

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:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787300094939

《攀登幸福阶梯:获得最多幸福的九种习惯》介绍了现代人在高压状态下如何通过心

理调节获得幸福感，并找到真正的快乐的方法。《攀登幸福阶梯:获得最多幸福的九种习惯》与宗教无关，但是书中提到的九种习惯却可以帮助你建造一座人间天堂。也许还能帮你找到死后的天堂。

不是每个人都能到达那儿。你可能成为寥寥无几的成功者之一，能够建造起属于自己的独一无二的通向幸福天堂的阶梯。如果你在读《攀登幸福阶梯:获得最多幸福的九种习惯》，你肯定希望如此。祝贺你，你已经做出了一个重要决定。引用田径运动员吉姆·瑞安的话：“动力让你迈出第一步，习惯推动你不懈向前。”

和许多其他关于快乐的书有所不同，《攀登幸福阶梯》一书仅仅教你养成九种习惯。没有什么102个步骤。也没有什么人生36个重大变化。只是9个简单的习惯，让快乐伸手可及。最重要的是，《攀登幸福阶梯:获得最多幸福的九种习惯》将帮助你了解如何将快乐掌握在自己手中。

作者介绍:

目录:

[攀登幸福阶梯_下载链接1](#)

标签

心理学

励志

评论

[攀登幸福阶梯_下载链接1](#)

书评

[攀登幸福阶梯_下载链接1](#)