

<<幸福达人养成计划>>

图书基本信息

书名：<<幸福达人养成计划>>

13位ISBN编号：9787111329442

10位ISBN编号：7111329449

出版时间：2011-1

出版时间：机械工业出版社

作者：郝宁

页数：213

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>

## <<幸福达人养成计划>>

### 内容概要

“幸福的生活都是相似的，不幸的生活各有各的不幸”，与其总是研究我们为什么不幸福，倒不如想想怎么做才能幸福。

积极心理学是一场革命，引导我们以更积极的态度面对生活的挑战，超越抑郁、狭隘、愤怒、嫉妒和焦虑等消极心态，让你成为幸福达人！

哈佛大学最火爆课程——“积极心理学”帮你找回幸福！

你是否忙不迭地追求着一切与幸福有关的可能，却发现幸福渐行渐远？

焦虑、抑郁、抱怨、愤怒等消极心态已经严重干扰了你的生活？

那么本书将为你解决这些问题，带你参透幸福的心理秘密：如何增进幸福、更好地控制情绪、养成阳光心态、应对内心冲突以及让他人成为你幸福的源泉。

以积极的态度去看待生命，增加心灵扫除力，对抗消极力量，让你成为幸福的达人！

## <<幸福达人养成计划>>

### 作者简介

丛书主编：崔丽娟华东师范大学心理与认知科学学院应用心理学系主任，上海市社会心理学会副秘书长、常务理事。

著有《心理学是什么》、《社会心理学》、《心视窗：社会心理学通俗读本》等十多本心理学著作，其中《心理学是什么》已荣获第六届国家图书奖提名奖、第八届全国青年优秀读物一等奖、2002年全国优秀畅销书、首届知识工程推荐书目、2004年全国优秀输出图书奖等多项殊荣，中文繁体版远销中国香港、中国台湾地区，颇受读者好评。

郝宁心理学博士，现任教于华东师范大学心理与认知科学学院。

主要从事专长心理学、积极心理学方面的研究。

先后在《心理科学》、《应用心理学》、《华东师范大学学报》、《首都师范大学学报》、《上海教育科研》等期刊发表论文二十篇。

参与多部心理学图书的编著和译著工作以及多项国家哲学社会科学基金、教育部人文社科基金、上海市哲学社会科学规划项目、上海市教育科学规划项目等科研课题。

曾荣获校“优秀任课教师”、“优秀本科生导师”、“青年教师课堂教学大奖赛三等奖”等奖项，“国家精品课程”的重要参与者。

## <<幸福达人养成计划>>

### 书籍目录

总序

前言

第1章 积极的奥秘

懂一点积极心理学

积极的价值

第2章 十面埋“福”

寻找幸福

幸福本事

幸福ing

第3章 打造快乐基因

你快乐所以我快乐

希望万岁

畅游幻想王国

第4章 定情绪者定天下

神奇的EI

EI铺就成功之路

做情绪王国的国王

第5章 幸福不打烊

创造力投资

阳光心情

第6章 幸福堡垒

一个人的旅行

我能行

困难像弹簧

第7章 营造积极的关系

两个人=一辈子

小家大爱

终结孤单

## <<幸福达人养成计划>>

### 章节摘录

积极心理学（positive psychology）是西方心理学近年来出现的新的研究取向之一，正以一种蓬勃发展的姿态影响着社会的许多领域，并在全社会掀起一场“积极”运动，它为我们揭示？与传统心理学完全不一样的心灵世界。

它可以帮助人们超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态，以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。

什么是积极 我们常用到“积极”这个词，究竟什么是积极呢？

举一个简单例子：面前有一杯水，喝掉半杯之后，有的人会说“哎，只剩下半杯了”，而有的人则会说“还好，还有半杯水”。

同样，的半杯水，有的人看到拥有的，有的人看到失去的，这就是心态的不同，前者是消极的心态，后者则是积极的心态。

由此可见，积极的意义是相对的，它不是一个固定的结果和最后的结局，积极是一个行为过程，也包括对过程的体验。

· 我们不能把积极看做是消除消极之后的必然结果。

如果说积极仅仅是消极解除的结果，那我们就不需要积极心理学，而只需要一门解除消极的心理学就足够了，因为消除消极之后我们能自然产生积、极。

积极是一个带有价值导向的概念，而不是一个科学的概念。

积极是一个人热爱自己、热爱他人、热爱这个世界、拥有快乐和幸福，而不是指一个人能够征服外部世界，积极有为地把所有的事情都办好。

我们应该明白，真正的积极有时包含一种无为，一种面对现实的坦然接受，接受该接受的，做自己能做的。

&hellip;&hellip;

<<幸福达人养成计划>>

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>