

《幸福力》

图书基本信息

书名：《幸福力》

13位ISBN编号：9787302373736

出版时间：2014-8

作者：王薇华

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.tushu000.com

《幸福力》

内容概要

获得持久幸福的秘密不难，只要肯打开你的心，悦纳自己，坚持有益的活法，活在此时此刻，懂得控制负面情绪，不去自找烦恼，拥有身心健康的人生，最终获得持久的幸福力。

接受失败：人生难免遭遇困境，没有哪一个人拥有像都敏俊一样强大的能量，或拥有一个都敏俊一般的护花使者，能瞬间翻转不幸的人生。学会失败，将不幸逆转为人生的财富，坚持下去，能获得持久的幸福。在这个崇拜英雄的是代理，与其说是在崇拜伟大人物的成功经验，倒不如说人们更好奇英雄们失败的教训。

幸福女性：积极心理学帮助女性发现潜在的优势和能力，扫除心理障碍、了解他人的心理需求，包含了女性认识自我、提升自我、拥有美满婚姻和幸福人生的真知灼见。传递婚姻正能量和可持续家庭幸福力。

幸福是一种能力，这种能力是可以通过学习获得的。幸福源于一个人乐观的心态；幸福的人们懂得活在当下，不会自寻烦恼；懂得为自己减轻压力，幸福的人是自己情绪的主人。拥有幸福能力的人，不会让自己在不幸的泥沼中越陷越深，他们会在苦难中让自己变得更坚强；他们有能力补救生活中最糟糕的事，建立生活中最美好的事；他们坚守内心的信念，乐观的面对人生，最终获得宝贵的人生财富。

。

《幸福力》

作者简介

王薇华，中国地质大学博士。作为二野部队中一名军人的后代，出生在古丝绸之路的重镇新疆喀什市。从共青团委书记到第一批闯海人；从民建海南省委妇委会主任到独立策划并将“中国太太”推上新时代的舞台；从专科毕业生到工学博士、大学客座教授；从媒体策划的领队人到积极心理咨询师。作为一名积极心理学的实践者，结合十年研修心理学的人生体悟，将幸福你我的积极心理学，奉献给每一位热爱生命的朋友们。

书籍目录

目录：

PART1 提升心理幸福力

第一堂课 情感力修炼

人为什么会不快乐

烦恼是自己找的

记性太好易烦恼

大脑偏爱负面情绪

脑海中的北极熊

不偏不倚的中庸

中彩票的快乐有多久

疯狂购物能否缓解压力

最美的是过程

左手工作右手生活

放慢奔波的脚步

心流体验的魔力

世界上最快乐的人

第二堂课 认知力修炼

做真实的自己

改变从心开始

整容带来的改变

积极的自我意象

习得性无助的小狗

乐观解释风格

我命由我不由天

改不了这个性格

生命再生的奇迹

何时改变都不晚

山不过来我过去

知人知面不知心

情绪诱发疾病知多少

第三堂课 健康力修炼

小心认知扭曲的陷阱

非黑即白的思维习惯

公式化的一概而论

一叶障目的自我安慰

对正面事物打折扣

杞人忧天的疑心病

放大痛苦的凹凸镜

感情用事的消极拖延

应该式的必须强迫症

为自己贴负面标签

完美主义者的自我施压

PART2 提升素质幸福力

第四堂课 抗挫力修炼

玉不琢不成器

家庭文化编码的烙印

在蜕变中成长

为什么受伤的总是我
心理奴隶的扮演者
再多坚持一下
心理暗示的力量
学会失败少走弯路
吃一堑长一智
第五堂课 意志力修炼
成功需要苦练一万个小时
成功路上的两口暗井
龟兔赛跑新说
从头再来一次
接受自己被人说
乐观者眼中的失败
心怀恐惧 依然向前
世界首富的成功偶像
第六堂课 微笑力修炼
微笑是天生的吗
原始部落人的微笑
十九种真假笑
真实的微笑
女大学生的微笑测试
空姐的微笑抑郁症
职业性微笑
微笑的奇迹
蒙娜丽莎的微笑
微笑需要练习
PART3 提升殷盛幸福力
第七堂课 德行力修炼
宽恕源自内心的平和
从内心解放自己
吃小亏占大便宜
让他三尺又何妨
遗忘是最好的排毒
在忍让中爱着
找到自己的心灵家园
让心轻松才能飞
心灵深处的救赎
吃亏就是福
一报还一报
瞎子点灯不费蜡
魍魉的血液反哺行为
面对流言要筛一筛
施予比接受更快乐
心存感激的人最幸福

《幸福力》

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.tushu000.com