

# 攀登幸福阶梯



[攀登幸福阶梯\\_下载链接1](#)

著者:戴维·勒诺哈特

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787300069920

该书是人大社《心理自助译丛》中的一本。作者运用心理学知识，结合幽默、平实的语

言，将人类的欲望与幸福的关系逐一加以分析比较，试图说明幸福与否不完全取决于外在的物质条件，而更多是一种内心感受；介绍了通过改变自身的视角和心态获得幸福感的九种方法。本书作者擅长将心理学与日常生活结合，他的《你的日常快乐处方》一书激励了成千上万人追求自己的目标、实现他们的理想并学会最有效地运用每一分钟。他同时也是《快乐工作书》的作者。

作者介绍:

目录:

[攀登幸福阶梯\\_下载链接1](#)

标签

幸福

人生

读

其它

评论

不错啦，专业同时很平实，蛮实在和平易的建议~~；)

-----  
外国人写的书读起来有点不习惯。

-----  
不行。。

-----  
[攀登幸福阶梯 下载链接1](#)

书评

-----  
[攀登幸福阶梯 下载链接1](#)