

<<积极心理学>>

图书基本信息

书名：<<积极心理学>>

13位ISBN编号：9787506479097

10位ISBN编号：7506479095

出版时间：2012-2

出版时间：中国纺织

作者：文成蹊

页数：309

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>

## &lt;&lt;积极心理学&gt;&gt;

## 前言

知道吗？

在全世界范围内，由哈佛大学引领的“积极心理学”风潮正如火如荼地进行着。

那么，你是否知道“积极心理学”呢？

积极心理学是心理学界正在兴起的一个新的研究领域，以2000年1月塞利格曼和奇克森特米海伊发表的《积极心理学导论》为标志，越来越多的心理学家投入到此领域的研究中。

这些心理学家们将矛头直指在过去近一个世纪的历史中始终占据主导地位的消极心理学模式，并展开了一场意义深远的积极心理学运动。

积极心理学思潮的创始人——美国当代著名的心理学家塞利格曼·谢尔顿和劳拉·金道出了积极心理学的本质特点，他们说：“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的心理科学。

”积极心理学致力于研究人类积极的品质，鼓励充分挖掘人固有的、潜在的、具有建设性的力量，倡导促进个人及社会的和谐发展，从而引导人们走向幸福。

简单地说，积极心理学就是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法、测量手段等来研究人类的力量、美德等心理积极方面的一个心理学思潮。

无疑，积极心理学的产生对我们每个人都具有非凡的意义，尤其是在当下，人们的幸福感严重缺失，积极心理学能够帮助人们找到快乐，找到幸福，并且放大快乐与幸福，积极心理学是最神奇的幸福处方。

因此，了解、运用积极心理学对我们每个人来说都意义重大。

在积极心理学这场心理学领域的变革中，哈佛大学无疑走在了前面，其对积极心理学的研究与运用足以引领该理论的发展。

比如，有“幸福教父”之称的泰勒·本·沙哈尔成功地运用积极心理学成就了自己的幸福人生，这非常值得我们学习。

当然，在积极心理学领域，哈佛之外的心理学家们的探讨与研究同样很有意义。

那么，让我们跟随积极心理学的风向标——哈佛积极心理学大师们去了解积极心理学，运用积极心理学去挖掘幸福的本源吧！

a 当我们清楚地认识到自己所具有的积极的心理品质，懂得如何积极地去面对人生，掌握让各种心理发挥积极效用的方法，深谙积极心理学的智慧……我们就能轻易地找到幸福的本源，发现幸福原来是如此简单，而我们的人生会由此而更加美好、幸福。

文成蹊 2011年12月

## <<积极心理学>>

### 内容概要

积极心理学已在全球范围内掀起热潮，被英国BBC、美国CNN、《纽约时报》等多家全球顶级媒体强力推荐。

那么，积极心理学是一门怎样的科学呢？

本书汇集了众多心理学家的积极心理学理论及实际运用案例，从积极心理学与成功、幸福、社交等人们最关注的方面进行阐述。

跟随积极心理学大师们去了解积极心理学，运用积极心理学去挖掘幸福的本源，进而成就幸福、快乐、成功的人生吧！

## <<积极心理学>>

### 书籍目录

#### 第一章 积极心理学缘何风靡哈佛，乃至世界

积极心理学用何魅力征服哈佛人

懂得积极心理学，学会幸福

通过积极心理学去成功

积极心理学能带给人舒适的人际关系

#### 第二章 为什么我们都需委积极心理学

每个人都需要积极心理学去渡过幸福危机

修习积极心理学让自己更优秀

积极心理学帮你认识并发挥自己的优势

积极心理学助人构建正确的幸福心理模式

积极心理学教会人们正确地提出问题

#### 第三章 积极心理学与幸福：幸福从哪里开始

沙哈尔对幸福的十条心理建议

设定有利于幸福的“幸福基准线”

积累小行为，获得大幸福

幸福的心理前提——“积极地接受”

你信幸福，才能幸福

他人的信任是幸福的前提

让自信和他人的信任一直都在

是否具有乐观的心理能力决定了幸福与否

幸福不拒绝痛苦和失败

活在当下——找到身边的幸福

让感恩为我们带来幸福

#### 第四章 积极心理学与成功：找到飞翔的起点

积极的心理期待对成功不可或缺

为了成功，尽可能让自己幸福一点

充足的睡眠是优秀绩效的可靠保证

兴趣在哪里，成功就在哪里

善于创新、突破常规的人更容易成功

激励自我，激发潜能

注重细节才能成就完美

激情地去做事，激情地去追求成功

树立独立意识是成功的前提

运用专注的力量去成功

坚定你的人生目标

#### 第五章 积极心理学与才股：财富的简易获得法

树立“让金钱为我们工作”的财富理念

让自己的“心理账户”保持理性的状态

让“欲望”成就你的财富梦想

让积极的性格为财富护航

再“穷”也要与富人站在一起

及时行善，学会回馈社会

诚信才是人生最大的财富

#### 第六章 积极心理学与自我：让自己处于积极的状态

肯定自己，欣赏自己

## <<积极心理学>>

拿走挂在心里的“鸟笼”

乐观，人生的护身符

拥抱好情绪

完美不是积极，别做“完美主义者”

积极的暗示带来积极的心理状态

积极而稳定的心理状态是成熟的标志

### 第七章 积极心理学与社交：情感关系的建立与培养

好形象才有好人缘

幽默让你更受欢迎

以积极的心态与人交往

在施与和帮助下建立和谐的人际关系

能带来积极效果的人际交往模式

人们都喜欢谦虚的人

“退”也是一种积极的心理策略

用尊重赢得他人的认可

合作共赢才是明智的选择

是对手让你更优秀

懂得倾听，才有好效果

准确地捕捉对方的表情信息

### 第八章 积极心理学与生活：让积极心理伴随我们每一天

在知识的汪洋中完善自我

用音乐陶冶心灵

与大自然有个约会

让心在宁静中成长

给自己一个身心愉悦的生活环境

## &lt;&lt;积极心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：心理学博士泰勒·本·沙哈尔曾经说过，感恩能够带给人更多幸福。而他自己从1999年开始，每天都会记录下值得自己感恩的人或事，并且从未间断过。他说，每日的感恩让他更加幸福。

感恩能够让人与幸福之间的联系更紧密，让人离幸福更近，获得更多的幸福。不要以为这是无稽之谈，事实上这是有心理学依据的。

首先，感恩能够引人们一系列积极的心理连锁反应，形成一种良性循环。

一方面，感恩往往是因为人从内心某处获得了某种愉悦的心理体验，感恩的过程不仅能够强化这种心理体验，而且会让他人给予我们更加积极、友好的态度，进而给我们带来更加愉悦的心理体验，形成一个拥有愉悦心理体验的良性循环。

另一方面，感恩的人往往心怀积极的信念和动力，这种信念和动力是激励人不断前进的力量，能让人拥有更加美好的生活环境，而这种生活环境又会强化人的感恩之心，让这种积极的信念和动力增强，从而形成良性循环。

其次，积极心理学研究表明，人的积极心理往往都具有协同性。

也就是说，如果你乐观，那么你多半也自信。

而感恩往往与许多良好的情绪为伴。

曾经有心理学家做了这样一个实验：4组受试者分别从事了这样一些活动：第一组受试者被要求每天记录下5件值得自己感恩的事情；第二组受试者被要求每天记录下5件不好的事情；第三组受试者被要求每天记录下5件自己比他人好的事情；而第四组受试者什么也不做。

随后心理学家对这些受试者进行跟踪调查，他们发现：与其他组受试者相比，第一组受试者更加乐观、自信、健康，更容易成功，人际关系更加和谐，其幸福感也更高；而第二组受试者幸福感最为缺失。

由此可见，感恩能够为人们带来像乐观、自信这样的积极心理，有利于人们调动自己的积极情绪，进而为获取成功、收获幸福创造条件。

## <<积极心理学>>

### 编辑推荐

《积极心理学:挖掘幸福本源的神奇处方》编辑推荐：决定一个人幸福与否的关键因素是什么？是财富还是成就？

其实，财富与成就固然与幸福有一定的关系，却不是幸福与否的决定性因素，真正决定幸福与否的是个人的积极心理学素养。

关注且相信幸福，才能获得幸福！

当我们调适心态，以满足面对过去，用快乐填满现在，以乐观、希望迎接未来，幸福就会顺理成章。

风靡全球，引领幸福，成就快乐的神奇心理学！

幸福只是童话？

快乐只是刹那？

如何才能拥有幸福，找到快乐……一切的答案就在“积极心理学”。

学会关注积极，学会积极地而对，学会积极地解决问题，幸福就会萦绕身旁。

揭秘幸福真相，挖掘幸福本质，让你发现幸福、拥有幸福、享受幸福!幸福是一门科学——积极心理学

。从积极心理学中了解幸福的正确内涵，从积极心理学中学会幸福的方法、培养幸福的能力，我们才能收获真正的幸福人生。

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>