

# 积极心理学



[积极心理学\\_下载链接1](#)

著者:任俊

出版者:上海教育出版社

出版时间:2006-8

装帧:平装

isbn:9787544407083

积极心理学是上世纪末首先在美国兴起的一场心理学运动，发起者是美国当代著名心理学家赛里格曼。积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括我们常说的许多心理问题）做出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。因此，积极心理学主张以人的积极力量、善端和美德为研究对象，强调心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存和发展，更要帮助那些处于正常境况下的人们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活。

作者介绍:

任俊，男，1966年1月出生于江苏宜兴，南京师范大学心理学博士毕业，现为浙江师范大学教师教育学院教授。主要研究方向：积极心理学及其应用、理论心理学研究。2003年分别获常州市哲学社会科学、自然科学优秀成果三等奖，2005年获第九届江苏省哲学社会科学优秀成果三等奖。主持或参与过多个省级课题。

目录:

[积极心理学\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

积极心理学

幸福學

心理

研究生方向

心理精神分析

事业

psychology

## 评论

任俊的《积极心理学》是他的博士论文，实际上更像是《the handbook of positive psychology》的中文简译本。

-----  
: B84/2222

-----  
大概只值三星半

-----  
这本写得还不错

-----  
系统翔实，收获颇丰。

-----  
读后积极的人会更执着，消极的人会向积极

-----  
有点像小说，图片几乎没有，后面几张可读性不强。入门还可以，只是在这本书里缺少激起感受积极心理学的内容，叙述性过强

-----  
积极阳光的，一本心灵鸡汤，可是隔三差五就得看两本这种书，要不然没干劲。

-----  
还是看得出著书者的诚意的

-----  
一般般 读书任务

-----  
其时正流行哈佛幸福课。。。-----

主要分为积极体验、积极人格以及积极的社会制度三大方面。在塞里格曼的积极倡导下，心理学家将二战以来的悲观心理研究方向转向积极心理学研究。

-----  
全面介绍为心理学正向的积极心理学。但是明显的前半部书比后半部内容充实的多。

-----  
其实看的是台海出版社的周一帆的版本，但是豆瓣找不到。只能说，我都在看小故事。。但是是在浙图借的第一本书，也Mark下。

-----  
积极心理学教材，比较全面，结合阿兰的那本备课完全OK!

-----  
前半部分还不错，后半部分在与社会学范畴上的论述个人觉得有点偏离了心理学研究主线

-----  
[积极心理学\\_下载链接1](#)

## 书评

全面阐释了积极心理学的起源，发展，新兴的心理学方向的价值所在，值得一读，理论书籍的阅读，潜移默化改变了人的观念，读过后对任老师的其他著作也感兴趣!

-----  
[积极心理学\\_下载链接1](#)