

<<幸福直通车>>

图书基本信息

书名：<<幸福直通车>>

13位ISBN编号：9787302319931

10位ISBN编号：7302319936

出版时间：2013-6

出版时间：任俊 清华大学出版社 (2013-06出版)

作者：任俊

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>

<<幸福直通车>>

前言

乐商：一个比智商和情商更能决定命运的因素在加拿大学者斯坦洛维奇(Keith E. Stanovich)《如何直面心理学》(How to Straight about Psychology)一书中，他认为现在的书店主要摆放了三类心理学书籍：第一类是一些心理学名家所谓的经典名著，特别是弗洛伊德、斯金纳、弗洛姆、荣格、埃里克森、马斯洛等人早期的作品。

第二类是为伪科学心理学，主要研究一些特异现象，特别是研究气功、超常感知能力等。

第三类是心理学自助读物，包括励志、开发潜能、猜测他人心理、减肥、提高性生活质量，特别是一些所谓的特殊疗法等。

本人想把这本书写成什么样的呢？

想写一本有关快乐或幸福的真正心理学研究的书，即把科学心理学的东西用流行的方式表达出来，让更多的人来了解真正的科学心理学在快乐幸福方面所取得的研究结果。

这里有两层意思：第一，体现科学心理学的特点。

科学心理学有一个特点（也可以说是科学心理学的简化标准），它对于所有的结论，都会用实验来证明它，而不是用例子来说明它。

从科学的角度上来说，再多的例子也够不上一个实验的证明力。

真正的科学心理学所提出的结论是在严格控制的实验条件下能被证明了的，它们中的绝大多数应该是能被重复的（或接近重复，意即趋势一致和大致相近）。

回首这近三十万字，本人正是照着这个方向去做的，所以感觉每个字都饱含了辛苦。

第二，让更多的人读得懂。

这意味着本书中的一些学术性的术语会被生活化地表达，同时简化一些概念之间的严格区别，类似于把“若干萝卜的组合”写成“一堆萝卜”。

书是写出来让人读的，而不是让人放在书架上的，作者必须把功夫花在书里面，写出一些让人看了心动的东西。

如果很厚的一本书，只剩下封面或标题有自己的特色，那这样的书还是不写为好。

本书提出了乐商这个概念，为什么要提出乐商这个概念呢？

这是因为在今天这个以幸福为主题的社会，每个人都想获得自己的快乐或幸福，但快乐或幸福又是一个极具个性化的东西，每个人有每个人自己的快乐或幸福，作者希望能用乐商这个概念把这些分散在每个人身上的快乐或幸福统合起来，从而寻找到一条提高快乐或幸福的有效途径。

记得多年前看过这样一个内容，有一次罗斯福家中遭窃了，丢失了很多东西，一位朋友闻讯后，忙写信安慰他，劝他不必太在意。

罗斯福看了之后，给朋友写了一封回信，他是这么说的：“亲爱的朋友，谢谢你来安慰我，我现在很平安，感谢生活。

因为，第一，贼偷去的是我的东西，而没伤害我的生命；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。

”这则小故事意味着对待同一件生活事件（尤其是负性事件）人们可以有不同的生活态度，那人们为什么不对它持一种乐观态度呢！

当别人悲观失望，对生活失去激情的时候，我们总是习惯性地告诉他们一句：“要乐观、要积极，要相信明天会更好……”等等。

可是，当事情发生在我们自己身上时，我们原先拿来劝解别人的道理似乎就没那么管用了，这或许是因为我们没有真正理解乐观的内涵、或许是因为我们没有学会如何将乐观转化为一种战胜生活挫败与失望的武器、更或许是因为我们本来就不是一个乐观的人，而这些实际上就构成了乐商。

乐商是一个心理学原理和机制层面的概念，它支撑了人快乐或幸福的大厦。

有些人看了很多的自助读物，深谙一些生活经验，但这些教条式的人生真理往往最终成为了他们自己的负担，因为这些书在多数情况下习惯于用事后成功和所谓的幸福作为诱饵来抹杀自己原理或机制上的荒谬，这样按图索骥肯定找不到真正属于自己的幸福。

事实上，人们经常在欢笑过后觉得空虚、花时间寒暄和关爱他人也并不总是那么有趣，而自己并不喜

<<幸福直通车>>

欢的活动却意外地给自己带来了喜悦。

所以任何行为的塑造或学习都需要原理或机制层面的支持。

今天人们所处的时代，科学技术日新月异，经济发展正在转型，社会政治在不断地革新，由此而带来的一系列不稳定和不可控因素可能使许多人感到有些茫然与无措，似乎对生活缺乏一种控制感，再加上新闻报纸上频频报道的各种负性事件使人们愈加悲观。

如果长期处于这种状态，得不到调整和疏导，那么任何轻微的生活事件都有可能成为压死骆驼的最后一根稻草。

从积极心理学之父——塞利格曼教授大力倡导积极心理学运动以来，大家逐渐意识到，除了研究问题之外，发掘人的发展潜力，挖掘与培养人的积极力量也是心理学研究的一个重要课题，而这就涉及到提高人的乐商水平。

乐商除了包括要积极应对消极生活事件之外，它还包括扩建人已有的积极体验。

当一个人面对一件快乐事件时，如何能让这种快乐延长得更久呢？

积极心理学认为，人要学会好好品味积极事件，品味快乐的技术也是乐商的一个重要组成部分。

除此之外，乐商还包括影响他人变乐观的能力，高乐商的人不仅能利用各种技术或办法来有效提高自己的快乐水平，同时他也能有效提高自己周围人的快乐水平。

本书正是基于乐商的这三个层面的内涵，从介绍什么是习得性无助到引导人们怎样发掘自身的积极力量、利用自己的心理资源、学会乐观地生活，最终做一个快乐的人，期望将单调晦涩的理论以一个个生动的生活事例而又不失科学严谨地呈现给读者，期望使读者在轻松阅读之余又获得一些启发。

所以从这个角度来说，这本书可以算是一本学术著作，也可以算是一本科普读物，它没有传统教科书那么浓重的“说教”色彩，而是在故事中、在生活真实发生的事件中，让我们学会怎样提高自己的乐商。

在当下，提高乐商对于大众来说、对于中国传统教育来说，它具有有一种“补课”的效用，同时对于我们现在所提倡的构建社会主义和谐社会以及提升民众的幸福感也具有重要的现实意义。

任俊2012-12-21日于丽泽花园

<<幸福直通车>>

内容概要

《幸福直通车:乐商》内容简介：积极心理学是目前心理学研究的一个最热门的领域，倡导人类要用积极的心态来对人的许多心理现象做出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。任俊先生对积极心理学研究成果进行了系统的整理和归类，在中国首次提出了“乐商”的概念，并提供了充足的心理学实证证据。

从本质上说，乐商不仅仅指一个人乐观水平的高低，它还指个体从所经历的消极事件中读出积极以及影响、帮助、感染他人变乐观的能力。

从心理学研究来看，乐商越高，人的生活就越幸福，取得的事业成就也越大，如爱情更稳固、收入更好、社会地位更高、生命更长寿、工作绩效更优良等。

在一定程度上说，那些已经由智商或情商所决定的命运也许只有通过乐商才能做出改变。

<<幸福直通车>>

作者简介

任俊，浙江师范大学心理学教授、博士，目前为国际积极心理学会（IPPA）执委。曾先后在国际、国内的ssci、sci、cssci等期刊发表论文40多篇，其论文Meditation promotes insightful problem-solving by keeping people in a mindful and alert conscious state曾在中国科学院网站首页有专门介绍。著有积极心理学权威著作《积极心理学》，翻译有积极心理学之父塞利格曼的《认识自己，接纳自己》。

<<幸福直通车>>

章节摘录

<<幸福直通车>>

媒体关注与评论

本书的价值在于帮助人们明白了教育的关键所在，即提高乐商是教育的核心价值。

——罗劲首都师范大学心理系教授 了解乐商对人发展的重要性并不重要，重要的是教育如何能有效发展学生的乐商，本书在这方面是一个亮点。

——叶浩生中国心理学会副会长、广州大学心理系教授 有关乐商概念的提出是积极心理学研究在教育领域中的一个突破，这不仅体现在教育的可操作性方面，它更体现在教育的未来价值方面。

——郭建友中国科学院心理健康重点实验室研究员

<<幸福直通车>>

编辑推荐

《幸福直通车:乐商》编辑推荐：投资乐商是一种最好的投资。那些看似由智商或情商所决定的命运也许只有通过乐商才能改变。和一般人相比，那些具有高乐商的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松面对压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如。

<<幸福直通车>>

名人推荐

本书的价值在于帮助人们明白了教育的关键所在，即提高乐商是教育的核心价值。

——罗劲 首都师范大学心理系教授了解乐商对人发展的重要性并不重要，重要的是教育如何能有效发展学生的乐商，本书在这方面是一个亮点。

——叶浩生 中国心理学会副会长、广州大学心理系教授有关乐商概念的提出是积极心理学研究在教育领域中的一个突破，这不仅体现在教育的可操作性方面，它更体现在教育的未来价值方面。

——郭建友 中国科学院心理健康重点实验室研究员

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>