

<<打开积极心理学之门>>

图书基本信息

书名：<<打开积极心理学之门>>

13位ISBN编号：9787111314226

10位ISBN编号：7111314220

出版时间：2010-8

出版时间：机械工业出版社

作者：克里斯托弗·彼得森(Christopher Peterson)

页数：488

译者：侯玉波,王非

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<打开积极心理学之门>>

### 前言

如果你能够静下心来读完这本书，我相信你的生活信念会因此而改变——就像塞缪尔·理查森曾经说过的：“如果人类的心灵一直忙于把每件不如意的事情往悲观的方向想，则不需要敌人的出现，自己就先溃败了。

”我们生活中的很多积极的心理元素是我们能够幸福生活的基础，抓住这些元素，生活就会更加美好、更加充实、更加健康！

积极心理学是继人本主义之后心理学领域的又一次革命，她继承了人本主义心理学对人的积极因素的强调，并进一步把它推广到每一个普通人的身上，从而使得我们每一个人都能从中获益。

本书的作者克里斯托弗·彼得森教授是当今世界最著名的心理学家之一，他和这一领域的其他先驱奇克森特米海伊、迪纳、贾米森、瓦利恩特和塞利格曼等人一起建构起了积极心理学的理论体系。

这一体系把人类的幸福和健康看做是心理学的目的，而要达到这样的目的，人类必须发挥自己的长处，这些长处包括积极思维、兴趣能力、价值观和性格优势等。

同时，他们也强调积极的人际关系和教育等因素在我们追求幸福中的作用。

改革开放三十多年来，中国的经济得到了突飞猛进的发展，尽管人均GDP不算高，但总量在世界上已经名列前茅，中国已经成为在世界上有影响力的大国。

大国该有什么样的心态呢？

积极心理学也许能给我们提供指导。

处在转型时期的中国，各种社会问题也会不断地显现出来，如果我们不能调整好自己的心态，用一种积极的态度去看待这些问题，而只关注社会的阴暗面，那我们就永远无法很好地解决这些问题。

通俗一点说就是只要我们的心态阳光一点，我们就会更幸福。

## <<打开积极心理学之门>>

### 内容概要

积极心理学是一门研究如何正确把握人生的科学，关注从出生到死亡的所有人生阶段。积极心理学是心理学研究体系里一门新开辟的领域，重点关注我们每个普通人的正常生活，认为生活的核心并不只是避免麻烦、防止困扰，应该更加关注人生中美好的一面，如何使我们的生活更有意义。

本书的作者克里斯托弗·彼得森教授是当今全世界最著名的心理学家之一，他和这一运动的其他先驱奇克森米海伊、迪纳、贾米森、瓦利恩特和赛利格曼等人一起建构起了积极心理学的理论体系，为我们打开积极心理学之门，指引我们如何发挥自身优势，享受健康快乐的人生。

中国改革开放30年来取得了令世人瞩目的进步与成就，中国已经成为在世界上有影响力的大国。

大国该有什么样的心态呢？

积极心理学也许能给我们提供指导。

处在社会经济转型时期的中国，各种社会问题也会不断地显现，我们需要学会调整好自己的心态，用一种积极地态度去看待生活。

通俗一点说就是只要我们的心态阳光一点，我们就会更幸福。

心理学专业学生、对心理学感兴趣的读者

## <<打开积极心理学之门>>

### 作者简介

克里斯托弗·彼得森

美国密歇根大学心理学讲座教授

牛津大学出版社积极心理学手册丛书的总编辑

《积极心理学》杂志顾问编委

国际积极心理学会的秘书长

世界上论文被引用最多的100位心理学家之一。

## <<打开积极心理学之门>>

### 书籍目录

序者序前言第1章 什么是积极心理学第2章 从积极心理学中学习：不做旁观者第3章 愉快和积极的体验第4章 幸福第5章 积极思维第6章 性格优势第7章 价值观第8章 兴趣、能力和成就第9章 健康第10章 积极的人际关系第11章 赋能机构第12章 积极心理学的未来参考文献

## <<打开积极心理学之门>>

### 章节摘录

插图：如果可以的话，与你的父母谈谈你出生那天的情景。

不是时间、地点或者过程，而是他们第一次看见你时的感受和心情。

我想那是一种夹杂着恐惧和希望的情感，恐惧的是不知道你是否健康、安全，不知道他们能不能照顾好你；希望的是你能快乐，过一个充实幸福的人生，希望你能有天赋和能力，并且很好地发挥这一切，希望将来有一天，你可以建立自己的家庭，融入社会这个大家庭。

现在来想象你生命的最后时刻，无论这一时刻会在何时出现。

假设你还有时间回顾你的一生，什么是你最满意的事情？

什么是你最后悔的事情？

我想你的思绪应该与你父母在你降临之时所想的是相近的内容。

你的生活是否美好充实？

你是否无论艰难险阻都竭尽全力？

在你的生活中是否有相亲相爱的人？

你是否在交际中尝试改变或者做得更好？

我猜想，你后悔没有多吃一些菲多利，没有在工作中做更多的尝试，没有看——哪怕是重播第10遍的——有线电视剧《因果律》。

我猜想，你希望在你的一生中走更多的捷径，因为你一直以来总是把自己的需求置于他人需求的前列，也或许是因为你从来没有认真思考过人生的意义。

积极心理学是一门研究如何正确把握人生的科学，关注从出生到死亡的所有人生阶段。

积极心理学可以算做心理学领域的一门新开辟的领域，因为这个领域重点关注的是那些可以提升生命价值的事件。

每个人的一生都会有巅峰和低谷，而积极心理学并不否认低谷。

虽然与其他心理学分支相比，积极心理学把挫折看得更加微小，但是也承认挫折的重要性：生命中美好的一面与糟糕的一面同等重要，因此需要得到心理学界同等程度的重视。

积极心理学认为生活的核心并不只是避免麻烦、防止困扰，因而更加关注人生中那些风景美好的一面。

积极心理学所研究的是那些发生在生活正常轨道上的事件。

在这本书中，我将介绍积极心理学和积极心理学家所发现的美好生活以及如何实现这种生活。

你们中的一些人读这本书是因为这是你们课程所需的，另一些人阅读这本书则是因为你们对此好奇想了解更多。

无论是何种情况，我还要再告诉你们一件事：你们将从这本书中发现精神食粮，以及将你自己的生活变得更美好的行动计划。

## <<打开积极心理学之门>>

### 媒体关注与评论

克里斯托弗是积极心理学的奠基人之一，他为这个日益繁荣的学科领域所做的介绍是如此精彩生动，令人兴奋不已。

详尽的数据、研究发现的来龙去脉贯穿全书，使之成为经典之作。

——米哈伊·奇克森特米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi）克莱蒙特大学彼得·德鲁克管理研究生院讲座教授、生活质量研究中心主任本书为积极心理学做了清晰有趣的介绍，学生们会觉得这本书不仅信息量大，而且通俗易懂；一般读者也会为书中内容所深深吸引，因为她和成功的生活密切相关。

——爱德·迪纳（Ed Diener）美国伊利诺伊大学香槟分校心理学系杰出教授、《心理科学》《幸福学研究》杂志编委本书作者是积极心理学领域最重要的研究者，这恐怕也是我看到的各学科领域中写得最好的教材之一：权威而不失趣味，读起来有笑有泪，简直令人难忘。

——马丁·塞利格曼（Martin Seligman）前美国心理学会（APA）主席、宾夕法尼亚大学积极心理学研究中心主任彼得森教授这本书融学识、创新、幽默和亲切于一体，我相信这本书会让成千上万的读者对心理学的兴趣持续终生。

——乔治·维兰特（George Vaillant）哈佛大学医学院教授我在密歇根大学求学期间曾是彼得森教授的助教，他的为人、治学、著述和这本《打开积极心理学之门》一样始终如一，反映了他乐观、宽容和幸福的人生哲学。

——彭凯平清华大学心理学系主任、美国伯克利加州大学心理学系终身教授

## <<打开积极心理学之门>>

### 编辑推荐

《打开积极心理学之门(中英文双语版)》：积极心理学大师指引人生幸福之路前美国心理学会主席塞里格曼教授清华大学心理学系主任彭凯平教授等联袂推荐



<<打开积极心理学之门>>

名人推荐

<<打开积极心理学之门>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>