

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
- 大鸾的南北气质融合——@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](#)