

# 《打开积极心理学之门》

## 图书基本信息

书名：《打开积极心理学之门》

13位ISBN编号：9787111314226

10位ISBN编号：7111314220

出版时间：2010-8

出版社：机械工业出版社

作者：克里斯托弗·彼得森(Christopher Peterson)

页数：488

译者：侯玉波,王非

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)

# 《打开积极心理学之门》

## 前言

如果你能够静下心来读完这本书，我相信你的生活信念会因此而改变——就像塞缪尔·理查森曾经说过的：“如果人类的心灵一直忙于把每件不如意的事情往悲观的方向想，则不需要敌人的出现，自己就先溃败了。”我们生活中的很多积极的心理元素是我们能够幸福生活的基础，抓住这些元素，生活就会更加美好、更加充实、更加健康！积极心理学是继人本主义之后心理学领域的又一次革命，她继承了人本主义心理学对人的积极因素的强调，并进一步把它推广到每一个普通人的身上，从而使得我们每一个人都能从中获益。本书的作者克里斯托弗·彼得森教授是当今世界最著名的心理学家之一，他和这一领域的其他先驱奇克森特米海伊、迪纳、贾米森、瓦利恩特和塞利格曼等人一起建构起了积极心理学的理论体系。这一体系把人类的幸福和健康看做是心理学的目的，而要达到这样的目的，人类必须发挥自己的长处，这些长处包括积极思维、兴趣能力、价值观和性格优势等。同时，他们也强调积极的人际关系和教育等因素在我们追求幸福中的作用。改革开放三十多年来，中国的经济得到了突飞猛进的发展，尽管人均GDP不算高，但总量在世界上已经名列前茅，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。处在转型时期的中国，各种社会问题也会不断地显现出来，如果我们不能调整好自己的心态，用一种积极的态度去看待这些问题，而只关注社会的阴暗面，那我们就永远无法很好地解决这些问题。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。

# 《打开积极心理学之门》

## 内容概要

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

# 《打开积极心理学之门》

## 作者简介

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。

# 《打开积极心理学之门》

## 书籍目录

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

# 《打开积极心理学之门》

## 章节摘录

插图：如果可以的话，与你的父母谈谈你出生那天的情景。不是时间、地点或者过程，而是他们第一次看见你时的感受和心情。我想那是一种夹杂着恐惧和希望的情感，恐惧的是不知道你是否健康、安全，不知道他们能不能照顾好你；希望的是你能快乐，过一个充实幸福的人生，希望你能有天赋和能力，并且很好地发挥这一切，希望将来有一天，你可以建立自己的家庭，融入社会这个大家庭。现在来想象你生命的最后时刻，无论这一刻会在何时出现。假设你还有时间回顾你的一生，什么是你最满意的事情？什么是你最后悔的事情？我想你的思绪应该与你父母在你降临之时所想的是相近的内容。你的生活是否美好充实？你是否无论艰难险阻都竭尽全力？在你的生活中是否有相亲相爱的人？你是否在交际中尝试改变或者做得更好？我猜想，你后悔没有多吃一些菲多利，没有在工作中做更多的尝试，没有看——哪怕是重播第10遍的——有线电视剧《因果律》。我猜想，你希望在你的一生中走更多的捷径，因为你一直以来总是把自己的需求置于他人需求的前列，也或许是因为你从来没有认真思考过人生的意义。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。积极心理学可以算做心理学领域的一门新开辟的领域，因为这个领域重点关注的是那些可以提升生命价值的事件。每个人的一生都会有巅峰和低谷，而积极心理学并不否认低谷。虽然与其他心理学分支相比，积极心理学把挫折看得更加微小，但是也承认挫折的重要性：生命中美好的一面与糟糕的一面同等重要，因此需要得到心理学界同等程度的重视。积极心理学认为生活的核心并不只是避免麻烦、防止困扰，因而更加关注人生中那些风景美好的一面。积极心理学所研究的是那些发生在生活正常轨道上的事件。在这本书中，我将介绍积极心理学和积极心理学家所发现的美好生活以及如何实现这种生活。你们中的一些人读这本书是因为这是你们课程所需的，另一些人阅读这本书则是因为你们对此好奇想了解更多。无论是何种情况，我还要再告诉你们一件事：你们将从这本书中发现精神食粮，以及将你自己的生活变得更美好的行动计划。

# 《打开积极心理学之门》

## 媒体关注与评论

克里斯托弗是积极心理学的奠基人之一，他为这个日益繁荣的学科领域所做的介绍是如此精彩生动，令人兴奋不已。详尽的数据、研究发现的来龙去脉贯穿全书，使之成为经典之作。——米哈伊·奇克森特米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi）克莱蒙特大学彼得·德鲁克管理研究生院讲座教授、生活质量研究中心主任本书为积极心理学做了清晰有趣的介绍，学生们会觉得这本书不仅信息量大，而且通俗易懂；一般读者也会为书中内容所深深吸引，因为她和成功的生活密切相关。——爱德·迪纳（Ed Diener）美国伊利诺伊大学香槟分校心理学系杰出教授、《心理科学》《幸福学研究》杂志编委本书作者是积极心理学领域最重要的研究者，这恐怕也是我看到的各学科领域中写得最好的教材之一：权威而不失趣味，读起来有笑有泪，简直令人难忘。——马丁·塞利格曼（Martin Seligman）前美国心理学会（APA）主席、宾夕法尼亚大学积极心理学研究中心主任彼得森教授这本书融学识、创新、幽默和亲切于一体，我相信这本书会让成千上万的读者对心理学的兴趣持续终生。——乔治·维兰特（George Vaillant）哈佛大学医学院教授我在密歇根大学求学期间曾是彼得森教授的助教，他的为人、治学、著述和这本《打开积极心理学之门》一样始终如一，反映了他乐观、宽容和幸福的人生哲学。——彭凯平清华大学心理学系主任、美国伯克利加州大学心理学系终身教授

# 《打开积极心理学之门》

## 编辑推荐

《打开积极心理学之门(中英文双语版)》：积极心理学大师指引人生幸福之路前美国心理学会主席塞里格曼教授清华大学心理学系主任彭凯平教授等联袂推荐

# 《打开积极心理学之门》

名人推荐

# 《打开积极心理学之门》

## 精彩短评

- 1、这本书很厚，因为含有英文原版。翻译得不是很好，虽然说是北大的研究生，但是平心而论，翻译的确属中等，不如另一本积极心理学的好。大家买的时候要注意。不过，这本书最大的优点就在于有英文原版。学习英语的可以考虑一下，感觉不是很难，也就是四六级水平。
- 2、幸福就是有一颗阳光的心态
- 3、我觉得活着还有希望 T T
- 4、挺好的书，让比较忧郁的心情逐步得到释放、缓解。
- 5、这本书给我的最大帮助就是，解决了生活中的一间很纠结的事情，也弄明白感恩教育也好、道歉教育也好，他们确实不能维持太长时间，所以，需要反复强化才可以。
- 6、当初买的时候没有仔细看，结果回来才发现居然是中英文双语的书！而且英文比中文厚多了！顿时觉得吃亏了。。。希望别人购买时注意一下。
- 7、老师推荐买的，准备看
- 8、以前一直由集團訂購,這次算是自己首次訂購,書本質量不錯,送貨及時,沒有少發,希望保持敬業精神,給讀者一個終身好評,謝謝
- 9、技术性偏强
- 10、汉英对照非常方便！
- 11、内容很好,本来打算买了送人的,不过封底和后面的十几页内容有折损,就自己留着看了,喜欢
- 12、中英文的，不错，积极心理学，对生活真的很有帮助
- 13、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，每天花个一两个小时做做作业先挺好的。
- 14、觉得有些专业 不过有些话说的很受益
- 15、怎么说呢？就是认知主义的认知策略而已。
- 16、:B84/2224-1
- 17、看看提高自己的积极性
- 18、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。
- 19、虽然是双语的，但内容一般，价格又那么高，不推荐。
- 20、选修课老师推荐的书目，其实很值得一看。能够学到另外一种对待事物的态度跟心情吧。
- 21、看了很多其他人的评价！觉得内容还不错就买了，虽然现在还没看但是很期待能通过它了解更多知识
- 22、很棒，值得一看，建议购买。
- 23、看了三个多月终于看完了。。。只是感觉较一般。。。
- 24、专业的人做专业队事情
- 25、听起来不错，看起来一般，
- 26、很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！很好！
- 27、这是我们心理学老师推荐的教材，这本书既有中文又有英文很方便。喜欢
- 28、书的纸质及印刷有点让人失望。翻译也有的不是很好，但总体不错，积极心理学的内容还是很通俗易懂，读着感觉还挺好
- 29、自从看了My Fair Lady，就喜欢上里面的歌曲，以及赫本，书暂时还没看完
- 30、看了一点，还可以！！前面中文，后面英文！就是书太大不好！！
- 31、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 (￣ ￣") 已经整理成豆列了~
- 32、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!~
- 33、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

## 《打开积极心理学之门》

，而不失真正追求自己幸福。所以我们才没有办法幸福。

34、非常适合英语程度好的同志学习，一举三得

35、. it makes me realize how important positive psychology is, but I need more scientific methods to convince myself that it can be a science.

36、还没看，不好瞎评价、、、

37、6.5分，一般

38、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

39、是最好的心理，万事皆成。

40、印刷精良，喜欢阳光的封面，更喜欢积极向上的内容！受益匪浅“用一种积极的心态去看待生活”太重要了！“只要我们的心态阳光一点，我们就会更幸福”精辟！

中英对照很实用！

41、积极乐观的态度很重要

42、内容还行吧，虽然体系比较不成熟

43、比淘宝要便宜，很棒的一本书，很受益

44、这本书内容上有些凌乱，翻译的也有些地方不到位，感觉没有郑雪翻译的那本好。

45、国内少有的积极心理学书籍，因为少所以说不出好坏，但是有这样一本书，作为我们学这个方向的学生是一件好事情。

46、强力推荐。

47、这本是我们老师要求买的，一开始觉得好大本，其实里面是中英文双语版，内容很积极向上，好多真实例子和典故，看来后可以一个新的方面认识《积极心理学》这门课程~挺不错的一本书！

48、这本书看了一部分，因为中英文都有，所以先看英文，觉得翻译的有些别扭，虽然本人英语水平有限，但个别地方无论怎么看都觉得不对

49、中英文在一起的版本，书比较厚，内容看起来让我觉得一般。

50、看过课程,很喜欢,想好好学习!

# 《打开积极心理学之门》

## 精彩书评

1、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，做其他你想做的事，这些原则和方法都是可以借鉴的。虽然有些条目看起来是老生常谈，但老生常谈的确很多有大价值的。4，传习录与传习录精读（吴震）。传习录的原本当然是必须要读的。精读将王阳明的思想归类条理化。对我初学帮助是很大的。5，期货市场技术分析和炒股的智慧 后者可以有所帮助，有作者王江挺自身经历，谈起来更有趣味。但前者是技术大成，既大而全，又没有废话。厉害。6，古文观止+王安石祭欧阳文忠公+嵇康《与山巨源绝交书》。古文观止不必说，太多好文。前后出师表 前后赤壁赋 滕王阁序 李陵答苏武书 秋声赋 讨武曌檄 归去来辞 教条示龙场诸生 答司马谏议书 看起来真的好舒服。祭文的夫事有人力之可致，犹不可期，况乎天理之溟漠，又安可得而推！有王安石一贯的做到底的气势。（算不算孔子说的一以贯之？）绝交书也有相似的气魄。

2、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、幸福都是一个一个天大的题目。展开之后，人生也就不过如此了。心理学真是一门高深的学问，心理学家甚至可以声称，只要给他个婴儿他可以按照要求，培养出任一种性格、任一个行业的专家人才出来。这明显是托大了，心理学并不年轻，有文化的流氓或者说邪恶的科学家也不少。这个模式目前没有成功的案例。因为，人是无比复杂的，一个眼神，一个动作，一只蝴蝶扇扇翅膀，或许一切就都改变了。

# 《打开积极心理学之门》

## 章节试读

### 1、《打开积极心理学之门》的笔记-第29页

禀赋效应 (endowment effect) 是指人们倾向于喜爱那些分配给自己的东西，尽管一开始并不是特别想要它或者认为它有价值。

### 2、《打开积极心理学之门》的笔记-第37页

由那些诸如电子游戏、电视真人秀、闲话聊天等活动带来的体验，即所谓的垃圾flow或虚假flow。它们有一些flow的元素，不过他们不具有挑战性，当然也就不会使我们感到备受鼓舞或十分满足。人一旦被那些带来虚假流畅感的活动所诱惑，就会对那些更困难一点但是最终会带来真正flow的体验的活动失去兴趣。

### 3、《打开积极心理学之门》的笔记-第36页

在flow状态中，对沉醉期间的个人来说时间过得非常快。注意力集中在所做的事情本身上，作为社会角色的自我意义丧失了。flow的后果使人充满活力。

### 4、《打开积极心理学之门》的笔记-第15页

(非原文)

冷漠是可怕的，所谓cool，拒绝新事物，拒绝能让自己快乐的行为。

练习：

1想象自己的遗产，并往前算自己应该怎么做

2睡前数三个今天的祝福

3评价一天幸福与否，总结让你愉悦和不愉悦的事，想办法放大好的因素，缩减坏的因素。

4写感谢信

5为一个关心的人花去一定时间

6做集体中最出色的队员，不吝啬夸奖，把荣耀让给别人，主动去做多于分内的事情，为了集体的利益适当提出异议。(即使没有得到感激，集体的积极变化带来的个人的积极变化也是最好的回报)

7办公事时对陌生人态度和善些

### 5、《打开积极心理学之门》的笔记-第1页

教育的首要任务是教给年轻人从正确的事情中寻找乐趣。——柏拉图

### 6、《打开积极心理学之门》的笔记-第5页

“那些到死时拥有最多玩具的人是胜利者”

### 7、《打开积极心理学之门》的笔记-第1页

留白待续

### 8、《打开积极心理学之门》的笔记-第36页

他在研究极具创造力的画家时第一次对flow产生了兴趣。当这些艺术家在专注地创作一幅画时，他

## 《打开积极心理学之门》

们会忘掉饥饿、疲劳和不舒服。然而一旦画作完成了，他们便失掉了对它的兴趣而投入另一个项目中。

# 《打开积极心理学之门》

## 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)