

<<幸福白皮书>>

图书基本信息

书名：<<幸福白皮书>>

13位ISBN编号：9787111119487

10位ISBN编号：7111119487

出版时间：2003-6

出版时间：机械工业出版社

作者：大卫·奈温 (NivenDavid)

页数：203

译者：汪静

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>

<<幸福白皮书>>

内容概要

幸福的关键是什么？

《幸福白皮书》通过美国科学家的研究成果，以简单明了的方式阐述了获得幸福人生的简单方法。书中列出的100个事例都是发生在实际工作、生活中看似平凡的小事，却能指导您如何对待自己、如何与他人相处、如何为自己的幸福人生创造更多的机会与空间。

按照本书告诉你的幸福人生的100个简约法则，从小事做起，从细节做起，从现在做起，构筑你人生的幸福大厦吧。

只要细心观察生活，热爱生活，善待我们身边的每一个人，就会发现生活中到处都洋溢着幸福的气息。

。

<<幸福白皮书>>

作者简介

大卫·奈温博士，美国社会学家和心理学家，目前执教于佛罗里达大西洋大学，是《成功启示录》一书的作者，曾获得哈佛大学和俄亥俄州立大学的研究奖。

<<幸福白皮书>>

书籍目录

感谢辞致读者简介1. 让你的生活有目标2. 运用策略寻求幸福3. 失败一次又何妨4. 目标必须一致5. 明智地选择比较对象6. 发展友谊7. 关掉电视机8. 无条件地接受自己9. 记住你来自何方10. 睡觉前集中思考一个问题11. 友谊胜过金钱12. 拥有一个现实的期望13. 善于接受新观念14. 让别人知道他们对你有多重要15. 凡事做积极的假设16. 相信自己17. 不要自负18. 不要独自面对问题19. 不要怕衰老20. 制定一个家务日程表21. 不要保护过度22. 关注你真正想要的.....

<<幸福白皮书>>

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>