

<<当代积极心理学>>

图书基本信息

书名：<<当代积极心理学>>

13位ISBN编号：9787501978045

10位ISBN编号：7501978042

出版时间：2010-11

出版时间：轻工

作者：刘翔平 编

页数：258

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>

<<当代积极心理学>>

前言

积极心理学不仅是代表着从对病态心理的研究偏好到对以人的积极心理品质为重要内容的完整人研究的重要学术转向，而且也代表着一种人性高峰和生活理想追求的价值观。

尤其针对当代我国社会转型时期精神价值方向的迷失，功利主义和实用主义占主导价值的现状，积极心理学更像一股纯净的清泉，具有荡涤心灵污垢的作用。

积极心理学所倡导的积极品质原本就存在于人心中，是人类大脑进化的产物，但这些美好的品质由于在物种进化过程中出现得较晚，是人类近几千年进入文明时代的大脑新功能，所以，这些积极的品质不像焦虑、抑郁、愤怒等消极品质那样具有进化数万年、甚至数十万年的本能性，而是如马斯洛所说的“似本能”或“类本能”，也就是说，是半自动化的或非自动化的，需要后天挖掘、培养的心理品质，是需要充分安全的环境和相对富裕的物质生活条件下，才会显现的珍贵品质。

消极情绪的本能性对应着特异的行为模式，如恐惧使人逃跑，而积极心理的似本能性并不对应特殊的行为模式，如满意和幸福就没有特殊的行为模式，所以人们不容易认为它们是人类本身具有的心理品质，而是倾向于认为它们仅仅是些理想主义的传说或者道德说教者的杜撰。

人们被经验蒙蔽，更倾向于认为享受、竞争、贪婪、嫉妒、焦虑、抱怨才是真实的情绪和真实的人性，“我多你少”、“我赢你输”的短缺经济学的马太效应才是生命的真谛。

200年前，边沁提出的享受主义价值观如此深入人心，以至于一些当代人唾弃利他、宽容、感恩、希望、乐观等人性的高级品质和高级需要，人们不知，那些实用主义和功利主义的价值观并未使人远离动物本性多远。

物欲横流的生活无异于醉生梦死，跟着感觉走并不会导致真正的幸福。

<<当代积极心理学>>

内容概要

幸福 = 先天素质(50%) + 环境影响(25%) + 对生活的看法与态度(25%)当代积极心理学教会你如何过一种幸福、充实、成长、爱和有意义的生活。

它强调人类的美德、优势、力量等积极心理素质，并从积极情感、积极体验、积极认知、积极人格特质、积极关系和积极环境等各个方面，以科学研究为基础，系统阐述人类积极心理的力量。

在2009年第一届国际积极心理学大会上，积极心理学的创始人赛利格曼提出了两个“51”的积极心理学纲领，即力求2051年让全世界51%的人口达到精神充实、有意义和幸福体验的人生积极境界，让大多数人不仅享有富裕的生活，而且享有丰富的情感和友善的人际关系，使人们不仅追求成功，而且掌握追求幸福生活的手段和方法。

<<当代积极心理学>>

作者简介

刘翔平，北京师范大学心理学院教授，博士生导师，心理咨询与临床心理学研究所所长，北京翔平中小学生心理教育培训学校校长。

他率先将积极心理学理念引入中国，并撰写国内第一部介绍积极心理学的著作《给自己注入积极基因》（中国经济出版社，2005）。

目前主要研究乐观与积极情绪、心理流畅性、人格优势对抑郁的干预等积极心理学课题。

曾为中国移动、中国农业银行、群英咨询顾问中心、中纪委、中组部、清华大学总裁班、武汉大学EMBA班、公安大学、北京师范大学校长培训班等企事业管理人员举办积极心理学讲座近百场。

《北京晚报》《参考消息》《光明日报》《北京日报》等都竞相报道了他的积极心理学研究成果。

联系方式：lxp599@163.com

<<当代积极心理学>>

书籍目录

第一章 时代精神：积极心理学 第一编 积极的情感 第二章 主观幸福感 第三章 积极投入现实生活：流畅体验 第四章 积极情绪的价值 第五章 情绪的创造性与精神化 第二编 积极的认知 第六章 乐观 第七章 希望 第三编 积极的人格 第八章 积极的人格特质 第九章 积极的自我与动机 第十章 复原力 第四编 积极的关系 第十一章 积极的爱 第十二章 感恩 第十三章 宽容 第五编 积极心理学的应用 第十四章 积极心理治疗 第十五章 应用积极心理学改变我们的生活 第十六章 积极的环境

<<当代积极心理学>>

章节摘录

插图：事实上，那些觉得自己完全能掌控自如的体操运动员，也有可能动作不到位，甚至摔跤。完全的控制感并不代表没有发生意外的可能性。

人们在描述自己所获得的流畅体验时，提到的其实是控制的“可能性”，而并非控制的“事实”。

1. 冒险活动中的高度控制感 冒险活动如攀岩、蹦极、赛车等可能更容易体验到流畅。

这些在安全活动范围之外的运动蕴含着很多乐趣，但在局外人看来，也潜藏着更多的危险。

在这样的活动中，流畅体验的高度控制感占据了个体感受的很大一部分。

看来危险的活动，如果能够让人产生流畅体验，那么它一定能够使参与者的技能得以加强，从而在一定程度上控制危险的可能。

如果你打算参与某次攀岩活动，那么你要做好心理准备去面对各种各样的危险。

有一些危险是不可控的，比如落石、高温、暴风雨等，对于这些突发意外事件，你只能尽量做好准备去应对，但却不能保证完全避免和毫无意外；但另一些危险是你自身可以掌握的，比如对自身能力的判断——我是否拥有足够的技巧攀上这样一座悬崖？

作为一名攀岩爱好者，最重要的就是，尽一切可能避免那些不可控的危险，并对自己严格要求和训练，做足准备，以保证不会出现那些明明可以控制的危险状况。

这种冒险活动，其乐趣并非来自危险本身，而是来自参与者使危险降至最低的能力。

真正使他们体验到流畅从而乐此不疲的，并不是满足了追逐危险的心态，而是一种有能力控制潜在危险的感觉。

放弃常规生活所提供的保护，在冒险活动的各种艰难状况下行使控制权的感受，正是此类活动最吸引人之处。

<<当代积极心理学>>

媒体关注与评论

成功=能力+动机+乐观 ——Seligman. M.E.P 积极的生活不是每时每刻都具有积极情绪，而只是要使积极情绪和消极情绪之间的比率达到3：1。

——Fredrickson .B. L

<<当代积极心理学>>

编辑推荐

《当代积极心理学》是由中国轻工业出版社出版的。

<<当代积极心理学>>

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>