

# 发现自己的抗逆力



[发现自己的抗逆力\\_下载链接1](#)

著者:何敏贤

出版者:社会科学文献出版社

出版时间:2014-7

装帧:平装

isbn:9787509758045

本书由香港城市大学何敏贤教授等人基于多年实践撰写而成，介绍正向心理学的基本理论知识及其在香港的研究和应用，提供正向特质（优点与长处）、正向思维（乐观与希望）、正向感知（感恩与品味）的测量和练习方法，帮助个体从逆境中复原并走向更好的未来，获得更快乐、更有意义的人生。

本书最大的特色，就是依照中国传统和现代文化，对正向心理学中有关理论、观点及方法进行了文化调整，使其更符合华人的思维和行为方式。

作者介绍:

何敏贤:

墨尔本大学临床心理学博士，正向心理学的知名学者及亚洲地区的代表人物之一，现任香港城市大学应用社会学系副系主任、教授、博士生导师，资深注册临床心理学家。目前正致力于研究创伤事件（如丧亲）后帮助个体调节及适应的心理因素，以及如何将正向心理学的课题引入临床健康心理学的研究。

袁雅仪:

香港大学临床心理学博士，资深注册临床心理学家，具有10多年的丰富临床心理辅导经验。

段文杰:

香港城市大学健康心理学博士。致力于个体优势长处（Strengths & Virtues）在华人群体中的研究与应用，与何敏贤教授一道提出当代社会中普遍赞赏和认可的三大长处：意志力、亲和力和生命力。目前正在研究如何基于这些长处创新并发展传统的心理疗法。

目录: 1 正向心理学简史

1.1 发展简史

1.2 幸福哲学与科学

1.3 核心观点：幸福是可以改变的

1.4 文化调适

1.5 应用原则

2 正向特质

2.1 长处与性格优点

2.2 十大甄别标准

2.3 分类体系及特性

2.4 正向特质的测量

2.5 优点与长处的作用

2.6 华人的优点与长处

3 正向思维

3.1 乐观与悲观

3.2 希望认知理论

3.3 希望思维的测量

3.4 希望思维与童年发展

3.5 希望思维对儿童和青少年的作用

3.6 希望思维对成年人的作用

3.7 培养希望思维

4 正向感知

4.1 感知恩惠：感恩

- 4.2感知生活：品味
- 5 正向心理学在香港的实务案例
- 5.1新生精神康复会
- 5.2希望故事计划
- 5.3大肠癌基因测试者希望训练计划
- 5.4大脑麻痹症儿童家长优点聚焦互助小组计划
- 5.5抑郁症患者的正向心理治疗法
- 5.6香港惩教署建心馆计划
- 6 应用正向心理学在中国的发展前景
- • • • • [\(收起\)](#)

[发现自己的抗逆力\\_下载链接1](#)

## 标签

心理

积极

正向心理学

幸福

希望

## 评论

草草读了一遍，像一篇大综述

-----  
[发现自己的抗逆力\\_下载链接1](#)

## 书评

正向心理学也就是积极心理学，帮助你用积极的眼光看待世界，解决问题，在这个过程中，你会找到更好的自己，更幸福地生活。  
撇开这本书理论、学术的东西，我发现最大的收获是在我每天沮丧无助或无聊的时候，能够拿起书，找到具体而有效的建议，照做一两条，心情就会大大改变。...

-----  
[发现自己的抗逆力\\_下载链接1](#)