

《幸福才是最重要的事情》

图书基本信息

《幸福才是最重要的事情》

内容概要

现今人们的物质生活水平提高了，大多数人的幸福感却没有相应提升，甚至人们的幸福感普遍较低。本书探讨的是普通如你我的人怎么去拥有幸福，作者从科学的角度阐释了人们为什么天生倾向于关注不幸事件，而常常忽视幸福，深度解析了幸福与健康、金钱、爱情等之间的关系，并与读者分享了幸福的十大原则和方法。通过本书，你将学会记录生活中的快乐点滴，以积极情绪对抗消极情绪，不断提升自己的幸福感，同时，也为周围的人带来幸福。

《幸福才是最重要的事情》

作者简介

《幸福才是最重要的事情》

书籍目录

《幸福才是最重要的事情》

精彩短评

- 1、我翻的，自然是读过啦。翻译的过程也是最好的学习过程，感觉积极心理学的确让人受益匪浅。
- 2、喜欢这个封面，喜欢预示着幸福的四叶草。——2015-4-29
- 3、积极心理学相关图书，幸福才是最重要的事。韩国首尔延世大学心理系徐延克博士和他的美国同事在42个国家做过广泛调查，得出结论：人类活着的最终理想就是得到幸福和满足的人生。

《幸福才是最重要的事情》

精彩书评

《幸福才是最重要的事情》

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