

# 《积极心理学》

## 图书基本信息

书名：《积极心理学》

13位ISBN编号：9787303178945

出版时间：2014-9-1

作者：郑雪

页数：328

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)

# 《积极心理学》

## 内容概要

《新世纪高等学校教材·应用心理学系列教材:积极心理学》以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展为主要内容,试图以全新的理念、开放的姿态诠释与实践心理学。《新世纪高等学校教材·应用心理学系列教材:积极心理学》不仅为心理学专业学生和理论工作者提供有关积极心理学的学术研究成果,而且为广大普通读者提供发展自己积极人格,改善自己生活质量,增进自身幸福感的知识、方法与途径。

# 《积极心理学》

## 作者简介

华南师范大学心理学教授

## 书籍目录

### 第一章积极情绪与幸福感

#### 第一节情绪与积极情绪

- 一、情绪概述
- 二、积极情绪的概念与区分
- 三、积极情绪的功能
- 四、积极情绪与消极情绪

#### 第二节幸福感的模型与测量

- 一、幸福感概述
- 二、幸福感的模型
- 三、幸福感的测量

#### 第三节幸福感影响因素及其提升

- 一、幸福感的影响因素
- 二、幸福感的提升

### 第二章沉浸、乐观与希望

#### 第一节沉浸

- 一、什么是沉浸体验
- 二、沉浸的特征及产生条件
- 三、沉浸的测量与评估
- 四、如何获得沉浸体验

#### 第二节乐观

- 一、乐观概述
- 二、影响乐观发展的因素
- 三、乐观的作用
- 四、乐观的培养

#### 第三节希望

- 一、希望概述
- 一、希望的作用
- 三、青少年希望的培养

### 第三章积极需要与积极动机

#### 第一节基本心理需要

#### 第二节自我决定动机

- 一、自我决定动机的连续体
- 一、内在动机及其影响因素
- 三、外在动机及其内化过程
- 四、内在动机与外在动机的关系——共存还是排斥

#### 第三节自我决定动机的个体差异

- 一、因果定向的个体差异
- 一、目标内容的个体差异

#### 第四节自我决定理论的应用

- 一、自我决定理论与学校教育
- 一、自我决定理论与运动和健身
- 三、自我决定理论与心理治疗
- 四、自我决定理论与组织管理

### 第四章积极自我

#### 第一节自尊

- 一、自尊的概念
- 一、自尊的测量

- 三、自尊发展的特点
- 四、影响自尊发展的因素
- 五、自尊与幸福感的关系
- 六、提高青少年自尊的策略
- 第二节自我效能感
  - 一、自我效能感的概念
  - 二、自我效能感的测量
  - 三、自我效能感的来源
  - 四、自我效能感的积极作用
  - 五、增强青少年自我效能感的方法
- 第三节自信
  - 一、什么是自信
  - 二、自信的测量
  - 三、自信的发生与分化
  - 四、自信的影响因素
  - 五、自信的作用
- 第五章积极应对
  - 第一节情绪指向应对
    - 一、防御机制
    - 二、应对
    - 三、情绪指向——行为应对策略
    - 四、情绪指向——人际应对策略
    - 五、情绪指向——认知应对策略
  - 第二节自我评价指向应对
    - 一、自我评价的实现途径
    - 二、提升自我评价的策略
    - 三、寻找积极力量与叙事疗法
    - 四、为所能为，顺其自然
    - 五、个人成长
  - 第三节问题指向应对与其他应对方式
    - 一、问题解决
    - 二、抽离应对
    - 三、前瞻应对
- 第六章情绪智力与幸福智力
  - 第一节情绪智力与幸福智力的概述
    - 一、智力与情绪智力的概念
    - 二、幸福智力的概念
  - 第二节情绪智力与幸福智力的测量及关系
    - 一、情绪智力与幸福智力的测量
    - 二、情绪智力与幸福智力的关系
  - 第三节情绪智力与幸福智力的研究与实践
    - 一、情绪智力研究的发展
    - 二、幸福智力研究的发展
    - 三、情绪智力与幸福智力的提升方法
- 第七章积极特质与积极人格
  - 第一节积极特质与积极人格研究的起源
    - 一、中国传统文化中的积极人格思想
    - 二、西方关于积极特质与积极人格的研究
  - 第二节积极人格的理论体系

一、智慧和知识优势

二、勇气优势

三、仁慈优势

四、正义优势

五、节制优势

六、卓越优势

第三节积极人格的相关研究

一、积极人格的测量

二、积极人格的相关研究

三、积极人格特质的培养途径

四、青少年的积极品质与培养

第八章积极环境

第一节积极关系

一、朋辈之乐：友谊

二、亲子之情：依恋

三、亲密之爱：爱情

第二节积极教育

一、积极教育之势在必行

二、积极教育之推陈出新

三、积极教育之幸福感教育

第三节积极制度

一、积极的国家制度

二、积极的工作制度

三、积极的社区制度

第九章积极心理治疗

第一节积极心理治疗概述

# 《积极心理学》

## 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)