

# 《幸福的能力》

## 图书基本信息

书名：《幸福的能力》

13位ISBN编号：9787302314011

10位ISBN编号：7302314012

出版时间：2013-3

出版社：清华大学出版社

作者：王薇华

页数：222

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

## 前言

自序：从幸福感到幸福力从古至今，人类最关心的主题就是幸福。从古希腊哲学家群舌论战大话幸福，到现代心理学家、社会学家热点解析幸福感。幸福一直是每个时代的焦点话题。如今，幸福学已经炙手可热。国际心理学界的新生代学科——积极心理学对幸福感的关注和研究，引发了全球对幸福的聚焦。各国政府在追崇着国民幸福指数；媒体在热议着幸福话题；各地政府忙着幸福城市的评选；心理学家们为幸福感的取向在执着地研究；千千万万的民众，也在关注着“什么是幸福？”、“为什么我的幸福感不长久？”幸福感=主观幸福感+心理幸福感+社会幸福感幸福最初是一个哲学概念，可追溯到古希腊时代。最具代表性的理论有两种：一种是阿里斯底波学派的“快乐主义幸福观”，即“快乐论”——幸福是一种快乐的体验；另一种是亚里士多德学派的“完善论的幸福观”，即“实现论”——幸福不仅仅是快乐，更是人潜能的实现，是人的本质的实现与显现。两千多年来，研究者们怀着对美好生活的追求，在不断地丰富着幸福的概念。幸福——幸福感的演化也经历了三个过程：从早期主观幸福感的“一统天下”，到40年前主观幸福感和心理幸福感的“双峰对峙”，发展到如今主观幸福感、心理幸福感、社会幸福感的“三足鼎立”，幸福感的真面目终于显山露水了。幸福感不是单一的泛指“主观幸福感”，它包括主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感三个方面。当幸福在心理学研究者的手中演化为幸福感的时候，民众面对幸福感还是一头雾水：“幸福不就是感觉吗？”心理学这个身处象牙塔尖上的科学，如同镶嵌在皇冠上的明珠，神秘而又朦胧；心理学那些高深莫测的理论、专业的术语、复杂的心理量表，以及那些让人不知所措的测量工具、干预幸福的手段，让民众觉得幸福似乎越来越说不明白。有没有更简单明了的说法呢？从大方向上讲，幸福是哲学、伦理学、经济学、社会学面对的问题；幸福感是心理学研究的科学命题；幸福指数是政府关注的时代课题，民众的安居乐业就是鉴别政府业绩的依据，国民幸福指数(GNH)是衡量人民幸福快乐的标准，人民福祉就是国家的使命。从小方向上讲，民众对幸福的需求很简单，就是通俗实用。民众只需要简单易懂、便于学习的心理学应用方法，只关注如何才能提高自身的幸福感。幸福是可以学习的早在几年前，国外已经开设了备受社会各界关注的“幸福课”。如今学习幸福在中国似星星之火正在燎原。幸福是可以学习的，已被更多的人所接受。学生时代，读书的目的很简单：读书学本领，为了今后生活的更幸福。十几年的读书生涯，一门又一门的功课、一擦又一擦的作业，我们学习了很多知识，但是，我们从来就没有学过幸福这门功课。当我们踏进社会，开始工作、恋爱、结婚、育子，却经常会发现，一直努力追求的幸福依然离我们很远。我们走了很多的弯路，经受了生活的磨难，有过许多的不快乐，也一直在困惑，如何能获得属于自己的真正的幸福。当我们快乐的时候，觉得自己很幸福，幸福感很高；当我们不开心、不快乐的时候，觉得自己并不幸福，甚至很不幸，根本就找不到幸福感。如果把生活比作一双鞋子，我们的脚就是幸福的感觉，进入鞋里的沙子就是“不幸”。同样的鞋，平日穿在脚上，很少有人去夸奖鞋子的舒服。一旦鞋子里混入一粒沙子，人们立即会变得敏感，为沙子带给我们的不幸而耿耿于怀，甚至还会埋怨是鞋子不好，抱怨生活总是不幸。其实，很多时候，并不是生活中的幸福少了，而是我们缺少了获得幸福的方法；并不是我们没有发现幸福，而是我们缺少了学习幸福的能力。幸福力是个体获得幸福的软实力幸福是什么？如何才能拥有更持久的幸福生活呢？先贤们告诉我们，幸福是一种感觉；哲学家告诉我们，幸福并不是存心去找就能找到的；社会学家告诉我们，幸福的多少与财富无关；积极心理学家则告诉我们，幸福不仅是感觉，更是一种能力，幸福是可以学习的。积极心理学是一门专门研究如何使生命更有意义，让人们更加的乐观、健康和幸福的学科，致力于帮助更多的人生活的更好。2010年，积极心理学提出全新的心理概念“幸福力”，旨在帮助民众拥有一种看得见、用得着、学得会的幸福能力，一种方便实用的幸福能力。幸福力是一个人内在的心理素养，是一个人获得幸福的软实力。这个软实力是一个人的情感力、认知力、健康力、意志力、抗挫力、微笑力和德行力的综合体现。具备幸福力的人，能获得长久而持续的幸福，而非短暂的情绪体验。如今，已经从幸福感的量化研究，进入了幸福力的提升应用时代。如果说，鉴定一个人是否幸福的量化标准是幸福感，那么获得幸福的实施方案就是幸福力。幸福力没有量化比较、没有攀比，是一种自我积蓄的软实力、是纯粹的自我能量；而幸福感则渗透着太多自己与他人的攀比。正如“幸福不幸福只有自己知道”所言，在提升幸福感的过程中，只有摒弃感觉，增添内心的力量，心灵才会充满殷实的幸福能量。幸福力的时代已经来临。个人幸福力的提升，会带动整个社会和时代幸福指数的提高。福祉、大爱的和谐世界，正是你我他幸福力凝聚之后的集结。

# 《幸福的能力》

# 《幸福的能力》

## 内容概要

《幸福的能力》内容简介：幸福在哪里？人人都在向外寻找着幸福，却不知幸福力的源头就在自己的心中。当我们具备乐观、坚定、慈善和幸运的软实力，懂得如何调适内心世界，幸福感就会如泉水般涌来，就能体验到长久的快乐和持续的幸福。西哲亚里士多德曾说：“幸福是人生的目的和意义，是人类存在的最终目标和终点。”幸福靠自己，拥有幸福的能力，会让你走进明媚阳光，远离萧瑟寒秋，助你解开郁闷迷茫的症结，踏上人生舞动的鼓点；你会成为自己心灵健康的指导师，并和《幸福的能力》的作者一样将幸福“传染”给更多的人。

海报：

# 《幸福的能力》

## 作者简介

王薇华，博士，中国地质大学MBA客座教授、著名积极心理学专家、幸福力导师。从基层共青团团委书记到第一批闯海人，从民建海南省委妇委会主任到企业总裁，从专科毕业生到工学博士，从媒体策划领队人到积极心理指导师，曲折而精彩的人生阅历，极为丰富的政府、高校和企业的演讲经验，渊博的心理学知识，使她成为积极心理学在中国推广和普及的第一人。2010年，王薇华博士在全球率先提出积极心理学的新概念“幸福力”，倡导“幸福不仅是感觉，幸福更是一种能力”的新观念。2012年，在第二届国际积极心理学大会上发表重要演讲，力主将象牙塔文化与大众读者对接。代表作有：《幸福力》（全球首部倡导幸福力的精品读物）、《幸福法则》（国内首部通俗介绍积极心理学的入门读物）、《心理健康法则》（积极心理健康教育权威普及读物）、《职场幸福力》（中国职场人的首部幸福书）。

# 《幸福的能力》

## 书籍目录

Part1情绪篇乐观是一种能力 第一章快乐源于心态 幸福是什么 人为什么不快乐 快乐水车原理 攀比幸福只会不幸福 从更富足到更幸福 积极心理学的追求 第二章活在当下 活在当下 一心一意 第三章做情绪的主人 积极情绪和消极情绪 小心谨慎的基因 幸福基线水平 心态决定命运 乐观的骨牌效应 第四章烦恼是自己寻得 喜欢自寻烦恼 积极情绪让生活更美好 积极与消极情绪3:1 第五章释放压力 缓解考试压力 放下土豆袋 第六章乐观解释风格 “没心没肺”的乐天派 乐观是一种解释风格 心理测试ABCDE Part2智慧篇坚定是一种能力 第七章自我兑现的预言 从一念开始 梦想可以成为成功的预言 自我兑现的预言 皮格马利翁的期望 罗森塔尔的潜力生实验 柯林斯的积极学习法 第八章心理暗示 心理暗示的分类 女性更易接受暗示 算命与心理暗示 第九章潜意识的力量 潜意识及冰山理论 反常的小鬼 失灵的点石成金术 潜意识的三大应用 预演精神电影 第十章自我意象 心理控制术 正能量的种子 消极的自我意象 积极的自我意象 第十一章悦纳自我 喜欢自己这个样子 认识当下的自己 第十二章发现自我优势 找到自己的长处 做自己擅长的事情 Part3德行篇慈善是一种能力 第十三章不生气 健康是第一位 病由心生 外在情绪和内在情绪 百病生于气也 能毒死小白鼠的“气雪” 不生气的智慧 生气的三分钟仪式 温柔能驯服“狮子” 白头到老的5:1黄金比例 第十四章不抱怨 抱怨随处可见 抱怨的危害 抱怨是生活中的盐 不抱怨的紫手环 第十五章不计较 受伤的总是我 吃亏是福 第十六章同理心 换位思考 角色置换效应 两好搁一好 将心比心 第十七章好人有好报 宽容以待 自己堵自己的路 海格力斯效应 什么是“互惠原则”？ 第十八章行善行孝 百善孝为先 鳝鱼护子 行善是一份感恩 人心换人心 Part4人格篇幸运是一种能力 第十九章希望的力量 潘多拉的盒子 希望理论 人生不设限 第二十章挫折复原力 漂亮的生命越挫越勇 成长需要雕琢 再造45岁的春天 第二十一章心理资本 积极心理资本 心理免疫力 第二十二章社交磁铁 世上没有陌生人 感恩是道德的根 社交磁铁 第二十三章真实的微笑 19种微笑 爱笑瑜伽 第二十四章越努力越幸运 幸运者与倒霉蛋 人生的七次机会 目标决定幸运 怀才不遇与恐惧成功 勇气开启幸运之门 后记越努力越幸福，越幸福越幸运



版权页：插图：幸福基线水平经常会遇见这样的问题：“我这个人天生就是悲观的人，负面情绪就是多，我很难学会乐观，我对自己没有信心，您说我该怎么办呢？”积极心理学如何面对这样的问题呢？如何帮助那些天生具有悲观情节的人，让他们学会快乐，获得更多的幸福呢？积极心理学在研究中发现，我们每个人都拥有一条与生俱来的幸福基线，大体上是由我们的基因所决定的。每个人都会因为出生环境、生活经验，以及受遗传基因等因素影响，拥有属于自己的特有的衡量幸福感程度的幸福基线。这个幸福基线大致在我们3岁以前就确定了下来。有的人天生就比一般人的幸福基准线的水平高，也有的人天生就比他人的幸福基线水平低，但是无论每个人的生命中发生过怎样的刺激性事件，我们大多数人最终都会逐渐回到自己的幸福基线。人的个性中，有40%是基因遗传所决定，10%由环境所决定，50%是后天教育和培养、个人努力因素等形成的。一个人的个性中有60%可以改变的空间，有60%的机会能提升自己的幸福基线。下面有两个案例。某个天生幸福基线水平比较低的人，最近他很幸运的中了大彩，获大奖了，这是一件很开心的事情，在获奖之后的三个月中，他的幸福基线水平从过去的3，提高到7和8，但是三个月之后，到半年的时候，他的幸福基线水平依然回到了过去的3，回到他自身的那个非常的悲观或者不乐观的状态。同样，另外一个幸福基线水平相应比较高的人，他的基线水平在7，结果这个人不幸地遇到了车祸，甚至可能出现一条腿会截肢了，这个人很难过。在未来三个月里面，他的幸福基线水平也会极速下降，下降到3左右。但是不久，半年之后，这个幸福基线水平相应高的人，很快就会恢复到5、6或者7的状态。学习积极心理学的方法能够帮助我们获得什么？积极心理学能帮助我们获得个人积极情绪的提高、社区和团队整体幸福能力的提高，通过学习幸福的方法，通过学习积极心理学，使我们的幸福基线水平相应会有提高。如果说过去你的幸福基线水平在3，学习了积极心理学的知识、观点以及幸福的能力，你的幸福基线水平可能会提高到6、7或者8。如果这个时候再碰到不幸事件，可能会回到原点，但是不长的时间里，你就会很快恢复到你的幸福基线水平。这就是学习幸福的奥妙，也是让我们获得长久幸福力的一个秘密。无论我们自身的幸福基线水平是怎样的，在生活中都会自然而然的流露各种情绪：高兴时大笑、伤心时流泪、惊恐时害怕、忧虑时抑郁、厌恶时会反感。当我们遇见难过的事，可以哭泣，把悲伤的情绪释放出来；遇见烦恼和不开心的事情时，也可以生气，只是内心要有一个尺度，还有一种让幸福基线回升的能力。消极负面情绪比较多的人，无须慌张和焦虑。积极心理学会帮助我们提升幸福基线水平。容许自己在生活中做一个真实的人。每个正常人都会有悲观和不开心的时候，只是不要让自己在负面情绪中逗留太久。态度效应有位哲人说过这样一句话：人不能选择命运，但可以选择心态；有什么样的心态，就有什么样的命运。心态决定命运。什么是心态？心态是指一个人对事物发展的反应和理解。简单一点说，心态==性格+态度。性格是一个人独有的个性特征。一般是通过一个人的言行举止表现出来的。形容性格的词语：内向、外向、英勇、刚强、懦弱、粗暴等等。态度是一个人对客观事物的心理反应。不同的心态，面对同样的事物，会表现出不同的思想状态和解释观点。每个人基本上会有两种心态。一种是正面的、积极的心态，另一种是负面的、消极的心态。针对哲学家所说的：心态决定命运，于是心理学家和动物学家联手，通过实验来验证这句话是不是真的具有哲理。心理学家和动物学专家联合做过一个有趣的对比实验：“态度效应”。他们选择了两只性格完全不一样的黑猩猩，一只黑猩猩性情温顺，另一只猩猩则性格暴烈。实验人员将两只黑猩猩分别放在两个布局完全相同的房间里，每个房间的墙壁四周，都镶满了镜子。这只性情温顺的黑猩猩，一进到房间里，就表现的很开心。它高兴地对着镜子里的黑猩猩友善的打招呼，镜子里的“同伴”也对它报以友善的态度，于是这只黑猩猩很快就和镜子里的同伴们打成一片，奔跑嬉戏，彼此和睦相处，关系十分的融洽。三天之后，当这只黑猩猩被实验人员牵出房间时，它还恋恋不舍的看着镜子里的黑猩猩。另一只性格暴烈的黑猩猩，在一进入房间的那一刻起，就被镜子里面的“同类”那副凶恶的态度给激怒了，于是这只黑猩猩就与这个新的“同伴”不停地进行着追逐和厮斗。三天后，这只黑猩猩是被实验人员拖出房间的。因为这只性格暴烈的黑猩猩早已在气急败坏的打斗中、心力交瘁的死了。在两个黑猩猩的身上，我们看见那只性格温顺的黑猩猩，它沉浸在一种积极的情绪中，表现的是欣赏、欢乐和喜悦；而那只坏脾气的黑猩猩，对着镜子四处狂击乱打，就如同手中挥动着一只愤怒的大铁锤，将它内心愤怒的火焰越燃越高，促使血压升高，肌肉紧张，结果是在不停的搏斗中，最后把自己给累死、气死了。“态度效应”的实验，验证了那句话：事情（环境）没有好坏，完全在于你以怎么的态度去对待；你处理事情的态度，决定事情最终的结果。有句话说的好：谁驾驭了自己的心态，谁就真正做了自己的主人。你的心

## 《幸福的能力》

态就是你真正的主人。做自己的主人，是做自己情绪的主人。“你的心态就是你真正的主人。”学会控制自己的情绪，你就是自己命运的主人。乐观的骨牌效应大家可能都听说过“多米诺骨牌”。“多米诺骨牌”是一位意大利的传教士多米诺先生发明的，他把自己精心制作的“骨牌”作为珍贵的礼物送给自己心爱的小女儿。随后“多米诺骨牌”这个游戏就逐渐流行起来，风靡欧洲，成为一种很高雅的运动。后来人们将一个最小的力量，能够引起一连串的连锁反应，会发生翻天覆地变化的现象，称为“多米诺骨牌效应”或“多米诺效应”。乐观的心理作用它也会有一种“多米诺骨牌效应：如果把念头比如为一张牌，一个正面思考的念头，就是一个乐观的牌，第二个念头乐观，再传递给第三个、第四个，随后的念头都是乐观的，引发的就是“乐观的多米诺骨牌效应”。一分钟乐观的情感会传递一分钟乐观的情绪，会导致下一分钟的乐观，并影响到再下一分钟的喜悦感觉和乐观情绪的延续。乐观情绪是可以传递的。大家知道复印机吧，我们放一张笑脸的照片，我们按键复印十张，复印机就会复印出十张笑脸，我们的大脑也会记忆笑脸，就像一台高速复印机，笑脸复制笑脸。生活就像一台复印机，乐观的人复制的是自己的笑脸，悲观的人复制自己的哭脸。所以说：快乐是自己找到的，烦恼是自己寻来的。乐观会让人感到快乐，悲观会让人感到无助。第四章烦恼是自己寻得 喜欢自寻烦恼 有句话说的很有意思：没吃饱，人只有一个烦恼；吃饱了，人就有无数个烦恼。人是不是喜欢自寻烦恼呢？有一位心理学家针对“烦恼是自己寻得”这个话题，做了一个“意味深长”的实验。他在一个周日的晚上召集一群自愿者，要求他们在未来的三周里，把自己认为将发生的，所有能够想到的烦恼事，都写下来，然后投入到一个“烦恼箱”里。三周过去了，又是一个星期天，这位心理学家在所有参与实验的人们面前，打开了那个“烦恼箱”，请在场的每个实验者逐一核对自己的每一项“烦恼”，查看一下这些烦恼是否在过去的三周里困扰了自己，结果发现，其中有九成的烦恼根本就没发生过。心理学家又要求大家，把剩下的那一成烦恼写在一张字条上，重新装入信封丢入纸箱中，并请大家在随后三周的时间里，思考一下解决烦恼的方法。三周后的又一个星期日，心理学家当着大家的面再次打开箱子后，实验者们发现自己那一成的烦恼，已经不再是什么烦恼了。心理学家在这次实验中总结了这样一个道理：一般人的忧虑和烦恼，有40%是属于过去，有50%是属于未来，只有10%是属于现在。而90%的忧虑和烦恼，在当下就从来没有发生过，剩下的10%的烦恼，则是一般人能够轻易应付的。这个实验也证实了“烦恼是自己寻来的”这句话。自寻烦恼，其实就是拿昨天和明天的事情来折磨自己；只有积极的情绪才能给生活带来更多的美好。烦恼是自己寻得，快乐是自己找到，幸福不幸福，自己来做主。积极情绪让生活更美好 自寻烦恼、负面情绪比较多，是老祖宗留个我们一个无法改变的事实。我们无法改变昨天的历史遗留，但是，并不是不能去改变今天的现状。积极心理学带给人类最大的贡献之一，就是通过正面思考的力量，来帮助人们改变消极情绪，增强更多的积极情绪。有人说，我知道自己不应该自寻烦恼，需要多点积极情绪，可是我的脑子里似乎总是有那么一个“喋喋不休的人”，一会说东，一会说西，说的东西总是消极的比积极的多。事情还没有发生，我就会联想到不好的结果；我内心的那个“喋喋不休者”总是喜欢抱怨，总是对不好的事情耿耿于怀的、对不开心的事情记忆犹新……心理学家在研究中也发现了这样的现象：一个人的大脑中，平均每天会有四、五万个想法浮现又消失。人们醒的时候，大多数的时间，都是在内心与自己进行着默默的对话。内心的对话常常是负面想法比正面想法多。心理学家南迪·内森说：一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态。因此，人们常常需要与那些消极的情绪作斗争。从远古时代开始，我们聪明的祖先们，在解决了温饱问题之后，便开始拥有了一些积极和良好的感觉，慢慢的体会到喜悦的心情，为了生活的更好、更开心，于是又逐渐进化出更多的积极情绪。积极情绪这棵灿烂的种子，让人们感受到：喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩和爱。积极情绪改变了我们祖先的行为，提高了他们的生育质量和生存概率；积极情绪帮助祖先们在财产、能力和有益的特质上均获得了发展。积极情绪这朵美丽的花儿，从一粒种子开始，生长、发育、欣欣向荣的“开放”，不仅传递芬香，还能感受到更多美好的东西；让人们的感觉更好，生活的更亲密、更和谐。积极情绪的好处：“让我们更快乐；诱发更多乐观的生活态度，给我们带来开放的思想、柔和的性情、放松的肢体和平静的面容。”积极情绪让我们的生活欣欣向荣；消极情绪使我们的生活枯萎凋零。积极与消极情绪3：1有人 would 问：积极情绪要多少才能够？是不是要彻底的消灭消极情绪，人们才是最快乐的？一个正常的人都会拥有七情六欲。如果要求一个人去要体验百分之百的积极情绪，这是违背和否认人性的，这意味着你要像鸵鸟一样，把自己的脑袋埋在沙子里，最终会让其他人远离你。是不是积极情绪越多越好，消极情绪越少越好呢？绝非如此，适当的消极情绪会让你脚踏实地，知道自己是一个正常人。积极心理学家芭芭拉·费雷德里克森在《积极情绪的力量》一书中的建议：积极情绪与消极情



## 《幸福的能力》

绪的比例是3：1。每当你承受一次撕心裂肺的消极情绪，就需要体验至少三次能够让你振奋的积极情绪。未必是每时每刻，或是每天能达到这个比值。只要在一周或者是一段时间里，尽力达到或超过3：1的比值就可以。在心理咨询的过程中，会遇见一些女孩子，常常陷入负面情绪不愿自拔。女孩最常用的方法：不吃饭、哭泣、自闭、抑郁，这些都是笨女孩才做的事。聪明的女孩子。不会为了任何人、任何事来折磨自己。当然，偶尔傻点笨点有必要，人生不必时时太聪明。一定要学会承受痛苦，把痛苦当做一次成长的经历。聪明的女孩子，会好好的爱自己。即使没人会心疼你，你要自己疼自己。如果不开心，就找个角落或者在被子里哭一下，你不需要别人同情可怜；你要学会控制自己的情绪，也无须随便跟人发脾气、耍性子的，要接受和容纳自己不完美的地方。全世界只有一个你，就算没有人懂得欣赏，你也要好好爱自己。有人问：“是不是好情绪可以无限增加，没有上限？”当然，并不是积极情绪越多越好，消极情绪也并非越少越好，积极情绪和消极情绪的上限是11：1左右。11件快乐无比的事情，有一件不开心的事情，你就是一个超级快乐的人了！即使是世界上最快乐的人，在失去自己最心爱人的时候，也会伤心的流泪；遇见不公平的事情愤怒；面对危险会感到恐惧；遇见令人作呕的事会反胃等等。无论你的负面情绪有多少，无论你认为自己是一个天生悲观的人、你多么擅长消极情绪，都无须太担心。积极心理学会帮助我们建立一种为自己打开和关闭积极情绪的能力。建立积极情绪的关键就是培养正面思考的习惯，积极情绪能帮助我们应对生活中的各种压力和烦恼。准许自己为人，容许自己拥有各种情绪，只是不要让负面情绪，在自己的体内驻留太久。对自己负责的方法很简单，让自己快乐起来，拥有更多积极的情绪。活在当下、爱自己、做有益的事情。



# 《幸福的能力》

## 媒体关注与评论

幸福是一种能力，这意味着你的不幸福可能有你自己的不努力或不主动的原因，王薇华老师的《幸福的能力》一书会告诉你如何主动并努力提高自己的幸福能力。 ——国际积极心理学会(IPPA)执委 任俊  
幸福不仅是生活的目的，而且是一种可以习得的能力。阅读此书有助于提升幸福的能力。 ——北京师范大学心理学院博士生导师 刘翔平  
培养幸福力，提升幸福感。 ——南昌大学教育学院院长 苗元江  
幸福是一种能力，锻炼可以让它变得强大，本书为我们提供了锻炼的器材和方法。 ——北京大学精神卫生学博士 汪冰  
王老师讲幸福力，娓娓道来，发人深省，让人受益匪浅！ ——香港城市大学教授 岳晓东

# 《幸福的能力》

## 编辑推荐

《幸福的能力》编辑推荐：越努力越幸运，越幸福越成功。幸福的能力：乐观、坚定、慈善、幸运，国民的幸福指数与国家的进步程度息息相关。亚里士多德：幸福是人生的目的和意义，是人类存在的最终目标和终点。2012年联合国《第65/309号决议》生效，首次将“幸福”正式列入全球议事日程。

## 《幸福的能力》

### 名人推荐

幸福是一种能力，这意味着你的不幸福可能有你自己的不努力或不主动的原因，王薇华老师的《幸福的能力》一书会告诉你如何主动并努力提高自己的幸福能力。——浙江师范大学心理学教授、国际积极心理学会(IPPA)执委 任俊幸福不仅是生活的目的，而且也是一种可以习得的能力。阅读此书有助于提升幸福的能力。——北京师范大学心理学院教授、博士生导师，临床与咨询心理研究所所长 刘翔平培养幸福力，提升幸福感。——南昌大学教育学院院长、中国教育部高等学校教学指导委员会心理学类专业教学指导委员会副主任 苗元江幸福是一种能力，锻炼可以让它变得强大，本书为我们提供了锻炼的器材和方法。——北京大学精神卫生学博士 汪冰王老师讲幸福力，娓娓道来，发人深省，让人受益匪浅！——国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家、香港城市大学教授 岳晓东我们一般人寻求幸福，有三个智慧的源泉：经典哲学、成功人士的个人经验和科学的心理学。相当一部分读者是在传统经典书籍和成功案例中寻找智慧之道，却忽视了时代的变迁和自身的特殊性，在心理学日益发展的今天，人们越来越认识到幸福与心态有关，我们有必要将最新的心理学幸福理论介绍给读者。当前，与幸福说联系最紧密的心理学派是积极心理学，何为积极心理学，简单来说是指利用科学的实验和测量方法，来研究、开发人类潜能的心理学思潮。它倡导人在面对压力时，用一种积极地心态来诠释自己的内心和周遭，进而激发自身本已存在但尚未开掘的优秀品质和积极力量，从而定义自己幸福的人生。如今积极心理学的发展已成态势，在联合国首次将“幸福”正式列入全球议事日程的《第65/309号决议》生效的前提下，在哈佛等著名学府的幸福课风靡全球的背景下，我们欣喜地看到作为中国积极心理学推广第一人的王薇华等优秀的积极心理学作家，脚踏实地紧跟心理学的最新动态，与国际上关注幸福问题的专家一起去探讨心理学与社会发展密切结合的发展问题，并着重与幸福学联系最为密切的心理学理论与大众对接，同时充分吸取国内外心灵修养类、心理学类图书的优势和教训，以生活、活泼的形式向大众读者展现全新的切合中国人实际的优秀书籍。为此，我们期待她们能从多角度、多方位，为千千万万的读者传递幸福之道。——清华大学心理学系主任、伯克利加州大学心理学系终身教授 彭凯平（2012年12月20日于清华大学心理学系伟清楼）



# 《幸福的能力》

## 精彩短评

- 1、书不错，研学过诸多佛学经典，再看此书就没必要了！粗粗地翻了翻而已！
- 2、一口气订阅了20本，又帮朋友订阅了2本，这是一本必读的幸福书，相信你的眼睛，相信我的推荐，送朋友最好的礼物——幸福书。
- 3、现在这个社会需要看看这样的书，审视自己的人生观及价值观
- 4、买回来还没来的及看呢，应该还可以吧
- 5、现在到处都在谈幸福，我就搞不懂什么是幸福，看了很多幸福的书，没有理出头绪来，这本书的前半部分让我清楚地明白了:幸福是什么？后半部分让我知道：幸福是一种可以学会的能力，并且告诉我们如何学会这种能力。这是一本全家人都可以读的书，我们每天一家人聚在一起读10分钟这本书，感觉幸福的能力在一天天增长。感谢作者王薇华博士写了这么好的书
- 6、书的内容是好的，我喜欢，可是质量真心不好说，边边全是小渣渣，边看边掉小纸屑，书边边都不齐
- 7、购买"幸福的能力"，推荐并送给许多朋友，人人感谢我，我要感谢出版社和作者。
- 8、老妈说很好，上课用得上，她讲课可以用上案例哈
- 9、我一直觉得自己很幸福了，看了这本书才知道，原来我还可以生活得更幸福。是的，我可以和家人，同事，朋友，生活得更幸福！这就是这本书教给我的，也许更多……所以，如果你希望自己幸福的话，那么这本书更加强力推荐给你。
- 10、赠品，但是封面和文字都不怎么吸引我
- 11、很久没有给人打过五星了。
- 12、女朋友说这本书挺好的。
- 13、值得看！第二次购买，给亲人们买的！
- 14、书的特点是小故事特别多，然后配以讲解，可是我感觉故事和道理过于理想化，比如书中告诉我们烦恼都是自找的，要积极面对生活，然后举例说某心理学实验证明人们担心的烦恼其实就不会发生。可这些理论合上书后，烦恼该来还是来，理论无法运用到实际。
- 15、之前对于幸福的概念很模糊，经过其的点拨，恍然大悟
- 16、非常好。醍醐灌顶茅塞顿开
- 17、绝对的盗版书,质量极差！比路边买的还要差！
- 18、这本由王薇华博士写的著作《幸福的能力》，实在是一块不可多得的敲门砖，敲开了我们的思想之窗，打开了我们的幸福之门。掩卷深思，能够从中汲取智慧，幸福、成就自己。
- 19、在生活中，许多人指点别人的事情时头头是道，但是，当回到自己的问题时，往往会犯晕犯糊涂。为什么会出现这种现象呢？这可能就是幸福感与幸福力的区别，许多人往往有幸福的感觉，有观察别人幸福感的能力，但是，自己却没有一套怎样得到幸福能力的方法，也就是说心中没有一套享受幸福快乐的能力，所以，当自己遇到事情的时候，有时候可能会不知所措，不知道用什么方法来解决，薇华老师提出的“幸福力”一词，较好地解决了这个问题。我们不但要有幸福的感觉，而且还要有一套得到幸福的方法，通过学习幸福方法，掌握理论，实践个案，逐步完善自己的个性，淡定地应付生活中发生的事情，大事化小，小事化了，自然会在生活和工作中，少点烦恼，生活和工作中自然会感觉到幸福。薇华老师新书《幸福的能力》正是一本教会我们怎样学习幸福方法的佳作，通过学习薇华老师总结的幸福方法，加以实践，相信幸福的感觉就会离我们不会很远，通过学习新书，不但我们自己能够逐步掌握获得幸福的能力，而且还可以指导身边的人逐步掌握幸福的能力和办法。幸福就在我们身边，获得幸福需要能力！
- 20、能读，但都是作者相当主观的认知，而且内容有点儿飘，还行吧勉强能读，正能量
- 21、写得没有很深奥，经历也太简单，没有多大的价值

1、近两年最热门的词汇之一是幸福，这缘于去年某电视台做过的一项有关幸福指数的随机调查。因采访突然，留给受访者思考的时间极少，故答案五花八门，令人忍俊不禁。平心而论，即使给足准备时间，我们是否能就“你幸福吗”作出令人满意的回答呢？从小学到大学，辩论赛通常会有这样一道题目：“知足者常乐”和“不知足者常乐”。这两个命题其实无法互相推导，因此并非互为悖论。而老师之所以将互否确定在“知足”和“不知足”，乃是希望学生领悟“奋斗”的妙用。在《幸福的能力》一书中，我们看到了类似的命题。作者王薇华说她一度认为拿到博士研究生录取通知书时是幸福的。可当通知书到手，她已经在谋划下一个“当……时”的幸福。在作者看来，幸福无时无刻不在我们身边。它之所以被我们忽视，完全是我们早在开始享受它前就被另一个目标占据了注意力。而作者要教我们的正是如何发现当下的幸福。作者将幸福的能力分为乐观、坚定、慈善和幸运。除了幸运，前三个形容词在形容人的良好品格时常会用到。其中尤以乐观最为常见。但说则容易，做则困难重重。仅以乐观为例，除了天生的“乐天派”，极少有人能做到方方面面都控制自己的情绪，不寻烦恼，活在当下者更是寥寥无几。做不到这些，何来幸福可言？美国著名电影演员罗伯特·德尼罗曾主演过一部名为《危狱惊情》的惊悚片。他饰演的监狱假释评估官，每天的工作是在囚犯冗长的抱怨中判定他们是否能获得假释。为表现男主角因工作造成的极端压抑性格，影片在开始处描绘了一段他的家庭生活：他在家休息时做的唯一一件事就是看高尔夫节目。既不说话，也不干别的。他的妻子实在无法忍受这种压抑的生活，胆怯地提出想离开他。可他竟冲到楼上，将亲生女儿举到窗外，扬言妻子若离开他，就把女儿扔出去。这位评估官有一栋田园别墅、一份体面的工作、一个完整的家庭，可他并不幸福。他的妻子也是抑郁症患者，她忍受着丈夫数十年沉默不语的冷暴力，只能靠玩拼图游戏度日。“这简直太可怕了！”谁都会说。可换位思考，当我们身处其境时，我们又能做什么呢？正如作者所说：“很多时候，并不是生活中的幸福少了，而是我们缺少了获得幸福的方法；并不是我们没有发现幸福，而是我们缺少了学习幸福的能力。”从小到大，我们接受过计算能力的教育，接受过语言表达能力教育，我们接受过无数能力的培养教育。好像我们独独没有想过幸福也是一种可以习得的能力，也是需要培养教育的。我们应该静下心来，利用每天的短短时间阅读一下《幸福的能力》。它能帮我们补上我们缺失的幸福课，让我们尽早找到幸福，或者，至少能给我们一柄打开幸福之门的钥匙。

原文地址：<http://data.chinaxwcb.com/epaper2013/epaper/d5542/d6b/201305/33726.html>

2、醍醐灌顶般的豁然开朗，这就是这本《幸福的能力》带给我的最大感受。我是个奇怪的人，因为我一直都是个很积极的人，但是不知道为什么，我却总是在给自己消极的暗示。这种暗示久了，我竟然真的成为了一个消极的人。现在想想，这一切其实都是自己的错误，自己为什么非要给自己这种错误的暗示呢。看完了这本《幸福的能力》，我立刻知道了原因，这正如本书第八章的内容，自己以后肯定不会再给自己这样错误的暗示了，我要暗示的话也得暗示好的。我最喜欢《幸福的能力》中的第二章，活在当下。因为这一章节是让我收获最大的章节。这本书讲的心理问题我其实或多或少都存在着，但其中最严重的问题正是我没有活在当下。对于这四个字我还是很有体悟的，只可惜全是反面的经验。在平常生活和工作中，我经常会为明天或者几天之后的事情担忧，生怕自己会解决不了，非常害怕或者讨厌那一天的到来。等到那一天真正到来了，我经常会发现，自己担忧的事情并没有发生，又或者这些担忧的事情非常简单地就搞定了，一点儿也没有自己想像中那般恐怖。有了这样的经验，我更加容易理解活在当下的意义。整天担心没有发生的事情，其实就是杞人忧天。我应该好好活着，认真的享受当下的快乐和幸福。《幸福的能力》告诉我，幸福真的是一种能力。而这种能力恰恰是我所没有的。这本《幸福的能力》同时也在给予我们这种能力。读了《幸福的能力》，我觉得我与幸福更加接近了，我变得能够更加容易掌控幸福，我也更容易获得幸福。也就是说，这本《幸福的能力》不白读。有关幸福的书我看过一些，但是这本《幸福的能力》却是最深刻的。深刻的感觉就在于实用，以前类似的幸福课程我学过之后总觉得有些务虚，但这本《幸福的能力》却让我很有收获的感觉。合上这本书的时候，我甚至想要读第二遍，第三遍，以期获得更多的幸福。作者的大名我不太了解，不过读完这本《幸福的能力》的内容，作者的名气再也不那么重要了，哪怕她是默默无闻的，我也很喜欢这本书。这本书真的是很棒，感谢作者，感谢出版社，共同为我们带来了这么精彩的幸福课程。

3、知道你的幸福在哪里吗？《幸福的能力》幸福看不见摸不着，完全是一种感受，但是这种感受又不能离开现实世界而存在。人们都想要幸福，无论是非洲的难民，还是福布斯榜上的富豪，可是人们都感觉缺少幸福，谁都不会觉得自己的幸福已经够多了，总是想要更多的幸福。关于幸福的书出版

## 《幸福的能力》

了很多，在我家里就有十几本，可是你越看就越弄不清楚到底什么是幸福。相比之下这本书算是非常不错了。没想到作者竟然还是一位中国人，王薇华女士，王女士虽然毕业于中国地质大学，却多年来一直关心并且潜心研究关于幸福的理论，最后集结成了这本书，如果你想了解到底什么是幸福，你的幸福到底在哪里？那么你绝对不应该错过这本书。尤其是书的前半部分，关于幸福写得很全面很精彩。幸福是什么？有人爱，有事做就是幸福，一心一意做自己最喜欢做的最擅长做的事情就是幸福，懂得满足就是幸福，幸福有无数种定义，最重要的是我们要自己定义自己的幸福，而不是盲目的跟着别人去寻找幸福。是什么带给我们幸福，财富权利带来的是更多的欲望，而欲望是无止境的，无论有多少财富够你的生活就是富有，书中提到幸福就好像是一个水车，财富就好像流淌过去的水，无论财富如何增加，水车其实还是在原地旋转，我们人类千百年来，财富在不断的积累和增加，可是我们的幸福却并没有因此而积累和增长，就如同那个水车，还是在原地旋转。因为财富并不能带给我们幸福，是家庭真正带给我们幸福，是良好的人际关系让我们健康长寿。书里面有很多很多小故事，其中最让我难忘的是那个小白鼠的故事，把小白鼠扔到水池中小白鼠能够坚持八分钟，然后溺水而亡，可是如果你在五六分钟之后递给它一块木板，让他活下来以后，那么当你再把它扔入水中的时候，它能够坚持二十四分钟！足足增加了两倍的时间！这就是精神的力量！我们活得幸福的力量不在物质，而是我们精神的力量，只有当你的精神世界完整了，当你的内心强大起来，你构建出了自己的人生观和价值观之后，你才能够知道你的幸福在哪里，你才能够具备寻找幸福的能力，你才能够最终和幸福携手同行。

4、幸福，也许是当下最热门的话题了。自从2012年联合国《第65/309号决议》首次将“幸福”正式列入全球议事日程起，幸福便不再是每个人自己的私事，而是与国家的进步程度息息相关了起来。作为国内首套“幸福”系列丛书《幸福直通车》中的温情力作，《幸福的能力》为我们揭开幸福的神秘面纱，为我们从多角度、多方位传递幸福之道。尽管市面上有关“幸福”议题的书已经不少，但这本书的独特之处在于，它直指幸福根源，结合国际心理学界新研究领域——积极心理学理论，从中国人的文化传统和思维习惯出发，探讨中国人自己的幸福之道。我们一般人寻求幸福，有三个智慧的源泉：经典哲学、成功人士的个人经验和科学的心理学。相当一部分人是在传统经典书籍和成功案例中寻找智慧之道，却忽视了时代的变迁和自身的特殊性。这本书就是在最新的心理学理论的指导下，让读者真正找到适合自己的幸福之道。作者王薇华指出，很多时候，并不是生活中的幸福少了，而是我们缺少获得幸福的方法；并不是我们没有发现幸福，而是我们缺少学习幸福的能力。那如何获得幸福的能力呢？作者从四个方面为我们娓娓道来：情绪、智慧、德行和人格。在每个方面，作者旁征博引，结合小故事深入浅出地讲解掌握幸福的方法。内容则涉及了婆媳关系、夫妻关系、工作压力、学习压力等等，可谓老少咸宜。几乎每个人都能在这本书中找到困扰心头、久未开解的疑难问题的钥匙，找到获取幸福的途径。读完这本书，我突然感觉，原来幸福是如此的简单。它是一种感觉，更是一种能力。而获取这种能力的方法，只要牢记于心，并时不时地加以运用，幸福将不再扑朔迷离、难以把握。另外，据了解，这本书的作者王薇华是国内积极心理学推广普及第一人。她有着曲折而精彩的人生阅历，从专科毕业生到工学博士，从媒体策划领队人到积极心理指导师，从民建海南省委妇委会主任到企业总裁，加上丰富的政府、高校和企业的演讲经验和渊博的心理学知识，使她的作品有很强的指导性和实践性，这在缺乏知识系统性的心灵修养、成功励志类图书中显得非常突出。跟大家分享这本书，希望也能让你的生活更幸福快乐。

5、终日忙忙碌碌的我们在日复一日的生活中，是不是经常受外力影响，受情绪控制，在幸与不幸的感觉中浮沉，有时候感到幸福，有时候觉得痛苦？我们学习、工作、生活，无非是想让自己得到更多的幸福，但是幸福与否，就如人饮水冷暖自知了。人心是不容易满足的，如何才能提升幸福感？积极心理学告诉我们获得幸福的方法，感受身边的幸福。“何为积极心理学，简单来说，是指利用科学的实验和测量方法来研究、开发人类潜能的心理学思潮。它倡导人在面对压力时，用一种积极的心态来诠释自己的内心和周遭，进而激发自身本已存在但尚未开掘的优秀品质和积极力量，从而定义自己幸福的人生。”幸福似乎就是一种感觉，而幸福又不仅仅是一种感觉，它包括三个方面——主观幸福感、心理幸福感、社会幸福感。幸福的能力：乐观、坚定、慈善、幸运。一个人能有多幸福不是命定的，而是靠自身努力修来的。书上说，幸福力是可以通过学习提高的。有了学习幸福的能力，生活中的幸福还会少吗？就在今天早上，我突然很想跟朋友倾诉。因为这阵子单位气氛不和谐，就连我这种一贯无害的小群众都受人算计，想明白之后觉得不满、愤怒……负面情绪涌来，感觉很不开心，懒懒躺在床上翻着通讯录找出口，心念电转间，突然间想到“烦恼是自己寻得，快乐是自己找到，幸福不幸



## 《幸福的能力》

福，自己来做主”这句话，想到最省心的活法是“活在当下”，心情渐渐平静。过去的事已经发生了，既成事实，就这样吧，让曾经的不愉快到此为止；明天会怎样，存在很多不确定；我能决定的，就是今天快不快乐。活在当下，过好每一天。今天好了，明天会更好。虽说“人无远虑，必有近忧”，凡事都该适度，“远虑”多了反而影响生活，生出“近忧”。有时候，有些事，不是不想，也不能多想，想多少合适，自己衡量取舍吧。我至今还记得八年前和老公因为“以后买不买车”这个问题争得急赤白脸，八年过去了，连个车影都没有，想当年真是自寻烦恼，都是没有做到“活在当下”的后果。如果真做到了“活在当下”，这世上定会少很多烦恼，多很多欢笑。生活中总会遇到不开心的事情，不是自己想躲就能躲的，我们能够做到的就是提高自己的心理免疫力，能够尽快跳出外界干扰，寻获内心的清明。学习积极心理学，搭乘幸福直通车。通过正面思考的力量，来帮助人们改变消极心理，增加更多的积极情绪。心理有术，幸福给力。积极心理学，给你幸福力。

6、上月下旬，接到王老师信息，说最近清华大学出版社第八事业部有个读者读书成长记录活动，问我是否有兴趣参加，两三个月之后再次阅读有什么感受和成长，但由于自己工作原因，一直都没有写，此刻，就再谈谈《幸福的能力》所带给我的吧。今年的三月，带着迄今最大的遗憾从北京来到青岛，在青岛找了现在的工作并结识了一群新的朋友。我用了七年的时间去沟通、去理解、去付出、去等待，我一度的去理解之前的一切，去解开自己的心结，去原谅那些脆弱和放纵，因为我一直相信最后会是一个美好的结局，然而，事实会残酷的告诉你什么叫做现实，会告诉你梦想和现实之间的沟壑是永远无法填补的。若是换做以前的自己，我会去悔恨，会去追问这是为什么，会去抱怨付出没有回报，甚至会去记恨对方。但是现在的自己，所选择和所做的，只是默默的离开，然后重新开始。我唯一害怕的，是对方以后会不幸福，仅此而已。我们要学会去理解别人的所想所为，我们要学会去解放和释怀自己，我们更要学会以德报怨、原谅别人和自己的无能为力。这份工作，真的没有那么简单，也没有那么愉快。怎么说呢，其实我喜欢这样劳累的不停歇的工作状态，喜欢穿梭在城市的各个角落，喜欢这种你可以体会最豪华入得了最脏乱的感觉，让我感觉到人生的现实和落差，能够时时刻刻不停的提醒我社会是什么样子的，自己的梦想在何方。但是依然有许多的无奈和无能为力，像那种整天聒噪在耳边的声音，像那种反反复复的神情，像那种你无法回避的指责和误解，像那种你解释皆是徒劳的种种，像那种你说也不行不说也是错的事情，像那种到了你的眼前却瞬间崩掉的泡沫，有时候，真的想找个地方安静一下，什么都不用去理会不用去在意，享受哪怕是片刻的自逍遥。身处在这个一起雾就如仙境的城市，却无法去过一个如神仙样的生活，只能在飘渺中行走着，一步一步。我朋友问我为何不换种生活，问我为何要让自己这样，问我为何还不放弃。我的答案是：我不要留下一个故事，我若要走，也必须先留下一段传奇！若是从4月开始算起，到现在已经有三个多月了，三个多月一无所成的我又有何资格来论断他人的得失，我所能够告诉其他朋友们的，就是自己依然没有放弃，依然还有希望和梦想，带着这样的坚持和执着，我看着身边的同事，来了一批又一批，走了一拨又一拨，有的彻底放弃了，有的改变了自己的路线，而我，还在慢慢的向前走。也许，这些很普通，但是，这就是积极心理学所带给我的，去宽容、去理解，用善良和感恩的心去看待周围，即便是在这勾心斗角的大环境中，依然不改那份本真。幸福是什么，怎样的状态才是幸福的，如果真要一个答案，那我的答案是，幸福就是你一直走在梦想的路上，并在这个过程中享受到快乐。而能够支撑我们走在这条路上的，就是幸福的能力。幸福的能力不是与生俱来的，也不是无力改变的，而是可以后天习得的，学习幸福的能力永远都不晚，只要我们愿意去学习，就能拥有幸福的能力，就有能力让自己幸福。我最喜欢的两部漫画是灌篮高手和火影忍者，怎样都看不腻，也许，樱木真的是一个天才，可是，在他口出狂言的背后，是他不为人知的数倍数十倍于别人的付出，难想就是这样的一个初学者，从一无所知到踏入全国大赛，一万个球的投篮，敢于承担的勇气，在所有人都觉得没有希望的时候那种绝不放弃的信念，燃烧在自己心中的赢的烈火。作为热血漫画的火影也是同样，即使所有人不认可自己，也要真心的去认可自己，默默的去努力，不畏任何的挫折和困难，只要是自己认为对的信念就一路坚持下去，绝不放弃，用自己的真诚去感化他人，如同一名普渡众生的教徒那样，只是，各自有各自的信仰。其实，这些角色都是积极心理学的践行者，如果你真的想在读前知道你学习积极心理学、学习幸福的能力之后是什么样子的，你可以去看下漫画角色最终的结果，因为，那就是你未来的自己。主角们的遭遇不比我们的少，他们所承受的也不比我们少，那么，是什么让他们走向自己的顶点，享受自己的幸福，是自我坚持、是自我肯定、是自我鼓励、是自我信念、更是懂得如何幸福，也就是说，他们拥有幸福的能力！有同事问我，积极心理学是做什么的，能看透别人的内心么，能治疗别人的疾病么，能了解和把控别人么，我说，不能；他们又问，那学习这个又有什么用，我说，积极心理学更多的是

## 《幸福的能力》

要学为己用的，是要让自己变得幸福，变得快乐，也让愿意变得幸福快乐的别人变得幸福快乐，让自己和别人少些哀愁和忧虑，多些轻松和愉快，让我们更从容的面对和战胜挫折和困难。李嘉诚曾说过，所谓成功，并不是看你有多聪明，也不是要你出卖自己，而是看你能否笑着渡过难关。拥有了幸福的能力，就能让我们笑着渡过难关，走向成功。因为工作的原因，拖了许久也才写下这只字片语，仍觉有愧，如果问我，我成长了么，我想说，在学习积极心理学的过程中，在感受幸福的能力的过程中，我对生活越来越有信心，如果这算成长的话，这许多，怎能是一时所能尽谈的，这许多，怎能是谢谢所可囊括的。其实，归根结底，我想说的是，《幸福的能力》带给我们的，不仅仅是阅读上的快感，更是切实的生活食粮，能帮助我们不断的超越自我，让我们生活的更加快乐，更加幸福！——铭雨2013年7月14日于青岛



# 《幸福的能力》

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