

《预见未来的幸福》

图书基本信息

书名：《预见未来的幸福》

13位ISBN编号：9787504477576

10位ISBN编号：7504477575

出版时间：2013-6-1

出版社：中国商业出版社

作者：胡卉栋,汪丽华

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《预见未来的幸福》

内容概要

不想再痛苦，就看这一本！！
实用性与趣味性完美结合的身心健康手册！！
最简单实用的大众幸福课！！
全面揭示我们不幸福的成因，内容丰富，趣味十足！
文字搭配图表，理解轻而易举！
推荐提升幸福力的方法科学、简单、方便！
内附国际最权威的测试量表，读者对自己的处境一目了然！

《预见未来的幸福》

作者简介

本科毕业于陕西师范大学应用心理学专业，第四军医大学医学心理学硕士，在杭州空军疗养院进行过多年的护理工作，现在为湖北一高校心理系副主任。

《预见未来的幸福》

书籍目录

Chapter 01 性格成就幸福

1. 性格是遗传还是后天影响？
2. 幸福的方法
3. 洗脑增强的是自信还是自大？
4. 天生的好奇心、冒险精神和愤怒
5. 勇气的源泉
6. 天生的道德感
7. 为何有人偏激而又暴力？
8. 人人都可能是含羞草
9. 铁公鸡一毛不拔的理由
10. 为什么我们见不得别人好？
11. 真的是拖延导致懒惰？

Chapter 02 能力创造幸福

1. 父母给了我们一半以上的能力
2. 智商并不完全取决于遗传
3. 提高记忆力的方法
4. 谁在操纵我们的行为？

Chapter 03 心态决定幸福

1. 今天你郁闷了吗？—抑郁
2. 如何才能睡得更香？—失眠
3. 如何摆脱焦虑不堪的情绪？—焦虑
4. “职业诉讼家”是个危险信号—精神分裂症
5. 白痴还是天才？—自闭症
6. 天生的瘾君子和酒鬼？—成瘾
7. 性取向也由遗传决定？
8. 长岁也长智还是越老越糊涂？—老年痴呆症

Chapter 04 健康保障幸福

1. 肥胖的身体，有你和父母的“功劳”—肥胖症
2. 当今最普遍的催命鬼—高血压
3. 艾滋病等量级的超级杀手—糖尿病
4. 如何避免等死滋味—癌症
5. 人类的头号杀手—心脏病
6. 长寿的秘密

《预见未来的幸福》

精彩短评

- 1、全是一个月内的评价？闹呢？没看，标记下给自己提个醒。不存在让人找到幸福的心理学。如果立场不坚定，什么都是骗局。宗教几千年的路什么？是放下，是不执著。所以别说几百页就能幸福了
- 2、读罢此书，合拢扉页，我感到好幸福！
- 3、值得一看

《预见未来的幸福》

精彩书评

- 1、幸福不会不请自来为什么你过得不快乐，觉得幸福离自己很遥远？你可能会说，这一切的根源是自己的性格不好，能力欠缺，受许多心理困扰，并且还有一身的疾病。最关键的是，这些问题都是父母遗传给你的，所以很难感到幸福。这些问题的确会影响我们的幸福感。但这并不意味着幸福完全由遗传决定。幸福也不会不请自来，因为我们总会受到这样那样的困扰。只有掌握了改变这些负面问题的方法，我们才会更幸福。在本书中，你会读到很多简单实用的方法，比如怎样减轻抑郁、克服失眠和提高自信，什么时候培养孩子的善良性格最佳，如何克制怒火等等。
- 2、看过此书，心中瞬间明亮了起来。未来不仅在我们脚下，更在我们心中。凡是用心畅想，用心去做，未来的幸福就会滚滚而来！~~~~~向所有为梦想而奋斗的人推荐！~~~~~
- 3、结合国内外最新发表在权威刊物上的研究成果，破解了遗传、环境对常见性格、能力、心理疾病和身体疾病的影响，不但全面揭示幸福感、自信、勇气、善良、暴力、害羞、愤怒、吝啬、嫉妒、懒惰等心理问题，同时也介绍了抑郁症、失眠、焦虑症、精神分裂症、自闭症、成瘾症、同性恋、老年痴呆症等热门心理话题，并且也对如何避免肥胖、高血压、糖尿病、癌症、心脏病等常见慢性疾病提出了科学权威的建议。
- 4、脸越宽的男人越自私？学不好外语怪听力差？嚼口香糖能提高考试成绩？看手指能判断是不是同性恋？父亲对孩子的智力影响超过母亲？吃白食的懒鬼决定团队的最终表现？好奇心越强的人越花心？为什么减肥女性比男性不易成功？为什么继母比继父更可能虐待孩子？站得越高就越慷慨？嫉妒心与身高有关？越害羞的人越忠诚可靠？益智游戏真的能提高智商吗？经常性牙痛更应该看内科？流产更容易患心脏病？老相的人比娃娃脸的人短寿？中年发福的人晚年可能患老年痴呆症？乳房越大或瘦高的女孩患乳腺癌风险越大？不想再痛苦，就看这一本最简单实用的大众幸福课
- 5、内容丰富，越到后面越有趣，而且非常实用。测试量表很好，很权威，自测了几个，很准，对自己很有帮助。不想再痛苦，就看这一本！最简便实用的大众幸福课！全面揭示我们不幸福的成因，内容丰富，趣味十足！推荐提升幸福力的方法科学、简单、方便！
- 6、作者不是像算命一样，预测未来的幸福，而是通过大量研究来证实，基因对我们有重要的影响，但并不主宰我们的命运，这让我们保持既不盲目乐观，又有信心改变能改变的部分。书中的那些测试，我超喜欢，很有用。所挑选的内容都很贴近我们的生活，比如焦虑、抑郁、肥胖、烟酒成瘾……太多了。

《预见未来的幸福》

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：www.tushu111.com