第一图书网, tushu007.com

<<积极情绪的力量>>

图书基本信息

前言

心理学内部有个骄傲自大的说法，心理学家有三个任务：诊断并解决心理问题；让普通人更快乐，更幸福；让天才更天才，普通人更聪颖，帮助人们充分发挥潜能。
然而，心理学家完成了几个任务？
当对1887年至2000年之间的心理学术论文进行检索之后，你会惊讶地发现：心理学家关于积极情绪的研究仅仅是消极情绪的十四分之一。
从上述数据来看，显然心理学家失职了。
当心理学家充分了解人类绝大多数心理疾病的诊断和治疗方法之后，才发现，心理学已经忽视了自己的三大任务的后两个——如何帮助人们理解潜能与提升主观幸福感？
这两个市场基本被成功学占领着，充斥着形形色色的“大师”。
在物质日益丰饶的21世纪，以前任美国心理协会主席塞利格曼为首的精英心理学家们联合起来，发起了积极心理学运动，致力于以实证研究为依据，理解人类的性格优势与幸福。

<<积极情绪的力量>>

内容概要

相对于有关消极情绪的丰富的研究，积极情绪的分类、识别和功能却由于研究的零散性和测量技术的局限性而长期止步不前。
弗雷德里克森教授作为致力于积极情绪研究的先驱，在十几年间通过一系列针对积极情绪在身心健康状况、韧性、创造性、社会关系、社会偏见、危机应对以及生理和神经活动等方面的交互验证和实证研究，为积极情绪在分类、测量和功能界定方面奠定了基础，为积极与消极情绪的动态系统建立了初步的数学模型，并以“拓展和建构理论”为积极情绪的研究提供了第一个清晰统一的理论框架。
尽管实证研究本身是思辨、技术、符号和数据的高度整合与提炼，但作者在《积极情绪的力量》一书中，细心地将清冷的科研成果揉入温暖的生活实例当中，将自己人生的感悟、事业的跌宕起伏与积极情绪螺旋上升的动态模型巧妙结合、娓娓道来，让读者在层层的共鸣、感慨和回味中品尝到积极情绪的馈赠。

作者简介

芭芭拉·弗雷德里克森，北卡罗来纳大学杰出教授，最杰出的积极情绪研究者。

2000年，因她在积极心理学领域的杰出贡献，美国心理协会授予她坦普尔顿奖。坦普尔顿奖的影响力及奖金额堪比诺贝尔奖。

积极心理学之父马丁·塞利格曼称她是积极心理学领域的天才。

<<积极情绪的力量>>

书籍目录

第一部分 积极情绪的神奇作用　第1章 积极情绪的魔法　第2章 积极情绪是结果还是原因　第3章 积极情绪的10种形式　第4章 积极情绪能扩展思维　第5章 积极情绪会建构最美好的未来　第6章 积极情绪让我们百折不挠　第7章 积极情绪与消极情绪的最佳配比第二部分 达到最佳情绪配比　第8章 测测自己的积极率　第9章 减少消极情绪　第10章 增加积极情绪　第11章 收获欣欣向荣的生活译者后记

<<积极情绪的力量>>

章节摘录

插图：那么，积极情绪又如何呢？
与消极情绪相比，积极情绪显得苍白无力。
它绝对不是消极情绪的反面镜像。
积极情绪看起来是那么的弱小，以至于我们有时都注意不到它。
但是，假如积极情绪至关重要呢？
而且，积极情绪到底是什么？
让我们先从它不是什么开始吧。
积极情绪并不是说我们应该遵循“逆来顺受”或是“乐而忘忧”的格言。
那些只是简单肤浅的愿望，积极情绪要更为深入——从欣赏到热爱，从欢快到喜悦，还有很多很多。
这个词的范畴格外广。
它包括诱发积极情绪的乐观态度以及由此带来的开放的思想、柔和的性情、放松的肢体和平静的面容。
它甚至还包括积极情绪对你的个性、人际关系、社区团体和周遭环境的长期影响。
尽管这些内容有的听起来像是贺卡上的祝辞，但“积极情绪”这个已经引发了当前科学界极大兴趣的词，指向了重要的人性瞬间。
关于积极情绪的最新科学成果也非常令人惊艳。
你的那些轻微而短暂的愉悦状态，其实要比你想象的强大得多。
我们现在知道，它们通过帮助你创造最佳的生活状态，改变着你的身心。
那么让我们把时间调回去，重新再过一遍你的那个早晨，而这一次是带着积极情绪。
放心吧，无论你多么擅长消极情绪，你仍然具备实施积极情绪的能力。
在你阅读的时候请记住，和消极情绪一样。
积极情绪绝不仅限于自我暗示。
尽管轻微，它也同样能渗入你的脑海和视野、你的心率和身体化学反应、你的肌肉紧张度和面部表情以及你的资源和人际关系。

媒体关注与评论

芭芭拉是积极心理学运动的绝顶天才，这本书将改变人类的命运。
——马丁·塞利格曼 积极心理学之父本书的作者是该领域最有影响力的专家。
这本书是积极心理学研究成果的大集结，它不仅洞察了积极情绪的潜力，而且提出了增加积极情绪的切实方法。
——希斯赞特米哈伊 心流之父这是一本会让你感觉良好的书，它提供了获得快乐、健康以及创造力的秘诀，这些秘诀有着坚实的科学基础。
当你不高兴时，就拿出这本书读几章吧! ——丹尼尔·戈尔曼 情商之父本书提出的概念就如同黑夜中的闪电，给予追求幸福的人新的启示。
本书是近年来积极心理学最重要的通俗著作，阅读它、思考它、运用它、分享它，你的人生将自然而然地发生积极的改变。
——阳志平 安人公司创始人之一

编辑推荐

《积极情绪的力量》：积极心理学之父塞利格曼、心流之父希斯赞特米哈伊、情商之父戈尔曼倾情推荐缔造当代积极心理学最新巅峰一本改变人类命运的书照亮我们追寻幸福的路

第一图书网, tushu007.com

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