

<<消极时代的积极人生>>

图书基本信息

书名：<<消极时代的积极人生>>

13位ISBN编号：9787213048746

10位ISBN编号：7213048740

出版时间：2012-7

出版时间：浙江人民出版社

作者：赵昱鲲

页数：206

字数：13

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>

## <<消极时代的积极人生>>

### 前言

心理学家在20世纪曾经进入到一个悲观主义的怪圈之中，集大成者当推精神分析大师弗洛伊德。他把从病人案例中发现的心理现象和规律，推广到普通人群中，给人的印象是，我们都有心理问题，心理的压抑和冲突是人类心理活动永恒的主题。

哈佛大学幸福公开课的主讲者本·沙哈尔（Ben Shahr）曾统计过心理学的论文中与积极心理和消极心理有关的心理学研究论文，发现在1967-2000年间，大部分的心理学研究都是与焦虑、抑郁、愤怒有关；而研究快乐、幸福、生活满意的论文则很少，二者的比例是21:1。

正是因为心理学给公众以这样的一种负面形象，我特别欢迎积极心理学的兴起，更愿意在中国推广积极心理学。

我也很高兴推荐任何介绍积极心理学的著作，尤其是由我们中国人创作的、给中国人看的、关于中国人的积极心理学著作。

昱鲲的这本书应该是我所看到的最贴近普通中国人生活的。

事实上，几千年来，我们中国人就有很多关于幸福的论述，很多论述已经得到了积极心理学科学研究的证明。

庄子在《道德经》中就特意描述了一个普通人的幸福经历。

有一位宰牛的屠夫庖丁，在从事自己熟悉和喜爱的工作之时，达到了一种物我两忘、幸福酣畅的状态。

原文是这样的：庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所履，砉然向然，奏刀向然，莫不中音。

合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。

美国著名心理学家希斯赞特米哈伊从这一段描述中得到了启示，他相信庖丁幸福酣畅的体验是人类所追求的真正幸福的体验。

这种幸福的体验他叫做“flow”。

我认为最恰当的翻译应该是“福流”。

这种福流的状态体会得越多，我们的幸福指数就越高。

根据积极心理学家的研究，人们在福流状态时的身心快乐是最有意义的，也是最高尚的。

什么时候我们最容易得到福流呢？

越来越多的积极心理学研究发现，大吃大喝不能给我们带来幸福，幸灾乐祸不能给我们带来幸福，自私自利不能给我们带来幸福，反而是奋斗、努力、思考、工作、友谊、爱情、艺术、自然等能给我们带来幸福。

其中，对我们中国人特别有意义的幸福来源是学习和阅读。

孔子《论语》的开篇就谈到了我们中国人的幸福之道，他说：“学而时习之，不亦说乎？

有朋自远方来，不亦乐乎？

人不知而不愠，不亦君子乎？

”由他看来，我们也发现，学习、友情、君子之道，都是我们中国人幸福的可靠源泉。

一本好书能给我们带来福流。

读一本好的谈幸福的书，更是我们体验福流的最佳方法。

这就是我阅读本书时的真实体验。

我很高兴向大家推荐这本书。

## <<消极时代的积极人生>>

### 内容概要

本书作者赵昱鲲是国内最早思考用科学的方法来追求幸福的学者之一。他师承积极心理学之父塞利格曼，并联合创办了全球华人积极心理学协会，担任副主席。

为什么《消极时代的积极人生》一书认为，这是一个消极的时代？书中分析了三个深刻的原因，并逐一提供了解决之道。在《消极时代的积极人生》中，作者将幸福的5个组成对应为5种营养成分：快乐VS糖，成就VS脂肪，投入VS蛋白质，人际关系VS纤维素，人生意义VS维生素、矿物质。

这本《消极时代的积极人生》汇集了十几位世界著名心理学家数十年的研究成果，结合中国当下的状况，将西方的原汁原味的积极心理学进行了中国化。在《消极时代的积极人生》中，提供了15个简单、新颖、贴近生活的幸福练习，帮助读者提升心理能量，提升幸福力。

可以说，《消极时代的积极人生》是一本为中国人量身定制的、非常实用的幸福心理学著作。

## <<消极时代的积极人生>>

### 作者简介

赵昱鲲 (左:赵昱鲲; 右:马丁·塞利格曼)

?

美国宾夕法尼亚大学应用积极心理学硕士，师从“积极心理学之父”马丁·塞利格曼博士，参与创建了全球华人积极心理学协会并任副主席。

国际积极心理学协会会员，美国《积极心理学日报》（Positive Psychology News Daily）专栏作家。

参与组织了“中国积极心理学与教育国际研讨会”、第二届中国国际积极心理学大会，译有塞利格曼最新著作《重新思考幸福》（Flourish）。

?

组过乐队，在美国赌场算过21点的牌，得过文学奖。

著有《美国草根政治日记》。

著有《数学乐旅》。

在美国罗格斯大学获得化学和计算机两个硕士学位，因执著于对人生意义和幸福问题的追问，辞去纽约金融公司的工作，全心致力于积极心理学在中国的推广和实践。

? 牛博网知名博主：老遥

? 知名时评人。

? 刊载文章链接

## <<消极时代的积极人生>>

### 书籍目录

- 序 幸福是理性的选择
- 第一部分 认识真正的幸福
  - 第1章 谁偷走了我们的幸福
    - 比别人好就一定幸福吗
    - 坏比好强大
    - 偷走你幸福的三个大盗
    - 选择积极
    - 幸福是你内心的生活方式
  - 第二部分 幸福的五个成分
    - 第2章 不多不少的快乐最幸福
      - 快乐VS糖
      - 什么是快乐
      - 品味：变快乐为长乐
      - 关注美好
      - 避免快乐陷阱
    - 第3章 幸福就要抗拒成就的诱惑
      - 成就VS脂肪
      - 诱人的成就
      - 有多少钱才能幸福
      - 如何攀比能更幸福
      - 只要你抛开一些面子问题
      - 发挥才智的幸福
    - 第4章 用投入构建幸福感
      - 投入VS蛋白质
      - 幸福在忘我的投入中
      - 发掘优势与美德
      - 培育内在动机
    - 第5章 人际关系是幸福的根本
      - 人际关系VS纤维素
      - 别人很重要
      - 助人为乐的方法
      - 感恩的方法
      - 学习宽恕
      - 积极主动地回应好消息
    - 第6章 用人生意义指引幸福的方向
      - 人生意义VS维生素、矿物质
      - 追寻人生意义
      - 我从哪里来
      - 在人生意义中探索幸福
- 第三部分 幸福需要两种锻炼
  - 第7章 幸福的身体锻炼法
    - 全面幸福方式
    - 运动出幸福
    - 身心和谐：冥想、瑜伽和太极拳
  - 第8章 锻炼心理，获得积极的力量

<<消极时代的积极人生>>

学习欣赏别人  
怎样欣赏自己  
学习乐观  
结语 幸福不是终点站  
打造幸福心理  
你做主，你幸福  
建设积极社会  
积极教育：别让孩子伤在起点上  
幸福是你旅行的方式

<<消极时代的积极人生>>

章节摘录

## <<消极时代的积极人生>>

### 媒体关注与评论

昱鯤的这本书应该是我所看到的最贴近普通中国人生活的积极心理学著作。

一本好书能给我们带来“福流”。

读一本好的谈幸福的书，更是我们体验“福流”的最佳方法。

这就是我阅读本书时的真实体验。

我很高兴向大家推荐这本书。

——清华大学心理学系系主任 彭凯平



## <<消极时代的积极人生>>

### 编辑推荐

《消极时代的积极人生》编辑推荐：作者师承积极心理学之父塞利格曼，是中国大陆最早获得积极心理学学位的学者之一，全球华人积极心理学协会副主席。

国际知名心理学家、加州大学伯克利分校终身教授、清华大学心理学系主任彭凯平真情推荐。

5种幸福成分，15个幸福练习，10项积极心理学研究成果，帮你摆脱消极情绪，全面提升幸福力。

为中国人量身定制的实用著作，适用于每个中国人的幸福心理学。

身世、经历、对脱口秀的爱好与擅长，积极心理学界的黄西——赵昱鲲，视频新作《昱鲲爱聊天》7月北京、纽约同步上线。

<<消极时代的积极人生>>

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>