

幸福其实很简单



[幸福其实很简单 下载链接1](#)

著者:张怡筠

出版者:漓江出版社

出版时间:2012-3

装帧:平装

isbn:9787540755843

只要下定了快乐的决心，找回情绪的主动权，快乐就不会远离你。

张博士情商提升系列之《幸福其实很简单》中，张怡筠博士从个人幸福管理，爱情幸福管理、亲子幸福管理与家庭幸福管理四个方面出发，以洗练的语言解读了人们在生活中所遇到的有关幸福的困扰。通过一个个生动的故事，作者运用了专业的EQ理论，积极倡导“平衡生活”的理念，向读者揭示了在多变的生活获得幸福的秘密。

幸福属于我们每一个人，只有自己有了幸福的能力，才能与爱人、家人幸福互动。

编辑推荐：

超人气心理学家、EQ管理专家 张怡筠博士 经典畅销力作

幸福不是本能，是需要学习的技能！

只要下定了幸福的决心，找回情况主导权，培养自我幸福力，就能与爱人、孩子、家人幸福互动。

作者介绍:

张怡筠博士，情商专家，被媒体誉为“心灵魔术师”，活跃于媒体的心理学专家（上海电视台《心灵花园》、东方卫视《幸福魔方》、湖南卫视《变形计》等栏目人气嘉宾/主持），“爱上情商网”（www.iLoveEQ.com）网站主持人，资深企业培训师（著名企业逾630家：微软、IBM、花旗银行、宝洁、诺基亚、中国移动、阿里巴巴等），曾任研究所副教授11年。

从小立志要成为心理专家，高考时以第一志愿进入心理系，毕业后负笈美国，在乔治亚理工学院（Georgia Institute of Technology）取得心理学博士学位。兴趣是看人、看书、看世界，口头禅为“EQ（情商）其实很简单”，是第一位以中文写作EQ专业书籍的学者，1996年出版的畅销书《EQ其实很简单》，引领华人社会重视及学习情商的热潮。

近年来，工作重点为情商的全方位研究及推广，专业的学理训练，丰富的演说经验，使得张博士能整合各派心理学理论，并以深入浅出的方式，发展出实用的生活技巧。以“轻松说道理，明确讲做法”的独特风格，广受大众欢迎，帮助大家提升心理素质，在爱情、婚姻、家庭、职场中轻松穿行。

著有《爱，问张博士》《爱情其实很简单》、《幸福其实很简单》、《工作其实很简单》等。

目录: 自序 做自己的幸福建筑师

个人幸福管理——排毒篇

有钱买不到幸福？ 014

幸福是出发地，不是目的地 016

情绪不是反应，而是决定 019

下定决心，就会快乐 021

怒气该不该发泄？ 023

自信与动怒指数 026

冷静的三道防火墙 028

你是A型一族吗？ 030

A型人的纾压任务 032

压力大，不该吃什么？ 034

压力大，该吃什么？ 036

阻碍幸福的心理念头 038

压力防身术，你几级功力？ 040

个人幸福管理——练功篇

是主管又是爹娘，如何才能不再抓狂？ 044

运动，把压力踢开（一） 047

运动，把压力踢开（二） 049

赶走老虎，回归当下 051

情绪换挡仪式（一） 053

情绪换挡仪式（二） 056

慢动作，找回平衡 058

和自己相处，真棒！ 060

写出自己的健康心情 062

为什么要乐观？ 064

60秒快速乐观法 065

乐观思考之秘诀 069

创造幸福的“真情时刻” 071

• • • • • [\(收起\)](#)

[幸福其实很简单_下载链接1](#)

标签

情商

心理学

张怡筠

心理

幸福

家庭

两性

社会学

评论

偶尔看看这样的书也未尝不可。

很赞很实用的一本情商管理书。幸福是一种需要学习的技能。情绪不是反应，而是一种决定。

第一遍看内涵，第二遍看作者说话方式，不但可以看到张博士想告诉我们什么，还能看

到张博士怎么告诉我们。高情商的女子，太有才

文笔很婉转，虽然讲的都是缺点，听起来一点都不刺耳，有些道理耳熟能详，但是再一次提醒自己要不断改善自己成为更好的人

本书整体上内容很好，我是一口气读完的，受益匪浅，特别是个人情商管理，爱情情商管理这两部分对我触动最大。而后面关于别人爱情的疑问，张博士的回答部分，对于已经结了婚，想经营好婚姻的我来说意义不太大。

对我情商，与人相处有很大帮助哦~

整本书的风格就和本人一样，激情洋溢乐观积极。之前参加过她和她丈夫的演讲，看得出是个非常幸福懂得平衡的女人。我也开始走在由达人向大师一步步迈进的道路上啦！恋爱本就是个修身养性的事啊！

201408.
用几个晚上读完的书，感觉上讲了一些关于如何提高情商的tips，但是，总觉得不够引人入胜。有些小方法还是可以再多读读，运用于实际的。

如书名：幸福其实很简单。基本上都是上班或旅途中看的，点滴的小改变带来更多的大惊喜。

情商比智商更重要，学会调节情绪，学会与人交往，学会幸福互动。。。

2012出版，这本书让我深刻意识到，公众号x乎文章有多少是心理学著作的再创作。1少读再产出文章，多读原著。2最新出的书都要及时看，思维革新不要等。

这是一个系列的书，看张怡筠的书就好像在听她说话，娓娓道来，深入人心，我还是觉得看是一回事，变成自己的是另一回事。她告诉你如何去找到幸福，学会幸福的能力。可是日常做到，潜移默化却很难。愿我们都能常用书中所学提醒自己，学会幸福的能力。

第一次开始看，看到最重要的一段，如果能更进一步厘清生命的目标，并不断努力所有成长，才可能过得持久的满足感，而真正感受到幸福和快乐。平时我们会混淆感官享乐的愉悦感和成长所过得的满足感。这个点结合最近的状态，真是有种一语点中自己的感觉。

校友的书呢，要好好学习下

快乐是需要决心的

压力管理方面很受益。感情方面没有第二本写得精彩。总的来说不错。

带孩子参加了张博士的情商夏令营，又读了张博士的《幸福其实很简单》。受益匪浅哪！

有许多生活案例，有些好的方法比较适合我们的日常生活中交流沟通的方式。我想不管能不能提高情商，至少这是一本能够提高自己与他人进行人际交往的好书。能很清晰的去告诉读者怎样进行一个更有效的沟通更和谐的氛围。

我好想你

崇拜张教授

书评

江山/文

每个人都希望得到幸福，无论是婚姻爱情还是家庭职场，渴望源于内心的那种满足以及有那么一点的小虚荣。那么到底什么是幸福？幸福又该如何定义呢？笔者自认为读过不少关于幸福的书，往常，都是通过作家自己或旁人的诉说后加以整理，站在心理学的角度去寻找幸福的感觉。 ...

经常听到有人说：“TA要是不说我怎样怎样，我怎么会生气？我们怎么会吵架？” “TA要不是做了什么什么，我就不会反应那么强烈，就不会打架了”
如果别人没有做什么让我们生气的事情，我们怎么会生气呢？我们通常就是这么反应的。看到书中的这个标题：“情绪不是反应...”

假如将知识进行分类的话，我会分为基础型、学术型和实战型。所谓基础型，就如同我们学校中学习时拿到的教科书一般，会介绍概念、流派、理论、沿革等等，是一个成体系的知识框架，比如，薛兆丰的《经济学通识》、《非暴力沟通》等等。学术型往往来源于一个研究成果，这个成果往...

读完这本书对我最大的收获一个是总结归纳了自己的一些思绪和心境。另一个收获就是帮我分析解读了日常大家条件反射的沟通，以及每个人不同反应的缘由。有些人天生情商高，有些人是需要后天练习的。之前可能一部分人觉得情商高就是左右逢源，长袖善舞。其实，情商高的本质是懂得...

作者娓娓道来，细水长流，读着还算舒服，也有收获。
一些方法其实也是自己一直做人的准则，殊不知竟然保留着那么多优秀的品质，经作者这么一说，才发现自己原来也挺优秀的。哈哈。
时不时会有一种豁然开朗的感觉，作者看似写作轻松，但内容都很实用，态度也很诚恳，如果都能...

朋友做活动碰到张博士，要来了几本这书的签名版，给了一本。
讲幸福也好，说心灵鸡汤的这种书也罢，实在太多了。哈佛排名第一的公开课，由本-沙哈尔教授主讲的幸福课，也都在讨论幸福这个玩意。
幸福，百度百科给出的释义是：一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐

...

《幸福其实很简单》是张博士的EQ提升系列书籍中的第三本，它涵盖了个人幸福、爱情幸福、亲子关系、家庭幸福等内容，在谈及个人幸福之前，我们首先应该明确的一点是：到底什么才是幸福？张博士对幸福的定义是：幸福，是一种深刻的满足状态，相较于快乐的短暂愉快，幸福就象是一...

幸福的概念是极不确定的，虽然人人皆欲得之，却无人能明确的、连贯说出他所希望与企求的到底是什么。——康德
幸福，人人都梦寐以求。可是如果连康德对它都无法给出一个明确的、清晰的概念的话，只能说明这是一个...

幸福是个近年来热度持续走高的词汇，而这个炽热而备受关注的词实际上却是寒气四射的，人们拼死辛苦追随，却最终是触摸不到半点半滴，即便被人冠以幸福典范自己却总是身在福中不知福，就好像那句话说：“每个人都是幸福的，只是我们的幸福，总是感受在别人的眼里。”其实...

幸福不是本能，是需要学习的技能。很喜欢书的封面上这句话，并深以为然。除非运气特别好，我想没有多少人是生而幸福的吧。而幸福，有时不是表象，它是内心里的一种感知，如果以物质财富来衡量，那么幸福就成为太容易的事情，事实上，幸福总是离我们的生活那么远，因为幸福是一...

人生苦短，奈何幸福难求。但是，人们总是会一往无前地渴望获得幸福。有关于幸福的学问到底又该如何钻研才能得道成仙呢？这是一个难题；这更是一个渴求得到破解的问题。与其愁眉不展，追求幸福的人们倒不如去看看他人的幸福经。或许，你我也可以突然顿悟有关于简单获得幸福的真...

[幸福其实很简单_下载链接1](#)