

<<积极心理学>>

图书基本信息

书名：<<积极心理学>>

13位ISBN编号：9787801959768

10位ISBN编号：7801959760

出版时间：2009-5

出版时间：九州出版社

作者：冯林 编

页数：203

字数：164000

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>

## <<积极心理学>>

### 内容概要

二十一世纪的中国学生，尤其是大学生所面临的压力是非同寻常的。

他们没有了父辈们大学毕业后包分配的优厚待遇，铁饭碗已经不复存在；在学校他们要面对来自学习和人际交往的压力；走入社会还要面临就业的压力。

许多同学还没毕业，就开始为将来的前途感到焦虑和紧张，甚至有的因而罹患心理疾病。

《积极心理学》这本书就目前在学生的种种精神困扰提出了一系列行之有效的理论指导和案例分析。

“积极心理学”是哈佛大学学生选修最多的一门课程。

结合中国的实际情况，融合美国著名心理学家本·沙哈尔的六大积极主张，本书编者提出了针对中国校园的五大主张，案例真实，分析准确到位，非常贴近中国的现实。

本书最可贵之处在于不是仅仅提供解决问题的具体办法，而是提出了一种面对心灵困扰时人所必须持有的积极心理和乐观态度。

这是问题的根本所在。

本书试图告诉我们拥有健康快乐的心理特质，是人生路上获得成功的必然因素。

<<积极心理学>>

作者简介

冯林，诗人、作家。

祖籍四川，现居北京。

曾主编《中国大预测》、《中国公民人权读本》、《中国家长批判》、《重新认识百年中国》等时政、历史、教育类著名畅销图书。

作者广泛涉猎文学、哲学、心理学、政治、历史等领域，其社会批判与人文关怀精神所表现出的前沿视角与敏锐的

## &lt;&lt;积极心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 获得快乐和幸福心理学 第一节 你幸福吗？

一、看看他们 二、成长的困惑 三、我们的支持系统 第二节 积极心理学的诞生 一、积极心理学之前的心理学 二、积极心理学的诞生——一个契机 三、关于积极与消极 四、积极心理学的定义及其发展 第三节 积极心理学的研究 一、积极心理学家的使命 二、积极心理学的研究内容 三、积极心理学家们的发现 第二章 “哈佛红人”给你的六个忠告 第一节 接受自己——无论优点还是缺点 一、我是怎样的人？

二、自我接纳 三、自我接纳 止步不前 第二节 快乐需要意义 一、快乐的泡影 二、快乐的意义在哪里？

——助人者快乐 第三节 头脑说了算 一、乐观者的特征 二、乐观是可以学习的 三、如何学习乐观？

## 第四节 身体很重要 一、你关心自己的身体吗？

二、照顾自己的身体 三、尊重身体的感觉，聆听身体的智慧 第五节 越简单越好 一、从事少而精的工作 二、享受健康的快乐 三、拥有一项长久的兴趣 四、在活动过程中体验快乐 五、短期目标和长期目标 第六节 感激要说出来 一、感恩的力量 二、感恩，是一种动力 三、感恩，是一种生活态度 四、感恩就要“说”出来 第三章 针对中国校园的五个药方 第一节 培养自主意识 塑造独立人格 一、依赖阻碍我们前行 二、培养自主意识实行自我管理 三、塑造独立人格 第二节 坦然面对挫折 学会乐观自信 一、我们面临的挫折 二、多数学生面临挫折时的心理反应及原因分析 三、面对挫折，我们怎么办？

一提倡挫折教育，实行自我调节，学会乐观自信 第三节 和谐人际关系 创造积极环境 一、人际交往，无处不在 二、人际交往的误区 三、创造良好人际环境 第四节 正确认识自我 充分发挥潜能 一、认识你自己 二、生涯规划，自我实现 三、潜能挖掘，自我实现 第五节 实现多元价值幸福胜于成功 一、多彩社会，多元价值 二、幸福与成功 三、通往幸福的阶梯 第四章 全面了解这门学问 第一节 积极心理治疗的理论 一、积极心理治疗理论的来源 二、现实能力：认知能力的爱的能力 三、微小精神创伤 四、关键因素 第二节 积极心理治疗的方法 一、积极心理治疗的初始谈话 二、辅助性治疗 三、积极心理治疗的五个阶段 四、积极心理治疗与其他心理疗法 第三节 学生积极心理 一、常见学生心理健康问题 二、学习积极求助 三、自助成长 附录 一、心理学小实验 二、心理学小发现 三、心理学告诉你 四、心理小测验 五、相关时事 六、哲理小故事

## &lt;&lt;积极心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章获得快乐和幸福心理学——积极心理学第一节你幸福吗？

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？

一、看看他们2006年9月13日中午12点41分，一个黑衣杀手持枪闯入加拿大蒙特利尔道森学院，当警方赶到现场时，持枪杀手自杀。

据悉，这位杀手叫基姆维尔·吉尔，年仅25岁，是一名网络游戏痴迷者，他最喜欢的电脑游戏是根据1999年美国科伦拜恩校园枪击案制作的“科伦拜恩超级大屠杀”。

基姆维尔·吉尔的黑色外套，“朋克头”装扮，就是科伦拜恩枪击案中两名歹徒的翻版。

7年前的科伦拜恩校园枪击案共造成13人死亡，两名歹徒作案后自杀身亡。

那么，是什么原因造成了这种杀人游戏的真人模仿秀呢？

最主要的一个原因，就是学生对现实生活的失望和不满，进而沉迷网络，每日醉心于网络之中来获得快乐，最后走火入魔，产生心理扭曲，诱发了校园暴力的最终产生！

沉迷于网络之中的看似快乐生活的背后，是自己内心的孤独和痛苦，以及给他人带来的巨大灾难。

2007年5月13日，林黛玉的扮演者陈晓旭因乳腺癌在深圳去世。

据报道，陈晓旭生前一度抑郁，也曾皈依佛门，当事人在一次采访中坦言：她曾很专注于财富的积累，但之后发现事业的成功和物欲的满足并没‘有给她和家人带来真正的快乐。

长期的抑郁，让她疾病缠身，而我们心中那个多愁善感的“林妹妹”也就真的香消玉殒！

除此之外，近来，还时常会看到报纸、网络上提及在校学生抑郁、自杀等等。

每每看到这样的消息，都不禁让人感觉内心戚戚，很久难以平复，为那些学生们感到惋惜的同时，也很难理解，究竟是什么原因让那些风华正茂的学子们痛苦不堪，难以自拔，甚至想要放弃或剥夺自己和他人宝贵的生命？

这的确应该是这个时代、这个社会需要深思的问题，更是心理工作者需要不断探索的问题。

有机会接触一些大学生或是中学生的时侯，很喜欢和他们谈论一些关于人生的话题，想知道在他们的生活中，最重要的事是什么，他们所向往的生活又是怎样。

虽然处在相似的生存环境中，学生们对生活的理解和期望却大相径庭。

“我的生活中唯一重要的事就是好好学习，考所好大学，以后找个好的工作。

”“我希望以后能挣大钱，有很多钱才能做很多自己喜欢的事，才能让家人过得幸福。

”“我觉得不论在哪儿生活都很痛苦，也许我可以躲到一个没有人打扰的地方去生活。

”“我讨厌学习，我想早些工作，那样就可以摆脱痛苦的学习生活。

”令人惊讶的是，众多的答案中，反映能够享受生活乐趣的人并不多。

在“挨过苦”的大人眼中，现在的大中学生，大多生活不愁吃穿，无忧无虑，只要认真学习就好，应该非常幸福，但是在他们自己的眼中，答案却远不是这么简单。

曾在网络上看到，华师大附属中学高一年级的几名学生对本年级的同学进行了一个“幸福指数”调查，结果显示：在0~100分的幸福感自评中，有六成学生给了自己80分以下，而他们最不满意的方面是“自己”。

另一项对大学生生活满意感的调查研究显示：大学生们对生活非常满意的占0%，满意的占6.8%，稍微满意的占16.2%，态度模糊不清楚的占7.1%，稍微不满意的占29.6%，不满意的占30%，非常不满意的占10.4%。

上述数据也表明有30%左右的大学生对自己的生活总体上持满意或肯定的态度，而有接近70%的大学生对自己的生活的满意程度较低，处于中等偏下水平。

不论是对中学生还是对大学生的调查与了解，都显示出同样的一种特点，那就是大多数学生并不认为自己的生活是幸福的，他们对自己生活的满意程度与生活水平的不断提高之间似乎没有太大的关系，这个结果的确是人们的期望背道而驰的。

## &lt;&lt;积极心理学&gt;&gt;

如果父母们希望通过自己不断的努力，让孩子可以衣食无忧地享受学习生活，而现实却告诉我们，那些孩子们在享受这种物质生活的时候其实并不幸福，父母们又该做何选择呢？

学生们以为只要学习好就会有好的工作和幸福的生活，但如果在现实生活中那些学习的佼佼者未能如愿以偿，而那些学习上总是落于人后的学生们无论怎样努力也做不到“笨鸟先飞”的时候，他们又该做何选择呢？

二、成长的困惑每个人在成长过程中都会或多或少地经历困难、挫折的考验，有时会对生活感到厌倦，甚至感到痛苦。

我们的工作人员在日常心理咨询工作中发现，很多人会时常感受到低落情绪的困扰，生活中出现的各种负面因素都会或多或少吞噬人们对幸福的感受。

珍妮从小到大一直是班里的优秀生，父母总是以她为荣，对她的要求也总是很严，为她制定了严格的作息时间。

为了让她有好的学习环境，父母也以身作则，连说话都会小心谨慎，督促她尽快学习。

珍妮时常会很困惑，为什么其他孩子都可以轻松快乐地玩耍，而父母却这样对自己？

于是陷入了深深的忧虑之中。

汤姆是某名校大二的学生，原以为到了18岁，应该可以轻松地享受生活，但是他意识到自己错了。

每当他和别人共处时，他发现自己和其他人总是不合拍：他想看书的时候同学们却抱着啤酒神侃，他想睡觉的时候他们却兴致高昂地玩游戏。

有时候他总是想不明白，觉得周围每一个人都瞧不起他，想方设法地跟自己过不去。

有时候他甚至会觉得真是自己真是个可怜虫，为什么幸福的生活总是那么遥不可及。

上大学以来，劳拉的身体越来越差了，每次父母看到她，就觉得心疼，以为是离开家不适应学校的生活。

其实，疼爱她的父母并不知道劳拉内心深处的痛苦：她总是觉得自己很胖，加上个头儿又高，和其他女生走在一起，总觉得不自在。

别的女生都苗条纤细，而自己却那么丑陋，所以她尽量少吃东西，希望可以变得瘦一些，好看一些，但是美食的诱惑又是那么地难以抵制。

这种理想与现实之间的矛盾，总是在吞噬着她，令她痛苦不堪。

以上几个案例向我们展示了生活的几个侧面，其实我们在生活中也会感到内心的痛苦与无助。

可以看出，如果我们在生活中某一方面体会的快乐太少，那么与之相关的活动便会变成很痛苦的事情。

那是因为快乐是人发展的重要动力之一，要在学习与成长中体会到快乐，我们才会继续下去，才会产生出学习与成长的内在动机。

当他们开始意识到自己的快乐正在一点点耗尽，他们学习和成长的动力也在一点点枯萎。

你呢，你的生活幸福吗？

幸福是主观的，现在让我们来测一测我们的主观幸福感吧。

计分方式：1、3、4、7、8、11、13、14、16、20、23、26、29、31、32、36是反向题，需要反向计分，反向计分方法为，选择1则计为5分，2计为4分，3计为3分，4计为2分，5计为1分。

其他题目为正向计分。

选择几就计为几分。

然后将所有分数相加得到你的主观幸福感的总分。

对总分的解释：非常不幸福（37~105）：认为自己的自身状况（如：自我成长、自我目标实现、自我接受、自我健康、财富、形象等）和社会关系（如：家庭关系、室友关系、朋友关系、恋爱关系、师生关系等）与他人比较起来处于较低的地位，和自己的理想差距很大，认为自己以及自己的生活很不完美，而且这种状况难以改变。

情绪不稳定，极易体验到消极的情绪。

比较不幸福（106~125）：认为自己的自身状况和社会关系与他人比较起来处于较低的地位，和自己的理想差距较大，认为自己以及自己的生活不太完美，努力寻求改变，但是效果不佳。

情绪不稳定，比较容易体验到消极的情绪。

## <<积极心理学>>

有点幸福（126～145）：认为自己的自身状况和社会关系与他人比较起来没有优越感，和自己的理想差距有点差距，有时可能情绪不太稳定，对自己的评价波动性较大，希望自己的生活状况能够有所改变。

既能体验到积极的情绪，又能体验到消极的情绪。

比较幸福（146～161）：认为自己的自身状况和社会关系与他人比较起来处于相对较高的地位，虽然和自己的理想有一定差距，但是认为通过自己的努力是可以达到自己的理想的。

生活比较完美，情绪状态比较稳定，很容易体验到积极情绪。

非常幸福（162～185）：有强烈的幸福体验，非常认可自己的生存状态，对自己有一个非常客观的评价，也许他们在别人的眼中并不是特别幸福，但是这些人能够体会到生活的真谛，从平凡的生活中用心体会到幸福的存在。

情绪状态稳定，积极乐观。

<<积极心理学>>

编辑推荐

《积极心理学(校园普及版)》：“哈佛红人”给你的六个积极忠告1 接受自己 2 快乐需要意义3 头脑说了算 4 身体很重要 5 越简单越好 6 感激要说出来

#### 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>