

幸福“心”帮助



[幸福“心”帮助_下载链接1](#)

著者:杨凤池

出版者:中华书局

出版时间:2011-3

装帧:平装

isbn:9787101077896

《幸福“心”帮助》是想把生活中一些被遮蔽的东西呈现给广大读者。换一个想法，换

一种态度，换一种方式处理眼前的问题，也许会出现另外一番新的景象，从此你的生活将大不相同。不管你生在哪里，不管你住在何方，不管你贫穷还是富有，也不管你年轻还是年老，你都可以拥有属于自己的幸福。你是幸福的，只是你暂时没有意识到：幸福并不遥远，幸福就在自己手中。

作者介绍:

首都医科大学心理学教授、硕士生导师，北京心理卫生协会副理事长，中国心理卫生协会特殊职业群体专业委员会副主任委员。

在心理学专业领域，从事心理学教学、科研工作25年，主要研究方向为心理健康和心理咨询。曾经承担过国家科技部、国家自然科学基金、北京市人文社科、北京市教育委员会和北京市卫生局等科研课题十余项。

在社会领域，针对心理减压、亲子教育等重点问题进行了大量心理学社会实践与健康教育活动。曾为“神舟飞船”系统技术人员，中央电视台、中央驻京机关、首都机场集团公司等单位员工、领导和北大、清华、北航等高校师生开展心理学讲座。

曾担任中央电视台《心理访谈》节目主创、策划与特邀专家主持达7年。以大众心理健康嘉宾、策划等身份参与了央视《百家讲坛》、《健康之路》、《讲述》、《艺术人生》、《实话实说》、《东方时空》、凤凰卫视《一虎一私谈》等多档健康、社会专题节目的录制。

2008年，担任中国红十字会心理救援队队长，积极投入“5·12”汶川大地震灾后心理危机干预工作。

目录: 导言 幸福在哪里第一章 成为好父母 一、幸福感要从小培养
二、一个中心：一切以孩子健康成长为中心 三、两个基点
基点一：让孩子顺其自然地成长 基点二：让孩子在肯定中成长 四、三个误区
误区一：重物质轻精神 误区二：重智商轻情商 误区三：重学龄后轻学龄前
五、四个重要问题 表扬和批评的技巧 网瘾少年的帮助 考出“好成绩”
单亲家庭的孩子也快乐 六、五个成长关键期的重要提醒 （一）0~1岁，婴儿期
（二）1~3岁，幼儿期 （三）3~6岁，学龄前期 （四）6~12岁，学龄期
（五）12~17岁，青春期第二章 赢在职场 一、扭转一个观念 二、把握三个要点
选择热爱的专业和职业是职业生涯成功的基础 职场成功，其实是热爱生活的副产品
快乐在于过程，而不仅仅是结果 三、弄清两个源头：你的压力来自哪里
不能愉快地胜任工作所带来的压力 不能适应环境所带来的压力 四、适应职场有诀窍
（一）把握基本原则 角色不混淆，分清优先级 别把职场当家，别把领导当妈
说话办事，对事不对人 以感恩的心态润滑事业 （二）与领导相处的关键：接纳
（三）与同事相处的关键：平等 （四）与下级相处的关键：信任 敢于放手，勇于承担
听取意见，容纳情绪 表扬侧重人，批评侧重事 海纳百川，有容乃大
五、职场人要预防的三类“职场病” （一）强人“强迫症” （二）升职“焦虑症”
升职“焦虑症” 升职与生育的矛盾 （三）职业“倦怠症” 倦怠的到来 倦怠未必是坏事
倦怠的克服第三章 和谐家庭 一、美好婚姻123
（一）一个基点：找一个心理健康的伴侣 （二）两个原则 爱的付出与回报相平衡原则
保持适度的距离 （三）三个关键阶段 蜜月期 敏感期 危机期 （四）五把金钥匙
学习做个“猫头鹰” 争吵时请不要走开 少说“你”怎么样，多说“我们”怎么样
不轻易说“离婚” 不要让“冷战”成为婚姻的杀手 二、再婚家庭也幸福 带着孩子再婚
分清了财产，分走了感情 做一个称职的继父母 别让以前的生活破坏现在的幸福
三、贤妻良母秘诀多 （一）秘诀一：掌握沟通四要素 （二）秘诀二：全职太太乐又忙
摆正心态，大干一场 如何关心为事业奔波的丈夫 精神与情感的归属
关注自身独立的生命体验 （三）秘诀三：化解更年期矛盾 当更年期遇到青春期

更年期的两大情绪误区 大声说出口，“我在更年期” 四、家有老人是块宝
家有一老，如有一宝 “不养儿不知父母恩” 新老观念的“和而不同”
谁说婆婆、媳妇是“天敌” 隔代教育问题多 给亲情一道安全线
守护老人，直面夕阳第四章 老年生活的七大主张 一、识老、服老、不惧老
二、“带着症状快乐生活” 三、让位又放权 四、妥善处理两件事 孙辈教育 遗产分配
五、有自己的生活圈 六、活到老、学到老 七、老人要有老来伴后记
· · · · · · ([收起](#))

[幸福“心”帮助 下载链接1](#)

标签

心理学

杨风池

心理

职场

实用

婚恋

亲子

全家

评论

充满小故事、大道理的好书，对全家都有帮助。

关于职业选择的那一片特别值得一看。

亲切而口语化，像小雨洗涤心灵，舒服

一本通俗的生活指导意见

1401：幸福“心”帮助

内容涉及的很广，但是说的比较泛泛，道理很通俗。

大众读物

汤不错 泛了一点

感悟很多

科普读物，深入浅出简单易懂，没有专业知识的人也很好懂，作者在这方面仔细斟酌过

通俗易懂的心理学应用

通俗易懂，偏说教

刚毕业时读的，当时工作不稳定压力比较大，读这本书觉得学习了很多东西。后来自己买了，收藏了。

平和心态，幸福人生

[幸福“心”帮助_下载链接1_](#)

书评

成功不在于你赢过多少人,而是你帮过多少人
真正大师不是拥有最多学生的人，而是协助最多人成为大师的人，而是协助最多人成为领袖的人。这一生不在于“你超越多少人”，而是你协助多少人不断超越自己。
未来成功的新典范：不在你赢过多少人，分享是一种成就。“从上海到...

[幸福“心”帮助_下载链接1_](#)