第一图书网, tushu007.com

<<幸福的心理学>>

图书基本信息

书名：<<幸福的心理学>>

13位ISBN编号：9787301129227

10位ISBN编号：730112922X

出版时间：2008-1

出版时间：北京大学

作者：吕肯

页数：255

译者：黄敏儿

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

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的心理学>>

内容概要

是什么让我们幸福？
钱、汽车、房子？
还是某些虚无缥缈、不可控制的事情？
幸福流淌在我们的血液中吗？
以这种有趣的观点研究世界上最受追宠的这种情绪，吕肯教授陈述了一系列分开抚养的同卵双胞胎的深入、系统的研究。
这些研究要讲明一个道理，无论我们生活在什么地方，从事怎样的工作，我们都有一个恒定的“幸福定点”：我们幸福的水平总体上基本相同。
要维持永恒的幸福是不可能，我们无法改变自己的遗传构造，但是，我们还是可以相对地改变我们的“幸福定点”吕肯教授像一位慈爱、坦诚的朋友向我们讲述，在现实生活中的许多方面，我们都可以有所作为，克服遗传上的弱点，使我们获得更多的快乐。
一只忠实的宠物、一份感兴趣的职业、一个美味的柠檬蛋糕——关键是我们能享受这个过程。
吕肯教授还阐述了几种可能使我们失去幸福的情绪，如恐惧、愤怒、羞涩等，以及应对这些情绪的方法。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的心理学>>

作者简介

戴维·吕肯（David Lykken）是美国明尼苏达大学心理学系的著名教授，临床心理学家，行为遗传学家．曾担任心理生理研究协会主席、他的双生子研究曾吸引《纽约时代》，《华盛顿邮报》、《华尔街杂志》及《新闻周刊》等的注意；曾出版两本专业著作：《反社会人格》、《血液中的颤动：测谎仪的使用及滥用》；撰写过多种不同类型的出版物，发表在《发现》、《今日心理学》、《今日美国》等刊物上。
他曾获美国心理学会授予的“公共利益中的心理学杰出贡献奖”（1990）和美国心理生理学协会授予的”心理生理学杰出贡献奖”（1998）。
吕肯教授于2006年9月去世，享年78岁。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的心理学>>

书籍目录

第一部分 幸福的可遗传性　1 幸福的人类　　进化心理学　　进化的改变和遗传的变异　　成功不能导致幸福　　适应　　缔造幸福的特质　　效果动机　　抚养　　自我意识　　对未来的预期　　替代的经历　　审美快乐　　好奇心　　小结　2 幸福定点：平均幸福感的个体差异及原因　　你当前的幸福水平是多少？
　　评估幸福的遗传性　　分开抚养的双胞胎的研究　　一些可遗传的心理特质的例子　　兴趣　　非家族遗传的基因特质　　智力　　自闭症和模块式大脑　　IQ的遗传性　　基因差异是如何导致心理差异的？
　　一个真正的“自造”的人　　幸福的可遗传性　　幸福是偶发的　　改变你的幸福定点第二部分 幸福的缔造者　3 效能与消遣　　心理能量　　效能动机　　消遣　4 体验享乐主义　　烹饪　　种菜　5 劳动带来的幸福　　高效的员工一快乐的员工一高效的员工　　一个关于幸福的实验　　来自现实世界的建议　　皮特法则　　楼上楼下　　沉浸第三部分 幸福的家庭　6 幸福的父母　　全职母亲　7 幸福的宝宝　　摇篮里的婴儿　　幸福的母亲　8 快乐的孩子　　快乐的孩子是社会化良好的孩子　　对立违抗障碍诊断标准　　品行障碍诊断标准　　精神病患者　　预防初期精神病患者　　社会病态　　单身父母　9 宠物之乐　　为宠物而写的后记第四部分 性别问题　10 性别差异　11 如何保持婚姻的幸福第五部分 幸福的盗贼　12 盗贼之一：抑郁　13 盗贼之二：畏惧和害羞　14 盗贼之三：愤怒和怨恨第六部分 幸福的长者　15 愉快的退休生活　16 最后一章译者后记

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的心理学>>

章节摘录

第一部分　幸福的可遗传性　　快乐与痛苦决定于你先天的气质和后天的运气。

——拉·罗什富科（La Rochefoucauld）　　生活如同下水道；你所能获得的决定于你曾为之付出的。

——汤姆·莱雷尔（Tom Lehrer）　　本书的主要意图是要放弃我先前的观点——幸福具有很强的遗传根源，所以“努力追求幸福好比努力使自己长得更高一样”。

我将从几个方面来阐述，假如可以完全地控制，如何将一个人培养成具有高于他自己的遗传定点而可能达到的更高水平的“幸福定点”（happiness set—point）。

大多数心理学家，甚至像我这样在过去接受过激进的环境决定主义训练的人，都已经意识到现代研究给我们的启示——人类中每一个成员在出生前都存在一定程度的先天倾向，这些先天倾向在久远的先祖时代是具有适应性的。

而且，几乎所有能够被可靠测量的心理特质或倾向的变异都可以归功于个体之间在遗传上的变异。

然而，由于意识形态的原因，或是对最近双胞胎的研究中关于人类自由和约束意义的误解，有些人却因为这些有趣的发现完全改变了自己原有的看法。

一般人都认为，人们在行为和情绪倾向上存在着某种先天的差异。

至于有的想法——例如，以为人类婴儿的大脑就像一台崭新的苹果电脑一样，没有任何先前的存储，没有预先设置好的程序——完全是高级错误。

只有那些拥有博士学位的人才可能犯如此错误。

另外，许多人不认为幸福和快乐是一种特质。

他们认为，特质应该是一些倾向，如攻击、冲动或聪明；幸福是一种目标、奖励或是一个圣杯。

怎么可能在遗传上存在着决定幸福个体差异的遗传密码？

出于这些原因，本书的第一部分由两章组成，主要陈述一些必要的基础。

……

第一图书网, tushu007.com

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