

# 积极心理学



[积极心理学 下载链接1](#)

著者:[美] 卡尔

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787501961665

《积极心理学:关于人类幸福和力量的科学》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—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。

《积极心理学:关于人类幸福和力量的科学》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。

## 作者介绍:

### 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

• • • • • (收起)

[积极心理学 下载链接1](#)

## 标签

心理学

积极心理学

心理

积极心态

幸福學

Psychology

应用心理学

成长

评论

教科书，非消磨时间的大众鸡汤读物（读者至少读过心理学基础）。导论型但觉得不错，学生时代如果接触这样一本书，将对那些鸡汤或神棍作品不屑一顾。

-----  
翻译的超烂，四颗星星都给积极心理学本身

-----  
内容不深，科普读物

-----  
: B84/2229

-----  
翻译比较差，很多句子不能一遍看懂。没有一个清晰完备的体系，浮光掠影地讨论了不少问题，但鲜有深入探讨。

-----  
给老妈买了。老妈灰常喜欢。这就足够了。

-----  
挺专业，所以我没看懂，前两章不错，后面开始搜词了，用的是快速阅读。

Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths by Alan Carr.: Routledge.

不错，关于沉浸体验相当有启发

幸福的路，谁都可以走，可是这样的路有几人看到...

这是我想走的心理学路线。书的内容还不错

关于幸福

值得同时亦需要反复读才能完全消化理解~

值得一读

专业性很强

16智力与幸福无关。东方集体主义社会，主观幸福感与自尊、按与个人意志一致方式行为等人格因素无关23幸福和参加宗教活动之间有中等程度相关25经济发达国家挣钱压倒一切者对生活标准及现状满意度更低198定期写自己必须面对的困难

不知道是书的问题还是翻译问题还是真的就是这门学科有问题

本科毕业前看的，当时打五星，如今研究生毕业再看，才发现翻译问题，当时真是看的随意，

刚刚买到，希望是本好书

算是一本心理学著作，也是面向大众的，很好的一个话题。整本书包括的内容很多，不仅提出了问题，也给出了一些方法。不过自己没有好好读完。

[积极心理学 下载链接1](#)

## 书评

很多关键的地方译错了。比如17页

“同卵双生子在实验开始时和9年之后的幸福感分数之间的相关系数是0.55，异卵双生子在实验开始时和9年之后的幸福感相关系数是0.54。我们从这个不同寻常的结果中得出结论是：幸福的锚定点98% ( $0.55/0.54$ ) 由遗传决定。”这个无论从专业上，还...

[积极心理学 下载链接1](#)