

<<积极心理学>>

图书基本信息

书名：<<积极心理学>>

13位ISBN编号：9787301154939

10位ISBN编号：7301154933

出版时间：2009-7

出版时间：北京大学出版社

作者：郝宁

页数：320

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>

## 前言

《心理学是什么》（北京大学出版社2002年版）一书出版后，每年我都会收到很多读者来信，他们对心理学的热情和想继续学习研究的执著，常常感动着我。2005年我国心理咨询师从业证书考核工作启动，更是推动了全社会对心理学的关注与投入：“心理访谈”、“心灵花园”、“情感热线”等栏目，成为多家电视台的主打节目；心理培训、抗压讲座、团体训练等等，成为各类企业管理中的新型福利之一；商品的广告设计、产品包装的色彩与图案、产品的价格设置等等与消费心理学的联姻，使商家在销售活动中“卖得好更卖得精”…… 社会对心理学的热情最终推动了学子们对心理学专业学习和选择心理学作为终身职业的热情。读者中有许多都是在校读书的学生，有高中生来信说，正是因为阅读了《心理学是什么》，他最终在高考时选择了心理学专业。

## <<积极心理学>>

### 内容概要

本书以简洁朴实的行文风格对当前积极心理学的主要理论进行论述，同时辅以例证、量表、图片、故事等，启发读者理解理论的精髓并在日常生活中运用这些理论，帮助读者发掘自身的积极力量，积极面对人生的挑战，获得属于自己的幸福。

## <<积极心理学>>

### 作者简介

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。

<<积极心理学>>

书籍目录

前言	第一章 何谓积极心理学	第一节 积极心理学的诞生和发展	第二节 积极心理学研究什么	第三节 积极心理学的主要观点和应用领域	第二章 幸福像花儿一样
第一节 幸福是什么	第二节 幸福的影响因素	第三节 如何增进幸福	第三章 让心灵充满阳光	第一节 乐人之乐	第二节 希望之光
第四章 每个人都是天才	第一节 解释天才的多元视角	第二节 天才儿童的鉴别	第三节 天赋与未来成就的关系	第五章 神秘的情绪智力	第一节 什么是情绪智力
第二节 情绪智力的作用	第三节 情绪智力的培养	第六章 历练积极的力量	第一节 创造力	第二节 智慧	第一节 特质和特质
理论	第二节 积极品质的作用	第三节 积极品质的养成	第八章 塑造积极的自我	第一节 自我意识	第二节 自尊
质的动机	第三节 自我效能感	第四节 应对策略	第九章 营造积极的关系	第一节 婚姻	关系
第二节 亲子关系	第三节 人际关系	第十章 追求积极的改变	参考文献		

## 章节摘录

第一章 何谓积极心理学 第一节 积极心理学的诞生和发展 1.积极心理学的涵义 就像我们前面故事所提到的那样，积极心理学是美国心理协会（American Psychological Association，简称APA）前主席、著名心理学家赛里格曼教授正式开创的，可以说，没有赛里格曼就没有积极心理学。在1998年的美国心理协会年度大会上，赛里格曼指出了20世纪心理学研究中存在的两大问题：其一，心理学在民族和宗教冲突问题上的介入不够；其二，对人的积极品质和积极力量的关注不够。因此，他认为21世纪的心理学要把这两个方面作为自己的工作中心。

在这次会议上，赛里格曼第一次使用了积极心理学一词，不过是加了引号的，因为在当时整个心理学界，甚至包括赛里格曼本人，还并不十分清楚积极心理学的确切涵义。

1998年的会议标志着积极心理学开始孕育，赛里格曼的发言也吹响了积极心理学运动的号角。

随后，有大量知名心理学家投身于积极心理学的研究工作中来。

2002年，斯奈德和洛佩兹主编的《积极心理学手册》得以出版，这标志着积极心理学的正式形成。

## <<积极心理学>>

### 编辑推荐

积极心理学课程在哈佛已经取代曼昆的“经济学导论”，成为选修人数最多的一门课程！

《积极心理学：阳光人生指南》告诉您：怎样才能幸福，每个人都是天才，聪明未必是智慧，如何经营幸福的婚姻生活，怎样让自己、让孩子有一个阳光人生！

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>