

《设计幸福》

图书基本信息

书名：《设计幸福》

13位ISBN编号：9787508664760

出版时间：2016-10-1

作者：Paul Dolan

页数：263

译者：张金凤

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

《设计幸福》

内容概要

书籍目录

推荐序 / VII
致读者 / XI
热身准备 / XV
引言 幸福的源泉 / XVII
第一部分 生产幸福
第1章 幸福是什么？
幸福的衡量 / 006
幸福的感受 / 009
幸福的快乐—意义感原则 / 012
幸福的时间维度 / 026
第2章 你有多幸福？
关于体验的抽样调查研究 / 035
一天中你什么时候最幸福？ / 036
做什么事时你感觉最幸福？ / 043
关于幸福的统计数据 / 049
幸福的要素 / 057
第3章 幸福的生产过程
从小产品到大幸福 / 064
有意识注意力与无意识注意力 / 072
行为溢出效应 / 079
善变的注意力 / 084
第4章 幸福路上的绊脚石
错误的欲望 / 099
错误的预测 / 112
错误的观点 / 124
重新分配你的注意力 / 133
第二部分 关注幸福
第5章 与幸福息息相关的决定
关注你自身的反馈 / 140
关注他人的反馈 / 154
不要刻意地追逐幸福 / 161
做出让你更幸福的决定 / 165
第6章 设计你的幸福
启动 / 173
默认项 / 177
承诺 / 179
社会规范 / 185
摒弃坏习惯，养成好习惯 / 191
第7章 幸福和专注力
关注你正在做的事 / 198
关注与你一起做事的人 / 208
不要分心 / 211
第8章 幸福的决定、设计与行动
如何战胜拖延症？ / 229
幸福与公平分配 / 237
结语 / 253
致谢 / 259

《设计幸福》

《设计幸福》

精彩短评

- 1、幸福需要设计
- 2、作者的很多观点都是老生常谈，将心理学的很多普通的传统的观点在叙述一遍。以幸福为标题，其实就是在告诉我们要关注当下。

《设计幸福》

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