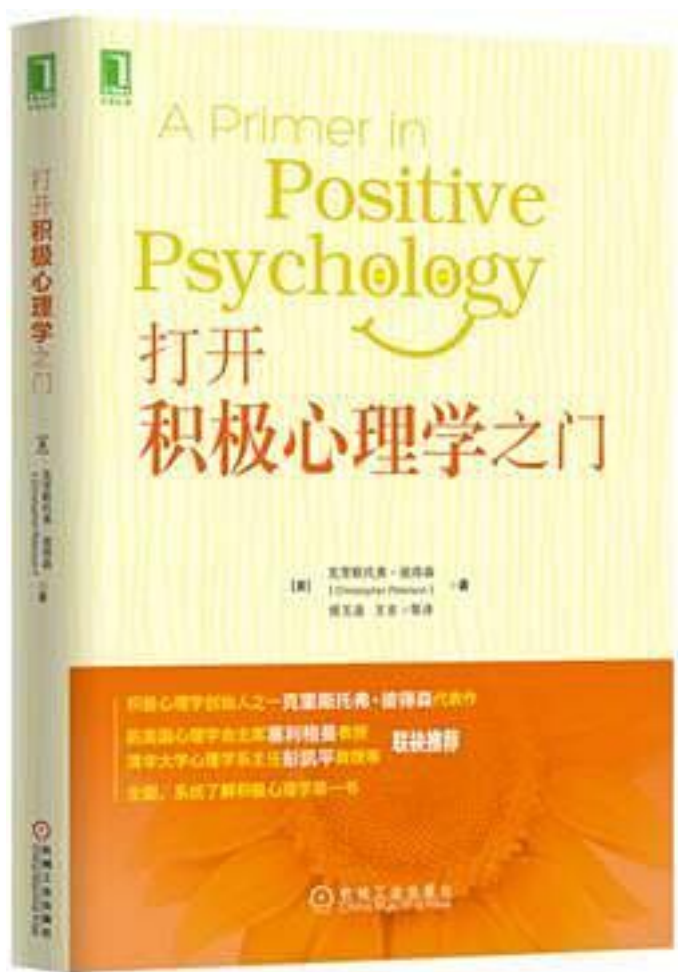


打开积极心理学之门



[打开积极心理学之门_下载链接1](#)

著者:克里斯托弗·彼得森(Christopher Peterson)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2010-8

装帧:平装

isbn:9787111314226

积极心理学是一门研究如何正确把握人生的科学，关注从出生到死亡的所有人生阶段。积极心理学是心理学研究体系里一门新开辟的领域，重点关注我们每个普通人的正常生

活，认为生活的核心并不只是避免麻烦、防止困扰，应该更加关注人生中美好的一面，如何使我们的生活更有意义。

本书的作者克里斯托弗·彼得森教授是当今全世界最著名的心理学家之一，他和这一运动的其他先驱奇克森米海伊、迪纳、贾米森、瓦利恩特和赛利格曼等人一起建构起了积极心理学的理论体系，为我们打开积极心理学之门，指引我们如何发挥自身优势，享受健康快乐的人生。

中国改革开放30年来取得了令世人瞩目的进步与成就，中国已经成为在世界上有影响力的大国。大国该有什么样的心态呢？积极心理学也许能给我们提供指导。处在社会经济转型时期的中国，各种社会问题也会不断地显现，我们需要学会调整好自己的心态，用一种积极地态度去看待生活。通俗一点说就是只要我们的心态阳光一点，我们就会更幸福。

心理学专业学生、对心理学感兴趣的读者

作者介绍:

克里斯托弗·彼得森

美国密歇根大学心理学讲座教授

牛津大学出版社积极心理学手册丛书的总编辑

《积极心理学》杂志顾问编委

国际积极心理学会的秘书长

世界上论文被引用最多的100位心理学家之一。

目录: 序者序

前言

第1章 什么是积极心理学

第2章 从积极心理学中学习：不做旁观者

第3章 愉快和积极的体验

第4章 幸福

第5章 积极思维

第6章 性格优势

第7章 价值观

第8章 兴趣、能力和成就

第9章 健康

第10章 积极的人际关系

第11章 赋能机构

第12章 积极心理学的未来

参考文献

• • • • • [\(收起\)](#)

[打开积极心理学之门_下载链接1](#)

标签

心理学

积极心理学

积极心理学入门读物

心灵成长

心理

美国

很想走出悲观的情绪

人生

评论

书中提及的大部分东西和哈佛上的positive psychology一样。上过课的我表示看此书可能帮助不大。我们都知道看电视，看电脑只是短时间的刺激，并非真正感到幸福，但是我们总是限于这样的行为，而不失真正追求自己幸福。所以我们才没有办法幸福。

彼得森的书本身就好（哈佛幸福课上也有介绍），再加上有英文原文，不得不赞啊!~

:B84/2224-1

怎么说呢？就是认知主义的认知策略而已。

我觉得活着还有希望 T T

本来书就一般，翻译简直了 各种错误。建议看Tal老师的公开课，不必读这本书

看了三个多月终于看完了。。。只是感觉较一般。。。

6.5分，一般

技术性偏强

. it makes me realize how important positive psychology is, but I need more scientific methods to convince myself that it can be a science.

后半部分太学术了

很感谢这样的书。认真的解释了所有的在积极心理学方面使用的一些原则和方法。体现了作者对人的尊重和理解。对那些受伤的心灵有着深刻的人文关怀。一本很长的书但是却可以让人一直放不下来。收获很大。非常适合我目前对人生细微处的探索。

本来雄心壮志打算读英文版本 最后也因为拖延症只看完中文版
但是推荐的音乐和电影都很好~ 虽然很老了、(" ▽ ") 已经整理成豆列了~

强力推荐。

去年买的一本书，大概是看了幸福课之后特意买的。没看完，很遗憾，等待机缘再看吧。话说怎么没有“未读完”这个选项呢？怨念啊……现在不太想看太多理论性的东西，宁愿让自己多经历，多看轻松的小说。

了解心流和拓宽与建设理论一些概念。

为什么看所有心理学方面的书都像看面包，只是看上去很大，一拿起来全是膨大剂过量无聊无用的堆砌，（也许是翻译的缘故吧）

这竟然是本教科书，还是中英文对照的，好久没动过这类大部头的书了。再看此类书，却勾起了我天天写作业的想法，印象中无论是托尼东赞的《思维导图》系列书，还是《这辈子就这样了？NO》，还有拿破仑希尔的《成功法则》都有一些练习性的内容，要像做作业一样的去做。看书的时候觉得，那有时间，草草的做一下就甩到脑后。现在想起来，每天花个一二个小时做做作业先挺好的。

看英文还行，中文的翻译和英文个人感觉差距挺大的，有种直接用翻译软件翻出来的感觉

人生

[打开积极心理学之门_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...

[打开积极心理学之门_下载链接1](#)