

<<攀登幸福阶梯>>

图书基本信息

书名：<<攀登幸福阶梯>>

13位ISBN编号：9787300069920

10位ISBN编号：7300069924

出版时间：2006-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：戴维·勒诺哈特

页数：298

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>

## <<攀登幸福阶梯>>

### 内容概要

《攀登幸福阶梯：获得最多幸福的九种习惯》是人大社《心理自助译丛》中的一本。作者运用心理学知识，结合幽默、平实的语言，将人类的欲望与幸福的关系逐一加以分析比较，试图说明幸福与否不完全取决于外在的物质条件，而更多是一种内心感受；介绍了通过改变自身的视角和心态获得幸福感的九种方法。

《攀登幸福阶梯：获得最多幸福的九种习惯》作者擅长将心理学与日常生活结合，他的《你的日常快乐处方》一书激励了成千上万人追求自己的目标、实现他们的理想并学会最有效地运用每一分钟。他同时也是《快乐工作书》的作者。

## 作者简介

戴维·勒诺哈特是一个快乐的人，素以有活力和热情著称。他出版的《你的日常快乐处方》激励了成千上万人追求自己的目标、实现他们的理想并学会最有效地运用每一分钟。

他同时也是《快乐工作书》的作者。

作为一个作者，戴维因其睿智、幽默、循循善诱的写作风格广为人知。

作为一名演说家，他因其能带动观众的情绪进入演讲而闻名。

假如这个世界能够提供一剂灵感处方，那就是戴维的这本书，在这里人们都能生活得更幸福一些。

“ 祝您每一天过得有意义。

”

<<攀登幸福阶梯>>

书籍目录

第一部分 理解幸福第1章 围墙和阶梯第2章 制造痛苦的商人第3章 让幸福成为一种习惯第二部分  
自我愉悦习惯一 气宇轩昂，阔步向前第4章 刮掉挡风玻璃上的小虫第5章 你的拉拉队——呀！  
习惯二 让自己与众不同第6章 谁为你画肖像？第7章 像钻石一样闪光习惯三 珍惜你的快乐第8章  
期望第9章 感恩快乐习惯四 学会它，然后付之一炬第10章 你要埋怨谁？第11章 把你的手从炉  
子上拿开第12章 不要回头看习惯五 把握现在第13章 藏在棺材里第14章 做你想做的习惯六、七  
放慢节奏；积蓄能量第15章 在压力下崩溃？还是稍作休息？第三部分 愉悦他人习惯八 选择乐观  
的朋友第16章 你身边的朋友习惯九 散播快乐第17章 展开笑脸第18章 真正的本质结论 尽享幸  
福第19章 从顶端往下看作者简介

<<攀登幸福阶梯>>

章节摘录

对第三层沾满泪水的石材的感受，就像清晨嫩草上的露珠一样，也许有些甚至会使人沮丧，但它们并不会存在得太久，只是从你的时光中倏忽而过而已。

有些沾满泪水的石材是可以移动的。

现在处理它为了的是避免明天栽跟头，就像仔细收拾生鸡是为了避免食物中毒。

希望您能通过阅读本书来体会这一点。

有些沾满泪水的石材是无法移动的。

要是有一个南瓜从你的屋顶上坠落并且把你的餐桌砸得粉碎，你能说些什么呢？有些事就没那么幸运了。

一个自杀的男人跳到地铁车前并向列车猛地撞去，不止撞一次，而是两次。

这个男人刚刚在车上看起来还是那么的平静。

金伯莉·皮德里拉永远不会忘记当时地铁司机脸上那惊恐的表情。

她真希望自己没有目睹这悲惨的一幕，但这由不得她选择。

尽管在痛苦的围墙中这类事情使人伤心悲痛，但在通向幸福天堂的阶梯上，沾满泪水的石材是乐事，就像女儿不为什么特别的原因就可以紧紧拥抱母亲，或配偶为所爱的人的生日献上鲜花一样。

有些事情用不了3个月就会失去对幸福的影响，即使重大事件对幸福产生的副作用也不过6个月。

对待阶梯上沾满泪水的石材最好的办法，就是在它们产生影响时热情地拥抱它们并尽量忽略它产生的影响，直至影响完全消失。

让我们选择幸福，越过围墙的第三层，关注第四层，因为在那里最大幸福的九种习惯开始发挥作用。

<<攀登幸福阶梯>>

媒体关注与评论

- “热情洋溢，原汁原味，振奋人心，强烈推荐。”  
——中西部图书评论
- “此书的指导意义在于通过它我们的确能改变我们的生活，九种习惯切实可行。”  
——蒙特利尔图书评论
- “《攀登幸福阶梯》用生动有趣的写作风格介绍了实用的建议以及心理学知识。”  
——加拿大卡尔顿大学杂志

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>