

《破译幸福的密码》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年12月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530841174

丛书名：圆梦系列；06

内容简介

一方面，人们常以自己的观点看别人活得很辛苦，其实，被你可怜的人未必如你想象的感到那般痛苦；另一方面，人们常常习惯于用世俗的眼光看待别人的幸福，常常认为有权势、有财富、有名望、有着骄人的业绩，就会幸福，过着幸福的日子，其实，幸福有时与权势、财富离得很远，与名声和业绩并不一定很亲近。这一切源于人的适应心理。如果你仅仅希冀幸福，这不难做到；但期望像别人那样幸福，这总是难于做到，因为我们往往认为别人会比实际更幸福。攀比心理是痛苦的*来源。

本书提出了一些新的观点，有些观点甚至与传统的观念大相径庭，落笔时我有些犹豫。但是《*传》的作者库恩的一段话使我不再犹豫，他在谈到创作《*传》的体会时说：“不同的人对不同的事情有不同的看法，我如果要介意所有的人会怎么看的话，那就永远也做不好。首先自己要相信自己，认为是正确的才会去写、才会有说服力，如果老担心别人会怎么看，最终就会失去自己。”

作者简介

高昕，男，44岁，天津市安定医院副主任医师，病区主任。天津市心理卫生协会理事。从事临床精神科专业二十余年，具有丰富的临床经验。作者对如何减少痛苦与走向幸福这一人生的终极目标，有比较深入的探索和思考。该书是作者多年来从事心理治疗和思索的总结。

目录

幸福是什么
幸福的概念
幸福感的相关联想
痛苦的外因与内因
加重痛苦的心理活动规律
将结局预想得最坏
将一时的困难看成是永远的困难
感到此时自己是最不幸的人
寻求绝对公平
不能客观、全面地看待挫折和打击
强迫回忆痛苦事件
怎样走出和预防痛苦心情
关注健康，珍爱生命
不要把全部希望寄托在一件事上

事前不要期望值太高
顺其自然，不要强己所难
不要固执，学会认输
不要追求完美
自尊心与他尊心，不要太看重面子
学会放弃
放下你的包袱
不要做违背良心的事
生气是拿别人的错误惩罚自己
不要拿自己的痛苦与别人的快乐比
不要以自己的观点看待别人的幸福与快乐
忽视小事
寻求他人的帮助
怎样缓解压力
关于自杀
怎样面对死亡
快乐的规律
快乐源自需要的满足和目标的实现
拥有时不觉得什么，失去时才感到珍贵
快乐的时光总是走得太快，痛苦时席日如年
性格是影响一个人幸福感与快乐的重要因素
首次经历情绪体验强烈和适应心理
生活因方式变化而快乐
快乐程序与达到目标的艰难程度有关
快乐与否与基础情绪有关
信仰与幸福
快乐与财富
快乐与婚姻
快乐与年龄
快乐与性别
快乐与才智
.....
怎样做才会更快乐
拥有一颗平常心
留有余地方知甜
发现快乐，提醒幸福
结束语

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)