

<<积极心理密码>>

图书基本信息

书名：<<积极心理密码>>

13位ISBN编号：9787516112953

10位ISBN编号：751611295X

出版时间：2012-12

出版时间：中国社会科学出版社

作者：夏洛特·斯戴尔

页数：217

字数：230000

译者：刘国兵

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>

## 前言

在这里我要感谢我的丈夫查理斯，以及三个女儿阿曼达、安娜贝尔和伊丽莎白。在我写书期间，他们给予了我宝贵的支持与鼓励，还有无私的爱。我还要感谢家里的其他亲人和朋友，多年来他们一如既往地鼓励我更好地生活。我遇到很多人，他们以自己喜欢的方式，充实、快乐地生活着，此生有幸遇到他们，本书也算是对他们的一种感谢吧！

## <<积极心理密码>>

### 内容概要

积极的心理使我们更乐观、更幸福、更有激情。

它可以提高我们的情商，让我们发现生活的意义，帮助我们找到自尊、自信以及生活中需要的一切!它提醒我们，良好的心情、积极的思维以及乐善好施的行为习惯会带给我们巨大的力量。

有了积极的心理，我们的生活会更加健康、生命会更加长寿，对现实也会更加满足——人的一生还有比这更重要的吗？

夏洛特·斯戴尔编著的《积极心理密码--一门幸福乐观向上的学问》介绍了如何保持持积极心理的一些基本原则与实践方法，教你学会如何把这些原则与方法融入到今天的日常生活中去。

《积极心理密码--一门幸福乐观向上的学问》中列举了很多生动形象的实例，并设计了丰富多样的练习。

撰写本书的最终目的，就是手把手地教会你，如何一步一步走向幸福、辉煌的人生之路。

读完本书，你会：  
知道如何从现在开始，让自己的感觉马上好起来  
学会一些促进自己身心健康的简易方法

发现自己的长处，并知道如何利用它们

<<积极心理密码>>

作者简介

作者:(英)夏洛特·斯戴尔

## <<积极心理密码>>

### 书籍目录

积极心理学的神奇之处

历史及背景

作为一种新的思想，积极心理学是如何产生的

幸福与快乐

如何测量幸福与快乐

研究发现

没有事情是孤立的

选择的力量

幸福与心理健康

幸福的两种方式

幸福公式

幸福与悲伤

幸福作为心理健康的一种方式

心理健康

你的心理承受能力到底有多强?

幸福与控制周围环境

幸福与时间

幸福与选择

如何建立积极的情感从而幸福起来

积极情感的重要性

积极的情感作为积极生活的源泉

如何培养和增加持久的积极情感

学会忘我

学会珍惜现在

如何更加积极地珍惜现在

从现在开始!

做自己喜欢的事情，设立更高的目标

早上醒来你会为新的一年感到兴奋吗?

自然禀赋

要做真实的自己

记住学会忘我

发现自己的长处

利用长处展示自己的价值观

价值观是什么?

利用自己长处的三个要点

目标

不确定性

希望

积极的思维是更好的思维

为了实现自己的目标，请迈出积极的一步

过去的经历及对目标产生的影响

你的行为与价值观相符吗?

目标与担心

提高自我效能感或自信心

情感健康：与他人及自己建立良好的关系

<<积极心理密码>>

情感控制  
情感智力  
捕捉自己的情感  
情商对工作的影响  
与你的另一半建立良好关系  
让积极心理学在处理你与爱人、亲朋好友的关系中发挥作用  
关注自我，与自己保持良好的关系  
如何增强自己的适应能力  
什么是适应能力？  
什么让你成为一个具有较强适应力的人？  
感知所起的作用  
看待问题的方法及归因风格  
让淘气包变得听话  
培养积极看待各种问题的习惯  
乐观的力量  
乐观处理各种事情，增强自己的适应能力  
情感处理策略  
找出问题之关键：生活要有目的  
为什么我们需要目的意义？  
如何发现意义  
价值观可以带给我们社会与文化认同  
找出我们真正需要的东西，价值观只是个开始！  
设计一条人生箴言  
真实地生活  
终极目标  
金钱与名誉  
物质享受的代价  
聪明起来：增进自己的精神健康  
智慧  
培养自己的灵性  
信仰宗教的好处  
有益健康的心理状态  
用心观察  
沉思  
积极的健康：如何增进身体健康，使自己更长寿  
身体健康  
享受快乐，增进健康  
如何培养健康的习惯  
让积极心理学在工作中发挥作用  
应用在个人表现及成绩方面的积极心理学  
应用在工作关系方面的积极心理学  
工作中如何提高自己的交际技能  
积极心理学与有意义的工作  
改革型领导  
工作中的幸福感  
后记  
选择

<<积极心理密码>>

复杂性  
创造力  
附录

## &lt;&lt;积极心理密码&gt;&gt;

## 章节摘录

积极心理学告诉我们什么可以带来幸福。

它关注我们的生活、思想以及行为等所有能够影响健康和幸福的方方面面。

基于科学的研究，积极心理学为我们提供有助于健康向上、充实快乐生活的基本素质与技巧。

它不仅使我们更加“积极”，而且让我们成为最好。

它将帮助我们理解和学会如何更好地体验生活的点点滴滴。

一些相关研究成果给我们展示了保持乐观、学会感激、积极思考、举止慷慨、理智选择以及乐于交际所产生的力量，这些研究非常有趣。

积极心理学主要研究和探讨有助于“自我实现”以及发挥自身最大潜能的种种因素，但不仅限于此。

积极心理学谈论的是如何积极而精彩地生活。

积极心理学可以告诉你：  
· 为了保持积极心态，你需要做什么  
· 为什么保持乐观不仅仅是只看到事物好的一面  
· 什么使你更加长寿与健康  
· 人际关系的特点及重要性  
· 人们为什么喜欢变化与挑战  
· 为什么应该满足目前的拥有  
· 接受自我的重要性  
· 让生活拥有目标和意义很重要  
· 为什么了解和发挥自己的长处对你的幸福很重要  
· 怎样让生活变得如同我们想象的那样美好  
研究显示，一个人的富裕程度并不与其幸福指数成正比。

当我们不再为支付日常的账单而发愁时，我们对生活与幸福的满意程度并没有显著增加。

而实际上，当我们的收入超过了一定限度，幸福水平就会明显下降。

所以，满足当前的拥有，把钱捐给他人，这样可以使你更幸福！最新研究显示，当人们的生活变得富有时，那些乐于捐赠的人比随意把钱财花掉的人更幸福。

历史及背景 作为一门科学，心理学从一开始就研究人们的大脑，但后来其成果大多用于发现和解释非正常的心理现象。

而积极心理学的出现使心理学这个学科又重新回到研究人们的大脑上。

观察、思考以及指导人们如何幸福地生活对我们来说并不新鲜，在心理学研究领域也不是一个新的话题。

过去几十年来，人们在心理学领域做了大量的研究工作，最为著名的有高顿·艾尔伯特、亚伯拉罕·马斯洛、卡尔·罗杰斯等。

近年来，认知行为疗法得以普及，生活指导和神经语言学在过去二十多年来也得到快速发展，这些都见证了积极心理学家们所做的大量卓有成效的工作。

很多情况下，心理干预成了指导我们生活以及实现自我发展不可或缺的一部分。

例如感激、调节、想象、设定有意义而且易于实现的目标、关心他人、改变心态、发挥个人长处等都依赖于心理学及哲学知识。

作为一种独特而新颖的思想，积极心理学有其自己的研究目标。

它集社会学家、人类学家、临床心理学家、遗传学家、生物学家、心理学家、哲学家以及我们人类的常识于一身，在人类历史上第一次发展成为一个综合的完全学科。

她关注和研究有利于促进我们个人健康成长、社会繁荣发展的所有因素。

书店里各种各样的书籍浩如烟海，表面上看，这些书籍有效地提高着人们的生活质量。

但事实上，多数图书会被销售人员封存起来，而没有得到很好的研究和利用。

积极心理学以大量的事实向我们展示，注意个人日常行为的确可以提高一个人的生活质量。

在这一新的理念指引下，所有关于人类积极性的研究都将第一次综合成为一个学科。

## 后记

本书只是简要地介绍了积极心理学的一些基础知识，但是我希望通过它，你能够对那些有利于身心健康、同时也可以给你带来幸福的因素有个深刻的认识。

对我来说，这本书其实主要有三个主题。

第一个就是选择，我们以选择开始，所以也应该以选择结束。

第二个是复杂性，最后一个创造力。

选择 我们可以选择。

生活中如何思考问题、如何看待这个世界、如何规范自己的行为等等，我们都可以进行选择。

我们的选择决定了我们的人生。

读完这本书，你或许可以选择这样做：  
· 学会感恩 · 对他人更友好、更慷慨 · 更加乐观地思考问题  
· 拥有更多乐趣 · 为了自己的目标努力，选择全身心地投入 · 科学看待每天发生的事情、他人的看法以及自己周围的世界 · 学会观察 · 学会从身边发现生活的美 · 按照自己的理想去生活  
· 拥有一个健康的时间观 · 接纳自己，学会欣赏自己和别人身上的优点 · 从生活中寻找意义  
· 吃早饭、多运动 实际上，我希望你自己多做选择，学会培养自己的自主性，因为你才是自己生活的创造者。

内尔森·曼德拉在这一点上做得很好，充分显示出自主性的长处：当你无法控制自己的生活时，你仍旧可以控制自己的思想(内尔森·曼德拉)。

在这方面，曼德拉是我们这个时代的典范。

复杂性 对于幸福和颇具成就感的生活来说，我想你肯定已经注意到了，它是受多重因素影响的。事情都很复杂，但同时也会非常简单，因为改变生活中的一个小的方面就会影响到除此之外的其他方面，这反过来也会对整个生活产生影响。

当我们把随机性作为一个参数输入最基本的计算机程序，计算机从最简单的程序运行开始，慢慢就会变得复杂。

科学家斯蒂芬·沃尔福兰非常形象地为我们展示了以上过程。

他的目的不在于让我们感觉这个实验是多么的有趣，而是提醒我们，从复杂再回到简单，或者随机的情况下去预测最后的发展结果，这对我们人类来说并不总是能够轻易做到。

通过运行非常简单的计算机程序，沃尔福兰为我们创造出非常复杂和美好的画面。

在某些方面，积极心理学跟沃尔福兰做的实验一样，它试图发现那些能够带给我们最美人生的密码或者初始程序。

哲学家与神秘主义者也在进行相同的努力，并且得到几乎相同的结论。

所以，很多研究结果从一定程度上体现出古代神秘主义色彩也就不足为奇了。

然而，我们需要记住的是，有很多描写和记录诸神及圣人行为的书籍都是后人写的，后人也把他们的做法作为人类行为的努力方向和最高标准。

在这方面，佛祖、耶稣以及苏格拉底自己并没有写过什么东西。

他们的教化通过人们的实践而得以实现。

在人们处理个人与他人关系时，诸位神灵及圣人的故事和原则会召唤着人们去模仿。

对这些教义的最好理解就体现在人们的具体实践中。

## <<积极心理密码>>

### 媒体关注与评论

“这本书非常神奇，它会给你带来与众不同的新鲜感觉。

我喜欢这本书中作者设计的所有练习、引用的例证以及对人生的感悟。

读这本书是一种享受，就像在炎炎夏日畅饮一杯冰爽绿茶。

”——伊洛纳·伯尼韦尔博士，欧洲积极心理学网站创始人 “如果你希望过上更加充实而幸福的生活，这本书就像一本手把手教你的工具书，语言简洁，可读性强。

它鼓励你对生活做一些小小的改变，但正是这些改变，会带给你一个完全不同的人生。

”——安托尼·塞尔登博士，作家、历史学家、惠灵顿学院校长

<<积极心理密码>>

编辑推荐

夏洛特·斯戴尔编著的《积极心理密码--一门幸福乐观向上的学问》介绍了如何保持持积极心理的一些基本原则与实践方法，教你学会如何把这些原则与方法融入到今天的日常生活中去。如果你希望过上更加充实而幸福的生活，这本书就像一本手把手教你的工具书，语言简洁，可读性强。它鼓励你对生活做一些小小的改变，但正是这些改变，会带给你一个完全不同的人生。

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>