第一图书网, tushu007.com

<<真实的幸福>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

内容概要

过去的50年，心理学只关心一件事——心理疾病，而且做得不错，因为现在我们可以测量抑郁症、精神分裂症、酗酒等过去认为是很模糊的概念，并能做出相当精准的描绘。
目前我们已经知道这些问题是怎么发展出来的，包括它们的遗传因子、生物化学性以及心理成因，最重要的是我们知道该怎么去治疗这些疾病。
根据我最近的统计，在几十种心理疾病中，已经有14种可以用药物及心理治疗方法来进行有效医治（两种可以完全治愈）。
　　但是这种进步的代价很高：为了要摆脱问题状态，我们会变得更痛苦，甚至还不如以前。
人不只是要改正错误或缺点，还希望找出自己的优势和生活的意义。
人都不愿意糊里糊涂过一生。
你可能会像我一样，午夜梦回，躺在床上想自己的生活是如何越变越幸福，而不是一天天减少痛苦。
假如你真像我一样，你可能会对心理学有点失望。
但是现在，它终于走到了解积极情绪，建构优势和美德（strength and virtue），为亚里士多德所谓的“美好人生”提供指引的时候了。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

马丁·塞利格曼，从“抑郁专家”到“积极心理学之父”塞利格曼博士从“习得性无助”中走来，不再只关注人性黑暗、脆弱与痛苦的一面。
他发出了“积极心理学”的召唤——帮助普通人增加幸福感。

美国心理协会双奖加身第一人
塞利格曼博士在美国心理学界地位尊崇，他

第一图书网, tushu007.com

<<真实的幸福>>

书籍目录

第1章 为什么要幸福　大学毕业照上，有的人笑得很灿烂，眼角挤出了鱼尾纹；有的人只是礼貌性地提了提嘴角，笑容的不同能预测未来的幸福吗？
第2章 幸福的心理学　有的人在遇到连续的困难和打击后，退缩了，认为自己无能为力；而有些人却越挫越勇，好像很不识时务。
这两种人，谁会更幸福？
第3章 幸福的误区　给有幸福感和没有幸福感的两组人看一篇有关日晒与皮肤癌关系的文章，一个星期后，让他们回忆文章的内容，谁的记忆更清晰？
第4章 怎样才能永远幸福　社交广泛，有很多朋友；和相爱的人结婚；赚很多钱；养成健康的饮食习惯，经常锻炼身体。
这些通常意义的幸福法则真的能帮我们获得幸福吗？
第5章 塞式幸福法则1：过去的就让它过去　父母离异；妈妈不幸辞世；妈妈生了弟弟，没有人再关心我的存在，等等，这些童年的大灾难与成年后的抑郁、焦虑、攻击性、婚姻不美满等有怎样千丝万缕的联系？
第6章 塞式幸福法则2：未来不全像你想象　放假期间，你大吃大喝，结果长胖了很多，虽然已开始节食，但并没有瘦下来的迹象。
这时跳入你脑海的想法是“其实长远来看，节食根本没用”，还是“这种减肥法没有效”？
第7章 塞式幸福法则3：抓住现在的幸福　你会选择在下雪的夜晚，坐在柔软温暖的沙发里，看影碟、吃冰激凌；还是在烈日炎炎的夏日，背着帐篷去野营？
第8章 拉近幸福的六种美德　如果上天给你一个机会，你可以选择拥有某些优势，你会怎么选？
你是希望拥有姣好的容貌、富贵的出身、聪明的头脑还是选择拥有好奇心、正义感和勤勤恳恳的态度？
第9章 获得幸福的24个优势　在一家大型连锁超市，收银员在结账时算错了，少收了你50块钱。
你担心这笔钱会由收银员来赔偿，所以你把钱退还给了超市。
这样做时，你有幸福感吗？
第10章 在职场中寻找幸福　在美国，律师是最高薪的行业，能成为律师的人通常从小就很优秀，一路顺风顺水。
但为什么律师患抑郁症的比例比其他行业高，离婚率也很高，健康状况欠佳？
第11章 结了婚的人最幸福　按照市场经济的理论，人们总在追求利益最大化，人是功利的、自私的。
这是不是意味着，当我们变老了，失去了美貌和金钱，我们就只能孤独悲哀地等死？
第12章 别让孩子输在幸福感上　孩子是上天赐予我们的最好的礼物，我们要无条件地爱他们，所以我们应该随时对他们说“你真棒”，“你是最了不起的孩子”吗？
后记 终极幸福的真谛。

章节摘录

宗教学术界对信仰的观点认为，它制造了人的罪恶感、压抑性欲、不容异己、反科技、反学术，而且很专制。
19世纪80年代，有关积极心理学与信仰的关系的资料出来后，人们有了不同的看法。
有信仰的美国人的确较少吸毒、犯罪，离婚率和自杀率也较低。
他们也比较健康，寿命较长。
有宗教信仰的人不太会受离婚、失业、生病和死亡等打击的影响。
调查资料显示，有宗教信仰的人比无神论者的生活满意度更高，也更幸福。
宗教和健康、社交能力的因果关系并不奇怪，许多宗教都禁止吸毒、犯罪和通奸，都赞成助人行为、不纵欲及努力工作，但宗教跟较快乐、没有抑郁症和较具抗压性之间的因果关系，并不那么确定。
在行为主义极盛的时期，宗教被当做社会支持，有信仰的人都要做礼拜，这使他们形成了一个相互支持的团体，所以信徒会觉得比较幸福。
但是，我认为这中间还有更基本的关系：宗教带给信徒希望，因为对未来有希望，所以使现在的生活更有意义。
延加（Sheena semi Iyengar）是我所认识的最了不起的大学生之一。
她是盲人，但在宾州大学读书的最后一年，她横越美国去收集学士论文的资料。

后记

你曾在第1章做过一个暂时性幸福的测验，现在你已经快读完这本书了，也读到了我的一些建议，做了一些练习。
现在请你翻到17页，再做一次福代斯幸福测试。
让我们来看看你现在的幸福程度与你第一次做的时候有什么不同。
我认为有许多不同的途径可以达到真实的幸福，每个人达到真实的幸福的方式都非常不同。
“自从以大一新生的身份在普林斯顿的长春藤俱乐部吃晚饭以来，我还没有觉得这么尴尬、手足无措过。
”我对岳父耳语道。
过去我唯一的游艇俱乐部经验是在迪士尼乐园，但是现在，孩子们、曼蒂和我以及岳父母却在真正的游艇俱乐部用餐。
窗户外面的船也不是大号的划桨船，而是可以真正驶入海洋的大船。
坦普尔顿爵士（sir John Templeton）邀请我到他的俱乐部用餐，我带了曼蒂和孩子们，曼蒂又邀请了她的父母。
这是一个私人俱乐部，占据巴哈马群岛上新普罗维顿斯的整个西北角，拥有一英里长的细白沙滩，穿着制服的侍者说着加勒比口音的英语。
像皇宫一样的别墅里住着电影明星、欧洲皇室和亿万富翁，因为每个人都喜欢巴哈马宽松的税制政策。
在这个非常不适宜的环境下，我开始寻找生命的意义。

媒体关注与评论

“ 塞利格曼的幸福课 ”是新世纪人类行为的指南。
看过这本书的人，不管是门外汉还是专业人士都会受惠。
这本书不仅包含了具体的自我评估工具，而且语言生动风趣，道出了活出真我的真正涵义。
——希斯赞特米哈伊，心流之父心理学终于认真地研究了“ 幸福 ”。
塞利格曼博士送给我们一盏明灯，指引我们不断找寻多姿多彩的生活。
——丹尼尔·戈尔曼，情商之父由本世纪最具创意、最具影响力的心理学家写成的作品，他在幸福的本质上，阐述了不少精辟的科学见解及个人反思。
——史蒂芬·平克，畅销书《语言本能》的作者一本极佳的作品！
绝对是本充满实用智慧和真实资料的读物。
见解颇具深度，令人叹服！
——史蒂芬·柯维，《高效能人士的七个习惯》的作者

编辑推荐

《真实的幸福》：塞利格曼的幸福课清华大学心理学系主任，加州大学伯克利分校心理学系终身教授彭凯平 倾力推荐。
提升幸福感不可不读的心理学经典在哈佛，这是一堂听课人数最多、最受欢迎的课程在IBM、通用电气、壳牌、宝洁、谷歌，这是一堂平衡成功事业和幸福人生的必修课在英国贵族名校威灵顿公学，这是堂提升人生品质的素质课积极心理学之父、以最高票数当选的美国心理协会主席销量达到200万册！畅销全球20年，马丁·塞利格曼开创之作他曾以为史上最高票数当选美国心理协会主席他为了一贯忧郁的心理学带来积极与幸福他是心流之父希斯特来哈伊的亲密挚友他是哈佛幸福导师本·沙哈尔的导师他是积极心理学之父

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