

<<积极心理学>>

图书基本信息

<<积极心理学>>

内容概要

<<积极心理学>>

作者简介

<<积极心理学>>

书籍目录

简要目录

第一编 从积极视角审视心理学	1
第1章 欢迎学习积极心理学	2
第2章 积极心理学的西方视角	21
第3章 积极心理学的东方视角	33
第4章 人类优势和积极结果的分类与测量	45
第二编 不同背景下的积极心理学	69
第5章 在文化背景下发展优势和生活幸福	70
第6章 在人生的每个阶段都幸福生活	86
第三编 积极情绪状态和过程	109
第7章 快乐的原理	110
第8章 有效利用情绪体验	132
第四编 积极认知状态和过程	151
第9章 通过自我效能、乐观和希望看待我们的未来	152
第10章 智慧和勇气	186
第11章 专念、流畅感和精神感悟	217
目 录ix	
第五编 亲社会行为	235
第12章 同理心和利己	236
第13章 依恋、爱和丰盛的关系	266
第六编 理解和改变人类行为	291
第14章 心理健康和行为的均衡概念建构	292
第15章 干预以预防坏事和提升好事	312
第七编 积极环境	339
第16章 积极的学校教育	340
第17章 好的工作	366
第18章 平衡“我”与“我们”	401
第八编 从积极视角展望心理学的未来	427
第19章 走向积极	428
参考文献	454

详细目录

第一编 从积极视角审视心理学.....	1
第1章 欢迎学习积极心理学.....	2
从消极转向积极.....	5
一篇积极的报道.....	6
对这篇积极报道的反应.....	6
积极心理学寻求均衡的、更全面的人类机能观.....	7
既包括积极面又包括消极面的现实观点.....	8
我们的现状和探索的问题.....	9
你的脸是什么样子？	
一张积极心理学的通行证照片.....	9
一个全新的星期六：积极心理学的一个例子.....	10
本书学习指南.....	14
宏伟蓝图.....	16
附 录.....	17

<<积极心理学>>

第2章 积极心理学的西方视角.....	21
希望：无所不在而又难以觉察.....	21
希望是希腊神话的一部分.....	22
西方文明中的宗教希望.....	22
西方文明中对希望历史的修正.....	24
前文艺复兴时期.....	24
文艺复兴.....	26
启蒙时代.....	26
工业革命.....	29
结 论.....	31
第3章 积极心理学的东方视角.....	33
视角问题.....	33
儒家思想、道教、佛教和印度教.....	34
儒家思想.....	34
道 教.....	35
佛 教.....	36
印度教.....	37
东方哲学小结.....	37
当东方遇上西方.....	38
价值观体系.....	38
时间导向.....	39
思维过程.....	39
东方和西方：哪个最好.....	40
达成积极结果的不同方式.....	41
同 情.....	41
和 谐.....	42
结束语.....	43
第4章 人类优势和积极结果的分类与测量.....	45
人类优势的分类和测量.....	47
盖洛普的“克利夫顿优势识别器”.....	47
“价值实践”（VIA）优势分类.....	52
研究中心的40种发展资产.....	56
区分这些人类优势测量.....	56
识别你的个人优势.....	58
本书作者洛佩斯的例子.....	60
所有人的积极结果.....	61
幸福感的维度.....	61
更好地理解积极结果.....	65
识别优势和迈向关键的均衡.....	67
第二编 不同背景下的积极心理学.....	69
第5章 在文化背景下发展优势和幸福生活.....	70
文化与心理学.....	70
理解文化：观点问题.....	73
积极心理学：文化无涉还是文化植入的.....	74
文化无涉的积极心理学研究与实践.....	76
文化植入的积极心理学研究与实践.....	76
文化无涉与文化植入：旷日持久的争论？	

<<积极心理学>>

.....	77
将积极心理学置于文化背景中.....	80
检验“积极”的等价物以确定是什么在起作用.....	80
确定美好生活的基石.....	82
对文化影响复杂性的最后思考.....	84
第6章 在人生的每个阶段都幸福生活.....	86
儿童期的韧性.....	87
杰克逊的案例.....	88
什么是韧性.....	88
韧性研究的根源.....	90
韧性资源.....	91
积极的青少年发展.....	92
什么是积极的青少年发展.....	93
有效的积极青少年发展方案.....	96
成人期的生活任务.....	100
超常儿童的发展轨迹.....	100
成人期的主要任务是什么.....	101
萨拉的例子.....	102
成功老龄化.....	102
什么是成功老龄化.....	103
麦克阿瑟基金会的成功老龄化研究.....	103
成人发展研究.....	104
积极心理学中更多发展的关注点.....	105
第三编 积极情绪状态和过程.....	109
第7章 快乐的原理.....	110
情绪术语的界定.....	111
情感.....	111
情绪.....	111
幸福.....	111
主观幸福感.....	112
区分积极和消极.....	112
积极情绪：不仅仅是快乐.....	114
幸福和主观幸福感：快乐生活.....	120
幸福的古老定义.....	120
主观幸福感：幸福的同义词.....	121
主观幸福感的决定因素.....	122
幸福+ 意义= 幸福感.....	123
21 世纪的幸福定义.....	123
完全的心理健康：情绪的、社会的和心理的幸福感.....	126
在你的生活中提升幸福感.....	127
走向积极.....	128
第8章 有效利用情绪体验.....	132
情绪焦点应对：发现情绪趋近的适应性潜能.....	132
飓风幸存者的案例.....	135
情绪智力：学习重要的技能.....	136
玛丽亚的案例.....	139
社会情绪选择：在晚年关注积极情绪和情绪相关目标.....	142

<<积极心理学>>

情绪故事讲述：彭尼贝克范式可作为一种加工强烈消极情绪的方法.....	143
与情绪共处以带来积极改变.....	146
情绪均衡行为.....	146
第四编 积极认知状态和过程.....	151
第9章 通过自我效能、乐观和希望看待我们的未来.....	152
对 future 着迷.....	152
自我效能.....	154
我认为我能，我认为我能.....	154
定 义.....	155
儿童期的前因：自我效能来自哪里？	155
自我效能的神经生物学.....	156
量表：自我效能能否测量.....	156
自我效能在生活场景中的影响.....	158
最新前沿：集体自我效能.....	159
乐 观.....	159
习得性乐观——塞利格曼及其同事的观点.....	161
乐观——希尔和卡弗.....	166
希 望.....	168
定 义.....	169
希望的儿童期前因.....	171
希望的神经生物学.....	171
量表：希望能否测量.....	172
希望预测什么.....	173
最新前沿：集体希望.....	173
采纳未来时间观.....	174
时间观的文化差异.....	178
附录A：希望理论小结.....	180
附录B：津巴多时间观量表条目.....	182
第10章 智慧和勇气.....	186
智慧和勇气：同类的两个美德.....	186
智慧理论.....	187
智慧的内隐理论.....	190
智慧的外显理论.....	190
获得智慧并保持智慧.....	194
发展智慧.....	194
有智慧的人及其特征.....	194
智慧的测量.....	196
智慧和智力之间的关系.....	197
勇气理论.....	197
勇气的内隐理论.....	199
获得勇气并保持勇气.....	207
勇气研究.....	209
勇气的测量.....	209
恐惧和勇气之间的关系.....	210
在日常生活中发现智慧和勇气.....	212
智慧和勇气的价值.....	213

<<积极心理学>>

第11章 专念、流畅感和精神感悟.....	217
实时寻求.....	218
专念：寻找新奇.....	218
专念作为一种心理状态.....	219
专念的益处.....	222
流畅感：寻求全神贯注.....	226
流畅感状态.....	227
自带目的性人格.....	229
纵向流畅感研究.....	230
培养流畅感及其益处.....	230
精神感悟：寻求神圣.....	232
精神感悟的真正益处.....	233
寻求仍在继续.....	234
第五编 亲社会行为.....	235
第12章 同理心和利己.....	236
利他.....	237
利他的定义.....	237
利己动机.....	237
利己引发的利他形式.....	238
同理心动机和同理心—利他假说.....	239
同理心的遗传基础和神经机制.....	240
培养利他.....	240
利他的测量.....	243
感恩.....	243
感恩的定义.....	243
培养感恩.....	244
测量感恩.....	246
感恩的心理生理学基础.....	247
感恩：一次家庭维修.....	249
宽恕.....	249
宽恕的定义.....	249
培养宽恕.....	251
测量宽恕.....	253
宽恕的进化和神经生理学基础.....	254
利他、感恩和宽恕的社会性意义.....	255
同理心/利己和利他.....	255
同理心/利己和感恩.....	256
同理心/利己和宽恕.....	257
道德责任：利他、感恩和宽恕.....	257
“我有一个梦想”：更善良、更温和的人类.....	259
附录A：助人态度量表.....	261
附录B：感恩问卷——来自GQ-6的六道题.....	262
附录C：心灵宽恕量表（HFS）.....	262
附录D：侵犯相关人际动机量表（TRIM）.....	264
第13章 依恋、爱和丰盛的关系.....	266
婴儿依恋.....	268
成人依恋的安全性.....	272

<<积极心理学>>

爱.....	273
浪漫爱情中的激情之爱和伴侣之爱	274
爱情三元理论	275
浪漫爱情的自我扩展理论	275
对爱情研究的评论	276
丰盛的关系：一系列目的性积极关系行为.....	277
建立专注的情感联结	277
创造一种相互欣赏的氛围	279
利用积极事件	283
人际联结的神经生物学基础.....	285
关于丰盛关系的更多内容.....	287
建立亲密关系的积极心理学.....	288
第六编 理解和改变人类行为.....	291
第14章 心理健康和行为的均衡概念建构.....	292
均衡的概念建构.....	293
我们对异常行为的着迷.....	294
忽视环境和积极方面.....	295
提出问题：四面法	296
麦克尔的例子	297
缺乏对发展的重视.....	297
使消极和积极行为标准化	298
麦克尔的例子	300
在文化背景下理解行为的困难.....	301
确定为何要作“文化考量”	302
麦克尔的例子	303
分类诊断系统的局限.....	304
考虑新的人格维度	305
麦克尔的例子	307
跳出DSM-IV 框架.....	308
注意所有行为	309
第15章 干预以预防坏事和提升好事.....	312
一位接受心理治疗的来访者如是说.....	312
一级预防：“在坏事发生之前阻止它们”	313
定 义	313
一级预防是否有效	314
有效一级预防的成分	314
先行计划：一级预防的例子	315
对少数民族的一级预防	315
对儿童的一级预防	315
对老年人的一级预防	316
一级预防的局限性	317
二级预防（心理治疗）：“修复问题”	318
定 义	318
二级预防是否有效	318
二级预防的共同成分	319
针对成年人的二级预防方案	319
针对少数民族的二级预防	322

<<积极心理学>>

针对儿童的二级预防	323
针对老年人的二级预防	324
二级预防的局限	324
一级提升：“让生活美好”	325
一级提升：心理健康	326
一级提升：身体健康	330
一级提升的局限	331
二级提升：“让生活尽可能最好”	331
二级提升：心理健康	331
二级提升：身体健康	334
二级提升的局限	334
预防和提升系统的平衡	334
附录A：对成年人问题的有效二级预防（心理治疗）	335
附录B：希望治疗工作表	336
第七编 积极环境	339
第16章 积极的学校教育	340
“教师在现实世界找不到工作！”	340
消极心理学：“那些不能者，不应该教学。”	341
“不让任何孩子落后”及其他	342
积极学校教育的要素	345
关怀、信任和尊重多样性	347
目标（内容）	349
计划	350
动机（以及生动地给学生呈现课程内容）	351
希望	352
社会贡献	353
一个积极学校教育的例子：优势探索方案	353
把教学当做一种使命	356
对老师的回馈	358
附录A：评估教育的成功	360
附录B：来自两个“威尔”的教学锦囊——詹姆斯和麦基奇	362
第17章 好的工作	366
收益性受雇	367
“我们有一个空缺”：珍妮失去了一份工作但是找到了一门职业	367
珍妮故事中的关键信息	368
收益性受雇：幸福、满意和其他	369
表现好和实现目标	370
提供产品和服务所带来的目的感	371
投入和参与	371
工作职责的多样性	372
可为家庭和个人带来收入	373
对同事、老板的友谊和忠诚：工作中的朋友	373
安全的工作环境	374
收益性受雇的测量	374
你的工作	374

<<积极心理学>>

回到珍妮的例子	376
没有得到终身教职的助理教授	377
有一个或做一个好老板	378
工作中采用优势取向的方法	380
把人和工作匹配起来, 不要修补他们	380
本方法的阶段	381
它有效吗?	381
资产练习	382
工作中的资本	383
传统的经济资本	383
人力资本	384
社会资本	385
积极心理资本	385
希望: 首要的心理资本	386
高希望的公司	387
高希望的员工	388
在工作中运用各种希望	388
可以增加工作中的希望吗?	389
黑暗面: 工作狂、职业倦怠和失业	389
工作狂	389
职业倦怠	389
失业	391
如何改善你的工作	391
让工作变得更好	391
申请一份新工作	393
改变的力量	397
当工作变成一种使命: 一个医院勤杂工的故事	397
一种新的核算方法: 关注人而不是金钱	399
第18章 平衡“我”与“我们”	401
我们将讨论什么: 从“我”到“我们”再到“咱们”	401
个人主义: “我”的心理学	401
美国个人主义简史	401
个人主义的要素	402
个人主义者的例子	404
个人主义小结	405
对独特性的需求	405
集体主义: “我们”的心理学	416
对集体主义的历史评价: 我们是由于需要才走到了一起	416
集体主义的要素	417
有关集体主义的人口统计学	419
平衡“我”与“我们”: “咱们”的积极心理学	419
个人主义观念与集体主义观念都是可行的	419
想想你自己的生活	420
给集体主义者的建议	421
给个人主义者的建议	422

<<积极心理学>>

结束语	423
附录：独特性需求量表.....	423
第八编 从积极视角展望心理学的未来.....	427
第19章 走向积极.....	428
用坏的交换一些好的：莫莉的案例.....	428
解决一个基本困境：坏比好更强大.....	429
积极心理学正在赢得关注.....	431
积极心理学作为一种全球现象.....	432
为多数人而不只是少数人.....	433
积极心理学中的年轻人和教育.....	434
积极心理学中的女性.....	437
专家对21世纪积极心理学的看法.....	439
态度的力量：琼西和杰里的故事.....	451
附录：积极社会科学.....	452
参考文献.....	454

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>