

《幸福其实很简单（张怡筠作品集03）》

书籍信息

版次：1

页数：243

字数：

印刷时间：2008年01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：9787543465305

内容简介

真正的幸福达人，

不是完成了事情才快乐，而是快乐地去完成事情。

快乐是一种决心。

下定了快乐的决心，并愿意找回情绪的主控权，你就永远不会离快乐太远。

这就是广受传媒及公众欢迎的知名心理学家张怡筠博士在本书中告诉读者的幸福秘诀。

幸福并非遥不可及，它就藏匿在平凡生活的每一个小小细节之中，等待我们用尊重、沟通、承诺及赞美去发掘，去实现。

《幸福其实很简单》从个人幸福管理，爱情幸福管理、亲子幸福管理与家庭幸福管理四个方面出发，积极倡导一种平衡生活的理念，准确剖析爱情、家庭与事业中可能遇到的种种难题，以洗练睿智的语言解密终极幸福的真谛，告诉我们用心活在每一个当下的重要性。

幸福属于每一个人。

如果你现在正承受着恼人的压力，或正陷身于爱情与亲情的僵局之中而束手无策，那么，翻开这本书吧，它能带你轻松而自在地走出雷区，找到真正属于你的快乐和幸福。

作者简介

从小就立志要成为心理学家，大学时以第一志愿考进心理系，并负笈美国，在乔治亚理工学院(Georgia Institute of Technology)取得心理学博士学位。张博士近年来的工作重点为EQ(情商)的全方位研究与推广，是第一位以中文写作EQ专业书籍的学者。1996年出版的第一本畅销书

目录

推荐序 / 幸福才是动力源

自序 / 做自己的幸福建筑师

个人幸福管理——排毒篇

有钱买不到幸福？

幸福是出发地，不是目的地

情绪不是反应，而是决定

下定决心，就会快乐

怒气该不该发泄？

自信与动怒指数

冷静的三道防火墙
你是A型一族吗？
A型人的纾压任务
压力大，不该吃什么？
压力大，该吃什么？
阻碍幸福的心理念头
压力防身术，你几级功力？

个人幸福管理——练功篇

是主管又是爹娘，如何才能不再抓狂？
运动，把压力踢开（一）
运动，把压力踢开（二）
赶走老虎，回归当]
情绪换挡仪式（一）
情绪换挡仪式（二）
慢动作，找回平衡
和自己相处，真棒
写出自己健康心情
为什么要乐观？
六十秒快速乐观法{一）
六十秒快速乐观法（二）
乐观思考之秘诀
创造幸福的“真情时刻”

爱情幸福管理

亲密指数愈高，情商指数就愈低？
如何不再“厚他人，而薄家人”？
亲爱的，其实我懂你的心
找姻缘，从搅和开始
情绪连线，为婚姻幸福加分
爱情实验室？
幸福的黄金比例
有格调的吵架
和冷暴力说Bye-Bye
打破冷战的僵局
为什么女人爱唠叨？
女强人的三“指”神功
撒娇，是温柔武器
三乘三爱情保鲜秘方
幸福“映”对大法

亲子幸福管理

亲子沟通的四种风格

亲子幸福沟通技巧

- (一) 沟通前的热身步骤
- (二) 倾听孩子的心声
- (三) 感谢孩子愿意分享
- (四) 当顾问，不当领导
- (五) 孩子生气，你保持冷静
- (六) 批评孩子有诀窍
- (七) 不说“但是”
- (八) 澄清语义沟通法
- (九) 高招二选一
- (十) 称赞的艺术

重视孩子的隐私

看学习成果，而非成绩

家庭幸福任务

创意幸福任务，全家一起行动

过“家庭创意日”

制作“家庭情绪密码衣”

家庭幸福口诀

家庭大笑合唱团

举行家庭会议

制作家庭“乐趣百宝箱”

幸福Q&A

我该偷看他的短信吗

我累了，不想再伪装

他会是我的绩优股吗？

好想好想谈恋爱

我好累，我想离婚

为什么他不爱我了？

我怎样才能忘掉他？

懒散个性会让我失去他吗？

亲爱的，出去走走吧！

他说两个都爱，我该怎么办？

没有激情还叫爱情吗？

他是不是已经不爱我了？

准婆婆引发的烦恼

性格不合，就无法相爱吗？

我的坏脾气毁了我的婚姻

亲爱的，我们别再吵了，好吗？

我想有个家

要个孩子，能改变我平淡的婚姻吗？

我并不想当第三者

漂洋过海后，还会有爱情吗？

要强的女孩也想谈恋爱

我要我们在一起

为什么婚前没发现个性不合呢？

“性”福在哪里？

在线试读部分章节

你是否曾想过，要怎样才能真正快乐呢？前几天有两次坐出租车的经验，让我难以忘怀，就先从这里谈起吧！

一大早，我跳上了一部出租车，因刚好遇上尖峰时刻，没多久车子就卡在车阵中，于是我随口聊了起来：“司机先生，最近生意好吗？”

后视镜中的脸拉了下来，声音臭臭的：“有什么好？到处都不景气，你想我们出租车生意会好吗？我每天天不亮就出来开车，开到天黑回去也赚不到多少钱，真是够气人的！”

嗯，显然这不是个好话题，换一个主题好了，我想。

于是我说：“不过还好你的车子很宽敞、很舒服，要小然像现在困住路上就难熬了。车子大还是好，即使塞车也不会觉得心情不好。”

没料到这张脸竟愈来愈臭，声音也激动了起来：“你觉得舒服吗？那你每天坐12个小时看看，你还会不会觉得舒服，我每天被关在这车里，关得腰酸背痛，真是倒霉，还不是为了要吃饭。”他说完叹了口气。

老实说，那天我下车时，心中有种终于解脱了的轻松感。

不过几天后，我再一次跳上了出租车，而这一次，却开启了迥然不同的经验。

一上车，看到了一张笑容可掬的脸，轻快的声音伴随而来：“你好，请问要去哪里？”有些惊讶这迎面而来的亲切，我笑了笑，随即告诉了他目的地。

司机先生说：“好，没问题，那你希望怎么走呢？”我说：“都可以啊，看你怎么方便，就怎么走吧！”

他笑了笑，一边开车，一边开始愉快地哼起歌来，显然他今天心情不错。

于是我问：“司机先生，看你今天心情很好嘛，有什么喜事吗？”

他笑得露出了牙齿：“我每天都是这样啊，每天心情都不错。”

“为什么呢？”我问：“不是听说最近大家开车收入都不太理想吗？”

司机先生又笑了笑：“没错，不过日子总是要过的，我也有家、有小孩，开车时间也跟大家一样变长了。不过，我总是会换个角度去想事情，心情就不一样啦！”

他继续说着，脸上的笑容一直未消：“譬如说，我觉得出来开车，就好像出来玩一样，客人付钱请我跟他们一起去玩，这不是挺棒的吗？”

你是否曾想过，要怎么样才能真正快乐呢？前几天有两次坐出租车的经验，让我难以忘怀，就先从这里谈起吧！一大早，我跳上了一部出租车，因刚好遇上尖峰时刻，没多久车子就卡在车阵中，于是我随口聊了起来：“司机先生，最近生意好吗？”后视镜中的脸拉了下来，声音臭臭的：“有什么好？到处都不景气，你想我们出租车生意会好吗？我每天天不亮就出来开车，开到天黑回去也赚不到多少钱，真是够气人的！”

嗯，显然这不是个好话题，换一个主题好了，我想。于是我说：“不过还好你的车子很宽敞、很舒服，要小然像现在困住路上就难熬了。车子大还是好，即使塞车也不会觉得心情不好。”没料到这张脸竟愈来愈臭，声音也激动了起来：“你觉得舒服吗？那你每天坐12个小时看看，你还会不会觉得舒服，我每天被关在这车里，关得腰酸背痛，真是倒霉，还不是为了要吃饭。”他说完叹了口气。

老实说，那天我下车时，心中有种终于解脱了的轻松感。

不过几天后，我再一次跳上了出租车，而这一次，却开启了迥然不同的经验。

一上车，看到了一张笑容可掬的脸，轻快的声音伴随而来：“你好，请问要去哪里？”有些惊讶这迎面而来的亲切，我笑了笑，随即告诉了他目的地。司机先生说：“好，没问题，那你希望怎么走呢？”我说：“都可以啊，看你怎么方便，就怎么走吧！”他笑了笑，一边开车，一边开始愉快地哼起歌来，显然他今天心情不错。

于是我问：“司机先生，看你今天心情很好嘛，有什么喜事吗？”

他笑得露出了牙齿：“我每天都是这样啊，每天心情都不错。”

“为什么呢？”我问：“不是听说最近大家开车收入都不太理想吗？”司机先生又笑了笑：“没错，不过日子总是要过的，我也有家、有小孩，开车时间也跟大家一样变长了。不过，我总是会换个角度去想事情，心情就不一样啦！”他继续说着，脸上的笑容一直未消：“譬如说，我觉得出来开车，就好像出来玩一样，客人付钱请我跟他们一起去玩，这不是挺棒的吗？”“例如，小姐你现在付钱，请我带你去公园玩，到了公园，我总是把客人送下车后，停下来抽根烟，欣赏一下风景再走，像现在正是花季，我等一下就可以顺道赏赏花了，反正来都来了嘛，更何况还有人付钱呢！”

多精彩的一段话！我突然意识到自己有多幸运，一早就有这份荣幸，跟前座的幸福达人同车出游，真是炫毙了。这不禁让我想到了一位心理学家说过的话：“快乐，是种与生俱来的权利，而不是取决于你所完成的成就。”

也就是说，快乐是出发地，不是目的地。也许是小时候都被洗脑成功，现在的我们大多习惯在准备考试时兢兢业业、不苟言笑，一切只等到考完，到那时才有资格感到轻松，觉得快乐。而在工作上，我们往往也给自己设下目标，并且为了表明决心，立志夙兴夜寐，神情严肃紧张，生怕神情若有松懈，则会功亏一篑，至于什么快不快乐的，那就以后再说了。

我们大多数人，都是很不快乐地在完成目标，也很不快乐地在寻找快乐。

从幸福的角度而言，这个做法非常有待商榷。因为，真正的幸福达人，不是去完成了事情才快乐，相反的，应该是要快乐地去完成事情。为什么呢？首先，心理学研究发现，有份随时随地都平和快乐的心境，才能有助于我们整体的身心健康发展。因此一曝十寒的心情状态，是无助于我们的整体快乐感的。所以，快乐的心境应该天天维持。

第二，如果仔细分析一下，我们一生中绝大部分的时间，都处在“努力达到某个目标”当中，只有极短的时间，是处于“完成事情”的状态。而如果等到完成了事情才快乐，那看来我们生下来就注定要悲惨过一生了，不是吗？

因此，快乐的心情是不需要、也不应该等待的。

第三，在我们心境平和时，大脑较易处在 波的状态，而 波有助于创意的思考。因此你会发现，当处在快乐的情绪中，我们才能更有效率、更有创意地找出解决问题的方案。所以，如果你也一直在等待完成目标后的快乐感，请现在就开始，学学那位懂得从快乐出发的司机先生，让自己不再靠完成事情才快乐，而是要快乐地去完成事情！

..... P5-8

[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)