

<<幸福心理学>>

图书基本信息

书名：<<幸福心理学>>

13位ISBN编号：9787560628028

10位ISBN编号：7560628028

出版时间：2012-5

出版时间：西安电子科技大学出版社

作者：梁津安，杜敏

页数：252

字数：283000

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>

<<幸福心理学>>

内容概要

梁津安、杜敏编著的《幸福心理学》遵循需要满足论尤其是马斯洛自我实现论，从个体幸福角度，将自我完善、自我发展、自我实现满足做为幸福的主旋律，探究人类的“终极幸福”或“本质幸福”。围绕着个体幸福心理的产生与发展、工作中的幸福感、女性幸福感以及个体幸福感与群体幸福感的关系展开分析，既有坚实的理论根基，又有对现实幸福表征的解析，努力使读者从社会生活的表象中，看到幸福的本质，从而引发对幸福的深度思考。

同时，本书也对前科学心理学时期的中外哲学心理学家们对幸福的解读概括进行了阐述，相信其对于读者了解幸福心理学大有裨益。

在每章中间或后面都附有小资料，对深入理解该章相关内容有一定帮助。

《幸福心理学》可做为大专院校的人文素质课教材，也可做为心理学爱好者、人生哲学研究者的参考用书。

“幸福”作为当今人们的一种流行语与希冀，广大读者可从本书中得到某些领悟。

从某种意义上讲，更可将其看成是青少年成长的“励志”官言。

<<幸福心理学>>

书籍目录

第1章幸福心理学绪论

第一节对幸福的心理学界说

- 一、当代心理学对幸福的理解简述
- 二、本书作者对幸福的理解
- 三、幸福生成理论与影响因素分析

第二节幸福心理学的学科渊源

- 一、普通心理学
- 二、社会心理学
- 三、积极心理学
- 四、生理心理学
- 五、心理学史与人生哲学

第三节幸福心理的测量与评估

- 一、量表测量法
- 二、其他评估方法

第2章中西哲学心理学对幸福的多种解读

第一节中国哲学心理学对幸福的解读

- 一、儒家的幸福观
- 二、道家的幸福观
- 三、中国佛教的幸福观

第二节西方哲学心理学对幸福的解读

- 一、理性主义的幸福观
- 二、感性主义的幸福观
- 三、基督教神学中的幸福观

第三节中西方哲学心理学幸福解读比较

- 一、相同方面
- 二、不同方面

第3章需要、欲望与幸福心理

第一节需要及需要理论

- 一、需要、欲望的心理学释义
- 二、需要理论

第二节需要及其满足是幸福心理的认知基础

- 一、关于低级需要与高级需要的关系假设
- 二、关于不同级别需要的递进假设
- 三、关于“优势需要”假设
- 四、关于“匮乏性需要”与“成长性需要”的假设
- 五、需要、动机及目标
- 六、幸福来源于需要、目标、希望的和谐统一

第三节对于伪幸福的探讨

- 一、伪幸福A：及时行乐
- 二、伪幸福B：苦行僧
- 三、伪幸福C：“小富即安”
- 四、伪幸福D：心高手低
- 五、伪幸福E：“知足常乐”

第4章感情、社会感情与幸福心理

第一节感情与社会感情概说

<<幸福心理学>>

一、感情

二、社会感情

第二节快乐是幸福心理的情绪表达

一、善于给自己注射“快乐强心剂”

二、制造快乐，让我们组成一个“快乐工厂”

三、正面看世界的意义，活在当下

四、给自己孤独留下十分钟学会放松

五、在某种意义上。

为“别人而活”可能让你更快乐

六、幽自己一默，学会自嘲，自己是自己快乐的对象

七、发展自己独特的兴趣，越独特越快乐

八、让别人分享你的快乐，你会感到更快乐

九、及时摆脱忧虑和烦恼，也许就能得到快乐

十、美好的回忆将是一份永久的快乐礼物

十一、笑——最快乐的药物

十二、在为小事感动中寻找快乐

第三节人类美好情感——幸福感

一、幸福感的表现特征

二、幸福感与快乐的基本关系及其启示

第5章有为与不为与幸福心理

第一节不断追求是幸福之源

一、意志、幸福意志是不断追求的保证

二、幸福意志、幸福认知和幸福情感的关系

第二节情绪智力、嫉妒与幸福

一、情绪智力的概念与结构

二、嫉妒与幸福

第三节自我定位，把握幸福

一、对自我知觉和自我概念形成的认识

二、自卑、自信与自负的辩证关系

三、坚守“小宇宙”就把握了幸福

第6章人力资源管理与幸福心理

第一节激励的最高境界是工作本身

一、激励及激励理论

二、基本评价及“快乐工作”的提出

第二节“快乐工作”的具体实践方案

一、方案A：允许表现

二、方案B：善用自发的快乐

三、方案c：弹性时间与地点会带来快乐

四、方案D：不要对工作限制重重

五、方案E：学会选择

六、方案F：开拓思维、勇于冒险

第三节工作本质应是一种幸福

一、工作让你的人生更加充实

二、记住：金钱是事业的副产品

三、热爱工作就是选择幸福

四、主动工作，幸福会主动找你

五、工作使自己成长，在成长中获得幸福

<<幸福心理学>>

第7章女性与幸福心理

第一节接纳自我与女性幸福

- 一、男女有别，无须强求
- 二、接纳不同，珍爱自我
- 三、自信魅力，幸福而至
- 四、远离抱怨，积极赞美

第二节“美”“学”幸福女人

- 一、女性之“美”与女性之“福”
- 二、幸福女人的“外在美”
- 三、幸福女人的“内在美”

第三节爱情与家庭

- 一、爱情——幸福的源泉
- 二、家庭——幸福的福地
- 三、孩子——幸福的延续

第四节职场与磨砺

- 一、职场前提：平衡生活
- 二、职场挑战：走出安逸
- 三、职场人际：拓展自我
- 四、职场心经：善用资源

第8章GDP主义与幸福心理

第一节经济学视野下的幸福心理

- 一、经济学对幸福的研究回顾
- 二、经济学中的幸福定义

第二节我国居民幸福感的实证研究、施政方向及排行榜评比

- 一、中国居民主观幸福感的研究状况
- 二、施政目标指向与居民幸福感排行榜评选

第三节宏观幸福感与微观幸福感的统一

- 一、宏观幸福感与微观幸福感的关系
- 二、微观幸福感的终极性

附录1牛津幸福量表修订版

附录2生活满意度量表

参考文献

<<幸福心理学>>

编辑推荐

梁津安、杜敏编著的《幸福心理学》以普通心理学及20世纪末兴起的积极心理学研究理论框架为基础，对幸福的心理机制进行分析，分别从幸福认知、幸福感情以及幸福意志三个层面加以论述，从而说明什么是幸福，幸福的体验与如何获取幸福，特别是超越物质形态，达到精神满足与充实的幸福感受。

<<幸福心理学>>

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>