

《重塑自我：如何成为一个很幸福的取

图书基本信息

《重塑自我：如何成为一个很幸福的取

内容概要

我们都想要幸福，从此摆脱内心的匮乏、不安，但是，却很少有人具备实现幸福的能力。哈佛大学的MBA、沃尔玛高管、全世界最幸福的人尼尔，翻阅了三百多个积极心理学实验结果；总结了他自己、他与成功人士相处的经验，写出此书。这本书把所有大权在握的首席执行官、成功人士以及积极的领导者将他们一辈子的心路历程凝结在一处，形成一个幸福公式和九个幸福秘诀，供大家更加容易与未来幸福美好的自己相见。认真践行本书，我们定会内心强大而舒适，忘记现在的不安、彷徨，只记得当时披甲上阵，锐不可挡。

《重塑自我：如何成为一个很幸福的取

作者简介

《重塑自我：如何成为一个很幸福的取

书籍目录

《重塑自我：如何成为一个很幸福的取

精彩短评

- 1、还可以
- 2、一般般
- 3、认真践行本书，我们定会内心强大而舒适，忘记现在的不安、彷徨，只记得当时披甲上阵，锐不可挡。
- 4、鸡肋书嘛？
- 5、幸福从来都是自己给自己的
- 6、很好看！
- 7、幸福是可以自己选择的，书中方法很实用。
- 8、“世间之大快莫过于因真实的自己被爱过”，世间之大温柔莫过于，爱上真实的你，试图从你的角度去想问题、看世界，小心翼翼地呵护着你的自我。
- 9、重塑自我，改造自己，才能让自己有更大的希望去追求幸福！
- 10、追求幸福，重塑自我。
- 11、花上 20 分钟的时间记录下一件充满正能量的经历可以大幅度地提高幸福感。道理在哪儿呢？因为你写的过程就是对这次经历的一种重温，而且，你每读一遍，就会重温一次。
- 12、不错的鸡汤，喝了有益身心健康。
- 13、不错的书
- 14、方法和目标都有了，就看实践了。但是，社会如此复杂，我们能不忘初心么？
- 15、适合非常聪明非常忙碌的人 调节工作和生活 外界与自我 这种看法来自作者本身身份的限制 对于非精英的普通人可能生活更普通一点的 要另外找一些有趣的事 来实现“更加幸福”
- 16、很喜欢这本书！
- 17、超过对一本鸡汤书的期待
- 18、很好的一本书，对于提高自身素质有帮助。
- 19、实现幸福
- 20、对心理重塑有很大帮助
- 21、如何找寻幸福？如何重塑自我，让自己越来越棒，越来越快乐？《重塑自我》将为你揭晓谜底，送给各位一把打开幸福之门的钥匙。
- 22、不回邮件除了家人和老板。周末上午法，椅子法，幸福指数，写开心的日记，做好事，散步。
- 23、很吸引人的书，值得一读。
- 24、给人幸福的勇气
- 25、好书，值得一读
- 26、还不错~
- 27、当做通往通往幸福生活的一种参考书，关键是“重塑”，适合已经工作几年的人吧
- 28、给人幸福的勇气！
- 29、幸福简单也不简单，很不错的作品！
- 30、有用，关键在于自己会不会真的去做~
- 31、现在不大看鸡汤了，好在这本书倒也不尽是鸡汤，而是真的教了一些至少让我很受用的幸福的法则。我懂得了并不是说比做易，而是做比说易。竭尽所能就是自由，所以生活嘛，还是要努力去给自己也给别人创造些什么的，不一定是价值，也可能只是日常生活中的小点滴，毕竟幸福是需要社会性的，而工作是对社会性的极大促进。
- 32、#值得二读# 1.并不是努力取得成功之后才能拥有幸福，而是幸福的人更容易获得成功 2.接纳自己，做自己。 3.只管去做：先做—会做—想做 4.不要采纳任何建议，你采纳的只是你的同谋者 5.3种了解本真的方法：周六上午的安排| 椅子身临其境| 五个亲近的朋友 6.你是5个亲近朋友的平均值
- 33、很有帮助的一本书，推荐！
- 34、“任何能够引起你共鸣的陈词滥调、名言警句或者金玉良言都不过是你原本就了解的常识相契合罢了。”有时喝点寡淡的“鸡汤”，换换脑子也不错。书里就状态的调整，决定的删减，还是说的有点道理。
- 35、我们都想要幸福，从此摆脱内心的匮乏、不安，但是，却很少有人具备实现幸福的能力。

《重塑自我：如何成为一个很幸福的取

- 36、作为一本提振精神，带给人幸福的书籍，作者藉由文字带来了源源不断的正能量。说实在的，文笔一般，但是就为这能够带给人幸福平和的能量也要给四星。
- 37、翻了一遍豆瓣评论，觉得自己看了本假书。感觉是很多小技巧的拼凑，道理都看到过。并没有大家说的那种收获，也行我需要重新去看一遍。
- 38、记录下一件充满正能量的经历可以大幅度地提高幸福感
- 39、觉得很一般，引用了好多名言和故事，说的道理都很肤浅，说的很简单，很鸡汤。看完这本书我的感想就是：看了很多道理，可还不能过好这一生。
- 40、幸福感的流失让城市里的人感到不快乐
- 41、对幸福的诠释和见解特别到位，尽自己的能力重塑自我。
- 42、你见过那些幸福的人么，满面笑容，温柔静雅，平和淡然，仿佛时光在他们的面前毫无作用。他们可能也曾辜负过自己，但是，他们都走过来了。
- 43、非常精彩，给人以启迪。
- 44、我宁可要前后矛盾鸡汤罐头，做自己
- 45、看到名字，送给朋友的。自己先看了一遍，有的东西还挺实用，希望这是我们新生活的开始
- 46、有些小窍门不错，虽然不太适合国情，不过还是值得一试。
- 47、幸福需要自己去追求
- 48、和一般鸡汤不同，书里有很多小技巧，确实有用！
- 49、追寻自我，重塑自我

《重塑自我：如何成为一个很幸福的取

章节试读

《重塑自我：如何成为一个很幸福的取

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