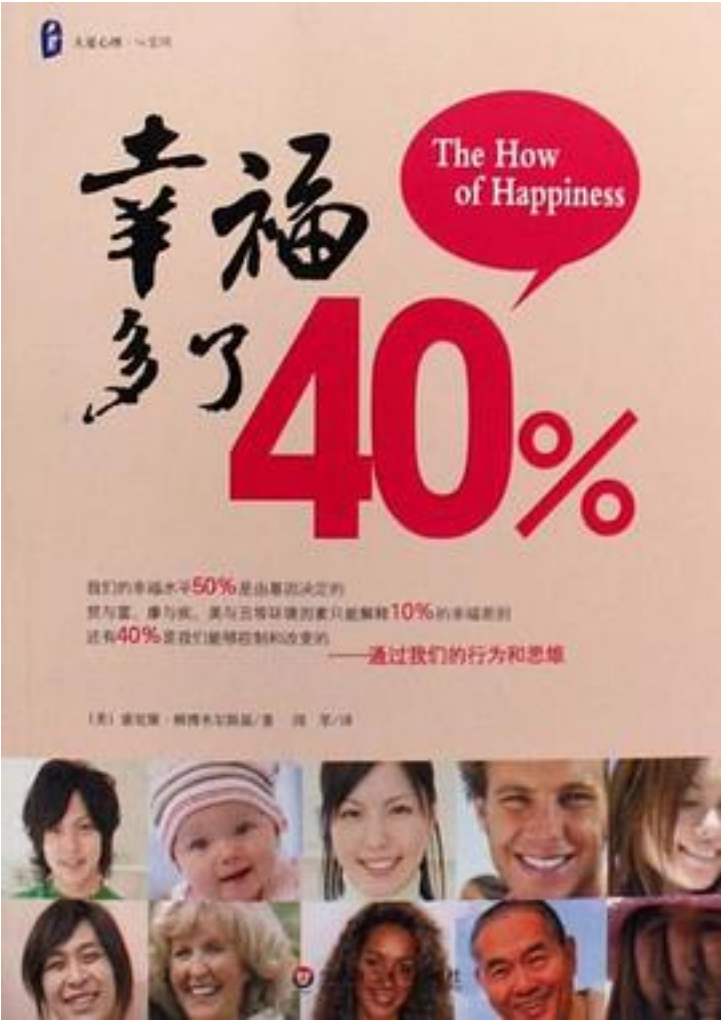


# 幸福多了40%



[幸福多了40%\\_下载链接1](#)

著者:索尼亚·柳博米尔斯基

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2009年5月

装帧:

isbn:9787561770177

全球第一本由从事科学实验的人所撰写的幸福生活指南。

本书作者是从从事积极心理学研究的权威专家，本书是她近20年来用科学的方法对幸福进行研究的结晶。根据研究，她创立了详细且易于实施的12项策略，这12项策略能为我们的日常生活增添幸福，带领我们全面理解什么是幸福，什么是不幸福，什么能够使我们更接近自己预想的那种快乐生活。书中还对一些片面的、不科学的说法进行了澄清。

这本书为我们提供了一种新颖且潜在的改变生活的方式，让我们明白我们追求幸福的潜能以及在生活中保持幸福的能力。

作者介绍:

索尼娅·柳博米尔斯基 (Sonja Lyubomirsky)，加利福尼亚大学河滨校区心理学教授。她于哈佛大学获得学士学位，于斯坦福大学获得社会心理学博士学位。

索尼娅及其科研曾获多项荣誉，其中包括2002年度坦普顿(Templeton)积极心理学大奖，以及美国国家心理健康研究所的多年资助。

目录: 前言1

I如何获得真正持久的幸福1

1幸福可不可以多一些3

一项让幸福持久的计划4

你知道幸福在哪里吗5

发现幸福的金钥匙7

你能做的最有价值的“事情” 11

我们为什么要幸福11

2你有多幸福13

如果幸福是一个数轴，你在哪一点上15

幸福的误区21

生活境况的影响是有限的23

幸福原点31

通过主观行为塑造幸福的生活39

3怎样找到适合自己兴趣、需要和价值观的幸福之道44

选择幸福之道的三种方法45

个性化幸福方案的诊断方法46

更多选择50

II 幸福行动53

4培养感恩心态和积极心态57

幸福行动之一：表达感恩之情58

幸福行动之二：培养乐观心态67

幸福行动之三：不多虑，不攀比74

5加强社交投入84

幸福行动之四：多行善事84

幸福行动之五：发展关系，培养感情93

6面对压力、困难和不幸102

幸福行动之六：提高应对技能103

幸福行动之七：学会原谅115

7生活在今天123

幸福行动之八：多做能让自己全身心投入的事情123

幸福行动之九：享受生活之美130

8找到生活的目标141

幸福行动之十：为目标而奋斗142

9调整身心，守护健康157

幸福行动之十一：心中有信仰，精神有依托157  
幸福行动之十二：强健身体（冥思篇） 166  
幸福行动之十二：强健身体（体育篇） 169  
幸福行动之十二：强身健体（言行举止篇） 174  
III 幸福的秘密179  
10 锁定幸福的五大法则181  
法则一：积极的心态181  
法则二：把握时机，注重变化187  
法则三：社会支持191  
法则四：动力、努力、毅力193  
法则五：养成好习惯196  
后记：持久的幸福199  
附录：抑郁有计可消除201  
抑郁症是什么201  
抑郁症的成因203  
最有效的抑郁症治疗方法206  
幸福就是消除不快的办法214  
战胜困难215  
• • • • • (收起)

[幸福多了40% 下载链接1](#)

标签

积极心理学

心理学

幸福

心理

哈佛幸福课

柳博米尔斯基

思维方式

索尼亚

## 评论

中国人的基因对幸福大致是起点高，波动小的。只要变化少，什么日子都能过出幸福来，真是要变，只要不会过不下去了，还乐呵呵的应付着。对熟人装出一脸幸福比着过，转头再妒忌怀疑陌生人，邪火莫名的烧人。

心理学的书籍都会用很长时间很多例子来说明这个道理是通过大多数人来总结出来的，有很多的案例来说明幸福是可以增加的，本书还未看完，这类心理学的书籍看了好几本了，暂时还未有更深的见解。

一般，我不认同作者所编撰的那个“40%”的故事。

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 ==

测试结果我是重度抑郁症患者，很难过。我不知道该怎么把这本书看完，感觉很不好。

the how of happiness的中文版，易读，可操作性强，有效的积极心理学入门书目，但reference不够详细

其实在看之前我以为100%都是能自我支配的 原来有50%都是取决于基因啊我去...

40%是我们可以控制的生活态度。

亮点不多。对信仰给人的力量做了一些有科学依据的解释，有启发。

好汤

感谢生活给了我们现在的一切，因为情况本来可以变得更糟。

这是刘博士推荐的书，所以我也来看看。  
但是我觉得她没有塞利格曼写得好。虽然号称是用科学实验数据撰写的幸福生活指南，但是我并不是太认同。一方面太多经验层面的东西，另一方面好像是一些人的问题，就是有些偏执，对实验结果有些歪曲的解释，过于想让别人接受自己的观点。我觉得好的做法应该是尽量客观的陈述事实，让别人去判断，而且不要用个案来说明问题，太不具有普遍性了。  
但我真是羡慕她也佩服她，能一直研究“幸福”这么一个抽象又美好的东西，真好。

一碗浓郁的鸡汤，幸福的确非常重要，影响个人的价值观以及考虑问题的出发点。2020NO.13

以追求物质为人生目的的人往往过高的估计了物质的作用

我们可以通过自己的行为提高40%的幸福，这是很开心的一件事哦

古典推荐关于温度的书

反思自己,幸福是可以通過主觀創造的。

幸福的决定因素有很多，50%来自基因，10%来自环境，还有40%来自主观活动，包括

认知、情绪、行为。对于推广积极心理学来说，最好的方式就像本书的框架，第一部分阐释幸福是可以掌控的。第二部分列举12种增强幸福感的活动。最后一部分再来揭示这些活动背后的心理机制。我们的课也应该这样上。

神奇，真的有用。。。

- 1、按照塞利格曼的说法，这些属于幸福1.0；
- 2、作者既然是从事科学实验的人，那么那些没有随机分配被试到实验组和控制组而得出的观点应该少些才好，否则像鸡汤；
- 3、作者做了实验，但是只是添砖加瓦而没有统合，所以方法不够完整系统。

[幸福多了40%\\_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·柳博米爾斯基《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。

-----  
[幸福多了40%\\_下载链接1](#)