

《別跟快樂過不去》

图书基本信息

书名：《別跟快樂過不去》

13位ISBN编号：9789865960049

10位ISBN编号：9865960044

出版时间：2013-5-1

出版社：生智文化

作者：亞倫．卡爾

页数：400

译者：鄭曉楓

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

《別跟快樂過不去》

內容概要

簡潔地整理出正向心理學領域的重要論述和發現，對剛剛要接觸這塊領域的人提供可近的資料，也為想要進一步了解的人提供實用的參考。 Felicia A. Huppert (劍橋大學精神醫學系教授)
以實證的基礎、嚴謹的科學取向了解目前迅速改變和擴張的領域。學生會愛上這種平易近人的呈現方式，不僅有豐富的圖表，也談到了個人發展的問題；教授也更會喜歡本書中最新的資料和實用的內容。
新一代的正向心理學書籍誕生了！ Grant Rich (美國阿拉斯加東南大學助理教授)

「為什麼快樂的時光總是過得特別快？」

「為什麼我們對工作又愛又恨？」

「友誼和愛情真的能讓我們快樂嗎？」

「資優生比較快樂嗎？」

「我們會為了快樂而營造出哪些假象？」

「為什麼有時候我們會莫名其妙對某件事或某個人生氣？」

以上這些問題，本書都將給你意想不到的答案。

快樂，其實和性別、年齡和身分沒有關係，也不是遙不可及的哲學，而是不可或缺的存在。

透過9堂課，本書讓你看見真實的快樂是來自：

建立深層依附和承諾的關係。

運用優勢、天賦及興趣投入工作和休閒活動。

建立樂觀且邁向未來的生活觀。

每堂課最後的部分，也會提供一些可以實際運用在生活中的小撇步，讓你可以體會到這些驚喜和變化，例如：

寫一封信給幫助過自己的人，仔細描述他們幫助你的細節，再把信寄給他們。

了解自己不太擅長的事或自己不太喜歡的特質。

每天設定一個問題，並且用有趣的方式解決。

接納與尊重另一半原本的樣子，而不是去改變他。

每個月一次，挪出一些時間思考人生中你重視的是什麼，以及長期目標是什麼。寫下你的長期目標。

《別跟快樂過不去》

作者簡介

愛爾蘭都柏林大學臨床心理學博士訓練課程的主任，同時也是都柏林克蘭威廉婚姻與家庭治療學會的諮詢顧問與家庭治療師

《別跟快樂過不去》

書籍目錄

【推薦序】正向心理學：人生的法寶 劉焜輝

【推薦序】以正向的觀點看待自我及他人 田秀蘭

【譯序】夢想起飛，航向幸福世界

前言

第1堂 快樂

真實的快樂

正向和負向情感

什麼是快樂

你有多快樂

快樂讓想法更寬廣

快樂的成因

影響快樂的外在狀況

增加快樂

帶來快樂的小練習

享樂還是自我實現？

第2堂 與生俱來的競爭力

人格和人格優勢的特質

優勢和美德的分類

運用特徵優勢改變生活

有重新分類的必要嗎？

第3堂 積極塑造樂觀

錯覺也是一種快樂

樂觀

希望：加速前進和跨越障礙

你如何衡量未來

樂觀腦

塑造自己的樂觀

失控的樂觀？

第4堂 心靈享樂

終極經驗：心流

發自內心的追求

其實我們又愛工作又恨工作

運用心流和內在動機

過度專注的問題

第5堂 別讓情緒吃掉你的生活滿意度

情緒智力：是能力，還是人格特質？

情緒能力是怎麼發展起來的？

大腦中的情緒基礎

情緒智力的 Q&A

提升情緒智力

相關的心理構念

每個人都能處理好情緒

情緒智力到底有沒有用？

第6堂 天賦、創造力及智慧

天賦

創造力

智慧

《別跟快樂過不去》

發現天賦、創造力和智慧

無法簡單定義傑出表現嗎？

第7堂 聚焦快樂

自我的複雜面貌

自我價值：你有多看重自己

自我效能：如何有效自我發揮

防衛機制：潛意識中的守護者

因應策略

運用「自我」來獲得快樂

對於「自我」的困惑

第8堂 建立正向的關係

家庭生命週期

分居、離婚、再婚

如何評估關係？

生命週期中提升快樂的建議

友誼和婚姻真的能帶來快樂嗎？

第9堂 幸福療法

正向心理治療

快樂的課程

幸福療法

生活品質療法

個人中心療法

創傷後成長療法

焦點解決治療

正向家族治療

嚴重問題的優勢基礎治療

治療介入的效果

生活中的幸福療法

治療的價值

後記

詞彙釋義

《別跟快樂過不去》

精彩短评

1、说实话，这是一本非常枯燥的书，并不适合寻找幸福的人去读，但是里面也有一些真知灼见，告诉你如何过一个快乐的生活，只是这样的篇幅在本书中太少太少。

《別跟快樂過不去》

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