

WELL-BEING,

张博士情商提升系列之

幸福其实 很简单

——最温暖的幸福EQ提升宝典

张怡筠 博士 / 著

◆ 漓江出版社



超人气心理学家
EQ 管理专家

张怡筠博士 经典畅销力作

幸福不是本能， 是需要学习的技能！

只要下定了幸福的决心，
找回情绪主动权，
培养自我幸福力，
就能与爱人、孩子、家人幸福互动。

张博士情商提升系列之

幸福其实 很简单

—— 最温暖的幸福EQ提升宝典

张怡筠 博士 / 著

图书在版编目(CIP)数据

幸福其实很简单 / 张怡筠著. --桂林: 漓江出版社, 2012.3 (2013.12重印)

ISBN 978-7-5407-5584-3

I. ①幸… II. ①张… III. ①幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第023171号

幸福其实很简单

作 者: 张怡筠

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 张 芳 王欣宇

责任校对: 徐 明 章勤璐

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcbbs@163.com

http: //www.Lijiangbook.com

印 制: 北京市盛源印刷有限公司

开 本: 965 × 1270 1/16

印 张: 14

字 数: 100千字

版 次: 2012年3月第1版

印 次: 2013年12月第9次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5584-3

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

自序 做自己的幸福建筑师

个人幸福管理——排毒篇

- 有钱买不到幸福? 014
- 幸福是出发地,不是目的地 016
- 情绪不是反应,而是决定 019
- 下定决心,就会快乐 021
- 怒气该不该发泄? 023
- 自信与动怒指数 026
- 冷静的三道防火墙 028
- 你是A型一族吗? 030
- A型人的纾压任务 032
- 压力大,不该吃什么? 034
- 压力大,该吃什么? 036
- 阻碍幸福的心理念头 038
- 压力防身术,你几级功力? 040

个人幸福管理——练功篇

是主管又是爹娘，如何才能不再抓狂？ 044

运动，把压力踢开（一） 047

运动，把压力踢开（二） 049

赶走老虎，回归当下 051

情绪换挡仪式（一） 053

情绪换挡仪式（二） 056

慢动作，找回平衡 058

和自己相处，真棒！ 060

写出自己的健康心情 062

为什么要乐观？ 064

60秒快速乐观法 065

乐观思考之秘诀 069

创造幸福的“真情时刻” 071

爱情幸福管理

亲密指数愈高，情商指数就愈低？ 076

如何不再“厚他人，薄家人”？ 078

亲爱的，其实我懂你的心 081

找姻缘，从搅和开始 084

情绪连线，为婚姻幸福加分 086

爱情实验室？ 090

幸福的黄金比例 093

有格调的吵架 095

和冷暴力说Bye-Bye 098

打破冷战的僵局 101

为什么女人爱唠叨？ 104

女强人的三“指”神功 108

撒娇，是温柔武器 111

三乘三爱情保鲜秘方 113

幸福“映”对大法 118

亲子幸福管理

- 亲子沟通的四种风格 124
- 亲子沟通十大技巧 128
- 重视孩子的隐私 149
- 看学习成果，而非成绩 151

家庭幸福任务

- 创意幸福任务，全家一起行动 156
- 过“家庭创意日” 157
- 制作“家庭情绪密码衣” 160
- 家庭幸福口诀 163
- 家庭大笑合唱团 165
- 举行家庭会议 167
- 制作家庭“乐趣百宝箱” 170

幸福Q&A

- 我该偷看他的短信吗? 174
- 我累了, 不想再伪装 176
- 他会是我的绩优股吗? 178
- 好想好想谈恋爱 180
- 我好累, 我想离婚 182
- 为什么他不爱我了? 184
- 没有激情还叫爱情吗? 186
- 他是不是已经不爱我了? 188
- 准婆婆引发的烦恼 189
- 他冷漠是为了逼我们说分手? 191
- 我怎样才能忘掉他? 193
- 懒散个性会让我失去他吗? 195
- 亲爱的, 出去走走吧! 197
- 性格不合, 就无法相爱吗? 198
- 我的坏脾气毁了我的婚姻 200
- 亲爱的, 我们别再吵了, 好吗? 202
- 我想有个家 203
- 要个孩子, 能改变我平淡的婚姻吗? 204
- 我并不想当第三者 206
- 漂洋过海后, 还会有爱情吗? 208
- 要强的女孩也想谈恋爱 210
- 我要我们在一起 211
- 为什么婚前没发现个性不合呢? 213
- “性”福在哪里? 214



阅 读 阅 美 ， 生 活 更 美

女性生活时尚第一阅读品牌

☐ 宁静 ☐ 丰富 ☐ 独立 ☐ 光彩照人 ☐ 慢养育

张博士情商提升系列之

幸福其实 很简单

—— 最温暖的幸福EQ提升宝典

张怡筠 博士 / 著

自序 做自己的幸福建筑师

个人幸福管理——排毒篇

- 有钱买不到幸福? 014
- 幸福是出发地,不是目的地 016
- 情绪不是反应,而是决定 019
- 下定决心,就会快乐 021
- 怒气该不该发泄? 023
- 自信与动怒指数 026
- 冷静的三道防火墙 028
- 你是A型一族吗? 030
- A型人的纾压任务 032
- 压力大,不该吃什么? 034
- 压力大,该吃什么? 036
- 阻碍幸福的心理念头 038
- 压力防身术,你几级功力? 040

个人幸福管理——练功篇

是主管又是爹娘，如何才能不再抓狂？ 044

运动，把压力踢开（一） 047

运动，把压力踢开（二） 049

赶走老虎，回归当下 051

情绪换挡仪式（一） 053

情绪换挡仪式（二） 056

慢动作，找回平衡 058

和自己相处，真棒！ 060

写出自己的健康心情 062

为什么要乐观？ 064

60秒快速乐观法 065

乐观思考之秘诀 069

创造幸福的“真情时刻” 071

爱情幸福管理

亲密指数愈高，情商指数就愈低？ 076

如何不再“厚他人，薄家人”？ 078

亲爱的，其实我懂你的心 081

找姻缘，从搅和开始 084

情绪连线，为婚姻幸福加分 086

爱情实验室？ 090

幸福的黄金比例 093

有格调的吵架 095

和冷暴力说Bye-Bye 098

打破冷战的僵局 101

为什么女人爱唠叨？ 104

女强人的三“指”神功 108

撒娇，是温柔武器 111

三乘三爱情保鲜秘方 113

幸福“映”对大法 118

亲子幸福管理

亲子沟通的四种风格	124
亲子沟通十大技巧	128
重视孩子的隐私	149
看学习成果，而非成绩	151

家庭幸福任务

- 创意幸福任务，全家一起行动 156
- 过“家庭创意日” 157
- 制作“家庭情绪密码衣” 160
- 家庭幸福口诀 163
- 家庭大笑合唱团 165
- 举行家庭会议 167
- 制作家庭“乐趣百宝箱” 170