

《幸福着是一种能力》

图书基本信息

书名：《幸福着是一种能力》

13位ISBN编号：9787121222655

出版时间：2014-4

作者：闫洪丰

页数：248

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

《幸福着是一种能力》

内容概要

是的，正如您所见，这貌似也是一本单纯讲述幸福的读物。只是，心灵鸡汤已渐成泛滥之势，青年心理咨询师闫洪丰也坚信哪怕是穷尽婉约之词，也没有能力烹出色香味俱全的营养汤水，更何况我们已不缺。于是，他坚定选择用简单而真诚的文字去挖掘那些发生在平凡人身上不平凡的事迹，将幸福的实质内容具象为活着、健康、有人爱、有工作和有梦想。这不正是马斯洛需求理论给个体生活的最好解读么？诚然，幸福着无外乎是一种能力。

《幸福着是一种能力》

作者简介

闫洪丰，国家资深心理咨询师，中国心理学会青年工作委员会副主任委员，中国心理卫生协会特殊职业委员会委员。现任中国残联直属机关团委书记、青联副主席兼秘书长，中央国家机关青联委员。兼任中国科学院心理研究所公务员心理与行为研究中心副主任和中央国家机关职工心理健康咨询中心副主任。

《幸福着是一种能力》

书籍目录

- 推荐序/杨凤池
- 自序/闫洪丰
- 你幸福吗? / 001
- 列出你的幸福清单/ 007
- 第一篇 活着是一种幸福/ 009
- 天有不测风云/ 011
- 活着就是希望/ 014
- 苦难玉汝于成/ 020
- 永葆感恩之心/ 026
- 幸福学堂：不要以为灾难和你无关/ 029
- 心理测试：你的逆商过关吗？ / 030
- 第二篇 健康是一种幸福/ 037
- 健康身心是幸福基石/ 039
- 病来方知健康贵/ 041
- 健康就如中大奖 / 045
- 身体障碍不可怕/ 047
- 莫让心病蚀了本/ 051
- 雕琢幸福基石/ 055
- 幸福学堂：世界卫生组织关于健康的标准/ 065
- 心理测试：你的心理健康状况如何？ / 066
- 第三篇 有人爱是一种幸福/ 071
- 最温暖的幸福：亲情/ 074
- 最平淡的幸福：友情/ 079
- 最甜蜜的幸福：爱情/ 082
- 爱是幸福的滋养/ 087
- 培养爱的能力/ 093
- 自我悦纳/ 094
- 理解与共情/ 095
- 微笑与赞美/ 096
- 付出与奉献/ 099
- 让幸福漫天飞舞/ 102
- 千手观音 日行一善/ 105
- 幸福学堂：爱情三元理论/ 109
- 心理测试：你的依恋类型是哪类？ / 112
- 第四篇 有工作是一种幸福/ 115
- 工作是自我价值的体现/ 120
- 工作是串起幸福的项链/ 125
- 心病只是因为太闲/ 127
- 快乐工作，握住实在的幸福/ 132
- 把工作当作使命/ 134
- 沉入工作中/ 137
- 做出适当承诺/ 140
- 养成良好习惯/ 142
- 幸福学堂：感觉剥夺实验/ 147
- 心理测试：你知道自己的幸福来源吗？ / 150
- 第五篇 有梦想是一种幸福/ 155
- 感悟梦想的力量/ 157

《幸福着是一种能力》

- 梦想是动力的来源/ 162
- 梦想是幸福的巅峰/ 167
- 逐梦，为幸福插上翅膀/ 171
- 认识自我——做最真实的自己/ 172
- 实现自我——做最出色的自己/ 178
- 超越自我——做最幸福的自己/ 181
- 当梦想遭遇“滑铁卢”/ 184
- 幸福学堂：巅峰体验/ 188
- 心理测试：你的职业兴趣在哪里？/ 194
- 第六篇 幸福就在你我身边/ 201
- 感悟点滴幸福/ 203
- 幸福是一种体验/ 204
- 幸福是一种比较/ 208
- 幸福是一种能力/ 211
- 幸福是一种心态/ 214
- 幸福从未离开/ 217
- 幸福讲堂：关于幸福感的研究/ 220
- 心理测试：测测你的幸福感？/ 228
- 后记——人人皆可幸福/ 230

《幸福着是一种能力》

精彩短评

- 1、幸福，确实是一种能力，可修炼
- 2、清明，比悼念故人更重要的是，珍惜身边活着的人。活着是一种幸福。

《幸福着是一种能力》

精彩书评

1、拥有幸福是许多人的梦想，而拥有幸福是一种能力。它需要你用心去创造、去把握。下面这17条是你创造和把握幸福最基本的要素，请你用心去学习 and 体会。---题记1、忘记过去 坏记性是变得幸福的一宝。——丽塔·梅·布朗 如果你总是不肯忘掉过去你就无法变得幸福快乐。你犯过错吗？你有过很糟糕的经历吗？不管曾经发生过什么，都忽略掉。你无法改变过去，所以你最好忽略他们，把所有的精力用在处理当前。

2、对自己的生活负责 幸福的秘诀是得到自由，而自由的秘诀是勇气。——修西得底斯 只有自由了才获得幸福。自由的最根本一点就是有选择的权利。不管情况有多么坏，你还是有权利选择怎样面对。人们可以惹恼你，但是是否对别人发怒完全是由自己决定的。但是，上面的名言说到：自由需要勇气。自由选择的前提是需要有足够的勇气为选择负责。当情况变得糟糕是不要埋怨别人，承担责任并且记住你有选择的权利。

3、建立关系网络 生活中最幸福之所在是我们一直以来搭建的情感网络。 我们可以通过情感的网络来活得幸福。原因很简单：只有通过这样的网络我们才能体验爱与被爱。把这些感情当作生活最重要的一部分是寻找真正幸福的必经之路。

4、寻找各种个样的激情 一个人的激情与理想越多，越有可能幸福。——夏洛特·凯瑟琳 激情带你找到幸福。所以你不仅需要进一步增加自己的激情，更要寻找自己在其他方面更多的激情。这样你又为幸福创造了可能。 寻找激情的方法是好奇心。如果你好奇，你就能发现世界上令人兴奋的事情是无穷无尽的。

5、磨练自己的意志力 意志力是幸福的源泉，幸福来源于自我约束。——乔治·桑塔耶那 磨练自己的意志力是幸福的基础。当你对待你自己和你的朋友的时候能够自律时，你就获得了宁静。（磨练意志力的方法是做出承诺并且履行承诺。例如：你承诺再也不抽烟。当你真的开始履行的时候，你就是在磨练自己的意志力。再或者你像别人允诺要准时，当你真的开始变得准时了，那就在磨练你自己的意志力。）

6、成为你自己 一个人成为他自己了，那就是达到了幸福的顶点。——德西得乌·伊拉斯谟 只有当你成为你自己的时候你才能幸福。不要为了迎合他人的需要而为他人活着。大家可能期望你能做什么工作或者是某种确定的生活方式，但是不要被他们吓到，你要成为你自己。

7、为自己的人生目标生活 真正的幸福来自于全身心的投入到对我们目标的追求之中。——威廉·考伯 只有你找到了生活的目标然后充满信念去追求，你就能够活得很满足。看看你最在乎什么，然后充满勇气的去追逐拓展阅读：《怎样设定目标》。

8、记得你获得的祝福 幸福永远是不会光顾那些不珍惜自己所有的人。如果我们能保持感恩，我们就能获得快乐幸福。很不幸的是，发现我们没有的东西比发现我们拥有的东西容易的多。有时候我们需要体会失败才能懂得珍惜我们的拥有。所以不要把获得什么当作是理所应当的事情。看看你拥有的东西，你会有很多感到幸福的理由。

9、有积极的思想 不是因为身处何处何种情境，而是因为精神世界，让人或高兴或悲伤。——罗杰·莱斯特兰奇 幸福的人懂得怎样控制自己的思想。他们不会让消极的情绪控制自己。当一个情况看起来可能对某人不利的时候，幸福的人会从积极的方面来考虑。他们坚信再糟糕的情况里也有积极可取的地方。你的精神世界可以成就你也可以毁灭你，所以要好好保护它。

10、有创意的工作 幸福来自成就感，来自富有创造力的工作。——富兰克林·D·罗斯福 当你开始有创造力的做某项工作时，你就会找到快乐。关于这个有一种著名的现象叫做“涨潮”（译者注：一种全神贯注的最佳心灵状态，也就是意识高度集中），当你处于涨潮状态时，你就会全身心的投入到你的工作中，感觉不到时间的流逝。这种涨潮体验可以帮助你提高效率，同时获得快乐。

11、从你所拥有的开始 笨人寻找远处的幸福，聪明人在脚下播种幸福。——詹姆斯·奥本汉 幸福的人不会为了幸福去追求那些他们没有的东西。他们不需要特定的工作或者是特定的薪水。恰恰相反，他们学着从自己的拥有获得幸福。他们学会了满足的艺术。满足于自己所拥有的，你就能变得快乐。

12、改变 智者乐水，仁者乐山。智者动，仁者静。智者乐，仁者寿。——孔子 幸福需要你不停的耕耘。事实上，学习的过程就是幸福的过程。你曾经因为什么事情高兴过吗？

13、运用你的智慧 真正的幸福包含了一个人能力与天资的完全运用。——道格拉斯·斐杰斯 从这句话里可以学到两点。一，你必须发现自己的天资。二，你必须完全的使用天资。运用天资工作，肯定能让你享受自己的工作，因为只有你才能完成这个工作。运用天资可以让你更快乐，因为你能够在工作中得到最大的满足感。

14、在意身边的小事 幸福不是被巨大的灾难或者是致命的错误扼杀的，而是被不断重复出现的小错一点点分解掉的。——欧内斯特·蒂姆尼特 这一点非常正确。通常不是那些大事毁了你的幸福，反而是一些小事。也许

《幸福着是一种能力》

你不喜欢某个人或者是小小的失信，但是这些不起眼的事情真的可以毁掉你幸福，所以要在意它们。

15、放弃野心 野心终止了，幸福就开始了。 在生活中不断的想要更多不是错误，但是被这些想法缠住可就不好了。尽全力摆脱这些想法的纠缠。 16、让别人开心 幸福就像香水，不是泼在别人身上，而是洒在自己身上。——拉尔夫·沃尔多·爱默生 这是我
最喜欢的一条秘诀。让自己幸福的第一秘方是让别人幸福。越是助人为乐就越快乐。幸福不是来自于自私而是无私。一分耕耘一分收获。 17、学会同情 如果你希望别人快乐，那么请你学会同情。如果你希望自己快乐，那么也请你学会同情。 同情是最高级的无私。像这句话里讲述的一样，同情心可以让你和别人都幸福。但是这需要练习。从关心身边的人开始，看看他们需要什么并且想办法满足他们。即使你没有表现出你的同情心，时间一长也会自己显现出来的。 总的说来，用亚里士多德的一句话总结一下：幸福来源于我们自己。

2、虽然我不是这本书的读者对象，但我还是想把它推荐给那些感觉不幸福的朋友。比较推崇书中的一句话，钱钟书先生对杨绛先生的评价，其实这个评价并不是钱先生原创的，但他们夫妇俩深度认同：“在遇到她以前，我从未想过结婚的事；和她在一起这么多年，从未后悔过娶她做妻子，也从未想过娶别的女人。”

3、活着就是一种幸福，昆明砍人、马航飞机失事、智利地震……生命如此脆弱，身体上的创伤并不可怕，心灵的创伤才可怕。古人说的知足者常乐、傻人有傻福……都是喻心理强大者得幸福的道理，我们有什么理由不幸福起来？《幸福着是一种能力》正是心灵逆境中的灯塔，给人以希望的不灭的光芒！

4、《幸福是一种能力》这本书将幸福的实质内容具象为活着、健康、有人爱、有工作和有梦想，为我们详细地解读了幸福生活的定义与感悟幸福的无处不在，进而使我们在思考与探索中追求到一种心理安慰。在几乎以负面心理学为研究热点的今日，本书在探讨如何增加人们的积极情绪方面堪称佳作。

5、幸福是什么史铁生曾说盲人想看不能看他走不能走而健全人是想飞不能飞黄阳光曾说他从不看自己没有什么只看自己拥有什么或许你我都听过太多关于幸福的脚本哪怕是作为一名心理咨询师也没有能力去定义也许作者所能做到的最靠谱的事也只是放弃“心灵鸡汤”式的说教带我们一起去感受我们周边那些平凡的人他们大部分人的际遇远不如我们但却都过着平淡而幸福的生活幸福究竟是什么幸福，不在远方就在身边

《幸福着是一种能力》

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