

<<幸福与人格>>

图书基本信息

书名：<<幸福与人格>>

13位ISBN编号：9787810796071

10位ISBN编号：7810796070

出版时间：2005-8

出版时间：暨南大学出版社

作者：张兴贵

页数：233

字数：183000

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>

<<幸福与人格>>

内容概要

全书共5章。

第1章叙述了幸福感研究的历史、领域，人格与幸福感的关系，以及青少年幸福感的发展和测量问题，在此基础上提出了本书的主要内容和思路。

第2章对1045名我国沿海和内地青少年进行了测查，在此基础上编制了我国青少年幸福感的测量表。

第3章探讨了人口学变量、大五人格维度与幸福感的关系。

第4章在能力比较、关系比较及生活适应背景中探讨人格、社会比较与幸福感的关系。

结果表明，人格、社会比较幸福感的关系因比较的领域和时间维度而异。

第5章对青少年幸福感及其影响因子间的关系进行了综合讨论，尤其就人格对幸福感的作用及其机制进行了探讨，据此提出一个整合青少年幸福感及其影响因子的模型，并提出了提高与训练幸福感的若干建议。

<<幸福与人格>>

书籍目录

总序前言第1章 幸福感与人格的理论 第一节 什么是幸福 第二节 幸福感与人格的理论 第三节 青少年幸福感的发展特点 第四节 研究青少年幸福感的意义 幸福小贴士第2章 青少年幸福感的测量 第一节 青少年幸福感测量的基础 第二节 青少年幸福感的构成因素 第三节 青少年幸福感量表的验证 心理测试：量化你的幸福第3章 影响青少年幸福感的因素 第一节 人口学变量与幸福感 第二节 大五人格与幸福感 第三节 人口学变量、人格与幸福感的综合关系 幸福小贴士第4章 人格、社会比较与幸福感 第一节 社会比较与幸福 第二节 人格能力比较与幸福 第三节 人格关系比较与幸福 第四节 人格、生活变迁与幸福 心理测试：你的社会比较倾向如何？第5章 幸福感的培养与训练 第一节 青少年幸福感研究的总结 第二节 青少年幸福感的培养与训练 幸福小贴士参考文献附录：生活适应背景中模拟想象时被试的自我描述材料后记

<<幸福与人格>>

章节摘录

书摘三、积极思考 人格与幸福感有着非常密切的关系，在某种程度上，我们可以认为，幸福是一种人格特质。

拥有外向、情绪稳定、高自尊、内控等人格特点的个体，相对于那些内向、情绪不稳定、低自尊、外在控制和悲观的个体体验了更多的积极情感、更少的消极情感，对自己的生活更满意。

我们能够培养这样的特性吗？如果我们希望更快乐，那么是否有某种方法来变得更积极、更自信和外向呢？虽然，人格是人们长期生活中所形成的稳定的行为方式，改变人格就像改变身高一样困难，但我们可以改变我们的思考和认知方式。

一种重要的方式是学会用行为开拓新的思考方式，即用行为引导我们的情感和思维。

虽然，我们不得不承认我们的性情具有稳定性，而且遗传倾向限制了我们自身。

但是，我们有能力去掌握自己的命运，因为遗传对外向性这种性格的影响并不是一成不变的。

我们的人格在一定程度上受教育和自身努力的影响。

我们都有这样的同感：我们的性格和态度影响着我们的行为；同时，我们的性格和态度也跟随着我们的行为。

这样，我们很显然可以用行为去开拓一种新的思考方式。

很多经验和证据都表明习惯性行为支配态度的原则。

行为支配态度的这一原则，使我们看到了改变自己的一条有效途径。

你想在某些重要方面改变自己吗？你想增强自尊心吗？你想变得更快乐、更自信吗？如果你真想改变，一个有效的方法就是每天起床后开始做想做的事情。

不要担心你做不了，你可以假装自信、乐观和外向。

毫无疑问，叫人们自信地表现或说话听起来好像叫他们去假装。

但是，我们可以设想一下：当我们进入一个新的角色时，例如，第一天做父母、推销员或老师，一个令人惊讶的事情就会发生：假装逐渐消失，一种新的态度将伴随着行为角色逐渐习惯化。

社会心理学家津巴多的监狱实验表明，人类可以非常迅速地适应一种新的角色。

Clark大学心理学家James Laird曾巧妙地设计一个测量。

他巧妙地诱惑学生做一个皱眉的表情——叫他们“收缩这里的肌肉”，“拉紧你的眉毛”等——然后将电极附在他们身上，学生们都说感到有一点生气。

不过，接着他发现，相对于那些皱眉的学生而言，那些诱惑去笑的学生感到更愉快。

因此，显然外在的微笑提升了内部的快乐。

难怪有人说“如果你自己愤怒，那么这个世界也像在愤怒”。

再就是社交场合的一些活动，像电话、来访和外出吃饭等，这些活动我们都要表现得好像很快乐，实际上是使我们摆脱了不快乐。

一切都那么自然地发生了。

在这个过程中，观察其他人的脸、姿势和声音，我们偶尔也会模仿他们片刻的反应；同时，我们自己的动作、姿态和声调与他们的配合一致。

这样做能帮助我们体会他们所感受的，并促进了“情绪感染”。

这就解释了为什么通常在快乐的人当中也会感到快乐，而和忧愁的人在一起也会变得忧愁。

当然，我们不能期望自己变得更加情绪高涨或时刻充满自信，俗话说：“罗马不是一天建成的。”

你不能指望一个抑郁、自卑、内向的人在一夜之间变成一个乐观、自信、开朗、外向的人。

但我们可以一步一步地提高自己。

例如我们可以学会微笑，或者试着边大步地走路，边摇晃你自己的手臂，同时眼睛向前望。

很快我们就能提升自己的情绪，因为心理学发现“注意仪态可以左右情绪”。

总之，如果你想变得快乐，那么你可以先假装快乐，最后一定能变得更快乐。

P.213-215

<<幸福与人格>>

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>