

<<第三只看幸福>>

图书基本信息

书名：<<第三只看幸福>>

13位ISBN编号：9787504743459

10位ISBN编号：7504743453

出版时间：2012-7

出版时间：中国财富出版社

作者：施怡彤

页数：198

字数：217000

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>

<<第三只看幸福>>

内容概要

我们大多数人并没有意识到自己擅长发现美妙的事物。
关于幸福感的研究最可靠的发现之一是我们不必每次一遇到心理问题，就跑去找心理医生，我们对幸福有着惊人的唤醒能力——用第三只眼、用童真般的好奇心、用全然的接纳力、用创新的视点，去发现幸福！
相信自己，你有足够的能力。

<<第三只眼看幸福>>

作者简介

施怡彤美国加州管理学院应用心理学硕士北京大学首批企业心理导师企业管理与人力资源开发管理专家国际培训认证协会知名讲师业界公认“行业资深培训导师级”专家企业EAP（员工心理援助计划）项目专业导师

先后服务并培训过知名外企、大型国有企业的人力资源及高级职业经理人。

常年致力于研究心理健康、生存状态、工作与生活压力等心理学与商业管理方面的问题，在九柱性格学方面有独到的见解，总结出一套应用于家庭、事业领域的九柱性格应用课程，受到专业人士的推崇，更受到广大职场人的热烈欢迎。

师从国际著名NLP

大师、国际资深心灵导师，多次赴印度研修心理学及心灵成长的深度课程，也受邀于多家知名广播、电视台和报刊进行专题访问。

国内知名商业心理学“名企资源”论坛首席导师，2009—2010

年成功在广州、上海、北京、深圳、宁波、福州、杭州、合肥、长春、哈尔滨等地举办了全国性分站式“国际商业心理学实战课程”巡展活动，掀起各界对心理学商业应用的高度关注和学习潮流。

曾接受过《环球时报》《女友》《岭南商道》《中国高尔夫旅游》《南方都市报》《新快报》《南都周刊》等多家高端资讯类报刊的专访，发表过多篇关于国际商业心理学应用的专题文章。

<<第三只看幸福>>

书籍目录

第一章 关于幸福的N个谬论

金钱是幸福之源吗
让人羡慕就是幸福生活吗
拥有爱情就能拥有幸福吗
婚姻至上等于幸福人生吗
他人的认可才是幸福动力吗
和别人一样了就幸福了吗
换个选择就一定幸福了吗

第二章 发现幸福的第三只眼

对眼看自己发现另一个幸福的自己
钱眼看财富放弃金钱选择财富
复眼看他人读人千面看清自己
眨眼看婚姻放弃答案就没有命题
低眼看未来幸福从眼下到未来
发现幸福需要“另眼”相看

第三章 “对眼”看自己

录像带里的人生模式
重塑幸福的典型偶像
幸福需要追求快乐有意义的目标
人性里的乐观周期
追求完美的安全感囚徒
泛成功学者的幸福论

第四章 “钱眼”看财富

财富与幸福的曲线模型
“炫耀性消费”能带来幸福感吗
想象中的发财能让你快乐
不用“享乐主义”透支未来
赚钱的幸福也分等级
让理财和快乐携手并行

第五章 “复眼”看他人

偏见让你更狰狞
争强好胜的进化论
情感体验与人以群分
同情里的道德情操论
有底线的交往更快乐

第六章 “眨眼”看情感

眨眼的要诀就是“一会睁一会闭”
空杯子里装幸福
吸引异性的“多面”法则
婚前婚后的“睁闭眼”策略
把“辛苦负担”变成“幸福责任”
幸福婚姻就是“而结网”

第七章 “低眼”看未来

后记 另眼看中国式职场幸福：员工与幸福约会

<<第三只看幸福>>

章节摘录

但是你好好想一想，即使面子赚得再足那又能怎么样？和朋友聚会为了争脸面出手阔绰不惜花掉一个月的生活费；为了不让别人知道自己和老公吵架而生生地把郁闷压抑在心中，因此更加郁郁寡欢，抱怨和愤慨更是变本加厉……这些面子工程除了能让我们在某一瞬间获取一点点心理上自欺欺人的满足外，带来的更多是事后的懊悔和窘迫，让我们的心理更加失衡，坏情绪更坏，面子没有让我们获得更多的尊重和情感，反而更像让自己吃了一个哑巴亏，往往得不偿失。

所以，要学会放下自己的面子，用一个真诚的自己去面对你的亲人朋友，你会发现，其实他们在意的只是你这个人本身，如果他们在意的是你是否有钱有地位有权势，是否愿意让他们占便宜获利，那么这样的朋友交来想必也是无益的。

所以，你身边有什么样的朋友，都是因为你是一个这样的自己。

Step2：你的人生不需要观众 忘记了是从哪里听到过这样一句话：“20岁时的人，会顾虑旁人对自己的看法；40岁时的人，已经不理睬别人对自己的想法；60岁时的人，发现别人根本就没有想过自己。

” 年少轻狂时，总觉得自己是焦点，是中心。

很在意自己在别人眼中是什么样子，在意的多了，往往就把自己变成了那个样子。

别人看到会说，成熟了，长大了。

所以在现在人看来，成熟了长大了，除了些微的赞许之外，多少有一些悲凉的感觉在里面。

潜台词似乎在说，那个纯真的自己已经没有了。

人到中年后，经历了人生的各种风雨坎坷，知道不管别人对自己的看法如何，结果都还是由自己掌控，人生至此，该拥有的能拥有的都要落定，别人怎么看，其实根本没有助益。

年过花甲，世界还给年轻人，人生慢慢走向秋天，方才领悟，人们赞美春天的绿叶，其实赞美的是春天，是春天里的生机；人们哀叹秋天的落叶，其实是在哀叹秋天的落寞和悲凉。

原来一切，根本与那片叶子无关。

……

<<第三只看幸福>>

编辑推荐

幸福伸手可及，幸福不在高处，无须仰望；幸福是一种心情，不假外求；幸福：把有苦有乐的生活过出甜蜜；第三只看，帮助智慧的你，揭开幸福假面，探寻幸福真相。

<<第三只看幸福>>

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>