

消极情绪的力量



[消极情绪的力量_下载链接1](#)

著者:[美]托德·卡什丹

出版者:湛庐文化/浙江人民出版社

出版时间:2018-12

装帧:平装

isbn:9787213090226

[内容简介]

●
大多数人都以为，只有开心、快乐等积极情绪，才能获得人生的圆满。但为什么人们始

终无法摆脱愤怒、沮丧、焦虑、愧疚等消极情绪？为什么我们越追求幸福快乐，却只会越不幸福、不快乐？《消极情绪的力量》提出，一个圆满的人差不多80%的时间是积极的，20%的时间是消极的。想要获得人生的成功与圆满，重要的并不是一味积极，而是有方法地消极。

《消极情绪的力量》颠覆了人们对自我消极情绪的全部认知，告诉人们消极情绪也有强大的积极力量。书中提出的“追求幸福反而招致不幸”、“自恋的领导人更加成功”等很多反常识的论点，大大触及了人们的思维盲区，非常值得读者深思。

学会从负面状态中获得正能量，这样才能带来真正的成就与成功。在《消极情绪的力量》中，作者分析了愤怒、尴尬、愧疚等消极情绪所能带来的力量，并提出利用无念和泰迪效应两大工具来管理情绪，为如何平衡生活中的各种状态提供了一些新的思路 and 看法。

[编辑推荐]

这是一本颠覆你认知的图书。它能改变你对消极情绪的全部看法，告诉你消极情绪也有强大的积极力量。心理有阴暗的一面并不一定代表你就是个“坏人”，适度的“坏”其实是一种自我保护，能让你更有安全感，也更能激发你的正能量。

想要获得人生的成功与圆满，重要的并不是一味积极，而是有方法地消极。积极心理学领军人物教你，如何利用坏情绪，比其他人多拥有20%的职场优势。

国际知名听书平台AUDIBLE
2017年“年度畅销书”；《纽约》杂志“Best心理学图书”。

《自控力》作者麦格尼格尔和《离经叛道》作者亚当·格兰特强力推荐！《冥想五分钟等于熟睡一小时》作者里克·汉森、《幸福哲学书》作者格雷琴·鲁宾、《游戏改变世界》作者麦戈尼格尔、《自我关怀的力量》作者克里斯廷·内夫、“蜡笔盒”公司创始人&CEO迈克尔·邦吉·斯坦尼尔盛赞推荐！

作者介绍:

托德·卡什丹 Todd Kashdan

乔治梅森大学社交焦虑与性格优势实验室主任、心理学教授、临床心理学家，美国空军、世界银行、荷美尔、通用磨坊、天联广告公司、盖普和渣打银行等各类组织机构与国际企业的商业顾问。

十多年来，卡什丹教授一直将研究核心集中在如何培养和维持生活的幸福与意义，如何应对压力与焦虑，如何保持正念，建立社会关系和进行自我调节等方面，目的在于运用更先进的科学帮助人们在生活和商业中达到更佳状态。

罗伯特·比斯瓦斯-迪纳 Robert Biswas-Diener

美国波特兰州立大学讲师，《幸福研究》与《积极心理学》编辑委员会委员，知名积极心理学家埃德·迪纳之子，被誉为“积极心理学领域的印第安纳·琼斯”，曾与其父亲合著《改变人生的快乐实验》。

●
罗伯特研究快乐的足迹几乎遍及全世界。为了将快乐科学中的创新用于实践，帮助弱势的个人和群体发现并发挥自己的优势，他与人共同创立了“优势工程”项目，该项目现已获得欧盟“地平线2020”科研规划的资助。

目录: 序言 积极情绪并非获得圆满人生的万能药 / V
没有哪种情绪状态能一股脑儿地解决人生烦恼 VI
积极心理学一定能让你幸福吗 VIII
学会从消极情绪中寻找正能量 X
1 关于情绪管理，我们的认识是错误的 / 001
为什么追求了数千年，幸福离我们越来越远 004
错误常识一：100% 的积极才会开心幸福 008
错误常识二：越舒适，越快乐 011
我们应追求圆满心境而非满足于积极感受 013
心境圆满带来的强大力量 017
2 生活越舒适，人们越恐惧消极情绪 / 023
舒适上瘾是一种现代病 026
舒适上瘾起源于拒绝消极情绪 030
心理问题多源自人们对消极情绪的恐惧与逃避 035
缺少挫折磨砺的孩子在社交与情商方面都不合格 039
向亚洲人学习，勇敢走出舒适区 042
本章要点总结 048
3 消极情绪虽坏，也有积极意义 / 049
为什么坏的比好的更有力量 052
回避消极情绪的4 大原因 057
发掘3 种可怕情绪的积极力量 062
本章要点总结 084
4 积极情绪虽好，也会带来失败与不幸 / 085
幸福也有坏处吗 090
4 条被忽视的幸福常识 091
盲目追求幸福与快乐会令人更痛苦 104
本章要点总结 109
5 管理情绪必须拥有的观念一：无念 / 111
无念：超越正念的力量 114
通向成功和幸福的3 种无念状态 117
用无念与正念的结合替代对正念的盲信 133
本章要点总结 136
6 管理情绪必须拥有的观念二：泰迪效应 / 137
接纳泰迪效应，让你在关键时刻优势增加20% 140
调动内在的“黑暗三巨头” 143
马基雅维利主义：与人相处的积极操控术 151
精神病态：让人利益更大化的诀窍 159
自恋：提高团队创造力的决定因素 163
本章要点总结 168
7 只有同时接纳积极和消极情绪，才能成功 / 171
积极偏差之弊与悲观主义之利 176
让幸福矩阵平衡而稳定 184
学会情绪区分，让你成为更好的自己 195
超越幸福才能达到心境圆满 200

致谢一 / 203
致谢二 / 207
注释与参考文献 / 208
译者后记 / 209
· · · · · (收起)

[消极情绪的力量_下载链接1](#)

标签

心理学

情绪

方法论

自我提升

湛庐文化

心理

成长

情绪管理

评论

首先是愤怒。愤怒本身没有好坏之分，人们愤怒并不是要侵犯别人。愤怒一般来自于不公正的待遇，或者是实现目标的过程中遇到了阻碍。也就是说，当你的个人权利受到侵犯时，愤怒产生了，并且促使你挺身而出，保护你在乎的东西。研究表明，愤怒可以增进乐观性、创造力和表现力，对主导谈话和应对变化也有帮助。

其次是愧疚感。“为自己做了不该做的错事而感到悔恨和自责”。愧疚能让人从错误中吸取教训，变得更好。

最后是焦虑。如果焦虑感很少，说明你所处的环境很无聊，缺乏刺激因素，这会让你的大脑进入休眠模式，整个人也会变迟钝。因此，很多职业作家、效率专家和商业领袖，

都建议人们要保持适当的焦虑感，这样既能提供动力，又能避免长期压力。对团队也是一样，成员的性格最好多样化一些，至少要有一个容易焦虑的人，这样的团队才更容易成功。

写作能力太差了

卡什丹的《好奇心》是那种会成为经典名著的作品，这本《消极情绪的力量》则不够好，涉及太多，论述粗糙，引用过多，原创不足。但和芭芭拉的《积极情绪的力量》一样，都是足以启迪学界，启迪读者人生的重要作品。《好奇心》和《安静》一样杰出，让我怀疑学者聚焦于具体的一个问题或概念，容易写的更好。积极心理学之父马丁划分了24种优势和美德，期待每一种情绪，情感，优势，美德，都会出现专门性的心理学杰作。这并非不可期待。太多人对积极心理学这个学科误解太多，误解是因为了解不足，直截了当的说，就是无知。幸福学的全部意义在于个人与民间，和政治的结合（如测量国家与城市的幸福指数）是学术的歧途，是灾难。

读了亚马逊的样章，没有购买全部电子书，主要因为样张中大多是观点和个例，并没有研究提供有力的证据。作者的思路其实有些偏东方哲学，要接纳，要有责任，要学会应对，都是很正确的观点，但仍然无法解决实际问题：不负责任就是会开心，人生就是要追求开心，哪里有问题呢？可能对于西方享乐主义而言是当头棒喝，而对于本身就很内敛的东方文化来讲，开心本身就不是一件很容易做到的事情

阅读体验一般，感觉有实践意义，但是可操作性不强，缺乏具体案例

没有任何insights 大纲型图书 point+examples points是中学生命题作文论点的水平 论证肤浅 大半的论证都是事例和xx研究结果 如果作者列举reference 怕是能有半本书 阅读过程让人生气 非常后悔购买本书

近期度过最通俗易懂的同类型书籍，中国元素很多，话粗理糙，适合我

关于愤怒和黑暗三角的利用说的非常好。

每件坏事，其实都不全是坏事，因为如果你有正面的心态，就可以从中学习到什么。把这个它抨击的正面心理学的话放到它对负面情绪的态度上，适用不？

20033

所有的心里状态都是有用的，都是正常的，不需要在积极情绪和消极情绪之间做选择，也不用逼着自己只能有某些情绪，接纳所有的情绪，也接纳我们所有的不同面向的自己，唯有如此，才能获得更高层次的快乐，跨越更深层次的痛苦。关于泰迪效应的叙述让人耳目一新，即使马基雅维利、自恋、精神病态的作用也令人振奋……

FLDP作业

读后懵逼，怎么就完结了，跟我期待的完全不一样。总结下来真的没什么，大概就是认识并接纳自己的消极情绪，所以说反思，写日记，消极的时候反反复复的问自己为嘛有这种情绪，然后就不消极了。（这就是积极心理学里面说的嘛，快乐的时候不要细究，悲伤的时候一定要细究）其中有提到渴望与喜爱偏差，作为一个穷人，我做消费决定之前经常问自己这个问题……大概这就是作者说的亚洲文化比美国文化擅长克制(ノ □ ヽ)

qnmd正能量

黑暗三特质包含马基雅维利主义、精神病态和自恋他们分别代表着操控性、冷酷无情以及自我为中心，从道德上来看这三种特质都很不可取，但书里提到拥有这三种特质的人更容易成功，所以自恋或者精神病态的人应该能从这本书里收获蛮多东西的。

短时间内做出大的改变很难，所以小步向前，慢慢地探索消极情绪的益处和苦难过后的成长，逐渐拓展对艰苦环境的耐受能力

201914，理论上解决了，行动上永远拖延，没救了，其实本书讲的就是无论何种情绪都是一种力量，用它来做正事就好，往好的方面想想。

我知道情绪是一时的， 但我不想再次体会那些糟糕的情绪。
所有消极情绪于我，可能是一种伤害， 甚至超过事件本身。
避之不谈是我应对它的办法，直到它爆发。我甚至不知道如何表达情绪，
或因情绪而表达。在整个童年都没有学会表达过的， 就越来越不能不想不会表达了。

———愤怒，从而勇气倍增，愧疚，从而行动自律，焦虑，从而警惕戒备。———情绪没有好坏，愿我能与它们和平相处，愿我不跟自己较劲。

湛庐之前出过一本《积极情绪的力量》，现在又出了一本《消极情绪的力量》，两本书看起来好像理论相悖，但结合着一起看反而对情绪有一个更正确的认识。

自己翻译的书，主观评价五星。

适度的消极会帮助一个人更加成功。

那么多人都说你要开心要快乐要积极，但这本书的作者说了，就算是全球工作环境最好的公司，也有10%的时间员工需要撕逼、争吵、搞办公室政治，这个时候怎么办？而且最重要的是，有负面情绪的我，并不是坏蛋，喜欢这本书的这个观点。

[消极情绪的力量 下载链接1](#)

书评

^▽^)
作为本书译者，厚着脸皮推荐一下。这本书的两位作者非常欣赏东方哲学，从中汲取了不少灵感，也许我们中国读者也能在书中寻得一些启发。
这是一本深入日常观念盲区，打破固有认知的书。其内容可能让人感觉刷新三观，但作者并非故作惊人之语，本书列举的理论都有实验和...

我们要给大家分享的书是《消极情绪的力量》。
这本书是由心理学教授卡什丹和积极心理学家罗伯特所写。太多人以为只要始终保持开心、快乐等积极情绪，就能获得人生的圆满。但作者却认为，想要获得人生的成功与圆满，重要的并不是一味地积极，而是有方法地消极。可以说，他的观点...

文 / 董小琳 春节假期刚过，我的朋友圈就被一段文案刷屏了——
没错，他就是15天写完了2本书稿，20多万字。外加微信、微博正常日更，每天公众号发2000字左右干货心得文章的著名“斜杠大叔”——秋叶。
不得不承认，看完这段记录，我被惊呆了。原以为自己的输出效率不算低，可...

[消极情绪的力量_下载链接1](#)