

<<积极心理学>>

图书基本信息

书名：<<积极心理学>>

13位ISBN编号：9787802561175

10位ISBN编号：7802561175

出版时间：2010-6

出版时间：群言

作者：克里斯托弗·彼得森

页数：231

译者：徐红

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>

## <<积极心理学>>

### 前言

积极心理学作为一门明确的学科出现，只不过始于1998年，但目前积极心理学中关于如何使生命更有意义的理论和研究。

足够填满整个学期的大学课程。

这也正是本书的主要内容。

2005年，当我致力于撰写这本书的时候，我假定的读者群是大学生们。

或许他们已经学过心理学，或许没学过。

但不管怎样，我都希望这本书的内容能够容易被理解和被接受，并且很有意思和价值。

积极心理学是个崭新的领域，我是从普通心理学的观点出发来进行写作的。

积极心理学首先是一门心理学，而心理学也是科学。

我尝试着从愉悦和幸福展开话题，然后谈到工作和爱，尽量适当地诠释这门关于美好生活的科学。

书的内容围绕着我们了解什么、是怎样了解的、还有什么是我们所不了解的等方面进行展开。

除了大学生之外，当然我也希望这本书能够有更多更广的读者群，让更多的人对积极心理学感兴趣。

这本书的读者或许会比心理学专业的学生要更多一些。

心理学专业学生的批判思维往往来自于导师的启发，而普通大众所需要的，则是对心理学家所知与所不知的东西，有一个公平合理的描述。

积极心理学在目前已建构的知识体系中，已经包含了很多有趣的内容。

那么，我是谁呢？

本书的内容将会使你了解到我的人格特点。

不过这里我还是要正式介绍一下。

我出生并成长在美国中西部。

先后就读于伊利诺伊州立大学、科罗拉多州立大学.最后是宾夕法尼亚州立大学。

我从1986年开始在密西根大学执教心理学，在这所学校我教授很多门课程.包括心理学导论、心理病理学、心理学研究方法，当然还有积极心理学，我的学生大约有20000名之多。

我是临床心理学培训小组的前任主任，但我现在的身份是积极心理学家。

我职业生涯的绝大部分时间用在了抑郁、绝望和道德败坏等问题的研究上。

但现在我成为一名不同类型的心理学家，一名研究幸福、性格和目标的心理学家。

## <<积极心理学>>

### 内容概要

积极心理学于1998年由本书作者同事，美国前心理学会主席马丁·塞里格曼提出，并逐渐发展。自二战以来，心理学主要致力于人类问题的解决和补救，但大多数心理学家忽略了对正常人群的研究。心理学潜在的观念将人类的本质嵌套进入一种病态模式——身带缺陷、脆弱不堪、生存环境残酷、不良基因影响等。

积极心理学的创立，修正了这种心理学的不平衡，并向深入人心的心理疾病模式展开挑战。它向心理学家和大众呼吁：心理学不仅要关注心理疾病，也要关注人的力量；不仅要修复病损，也要帮助人们构筑生命的美好；不仅要致力于治疗抑郁的创伤，也要帮助健康的人们实现人生的价值。积极心理学基本的假定是，人类的美好和卓越，与疾病、混乱和痛苦同样都是真实存在的。

作为一位权威的积极心理学家，本书作者从普通心理学的观点出发进行写作，尝试从快乐和幸福展开话题，然后谈到工作和爱，清晰而生动地阐释这门关于美好生活的科学。

本书不仅仅适合心理学专业的学生阅读，也适合大众读者，他能帮助人们了解自我、认识生命、实现生命的价值。

## <<积极心理学>>

### 作者简介

克里斯托弗·彼得森，美国密歇根大学Arthur F.Thumau心理学教授，著名心理学家，临床心理学委员会前主席，全球100位最受欢迎的心理学家之一，美国VIA性格研究中心学术部主任。他是积极心理学的创始人之一，并以其在乐观、健康、幸福等领域的研究而享誉世界。2010年，彼得森博士荣获密歇根大学最高教学荣誉奖——“青苹果奖”。

彼得森出生、成长于美国中西部，先后就读于伊利诺宜州立大学、科罗拉多州立大学和宾夕法尼亚大学。

1986年开始在密西根大学执教心理学，他在这所学校教授多门课程，包括心理学概论、心理病理学、心理学研究方法，当然还有积极心理学。

其学生大约有20000名之多。

他将其职业生涯的大部分时间用于抑郁、绝望和道德败坏等问题的研究上，帮助无数人改变生活。

《积极心理学》是彼得森教授最新的代表著作，此外，他还与人合著了《性格优势与美德》一书。

## &lt;&lt;积极心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 什么是积极心理学 积极心理学：短暂的历史与漫长的过去 对积极心理学提出的质疑 积极心理学的支柱 练习：写下你自己的遗产

第二章 学习积极心理学 敌人面前保持冷静 范例 练习：拥有美好的一天

第三章 愉悦与积极体验 愉悦 积极情绪 积极情感 酣畅感 练习：品味

第四章 幸福 幸福感的含义 解释和测量幸福 谁是幸福的人 幸福带来了什么 推进幸福的进程 练习：你的幸福是什么样子的

第五章 积极的思想 认知心理学 什么是乐观主义 作为某种性情的乐观 解释风格 希望 关于乐观的问题 练习：在尴尬处境中学习乐观

第六章 个性的力量 有关学习良好性格的基本问题 性格力量的识别 性格力量 and 美德的VIA分类 关于才能 性格力量的评估 经验主义的研究发现 练习：在未来的日子里使用标志性的性格力量

第七章 价值 价值的机制 什么是价值 价值不是什么 价值的分类 价值的测量 人类价值的普遍结构 价值观的来源 练习：学习选择的时机和方法

第八章 兴趣、能力和成就 兴趣 能力 成就 训练：利用你的兴趣和能力去重新塑造自己的工作

第九章 健康 历史上的健康和疾病 精神和躯体：笛卡儿的遗产 心一身领域 健康促进 心理健康 练习：改变习惯

第十章 积极的人际关系 心理学上的字母 等价学说 依恋理论 关系的类型 训练：积极的一建设性的回应

第十一章 授权机构 社会群体目录 授权机构的普遍特色 良好的家庭 良好的学校 良好的工作场所 良好的社会 良好的宗教 总结 练习：为机构工作

第十二章 积极心理学的未来 什么是愉悦感的神经生物学机制 是否真的存在快感的设定点 美好生活的自然历史是什么 好孩子就能首先完成任务吗 为什么人们不去追求那些可以使自己变得快乐的东西 心理学的美好生活能人为的进行创造吗 心理学上的乌托邦有可能存在吗 和平只是一个白日梦吗

名词术语

## <<积极心理学>>

### 章节摘录

插图：生活不只是一要避免或解决问题与困扰。

积极心理学应该是致力于填补人类画卷中的空白之处，如果我们不想挥霍自己的生命，我们该做些什么，积极心理学的宗旨就是帮助你回答这个问题。

在这本书里，我会向你描述积极心理学以及从事这门科学的研究者们，从人们美好的生活中学习到了什么。

以及美好的生活是怎样被激励和鼓舞的。

亲爱的读者们。

你选择读这本书，可能是因为它是一本大学的教材，或者可能仅仅是因为好奇，想要学更多的知识。

无论是由于什么原因，我都想说：你将会从对此书的思考中获益，并且做出实际行动的计划使你的人生变得更加美好。

积极心理学：短暂的历史与漫长的过去你可能学习过心理学。

如果学过，或许也看到过这句简洁的描述，这是心理学领域的著名人物所说的：“心理学有着漫长的过去，但只有短暂的历史。

”这句话的意思是。

心理学作为一门正式的学科不过有100多年的历史，但它所涉及的问题一直被几个世纪以来的哲学家、思想家和每个时期的人们所提及。

我们是怎样认识世界的？

我们应该怎样进行思考和感觉？

为什么要思考和感觉？

学习的本质是什么？

学习对于人类的价值是什么？

我来套用一下艾滨浩斯的这句话，积极心理学有着漫长的过去却只有非常短暂的历史。

“积极心理学”在1998年由我的同事马丁·塞里格曼首先提出，当时他是美国心理学会的主席。

之所以提出“积极心理学”这一名词，原因是塞里格曼意识到自二战以来，心理学主要致力于人类问题的解决和补救。

在认识、治疗和预防心理疾病方面有飞快的进步。

广为认可的分类手册——精神疾病的诊断和统计手册由美国精神病协会制定。国际疾病分类由世界卫生组织制定，这些都使得疾病得以描述。同时使家庭能够有评价疾病的方法。

以往二十几种非常棘手的精神疾病，目前很多有效的治疗手段都有助于解决这些问题，包括心理的和药物的治疗方法。

## <<积极心理学>>

### 媒体关注与评论

克里斯托弗，积极心理学创始人之一，他在这一迅速发展研究领域写下了这本精彩而生动的入门指南。

书中包括了大量的数据、研究发现与观点，是一本令人兴奋的经典。

——D.J.戴维逊（克莱蒙特大学彼得-德鲁克管理学院教授）这本优秀的入门书让读者对积极心理学有了清晰而有趣的了解，书中涵了大量资料信息，能引导普通读者过上成功的牛活。

——爱德·戴尔勒（美国伊利诺宜大学著名心理学教授）这是积极心理学领域的一本权威入门书。

阅读本书，你会发现它十分有趣，绝对权威。

读这本书时，还能让我时而大笑，时而激动不已。

——马丁·塞里格曼（宾夕法尼亚大学积极心理学中心主任）彼得森为读者提供了一本充满清晰、独创、幽默、关爱与知识的积极心理学读本。

这本书将激发更多读者对心理学产生浓厚兴趣。

——乔治·威兰特（哈佛大学医学院精神病学教授）没有一位从事教学、研究或对积极心理学感兴趣的人会错过此书。

彼得森是一位优秀的讲故事者，书中将个人的案例与研究观点结合在一起，生动而有逻辑，令人信服。

。

——《心理学教学评论》

<<积极心理学>>

编辑推荐

《积极心理学》：西方心理学权威教材，积极心理学创始人的开山之作，国内第一本积极心理学译著

<<积极心理学>>

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>