

《幸福的魔法》

图书基本信息

书名：《幸福的魔法》

13位ISBN编号：9789862416792

10位ISBN编号：9862416793

出版时间：2013-4-29

出版社：天下雜誌股份有限公司

作者：塔爾·班夏哈,Tal Ben-Shahar

页数：256

译者：李芳齡

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

《幸福的魔法》

內容概要

哈佛最受歡迎的人生導師塔爾·班夏哈

他在哈佛的公開課程-幸福課，全球瘋狂下載

繼紐約時報暢銷書《更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課》後，最新力作！

班夏哈深信正向心理學可以應用到日常生活、提升社會的幸福感。心理學研究指出，幸福快樂有40%取決於我們的選擇；人可以選擇思考的方式，我們選擇做什麼、選擇看事情的觀點，直接影響我們的感受。

環境不會盡如人意，但看世界的態度卻能隨心所欲。

為每天施展一點魔法，選擇「作出」選擇，你就能鋪成自己要的幸福。

這本書不是討論道德選擇、不是重大決策的工具書。班夏哈用淺顯易讀的故事，以及他蒐集多年的近百位領域名人面對生活大小事的智慧，幫你留意生活中每分鐘、每一天，都在做選擇，累積起來，就是我們的人生。

要選擇做正確之事，必須先認知到「可以有所選擇」這個事實，同時鼓勵你根據這些可能的選擇，盡可能做出最好、最有益的行動。

《幸福的魔法》

作者简介

書籍目錄

推薦序 開展平凡生命中不平凡的幸福 陳修平

推薦序 幫助自己與他人提升幸福感 陳茂雄

作者序 相信選擇的力量能改變人生

Part 1 生活篇

No.1 選擇作出選擇

No.2 留意生活中的奇妙

No.3 有目的性的思考

No.4 抬頭挺胸展現自信

No.5 把工作當成天職

No.6 坦誠表達自我

No.7 品味生命

No.8 只吃八分飽

No.9 創造自己的運氣

No.10 認識真實的自我

No.11 敞開心胸面對建議

No.12 在生活中注入幽默

No.13 繼續前進

No.14 懷抱希望

No.15 使他人有好感受

No.16 把焦點放在長處

No.17 學習放鬆

No.18 活動身體

No.19 虛懷若谷地學習

No.20 微笑改變情緒

No.21 看到半杯滿

No.22 活在當下

No.23 緩緩地深呼吸

No.24 衷心感激好與善

No.25 留下靜默空間

No.26 夠好就行了

No.27 在生活中感受新奇

No.28 仁慈待己

No.29 保持正面能量

No.30 開放與真誠

No.31 成為自己期待的人

No.32 唱歌跳舞聽音樂

No.33 添加玩樂元素

No.34 先改變自己

No.35 讓他人認識真正的你

No.36 在熟悉中覓新

No.37 感受正面能量

No.38 誠信自重

No.39 了解能力與限制

No.40 關心外界變化

No.41 過精神層面的生活

No.42 慷慨分享

No.43 有目的的忍耐

《幸福的魔法》

No.44 在平凡中發現不凡

Part 2 情境篇

No.45 退一步冷靜

No.46 做就對了

No.47 寬恕解開心結

No.48 積極從艱難中學習啟示

No.49 尋找優點 No.50 稱許與讚美

No.51 當個正面觀者

No.52 以同理心傾聽

No.53 接受無法掌控的事實

No.54 相信痛苦是暫時的

No.55 有意識的行動

No.56 添加快樂提升劑

No.57 從失敗中學習

No.58 尊重親近的人

No.59 保持獨立自主

No.60 認真看待與了解他人

No.61 積極接受情緒

No.62 靜觀生活暴風雨

No.63 補充能量

No.64 表達內心感受

No.65 放慢腳步

No.66 視困難為挑戰

No.67 勇往直前

No.68 和善待人

No.69 考慮更大的背景脈絡

No.70 堅定朝夢想努力

No.71 做最好的自己

No.72 看見每個人的出色種子

No.73 犯錯是寶貴反饋

No.74 感激家人朋友

No.75 學習對事不對人

No.76 改變視角

No.77 著重成功經驗

No.78 容許七情六慾

Part 3 人生篇

No.79 作出改變

No.80 尋求雙贏

No.81 投資於體驗

No.82 學會說不

No.83 接受現實

No.84 釐清真正重要的事

No.85 思考創造人生

No.86 牢記生命中的珍寶

No.87 遵循熱情作選擇

No.88 幫助與貢獻

No.89 追尋熱情

No.90 忠於自己

No.91 不輕忽小行動

《幸福的魔法》

- No.92 創造未來
- No.93 勇於冒險拓展
- No.94 說出承諾
- No.95 當個友善對立者
- No.96 寫自己的人生旅程
- No.97 把注意力放在正面
- No.98 簡化生活
- No.99 站出來領導
- No.100 負起改變責任
- No.101 為追求夢想而活

《幸福的魔法》

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