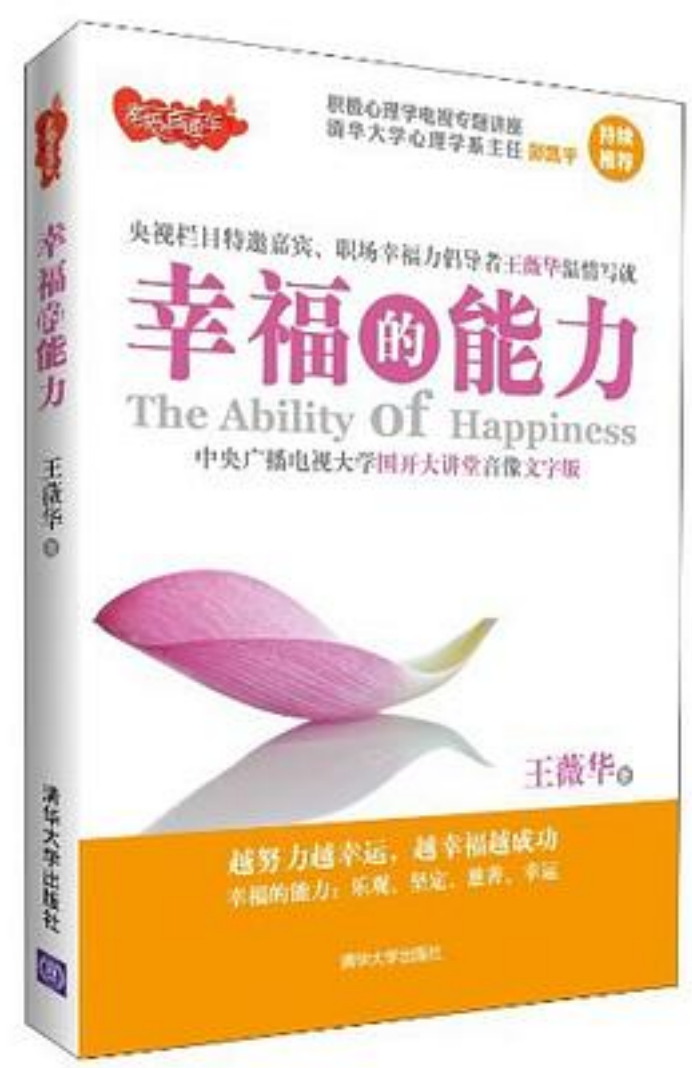


幸福的能力



[幸福的能力_下载链接1](#)

著者:鹿雯立

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2017-8

装帧:平装

isbn:9787568031653

"如何在不确定时代，获得内心真实、持续的幸福？

幸福不是一种感觉，而是一种能力，它不是虚无缥缈的，而是你擦拭生命之镜所看见的，是浑浊动荡之水安定下来后的清明澄澈。

幸福是穿越痛苦的能力，是你越过困境后的奖赏，如果你足够坚定，它会一直伴你左右。归根结底，幸福来自于你的内心，有时候，幸福是你勇敢舍弃后的拥有。

幸福一定有方法。这个方法一定是可以学到并在生活中用出来的，最幸福的人是活出幸福的人。幸福教练鹿雯立与你分享幸福的方法，学会幸福的觉察与应用能力，从而找到通往爱与幸福的桥梁，活出丰盛自在的人生。

也许，从你捧起这本书开始，幸福已悄悄靠近你了。

"

作者介绍:

"鹿雯立：

世界教练联盟（ICF）认证教练，国家认证生涯规划师，资深培训师、咨询师，央视《朗读者》入选嘉宾，幸福教练联盟发起人、幸福鹿友荟创始人，专注于女性自我成长和幸福感研究，举办百余场“幸福的能力”系列专题讲座，她开发的幸福私塾线上课程，学员遍及世界各地，累计影响超过1000000人。

她的故事：

曾在大型国企从事15年新闻宣传工作，目睹太多生命忙、盲、茫的状态，坚信这一生一定要有方向、要幸福。36岁方为人母，决定要让所有遇到她的人都更靠近幸福。她把学习与成长作为人生功课，系统学习心理学、教练技术、生涯规划等，并在生活中不断践行。40岁，她重写下半生的人生剧本，离职创业，掉过坑、流过泪，最终脱胎换骨，成为自己想成为的人——活出幸福的人。

"

目录: "Chapter 01

爱自己是幸福的开始

1. 活出幸福的模样 _002

2. 爱自己是幸福的开始 _005

3. 每个人心里都有一个幸福过滤器 _008

4. 你需要一面镜子，看清自己 _011

5. 发现自己，唤醒天赋 _015

幸福的练习1：心理暗示的力量 _019

Chapter 02

真正的幸福是什么

1. 幸福的元素 _022

2. 幸福来自于面对和战胜困难 _024

3. 幸福比成功更重要 _027

4. 一切都是最好的安排 _030

5. 专注优势更幸福 _033

幸福的练习2：采集三个幸福时刻 _038

Chapter 03

让幸福来敲门的方法

1. 学习成就了现在的我 _040

2. 幸福心理学 _044

3. 找准幸福学习之路 _047

4. 主动接近正能量的人 _050

5. 生活是最好的修炼场 _053

6. 探索内在自我 _056

7. 礼物，即是爱的语言 _060

8. 运用“五感”体验幸福 _064

幸福的练习3：专注于你的幸福力 _069

Chapter 04

幸福的六种情境

1. 在职场中发现幸福 _072

2. 找对你人生中的贵人 _075

3. 他/她的幸福与你有关 _082

4. 呵护你的亲密关系 _092

5. 幸福的父母成就幸福的孩子 _095

6. 幸福与金钱 _104

幸福的练习4：幸福的思维模式 _108

Chapter 05

现在开始规划幸福

1. 幸福要规划 _110

2. 给自己一个幸福的目标 _113

3. 每天十分钟白日梦 _116

4. 我要一步一步往上爬 _119

5. 你不规划人生，人生就会被规划 _122

幸福的练习5：生涯五问 _127

Chapter 06

心态对了，幸福就对了

1. 幸福没有那么难 _130

2. 让积极思维成为习惯 _134

3. 感恩之心离幸福最近 _137

4. 好好活着，幸福的底线 _140

5. 允许自己不完美 _144

6. 可以老，但不能不成长 _147

7. 最大的幸福是相信 _149

8. 生命是无常的醒来 _153

幸福的练习6：辨识影响圈与能力圈 _159

Chapter 07

最好的幸福“说”出来

1. 幸福蜕变，从语言开始 _162

2. 如何说话决定你的幸福指数 _164

3. 你的人生是你说出来的 _167

4. 好好说话招人爱 _172

5. 如何说有门道 _177

6. 学会赞美与鼓励 _180

幸福的练习7：正向肯定 _184

Chapter 08

做幸福的生活家

1. 你可以过“既……又……”的生活 _186

2. 幸福的绊脚石 _189

3. 你的身体会说话 _192

4. 改变环境，不如改变自己 _196

5. 与内啡肽做朋友 _199

6. 不过毫无新意的生活 _201
7. 吸引力法则 _204
8. 最有力量的是此时此刻 _203
幸福小练习8：微笑的力量 _210
案例篇

1. 不愿回家的夏小雪 _212
2. 与快乐绝缘的海怡 _219
3. 被伤害的亲子关系 _226
4. 患纠结症的许小美 _233

附录：写给幸福的12封信

第1封信 成为幸福教练
第2封信 感谢、感恩、感动
第3封信 十年后，我是谁
第4封信 活得漂亮
第5封信 用美好回答一切
第6封信 做一个幸福的人
第7封信 让未来到来
第8封信 最好的感恩是不辜负
第9封信 与自己和解
第10封信 当下之美
第11封信 如果生命终将失去
第12封信 你会看见我

· · · · · (收起)

[幸福的能力_下载链接1](#)

标签

心理学

幸福

稳稳的幸福

好书

能力

好书，值得一读

超级个体荐书

想读，一定很精彩！

评论

做自己幸福的主人

提到了相当多让人幸福的方法，感觉比较使用

有一些没有校对出来的文字错误，但作者是真诚的。写下的字也很实在，作为人生分享书来读不错。她说胖是因为不安，颈椎病是因为固执，腿有问题是因为害怕向前走。受教了。

这个社会人人都在不断修炼能力，而很多人却忘记了修炼幸福的能力。幸福是一种能力，有方法，有工具，这本书告诉了我们每一个人如何才能获取幸福，受益匪浅。

只想做个幸福的人

[幸福的能力_下载链接1](#)

书评

鹿雯立在《幸福的能力》中说过“世界上有两种人，第一种人有态度、有观点、有感觉；第二种人有目标、有方法、有行动。”第一种人靠想，第二种人靠做。所以，想要过好这一生，首先能安于现状，就是你得到的一切，让你甘之如饴。如果在“满足”的基础上，想要增添些“幸福感”...

“在这个世界上，有一点希望，有一点失望；在这个世界上，有一点欢乐，有一点悲伤，谁也无法逃开。
在这个世界上，不可能拥有绝对完美的生活，但可以遇到越来越完整、越来越好的自己。
在这个世界上，失望和悲伤每个人都无法避免，但幸运的是，我们完全可以选择以什么的心境来面对...

文/张 清

当我们一次次把硬币抛向神秘的占卜隧道时，当我们无奈望着硬币落下来时，当我们等待命运宣判我们的命运时，总免不了叩问自己——如何获得内心稳稳的幸福？
站在台上教授幸福的人，很多；真正活出幸福状态的人，很少。我所认识的她，属于后者。她，是世界华人幸福...

[幸福的能力_下载链接1](#)