第一图书网, tushu007.com

<<积极心理学>>

图书基本信息

书名：<<积极心理学>>

13位ISBN编号：9787544407083

10位ISBN编号：754440708X

出版时间：2006-8

出版时间：上海教育出版社

作者：任俊

页数：371

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

第一图书网, tushu007.com

<<积极心理学>>

内容概要

积极心理学是上世纪末首先在美国兴起的一场心理学运动，发起者是美国当代著名心理学家赛里格曼。

积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括我们常说的许多心理问题）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。

因此，积极心理学主张以人的积极力量、善端和美德为研究对象，强调心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存和发展，更要帮助那些处于正常境况下的人们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活。

我们编写这套丛书的目的就是要让国内的心理学工作者和爱好者了解国外心理学的新发展。

相信读者通过阅读这套丛书，可以开阔眼界，了解心理学的新动态、新方向，增进知识，奠定心理学创新的理论基础。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

任俊，男，1966年1月出生于江苏宜兴，南京师范大学心理学博士毕业，现为浙江师范大学教师教育学院教授。
主要研究方向：积极心理学及其应用、理论心理学研究。
2003年分别获常州市哲学社会科学、自然科学优秀成果三等奖，2005年获第九届江苏省哲学社会科学优秀成果三等奖。
主持或参与过多个省级课题。

第一图书网, tushu007.com

<<积极心理学>>

书籍目录

第一章 积极心理学概论　第一节 积极心理学的产生与发晨　　一、什么是积极心理学　　二、积极心理学的产生与发展　第二节 关于积极　　一、什么是积极　　二、当代心理学研究“积极”的必然性　　三、当代心理学研究“积极”的必要性　第三节 积极心理学的主要观点　　一、实现心理学的价值平衡　　二、强调研究每个人的积极力量　　三、提倡对问题做出积极的解释第二章 积极心理学的性质　第一节 积极心理学产生的社会背景及心理学渊源　　一、积极心理学产生的社会背景　　二、积极心理学的心理学渊源　第二节 积极心理掌的哲学基础　　一、东方佛教文化与积极心理学　　二、社会建构主义与积极心理学　第三节 积极心理学运动是一场心理学革命吗　　一、积极心理学与传统主流心理学　　二、积极心理学与人本主义心理学　　三、积极心理学不是心理学历史上的一次革命性发展第三章 积极体验（一）　第一节 概述　　一、情绪研究的简单回顾　　二、心理学关于情绪研究的消极倾向　　三、什么是积极情绪体验　第二节 积极情绪的功能　　一、积极情绪的扩建功能　　二、积极情绪对心理紧张的消解功能　第三节 主观幸福感体验　　一、什么是幸福　　二、什么是主观幸福感　　三、主观幸福感生成的主要理论　　四、影响主观幸福感的因素分析　　五、主观幸福感的评估与测量第四章 积极体验（二）　第一节 对待过去的积极体验——生活满意　　一、过去意味着什么　　二、满意地面对过去　第二节 对待现在的积极体验——福乐　　一、福乐形成的心理机制　　二、福乐的特征及产生条件　　三、两种典型的非福乐状态　　四、福乐的测量与评估　第三节 对待将来的积极体验——乐观　　一、乐观的概述　　二、积极心理学对乐观的解释　第四节 对待将来的积极体验——希望　　一、什么是希望　　二、儿童希望的培养　　三、希望的评估与测量第五章 积极人格　第一节 人格及人格研究概述　　一、人格概述　　二、人格研究　第二节 积极心理学关于人格的基本现点　　一、积极心理学人格理论的主要观点　　二、积极心理学对人格的分类　第三节 积极人格形成的心理动力　　一、内在动机　　二、外在动机　第四节 积极人格实现的主要途径　　一、增进积极体验　　二、培养良好的自尊　第五节 对积极人格理论的评价　　一、积极人格理论的贡献　　二、积极人格理论尚存在的问题第六章 积极的社会制度　第一节 积极的国家制度　　一、树立新的国家发展目标　　二、明确政府的职能　第二节 积极的工作制度　　一、现代社会条件下的员工　　二、怎样创造积极的工作制度　　三、积极工作制度的评估与测量　第三节 积极教育　　一、积极教育的必然性与必要性　　二、积极教育与传统教育　第四节 积极的家庭系统　　一、家庭亲密关系　　二、家庭亲子关系第七章 积极心理治疗　第一节 积极心理治疗概述　　一、什么是积极心理治疗　　二、积极心理治疗的历史渊源　　三、积极心理治疗的基本理论　　四、积极心理治疗的主要影响因素　第二节 积极心理治疗的具体实麓过程　　一、辅助部分　　二、主导治疗　第三节 对积极心理治疗的评价　　一、积极心理治疗的积极意义　　二、积极心理治疗存在的不足第八章 积极心理学的意义及局限　第一节 积极心理学对心理学发晨的促进意义　　一、从不平衡到平衡：对心理学现代重构的意义　　二、从单一视角到双重视角：对现代心理学功能完善的意义　第二节 积极心理学存在的局限和不足　　一、研究对象上存在的不足　　二、缺少令人信服的纵向研究　　三、积极心理学表现出一定的话语霸权　　四、积极心理学与早期一些相关研究存在一定的脱节主要参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

如卢卡斯、狄纳等人（Lucas，Diener，Crob，Suh&Shao，2000）调查研究证实，在个体主义和集体主义这两种典型的文化模式中自尊（self-esteem）在集体主义文化模式中对个体生活满意度的影响度要比在个体主义文化模式中小。
同样，外向性（extraversion）这一人格特质也具有同样的特点。
人格的一致性和稳定性是衡量人格的一个重要特质性指标，也是人主观幸福感体验产生的一个重要基础。
所谓人格的一致性和稳定性，是指一个人的外在行为是否与他内心真实的心理体验相一致，如果二者相匹配，人格就具有一致性和稳定性，反之，人格就不具有一致性和稳定性。
有研究（Suh&Diener，2002，pp.63-70）表明，在集体主义文化模型中，个体的人格一致性和稳定性不如在个人主义文化模型中那么明显，也就是说在集体主义文化中个体的自我容易分裂，但这种分裂似乎并没有影响人的主观幸福感。
也就是说在集体主义文化模型中，个体人格的一致性和连续性对主观幸福感的影响并不很大（与个体主义文化模式相比较而言），这也许是因为在集体主义文化中人们在获得主观幸福感时会更多地考虑他人的愿望而不仅仅只是考虑自己的生活满意度。
在另一项研究中，有研究者（Sue et al.）对40个国家的6780名大学生进行了调查，结果发现，在多数个体主义文化模式的国家（主要是西方资本主义经济发达国家），不管是积极情绪还是消极情绪，都与一个人的生活满意度有着很高的相关性，但在大多数集体主义文化模式的国家里（如中国、日本、尼泊尔和尼日利亚等），其生活满意度与消极情绪之间的相关并不显著。
这一结果表明，不同的文化模式对主观幸福感的判定存在差异，个体主义文化模式下的个体倾向于依据自身的内部情绪体验来判断自己是否幸福，而集体主义文化模式中的个体相对较少依赖自身的体验来判断自己是否幸福（郑雪、严标宾、邱林、张兴贵，2004，p.137），更多关注他人对自己行为的看法和评价，他人外在的看法和评价常常决定了自己是否幸福。
中国是典型的集体主义文化模式，中国人特别讲面子，许多中国人活着是为了与他人有和谐的关系，为了让人觉得自己很幸福，而不是考虑自己主观上是否真的幸福。
如中国人很讲究送礼人情，要尽量把最好的东西送给别人，而一旦接受别人的人情后，最好的方法是回报他人以更大的人情，所谓“报大于施”。
因为如果一个人亏欠了他人的人情债，他就有可能在人际关系中失去平衡，有被他人或社会孤立的危险。
尽管我们在把最好的东西送给别人时，自己心里也会产生一定的消极情绪体验，但这关系到一个人的面子是否光彩，所以大多数中国人还是乐此不疲，以致在许多地方，人情送礼成了一笔很大的经济负担。
但在一些西方人看来，送礼只是表达一种心意，而不在于礼物本身的贵贱，因此他们大多送一些简单的东西，如鲜花、巧克力等。
个体主义和集体主义是两种特点鲜明且又相对的文化模式，它们导致民众在判断自己是否幸福时的标准有所侧重。
在大多数个体主义文化模式中；个体的主观幸福感体验主要是以自我的内部情绪体验为基础，幸福与否全凭自己的感觉。
而在集体主义文化模式中．个体的主观幸福感则以“美好生活”的外在社会标准为基础，强调与它的一致性，幸福不幸福由社会标准说了算。
卢卡斯、狄纳等人（Lucas，Diener，Crob，Suh&Shao，2000）研究发现，在个体主义文化模型中，未婚同居者比结婚同居者的感觉更幸福，而在集体主义文化中，未婚同居者则不如结婚同居者幸福。
事实上，从人类社会的实践来看，“美好生活”的定义应该既要包括个体的内在方面——尊重个人的感受，也要包括个体所在的外在联系方面——服从社会或他人的要求，但现在文化的传统似乎破坏了这二者之间的平衡，好像全世界已不存在一种“美好生活”的通用定义了。
因此，从高标准的角度来说，这两种文化模式都应当在自己的发展史上重新进行幸福的修正，相互取

第一图书网, tushu007.com

长补短。

……

第一图书网, tushu007.com

<<积极心理学>>

编辑推荐

《积极心理学》主张以人的积极力量、善端和美德为研究对象，强调心理学不仅要帮助处于某种"逆境"条件下的人们知道如何求得生存和发展，更要帮助那些处于正常境况下的人们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活。

第一图书网, tushu007.com

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