

<<最神奇的幸福学定律>>

图书基本信息

书名：<<最神奇的幸福学定律>>

13位ISBN编号：9787510418716

10位ISBN编号：7510418712

出版时间：2011-7

出版时间：新世界出版社

作者：王萍

页数：285

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>

## <<最神奇的幸福学定律>>

### 前言

幸福就在你身边，从未走远 “当我们正为生活疲于奔命的时候，生活也就离我们远去了。

”这是英国歌手约翰·列侬的一句名言。

现代社会，人们生活节奏越来越快，每天步履匆匆，没有闲暇娱乐，没有时间锻炼，没有时间陪伴家人，甚至觉得休息都是在浪费时间。

如果问他：“你在辛苦地追逐什么呢？”

”他会疲惫地回答：“我在追逐我的幸福啊，不过，真的好辛苦！”

”幸福真的如此难得吗？

幸福真的需要那样的劳累奔波吗？

幸福必须要人舍弃陪伴家人的时间，放弃娱乐、放弃锻炼吗？

幸福必须以亲情的淡漠、心情的抑郁、健康的透支为代价吗？

为什么人们辛苦地追逐，还是不觉得幸福？

幸福很奢侈吗？

不，实际上，你现在苦苦追求的是金钱和地位，这些或许能给你带来暂时的幸福，但是这样的幸福不会长久。

真正的幸福存在于生活的每一件小事中，就在我们的身边，只要我们伸出双手把握它，用心灵感受它，我们就是幸福的人。

体验幸福不一定要腰缠万贯，享尽山珍海味，也不一定是高官厚禄，只要你懂得用心生活，无论多么平凡，你都能收获幸福。

在电影《求求你表扬我》中，范伟说：“幸福就是，我饿了，看到别人手里拿着个肉包子，那他就比我幸福；我冷了，看见别人穿了件厚棉袄，那他就比我幸福；我想上茅房，就一个坑，你蹲那了你就比我幸福。

”是的，幸福就是如此简单，不用望眼欲穿的企盼，不用长途跋涉的寻找，幸福就在我们的身边，知足、珍惜，就能感知到你的幸福。

幸福与不幸都由自己掌握，正如美国总统林肯所说：“对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。

”幸福没有一定的模式，不同的人对幸福的定义不同。

粉笔说，幸福是鞠躬尽瘁，死而后已，用全部的力量贡献人问。

骏马说，幸福是自由自在，无拘无束，在辽阔的草原恣意驰骋。

雄鹰说，幸福是展翅蓝天，在那里拥抱梦想。

大海说，幸福是张开胸怀，容纳百川，为江河湖泊提供温暖的家园。

高山说，幸福是屹立不倒，巍峨万年，让世人目睹不老的容颜。

幸福无处不在，生活中到处充满了幸福：买到自己心仪已久的鞋子；吃到母亲亲手做的可口饭菜；休息的时候，可以酣睡一觉；想玩的时候，尽情地玩；父母身体健康，爱人温柔体贴，孩子聪明可爱……幸福其实一直围绕在我们身边，打开这本《最神奇的幸福学定律》，让它告诉我们，我们有多幸福。

愿此书为你开启幸福之门，让你接近幸福、了解幸福、触摸幸福、拥有幸福。

## <<最神奇的幸福学定律>>

### 内容概要

《最神奇的幸福学定律》讲述了：我们的烦恼中，有40%属于杞人忧天；30%是无论怎么烦恼也无法改变的既定事实；另外12%是并不存在的幻象；还有10%是日常生活中微不足道的小事。也就是说，困扰我们的事情中有92%的烦恼是自寻烦恼。生活就是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。面对短暂而宝贵的生命，与其抱怨烦恼，不如坦然接受，微笑面对。

幸福了吗？

也许你需要的只是一个提醒。

愿《最神奇的幸福学定律》如一缕清新怡人的空气、一束柔和温暖的阳光，洗净你心中积聚的郁结，拭去你心灵的浮躁，唤醒你对幸福的那份敏感。

让你在喧嚣的尘世里体会生命的轻松愉悦，聆听生命的真谛，享受源源不断的幸福与快乐。

## <<最神奇的幸福学定律>>

### 书籍目录

#### 第一章 你就是世界，你制定标准

影子定律 追逐别人的脚步必将很累  
东施效颦，自取其辱  
脱掉虚荣的外衣，轻松上路  
幸福实验室：你的虚荣心强吗  
兰德定律 看开，想开，烦恼自然走开  
世上本无事，庸人自扰之  
笑对生活中的不公平，心宽福自来  
幸福实验室：你是个心胸宽广的人吗  
平常心定律 以平常心观不平常事，则事事平常  
看庭前花开花落，宠辱不惊  
笑对悲欢离合  
幸福实验室：你的心态足够平和吗  
破罐定律 能从不幸中看到幸福，生活就会别有洞天  
人人都是有裂缝的罐子  
找回迷失的自己，改变不快乐的人生  
幸福实验室：你是个完美主义者吗  
酸葡萄定律 快乐是自己寻找的  
体会狐狸的快乐 吃不到的葡萄都是酸的  
不要把幸福模式化 警惕幸福的假象  
幸福实验室：你不快乐的原因是什么

#### 第二章 在舍与得之间，重塑心灵

幸福递减定律 知足才能常乐  
无尽的欲望让你错过了生命的花期  
为膨胀的心减减肥  
幸福实验室：你对现状满足吗  
舍即是定律 患得患失，你会失去更多  
以舍为得，人生无处不自在  
舍得的真义是珍惜当下  
幸福实验室：小气还是慷慨  
路径依赖定律 得不到就放手，抓不到就转身  
向前看，别让过去影响你  
放弃是另一种成全  
幸福实验室：你能拿得起放得下吗  
鳄鱼定律 关键时刻的取舍  
一条腿很重要，可是和生命相比呢  
该得到的绝不错过  
幸福实验室：你能把握机会吗  
智慧花钱定律 金钱，花掉才是自己的  
金钱是为幸福服务的，何必紧抓不放  
有钱是福报，会花钱是智慧  
幸福实验室：你是守财奴吗

#### 第三章 心旷为福门，心狭为祸根

布施定律 赠人玫瑰，手留余香  
宽容大度，于人是慈悲，于己得幸福

## <<最神奇的幸福学定律>>

给予比接受更有福

幸福实验室：你是个大度的人吗

海格力斯效应

感受阳光，莫做仇恨的俘虏

善待他人，就是善待自己

幸福实验室：你是个记仇的人吗

心灵空间定律 不让抱怨挤占心灵的空间

抱怨，让你远离幸福

与其抱怨，不如改变

幸福实验室：你是个爱发脾气的人吗

哈里-福斯迪克定律 不要让嫉妒的利剑刺伤自己

嫉妒不会为自己带来好处，也不会减少别人的成就

降伏嫉妒的“绿眼妖魔”

幸福实验室：你是个爱嫉妒的人吗

心理暗示定律 你嘴上说的人生，就是你的人生

宽心丸的麻醉效应

事情就是你认为的那样

幸福实验室：乐观还是悲观

第四章 幸福不在终点，在每一次的选择中

成本定律 选择做让自己快乐的事

生活中的选择题：适合的才是最好的

热爱并坚持你所选择的

幸福实验室：你的决断力如何

王安论断 犹豫是成功的障碍

不选择比做错选择更可怕

不做思想的巨人，行动的侏儒

幸福实验室：你是个果断的人吗

暗中寻表定律 迷失方向先静默，减少心灵的噪音

冷静理智地思考，作出正确的判断

浮躁的心容不下幸福

幸福实验室：你的冷静程度如何

改变适应定律 徒劳地挣扎不如微笑着改变

生活因无常变得更美

别怕，所有改变都伴随着恐惧

幸福实验室：你适应社会的能力强吗

吉格勒定律 目标越大，困难会越小

站在高处，看到的风景更美

心有目标，靠近幸福

幸福实验室：你的目标是什么

第五章 变通让成功更轻松

拼图定律 背面有不一样的风景

看到的风景不够美丽，只因为开错了窗

放弃无谓的固执，更可能获得成功

幸福实验室：你是个固执的人吗

万物相关定律 条条大路通罗马

此路不通，及时回头

拆掉思维里的墙，重获希望

## <<最神奇的幸福学定律>>

幸福实验室：你的思维定式严重吗  
奥卡姆剃刀定律 化繁为简，把握关键  
做事分等级，先抓牛鼻子  
简单，才是最大的智慧  
幸福实验室：你的生活重点在哪里  
灵感酝酿效应 解决难题，有时要靠领悟  
不做令你犹豫不决的事  
劳逸结合，让灵感迸发  
幸福实验室：你是个工作狂吗  
墨菲定律 从错误中汲取经验教训  
未雨绸缪，规避可能出现的错误  
踏着错误这块垫脚石走向成功  
幸福实验室：你是个谨慎的人吗  
第六章 做生活的艺术家  
定律 好钢用在刀刃上  
留出一些时间来休息  
最多的精力放在最重要的事情上  
幸福实验室：你会合理利用时间吗  
超限定律 过犹不及，物极必反  
无度则无效  
休息好才能更好地工作  
幸福实验室：你是个贪得无厌的女人吗  
美即好定律 像重视内涵一样重视外貌  
以貌取人，人之常情  
注意形象，散发由外而内的自信  
幸福实验室：你很在意另一半的外表吗  
学习定律 储备能量是积累幸福的资本  
学习是为了让自己更高效  
做一根会思考的芦苇  
幸福实验室：你有较强的学习能力吗  
幸福平等定律 乞丐和富翁享受着同一片阳光  
幸福不奢侈，每个人都可以拥有  
慢慢走，倾听花开的声音  
幸福实验室，你在承受多大的精神压力  
第七章 不做情绪的“顺风草”  
情绪定律 控制你的坏情绪  
致命的愤怒  
冷静思考，制伏“冲动的魔鬼”  
幸福实验室：你是一个冲动的人吗  
生气控制定律 今天你可以不生气  
生气是习惯，也是选择  
跨过生气，迈向幸福  
幸福实验室：你是个爱生气的人吗  
塞里格曼定律 没有绝望的环境，只有绝望的心态  
走出习得性无助的樊篱  
在绝望中寻找希望  
幸福实验室：你容易陷入绝望吗

## <<最神奇的幸福学定律>>

踢猫效应 让愤怒终止在此刻  
别让你的不快乐破坏他人的快乐  
做坏情绪的终结者  
幸福实验室：你的情绪稳定吗  
霍桑效应 适度发泄，才能轻装上阵  
疏导情绪的暗流  
理顺情绪，疏导为本  
幸福实验室：你怎么排解坏情绪  
第八章 工作使生命更有价值  
因果定律 种下幸福才能收获幸福  
幸福不是等来的，是争取来的  
因工作而快乐  
幸福实验室：你的工作态度如何  
手表定律 以你为标准，做最好的自己  
只和自己比较  
坚持做一件事，并做到最好  
幸福实验室：你有自己做事情的标准吗  
蘑菇定律 到处都是有才华的失意人  
人人都得从“蘑菇”做起  
毛遂自荐，走向成功  
幸福实验室：怎么让老板心甘情愿给你加薪  
抱怨无用定律 与其抱怨，不如努力  
生活不亏欠我们任何东西  
与其抱怨黑暗，不如点烛前行  
幸福实验室：你遇事会消极处理吗  
达维多定律 人们只会记住第一名  
做第一个吃螃蟹的人  
拆掉思维的墙，生活原来可以这样  
幸福实验室：你是个有胆识的人吗  
第九章 爱情里的秘密  
首因效应 第一眼让他爱上你  
首因效应，从徐志摩的爱情说起  
把握初次见面的前秒  
幸福实验室：你会给人留下好印象吗  
南风法则 温柔比强硬更有力  
温柔是女人百试不爽的终极武器  
温柔地说出你的不满，双方都满意  
幸福实验室：你有着怎样的温柔  
先动优势定律 爱情不能等待  
发现了爱情，请不要等待  
付出爱，才能拥有爱  
幸福实验室：恋爱中你会采取主动吗  
初恋最美定律 完美只存在于记忆中  
得不到的，未必是最好的  
这边风景独好，珍惜眼前人  
幸福实验室：你会一直想念旧情人吗  
暧昧非常定律 别把暧昧当爱情

## <<最神奇的幸福学定律>>

拒绝没有结果的暧昧

爱，请深爱，不爱请走开

幸福实验室：你离暧昧有多远

第十章 好的人际关系增加幸福感

情感征服定律 情感比利益更能打动人

幽默的语言更有力

付出情感，收获感动

幸福实验室：你是个有幽默感的人吗

孤岛定律 架起通向孤岛的情感桥梁

每个人都不是一座孤岛

倾听是一种体贴

幸福实验室：你是个善于倾听的人吗

螃蟹求生定律 互扯后腿，谁也别想逃

从合作中获取幸福和快乐

幸福莫过于被他人信任和需要

幸福实验室：你善于交谈吗

六度分隔理论 善待生命中的贵人

茫茫人海中有你未知的贵人

结识贵人，也需掌握方法

幸福实验室：贵人在哪里

刺猬法则 有距离的温暖更安全

距离让你的生活充满惬意

请保持安全距离

幸福实验室：你是个合群的人吗

第十一章 幸福的家庭需要用心经营

微笑最美定律 笑一笑，生命充满暖色调

把所有不快扔在家门外，带着快乐回家

家，让快乐和幸福源源不断

幸福实验室：你拥有幸福的家庭吗

建设与破坏定律 家庭建设不易，破坏却很快

支持和理解是幸福婚姻的基石

爱他就要相信他

幸福实验室：看看你的疑心有多重

婆媳对碰定律 爱会越争越少，越分越多

婆媳和，则家和 家和万事兴

永远不要和婆婆争宠

幸福实验室：你的婆媳关系现在处于哪种状态

放手定律 不管是最好的管教

放开手，孩子会走得更远

不要让刻板教育禁锢了孩子的快乐

幸福实验室：你的教育方法正确吗

辐射定律 快乐的家庭有快乐的孩子

智慧的女人是孩子幸福的领路人

不要让孩子输在幸福感上

幸福实验室：你的教育方法有效吗



<<最神奇的幸福学定律>>

## <<最神奇的幸福学定律>>

### 章节摘录

版权页：插图：如果当时林克莱特没有仔细倾听，就可能抹杀孩子的天真，扭曲他善良的用意。懂得倾听，能让你的人际关系更和谐，为你的生活增添色彩。

你或许想象不到，倾听有时候可能会带来命运的改变。

卡耐基在纽约书籍出版商齐·马·格林伯格举行的晚宴上结识了一位著名的植物学家，他以前从来没有和植物学家交谈过。

后来，卡耐基描述了这次交谈的经历。

当晚，卡耐基始终恭恭敬敬地坐在椅子上听植物学家讲述印度大麻和室内园艺的事。

植物学家还跟卡内基讲了关于那些不屑一顾的土豆的事。

卡耐基自己也有一个小小的家庭苗圃——植物学家还善意地指导他如何解决他遇到的一些问题。

晚宴上有几十位客人，但是卡耐基违背了所有的客套礼俗，对其他客人好像视而不见，只是一个劲地同那位植物学家一连谈了好几个小时。

午夜来临，卡耐基同所有的客人道了晚安之后就离开了。

那位植物学家转过身去对主人说了几句恭维卡耐基的话，说他“最富于魅力”等。

最后，植物学家说今晚和他聊得很开心，度过了一个愉快的晚上。

卡耐基后来回忆说：天哪！

我几乎什么都没说。

”有一个著名的记者，曾经采访过很多名人。

他说许多人不能给人留下好印象，因为他们不注意倾听。

“他们只关心自己要说什么，不打开耳朵……大人物们。

曾告诉我，他们喜欢善于倾听者比善于谈话者多。

但倾听的能力，似乎比任何其他好性格都少见。

”不厌其烦地听别人倾诉，这在别人看来是极大的尊重，他会认为你对他很感兴趣。

人往往会对那些对自己感兴趣的人产生好感，也更愿意和尊重自己的人打交道，所以善于倾听的人无论在哪里都会受人们的欢迎。

相反，那些只知道谈论自己的人会让人觉得，他们只在乎自己的感受而不在于别人，所以，人们与之交往过一次之后，就很难有再继续交往的欲望。

在与人交往的时候要多一些倾听，少发表见解，更无须与谈话人高谈阔论，因为很多时候人们需要的不是意见，而是有人听他说话。

倾听，是消除交往障碍的一个有效途径。

<<最神奇的幸福学定律>>

媒体关注与评论

当我们正为生活疲于奔命的时候，生活也就离我们远去了。  
——列侬

## <<最神奇的幸福学定律>>

### 编辑推荐

《最神奇的幸福学定律》：幸福是一种感觉、幸福是一种心态感情失败不幸福？

事业无成不幸福？

家境贫寒不幸福？

其实幸福就在你身边，从未走远拥有此书你便握紧了开启幸福之门的钥匙，它会打开你心灵最深处的那把锁，改变你不快乐的人生。

<<最神奇的幸福学定律>>

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>