

《幸福原动力》

图书基本信息

《幸福原动力》

内容概要

《幸福原动力》

作者简介

《幸福原动力》

书籍目录

推荐序 幸福不远，就在左右

中文版序 积极心理学浪潮来袭

前言 快乐是一种选择

引言 积极特质的力量

原动力1 构建积极现实——看到其他人看不到的机会

为什么上了艺术课的医学生发现重要细节的能力提高了10%？

为什么重要会议不要安排在午餐或晚餐前？

真心想弥补过错的丈夫该给妻子买几次花？

原动力2 绘制心理地图——为自己规划成功路线

资深销售员和菜鸟销售员有何区别？

成功路线图和逃跑路线图到底先画哪一个？

75%的职业成功可以通过哪三件事情来预测？

原动力3 寻找X点——加速迈向成功

为什么在小公司工作也许比在大公司工作更好？

为什么在马拉松比赛接近终点时，几乎所有的运动员都会加速冲过终点？

为什么欢乐的时光总是过得特别快？

原动力4 消除噪音——消除消极的现实，加强积极信号

如何变得比奥普拉更富有？

为什么我们总会关注工作季报中消极的数字？

为什么可供选择的商品越多，购买行为越少？

原动力5 积极启动——将你的积极现实传递给其他人

为什么某家医疗公司要向丽思卡尔顿酒店学习“10/5法”？

小组中第一个说话的人能设定讨论的方向吗？

逆境和挑战为何能增强团队凝聚力？

后记 超越快乐：一个关于改变的案例

构建幸福企业中国实践 左右家私的职场原动力

译者后记

《幸福原动力》

精彩短评

- 1、光是第一个源动力就已经值五颗星
- 2、仔细读会有一些启发
- 3、很喜欢他的书，实践性超强。算是把心理学在生活中的应用推到了极致。你要知道怎么运用那些理论去让自己活得更积极更幸福。
- 4、能让小孩的成绩提高
- 5、积极心理学最新著作，毫无疑问的好书，推荐！
- 6、认真读了，收获不少，我和作者观点比较一致，所以主要是寻找书中有用的技巧和经验，关于绘制心理地图，设置意义里程碑的部分，比较实用。
- 7、各种假话、空话、废话，再加上一篇拙劣的软文
- 8、作者的口号简而言之就是快乐就是生产力。道理很简单，甚至这几年已经被三俗化，但他确实提供了些新的视角，还有一些很实用的方法帮助我们改善情况。比如说人在快接近目标时会迸发生产力，书里就告诉你怎么样能使目标看起来很快实现了。实用价值不错。在学术界这种戾气非常重的地方要时不时的看看化解一下心中的负能量。
- 9、我一直有个很大的疑惑-为什么对待同一件事，不同人会有不同的看法。书中提到了一点：人的感官每秒钟接收1100万比特的信息，而大脑每秒只能处理40w比特。因此我们对这个时间的看法不仅仅使我们看到的，还有我们大脑如何对信息进行处理。虽然没有完美解决我的疑惑，这提供了一种思路。那人的大脑是如何选择信息的呢？那些因素，如何获得积极的想法。。。
- 10、积极心理学的著作，构建积极现实、绘制心理地图、寻找X点、消除噪声、积极启动，实践性很强！
- 11、把积极心理学推向实践的一本书，来自在industry工作的人，非常有操作性。

《幸福原动力》

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