

幸福的感觉



[幸福的感觉_下载链接1](#)

著者:岳晓东

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2017-6

装帧:平装

isbn:9787568901000

本书是一本兼顾理论与实践的参考书，作者尝试以轻松的笔触，深入浅出地讲解积极心

理的窍门，为青少年的生命注入活力。由备受保护的儿童过渡至成年人阶段，无可避免地要面对生命中不同的挑战，学业、工作、恋爱，或逢成功，或遇挫败；能够掌握书中谈到的“积极心理公式”，自能易于在学业与事业发展上找到方向，也不会因一时的挫折而否定自我，明白自己在处理不同事情时的行为及心理反应，从而借着个人的努力来找出调节和进步的方法和空间，寻得快乐人生。

大量的心理学研究也表明，主观幸福感高的人会在各种不利的应激状况下，多体验愉悦情绪而少体验不愉悦情绪。由此，主观幸福感高的人会对困境充满了乐观期盼，而避免悲观期望。如美国康奈尔大学心理学家伊森（Alice Isen）等人的研究表明，体验正面情绪的人思考问题会更活跃。而本书，将会与您分享怎样在生活磨炼中不断提高自我的认知调整能力。

作者介绍：

岳晓东，哈佛大学人类发展与心理学博士，香港城市大学教授，香港心理学会咨询心理学分会首任会长。“凤凰卫视”心理专家，内地20所大学的客座/兼职教授；担任《中国青年报》《北京科技报》《校园心理》《中国日报》（英文版）等多家报刊的专栏作家。

主要研究领域包括青少年偶像崇拜、创造力认知与激发、幽默与中国文化、压力研究与管理。著有《登天的感觉》《心理面面观》《脑博士开讲！》等20余部专著。

目录:	导论 积极心态的威力	1
I	积极心理学的主张	2
II	我的积极心态公式	5
III	如何培养积极心态	10
1	“压弹节节高”——谈面对压力	13
1.1	积极心态要有压弹力	16
1.2	我的压弹理论	23
1.3	如何培养压弹力	25
	苏东坡——中国古人的压弹典范	35
	梅艳芳——香港人压弹的典范	40
	被炒鱿鱼——我的压弹故事	43
2	“做个@人”——谈人格完善	45
2.1	积极心态要人格完善	48
2.2	我的@人理论	52
2.3	如何培养@人格	56
	大弯的南北气质融合——@人格修炼的典范	64
	李小龙动静结合——香港@人修炼的典范	68
	治学要严谨——我的@人格修炼	71
3	“相对爱自己”——谈自信培养	73
3.1	积极心态要有自信	76
3.2	我的自信理论	78
3.3	如何培养自信	86
	左宗棠——古人自信的典范	93
	包玉刚——香港人自信的典范	96
	假日帮厨——我的自信体验	99
4	“重拾童子心”——谈创造力的培养	101
4.1	是什么扼杀了我们的创造力	105
4.2	创造力被扼杀的恶果	109
4.3	积极心态要有创造力	112
4.4	我的创新理论	115

4.5 如何培养创造力	126
毕加索——艺术创新的典范	137
陈易希——香港的创新典范	139
学习的觉悟——我的创新体验	142
5 “冷暖都是情” ——谈爱情智慧	145
5.1 什么是正确的失恋观	148
5.2 积极心态要有爱情智慧	152
5.3 我的爱情理论	156
5.4 如何培养爱情智慧	164
勃朗宁夫妇——爱情智慧的典范	172
朱家鼎与钟楚红——香港人爱情的典范	175
爱情是一面镜子——我的爱情感悟	178
6 “职趣能匹配” ——谈事业规划	181
6.1 积极心态要有事业规划	184
6.2 事业发展类型	188
6.3 我的事业投资理论	195
6.4 如何做好事业规划	199
毕晓普——诺贝尔奖得主的事业规划	202
李嘉诚——香港人事业规划的典范	204
决心当教授——我的事业规划	209
7 “幽默是智慧” ——谈幽默培养	211
7.1 积极心态要有幽默	214
7.2 幽默有什么好处	217
7.3 我的幽默理论	223
7.4 中国人为什么缺幽默	226
7.5 如何培养幽默感	229
林肯——幽默的典范人物	235
周星驰——香港人幽默的典范	239
难忘罗伯特——我的幽默启蒙	242
8 “活着没商量” ——谈珍惜生命	245
8.1 积极心态需要珍惜生命	248
8.2 我的绝望理论	252
8.3 如何珍惜生命	255
不忍远离——悲张国荣之死	259
歌德——古人珍惜生命的典范	262
阿咩吉场——香港人珍惜生命的典范	265
活着没商量——我的珍惜生命感悟	267
· · · · · (收起)	

[幸福的感觉](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

评论

很多素材真的没啥意思，但创造力那一章我很认可！加一星。

放弃吧，别浪费时间

中学生作文素材大全吗？鸡汤？

这本书，远远无法和岳老师的成名作——《登天的感觉》相提并论。

[幸福的感觉](#) [下载链接1](#)

书评

[幸福的感觉](#) [下载链接1](#)