

幸福感



[幸福感 下载链接1](#)

著者:

出版者:江苏教育出版社

出版时间:2013-3

装帧:平装

isbn:9787549927784

《幸福感》可以粗略分为三大部分。第一部分起到了引入“幸福感”这一概念的作用：首先第一章介绍幸福感的相关概念，帮助读者了解这一主题的源流，以及与其他容易混淆的概念的区别；然后第二章针对幸福感的重要性、积极心理学研究的价值进行了说明。第二部分是从第三章到第八章，介绍了幸福感的相关因素——包括外部的因素和内部的心理因素——这也是本书的核心部分，汇集了当下积极心理学在幸福感方面的主要研究成果。第三部分即第九章，对本书讨论的内容进行了反思。

值得一提的是，于是专著的《幸福感》作为一本以介绍研究成果为主要目的的书，并没有像大众感兴趣的市场上其他的幸福感自助书籍一样专门讨论如何获得幸福感——它主

要是一本告诉我们“是什么”、“怎么样”，而非“如何做”的书。但是笔者在写作过程中也将相关理念渗透到了书中，相信读者在读过本书之后，也能够对如何获得幸福感有一个大概的了解。

作者介绍:

目录: I 幸福感是什么

1. 1 历史的考察
 1. 1. 1 幸福的语源学
 1. 1. 2 幸福的西方哲学传统
 1. 1. 3 幸福的中国传统
1. 2 现代心理学中的幸福感
 1. 2. 1 主观幸福感
 1. 2. 2 其他衡量幸福感的思路
1. 3 幸福感与单纯快乐、积极情绪
 1. 3. 1 幸福感与单纯的快乐
 1. 3. 2 幸福感与积极情绪

II 为什么需要幸福感

2. 1 幸福感建构人的心理资源
 2. 1. 1 幸福感打开我们的思路
 2. 1. 2 幸福感让我们的思维更活跃
 2. 1. 3 幸福感让我们面对挑战更加努力
2. 2 幸福感使人健康长寿
 2. 2. 1 幸福感高的人倾向于长寿
 2. 2. 2 幸福感有利于身体健康
2. 3 幸福感的其他好处
 2. 3. 1 幸福感提高生产率
 2. 3. 2 幸福感抵消消极情绪的影响
 2. 3. 3 幸福感让我们更有人缘

III 幸福感与金钱

3. 1 横向比较的结论
 3. 1. 1 幸福感与财富的相关是普遍的
 3. 1. 2 中国国内的幸福感统计说明了什么
 3. 1. 3 更为详细的数据
 3. 1. 4 金钱对于幸福感的作用边际递减?
 3. 1. 5 仍有不少人活在对数曲线之外一
3. 2 纵向的结论
 3. 2. 1 经济发展与幸福感变化
 3. 2. 2 个人收入变化与幸福感
3. 3 金钱崇拜的原因及其害处
 3. 3. 1 追求幸福—追求财富
 3. 3. 2 美国梦的黑暗面
 3. 3. 3 中国财富界的精神现状和启发

IV 幸福感与投入工作

4. 1 幸福感来自有所投入的充实生活
 4. 1. 1 有意义的忙碌
 4. 1. 2 工作意义的社会文化建构
 4. 1. 3 为自己做出选择来克服怠惰
4. 2 工作如何带来幸福感
 4. 2. 1 “高级”的工作态度
 4. 2. 2 某些职业的特征也会引起倦怠
 4. 2. 3 如何提高工作中的幸福感：两种思路

V 幸福感与社会关系

5. 1 幸福感与婚姻

5. 1. 1 婚姻将快乐加倍，将痛苦减半

5. 1. 2 依恋关系与婚姻幸福

5. 1. 3 祛魅婚姻神话

5. 2 幸福感与社会文化

5. 2. 1 我们需要社会关系

5. 2. 2 幸福感的本质依赖于文化

5. 2. 3 不同国家对幸福感的重视不同

5. 2. 4 集体主义与个人主义文化下的不同幸福

VI 幸福感与品味生活

6. 1 品味美好，积极认知

6. 1. 1 我们对多少事物视而不见

6. 1. 2 发现美的眼睛

6. 1. 3 放慢脚步

6. 1. 4 积极的记忆

6. 2 接纳消极情绪

6. 2. 1 我们应该发泄消极情绪吗？

6. 2. 2 积极的心理疗法的启示

6. 3 心流与宗教体验

6. 3. 1 FLOW

6. 3. 2 宗教与幸福感

6. 3. 3 特别地：灵性体验

VII 幸福感与乐观的信念

7. 1 乐观地解释过去

7. 2 乐观地期待未来

7. 3 乐观是如何起作用的

7. 3. 1 自我实现的预言

7. 3. 2 自我实现的幸福期待

7. 3. 3 与心理学本身的有趣类比

7. 4 乐观的生活是我们的选择

7. 4. 1 抑郁的人比较正确？也不一定

7. 4. 2 最终的选择权在我们手中

VIII 幸福感与有意义的生活

8. 1 极端情境下的生命意义

8. 1. 1 生命意义的现象学探索

8. 1. 2 生命意义的实证研究

8. 2 日常生活中的意义

8. 2. 1 生命意义在日常生活中同样重要

8. 2. 2 意义需要我们去寻找和创造

8. 2. 3 存在的虚空

8. 3 追寻生命的意义

8. 3. 1 工作

8. 3. 2 爱

8. 3. 3 受难

IX 反思

9. 1 幸福感的双生子研究

9. 2 幸福感的适应能力

9. 2. 1 享乐跑步机

9. 2. 2 婚姻幸福感变化的证据

9. 2. 3 跑步机的限度

9. 3 自我实现的生活方式

9. 3. 1 “追求幸福”背后的问题

9. 3. 2 禅宗的启示

9. 3. 3 出路在哪里：人本主义心理学的答案

附录：主观幸福感测验的解释

参考文献

后记

• • • • •

([收起](#))

[幸福感_下载链接1](#)

标签

积极心理学

评论

对幸福的研究做了比较全面的综述，有启发。

师兄写的挺好哒/过了几年回头看，觉得这本书也就这样吧，我当时觉得好，不过是觉得写书的人好

[幸福感_下载链接1](#)

书评

[幸福感_下载链接1](#)