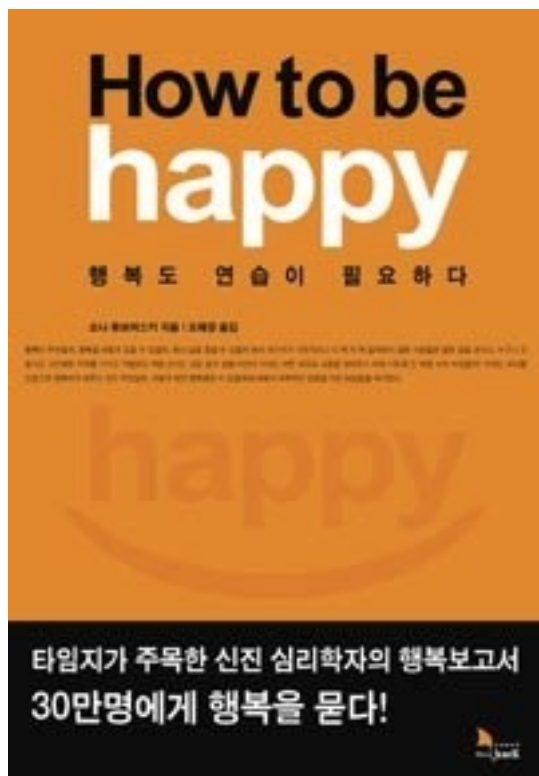


The How of Happiness



[The How of Happiness_下载链接1](#)

著者:Sonya Lyubomirsky

出版者:Knowledge Nomad

出版时间:2008

装帧:Paperback

isbn:9788995989555

You can change your personal capacity for happiness. Research psychologist Sonya Lyubomirsky's pioneering concept of the 40% solution shows you how. Drawing on her own groundbreaking research with thousands of men and women, research psychologist and University of California professor of psychology Sonya Lyubomirsky has pioneered a detailed yet easy-to-follow plan to increase happiness in our day-to-day lives-in the short term and over the long term. The How of Happiness is a different kind of happiness book, one that offers a comprehensive guide to understanding what happiness is, and isn't, and what can be done to bring us all closer

to the happy life we envision for ourselves. Using more than a dozen uniquely formulated happiness-increasing strategies, The How of Happiness offers a new and potentially life-changing way to understand our innate potential for joy and happiness as well as our ability to sustain it in our lives.

作者介绍:

SONJA LYUBOMIRSKY is professor of psychology at the University of California, Riverside. She received her B.A. from Harvard University and her Ph.D. in social psychology from Stanford University. Lyubomirsky and her research have been the recipients of many honors, including the 2002 Templeton Positive Psychology Prize and a multiyear grant from the National Institute of Mental Health. She lives in Santa Monica, California, with her family. Her next book, The Myths of Happiness, will be published by The Penguin Press in January 2013.

目录:

[The How of Happiness_下载链接1_](#)

标签

管理

技术

成长

思维

心理学

评论

快乐 过得幸福 专注 无惧指责 持之以恒 成功 这几件事其实在同一个良性循环的环里 没有先后因果 10%受外界影响 40%可以由主观意志决定 剩下的呢? 感觉就是基因决定 所有的研究都表明 就是基因决定 对个人而言 最好提升幸福感的办法就是专注提升自己 少刷社交网络 ==

[The How of Happiness_ 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。

[The How of Happiness_下载链接1_](#)