

<<感悟幸福>>

图书基本信息

书名：<<感悟幸福>>

13位ISBN编号：9787534938986

10位ISBN编号：7534938988

出版时间：2009-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：C.罗伯特·克劳宁格

页数：443

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>

## <<感悟幸福>>

### 前言

心理学是猜透他人心思的学问？

如果你这样想，会受到专业人士的纠正。

他们可能告诉你，心理学有许多分支，诸如基础的、发展与教育的、应用的，等等。

心理学是为了自身的健康、智慧、幸福？

如果你这样想，会听到专业人士的不同观点。

诸如认知行为取向、精神分析取向、存在一人本取向，等等。

总之，如果提出上述两个问题，你会面对庞大繁多而不是清晰的心理学体系与学派。

于是，整合的心理学，成为当代心理学的趋向之一。

本书的著者，C·罗伯特·克劳宁格博士，就是当代心理学整合趋向中一位独特的思想者。

克劳宁格博士是一位资深精神科医生。

然而，他不像一般循规蹈矩的精神医学临床诊疗者，而是对哲学、社会学、心理学、生物学、物理学乃至互联网运行机制都有广泛而深入的理解。

如果你耐心地通读这部著作，或者有选择地读某些章节，就会感到那么多看起来不相干的学科领域及其最新进展，在他富有创意的组织下，成为一个系统内相互依存、相互作用的部分。

这个系统被著者称为“存在的普遍统一性”。

## <<感悟幸福>>

### 内容概要

《感悟幸福-心身和谐的科学》中介绍了一系列促进自我意识成长的精神训练法，这些方法建立在作者大量的科学实验与研究基础上，可靠而有效。

阅读《感悟幸福-心身和谐的科学》犹如一杯酩茶，需要您慢慢地啜，细细地品，才能体味出它的美妙之处。

<<感悟幸福>>

作者简介

罗伯特·克劳宁格(C . Robert Cloninger) , 医学博士 , 华莱士·雷纳德精神病学教授 , 心理学与遗传学教授 , 华盛顿大学医学院杉索尼家庭幸福中心主任。  
他在遗传学、神经生物学、发育学、发展心理学、脑成像技术、常态和变态人格、心理测量学以及精神病理学诊断与治疗方

<<感悟幸福>>

书籍目录

导言 第一章 关于幸福的哲学思考 人生的三个基本要求 怎样才能得到幸福 亚里士多德的谬误 积极哲学家的观点 消极哲学家的观点 人文主义之路 是什么令生活充满压力 第二章 寻找一种完整的心理学 心理学的根本问题 气质 自我 人格的一致性 发展过程中的超验现象 第三章 思维活动以及对人类思维的测量 心灵路径 对自我意识各个阶段的体验 对思维的描述及测评 思维在时间中的运行 大脑对注意及情绪的调节 意识的螺旋形路径 第四章 超验主义的社会心理学 美国的早期文化 爱默生及美国的超验主义运动 对爱默生思维的测量 思维测量的信度与效度 对爱默生社会关系的测量 梭罗的发展 超验主义者的重要性 关于思维以及社会关系的结论 第五章 沉思的心理物理学理论 沉思性思维的普及 理解因果关系和意识的阶段 因果理论的解释层次 助长沉思体验 对沉思性思维的描述 顿悟与天赋的类量子本质 第六章 意识的生理心理学 第七章 表观遗传学革命 第八章 有关幸福的三要素 附录 思维的定量测查表 译者 后记

## &lt;&lt;感悟幸福&gt;&gt;

## 章节摘录

对于每个人来说，快乐、理解和爱都是自发的需求。

然而，无论是精神病学还是心理学都未曾很好地诠释幸福，这些学科大多研究的是不快乐的情况。现有的精神障碍治疗方法往往是依据人的经验，而这些经验又忽视了有助于获得幸福的自我意识发展的重要性。

因此，这些疗法是姑息的或不彻底的治疗，不是根本意义上的治愈。

虽然有传统生物医学和心理社会的治疗方法，但大多数精神障碍患者一生中仍然有不同程度的复发或慢性的精神残障。

精神药物和心理社会治疗措施对于暂时缓解精神障碍的某些症状是有效的，尽管使用了这些现代的治疗方法，却没有明显提高对生活感到幸福、满意的人群之比例。

精神病学与心理学对幸福学的理解进展缓慢，一定程度上缘于缺乏与另外一些科学领域成果之间的整合。

一些人类意识现象，如创造力、天赋和自由意志，也许只能用量子物理学来解释。

然而，许多心理学家和精神病学家却假定人本质上是机器，像计算机一样。

计算机的精确算法不能解释人类创造力和自由意志，而后者对人的幸福却是必要的。

心理健康领域需要一种与量子理论基本法则相契合的一般方法，用以描述和理解人的意识。

## 后记

也许是这部著作十分丰富和富于启发性的内容，范肖冬博士提议我们一起来翻译这部书。

然而，当开始翻译第一章时，才感到事情并不像原来想象的那样乐观。

细读其中的一个章节就会知道，著者对心理学相关问题思考的深度与广度，不足单一学科的专家能够把握好的。

为了尽快让国内读者看到书中的新观点，也为了我们指导的学生能够了解心理学发展的动态与前沿，郑州大学教育学院心理学系的部分人员参与了这部著作的基础翻译。

以下是他们分别承担的工作：刘亚萍译导言、第一章的一部分和第二章，朱艳丽译第三、四章，武小青译第五、六章，吴静译第七章，刘歌译第八章，张瑞星对全书进行了校改和补遗。

基础翻译工作之后，范肖冬博士与我反复讨论，逐句审校，直到最后仍感到翻译用词的一致性和准确性不尽如人意，交付译稿时忐忑不安、究竟译得如何，只能交给读者评判了。

在这部译著出版之际，我们衷心感谢郑州大学基础医学院遗传教研室的郑红教授，她对第七章遗传学与心理方面的专业表达进行了仔细审校；感谢郑州大学外语学院的刘昕同学，她帮助校改了第五、六章。

最后，特别致谢河南科学技术出版社及李娜娜编审，没有他们的积极促成和辛勤工作，就没有这部译著的完成和给我们带来的收获。

赵山明2008年3月3日

## <<感悟幸福>>

### 编辑推荐

《感悟幸福:心身和谐的科学》犹如一杯酽茶，需要您慢慢地啜，细细地品，才能体味出它的美妙之处。

如果您边读边领悟，读完《感悟幸福:心身和谐的科学》，您会觉得仿佛一位造诣高深的治疗师为您实施了一次绝佳的心理治疗。

渴望幸福是人的本能需求。

享誉世界的美国精神学家罗伯特·克劳宁格教授以其30余年的丰富临床经验和大量开创性的科学发现为基础，整合了现代生物医学与心理社会科学研究成果，一步一步由浅入深地阐述了他的幸福观：通过不断拓展人类的特有天赋——自我意识，即可一步步接近幸福。

《感悟幸福:心身和谐的科学》中还介绍了一系列促进自我意识成长的精神训练法，这些方法建立在作者大量的科学实验与研究基础上，可靠而有效。



<<感悟幸福>>

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>