

<<把握心情>>

图书基本信息

书名：<<把握心情>>

13位ISBN编号：9787501434756

10位ISBN编号：7501434751

出版时间：2005-8

出版时间：群众

作者：冯音捷^闫庚函

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>

## <<把握心情>>

### 内容概要

《把握心情》内容简介：你、我、他，人之间的差别本不大。可有人活得悲苦，有人活得幸福；有人节节败退，有人屡屡成功。人之间的最终差异来自人的心情。心情不好的人感觉不到自己有能力，更无法应用自己的能力。所以，心情不好，人与生俱来的能力来无影、去无踪。只有当心情明亮后，人才能了解自己，解放和应用自己的能力，才能心底塌实地去创造生活和感觉美好。

主动管理大脑、用意念把握心情，是在美国和许多西方国家都非常流行的获得成功和幸福的自助方法。应用这个方法，千百万的人为自己的生活洒满阳光，千百万的人走出情绪低谷，从而一生活得快乐幸福。与任何其他方法比，主动管理大脑和用意念把握心情的方法都应用得更广泛。其原因很简单：它好使，并且效力极佳。

<<把握心情>>

作者简介

作者：（美国）冯音捷 闫庚函

## &lt;&lt;把握心情&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 幸福篇/1一、幸福在哪里/3二、情感商 /7三、幸福的经济规律/12四、幸福概念的内涵 19五、人的幸福意识 /29六、幸福起始于一个决定 /34第二篇 情感篇 /39一、人的情感规律/41二、痛苦的错觉 /47三、痛苦错觉的背后 /52四、情感积累和害怕/58五、愿意与不愿意/63六、从电子游戏到光荣花 /68七、忧郁 /71八、自怜/78九、干扰幸福的情感噪音 /83第三篇 自我篇/89一、人的内在因素 /91二、自我感知及其形成 /99三、自我感知和命运 /104四、自我价值感 /408五、提高自我感知 /110六、接受自己 /115七、为什么总与自己过不去 /119八、我 /122第四篇 思想篇/127一、思想方法与生活感受 /129二、经历与解释/135三、谈“客观” /138四、宗教给人的启示 /144五、人脑像台计算机/157第五篇 爱情篇/161一、对情网的误解/163二、爱情不使人完整 /169三、吸引力来自哪里/174四、情爱的位置/176五、婚姻保鲜/179第六篇 关系篇/185一、人与自己的关系 /187二、批评别人/197三、批评不使人进步/202四、攀比 /205五、要正确还是要快乐 /209六、鸡蛋里挑好骨头 /213第七篇 财富篇/217一、心的贫穷与富有/219二、收敛财富和生命的意义 /222第八篇 技巧篇 /235一、感激之心 /237二、心情像风筝/242三、安全岛/246四、卸负担/252五、不担心 /257六、生活游 /262七、得到你真想要的/267第九篇 健康成长篇 /279一、孩子的自我感知 /281二、自我感知和行为 /285三、渴望爱 /289四、缺少爱=低情感商/292五、爱和生长 /298六、心理素质教育 /303七、爱与价值感 /307八、爱和文化 /311九、惩罚 /318十、为什么总是要管/322十一、父母的地位/326十二、该不该打孩子 /331十三、讨厌自己的外表/333十四、爱和社会公德/335十五、目标/338十六、取得成就/340第十篇 生活篇/347一、生活这门课谁来当老师 /349二、生活的目的/352三、给我儿的一封信/360四、延长生命/367五、老百姓的学习和观察/372六、名人论成功 /375

## &lt;&lt;把握心情&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：三、幸福的经济规律近年来，常常读到将机会成本(Opportunity Cost)的概念用于如何获得幸福生活的文章。

大多数文章的观点是：人的时间资源是有限的，将这个有限资源用于追求功名利禄，就不能用于闲暇安逸。

追得功名利禄的人可以从金钱、名誉和地位中得到满足；没有去追求的人可以从闲暇安逸中得到满足。

多一份功名利禄，就少一份轻松悠闲，有一得，就有一失，很难说哪种生活给人的满足感更大。

因为时间资源是有限的，人只能有选择地投资：或者把时间投放在追求某个事业和目标上，或者投放在享受安逸闲暇的生活上。

鱼和熊掌不能兼得。

这些文章目的是想告诉人们：从你现有的生活方式中得到满足，享受你所拥有的生活；别人有的也不一定比你的更好；因为别人要付出别人的代价。

当今社会人心浮躁，人总觉得别人有的比自己的好。

在这种心态下，人很容易因忽略和轻看自己的拥有，而得不到真正的享受。

可是，用机会成本来说明“人应充分享受自己的生活”并不十分完全，有必要做些补充。

在经济学理论中还有一个基本定律，叫做回报消减定律(Diminishing Return)。

理论上，资源的最佳利用方案是同时考虑成本(如机会成本)和回报消减定律的结果。

回报消减定律的大意是：用于投资的资源，在单位投资中得到的回报随着投资量的增加而递减。

在投资达到一定量时，单位投资的回报等于零。

如果投资量继续增加，投资的回报率则将成为负数。

例如，一个人终年奔波劳累。

这个人的长期劳作使自己感到十分疲倦并感到自己工作效率已经降到很低。

他给自己放了四个星期的假。

第一个星期的悠闲假日让这个辛苦的人得到了彻底的休息。

无论外出旅游，还是在家看电视，逛商场，他都彻底地感到轻松、愉快。

他十分享受他的闲暇。

第二个星期，他的感觉也不错，但悠闲给他的享受感已没有第一个星期那样深刻和鲜活。

第三个星期，闲暇给他的享受感又下降了许多。

虽然他还可以休闲下去，但他的心已开始有些不安。

第四个星期，无所事事、没有目的的闲暇，让他感到不振作和疲倦。

他够了，他要回去奔波了。

在投资到闲暇的单位时间内(一星期)，这个人得到的回报(好感觉)随着时间的增长而递减，从第一个星期的极大享受到第三个星期的感受很少，再到第四个星期的有些心烦(快乐的负值)。

## <<把握心情>>

### 媒体关注与评论

人活得好坏不仅在于生活中的事物，更在于人的态变。

——阿道斯·荷利心灵的安宁意味着成熟和对事物规律真正的理解。

——杰姆斯·艾伦懂得别人，人是有知识的人；懂得自己，人则是有智慧的人。

能控制别人，人是有权力的人；能把握自己，人则是巨人。

——中国古代某哲学家明快的情感使人升华，使人完整；阴暗的情感抓住人的某一面，扭曲人，使人破碎。

——蕊耐·芮科

<<把握心情>>

编辑推荐

《把握心情》把握了心情，就把握了人生。

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>