

<<幸福与幸福感>>

图书基本信息

书名：<<幸福与幸福感>>

13位ISBN编号：9787010099002

10位ISBN编号：7010099006

出版时间：2011-8

出版时间：人民出版社

作者：朱翠英，凌宇，银小兰 著

页数：320

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>

<<幸福与幸福感>>

内容概要

追求幸福是人与动物的本质区别，是人生的终极目标，是人类共同渴望和追求。人类的历史就是追求幸福的历史，人类的知识就是追求幸福的知识。

朱翠英、凌宇、银小兰所著的《幸福与幸福感（积极心理学之维）》旨在通过对积极心理的研究来探索幸福感的获得，激发人性中的美好品质，从而使人们对生活和人生充满希望，积极追求自己的幸福。

第一部分包括了前三章，主要阐述积极心理学和幸福感的理论研究；第二部分从情绪管理、人生态度、人生目标、人际关系、爱情与婚姻、压力和挫折应对、学习和工作等方面来具体探索幸福感的追求，每一个主题都是与人类追求幸福密切相关的话题，希望读者能从《幸福与幸福感（积极心理学之维）》的字里行间感受追求幸福的愉悦和体验幸福的满足，体会到心灵的放松与轻盈，犹如在平滑的湖面激起震动心灵的美妙音符。

<<幸福与幸福感>>

作者简介

朱翠英，湖南农业大学心理学教授，硕士生导师，中国高等教育学会高教管理研究会理事，湖南省心理卫生学会心理咨询委员会常务委员，国家高级职业指导师和二级心理咨询师。

“湖南省普通高校学科带头人培养对象”和“湖南省新世纪121人才工程”第二层次人才，湖南省“省级优秀教师”。

近年发表学术论文42篇，主编(著)《现代心理学导论》、《心理咨询理论与实务》、《大学生心理健康教育》、《现代领导科学》等专著和教材7部，获国家级优秀教材奖1项。

主持省级课题11项，获省级成果一等奖1项、三等奖1项。

凌宇，湖南农业大学科技师范学院应用心理系副教授，博士。

湖南省青年骨干教师培养对象，国家二级心理咨询师。

银小兰，湖南农业大学东方科技学院心理学讲师。

国家二级心理咨询师。

<<幸福与幸福感>>

书籍目录

第一章 积极心理学概述

第一节 积极心理学的产生与发展

- 一、积极心理学的产生
- 二、积极心理学的发展
- 三、积极心理学的应用
- 四、积极心理学的评价

第二节 积极心理学的主要研究内容

- 一、积极的情绪体验
- 二、积极的个性特质
- 三、积极的社会环境

第三节 积极心理与幸福感的逻辑

- 一、积极心理学的内涵
- 二、追求幸福的原动力
- 三、积极心理学的现实意义
- 四、幸福感与积极人生

第二章 幸福与幸福感界说

第一节 幸福与幸福感

- 一、幸福与幸福感的概念
- 二、幸福与幸福感研究溯源
- 三、主观幸福感的研究
- 四、心理幸福感的研究
- 五、社会幸福感的研究

第二节 关于幸福感的测量

- 一、幸福感测量的发展历程
- 二、幸福感测量的研究取向
- 三、幸福感测量的发展趋势

第三节 幸福感的影响因素研究

- 一、影响幸福感的生理因素
- 二、影响幸福感的心理因素
- 三、影响幸福感的社会因素
- 四、影响幸福感的家庭因素

第三章 积极情绪与幸福

第一节 情绪概述

- 一、情绪的构成
- 二、情绪的基本形式
- 三、情绪的状态
- 四、情绪的影响

第二节 情绪智力

- 一、情绪智力的概念
- 二、情绪智力的理论
- 三、情绪智力的测量
- 四、情绪智力的培养

第三节 积极情绪与幸福

- 一、关于过去的积极情绪——生活满意
- 二、关于现在的积极情绪——福乐

<<幸福与幸福感>>

三、关于未来的积极情绪——乐观与希望

第四章 健康人格与幸福

第一节 人格与人格理论

- 一、人格的概念与基本特征
- 二、有关人格的基本理论
- 三、积极心理学人格理论的基本观点

第二节 健康人格的塑造

- 一、健康人格及其特点
- 二、健康人格的塑造
- 三、积极情绪对健康人格的影响

第三节 人格与幸福感的研究

- 一、大三人格维度与幸福感
- 二、大五人格维度与幸福感
- 三、其他具体人格特质与幸福感的关系

第五章 人生目标与幸福

第一节 人生目标的内涵

- 一、人生目标及其分类
- 二、人生目标的意义
- 三、人生目标的制定

第二节 人生目标的衡量

- 一、人生目标与成功
- 二、达成目标与幸福
- 三、幸福是人生的终极目标

第三节 构建幸福的人生目标

- 一、自我和谐的人生目标
- 二、幸福是人生的至高财富
- 三、制定幸福的人生目标

第六章 人际关系与幸福

第一节 人际交往概述

- 一、人际交往与爱
- 二、人际交往理论
- 三、人际交往的原则
- 四、人际交往的艺术
- 五、人际交往中的不同效应

第二节 建立幸福董事会

- 一、主动分享，组员督促
- 二、积极倾听，帮助组员
- 三、共同讨论，追求幸福

第七章 爱情、婚姻与幸福

第一节 爱情与婚姻面面观

- 一、爱情的起源
- 二、爱情的界说
- 三、婚姻的缔结
- 四、爱情与婚姻的关系

第二节 幸福爱情的真谛

- 一、爱情对人生的意义
- 二、拥有健康的爱情观

<<幸福与幸福感>>

三、具有爱与被爱的能力

四、具备高尚美好的情操

五、保持爱情的鲜美活力

六、让理性融入爱情之海

第三节 美满婚姻的匹配

一、婚姻对人生的意义

二、男女双方的择偶原则

三、美满婚姻的最佳匹配条件

四、美满婚姻的匹配假说

第四节 浇灌幸福婚姻之花

一、自我悦纳与和谐婚姻

二、婚姻艺术与幸福婚姻

第八章 压力和挫折应对与幸福

第一节 压力与挫折概述

一、压力的内涵

二、压力的影响与后果

三、挫折的内涵及成因

四、常见的心理挫折类型

第二节 压力和挫折应对

一、应对的概念

二、应对的分类

三、影响应对的因素

四、应对方式的测量途径和方法

五、有关应对方式相关研究

六、应对方式与幸福感关系的研究

第九章 生活智慧与幸福

第一节 学习模式与快乐学习

一、学习的两种模式

二、学习孕育幸福感

三、青少年群体的幸福感研究

第二节 生涯规划与个体成长

一、生涯规划与个人需要

二、生涯规划的步骤及方法

第三节 开心工作与事业成功

一、开心工作

二、培养使命感

三、专注幸福，走向成功

四、教师群体的幸福感研究

第四节 简朴生活与幸福人生

一、简化生活

二、活在当下

三、内心和谐

四、老年人群体的幸福感研究

第五节 身心整合与自我超越

一、自我实现，超越自我

二、高峰体验，感受幸福

三、身心互动，与灵统合

<<幸福与幸福感>>

后记

章节摘录

版权页：插图：如今的积极心理学并不是为了迎合最初的理论假设，或者为了显示研究的科学性而宣称是研究快乐和幸福的学科。

当下的积极心理学关注的是独立于已有研究和理论的学术性范畴，希望关于自我意识的争论能使生活更有意义，从而在心理学领域中获得自身价值。

至少，在某个时期，可以使得所有的心理学家都承认，对美好生活的研究与对疾病的研究一样重要。积极心理学的研究已经证实，和一般人相比，那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松地面面对压力、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。

三、积极心理学的应用随着积极心理学的蓬勃发展，这一学科在很多领域都得到了应用和发展。

主要是应用在学校和企业以及自我心灵的提升上。

（一）培养青少年的积极品质我国的部分中小学以及大学，将这一理念应用在心理健康教育上，发展了积极心理健康教育，以鼓励发掘学生的优秀品质为出发点，提倡美德教育。

2009年，北京市第十九中学被中央教育科学研究所确定为“积极心理健康教育课题”重点实验学校，2010年成立“积极心理健康教育中心”，作为积极心理健康教育的示范点，为实践“为孩子的幸福人生奠基”的办学理念。

该校通过将人类的24项优秀品质分阶段、分层次地实施，重点突出，有针对性地培养学生的某些优秀品质，取得了较明显的成效。

著名积极心理健康教育者孟万金更是大力提倡将积极心理理念应用到教育上，并且贯彻落实了这一思想。

现在清华、北大、人大等知名大学都开设了积极心理学课程，通过这样的途径来提醒人们学习的最终目的，是为了追求人生中最有价值的幸福感。

<<幸福与幸福感>>

编辑推荐

《幸福与幸福感:积极心理学之维》是从积极心理学的维度来探索人类幸福和幸福感的来源，并以此使人们对生活和人生充满希望，积极追求自己的幸福。

《幸福与幸福感:积极心理学之维》可以使读者认识到幸福的真谛和获得幸福的最佳途径。

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>