

不完美，才能看见真幸福



[不完美，才能看见真幸福](#) [\[下载链接1\]](#)

著者: 娄林 主编

出版者: 华夏出版社

出版时间: 2015-12-1

装帧: 平装

isbn: 9787508084886

一部来自台湾心理咨询师的心理自助类书籍。作者黄德惠为专业心理咨询师，将多年的

临床经验汇集总结，旨在帮助许多在生命旅程中遇到挫折的旅客，重拾生命的意义。现代人生活大多竞争压力大、节奏快、过度追求完美，书中提供了五个测试、五十个幸福配方，用朴实的语言和道理打破完美的迷思，带读者领悟幸福的真义。

作者介绍：

黄德惠

法国巴黎第七大学精神分析研究院硕士，台湾政治大学心理系学士

曾担任精神专科医院的临床心理师与社区心理卫生中心的心理咨询师长达十余年，临床经验丰富，专长领域为生命意义与价值观探索、情感关系、危机咨询、身心灵整合治疗。

曾协助许多在生命旅途中遇到挫折的旅客，重新找回人生的意义与方向。为多个杂志的心理健康专栏撰写作品，常受邀至各大院校、企业举办心理分析主题讲座。

目录: 序 幸福的现场，就在你心里 1
Chapter1 不完美的人生，其实更幸运
你离幸福还有多远？ 3
幸福显微镜 3
幸福不在别人眼中，而在你心里 9
没有自己的地方，就没有天堂 13
找到幸福路标，画出你的幸福路线 22
幸福=能力÷目标 27
不完美，让我们更趋近完美 32
微小的快乐，是生命的钻石 37
权衡能力与欲望的天平 40
幸福不用找别人为你垫底 45
真正的幸福，就是不放纵快乐 50
Chapter2 知福惜福，让幸福恒久远
你总是一再错过幸福吗？ 57
幸福显微镜 57
别再让眼前的美景一闪即逝 59
珍惜身边的每一个幸福感受 64
失去，是为了学会珍惜 67
简单生活，让灵魂更自由 71
你也可以成为“乐透”幸运儿 75
常怀感恩，让幸福闪闪发光 79
每天记下五件值得感激的事 85
理所当然，是让爱消失的无形杀手 89
别让抱怨腐蚀你的幸福 93
用幸福的信念点亮生命中的每一天 98
Chapter3 填补欲望坑洞，让心灵富足
你有机会成为大富翁吗？ 105
幸福显微镜 105
人不能把钱带进坟墓，钱却可以把人带进坟墓 107
分辨目标和方法的区别 112
活出质量，而不是追求数量 116
追求的过程比终点更美 121
生命并不长，别再赶时间了 125
无私的付出，无限的回馈 130

被人需要是一种幸福	134
用幸福的标准衡量人生的得失	139
人生**的障碍和敌人就是自己	144
别拿幸福换不幸	148
Chapter4幸福纾压，走出牛角尖	
你的压力有多沉重？	155
幸福显微镜	155
化繁为简，把时间放大	160
尽力就好，不用事事要求尽善尽美	164
勇敢吞下生命的恶魔果实	169
保持乐观，及时清除负面情绪	174
活在当下，而不是活在过去和未来	179
健全的人格是幸福的基础	184
别再让吹毛求疵控制你的血糖	188
把抱怨的时间拿来解决问题	191
你还生活在幸福的“假象”中吗？	196
健康，是幸福人生的基础	199
Chapter5打开心门，让幸福传出去	
你的心胸够宽大吗？	205
幸福显微镜	205
宽恕是开启幸福之门的钥匙	212
意念是针，时间是线，缝合你受伤的心	216
改变自己能改变的，接受自己不能改变的	221
我们都在赶路，忘记了彼此祝福	225
心有多大，幸福就有多大	229
从痛苦的土壤中开出生命之花	232
不要为了“忘却”而“纪念”	235
心头若无烦恼事，便是人间好时节	239
留在原地，只会让自己更苦恼	242
放下越多，获得越多	246
· · · · · (收起)	

[不完美，才能看见真幸福](#) [_下载链接1](#)

标签

政治学

经典与解释

灵修

新书记

政治哲学

心理学

2015

评论

图书馆里翻到的，心灵鸡汤竟然被翻烂了，全书没有一个实例，全是逻辑不通的假故事，作者真的是心理咨询师？？

[不完美，才能看见真幸福](#) [下载链接1](#)

书评

[不完美，才能看见真幸福](#) [下载链接1](#)