

<<幸福就在你身边>>

图书基本信息

书名：<<幸福就在你身边>>

13位ISBN编号：9787509003756

10位ISBN编号：750900375X

出版时间：2009-1

出版时间：当代世界出版社

作者：张晓菲

页数：231

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>

## <<幸福就在你身边>>

### 内容概要

近年来。  
在美国哈佛大学排名第一的课程竟然是“幸福课”——积极心理学，导师泰勒·本一沙哈尔博士没有大讲怎么成功，而是深入浅出地教他的学生，如何快乐、充实、幸福。这门课不仅能帮助人们解除日常心理问题。更能激发自身潜在的积极品质，营建一个充实健全的心灵。让普通人都有办法获得幸福。

本书吸取了哈佛大学“幸福课”的精华，结合我们中国人的生活，探讨身边切实可行的幸福方法，使你彻底摆脱不快乐的纠缠。  
正如亚洲积极心理研究院理事长倪子君所说：无论我们正处于何种生命状态——遭遇不幸，经历变迁；或追求卓越，名利双收；也无论对人生正经历困惑、求索或领悟。我们对生命都要负一个重要的责任——“让自己幸福”。

<<幸福就在你身边>>

作者简介

张晓菲，毕业于东北师范大学，年轻女性作这有。兼具理性的思维和感性的智慧，对生活充满热情，对心理健康、女性等方面有深入的感受和研究。曾著有《优质生活》、《女人凭什么幸福》等书。

## <<幸福就在你身边>>

### 书籍目录

序 改变你一生的幸福课

第一课 你有追求美好生活的权利一 大胆想象幸福的生活二 你真正需要什么三 制定实现幸福的可行性方案四 指引幸福的罗盘

第二课 乐观是一种精神财富一 接受你自己二 别被完美心态左右三 放弃无谓劳碌四 营造积极的工作环境

第三课 健康情绪的培养一 让积极成为你性格的一部分二 积极的负面情绪和消极的负面情绪三 选择合适的朋友四 让压力爆发出来五 扩建积极情绪

第四课 接受自己的不快乐一 面对真实的自我二 自然是最美三 幸福不是牺牲现在四 接受无法改变的事实五 终结痛苦,充实生活

第五章 幸福就在当下一 培养幸福的习惯二 常怀感恩之心三 珍惜婚姻四 健康是幸福的资本

第六课 心动就要行动一 发现自己的优势二 做自己想做的事三 敢于尝试,不怕失败四 投入百分百的热情五 积极接受一切学习的机会

第七课 工作着,快乐着一 开心工作二 工作不是任务三 薪水不是工作的全部四 把工作当做使命五 在工作中自我实现

第八课 幸福比成功更重要一 财富与幸福二 情感与幸福三 只为自己负责四 成功只是手段,幸福才是目的五 重要的不是成功而是奋斗

第十课 确信自己有好命一 确信自己是一定会走运二 学会一定程度上的满足三 比较不能得到幸福四 提高生活质量

第十课 欣赏幸福的风景一 懂得欣赏二 宽容他人其实就是宽容自己三 保持微笑四 走在寻找快乐的路上

## <<幸福就在你身边>>

### 章节摘录

第一课 你有追求美好生活的权利 一 大胆想象幸福的生活 幸福掌握在自己手中 在这个世界上，存在着两种完全相反的人，一种人生活在冬天，他们却很乐观，因为他们认为冬天已经来了，春天还会远吗？

一种人生活在春天，可他们却很悲观，因为他们认为好花不常开、好景不常在。

春天总是要过去的，冬天迟早要来。

这两种人哪种人更快乐些呢？

快乐的人总是积极地面对生活。

他们走在寻找幸福的路上。

他们认为，自己走过的路越多，自己的生活就越丰富，自己的视野就越开阔，自己的思想就越深邃，自己的胸襟就越宽广。

自己的生命就越精彩。

自己离幸福也越来越近。

他们的幸福就是能到一个心仪已久的地方旅行。

他们认为。

自己的幸福就是不断去挑战未知的一切，比如去创业。

他们认为，自己的幸福掌握在自己手中。

属于你的幸福在哪里呢？

有这样一个故事： 很久以前，有一个年轻人，他总是感到自己的生活不尽人意，于是他便经常去“算命”。

一天，他听说山上寺庙里有一位禅师很有道行，他就急忙去向禅师请教：“大师，请您告诉我，这个世界上真的有命运之说吗？”

“有的。”

禅师轻声回答。

“噢，那我是不是命中注定与幸福无缘呢？”

禅师听罢此话，便示意这个年轻人伸出他的左手，大师的目光停留在年轻人的手掌之上，然后对他说：“请看，这条是爱情线，这条是事业线，另外一条就是生命线。”

之后，禅师让年轻人把手紧紧握起来。

继而问道：“年轻人，你说现在这几根线在哪里？”

年轻人迷惑地说：“当然是在我的手里啊！”

“那么你说幸福在哪里呢？”

年轻人恍然大悟，原来幸福是掌握在自己手里的。

创造快乐是一个过程，在这个过程中，极其需要我们的主动和积极。

自己去主动营造快乐的心情，被动地等待别人的帮助就等于是慢性自杀，其他人也有很多自身的问题要解决，根本无暇顾及你的感受。

所以，只有自己才能把自己从不快乐中解救出来，切记，幸福就在你自己的手中。

我们的幸福计划书 古往今来，人们从未中止过对幸福的追求，追求幸福是人类亘古不变的主题，它是人们追求的终极目标。

对于幸福是什么？

如何来衡量？

心理学家、哲学家、文学家或通过缜密的逻辑推演，或通过头脑中思想火花的激发，表达出有关幸福的各种学说。

罗素在《我们为什么不幸福》一书中讲道：“占有欲，竞争欲，权力欲是人后天生成的三种欲望。

动物只要吃饱睡足就会很幸福，而人类却对外在的世界很偏执。

每个人都在努力摆脱贫穷，却一直在摆脱贫穷的路上跋涉而无法停息。

不幸福是因为你对这个世界抱有错误的世界观、错误的价值观、错误的习惯。

## <<幸福就在你身边>>

” 一位母亲正在津津有味地听着儿女们梦里的事情： 沉稳而儒雅的老大是一位政府官员。他说：“ 有一天我做了这样一个梦，我梦见自己贪污500万，还被司法机关盯上了，于是，我急忙办理了出国手续。

就在我要登上飞机的时候，有两个人逮捕了我…… 我就被吓醒了。

” 精力充沛而又满怀信心的老二是一家大型超市的老板。

他说：“ 我们超市的生意一直很好，可是不久前我们店对面也开了一家超市，这下可多了个竞争对手，我的心里特不平衡，因为生意要受到影响。

记得那天我做了一个梦：梦见我花钱雇了几个打手，让他们教训一下那超市的老板，好让他们的店开不起来。

可没有想到，他们下手太重，竟然打死了那个老板。

我知道事情闹大了，当天就出外逃亡了…… ” 娴雅而干练的女儿是公司的行政助理。

她说：“ 我和老公的关系一直很好，可是那天却做了这样一个梦：手捧一大束玫瑰的英俊中年人向我走来，深情地对我说，我有别墅、轿车，跟我走吧，不用你出去挣工资，我会带你环游世界。

我当时就同意了。

后来，我担心老公不会答应和我分手，我操起花瓶就向他砸去……当我惊醒时，他还在伏案写材料呢。

” 三个人讲完了梦里的故事，不约而同地哈哈大笑起来。

慈祥和蔼的母亲却神情凝重，她语重心长地说：“ 孩子们，你们梦里有没有丢了什么东西呀？

” 儿女们都说：“ 没有呀！

” 母亲说：“ 不久前，我梦见你们几个在前面跑，一路跑一路丢东西，我就在后面叫你们，你们也听不见。

于是我就边追，一边捡你们丢掉的东西，最后累得我倒在了路上……我打开了你们丢的东西一看，里面写着两个字：幸福。

当时，我十分着急，直到醒来后还一直心神不宁。

我在想，要是你们真把幸福丢了可怎么办？

” 母亲继而说：“ 都说日有所思，夜有所梦，你们的梦真让我担心，孩子，你们千万别把眼前实实在在的幸福给丢掉呀！

” 这个故事讲的虽然只是一个梦境，但日有所思、夜有所梦，如果在现实生活中，他们将自己的梦境做为自己的幸福去追求的话，后果将不堪设想。

披金戴银、纸醉金迷、高官厚禄都不是幸福，幸福决不是欲望满足的附属品。

人们往往过分追逐未知的漂渺的幸福，而对波澜不惊的平淡生活中的幸福视而不见。

人们一直在追求幸福，可为什么不能享受现有的幸福呢？

生活中，我们真的需要停下来思考一下，我们自己的幸福是什么？

各式各样的媒体上，那些关于幸福和快乐的字眼之所以能一下子抓住我们的眼球，那是因为我们的的心灵被焦虑、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧这些消极的情绪所侵占。

这种不良情绪深深地隐藏在了我们内心，它们就是使得我们感到不幸福的原因所在。

生活中，我们每个人的心中都有梦，有的人希望能过着高品质的人生，有的人则希望能改造这个社会，然而当遇到诸多挫折和日常琐碎时，许多人的梦也就此缩水，甚至再也提不起劲儿去实现。

各位可知道，当没有了做梦的念头，人生也就注定了永远不会成为赢家。

德国哲学家黑格尔曾说：“ 生活中的我们必须重视精神因素的作用，否则会收到应有的惩罚。

” 有这样一个故事： 塞里格曼是美国著名的心理学家，他在担任美国心理学会主席数月后的一天，与五岁的女儿尼奇在园子里播种。

因为塞里格曼平时的工作很忙，时常有任务要完成，所以在实际生活中他对于孩子并不十分亲密，尽管他写了大量有关儿童的著作，而种地这件事情他也想快一点完成，具有很强的目的性。

尼奇却不是这样，她手舞足蹈，将种子抛向天空。

塞里格曼叫女儿不要乱来。

尼奇却跑过来对他说：“ 爸爸，我能与你谈谈吗？

## <<幸福就在你身边>>

” “当然”，他回答说。

“爸爸，我五岁的生日你还记得吗？”

我从三岁到五岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好那个不好，当我长到五岁时，我决定不再抱怨了，这是我从来没做过的最困难的决定。

如果我不抱怨了，你可以不再那样经常郁闷吗？”

” 刹那间，塞里格曼产生了一种闪电般的震动，仿佛出现了神灵的启示。

他了解了尼奇的成长，也了解了自己和自己的职业。

这使他认识到，培养尼奇不在于矫正她的抱怨，是她自己矫正了自己的抱怨。

培养尼奇意味着看到她心灵深处的潜能，发扬尼奇的优秀品质，培养她的力量。

培养孩子不是盯着他身上的短处，而是认识并塑造他身上的最强，即他拥有的最美好的东西，将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。

这一天也改变了塞里格曼的生活。

回想自己过去的50年都在阴暗的气氛中生活，有许多不高兴的情绪存在于心灵之中，而从那天开始，他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪主导自己的心灵。

这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学，就叫做积极心理学，是由故事的主人公提出并倡导的。

积极心理学可以为我们揭开幸福的神秘面纱，告诉我们幸福感是什么，如何积极地对待自我，如何积极地对待过去、现在和未来，如何积极地恋爱、积极地工作，如何建立积极的家庭气氛，培养积极的孩子…… 二你真正需要什么 幸福的“假象” 有这样三个人，分别是A、B、C。

小A小时候是个无忧无虑的孩子，每天过着开心的生活，可是自他上小学起，就开始了忙碌奔波的生活。

父母老师经常对他说：“你要好好学习，只有这样长大才会有个好工作。”

”于是小A逐渐开始接受大人的价值观（唯一标准就是成绩好），尽管他对学习并无好感，他仍然是全力以赴。

因为他坚信：“现在的不快乐、不幸福，正是为了换取将来的快乐和幸福。”

”就这样，当小A压力大得无法忍受时，他就安慰自己说：“无苦，无获。”

没有关系的，上大学后一切都会变好的。

” 当收到大学录取通知书那天，感觉到无比的轻松与喜悦的小A激动地落泪。

他想：“从今天起，我终于可以开心地生活了。”

”但事与愿违，没过几天，小A继续忙碌奔波，他的内心充满了焦虑，参加各种各样的社团，参加各种考试获取证书，还选修了自己并不感兴趣的课程……一切都是为了胜过同学，能在将来找到个好工作。

。

……

## <<幸福就在你身边>>

### 编辑推荐

聆听大师箴言，开启心灵智慧。

幸福感就是衡量人生的唯一标准；积极的力量让幸福可以永恒；积极状态的人不一定富有，但一定要幸福、快乐和乐观的。

让自己幸福的六点秘诀： 一，接受自己——无论优点还是缺点。

人们总是要面对恐惧、悲伤、焦虑等各种或积极或负面的情绪，但抵制自己的情绪会导致挫败感，或者让人不快乐。

二，快乐需要意义。

无论在工作中还是生活中，人们所参与的活动最好既愉快又有意义。

三，头脑说了算。

要记住一点，快乐与否在大多数情况下取决于人们的主观意识。

比如，人们将失败视为灾难还是一次学习的机会，态度不同，心情自然也不同。

四，越简单越好。

人们往往希望在越来越短的时间里完成越来越多的事务，却忽视了“数量会影响质量”，人们可能会因参与过多而牺牲掉自己的快乐。

五，身体也重要。

不要忘记一点，身心需要和谐发展，因而坚持锻炼、充足睡眠、健康饮食习惯都会对身体和精神健康大有裨益。

六，感激要说出来。

人们总是拥有太多“理所当然”。

事实上，学会欣赏和感激生活中美好的事物相当重要——不论是人还是事，是美丽景色还是一个微笑

。

<<幸福就在你身边>>

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>