

<<贴心的幸福>>

图书基本信息

书名：<<贴心的幸福>>

13位ISBN编号：9787121152559

10位ISBN编号：712115255X

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：白雯婷

页数：221

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>

## <<贴心的幸福>>

### 内容概要

此书涉及现代人所关心的幸福感、家庭、事业、感情等方面，通过贴近生活的各种心理学知识，从专业角度出发，对现代都市人进行心理调控和情绪疏导。文字清新精致，风格更易让大众接受，让人从知识的学习和自我的实际调整中获得美感与幸福感。既是一本心理学读物，也是一本心灵指引书！

<<贴心的幸福>>

作者简介

白雯婷，毕业于中南民族大学，行文风格简洁明了，活泼风趣，流畅通晓。  
曾策划和编写了《改变你一生的怪诞行为心理学》、《你在忙什么——让自己生活更好的艺术》等书。

## <<贴心的幸福>>

### 书籍目录

#### 第一章 寻找幸福，不如经营幸福

钱和幸福画不上等号  
欲望过重，幸福路上走不远  
如果幸福在走下坡路  
幸福没有排行榜  
期待度和幸福成反比  
决定要幸福，才能幸福  
恬淡的心境是走进幸福之城的“门票”

#### 第二章 先斟满自己幸福的杯子

幸福就是坐在适合自己的位置上  
抵达“幸福新大陆”  
健康是幸福的永恒伴侣  
发现快乐才能守望幸福  
爱情中的“蚂蚁”也有幸福  
不做“职场休克鱼”

#### 第三章 相遇相知，追逐快乐的感觉

不做孤独的“套中人”  
倾听就是最好的安慰语

#### 第一印象决胜“读秒”时代

拴住人脉，才能套住梦想  
越“露”越有爱  
笑一笑，人气不扣分  
说好话，打开对方的心门

#### 第四章 有了面包，再谈玫瑰

跟喜欢的工作谈恋爱  
清除“心理污染”，办公室也阳光  
要面包，就先工作  
当职业成为一种骄傲  
不放弃登高望远的权利  
可怕的“上班恐惧症”  
适时“关机”，有节制  
“抗”下来，才能“升”上去

#### 第五章 情人攻防，幸福不在远方

好女人不见得是男人的福气  
和幼齿男谈恋爱  
单相思的心理孤港  
剩男剩女正在流行一种病  
女追男为什么隔层纱  
距离，让恋爱恒温  
配合默契的“互补式爱情”  
“三角爱情论”，牵紧异地红线

#### 第六章 在“坟墓”中寻找天堂

因寂寞而爱，会更寂寞  
为何要对爱人暴力相向  
太“勤怨”的女人是一场灾难

## <<贴心的幸福>>

爱人是贴身棉袄还是貂皮大衣

无谎不成方圆

爱的容器越大，快乐越多

新婚浪漫后的迷茫

再婚非儿戏

### 第七章 把握“性”福才能收获幸福

性爱：解读人的生存延续本能

性是爱情的砝码，不是情感的试纸

调出“暧昧”的情调

让对方“等一等”的技巧

女人要告别性爱被动式

别说你的贞洁“无所谓”

删除性爱“错误信息”

### 第八章 回归爱的家庭港湾

理解是夫妻幸福的加油站

别把寂寞留给生养我们的父母

婆媳关系不是“有你没我”

和小姑子站在同一战线

撰写孩子的独立宣言

房间色彩调出幸福“鸡尾酒”

### 第九章 金钱架起一半的幸福

“月光族”摇身变“摇钱树”

不必要的花费就省省吧

商家总会给“疯抢”制造理由

摸清经营者的心理纹路

做个监守小金库的“财务大臣”

驰骋“钱”途，让自己更有投资天赋

学会储蓄，不做“负翁”

在不幸袭来前，买份保险

炒股的配套心理措施

### 第十章 用“美”奏响愉悦的篇章

音乐是心灵的修行

看场电影，让自己快乐一点

用笔把烦恼“画”掉

闻香识人

以品位为底蕴，就不怕“以貌取人”

“妆”得更有“面子”、更有人气

“荷尔蒙”，不止是吸引

用服装“小骗术”翻身“丑女贝蒂”

### 第十一章 解密“人”心，遇见未知的幸福

遵循心灵的发展方向

不做性格牢笼的囚犯

完美者懂授权，不做“千手观音”

老好人别再自比“窝囊废”

嫉妒别人不会让自己的快乐增加

彻底的浪漫不靠谱

享乐主义者：什么事都好，什么事都做不好

## <<贴心的幸福>>

自卑是吞噬幸福的毒药

第十二章 宁静的心灵才能感知幸福

转移坏情绪，谨防心灵“流感”

拒绝空虚，幸福不是“混”出来的

缓解焦虑：要当心，别担心

剪断压抑绳索，给自己松绑

胡思乱想不是思考，是自找烦恼

熄灭怒气的活火山

和压力做朋友

给疲劳的心铺张“床”

第十三章 给“心理疾病”找一个出口

当心“另一个你”

忧郁症是现代人的隐形杀手

施暴是脆弱者的歇斯底里

不断洗手是心理压力的表现

盲目跳槽，跳不出灰色怪圈

“心理呕吐”法，用嘴倾泻你的烦恼

第十四章 这些小事，越早知道越容易幸福

能者学会对生活喊“卡”

男人哭吧、哭吧不是罪

住房危机，环境不好让人“憋得慌”

好心情，可以吃出来

运动，从今天开始多做一点

心理旅游，给自己放个假

读书，让脑子吃一顿饕餮大餐

信仰，是心灵安宁的指示牌

后记

## <<贴心的幸福>>

### 章节摘录

什么样的工作才能让我们发挥自身的优势，创造出令人羡慕的财富呢？

那就是自己喜欢的工作。

如果现在做的工作使你不开心，那就要考虑这项工作是否适合自己。

不妨问一下自己下面几个问题，是不是感觉一天8小时的工作时间很长，度日如年，总在看表？

工作的时候不想和同事说话，看到同事工作心里就烦躁？

下班以后是不是总有一种悲观的情绪？

是否都感到很烦躁？

如果对于上面几个问题我们的回答都是肯定的，说明现在的工作不适合我们，我们不用在这个让我们如此心烦的工作上耗费自己的时间和精力了。

在职场上，我们还有很多选择。

找一份自己热爱并擅长的工作，就好比和自己爱的人谈恋爱，我们在他面前才会展现出最精彩的自我，这样的工作才会给我们的事业增添光，而且做自己熟悉、热爱的工作，能把自身的优势全部发挥出来，并积累更多的财富。

罗素说过，他的人生目标就是使“我之所爱为我天职”。

也就是说，他要把生活中最感兴趣的事作为其终身职业，这的确是个值得效仿的好方法。

要确定我们的事业奋斗目标，首先要问问我们自己的兴趣究竟在哪里。

所谓兴趣，是指一个人力求认识某种事物或爱好某种活动的心理倾向，这种心理倾向是和一定的情感联系着的。

“我喜欢做什么？

我最擅长什么？

”一个人如果能根据自己的兴趣去设定事业的目标，他的积极性将会得到充分发挥，即使在工作中尝尽了艰辛，也总是兴致勃勃、心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而能想尽一切办法，百折不挠地去克服它，甚至废寝忘食、如痴如醉。

……

## <<贴心的幸福>>

### 媒体关注与评论

愚蠢的人，从远处寻找幸福；聪慧的人，从脚下根植幸福。

——詹姆斯·奥本海姆 有两条路可以得到幸福，即消除欲望或增加财富。

——富兰克林 幸福在身体健康和精神安宁的基础上，才容易建立起来。

——欧文 幸福的大秘诀是：与其使外界的事物适应自己，不如使自己去适应外界的事物

。

——海普 幸福不表现为造成别人的哪怕是极小的一点痛苦，而表现为直接促成别人的快乐和幸福。

——列夫·托尔斯泰 幸福绝非在大山那边，而是潜藏于人类自身——但不是那种悠然安坐的自身，而是始终以大山那边为目标，敢于向险峻的山脊挑战，克服种种障碍，一步步攀进的“战斗的自身”。

幸福就潜藏于这种生命的跃动之中。

——池田大作

<<贴心的幸福>>

编辑推荐

《贴心的幸福：忙忧一族心理能量补给书》工作零烦恼，家庭零咆哮。

感情零纠结，心灵零困扰。

生活零压力，人生零阻碍。

不纠结！

不抑郁！

不穷忙！

幸福是一种修行！

一天读完，一月体悟，一年实用，一生受益这辈子，你可以活得更好……幸福心理课时代来临了！

！

！

<<贴心的幸福>>

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>