

《幸福心理学》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787568900263

内容简介

本书的主要内容分为三个大的篇章，分别从认识幸福、实现幸福、拥抱幸福三个方面就幸福的内涵、影响幸福的因素如人格、气质、情商、逆商、人际关系、爱情、目标和时间管理等方面进行了系统的心理学理论上的阐述，并详细介绍了许多提高幸福感的实用策略，每章都有相应的实践练习或拓展练习。

本书通俗易懂，注重实用性和操作性，可作为高等学校通识课教材，也可供广大青少年朋友和社会人士阅读。

目录

第一章探索幸福

第一节幸福的概述

第二节幸福的理论

第三节幸福的测量和解释

第四节幸福的生理基础

第五节超越生理局限

第二章完善人格

第一节人格的概述

第二节人格与幸福感

第三节其他人格与幸福感

第四节塑造完美人格

第三章乐观与希望

第一节乐观的概述

第二节乐观的心态

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)