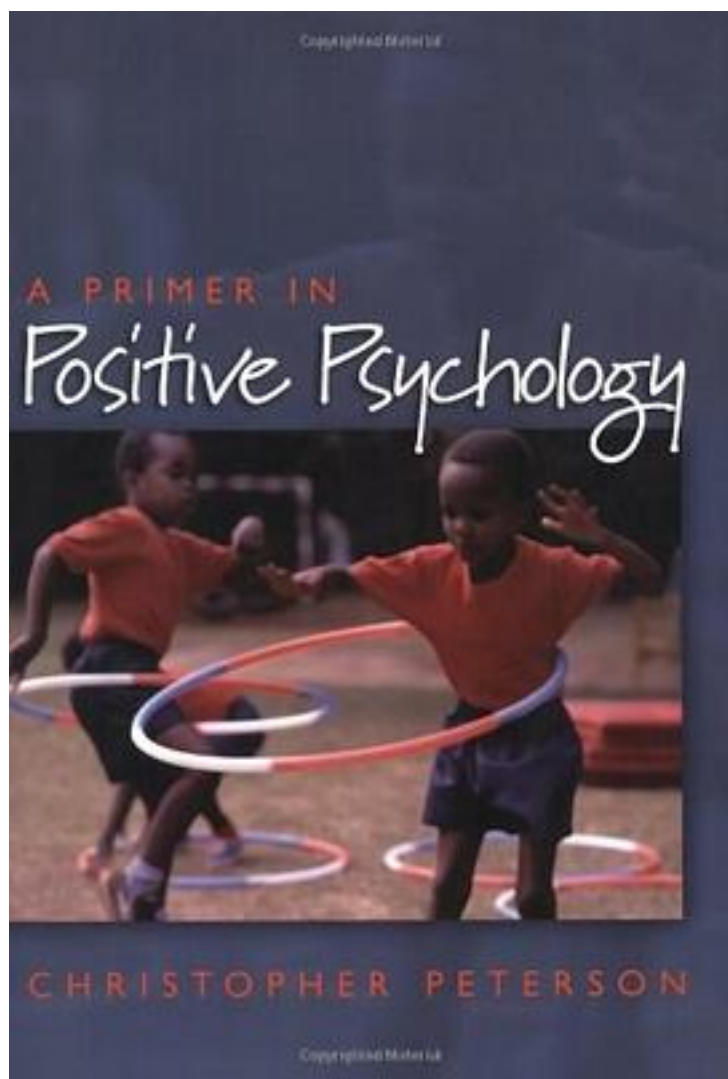


# A Primer in Positive Psychology



[A Primer in Positive Psychology\\_下载链接1\\_](#)

著者:Christopher Peterson

出版者:Oxford University Press, USA

出版时间:2006-7-27

装帧:Paperback

isbn:9780195188332

Positive psychology is the scientific study of what goes right in life, from birth to death and at all stops in between. It is a newly-christened approach within psychology that takes seriously the examination of that which makes life most worth living. Everyone's life has peaks and valleys, and positive psychology does not deny the valleys. Its signature premise is more nuanced, but nonetheless important: what is good about life is as genuine as what is bad and, therefore, deserves equal attention from psychologists. Positive psychology as an explicit perspective has existed only since 1998, but enough relevant theory and research now exist to fill a textbook suitable for a semester-long college course. A Primer in Positive Psychology is thoroughly grounded in scientific research and covers major topics of concern to the field: positive experiences such as pleasure and flow; positive traits such as character strengths, values, and talents; and the social institutions that enable these subjects as well as what recent research might contribute to this knowledge. Every chapter contains exercises that illustrate positive psychology, a glossary, suggestions of articles and books for further reading, and lists of films, websites, and popular songs that embody chapter themes. A comprehensive overview of positive psychology by one of the acknowledged leaders in the field, this textbook provides students with a thorough introduction to an important area of psychology.

作者介绍:

克里斯托弗·彼得森，美国密歇根大学Arthur F.Thumau心理学教授，著名心理学家，临床心理学委员会前主席，全球100位最受欢迎的心理学家之一，美国VIA性格研究中心学术部主任。他是积极心理学的创始人之一，并以其在乐观、健康、幸福等领域的研究而享誉世界。2010年，彼得森博士荣获密歇根大学最高教学荣誉奖——“青苹果奖”。

彼得森出生、成长于美国中西部，先后就读于伊利诺宜州立大学、科罗拉多州立大学和宾夕法尼亚大学。1986年开始在密西根大学执教心理学，他在这所学校教授多门课程，包括心理学概论、心理病理学、心理学研究方法，当然还有积极心理学。其学生大约有20000名之多。他将其职业生涯的大部分时间用于抑郁、绝望和道德败坏等问题的研究上，帮助无数人改变生活。《积极心理学》是彼得森教授最新的代表著作，此外，他还与人合著了《性格优势与美德》一书。

目录:

[A Primer in Positive Psychology\\_下载链接1](#)

标签

积极心理学

Positive.Psychology

心理学

心理

积极心理

正向心理学

入门

Psychology

## 评论

文字并不优美，过度美国化

-----  
[A Primer in Positive Psychology\\_下载链接1](#)

## 书评

当前的大众文化，及主流媒体取向，有两个方面的病理性特点：  
一、过于关注、赞扬，以金钱为意义核心的成功标准，并以此为基础的成就建设、工作取向、物质享乐；忽视了对于道德修养、灵魂信仰、生命归属感等精神世界的思考与讨论。整个社会，多了一些浮华，少了一些深刻。 ...

-----  
幸福是动词，需要你去努力。  
53-118页有三章主题，一是幸福，二是积极的思想，三是性格力量。读完这三章我想和大家分享的是《幸福》这一章的感受，因为对这个章节内容很触动我，让我觉得受益匪浅。分享一：幸福感的影响很多来自于日常平凡的生活。在初中的时候，我以为...

花了一个多月的时间才艰难看完这本书，这几乎是我近期看过的最难啃的书。书里主要是想表达：心理学不仅要关注心理疾病，也要关注人的力量；不仅要修复病损，也要帮助人们构筑生命的美好；不仅要致力于治疗抑郁的创伤，也要帮助健康的人们实现人生的价值。原本以为这本书类...

我觉得不错的书：

- 1，打开积极心理学之门。从公开课幸福课开始知道积极心理学的，这本书真的可以看作之门的教科书。
- 2，动机与人格。当然最主要是关于需求理论。注意的是除了五项需求，还有另外的两项：求知需求和审美需求。
- 3，思考致富。这也是一本经典。不一定是为了致富， ...

说说总的感受。外貌协会就要先说外在，封面很好看，纸的质感也不错，捧在手上就有读的欲望，嗯，这可不可以算是“首因效应”在出版方面的应用？其次，有些地方的翻译足以让人挠墙，句子的逻辑关系出现狼命此案的矛盾关系……也有极少一些地方有错字。然后，说说内容...

- 1.教材？我感觉作者有点迂腐（可能还有内向），字里行间也有点自己的幽默。但是从教材角度看，似乎不够框架感、大气。当然了，如果能细心看完，也会收获很多：比如从别家角度如何看待积极心理学。他本人如何看待积极心理学的某些研究，他透露了一些个人看法。
- 2.亲近感 ...

在面对多种选择时，有些人努力要选择最好的（最大化者），而有些人认为自己做出了最好的选择，因而感到满意（满足者）。最大化者要花较长的时间去选择，但是他们对自己的却不甚满意。我自己就是典型的最大化者，往往不是很快乐，当然这两种选择都需要。但若时时是最大化者，却...

-----  
千万别做里面的测试和量表，因为没有答案。

书还是挺专业的，不是心灵鸡汤，不过跟我想象中的不太一样，我以为是专门教人如何变积极的，如《习得性乐观》，《思维改变生活》，读过之后发现，它的侧重点是对积极心理学这个学科的框架的概述。从学术角度来说十分实用，对于普通...

-----  
几十块钱可以买到40万字的书值了，我对积极心理学很感性趣，看过国内的书后想看国外的就选了这本，看这本书可以配套哈佛的公开课幸福课就是讲积极心理学的，网上有，这个领域虽然很新，但成果荟萃，而且跟普通的心理学教科书不同，重点不是理论，而是应用，所以对我来说很有吸引力

-----  
总体来说绝对是一本好书，仔细阅读后会对积极心理学有一个初步认知。原书作者非常用心的书写此书，例如书中的注释部分会介绍作者一些“小观点”，但在正文部分非常包容，几乎找不到具有偏见性的观点。书中的很多观点也很容易印证，对我个人而言，第三章关于畅感...

-----  
要是零分我会给零分的。当时就是看到一群评论说这本书翻译比《打开积极心理学之门》翻译好我才挑这本的，结果，呵呵呵呵呵呵。豆瓣上的人居然没人吐槽它的翻译 先说翻译这本书的翻译压根就不懂什么是学术翻译。没给英文也就算了。。。还随意删减（比如范式，估计翻译者...

-----  
实话实说，我已经不适应这种教科书的阅读方式。大量的专业术语，过于严谨的引用与表述。看得比较费劲，这或许也是一种阅读退化吧。本书属于总纲类的书，大量的知识绝不是一本可以讲清楚的，只是让我入个门。无论是情绪、乐观、性格、价值观、人际关系、爱、幸福...

-----  
[A Primer in Positive Psychology 下载链接1](#)