

愈感恩愈富足



[愈感恩愈富足_下载链接1](#)

著者:罗伯·艾曼斯 (Robert Emmons)

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9789576937200

感恩是一种对人生抱持肯定的态度

即使你穷困潦倒、贫病交迫
甚至陷入漫无边际的黑暗中
仍可以决定选择感恩
藉由人类唯一不会被套走的最终自由
转化逆境为契机

「感恩」是一种攸关快乐的元素，却为世人所忽略，只要经常练习感恩思考，便可让快乐的「设定值」提高25%。本书试图展现「感恩」的新科学，致力证明有系统性地培养感恩心，会经验到各种心理、生理和人际关系上程度殊异的益处，并以研究证据驳斥快乐的设定值无法重新设定的说法，同时提供读者培养感恩心的练习技巧。

诚挚推荐：

孙效智（生命教育学会理事长、台湾大学哲学系教授）

杨玉欣（罕见疾病基金会代言人、台湾弱势病患权益促进会秘书长）

赵可式（成功大学医学院护理系教授）

幸福感的基础来自感恩的体认，本书提出感恩必要的体认，我认为这是幸福之钥。

体认：

- （一）因某人的好意而受惠，
- （二）对方是刻意给你好处，而且他通常要付出某些代价，
- （三）这个好处在对方眼中具有价值。

存养这样的体认，生命将能在谦卑、挫折中孕育丰盛果实。

本书将感恩的内涵与操作步骤，透过科学的研究方法，使神学、哲学、心理学、文学融为一炉，绽放出理性而动人的精神力量。

---杨玉欣(中广流行节目主持人、罕见疾病基金会代言人)

现代人大多感觉不快乐、不幸福，在顺境、富有、健康时，不知感恩、不满足；一旦遭遇逆境、贫困、疾病时，更是怨苦，常常一生就如此荒度。我的专业是照顾末期临终病人，屡见有些病人在全身器官败坏、面临死亡时，仍能「谢天、谢地、谢人」，怀着满足与幸福的微笑安息。足见人生在世，实应学会时时处处感恩，否则到了临终那一刻才来改变人生态度，要从怨苦中超越，已然来不及了！

这本好书从科学的角度，引领读者觉醒与洞识「感恩态度」的重要性，更以许多具体的实例与可行的方法，教导人们在日常活中培养感恩心，若能按文实行，幸福的人生与有意义的生命已唾手可得矣！

---赵可式（国立成功大学医学院教授）

作者：罗伯·艾曼斯（Robert Emmons）

加州大学戴维斯分校教授，也是正向心理学思潮的主要学者，并担任正向心理学学报总编辑。艾曼斯曾获美国心理卫生研究院（National Institute of Mental Health）与约翰·坦伯顿基金会（John Templeton Foundation）多项研究补助。他对感恩有深入的研究，是一位将史怀哲格言「感恩是人生的密码」付诸严谨科学实验的学者，《华盛顿邮报》（Washington Post）、《新共和杂志》（New Republic）、《新闻周刊》（Newsweek）、《时代》（Time）及其它主流媒体都曾报导他的研究成果。

译者：张美惠

台大外文系学士，辅大翻译研究所肄业。曾获梁实秋文学奖译诗组佳作，译有《德国短篇小说精选》、《信息焦虑》、《真实的谎言》、《EQ》、《美之为物》、《国家公园之父：蛮荒的缪尔》、《这就是男人》、《用心去活》、《父母离婚后——孩子走过的内心路》、《爱上M型男人》、《重建》，以及《心理治疗live现场》、《佛洛伊德的挽歌》、《如何教养喷火龙：从NO到YES的亲子关系》、《是谁伤了父母？：伤心父母的疗愈书》等书，现专职从事翻译。

作者介绍:

作者：罗伯·艾曼斯（Robert Emmons）

加州大学戴维斯分校教授，也是正向心理学思潮的主要学者，并担任正向心理学学报总编辑。艾曼斯曾获美国心理卫生研究院（National Institute of Mental Health）与约翰·坦伯顿基金会（John Templeton Foundation）多项研究补助。他对感恩有深入的研究，是一位将史怀哲格言「感恩是人生的密码」付诸严谨科学实验的学者，《华盛顿邮报》（Washington Post）、《新共和杂志》（New Republic）、《新闻周刊》（Newsweek）、《时代》（Time）及其它主流媒体都曾报导他的研究成果。

目录:

[愈感恩愈富足_下载链接1](#)

标签

幸福學

心理学

心灵

许昭阳老师课上推荐的

励志

dan

评论

感恩，从感恩父母做起。

[愈感恩愈富足_下载链接1](#)

书评

[愈感恩愈富足_下载链接1](#)