

# 《真實的快樂》

## 图书基本信息

书名：《真實的快樂》

13位ISBN编号：9789573250029

10位ISBN编号：9573250020

出版时间：20030801

出版社：遠流

作者：SELIGMAN,MARTINE.P.洪蘭譯

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)

# 《真實的快樂》

## 內容概要

過去心理學多半關心心理與精神疾病，忽略生命的快樂和意義，塞利格曼博士希望校正這種不平衡，致力於利用對疾病與痛苦的研究，帶出更多關於正向情緒與個人長處和美德的知識，幫助我們追求真實的快樂與美好的人生。本書首先從為何演化賦予我們快樂的感覺，誰會有很多正向情緒，如何能在生活中建立持久的正向情緒談起，指引讀者藉由改變對過去的看法、對未來的希望以及經驗現在，將自己的情緒導向正面。接著指出正向的感覺來自長處與美德，歸納六種世界上主要宗教、文化普遍重視的美德及達到它們的24項長處，並提供測驗幫助你找出個人的長處。最後，作者提出愉悅的生活來自成功追求與放大正向感覺的技術；美好的生活則靠有效應用個人長處得到真實的快樂；有意義的生活卻要能將長處實現到比個人更大的目標。同時擁有這三種生活，才算活出完整的生命。

# 《真實的快樂》

## 精彩短評

- 1、假如你想快樂  
一個小時，就去睡個午覺  
一整天，就去釣魚  
一個月，就去結婚  
一整年，就去繼承一筆遺產  
一輩子，就去幫助別人。

1、国民幸福总值（Gross National Happiness, GNH）是由不丹国王旺楚克在1970年提出，他认为政府施政应该关注幸福，并应以实现幸福为目标。当他提出国民幸福总值时，不丹是亚洲最贫穷国家之一。按照西方发展模式，穷国要摆脱贫困，首先应发展经济。然而，确保经济发展，必然使得环境保护成为一句空话。而不丹在发展经济的同时，却能将自然环境保护得很好。原始森林覆盖面积为亚洲排名第一，国土74%在森林覆盖中。另一方面，不丹拥有丰富的旅游资源，但是为了保护环境，不丹一直严格限制游客人数，2004年获得签证的人数不到6千。70年代不丹提出GNH时，并不引人注目。然而廿多年后，不少著名经济学家都把目光投向这个南亚小国，开始认真研究「不丹模式」。美国的世界价值研究机构开始了“幸福指数”研究，英国则创设了“国民发展指数”（MDP）。日本也开始采用另一形式的国民幸福总值（GNC）。获得2002年诺贝尔经济学奖的美国心理学家卡尔曼正致力于“国民幸福总值”的研究。从以上摘自网络，有关「不丹模式」的描述，可以看出世界潮流正在转向。物质享受不能直接换算为快乐，已经是不容否认的事实。世人愈来愈重视快乐，把它放到优先位置。然而，究竟什么是快乐？幸福感又如何量化？若果这些问题解决不了，什么GNH似乎也只能流于空谈。积极心理学（Positive Psychology）创始人塞里格曼（Martin Seligman）提出了一个快乐公式。快乐公式： $H = S + C + V$ （H=快乐指数 S=Set Range可快乐的范围 C=Circumstances生活环境 V=Voluntary Activities可自控因素）简单来说，S就是代表先天的快乐潜质，其对快乐的影响大约40%。C很明显就是环境因素，其影响只约为20%。V是个人信念及思想行为，其影响竟也占40%。这公式首先指出，基因并不能主宰我们的快乐。第二，自由意志比外在环境，对于快乐有更大影响。第三，快乐与否，个人能够改变的，往往比不能够改变的还要多。基因不能改变。大环境往往不能凭个人力量改变，但小环境却多半由我们自己作主。至于思想，更是个人全权负责的事。积极心理学的目的就是要教导我们，如何从思想开始，争取自己的幸福。塞里格曼将快乐分为愉悦（PLEASURE）及满足感（GRATIFICATION）。愉悦主要是一些感官及情势的感觉。不需要思考，是本能反应，或脑内化学反应。而满足感则是完成一件喜欢做的事的感觉。期间不一定有愉悦，甚至会有痛苦。可完事后，比起愉悦，快感能持续较久。他不反对我们追求愉悦，但若想得到更广大更深层的快乐，他建议我们应该主力追求后一种快乐，即满足感。如何才能得到满足感？他从研究中发现，发挥自己的长处及美德，是获得满足感的最好途径。什么是长处？如果进行某活动时，你会感到兴奋，不觉累，以及能够主动学习，进步神速，并想寻求更多展现机会。那，就是了。什么是美德？那可不是握有话语权的人强加于人们身上的道德枷锁，而是每个人独有的，性格中的正面力量。所以，每个人渴望展现的美德都不同，人际间没有可比性。某人性格中隐藏着慷慨的美德，另一人的美德可能是宽恕。现在最大的问题是，大部分人都不知道自己拥有何种美德，亦从没想过要去发掘自己的潜藏美德。于是，他们从来没有享受过展现自己美德时的满足感。如是观之，快乐其实始于自知。你不知道自己的长处与美德，满足感自然求索无门。至于如何自知，那可是另一个大题目，在此就暂且不表。总而言之，快乐源自长处与美德的展现。因此，与其只专注于改善缺点，不如致力于发挥长处；与其只专注于自己的失落，不如致力于令别人快乐。

# 《真實的快樂》

## 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)