

《积极心理学》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802561175

编辑推荐



西方心理学权威教材，积极心理学创始人的开山之作。

内容简介

积极心理学于1998年由本书作者同事，美国前心理学会主席马丁·塞里格曼提出，并逐渐发展。自二战以来，心理学主要致力于人类问题的解决和补救，但大多数心理学家忽略了对正常人群的研究。心理学潜在的观念将人类的本质嵌套进入一种病态模式——身带缺陷、脆弱不堪、生存环境残酷、不良基因影响等。

积极心理学的创立，修正了这种心理学的不平衡，并向深入人心的心理疾病模式展开挑战。它向心理学家和大众呼吁：心理学不仅要关注心理疾病，也要关注人的力量；不仅要修复病损，也要帮助人们构筑生命的美好；不仅要致力于治疗抑郁的创伤，也要帮助健康的人们实现人生的价值。积极心理学基本的假定是，人类的美好和卓越，与疾病、混乱和痛苦同样都是真实存在的。

作为一位权威的积极心理学家，本书作者从普通心理学的观点出发进行写作，尝试从快乐和幸福展开话题，然后谈到工作和爱，清晰而生动地阐释这门关于美好生活的科学。本书不仅仅适合心理学专业的学生阅读，也适合大众读者，他能帮助人们了解自我、认识生命、实现生命的价值。

作者简介

克里斯托弗·彼得森，美国密歇根大学Arthur F.Thumau心理学教授，著名心理学家，临床心理学委员会前主席，全球100位受欢迎的心理学家之一，美国VIA性格研究中心学术部主任。他是积极心理学的创始人之一，并以其在乐观、健康、幸福等领域的研究而享誉世界。2010年，彼得森博士荣获密歇根大学最高教学荣誉奖——“青苹果奖”。

彼得森出生、成长于美国中西部，先后就读于伊利诺宜州立大学、科罗拉多州立大学和宾夕法尼亚大学。1986年开始在密西根大学执教心理学，他在这所学校教授多门课程，包括心理学概论、心理病理学、心理学研究方法，当然还有积极心理学。其学生大约有20000名之多。他将其职业生涯的大部分时间用于抑郁、绝望和道德败坏等问题的研究上，帮助无数人改变生活。《积极心理学》是彼得森教授*的代表著

作，此外，他还与人合著了《性格优势与美德》一书。

目录

第一章 什么是积极心理学

积极心理学：短暂的历史与漫长的过去

对积极心理学提出的质疑

积极心理学的支柱

练习：写下你自己的遗产

第二章 学习积极心理学

敌人面前保持冷静

范例

练习：拥有美好的一天

第三章 愉悦与积极体验

愉悦

积极情绪

积极情感

酣畅感

练习：品味

第四章 幸福

幸福感的含义

解释和测量幸福

谁是幸福的人

幸福带来了什么

推进幸福的进程

练习：你的幸福是什么样子的

第五章 积极的思想

认知心理学

什么是乐观主义

作为某种性情的乐观

解释风格

希望

关于乐观的问题

练习：在尴尬处境中学习乐观

第六章 个性的力量

有关学习良好性格的基本问题

性格力量的识别

性格力量 and 美德的VIA分类

关于才能

性格力量的评估

经验主义的研究发现

练习：在未来的日子里使用标志性的性格力量

第七章 价值

价值的机制

什么是价值

价值不是什么

价值的分类

价值的测量

人类价值的普遍结构

价值观的来源

练习：学习选择的时机和方法

第八章 兴趣、能力和成就

兴趣

能力

成就

训练：利用你的兴趣和能力去重新塑造自己的工作

第九章 健康

历史上的健康和疾病

精神和躯体：笛卡儿的遗产

心一身领域

健康促进

心理健康

练习：改变习惯

第十章 积极的人际关系

心理学上的字母

等价学说

依恋理论

关系的类型

训练：积极的一建设性的回应

第十一章 授权机构

社会群体目录

授权机构的普遍特色

良好的家庭

良好的学校

良好的工作场所

良好的社会

良好的宗教

总结

练习：为机构工作

第十二章 积极心理学的未来

什么是愉悦感的神经生物学机制

是否真的存在快感的设定点

美好生活的自然历史是什么
好孩子就能首先完成任务吗
为什么人们不去追求那些可以使自己变得快乐的东西
心理学的美好生活能人为的进行创造吗
心理学上的乌托邦有可能存在吗
和平只是一个白日梦吗
名词术语

媒体评论

克里斯托弗，积极心理学创始人之一，他在这一迅速发展研究领域写下了这本精彩而生动的入门指南。书中包括了大量的数据、研究发现与观点，是一本令人兴奋的经典。

——D.J.戴维逊（克莱蒙特大学彼得·德鲁克管理学院教授）

这本优秀的入门书让读者对积极心理学有了清晰而有趣的了解，书中涵了大量资料信息，能引导普通读者过上成功的牛活。

——美国伊利诺宜大学著名心理学教授 爱德戴尔勒

这是积极心理学领域的一本权威入门书。阅读本书，你会发现它十分有趣，*权威。读这本书时，还能让我时而大笑，时而激动不已。

——宾夕法尼亚大学积极心理学中心主任 马丁塞里格曼

彼得森为读者提供了一本充满清晰、独创、幽默、关爱与知识的积极心理学读本。这本书将激发更多读者对心理学产生浓厚兴趣。

——哈佛大学医学院精神病学教授 乔治威兰特

在线试读部分章节

第一章 什么是积极心理学

教育的主要目的就是要教会年轻人从正确的事情中找寻愉悦。

——柏拉图

如果可以的话，请和你的父母讨论一下你出生那天的情形。不是关于你怎样出生的，也不是你在哪里或什么时间出生，而是询问他们在最初拥有你的时候的想法与感受。我猜他们应该满怀着担忧与希望。所谓担忧，是担心你是否健康、安全，他们能否把你照顾好。而希望则是对你的美好祝福，希望你能够快乐的成长、充实的生活，拥有能力和天分，并且能够学会创造性地运用这些能力和天分，希望有一天你会有自己的家庭和朋友，同时也会成为社会上有价值的一员。

现在请想一下，若干年之后，当你的生命走到尽头会是什么样的情形，且不管什么时候会是生命的尽头。假如你在弥留之际能够有时间去回首过去，什么是你一生最大的满足？什么又是你最大的遗憾？或许你的想法和感受应该和数十年前你父母初次拥有你时的

差不多。你的人生是否美好而充实？你是否尽了最大努力，即使身陷困境也不折不挠？你的生命里是否有爱你的人同时你也深爱着对方？你是否为建设美好的社区尽了自己的一份力量？我猜你的遗憾可能会包括，没有吃足够的油炸玉米饼，没有在工作上投入更多的时间，或者没有看重播第十次的电视剧《法与治》。我猜你可能会希望自己的人生有更多的捷径可以走，希望自己能在考虑别人之前更多的先考虑自己的需求，或者你从来没有思考过生命的意义。

.....

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)