

幸福干预：一生受用的26堂幸福课



[幸福干预：一生受用的26堂幸福课_下载链接1](#)

著者:韦志中 著

[幸福干预：一生受用的26堂幸福课_下载链接1](#)

标签

评论

很实用的积极心理学 不错

韦志中又变的这么一套书。

朋友推荐，充电提高幸福指数。

公司当奖品买的，价钱很便宜，送货也快，内容也不错……

朋友推荐的书，感觉不错，包装也很完整，速度快服务态度很好！

总算有货了，赶快下单买入。内容不错，有点实用价值。

正在看，好书

纸张一般，但我需要的是内容，内容是我需要的，简单看了一下，书是需要越翻越厚的。
。

小故事，道理不错

非常好，物流快。还是京东自营给力

有很多操作简便而实际的方法，使人们从烦恼中得到解脱。书中一些实例增加可信性。

包装完好，品相不错，正版书！

除了解读，还有有练习，

感觉还不错哦，值得一看

朋友推荐的书，看起来不错

包装完整，有塑封，不错

不错 很满意

还行，平时可以看看，沉淀沉淀

书不错，像正版

人生最根本的就是寻觅和守候自己的幸福！

很好，很满意。

不错，就是现在电子书横行。

不错可以。。。。。

正品书籍，快递给力，很值得夜读。

给你启迪，帮你成长，值得阅读。

是值得一看的好书 京东快递很快

京东依旧给你，物流还是那样的生猛。我顶....书，正在看中....

《幸福干预：一生受用的26堂幸福课》遵从积极心理学关注人本身潜能的原则，从人自身寻求提高幸福感的方法，将心理学技术化、方法化，并引入人们的日常生活。书中提供的26个“幸福计划”，都是韦志中教授长期心理咨询、心理治疗的精华，它们可以有效帮助人们治愈心理创伤、减轻生活压力、认识自我，提高幸福感。2000多万受过韦志中教授心理咨询帮助的人用他们的实践证明：只要你潜心阅读，并根据自身需要，按照其中一种或多种方法操作，你就会发现一个你想要的自己、幸福的自己。

还好还好还好

还行、、c

我是给我的女友买的呀。他还比较满意

内容不错，书质量也行。会关注京东书

不错的书。

还可以

还可以啦！

挺好的

好评

：

好

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

幸福是每个人都追求，在于心态

不错.....

物美价廉~

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话

女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好

值得看。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

从书籍中汲取知识和力量，是人生之必需。每个人从一出生开始，就在不停地学习各种各样的知识，以便将来在社会上更好的立足。

读书就如同一个科学家去读当代文学作品，一个诗人去读某个考古学家的记录一样，读是因为喜欢，读是源于兴趣，有一句话说的好：“阅读不能改变人生的长度，但它可以改变人生的宽度。”正是这种兴趣的阅读，让我的生活丰富多彩。

读书已经成为我的一种习惯，小学时最爱做的事情，就是看各种各样的“闲书”，从爸爸妈妈给订阅的儿童杂志，到一些文学名著，我都照单全收。即使是上中学以后，也是依然爱读书，也要在繁忙间隙让自己的心灵得到些许的休憩。拿起一本喜爱的书籍，就好像随手推开一扇窗户，欣赏窗外美丽的风景。这风景或粗犷豪放，或细腻委婉，或雄伟磅礴，或感人肺腑，令我浑然忘却了学习中的烦恼与不快，仿佛徘徊在青山绿水之间，呼吸着新鲜的空气，挥着思想的翅膀，感受着生命的美好。

捧一帧书册，看史事五千；品一壶清茗，行通途八百。无须走马塞上，你便可看楚汉交兵；无须程门立雪，你便可听师长之谆谆教诲。莘莘学子，自幼苦读经书，不惜为此头悬梁，锥刺骨，为的是是什么，就是充实自己的知识体系，而这最根本的途径就是“开卷”。曹雪芹“披阅十载，增删五次”，方成“红楼巨著”；纪晓岚“饱览群书，徜徉书海”，方得“天下第一才子”称号……他们都是从“开卷”那里得到了最大的益处。

初读好书，如获良友；重读好书，如逢故知。书，可以使我们增长见识，不出门便可知

天下事。书，可以提高我们的阅读能力和写作水平。书，可以使我们变得有修养。书，还可使我们在竞争激烈的社会上立于不败之地……其实读书的好处有很多，就等着有心人去慢慢发现。

同书一样,报纸上形形色色的消息,五花八门的知识,都像磁铁般吸引着人们。世界天天在变化，社会天天在发展，新人新事新科技层出不穷。这样，报纸就天天有新内容，每天都会给你新的启发，新的感受。忠实的读者因经常读报，不仅乐趣无穷，而且开阔了视野，陶冶了性情，有的人因此而走上了成功之路。毫无疑问，报纸是千百万人终身的良师和益友。

读书好，好读书，读好书；勤读报，会读报，你就会和大千世界息息相通。这样的好机会，我们从小就因该抓住；这样的好习惯，我们从小就因该养成。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。[SM]，价格合理，超值。[NRJJ]。[ZZ]写的的书都写得很好，我读了他的一些作品，希望还会陆续有新作。

以下的文字都不足以表达我对这本书的热爱。从没有见过这么专业性、实用性、人性化的积极心理学著作。可以想象，是韦志中老师毫不吝惜地把自己多年的丰富经验、咨询技术都分享给大家。在读纸质版的书前，我已经在他们工作室的官网和微信上阅读了多个章节。真的很有感触，能遇到这样的书籍，是我们的福气，也希望能与更多热爱生活的人，能遇上自己的幸福

[幸福干预：一生受用的26堂幸福课_下载链接1](#)

书评

[幸福干预：一生受用的26堂幸福课_下载链接1](#)