第一图书网, tushu007.com

<<积极心理学>>

图书基本信息

书名：<<积极心理学>>

13位ISBN编号：9787501961665

10位ISBN编号：7501961662

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：卡尔

页数：302

译者：郑雪

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

内容概要

今天，心理学家的任务不仅仅是矫治心理缺陷、治病救人，他们还扮演着一项极为重要的角色并承担新的使命，那就是如何促进个人与社会的发展，帮助人们走向幸福。
积极心理学时代的到来，不仅是心理学领域的一场革命，也是人类社会发展史中一个新的里程碑。
《积极心理学》倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展为主要内容，试图以全新的理念、开放的姿态诠释与实践心理学。
本书在内容上以幸福感为核心，系统介绍积极心理学各个领域的研究成果：　●怎样理解幸福和主观幸福感；　●积极心理学关注的主题：沉浸体验、希望与乐观、情绪智力、天赋、创造力与智慧；　●个人积极特质与动机的来源；　●塑造积极自我，增强社会适应力；　●在友谊、婚姻、家庭的生命周期过程中建立积极的社会关系；　●如何瞄准成长机遇，进行积极改变。

<<积极心理学>>

书籍目录

第一章　幸福　积极情绪　积极情绪和消极情绪　幸福　幸福的测量　幸福的作用　幸福的原因　文化和幸福　乐观地幸福　人际关系和幸福　环境和幸福　身体状况和幸福　生产力和幸福　休闲和幸福　进化观透视幸福的障碍　增进幸福　相关概念　争议　总结　问题　术语第二章　沉浸体验　内在动机　个人品质　元动机状态和逆转理论　沉浸　启示　争议　总结　问题　术语第三章　希望和乐观　积极幻想　自我欺骗　乐观　希望　期望主义和风险平衡理论　乐观、希望和健康　乐观和希望的神经生物学基础　启示　争议　总结　问题　术语第四章　情绪智力　情商：是能力还是个性特征　提高成年人的情商　情绪能力的发展　依恋和情绪能力的发展　情商的神经基础　相关概念　启示　争议　总结　问题　　术语第五章　天赋、创造力与智慧第六章　积极特质与动机第七章　积极自我第八章　积极关系第九章　积极改变编后记参考文献

<<积极心理学>>

章节摘录

1第一章 获得快乐和幸福的心理学　　近年来，随着中国经济的腾飞，中国人的生活水平越来越高，我们也能切身体会到经济的发展对我们的生活质量的改善，但是，物质条件的改善就意味着幸福吗？
你的生活如何？
幸福、平淡还是痛苦呢？
第一节 你幸福吗？
一、看看他们　　第一节 你幸福吗？
二、成长的困惑（1）　　第一节 你幸福吗？
二、成长的困惑（2）　　第一节 你幸福吗？
三、我们的支持系统　　第二节 积极心理学的诞生 一、之前的心理学　　第二节 积极心理学的诞生 二、一个契机　　第二节 积极心理学的诞生 三、关于积极与消极　　第二节 积极心理学的诞生 四、定义及其发展

编辑推荐

本书在内容上，以幸福感为核心，系统介绍积极心理学各个领域的研究成果。
第一章幸福，探讨幸福与幸福感内涵、产生机制与影响因素，以及幸福感的测量与促进方法。
幸福与幸福感是积极心理学的核心目标。
作为一门科学，积极心理学关注的是如何理解和解释幸福和主观幸福感，并准确地预测影响它们的因素。
作为一种临床实践，积极心理学更为关注的是如何增进主观幸福感，而不是矫治心理缺陷。
因此，积极心理学是对传统临床心理学的补充，而不是替代。
第二章沉浸体验，沉浸体验是人们在受其内在动机驱使从事具有挑战性且可控的任务时所经历的一种独特的心理状态。
本章介绍了与沉浸体验现象密切相关的内在动机理论和逆转理论，以及“手段一目的思维方式”和“活动取向思维方式”之间的相互转换。
第三章希望和乐观，探讨希望与乐观产生的心理机制、神经生物学基础，以及有关希望与乐观的理论及其对促进乐观、希望与快乐的启示。
第四章情绪智力，探讨情绪智力的内涵、情绪智力的年龄发展、影响因素，以及情绪智力研究对于增进幸福感的意义。
第五章天赋、创造力与智慧，阐述了天赋的涵义，天才儿童的遗传和环境因素、家庭背景和心理调节能力以及神经生理学基础；介绍了Sternberg和Lubart的创造力投资理论，以及创造力的发展阶段及其相关因素；描述了理解智慧的不同概念模型，包括在人格和认知发展成熟阶段的智慧以及智慧的平衡理论。
第六章积极特质与动机，描述了人格特质的五因素理论，积极品质的毕生发展及其遗传和环境基础，评估方法，特质型动机和状态型动机及其促进幸福感的临床意义。
第七章积极自我，阐述了主体自我与客体自我的概念，自尊的测量，自尊的发展与影响因素，以及自我效能感的来源、作用与评定；阐述了各种心理应对策略、适应性防御机制的发展和相关因素，以及应对方式和防御机制的评定方法。
第八章积极关系，讨论了在家庭、婚姻与友谊中社会关系的积极发展及其影响因素和评估方法，以及对于促进幸福的社会生活的临床意义。
第九章积极改变，描述了在咨询与治疗等临床实践中，积极改变的过程、阶段与技术，及其对于促进幸福感的意义。
本书既可以作为心理学、教育学、社会学和医学等相关专业大学生和研究生学习的教材或教学参考书，又可以作为广大普通读者开发自身潜能、培养积极心理品质、获得幸福生活的自助读物。

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