

<<持续的幸福>>

图书基本信息

<<持续的幸福>>

前言

<<持续的幸福>>

内容概要

《持续的幸福》作者马丁·塞利格曼是“积极心理学之父”。塞利格曼不再关注传统心理学注重的“如何减轻人们的痛苦”，专注于如何建立人们的幸福感，并让幸福感持续下去。

《持续的幸福》这本书中的幸福理念是在《真实的幸福》一书的基础上扩充而来的，在书中，塞利格曼具体阐释了构建幸福的具体方法。

他提出，实现幸福人生应具有5个元素（PERMA），即，要有积极的情绪(positive emotion)、要投入（engagement）、要有良好的人际关系（relationships）、做的事要有意义和目的（meaning and purpose）、要有成就感（accomplishment）。

PERMA不仅能帮助人们笑得更多，感到更满意、满足，还能带来更好的生产力、更多的健康，以及一个和平的世界。

<<持续的幸福>>

作者简介

马丁·塞利格曼 (Martin E.P. Seligman)，美国心理学家，“积极心理学之父”，认知疗法的主要倡导者之一。

1998年，以最高票数当选美国心理协会 (APA) 主席。

曾获美国心理协会的两个大奖——威廉姆斯奖和詹姆斯卡特奖。

从“习得性无助”的研究中走出来，不再只关注人性黑暗、脆弱与痛苦的一面。发出了“积极心理学”的召唤——帮助普通人增加幸福感。

对人格与动机的研究成果，包括20余本书以及200余篇文章，被译成多种语言，畅销全球。其中，最著名的有《真实的幸福》《活出最乐观的自己》《认识自己，接纳自己》《教出乐观的孩子》等。

《纽约时报》《时代周刊》《新闻周刊》等众多流行杂志曾对其多次报道。

<<持续的幸福>>

书籍目录

第一部分 如何让幸福长久

第1章

重新思考幸福

幸福2.0

我以前一直认为积极心理学的主题就是幸福，它的测量标准就是生活满意度，而今幸福的含义变得更加丰富，它的目标是增进生命的充盈与蓬勃。

幸福1.0vs幸福2.0 幸福的5个元素 被人爱的能力 测量23个国家的幸福度 如何让幸福长久

第2章

不反弹的幸福

有效的积极心理学练习

我们总是在想生活中有什么不满意的地方，却很少花时间去想生活中有多少福赐。

为了克服大脑的负面偏好，我们必须练习去想美好的事情。

感恩练习 三件好事练习 突出优势练习

第3章

幸福可以持续改善

打破65%的极限

到目前为止，所有药物和绝大部分心理治疗法都只是治标，是像化妆术一样的障眼法，做到最好也不过是65%而已。

积极的介入有可能打破65%的极限，超越治标的症状消除，朝向治愈前进。

如何庆祝比如何斗争更能揭示婚姻的幸福度 消极主动式回应VS.积极主动式回应

第4章

接受幸福的感召：

从盖勒普主管到《幸存者》的获胜者

学习有关抑郁症和自杀的课程会使人心情不好，光是上课就会使你情绪低落。

相反，学习积极心理学除了有挑战性，可应用，很有趣，最主要的是，你会感到被积极心理学所感召。

职场洛萨达比例3:1 家庭洛萨达比例5:1 课间活力运动对抗BRAC低谷期

第二部分 用积极铸就幸福的社会

第5章

幸福是教育的本质

积极的学习力

父母最希望孩子得到的，往往是“自信”、“善良”、“健康”等，简言之，就是幸福；学校最希望孩子学会的，则往往是“成就”、“工作”、“考试”等，简言之，就是成功的方法。

减少抑郁的复原力项目 让学生爱上学校 最佳实践——澳大利亚最好的私立学校 帮助他人比什么游戏都爽

facebook，积极教育的一支奇兵

第6章

幸福离不开成就

成就公式

成就的定义不仅是动作，它还必须是朝固定、特殊的目标前进，所以它不只要计算距离。

<<持续的幸福>>

通常有好几条路能够通向目标，有些比较近，有些比较远，有些是死路，决定走哪一条路是一个缓慢的历程，叫做计划。

此外，当然可以发明新的路，这就是所谓的创意。

造成犯罪的不是坏品格而是坏环境吗 学习不是越快越好 自律与智商谁更能预测学习成绩 天才分布曲线与毅力测试

第7章

幸福是一种战斗力

积极铸就力量

聚焦在病态的抑郁症、焦虑症、自杀和创伤后应激障碍是摇尾求怜，现在陆军要做的是把应对负面事件的力量转到复原和成长，它不仅能帮助防止创伤后应激障碍，而且可以增加遭遇不幸事件时复原的士兵数，最重要的是，它会让士兵从严酷的战场中获得心理成长。

打造一支心理与身体一样健康的军队 110万士兵参加的GAT测试 发现自杀与杀人意念之前的关键事件 上司下达罪恶命令时，是否执行的抉择

第8章

幸福是怎样炼成的

将创伤转变为成长

有许多人在经历重大打击后，显现出沮丧、抑郁、焦虑的行为，通常达到创伤后应激障碍的程度，但是他们不但没有被打倒，反而成长了。

就长期来说，他们甚至拥有了比以前更强的心理功能。

尼采说：“那些杀不死我的，必使我更强大。”

人生中可能发生的15件最糟糕的事情 创伤往往带来成长 促进创伤后成长的5要素 营造寻求帮助的文化 拯救复原力

第9章

幸福由内而外

健康决定幸福，还是幸福决定健康

我们研究了心血管疾病、肾衰竭以及所有原因的死亡率，发现所有研究都指向一个结论：乐观保护人们，而悲观伤害人们。

健康的人有着良好的幸福感，他们死于各种原因的概率比较低。

幸福感是原因吗？

它怎么可能提供保护？

不同于弗洛伊德，幸福不是幻觉 为什么乐观的人不容易生病 运动带来健康也带来快乐

第10章

为幸福而服务

积极的政治与经济

为什么要汇集财富？

财富应该为幸福而服务。

经济学的教条用GDP告诉我们这个国家发展得非常好，但生活满意度50

年没有任何提升，虽然GDP提高了三倍；不幸福的感受并没有因为GDP上升而下降，甚至比以前更糟。

修补GDP的遗憾 伊斯特林悖论 培育积极商业 创造佛罗伦萨时刻

附录

了解你的突出优势

<<持续的幸福>>

章节摘录

<<持续的幸福>>

媒体关注与评论

这本《持续的幸福》，是到目前为止塞利格曼最个人化的、最大胆的著作。

这是应用科学的一曲赞歌，亦是如何将实验室观察所得的证据转换成真实世界体验的指导书……塞利格曼与其他作者不同的是，他为我们提供了详细且经过检验的解答，还有大量令人信服的论据。

他向政策的指导者倡议：应将目光更多地聚焦于提高人们的积极情绪、意义、良好的人际关系及成就……每个人都可以从中获益。

——《自然》（Nature）塞利格曼为“真实的幸福”重新铺就了一条道路，在发掘并获得幸福这方面，这是本锲而不舍的积极指南。

——《科克斯书评》（Kirkus）为什么西方决策者会对塞利格曼提出的方法趋之若鹜？

是因为，他找到了一个方向，将旧有的人生课题扭转成有据可证的科学。

——《旁观者》（Spectator）塞利格曼这本改变了我们对幸福观念的书，不再那么学术或偏重疗效，而是变成了一场足以改变游戏规则的圣战。

——《新科学家》（New Scientist）塞利格曼倡导积极心理学运动十余年，他的方法吸引了全球的跟随者，包括英国前首相卡梅伦。

积极心理学的崛起风起云涌，过去人们追随塞利格曼那本《真实的幸福》……现在则是信奉《持续的幸福》——幸福1.0理论已经过时，幸福2.0时代驾到！

——《心理学》（Psychologies）塞利格曼这本有关积极心理学的书超越其以往的著作，书中阐释如何以掌控PERMA的5个元素来赢得幸福——积极的情绪、全心的投入、良好的人际关系、意义与目的，以及成就。

塞利格曼详述其对个人的幸福所开的处方，并说明如何教导在军队中及职场中的年轻人拥有复原力，帮助他们在创伤后成长。

那些想知道如何学习积极心理学，以及在不同立场上创造双赢的人，在读罢这本书后，都会受益匪浅。

——《图书馆杂志》（Library Journal）绝对好书！

——《出版人周刊》（Publishers Weekly）塞利格曼的观点令人钦佩且振奋人心。

他充满了使命感，将心理学从传统上减轻痛苦的角色拓展至积极心理学——借助与以往完全不同的方法，教导我们如何更睿智、更强壮、对别人更宽容、更能律己、更有能力应付危难和逆境……关于积极的态度为什么能带给人们帮助，这本书满是智慧箴言。

——《星期日泰晤士报》（The Sunday Times）塞利格曼对积极心理学的关注，为世界做出了重大贡献，让人们远离消极的情绪，增进积极的心态……蓬勃，是令人愉快的人生状态。

——《金融时报》（Financial Times）塞里格曼可谓绝对的大家……他的某些洞见足以让我们的社会赢得更多的幸福。

——《赫芬顿邮报》（Huffington Post）

<<持续的幸福>>

编辑推荐

<<持续的幸福>>

名人推荐

<<持续的幸福>>

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>