幽默有助身心痊愈”，他提倡用幽默和笑容给予病人鼓励，唤醒病人对生命的渴望，增强病人面对生活的勇气。

为了在全国范围内宣传这一理念，他辞掉医生工作，并成为一名电视节目主持人，15年来，艾卡特奔波在德国各大媒体和舞台之间，并经常到各地演说。
艾卡特用有深刻寓意的幽默，给无数观众带来了快乐与幸福，成为德国家喻户晓的著名主持人。

2008年，他出版了《肝的成长》一书，被誉为2008年最成功的图书之一，销售业绩超过百万册。2009年2月，他的新书《幸福是个什么东西》一上市就风靡德国，并成为德国第一的畅销书，在各大排行榜上蝉联销售冠军。

<<幸福是个什么东西>>

书籍目录

前言 序 幸福来自你们自己 第1章 关于幸福，人们不想知道，却已经知道的一些事　导论　1.在不幸中也会有幸福的体验吗？
　2.为什么我们总在抱怨　3.人生偶尔会有不如愿，没什么大不了的　4.灵魂是由思想来染色的　5.不要迷信吉祥物，它不会为你带来幸福　6.铜牌的幸福　7.幸福总是储存在记忆里吗？
　8.金钱能否换来幸福？
第2章 不是一个人的幸福　1.相片中的“幸福”　2.爱情菜单　3.两性关系中的“柯立芝效应”　4.孩子，是上天赐予我们的礼物　5.友谊时常是偶然发生的　6.永远追寻不到的完美爱情　7.要不要做青蛙？
第3章 偶然中的幸福　1.抓住幸运女神的头发　2.别让过多的选择影响了你的幸福　3.美丽并不等于幸福　4.天气可以影响一个人的幸福感　5.小小的幸福　6.幸福的鸡皮疙瘩效应　7.高科技并不能带来幸福 第4章 幸福总与享乐同行　1.适时的中断，会提高享受的质量　2.音乐，可以提高人体的免疫力　3.在美好的时刻离开　4.幸福，总是出现在疼痛减弱时　5.幸福与运动密不可分　6.跳起幸福的舞蹈　7.别让多巴胺控制了你的幸福　8.学会愤怒 第5章 幸福总与行动同行　1.幸福的心流　2.如果不是为了钱，你会做这项工作吗？
　3.舍得，才是最幸福　4.你并不是与众不同的　5.努力之后的幸福时刻　6.死亡是种不幸吗？
　7.预测未来不如享受现在　8.做一只自己舞台上的企鹅 附录1 幸福的种类 附录2 幸福可以用科学的方法检验吗？
附录3 幸福感可以预防疾病

章节摘录

在德国，那些找得到抱怨理由的人就是“ 智者 ”了，这可能就是德国人的心态，而且我们特别迷信于权威，并把那些抱怨的人所说的话当成人生格言。
其实每个人心中都有矛盾和恶劣的想法，这是人之常情。
可是，如果我们过于执迷于这些想法，我们就会变得神经质，抱怨声就像耳鸣一样折磨着我们。
事实上，对付抱怨最有效的方法不是对它充耳不闻，而是要了解它的声音，做到有针对性地忽略。
下面的方法可以帮助你倾听内心的抱怨： 1.观察：倾听自己的心声，写下你的抱怨。
2.编目：按照这些抱怨出现的频繁程度进行整理。
然后可以得出自己的“ 抱怨排行榜 ”。
3.忽视：当一个抱怨的想法出现时，面对它，就像在街上遇到你不喜欢的熟人那样，简单地上前说声“ 你好 ”，不需要继续交谈。
4.主持：把自己想象成主持人，主持自己的抱怨排行榜节目。
本周排行榜第一名：今天真是倒霉的一天。

编辑推荐

风靡德国的第一畅销书，连续70周雄踞亚马逊畅销榜前茅，连续60周蝉联德国最权威的图书排行榜——《明镜周刊》第一名，最全面、最新颖、最实用的幸福书。

有的人本来很幸福，实际上却很烦恼；有的人本来该烦恼，实际上却很幸福。

而所谓幸福，到底是个什么东西：

· 幸福是晚上脱下高跟鞋之后疼痛减轻的美妙时刻。
· 幸福是憋了4个小时，终于可以去厕所时。
· 幸福是踏上返乡的列车时。
· 幸福是从马桶中捞出手机并确定它还能正常使用时。
· 幸福是教孩子学会骑自行车时。
· 幸福是连续加班半个月后，终于可以休息时。
· 幸福是一个眼神交汇，爱人就能明白我的意思。
· 幸福是下班回家的路上留意到了落日的美丽。
· 幸福是老板翻越铁丝网将自己的裤子撕破时。
· 幸福是经历了一场大手术后再次醒来时。
· 幸福是所有的好朋友都来参加我的生日聚会时。

如果你总是紧跟在幸福后面跑，它又怎能找到你呢？

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