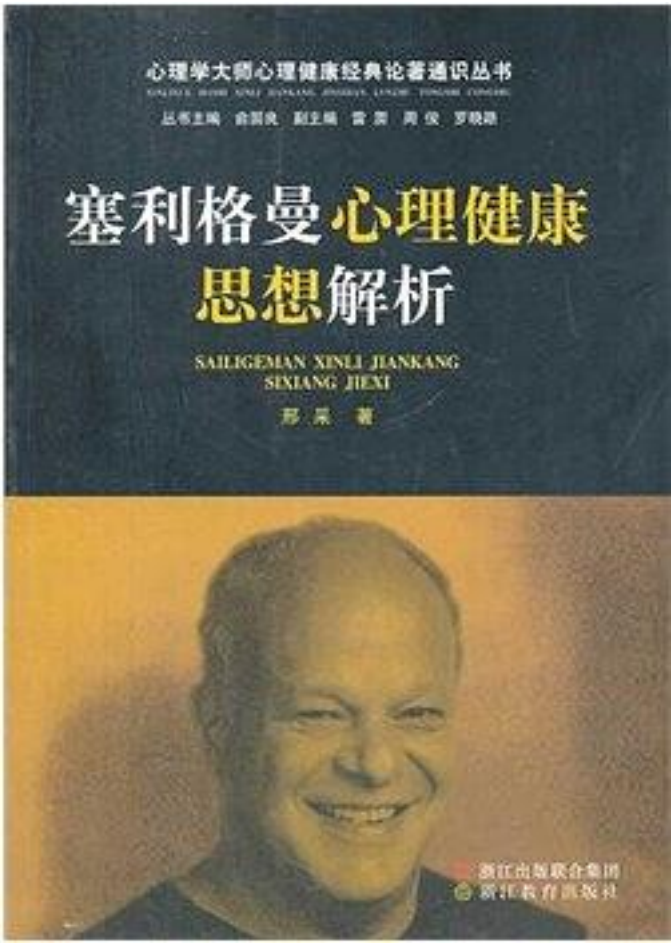


# 塞利格曼心理健康思想解析



[塞利格曼心理健康思想解析 下载链接1](#)

著者:邢采

出版者:浙江教育出版社

出版时间:2013-11-1

装帧:平装

isbn:9787553613154

作者介绍:

## 目录: 引言

### \*章 塞利格曼的生平

#### \*节 塞利格曼简介

#### 第二节 出生与童年经历：学术的起步

#### 第三节 大学生涯：“习得性无助”——对行为主义的宣战

##### 一 进入普林斯顿大学学习

##### 二 师从所罗门教授

##### 三 习得性无助的研究

##### 四 向行为主义宣战

##### 五 “贝尔尼斯酱现象”

#### 第四节 声名鹊起：无助理论的新发展——抑郁解释风格

#### 第五节 研究的转向：从习得性无助到习得性乐观

#### 第六节 学术\*：竞选心理学会主席

#### 第七节 开辟心理学新领域：积极心理学

#### 第八节 生平评述与塞利格曼未来的研究方向

#### 附录一：塞利格曼生平年表

#### 附录二：塞利格曼的主要著述

## 第二章 心理健康经典名篇选译

### \*节 经典名篇选译之一：《积极心理治疗》

#### 一 早期证据和探索性研究

#### 二 理论背景

#### 三 对积极心理疗法的测试

#### 四 结论和局限性

#### 第二节

### 经典名篇选译之二：《悲观的解释风格是造成身体疾病的危险因素之一：一个35年的纵向研究》

#### 一 方法

#### 二 结果

#### 三 讨论

## 第三章 心理健康经典名著解读

### \*节 塞利格曼心理健康经典名著总览

#### 第二节 塞利格曼心理健康经典名著详解：《活出\*乐观的自己》

##### 一 名著的主要内容及影响

##### 二 \*部分：“什么是乐观，什么是悲观”

##### 三 第二部分：“乐观的人生为什么精彩”

##### 四 第三部分：“如何活出\*乐观的自己”

##### 五 《活出\*乐观的自己》名著解读总结

##### 六 《活出\*乐观的自己》心理健康思想评析

## 第四章 塞利格曼心理健康思想评述

### \*节 塞利格曼和积极心理学的诞生

#### 一 积极心理学的定义

#### 二 第二次世界大战后的心理学

#### 三 积极心理学杰出的“祖先”和同时代的“表亲”

#### 四 积极心理学的假设

#### 第二节 塞利格曼倡导的积极心理学的发展与贡献

##### 一 积极的心理情绪和主观幸福感体验

##### 二 积极的人格特质与性格力量

##### 三 积极心理过程与身体健康

##### 四 概念组织：愉快的生活、充实的生活和有意义的生活

##### 五 积极心理过程的评估

##### 六 积极的心理治疗

##### 七 积极心理学对心理健康教育的启示

## 第五章 心理咨询案例分析

\*节 案例分析之一：积极心理学与认知疗法

一 基本情况介绍

二 问题分析

三 心理咨询策略与过程

四 结果与思考

五 点评

第二节 案例分析之二：人格力量的培养

一 基本情况介绍

二 心理咨询策略与过程

三 问题分析

四 结果与思考

第三节 案例分析之三：积极心理学在朋辈咨询中的应用

一 基本情况介绍

二 心理咨询策略与过程

三 结果与思考

四 点评

第六章 积极心理学流派

\*节 积极心理学

一 积极心理学诞生的必要性

二 积极心理学诞生的学术背景

第二节 积极心理学的主要内容和研究方法

第三节 积极心理学发展至今所取得的成就

第四节 塞利格曼在积极心理学中的地位和作用

第五节 积极心理学的应用研究

一 积极健康

二 积极干预

三 积极神经科学

四 积极教育

五 积极心理治疗

结语

参考文献

后记

• • • • • ([收起](#))

[塞利格曼心理健康思想解析\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

积极心理学

塞利格曼

纸质书

待购

## 评论

三分之二是塞老爷子的论文，这书没什么用

-----  
[塞利格曼心理健康思想解析\\_下载链接1](#)

## 书评

本书介绍了积极心理学之父塞利格曼的生平以及他对积极心理学的贡献。也从总体上介绍了积极心理学的概况：与以往心理学的不同，产生背景、研究内容 and 应用。让人对积极心理学尤其是塞利格曼的思想理论有初步认识，作为积极心理学入门书可以一看。 ----- 也存在一些缺点：部...

-----  
[塞利格曼心理健康思想解析\\_下载链接1](#)