

# 《乐观主义》

## 图书基本信息

书名：《乐观主义》

13位ISBN编号：9787543857377

10位ISBN编号：7543857375

出版时间：2009-5

出版社：刘志军 湖南人民出版社 (2009-05出版)

作者：刘志军

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《乐观主义》

## 前言

生活中遭遇严重的疾病或创伤时，有些人会坦然面对，采取积极措施来克服困难，而有些人则怨天尤人，消极避世；工作中遇到重大的挫折时，有些人能勇于直面问题，努力寻求解决问题的办法，并能持之以恒，全力以赴，而有些人则会畏首畏尾，深陷失败不能自拔。第一类人眼中的世界是充满阳光和希望的，他们时常体验幸福和愉悦，这类人无疑是积极的，也是我们所羡慕的；第二类人眼中的世界是灰暗的，他们时常感到抑郁和失望，他们是消极的，需要进行干预和教育。对于类似第二类人身上的心理异常和心理疾病，心理学的研究大军中涌现的主力们特别关注，并专注于如何帮助人克服和矫正这些疾病和障碍。他们研究发展出来一套行之有效的标准和治疗方法，心理学在他们视野中成为了一门病理性心理学，但这种“心理病理取向”的心理观和研究并没有使人类的心理疾病得到减少，反而随着社会生产力和经济的发展有愈演愈烈之势。这就使得我们不得不反思以往心理学家所信奉的价值理念和所偏爱的病理模式。心理学出现的初始使命是使人们生活得有意义，使人的潜能充分发挥出来，并达到治疗人心理疾病的目的。但心理学的前两项使命已被大多数心理学家所遗忘，这使得我们对心理的理解变得残缺不全。因此，如何激发人类的潜能，如何使人类的生活更加乐观，成了大家普遍的追求与梦想。

# 《乐观主义》

## 内容概要

《乐观主义一种重要的积极人格》内容为：生活中遭遇严重的疾病或创伤时，有些人会坦然面对，采取积极措施来克服困难，而有些人则怨天尤人，消极避世；工作中遇到重大的挫折时，有些人能勇于直面问题，努力寻求解决问题的办法，并能持之以恒，全力以赴，而有些人则会畏首畏尾，深陷失败不能自拔。第一类人眼中的世界是充满阳光和希望的，他们时常体验幸福和愉悦，这类人无疑是积极的，也是我们所羡慕的；第二类人眼中的世界是灰暗的，他们时常感到抑郁和失望，他们是消极的，需要进行干预和教育。

# 《乐观主义》

## 书籍目录

第一部分 理论篇	第一章 积极心理学的概述 / 002
	第一节 积极心理学的产生 / 002
	一 积极心理学的含义 / 002
	二 积极心理学的产生与发展 / 004
	第二节 积极心理学产生的背景 / 007
	一 积极心理学产生的社会学背景 / 007
	二 积极心理学产生的哲学基础 / 008
	三 积极心理学产生的心理学背景 / 012
	第三节 积极心理学与传统心理学 / 014
	一 积极心理学与行为主义学派 / 014
	二 积极心理学与人本主义学派 / 017
	三 积极心理学与认知心理学派 / 018
	第二章 积极人格 / 021
	第一节 主要的积极人格 / 021
	一 乐观主义 / 021
	二 主观幸福感 / 023
	三 复原力 / 027
	第二节 积极人格与社会生活 / 028
	一 积极人格与学校教育 / 028
	二 积极人格与心理卫生 / 030
	三 积极人格与企业管理 / 032
	第三章 乐观主义概述 / 035
	第一节 乐观主义的概念 / 035
	一 进化论概念 / 035
	二 认知论概念 / 036
	三 人格特质论概念 / 038
	四 其他的相关概念 / 040
	第二节 乐观主义的产生 / 042
	一 乐观主义研究的必然性 / 042
	二 乐观主义的产生 / 044
	第三节 乐观主义的思想根源 / 045
	一 四大宗教中蕴涵的乐观观点 / 045
	二 欧洲中世纪哲学的乐观思想 / 048
	三 乐观主义的心理学基础 / 050
	四 乐观主义的生物学基础 / 052
	第四节 乐观主义的认识发展 / 052
	一 作为人类本性的研究 / 053
	二 作为个体差异的研究 / 054
	第四章 人格型乐观主义 / 056
	第一节 人格型乐观主义的理论基础 / 056
	一 期望价值理论 / 056
	二 自我决定理论 / 058
	第二节 人格型乐观主义的测量 / 059
	一 期望价值评定法 / 059
	二 生活取向测验及修订版 / 060
	三 综合乐观评定问卷 / 062
	第三节 防御性悲观主义 / 063
	一 防御性悲观主义的含义 / 063
	二 防御性悲观主义的测量 / 064
	第五章 乐观解释风格 / 067
	第一节 乐观解释风格的理论基础 / 067
	一 习得无助感与习得乐观 / 067
	二 以控制性为基础的理论 / 070
	三 以解释风格为基础的理论 / 072
	四 以广义信念为基础的理论 / 074
	第二节 乐观解释风格的测量 / 076
	一 解释风格问卷 / 077
	二 逐字解释的内容分析技术 / 089
	第三节 解释风格的相关研究 / 092
	一 关于动物的习得无助感 / 092
	二 关于人类的习得无助感 / 093
	第四节 希望 / 095
	一 希望的概述 / 095
	二 希望的测量 / 098
	三 希望的发展与培养 / 101
第二部分 实践篇	第六章 乐观主义的研究 / 106
	第一节 乐观主义的研究概况 / 106
	一 乐观主义的研究领域 / 106
	二 乐观主义的基本状况研究 / 109
	第二节 乐观主义的影响因素 / 110
	一 生理因素 / 110
	二 家庭环境因素 / 111
	三 学校环境和社会环境因素 / 112
	第三节 乐观主义的效用 / 114
	一 乐观主义对健康的效用 / 114
	二 乐观主义对学校适应的效用 / 116
	三 乐观主义对企业管理的效用 / 117
	第四节 乐观主义的研究展望 / 118
	一 乐观主义的结构性的 / 118
	二 乐观主义的个体差异 / 119
	三 乐观主义的影响因素 / 120
	四 乐观主义的效用 / 126
	第七章 学生乐观主义的实证研究 / 130
	第一节 学生生活取向量表的初步修订 / 130
	一 生活取向量表在初中生中的初步修订 / 130
	二 生活取向量表在大学生中的初步探索 / 139
	第二节 初中生乐观主义的基本特征分析 / 143
	一 研究前言 / 143
	二 研究方法 / 143
	三 研究分析 / 145
	四 研究讨论 / 155
	第三节 初中生乐观主义的影响因素 / 158
	一 研究前言 / 158
	二 研究方法 / 159
	三 研究分析 / 161
	四 研究讨论 / 170
	第四节 初中生乐观主义与学校适应的系列研究 / 174
	一 初中生乐观主义与学校适应的关系 / 174
	二 初中生人格型乐观、应对策略与学业成绩的关系 / 187
	三 不同生活取向学生的应对策略与自我概念 / 193
	四 综合讨论 / 200
	第八章 乐观主义的教育 / 207
	第一节 乐观主义的培养 / 207
	一 家庭养育 / 207
	二 学校教育 / 216
	三 积极心理品质的促进 / 219
	第二节 悲观主义的治疗 / 221
	一 积极心理治疗 / 221
	二 悲观主义的可改变性 / 224
	三 悲观主义的积极治疗技术 / 226
	后记 / 231

# 《乐观主义》

## 章节摘录

插图：再次，目前积极心理学的一些具体研究内容可溯源于行为主义者的研究。比如罗特（Rotter）关于控制点的理论，他发现人们对成功或失败的原因分析是一种普遍的心理现象，这种现象因人而异。当一个人求职失败时，他会不断地问自己为何会这样？有人会认为是自己的能力比较差，或者自己的性格不太适合该职业；有人会认为可能是今天的运气不太好，或面试招聘者主观有点情绪化等外在原因。这种对行为结果的不同解释方式被罗特分为了两种类型：内在控制点和外在控制点。控制点的理论与塞里格曼的乐观解释风格有着密切的联系。塞里格曼的乐观解释风格在早期的理论基础就是控制点理论，后来对控制点理论进行了发展，增加了其他的两个维度，才形成了现在的乐观解释理论。内在控制点是指个体将自己所得到的强化或惩罚归因于其自身所运用手段、能力或努力的结果；外部控制点是指个体所受到的强化或惩罚是外界力量影响的结果，与自身的心理特征无关，也不是自己所能控制的。罗特认为人对行为结果的控制点归因存在差异。如一个数学成绩一直好的人经常会把它归因于自己的能力和努力奋斗的结果；如一个人今天与恋人约会却迟到了，则可能认为是今天的运气不好和交通太堵了。对事物的结果做出不同控制点的解释会影响个体的后续行为，具有内部控制点的人通常比具有外部控制点的个体更具有坚持性和毅力。

# 《乐观主义》

## 后记

本书是我博士毕业论文的扩展，谨以此书对我的博士生导师、北京师范大学陈会昌教授深表感谢！感谢其三年来在学业上对我的悉心指导，生活上对我的谆谆教诲！感谢北京师范大学发展心理研究所老师在我读书时候所给予的热情帮助！谨以此书感谢天津师范大学心理与行为研究院沈德立教授、自学军教授在我博士后期间给予我的指导和教诲，也感谢天津师大心理与行为研究院提供的丰富资料。谨以此书感谢我的爱人王艳女士在读书期间给予我的莫大支持和鼓励，感谢我可爱的儿子为我带来的欢乐和幸福！谨以此书感谢湖南科技大学著作出版基金的资助，感谢湖南教育厅科技处青年项目（078026）的资助！在此特别感谢湖南科大李炳煌教授和谭干保老师所提出的宝贵建议！特别感谢湖南人民出版社李茜女士为此书的出版所提供的大量支持和帮助！

# 《乐观主义》

## 编辑推荐

《乐观主义一种重要的积极人格》：积极心理学是心理学领域正在兴起的一场心理学运动，相对于精神分析学说、行为主义和认知心理流派来讲是一种全新的认识人的视角和思想。它着力于探讨人类自身所拥有的积极品德、积极人格和积极行为，从而更好地实现人的价值、获得生命的意义。乐观主义是积极人格的重要内容，乐观者能顺利渡过艰难困苦、从创伤中恢复、少患疾病，乐观者能在学校和工作中取得更好的成就。正如哲人们所说“乐观是人们进入社会时所穿的大衣”，“乐观是精神的一种永恒的习惯”。

# 《乐观主义》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)