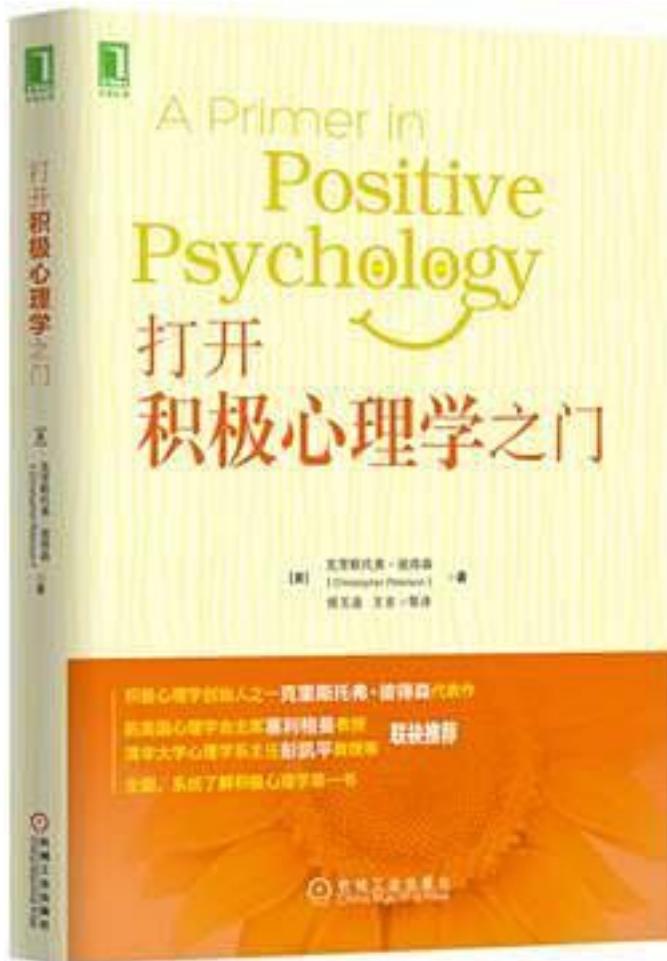


打开积极心理学之门



[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~ 虽然很老了ヽ(￣▽￣")ゝ 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，这可不可以算作是“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狠命此案的矛盾关系……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...

几十快钱可以买到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...

要是有零分我会给零分的。

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](#)