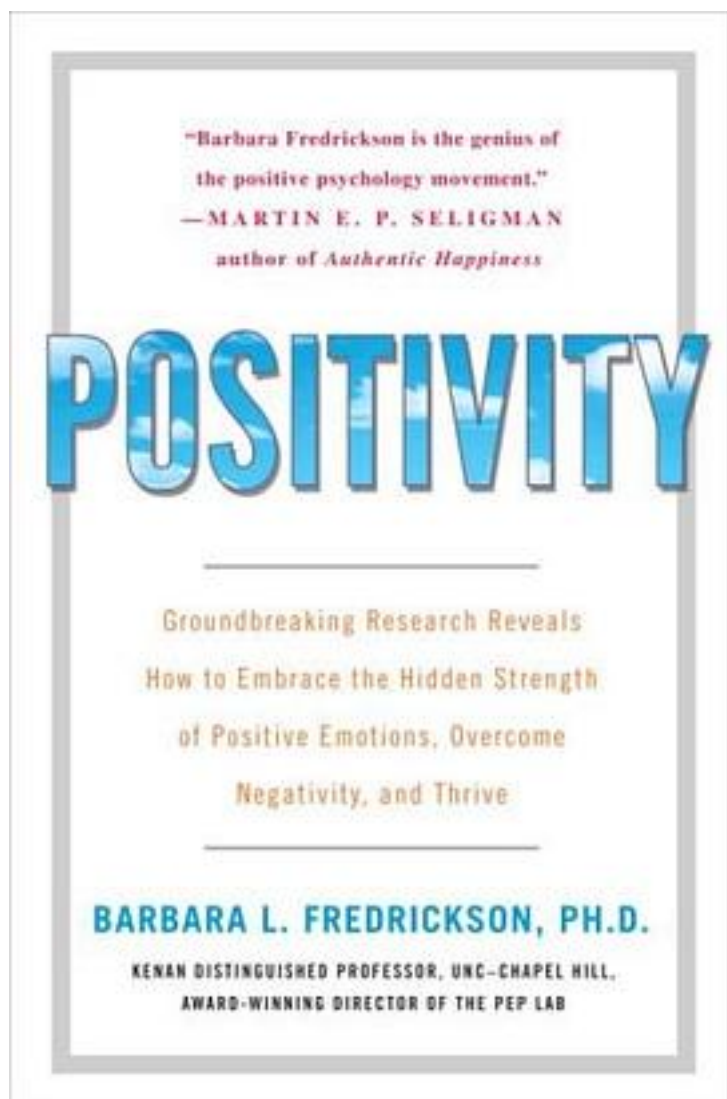


# Positivity



[Positivity\\_下载链接1](#)

著者:Barbara Fredrickson

出版者:Crown

出版时间:2009-01-27

装帧:Hardcover

isbn:9780307393739

World renowned researcher Dr. Barbara Fredrickson gives you the lab-tested tools necessary to create a healthier, more

vibrant, and flourishing life through a process she calls "the upward spiral." You'll discover:

- What positivity is, and why it needs to be heartfelt to be effective
- The ten sometimes surprising forms of positivity
- Why positivity is more important than happiness
- How positivity can enhance relationships, work, and health, and how it relieves depression, broadens minds, and builds lives
- The top-notch research that backs the 3-to-1 "positivity ratio" as a key tipping point
- That your own sources of positivity are unique and how to tap into them
- How to calculate your current positivity ratio, track it, and improve it

With Positivity, you'll learn to see new possibilities, bounce back from setbacks, connect with others, and become the best version of yourself.

作者介绍:

[作者介绍]

北卡罗来纳大学杰出教授，积极情绪最杰出的研究者。

2000年，因她在积极心理学领域的杰出贡献，美国心理协会授予她坦普尔顿奖。坦普尔顿奖的影响力及奖金额堪比诺贝尔奖，每年只有四位在“精神领域”的研究中做出非凡成就的人才能获此殊荣。

积极心理学之父马丁·塞利格曼称她是积极心理学领域的天才。

目录:

[Positivity\\_下载链接1](#)

标签

积极心理学

心理学

情绪

心理健康

英文

类型-积极心理学

个人管理

psychology

## 评论

这书着实不太好读，跟一般自助类的畅销书的风格有一拼，写了一堆，但实际的东西很少，跟本.沙哈尔的没法比。

-----  
[Positivity\\_ 下载链接1](#)

## 书评

本书的作者芭芭拉·弗雷德里克森，是积极情绪研究方面的先驱，被积极心理学之父马丁·塞利格曼称为积极心理学领域的天才。当然，芭芭拉对马丁也极为尊重，在书中多次提到他老人家，哈哈。另外再吐槽一句，那个所谓的哈佛幸福课的那个人是马丁的学生。好吧，言归正传。 ...

-----  
本来打算发论坛，写着写着变长就直接书评吧  
看了不到三分之一忍不住上来说一下，因为还没看完，所以不好写书评，本书作者被积极心理学教父塞利格称为“积极心理学领域的天才”，还是个女的  
首先可以确定的是，这是本好书，越到后面越好，貌似很多实用技巧都在后面，对普通人...

-----  
尼克·布朗闻到了狗屁味儿|正午 原创 2015-12-18 Vinnie Rotondaro 正午故事  
一名勇敢的门外汉，大胆质疑一项流行的心理学发现。他把整个理论掀了个底朝天。  
尼克·布朗闻到了狗屁味儿 by Vinnie Rotondaro  
2011年秋天，尼克·布朗坐在伦敦一间昏暗的教室，正对着老...

-----  
这应该是本推广读物，但我一开始当学术作品读了。  
我本身对人世欢愉有种不信任，刚开始看这种书的时候也带着一种怀疑的态度。  
我以看学术的心态开始看，在看前两章的时候一直在想，定义在哪里，积极心理学的定义在哪里？也许是积极二字本身就模糊，或者是我自己...

-----  
作者一直强调她是一位科学家，可是，这边书里面我们看不到一点点严谨的科学数据和例证。所谓的作者得出来的科学结果，随便翻开一本读者文摘，心灵鸡汤之类的书，都有大把大把的文章早就写烂了。  
另外，书的介绍中这样讲：芭芭拉·弗雷德里克森，北卡罗来纳大学杰出教授...

-----  
就像现在，我的心情挺好的。思维也变得很活跃，打字也快了许多，根据作者的研究，这和我的心情是密不可分的。  
人希望自己开心，即使开心不能带来其它的收益。如果开心还能带来额外的收获，那么人们对开心的渴望一定会更加强烈吧。作者根据自己的研究证明，开心确...

-----  
前段时间参加一个韧性的培训，老师推荐了这本书。  
本书分为2个部分，第一部分是介绍积极情绪的好处以及最佳情绪配比是积极情绪与消极情绪比值为3：1。  
第二部分是重点，介绍达到最佳情绪配比的方法。即减少消极情绪，提高积极情绪。我觉得比较好的几个方法是：放慢脚步，感受...

-----  
1，看书评的时候很多是说作者好话的，说实话，看了前面几章，我也觉得书写的还不错，特别是在我上班的地方，同事很消极，但是工作得继续，我得朝着积极的方向看，给他们说积极的方向。工作能进行下去，我感觉积极总是没错的。书前几章比较合我胃口，我也得出书不错的结论。 2， ...

来源：<https://book.douban.com/review/8733010/>

很多时候，我们被一些不好的事情所影响，情绪低落，开始胡思乱想，本来事情的走向还算开朗。慢...

这本书的作者芭芭拉女士，是积极情绪领域的大牛，被赛里格曼称为天才。赛里格曼是积极心理学的领袖，他的赞扬是有原因的。大家都知道，在1946年以前，心理学家们吹过三个牛逼

- 1、减少人类的痛苦，主要是发现并减少人们的心理疾病
- 2、增加人类的幸福，当然，这包括提高工作效率...

相对原来读过的塞林格曼的书，有理论高度，从进化论角度解释积极情绪的作用。触动比较大的是对不同绩效商业团队的对比，3:1的积极率，以及建立积极情绪档案袋。准备身体力行，尝试建立。这个系列读的第二本书，准备进一步展开主题阅读。

-----  
积极情绪需要培养，而消极情绪则不需要，因为人生而对不好的事情投入更多关注。  
积极情绪不是什么，是什么：  
不是说我们应该遵循逆来顺受，乐而忘忧的道理。那些只是肤浅简单的愿望，积极情绪  
则是由衷的，欣赏、热爱、欢快、喜悦。  
积极情绪没法阻止所有坏事的发生，但他只至少...

-----  
[Positivity\\_ 下载链接1](#)