

# 幸福有方法



[幸福有方法\\_下载链接1](#)

著者:【美】索尼娅·柳博米尔斯基

出版者:中信出版社

出版时间:2014-7

装帧:

isbn:9787508644530

全球最权威的积极心理学家索尼娅·柳博米尔斯基经过数十载的潜心研究，基于其翔实可靠的实验成果，写出了这本著名的《幸福有方法》。作者认为，我们的幸福有50%是

天生的，由基因决定；有10%由生活环境决定；还有40%则掌握在我们自己手中，能够靠我们的思维和行动来获得。书中给出了12项具体实用的幸福行动，任何人都能在其中找到最适合自己的幸福方法，只要坚持不懈地加以实践，就一定会提升自己那40%的幸福感。

此外，《幸福有方法》一书的作者索尼娅·柳博米尔斯基还是超级畅销书《幸福的方法》的作者泰勒·本-沙哈尔的同门师姐。基于对幸福这门科学的执着，以及严谨、可靠的研究成果，让他们找到了能够真正让人们幸福的方法，也使这两本书成为世界上最值得一看的积极心理学作品。

《幸福有方法》，一定能够帮你重获幸福的能力，开启幸福之门。

作者介绍:

索尼娅·柳博米尔斯基 加利福尼亚大学心理学教授

她曾获得哈佛大学学士学位及斯坦福大学社会心理学博士学位。她的研究成果获得多项世界级赞誉，包括2002年坦普顿积极心理学大奖（Templeton Positive Psychology Prize），并获得美国国家心理卫生研究所的常年拨款赞助。

目录: 推荐序1 / 汪冰 // XI

推荐序2 / 迟毓凯 // XV

前言 // XIX

第一部分

如何获得真正持久的幸福

第1章 你能否拥有更多的快乐

一项让幸福持久的计划 // 004

什么让你幸福 // 006

寻找幸福的秘籍 // 010

为什么要幸福 // 015

第2章 你幸福吗

幸福在哪里 // 021

幸福的谎言 // 028

生活环境的局限性 // 030

幸福定位点 // 041

选择幸福 // 052

第3章 找到最适合你的幸福的方法

找到幸福的三种方法 // 058

个性化幸福行动诊断测试 // 060

第二部分

幸福行动

第4章 表达感恩

幸福行动1：表达感恩之情 // 071

幸福行动2：培养乐观的心态 // 082

幸福行动3：避免思虑过度，不要攀比 // 092

第5章 加强社交投入

幸福行动4：多行善事 // 104

幸福行动5：维护人际关系 // 116

第6章 应对压力、困境和创伤

幸福行动6：积极应对 // 129

幸福行动7：学会谅解 // 146

第7章 活在当下

幸福行动8：增加心流体验	157
幸福行动9：享受生活	167
第8章.找到人生目标	
幸福行动10：努力实现目标	181
为目标奋斗的六大好处	182
你应该追求什么样的目标	183
几点建议	190
第9章 精神寄托的力量	
幸福行动11：信仰宗教，寻找精神寄托	200
幸福行动12-1：冥想	211
幸福行动12-2：体育锻炼	215
幸福行动12-3：笑对人生	221
第三部分	
持久幸福的秘密	
第10章.拥有持久幸福的五大方法	
方法1：保持积极的心态	229
方法2：把握时机，寻求多样化	237
方法3：争取社会支持	241
方法4：动力、努力、毅力	243
方法5：养成好习惯	247
后记 成就幸福	251
附录 如果你抑郁了	255
致谢	271
• • • • •	(收起)

[幸福有方法 下载链接1](#)

## 标签

积极心理学

心理学

幸福

幸福学

索尼娅·柳博米尔斯基

成长

幸福行动

励志

## 评论

还是励志鸡汤，因为个体能改变愿改变的东西不多，而且总结为方法的人生也不真实。站在通往幸福之路的过程中看到这本书，有共鸣、正实践的重合或者类似观点，有很多利用读者潜意识的写法，但能看，因为最基本的道理就是，看一本如何获得幸福方法的书不如看一本让人感到幸福的书，这也算是其中的一本吧。

-----  
这本书有三个特点让我喜欢：第一、不是说理论、而是说具体行动，不是教你WHAT/WHY，而是教你HOW；第二、HOW的行动有很多种，安排测试每个人适合哪一种；第三、证实了幸与不幸是天生的，外界对幸福影响其实很小，但依然有些部分是可以后天自我修炼的。

-----  
积极心理学中偏重于实践的一本。作者把理论描述的很清晰明了，在经过了反复实验验证后得出的科学结论。一定要去实践，要不就没有意义了。

-----  
说的很细致，既然幸福的方法作者都提到了，那做不做，做不做得得到就是每个人自己的修为了！道理谁都懂，但是听了那么多道理，却依然过不好这一生，做不到呗！

-----  
书中详细说明了幸福行动的12个方法，并且可以选择适合自己的幸福行动方法去做，太赞了

-----  
爱虽短暂，但经常出现，去成为你本该成为的人，任何时候都不算晚

-----  
是幸福的神话，幸福多了40%的作者。这本书与幸福多了40%是同一本。

-----  
看过另外三本后，这本完全就是老调重弹了，即使横向来看也是最缺少价值的一本，虽然本身论述并没有什么大疏漏

-----  
乐观心态，积极应对，心流体验，努力实现目标

-----  
不过是加了科学研究数据“佐料”的心灵鸡汤罢了。

-----  
唠叨，很多时候逻辑狗屁不通

-----  
明白道理是一回事，做得到是另一回事。

-----  
值得反复阅读

-----  
南图

-----  
有点失望 另外一本幸福的迷思更好看。

-----  
emmm安利了圣经

-----  
这书名很不讨巧，看上书名的人很可能看不进去内容，真正想看实在内容的人看见这书名很容易错过。作者在讲用一些方法提高40%的幸福感时，意识到我需要忘记那10%由生活环境决定的那些让我不幸福的事情。

-----

科学鸡汤，just do

it：感恩日记、与他人友好相处、学会谅解、活在当下、每周三次瑜伽

-----  
不是鸡汤，需要反复看，因为会忘

-----  
里面写了12种获得幸福的方法，说实话，我绝大多数都做不到。

-----  
[幸福有方法\\_下载链接1](#)

## 书评

“我希望这本书可以帮助大家认识到幸福是可以实现的，我们是有能力创造幸福的；而且，创造幸福是一件值得立刻行动的大事，对我们本人意义重大，对我们周围的人也同样。What I hope this book will spur you to do—is to understand that becoming happier is realizable, tha...

-----  
本书是津多巴在《时间的悖论》中推荐的3本研究幸福的书的第一本。作者是心理学教授。在学术方面已经打败了90%以上的国内心理学著作。  
全书是作者对相关领域研究成果的汇总概括，其中很大一部分的研究是作者参与的。  
书中的主要内容： 1：大多数人以为退休了、财务自由了之后自...

-----  
本书为哈佛幸福课推荐书之一，作者Sonja Lyubomirsky是目前国际上方兴未艾的积极心理学新一代的领军人物，曾获得2002年度坦普顿 (Templeton) 积极心理学大奖。  
以下是我对此书其他版本的书评和读书笔记，供大家参考。  
08年英文版：<http://book.douban.com/review/5332639/> ...

-----  
-----  
-----  
作者是斯坦福的心理学博士。目前自己是Professor of Psychology at the University of California, Riverside。 <http://thehowofhappiness.com/about-the-author/>  
在看不下去市面上，心理学书架上的大众积极心理学书之后，自己出马写了一本。  
每一个论点都有作者自己的实验， ...

-----  
-----  
-----  
这本书中提到的十二个幸福行动其实我觉得更加深刻的理解是作者在总结幸福的来源，作者将幸福的来源进行了分类，当然不够全面，但是能够做到这种程度已经很不容易了。在对幸福来源分类的基础上，针对每一种幸福来源，作者还提出了一些具体的行动来帮助我们来获得这一类的幸福。 ...

-----  
0301.不要只迷恋春天——读索尼娅·柳博米尔斯基《幸福有方法》 2018.12.22

【阅读感悟】  
在这本书中，作者揭露了关于幸福的一个谎言：在寻求幸福时，一个最大的讽刺就是，很多人坚信只要改变现在的生活环境就可以了。  
其实不然，为什么生活环境改变对幸福的影响这么小呢？主要...

-----  
一直在追求，却总是被错过；  
总是若即若离，总是在前方向你招手，总是像海市蜃楼，很近又像很远。  
幸福是什么？是一种心态，是一种能力，更是一种行动！  
《幸福有方法》不但给出了理论，更重要的是有行动指南。很认真地做了里面的测试，对我来说，最重要的幸福行动是：1、表...

-----  
读完直接下单送了朋友几本。

很多道理大家都知道，书本无非更系统化的总结，关键还是落实到日常行动中，养成习惯乘以时间的力量。

这本书就是起这个作用，结论得来扎实，列的幸福行动也切实可行。

我自己觉得特别有用的：表达感恩，正向思考，带来能量的朋友圈子，享受生活...

-----

-----  
第一次从古典到推荐书单中看到《幸福有方法》的时候，内心的OS是：昂，鸡汤文咩？但是，《幸福的方法：哈佛大学最受欢迎的幸福课》的中文译者汪冰给古典推荐的也是这本积极心理学的书，我半信半疑的下单了，有种要检验真实与否的逆反心理（哼，竟然还能给个40%的数据），准备...

-----  
本书对我来说一直没有提起兴趣，断断续续的看，差不多看完了。一本心里学的书，里面有大量的论例，和很多不同的人不同的故事。书中举例告诉人们可以从哪些方面来提高自己的幸福感。里面有测试题，还是很准的。针对测试结果，给出了很多从不同方面来提升自己幸福感的方式和方法。

-----  
[幸福有方法 下载链接1](#)