

<<喜乐工程>>

图书基本信息

书名：<<喜乐工程>>

13位ISBN编号：9789628996773

10位ISBN编号：9628996770

出版时间：2010-1-1

出版时间：突破出版社

作者：湯國鈞,姚穎詩,邱敏儀

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>

<<喜乐工程>>

内容概要

來到「健康情緒自助系列」的第三本，作者帶我們建立充滿喜樂的人生。

你認為幸福是什麼？

一幢三層大宅？

高薪厚薪？

正向心理學之父沙利文指出：快樂加上意義 就是幸福人生。

本書告訴我們，喜樂不只是感覺上的快樂，也包括找到人生意義而來的滿足，突破環境限制，超越起跌哀樂。

在這個喜樂工程裏，你先要打穩快樂基礎，腦內有積極樂觀的思維、常存感恩知足的心、體驗神馳狀態，建立良好品格。

然後你可以開展意義工程了：要建立起你的人生目標，發展美好人際關係，向最有價值的人生意義邁進。

本書分基建篇及開展篇。

基建篇介紹達到快樂感、愉快感的方法，包括積極樂觀的思維、常存感恩與知足、神馳(投入及體驗生活)、建立及發揮良好品格。

開展篇是幫助人達到生活及生命意義，好像如何追求理想與相標、建立美好人際關係，及尋索人生意義與靈性生活。

本書附有習作、小故事及問卷，加強與讀者的互動及趣味性，亦附有相關實驗結果，幫助讀者認識理論的可信性。

<<喜乐工程>>

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>