

# 《幸福的科学》

图书基本信息

# 《幸福的科学》

## 内容概要

追求幸福是每个人一生都在学习的功课。我们都希望成为更好的人，收获个人的幸福，并有能力使他人更快乐。本书将这种获得幸福的能力视为可以分析和学习的“科学”，作者认为幸福首先建立在生物层面的法则之上，即健康的身体通常是心智健全的基础，包括注意饮食、锻炼身体、注重睡眠等；此外还应注意生理学家们提出的一些最基本法则，进行记忆训练，更好地发挥思考的能力与意志的能力；最后，每个个体的幸福都可以通过不断与更多的人达成同情与理解、践行利他主义，来实现最终的成果。

本书在身体、心理、社交与道德角度的分析清晰有力，并提出了很多具体而有针对性的建议：身体层面如饮食多元化、聪明地使用酒精、茶叶和咖啡；社交层面如打败拖延症，寻找志同道合的朋友；道德层面如婚姻中的信任与宽容，在有生之年释放你的爱与能量并平静地面对死亡，等等。

本书非常契合当下的社会现实和人群中普遍存在的情绪病症，为应对道德失范现象、处理亲密关系、塑造良好的行为习惯、学会有智慧和张弛有度地生活提供了很好的解答。英文版1909年首印，其后多次再版和加印，是一本心理学经典读物。

# 《幸福的科学》

## 作者简介

# 《幸福的科学》

## 书籍目录

### 第一部分 幸福的问题与身体方面的问题

第一章 幸福的问题

第二章 身体的需求

第三章 健康的身体

第四章 如何睡觉

### 第二部分 幸福的问题之心理层面的问题

第五章 如何去观察与记忆

第六章 如何思考

第七章 意志与方法

第八章 自我认知

### 第三部分 幸福的问题之社交层面的问题

第九章 如何工作

第十章 年轻与年老的对比

第十一章 金钱与理想的对比

第十二章 职业与业余爱好的对比

### 第四部分 幸福的问题之道德层面的问题

第十三章 人生的伴侣

第十四章 未来的一代

第十五章 如何获得幸福

第十六章 如何面对死亡

附录：对前面一些章节的补充内容

# 《幸福的科学》

## 精彩短评

1、迷人的幸福。

# 《幸福的科学》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)