

<<给自己注入积极基因>>

图书基本信息

书名：<<给自己注入积极基因>>

13位ISBN编号：9787501765409

10位ISBN编号：7501765405

出版时间：2005-5-1

出版时间：中国经济出版社

作者：刘翔平

页数：267

字数：180000

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>

<<给自己注入积极基因>>

前言

写完这本有关积极心理学的书稿后，我就在想一个问题，在人一生3万多个日日夜夜中，有多少积极的想法和积极的情绪，有多少消极的想法和消极的情绪呢？

正好，我给来自厦门的中学老师上课，我就问他们一个问题，在你的一天中好心情和坏心情各自的比例是多少，老师们回答的差异之大，让我惊讶，一个青年男教师回答说，“1：10”，就是说一天中每出现十次坏想法，才出现一次好想法。

另一个青年女教师回答说：“1：1”，一半好心情，一半坏心情。

而一个中年女教师的答案是“4：3”，与1：1差不多。

我发现，很少有人说，自己的好想法与坏想法的比例是2：1或者3：1的。

而根据美国的一个学者的调查，患有抑郁症的人，好想法与坏想法比例是1：1，而正常人的生活中，好想法与坏想法的比例一般为2：1。

如果当一个抑郁症患者被治好，他的好心情与坏心情的比例上升为2：1，而没被治好的人好、坏心情的比例仍然保持在1：1水平。

在这个财富快速增长的社会，经济收入明显比从前增加了，但人的幸福感是否也增加了呢？

挣钱的多少与幸福感是否成正比呢？

这个问题十分复杂。

根据美国的一个调查，最近30年美国人人均实际收入增加16%，但是认为自己非常幸福的人却从36%下降至29%，看来，金钱买不来幸福的感受。

其实只有当金钱缺少时，人会感受到限制与痛苦，但金钱增多到一定程度后，人们不会感觉到相应的幸福，因为幸福除了受金钱影响外，还取决于其他影响因素。

<<给自己注入积极基因>>

内容概要

积极是什么？

积极是一个行为过程，是一种积极的主观体验，是一种积极的心理特征；是对过去充满宽容，对现实充满创造和热爱，对未来充满乐观。

积极是让愉快的阳光驱散郁闷的黑暗。

积极心理学会告诉你幸福感是什么，如何获得快乐体验，如何积极地对待自我、如何积极地对待过去、现在和未来，如何使自己获得体验愉悦的能力，如何积极地恋爱、积极地工作，如何建立积极的家庭气氛，培养积极的孩子。

<<给自己注入积极基因>>

作者简介

刘翔平，博士现任北京师范大学心理学院教授，博士生导师，北京中小学生心理教育咨询中心主任。长期从事心理健康教育研究，尤其对于青少年的情绪障碍和学习障碍有深入研究。他主张从改变人对事物的错误的看法入手解决心理障碍，一方面在要解决人的社会认知障碍，这个障碍

<<给自己注入积极基因>>

书籍目录

序 让阳光照亮心灵第一章 从消极的心理学走向积极的心理学 一、什么是积极 二、现代变态心理学反思 三、积极的人生，积极的心理学 三、事先注入幸福就能抑制痛苦 五、幸福与财富无关第二章 积极的负性情绪与消极的负性情绪 一、面对挫折时的积极与消极的想法 二、人的四种积极的和消极的信念 三、积极的信念与积极的负性情绪 四、健康的负性情绪与健康的行为第三章 指向自我的积极：自我接纳 一、我很好，所以我用有着责备自己 二、无条件地接纳自我 三、我在故我好 四、区分积极的人格与行为 五、不要试图评价自我 六、积极与自我同一性 七、大学校园中的不就业族与自我同一性混乱 八、平衡表 九、少一点个人主义，对自己宽容一些 十、我很忙，所以无暇思考自己第四章 指向过去的积极：遗忘、宽容与感恩 一、学会遗忘 二、珍藏美好的回忆 三、学会宽容 四、感恩的力量第五章 指向示来的积极：乐观 一、幸福的公式 二、影响幸福感的先天遗传因素 三、环境影响幸福 四、乐观：成功的第三个要素 五、以乐观精神战胜抑郁症第六章 指向现实的积极.....第七章 积极在对自己说话第八章 积极的爱与消极的爱第九章 工作的积极第十章 建立积极的家庭气氛，培养积极的孩子

<<给自己注入积极基因>>

章节摘录

插图：甚至联合国的公共决策都可能发生这种偏差。

来看这样一个实验。

比如说太平洋上有小岛遭受台风袭击，联合国决定到底给这个小岛支援多少钱。

假设这个小岛上有1000户居民，90%居民的房屋都被台风摧毁了。

如果你是联合国的官员，你以为联合国应该支援多少钱呢？

但假如这个岛上有18000户居民，其中有10%居民的房子被摧毁了（你不知道前面一种情况），你又认为联合国应该支援多少钱呢？

从客观的角度来讲，后面一种情况下的损失显然更大。

可实验的结果显示，人们觉得在前面一种情况下，联合国需要支援1500万美元，但在后面一种情况下，人们觉得联合国只需要支援1000万美元。

据说，这个实验从一般的市民到政府官员，屡试不爽。

卡尼曼教授的理论还揭示，从心理学意义上，钱和钱是不一样的。

同样是100元，是工资挣来的，还是彩票赢来的，或者路上拣来的，对于消费者来说，应该是一样的。可是事实却不然。

一般来说，你会把辛辛苦苦挣来的钱存起来舍不得花，而如果是一笔意外之财，可能很快就花掉了。

这证明了人在金钱面前是非理性的，是很主观的，钱并不具备完全的替代性，虽说同样是100元，但在消费者的脑袋里，分别为不同来路的钱建立了两个不同的账户，挣来的钱和意外之财是不一样的。

这就是芝加哥大学萨勒教授所提出的“心理账户”的概念。

如说今天晚上你打算去听一场音乐会。

票价是200元，在你马上要出发的时候，你发现你把最近买的价值200元的电话卡弄丢了。

你是否还会去听这场音乐会？

实验表明，大部分的的回答者仍旧会去听。

<<给自己注入积极基因>>

编辑推荐

《给自己注入积极基因》：幸福的奥秘是什么？

现代人为什么经常不快乐？

怎样保持生命的最佳状态？

怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵世界？

来自美国著名心理学家赛利格曼为我们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界——积极心理学。

相信你在了解了他的理论后，一定会超越自身的不快乐、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。

快乐的第一法宝是宽恕是心；快乐的第二法宝是顺其自然；快乐的第三法宝是感激生活；乐观是成功第三因素：成功=能力+动机+乐观；Happiness=S+C+V；幸福总指数=先天遗传素质+后天环境+你能主动控制的力量。

<<给自己注入积极基因>>

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>