

# 《幸福直通车》

## 图书基本信息

书名：《幸福直通车》

13位ISBN编号：9787302319931

10位ISBN编号：7302319936

出版时间：2013-6

出版社：任俊 清华大学出版社 (2013-06出版)

作者：任俊

页数：320

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

乐商：一个比智商和情商更能决定命运的因素在加拿大学者斯坦洛维奇(Keith E. Stanovich)《如何直面心理学》(How to Straight about Psychology)一书中，他认为现在的书店主要摆放了三类心理学书籍：第一类是一些心理学名家所谓的经典名著，特别是弗洛伊德、斯金纳、弗洛姆、荣格、埃里克森、马斯洛等人早期的作品。第二类是为伪科学心理学，主要研究一些特异现象，特别是研究气功、超常感知能力等。第三类是心理学自助读物，包括励志、开发潜能、猜测他人心理、减肥、提高性生活质量，特别是一些所谓的特殊疗法等。本人想把这本书写成什么样的呢？想写一本有关快乐或幸福的真正心理学研究的书，即把科学心理学的东西用流行的方式表达出来，让更多的人来了解真正的科学心理学在快乐幸福方面所取得的研究结果。这里有两层意思：第一，体现科学心理学的特点。科学心理学有一个特点（也可以说是科学心理学的简化标准），它对于所有的结论，都会用实验来证明它，而不是用例子来说明它。从科学的角度上来说，再多的例子也够不上一个实验的证明力。真正的科学心理学所提出的结论是在严格控制的实验条件下能被证明了的，它们中的绝大多数应该是能被重复的（或接近重复，意即趋势一致和大致相近）。回首这近三十万字，本人正是照着这个方向去做的，所以感觉每个字都饱含了辛苦。第二，让更多的人读得懂。这意味着本书中的一些学术性的术语会被生活化地表达，同时简化一些概念之间的严格区别，类似于把“若干萝卜的组合”写成“一堆萝卜”。书是写出来让人读的，而不是让人放在书架上的，作者必须把功夫花在书里面，写出一些让人看了心动的东西。如果很厚的一本书，只剩下封面或标题有自己的特色，那这样的书还是不写为好。本书提出了乐商这个概念，为什么要提出乐商这个概念呢？这是因为在今天这个以幸福为主题的社会，每个人都想获得自己的快乐或幸福，但快乐或幸福又是一个极具个性化的东西，每个人有每个人自己的快乐或幸福，作者希望能用乐商这个概念把这些分散在每个人身上的快乐或幸福统合起来，从而寻找到一条提高快乐或幸福的有效途径。记得多年前看过这样一个内容，有一次罗斯福家中遭窃了，丢失了很多东西，一位朋友闻讯后，忙写信安慰他，劝他不必太在意。罗斯福看了之后，给朋友写了一封回信，他是这么说的：“亲爱的朋友，谢谢你来安慰我，我现在很平安，感谢生活。因为，第一，贼偷去的是我的东西，而没伤害我的生命；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”这则小故事意味着对待同一件生活事件（尤其是负性事件）人们可以有不同的生活态度，那人们为什么不对它持一种乐观态度呢！当别人悲观失望，对生活失去激情的时候，我们总是习惯性地告诉他们一句：“要乐观、要积极，要相信明天会更好……”等等。可是，当事情发生在我们自己身上时，我们原先拿来劝解别人的道理似乎就没那么管用了，这或许是因为我们没有真正理解乐观的内涵、或许是因为我们没有学会如何将乐观转化为一种战胜生活挫败与失望的武器、更或许是因为我们本来就不是一个乐观的人，而这些实际上就构成了乐商。乐商是一个心理学原理和机制层面的概念，它支撑了人快乐或幸福的大厦。有些人看了很多的自助读物，深谙一些生活经验，但这些教条式的人生真理往往最终成为了他们自己的负担，因为这些书在多数情况下习惯于用事后成功和所谓的幸福作为诱饵来抹杀自己原理或机制上的荒谬，这样按图索骥肯定找不到真正属于自己的幸福。事实上，人们经常在欢笑过后觉得空虚、花时间寒暄和关爱他人也并不总是那么有趣，而自己并不喜欢的活动却意外地给自己带来了喜悦。所以任何行为的塑造或学习都需要原理或机制层面的支持。今天人们所处的时代，科学技术日新月异，经济发展正在转型，社会政治在不断地革新，由此而带来的一系列不稳定和不可控因素可能使许多人感到有些茫然与无措，似乎对生活缺乏一种控制感，再加上新闻报纸上频频报道的各种负性事件使人们愈加悲观。如果长期处于这种状态，得不到调整和疏导，那么任何轻微的生活事件都有可能成为压死骆驼的最后一根稻草。从积极心理学之父——塞利格曼教授大力倡导积极心理学运动以来，大家逐渐意识到，除了研究问题之外，发掘人的发展潜力，挖掘与培养人的积极力量也是心理学研究的一个重要课题，而这就涉及到提高人的乐商水平。乐商除了包括要积极应对消极生活事件之外，它还包括扩建人已有的积极体验。当一个人面对一件快乐事件时，如何能让这种快乐延长得更久呢？积极心理学认为，人要学会好好品味积极事件，品味快乐的技术也是乐商的一个重要组成部分。除此之外，乐商还包括影响他人变乐观的能力，高乐商的人不仅能利用各种技术或办法来有效提高自己的快乐水平，同时他也能有效提高自己周围人的快乐水平。本书正是基于乐商的这三个层面的内涵，从介绍什么是习得性无助到引导人们怎样发掘自身的积极力量、利用自己的心理资源、学会乐观地生活，最终做一个快乐的人，期望将单调晦涩的理论以一个个生动的生活事例而又不失科学严谨地呈现给读者，期望使读者在轻松阅读之余又获得一些启发。所以

## 《幸福直通车》

从这个角度来说，这本书可以算是一本学术著作，也可以算是一本科普读物，它没有传统教科书那么浓重的“说教”色彩，而是在故事中、在生活真实发生的事件中，让我们学会怎样提高自己的乐商。在当下，提高乐商对于大众来说、对于中国传统教育来说，它具有有一种“补课”的效用，同时对于我们现在所提倡的构建社会主义和谐社会以及提升民众的幸福感也具有重要的现实意义。任俊2012-12-21日于丽泽花园

# 《幸福直通车》

## 内容概要

《幸福直通车:乐商》内容简介：积极心理学是目前心理学研究的一个最热门的领域，倡导人类要用积极的心态来对人的许多心理现象做出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。任俊先生对积极心理学研究成果进行了系统的整理和归类，在中国首次提出了“乐商”的概念，并提供了充足的心理学实证证据。

从本质上说，乐商不仅仅指一个人乐观水平的高低，它还指个体从所经历的消极事件中读出积极以及影响、帮助、感染他人变乐观的能力。从心理学研究来看，乐商越高，人的生活就越幸福，取得的事业成就也越大，如爱情更稳固、收入更好、社会地位更高、生命更长寿、工作绩效更优良等。在一定程度上说，那些已经由智商或情商所决定的命运也许只有通过乐商才能做出改变。

# 《幸福直通车》

## 作者简介

任俊，浙江师范大学心理学教授、博士，目前为国际积极心理学会（IPPA）执委。曾先后在国际、国内的ssci、sci、cssci等期刊发表论文40多篇，其论文Meditation promotes insightful problem-solving by keeping people in a mindful and alert conscious state曾在中国科学院网站首页有专门介绍。著有积极心理学权威著作《积极心理学》，翻译有积极心理学之父塞利格曼的《认识自己，接纳自己》。

# 《幸福直通车》

## 书籍目录



# 《幸福直通车》

## 媒体关注与评论

本书的价值在于帮助人们明白了教育的关键所在，即提高乐商是教育的核心价值。——罗劲首都师范大学心理系教授 了解乐商对人发展的重要性并不重要，重要的是教育如何能有效发展学生的乐商，本书在这方面是一个亮点。——叶浩生中国心理学会副会长、广州大学心理系教授 有关乐商概念的提出是积极心理学研究在教育领域中的一个突破，这不仅体现在教育的可操作性方面，它更体现在教育的未来价值方面。——郭建友中国科学院心理健康重点实验室研究员



# 《幸福直通车》

## 编辑推荐

《幸福直通车:乐商》编辑推荐：投资乐商是一种最好的投资。那些看似由智商或情商所决定的命运也许只有通过乐商才能改变。和一般人相比，那些具有高乐商的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松地面面对压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如。

## 《幸福直通车》

### 名人推荐

本书的价值在于帮助人们明白了教育的关键所在，即提高乐商是教育的核心价值。——罗劲 首都师范大学心理系教授了解乐商对人发展的重要性并不重要，重要的是教育如何能有效发展学生的乐商，本书在这方面是一个亮点。——叶浩生 中国心理学会副会长、广州大学心理系教授有关乐商概念的提出是积极心理学研究在教育领域中的一个突破，这不仅体现在教育的可操作性方面，它更体现在教育的未来价值方面。——郭建友 中国科学院心理健康重点实验室研究员

### 精彩短评

- 1、还不错，快乐了自己，快乐了别人。
  - 2、乐商是一位心理学教授写的一本专著，且是国家社会科学基金教育学一般课题“以积极力量为核心的中小学儿童心理健康行为模式研究”的部分成果。一直以为，理论书很难写得让普通读者能够轻松读下去，但看这本书的过程中，这个观点开始改变。我开始理解学术畅销书的概念：将思想性、启发性的内容用平易近人的语言缓缓到来，说理明晰、行文流畅。
  - 3、这本书把积极心理学的重要概念分一条一条的解说，很幸运的是它不是一本教科书，书里面有很多小故事，让它看起来不是那么枯燥，我读下去了，而且很想读下去，我带着疑问和求知的心态看完了它。它简直就像是人生的一盏指路灯，我一直在寻找这样的书——教育我们怎么样更快乐的书。
  - 4、乐商是一本你不看不知道，一看原来是如此有深度和学问的书，其实可以算一本心理学方面的书，要读懂它不容易，但是也不是很难，因为书里面写了很多专业性术语并且用实际的例子来说明这些词语的真正含义，让我们这些第一次听说这些术语的人对这个方面的知识有更加深刻的了解。什么是乐商，当我看完书的时候，我总结一下乐商就是让人能够快乐起来的情商和能力。作者是浙江师范大学心理学教授、博士任俊，至于为什么要写乐商，他认为在今天这个以幸福为主题的社会，每个人都想获得自己的快乐或幸福，但快乐和幸福又是一个极具个性化的东西，每个人都有自己的快乐或幸福，作者希望能用乐商这个概念把这些分散在每个人身上的快乐或幸福统合起来，从而寻找到一条提高快乐或幸福的有效途径。乐商除了包括要积极应对消极生活事件之外，它还包括扩建人已有的积极体验。这本书从乐商的三个层面，从介绍什么是习得性无助到引导人们怎样发掘自身的积极力量、利用自己的心理资源、学会乐观地生活，最终做一个快乐的人，期望将单调晦涩的理论通过一个个生活事例生动而又不失科学严谨地呈现给读者，使读者在轻松阅读之余获得一些启发。不同的人常常会有不同的欲求，就像不同的环境会长出不同的动植物一样。但在所有的欲求中，也有一些是你我他都想要的，比如幸福。不过，尽管幸福是人人都想追求的，但很多人却总是求而不得，人们却越是锲而不舍地追求。为什么有人总觉得幸福那么难求，其中一个原因就是没抓住...问题的关键，没有摆正心态，书里的习得性无助和积极心理学很好的教我们该如何去抓住问题的关键，摆正自己的心态，做一个高乐商的人，让自己的心理越来越强大。投资分很多种，投资乐商是一种最好的投资。阅读更多
- &rsaquo;

1、很难想象在如今思维定式，生活定格的时间里还可以静下心来读一些文字，学一点知识，这对于浮躁的生活，浮躁的我来说是一件很难想象的事情，至少在以往的读书时间里还似可行，只是在如今的时段里已经变得稀缺且难寻踪影，SO，可以毫不夸张的说，读书在这个时节变成了一种休息，一次次修行！关于乐商对于我来说是一件全新的旅程，未曾获知的知识和力量在一本书的阅读过程中尽情的吸收，以往的智商，情商在现在的视线里来观摩就弱爆了，感觉自我的知识的体系在这个节点来了一次全新的洗礼，且是大换血的全新的疏通。《乐商》一书中分有七个章节，其中首

章节中关于乐商及相关知识的产生过程中有一系列的实验阐述，但于我而言枯燥的案例所表述的内容所要表达的无非就是一个事实，习得性无助和由此产生的积极性的层面，即积极心理学及乐商！

事实上这本书我曾古板的认为这是一个阐述乐观情商，为我们的生活找定方向的书籍，未曾想过所包含的内容极为巨细，在育儿等过程相关知识或者说理论技巧的应用，在我看来在生活中是必须，在生命里是急需！

我们都有相同或是不同的生活，拥有一致或不一的基因，但生命的历程给予我们的却有很多很多相似的因素于心，即便是万千的生命有着万千种绽放的色彩，却在有意无意间遇见相同的问题和不一样程度的麻烦，却会有着一样，又不一样的结局诉说！

积极乐观的生活在我已经过往的岁月里似乎是一件小概率事件，自小的氛围和自我的压制让我的童年也好，青少年也罢似乎总躲不开些许的哀愁，现如今已经开始的努力，学着的改变都是为了两个字“坚持”，坚持之后的我发现世界不一样了，心情也不一样，生活也变得不那么乏味且不堪了，我相信一个美好的未来，我相信略有不堪的现在只是生活的小小考验，我相信太阳的亮度会照射到每一个心角，不再有阴暗的地方，我相信一切都值得坚持，一切都可以尝试，乐观已经成为了我心中最努力的坚持，最肯付出辛苦的地方！

不需要太多的理由我就很愉快的接受了这本叫做《乐商》的书，虽然是很专业的视角的事情，但却让我觉得接受起来不成问题，不在乎我不曾经领悟过这里的内容，不在乎我曾经的过往是悲伤还是欢乐，最重要的是我已经开始接受，已经开始改变，已经开始做着努力，如此的便是好的，乐观向上的，我相信我的未来不是梦，一直沉浸美梦中！

2、当下社会真是新鲜词语层出不穷，除了大家所熟悉的决定认识事物能力的智商、控制情绪的情商之外，又新提出管理金钱的财商、面对挫折的逆商以及本书中心词——创造令人愉悦、有趣的沟通能力和氛围的能力的乐商。乐商这个词颇为有趣，因为它其实是两个词，多音字嘛！除了本书的乐（le）商，还有一个意思乐（yue）商——即对音乐的感知能力。额，作为音乐白痴，我的乐（yue）商估摸为负值。扯远了，说回本书的乐（le）商。在拿到书的时候，以为此书又是一本如教科书一般虽有用却全是枯燥乏味的名词解释啊理论研究之类的书籍。没想到此书确实如此的亲民，语言平实朴素，不由让人想起唐代诗人白居易，他的诗上至八十老叟下至八岁小童都能读懂。最主要的是表达的意思却很明确，想要说明的问题也很直接的提出。真是难得的一本好书。话说读完此书，我不由再次感慨自己真是普通的不能再普通的一个人了。一直以来情商一般，智商中等，长相平凡，成绩平平……就连在书中解释风格的问卷分析中得到的也总是2~5分的分数，换做文字解释就是“一般性乐观，也即你是一个一般乐商水平的人”。其实这一点不做问卷分析我也知道，在别人眼里我就是个特别淡定的人，没有什么可以让我捉急，也没有什么可以让我高兴。虽然时常语言幽默给周围人带来欢乐，也常常尽力帮助别人，但是我真的没觉得生活有趣或是快乐。『不畏将来，不念过往』每天只是或认真或懒散的过日子。我曾多次思考『我为什么而活』这个问题。罗素说『对爱情的渴望，对知识的追求，对人类苦难不可遏制的同情心，这三种纯洁但无比强烈的激情支配者我的一生』。我曾经也考虑过把这三点当做自己活着的理由，可是我发现他们都离我太遥远，我依然不知道自己生活的目标或说动力。日子千篇一律的不停轮转。看着这本书，我又开始思考这个困扰了我很久的问题。我试着考虑造成我现在这种生活状态的原因也许是我所有情况都一般的综合，导致我既不乐观也不悲观，既没有大成功也没有大失败，生活既不忧愁也不十分快乐……这就使生活进入了一种特别波澜不惊的状态，所谓的有股死气。我一直试图改变，可是不知从何入手。近来也读了颇多关于心理学或是励志方面的书，收获不能说没有，但也不是特别丰富。看完《本能》，我开始试着尽力把一件事完成的最好，试着追求原本没有考虑过的生活；《生命安宁》让我正视生活中的负面影响；看完此书，我开始试着追求快乐。本书中心观点是『和一般人相比，那些具有高乐商的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力，他们更能轻松地面对压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如』，所以在本书中，作者积极的提出教育中如何发展学生的乐商的方法。我想这本书一定会给如我一般

的学生带来很大的帮助。

3、首先说一下这本书的书名《乐商》，起初拿到这本书很茫然，是(le)商还是乐(yue)商?这应该是继智商、情商、逆商等之后的有一个新的心理学研究产物。乐商，根据书中传达的精神：optimistic intelligence。顾名思义，积极乐观的商数。乐观不仅是一种状态，更是一种能力，在人的发展中具有很强的预测作用，乐商甚至比智商、情商更能决定人的命运。这让我想起了一本书的书名白岩松的《幸福了吗？》，这个问题放到眼前，真真正正切切实实的问一下，其实自己都不知道什么是幸福。通过这本书中，我感受到的是“乐商”所透露出的是正能量，想必这个心理学成果必将影响今后的世界。作者任俊先生是国际积极心理学学会执委，是我国积极心理学研究的权威。他综合积极心理学研究的成果，在我国首次提出了“乐商”概念，并且写出了这部近30万字的开山之作《乐商》，其创新性及其指导意义不言自明。书中有很多让我惊奇的段落，“那些看似由智商或情商所决定的命运也许只有通过乐商才能改变”，是这句话吸引了我，不单单是为了明白这句话的内涵，还想知道我们人究竟有怎样的潜力，我们一个人的一生受各种商的影响，我心想，如果从心中明白了它，处处注意它，难道这不是一种改变命运的方法吗？对于心理学来说，是一个很大的学科，从它的兴起到如今的发展，始终受到世界各国的广泛关注，从经济学到教育学，从开发潜力到人格教育……整个社会系统的方方面面都被他的发展影响着。如今科学实验的发展对各方面的学术研究都有重要影响，《乐商》作为一本学术性的书，它并不是充满了枯燥乏味的大道理，而是充满了各种心理实验和相关的分析。现在国外引进的图书也差不多是这种形式，在报告实验研究结果和过程的同时揭示道理。作为一本科普读物，其内容贴近我们的生活，虽说书中的实验是一个接着一个。乐商对于我们自己的生活和人际关系都有指导意义，书中比较注重实验理论结果，也着重说明高乐商的重要性。对于婚姻、对于社会交往、对于工作赚钱都有重要的意义，但是在书中我个人是有的看的晕晕乎乎的。这本书的主题就是乐商很重要，你应该有高乐商，你应该在生活中关注乐商。学到这些你的生活就会变得很好，至于个中滋味还需君在书中品味。

4、“幸福”是个永恒话题，你快乐吗？你幸福吗？被问者或思考着都想获得自己的快乐或幸福，但怎么才能达到自己理想的快乐幸福，难，人永无满足，身在福中不知福，让快乐幸福从身边溜走。因你的迷茫无措，“乐商”概念应用而生，《乐商》作者任俊希望用乐商这个概念把分散在每个人身上的快乐或幸福统和起来，从而寻找到一条提到快乐或幸福的有效途径。普及下乐商概念，乐商(OQ)不仅仅指一个人乐观水平的高低，它还指个人所经历的消极时间中读出积极以及影响、帮助、感染他人乐观的能力。乐商是一种后天的主动控制，也是一种可学习的技巧，有规律可循，多多练习就可熟能生巧。你是一个乐商水平高的人吗？怎么鉴定，乐商水平高的人一般具有：开朗且活泼、外向而愉快、有较多的朋友、易成各种交际活动或挽回的主角，不易陷入失望、恐惧、习得性无助或悲伤，无论是自己一个人或他人相处均能表现出怡然自得的心态和神情，不仅能提高自身的乐观水平，同时更能够提升周围人的乐观水平。如果你不是，无妨，《乐商》本书可让你成为一个高乐商的人，让你从习得性无助帮助你预防消除；让你习得性乐观，培养你的积极心态，积极心理学的创始人赛利格曼还建立了“真实的幸福”网站，免费提供积极心理学的自我测试和相关学习资料，感兴趣的童鞋们闲暇时登录取阅提高自己的积极心态。积极心理学教会我们乐观，乐观的人有了乐商的基础，怎么提高自己的乐商呢？“杜乡微笑”由衷发出微笑，笑可以使人增加正能量，笑一笑没什么大不了的，笑口常开好运自来，笑乐观的表现，用积极心态看待事物，一切皆可能。乐商高的好处多多，让你获得美满婚姻，money多多，增强免疫力，提高学习、学业成就等，这么好是否心动了呢？赶快做下书中乐商解释性风格测试吧，对症下药看下自己所属何种，根据老师分析积极改变自己，成为乐商高的人，努力欢笑吧，留住自己生活中的美好，细细品味现在，努力做善事，常感恩，学会宽恕，常锻炼，常冥想。原来不快乐也可用技术改变，书中测试多多，不放过每一个，多了解自己多多改变。对待一件事情有多面性，乐观积极对待乐商教会我们的，利用自己的心理资源，学会乐观的生活，最终做一个快乐的人，学习乐观精神做个高乐商人让自己快乐同时又影响身边人变乐观。

5、智商(intelligence quotient简写成IQ)是反映智力水平高低的，情商(emotional quotient简写成EQ)是表示认识、控制和调节自身情感的能力。除了智商、情商外，近年来又流行一个新概念：逆境商数(adversity quotient简写成AQ)，简称逆商，用来衡量一个人应对挫折、逆境的能力。IQ、EQ、AQ并称3Q，成为成功必备的要素，甚至有专家断言：100%的成功=20%的IQ+80%的EQ和AQ。本书作者任俊先生又提出了乐商(optimistic intelligence quotient简写成OQ)概念，即乐观的水平。这样，我可以说100%的成功=20%的IQ+80%的EQ、AQ和OQ了。作为心理学界的“新生儿”，积极心理学虽然只

有短短十几年的发展史，但已成为当代心理学发展的一个最重要的方向。作者任俊先生是国际积极心理学学会执委，是我国积极心理学研究的权威。他综合积极心理学研究的成果，在我国首次提出了“乐商”概念，并且写出了这部近30万字的开山之作，其创新性及其指导意义自不待言。这是我第一次接触到“乐商”概念，“那些看似由智商或情商所决定的命运也许只有通过乐商才能改变”，是这句话吸引了我，决定看这部书一探究竟。作者呈现给我们的是一本真正的科学心理学研究的书，因为本书所有的结论都是用实验来证明的，书中有很多精准的实验数据，有很多的实验量表和实验案例。虽然本书是心理学研究的学术著作，但是读起来却没有想象中的艰涩。这源于作者同时要把本书写成一本科普读物，所以，用生活化的语言表述一些学术性的术语，使书变得通俗易懂。另外，作者在书中穿插了很多现实生活中的真实事件，其中有很多是2011年、2012年的，这使我们读起来感到非常的亲切，对作者通过事件所要说明的道理也就容易理解并且易于接受。书中运用了很多世界积极心理学领域最新的研究成果，还指出了很多今后待研究的课题和方向，使本书具有很强的前瞻性。这样，也使我们读者站在了时代的最前沿，汲取到了最新的科学知识。生活幸福是人类追求的终极目标。作为一本旨在给人们寻找一条提高快乐或幸福的有效途径的书，作者告诉了职业倦怠的我们怎样提高对工作的认同感和满意感，在爱情方面怎样使一个稳固但又比较平淡的婚姻变得更幸福，在教养孩子方面怎样培养孩子的积极力量以促进孩子更好地成长，在心理健康方面怎样建立生命中的积极品质等，可以说涵盖了生活的方方面面，对于我们培养积极的人生态度，能够过幸福快乐的生活极具指导意义。作为一名教师，我更是从“基于提高乐商的积极教育”一章汲取了教育智慧：传统的“类医学”式的消极教育在很大程度上限制了学生很多正常的积极功能，今天我们应该以培养学生的积极品质和积极力量为宗旨，并且明白了怎样才能培养出具有高乐商的人。总之，这是一本指导性、操作性都非常强的一本书。惟书的开本太小，厚厚的拿在手里不舒服；字体太小，读起来很吃力。建议再版时改成16K的，字体放大些，拿着舒服读起来轻松，岂不是更好！一孔之见，书中个别字句疑似舛误之处，瑕不掩瑜，现开列如下：1.第11页，倒数第六行，“失败或挫折并不必然导致心得性无助感”中，“心”字疑为“习”字；2.第47页，第十行“其他人拍在年刊上的照片都面对微笑”中，“对”字疑为“带”字；3.第81页，第三行“乐商的一个核心主要内容”中，“核心”与“主要”重复，建议删除“主要”；4.第82页，第三段第四行“许多报刊杂志”中，“报刊”包含“杂志”，建议将“报刊杂志”改为“报纸杂志”，或改为“报刊”；5.第84页，第二行“这个结果也很用”，“很”字后疑漏一“有”字；6.第85页，第三段第四行“其实当人们静下心来细细品味自己身边的一切时”，句中“口”字当为“品”字；7.第88页，第四行“所以把面对积极事件时压抑自己积极情绪的一类策略统称为扼杀愉悦的思想这是品味过程中要力求避免的”，句子太长，建议在“思想”后面加“，”；8.第133页，倒数第二段第一行“对不愉快事件的的解释风格”，衍一“的”字，应删除；9.第149页，倒数第三行“就初中女生而言，他们……”中，“他”应为“她”；10.第177页，倒数第三段第一行“因为个体不同的工作认同常常制约着个体工作满意感的影响因素”句搭配不当，建议改为“因为个体不同的工作认同常常是制约着个体工作满意感的影响因素”，或改为“因为个体不同的工作认同常常制约着个体工作满意感”；11.第216页，第五行“但日前的教育”中，“日前”当为“目前”；12.第248页，第二段第二行的括号少了后括号；13.第271页，第三行“这些情形的出现可能是由于这些个体的心理资源出现大量损耗后而导致产生和提取与自身相关的积极信息的能力受到了破坏或抑制”，句子太长，建议改为“这些情形的出现，可能是由于这些个体的心理资源出现大量损耗后，导致产生和提取与自身相关积极信息的能力受到了破坏或抑制”。

6、首先说一下这本书的书名《乐商》，起初拿到这本书很茫然，是(le)商还是乐(yue)商?这应该是继智商、情商、逆商等之后的有一个新的心理学研究产物。乐商，根据书中传达的精神：optimistic intelligence。顾名思义，积极乐观的商数。乐观不仅是一种状态，更是一种能力，在人的发展中具有很强的预测作用，乐商甚至比智商、情商更能决定人的命运。这让我想起了一本书的书名白岩松的《幸福了吗？》，这个问题放到眼前，真真正正切切实实的问一下，其实自己都不知道什么是幸福。通过这本书中，我感受到的是“乐商”所透露出的是正能量，想必这个心理学成果必将影响今后的世界。作者任俊先生是国际积极心理学学会执委，是我国积极心理学研究的权威。他综合积极心理学研究的成果，在我国首次提出了“乐商”概念，并且写出了这部近30万字的开山之作《乐商》，其创新性及其指导意义不言自明。书中有很多让我惊奇的段落，“那些看似由智商或情商所决定的命运也许只有通过乐商才能改变”，是这句话吸引了我，不单单是为了明白这句话的内涵，还想知道我们人究竟有怎样的潜力，我们一个人的一生受各种商的影响，我心想，如果从心中明白了它，处处注意它，难道

这不是一种改变命运的方法吗？对于心理学来说，是一个很大的学科，从它的兴起到如今的发展，始终受到世界各国的广泛关注，从经济学到教育学，从开发潜力到人格教育……整个社会系统的方方面面都被他的发展影响着。如今科学实验的发展对各方面的学术研究都有重要影响，《乐商》作为一本学术性的书，它并不是充满了枯燥乏味的大道理，而是充满了各种心理实验和相关的分析。现在国外引进的图书也差不多是这种形式，在报告实验研究结果和过程的同时揭示道理。作为一本科普读物，其内容贴近我们的生活，虽说书中的实验是一个接着一个。乐商对于我们自己的生活 and 人际关系都有指导意义，书中比较注重实验理论结果，也着重说明高乐商的重要性。对于婚姻、对于社会交往、对于工作赚钱都有重要的意义，但是在书中我个人是有的看的晕晕乎乎的。这本书的主题就是乐商很重要，你应该有高乐商，你应该在生活中关注乐商。学到这些你的生活就会变得很好，至于个中滋味还需君在书中品味。

7、花了两个小时，把《乐商》给看完了，大学的时候，我看过哈佛的《幸福公开课》的视频，非常不错，现在由智商、情商之后，任俊又提出了“乐商”，快乐的智商，我认为这三种“商”都是不可缺少的。很明显，“乐商”是由积极心理学的系统整理和归类智慧，提出的新的概念，正如作者说的，乐商不仅仅指一个人乐观水平的高低，它还指个体从所经历的消极事件中读出积极以及影响、帮助、感染他人变乐观的能力。我从来就是一个乐观向上的人，所以我在“解释风格”调查问卷里面，G-B的项目里，得出了9分的高分，证明我是一个高乐商的人，一个非常乐观的人。在我的生活中，我一直希望用我的幽默和欢笑去感染其他人，给他人带来幸福。“解释风格”的概念是塞利格曼提出的，他在不断地验证中得出。解释风格是指人们对发生于自己身上的事的理由所做出的一种持续一贯性的解释方式。具体地说，就是不同的人喜欢用不同的方式来解释外在刺激事件的理由，而这种解释又是相对稳定的或持续一贯的。从内容上可以分为三个维度：永久性、普遍性和个人性。这三个维度的不同特点的结合构成了不同的乐商水平，至于每一个维度本身则构成了乐商的具体特征。先说说什么是习得性无助，无助感是指人们对现实或即将发生的事所产生的一种无可奈何的感觉，也即对这些即将发生的或面临的事不能进行有效控制。由此看出，“控制感”是一个非常重要的东西。我们每个人都需要对自己的生活有一定的把握度以及控制感，假如我们的生活脱离了我们原本设定的轨道，我们会混乱，随着生活压力的增大以及其他方面的受挫，我们慢慢地便习得了无助，对生活也便灰心丧气，悲观对待。针对无助感以及悲观心态，我们要寻找失落的幸福，这就是积极心理学要做的事情，这也是我们乐商要做的事情。我们要从“习得性无助”过度到“习得性乐观”，因为乐观是可以学习和改变的。塞利格曼提出了幸福有三个主要要素：乐趣、投入和意义。我们要找寻我们感兴趣的东西，然后专心地投入，实现人生的意义，做真正的自己，享受真正的幸福。乐商决定一个人的未来！乐观不仅仅是一种态度，它更是一种能力，一种能影响或改变人们未来的能力。我觉得把乐观比喻成太阳是非常恰当的，正是有着这份阳光，我们的种子才可以发芽，茁壮成长！我们要主动地学会去控制自己的乐商，控制自己的生活。我特别感动里面谈到的一点就是，面对着低年级的孩子因为考试成绩差，而被认为是不够聪明，单纯从智力上去责怪是不可以的，我们还要看到他们是否当时处于沮丧或者悲观的自己，不要从一开始就给孩子灌输不好的信念，而是要让孩子乐观起来，而不是一味地悲观，最后沉溺在自己悲伤的海洋里。这就是解释风格，孩子受到父母以及他人的影响非常大，所以我们要从小就给他们灌输好的信念，鼓励他们。塞利格曼将解释风格分为“乐观性解释风格”和“悲观性解释风格”。“乐观性解释风格”的人 would 认为失败和挫折是暂时的、特定性的情景事件，是由外部原因引起的，而且这种失败和挫折只限于此时此地；而“悲观解释风格”的人则会把失败和挫折归咎于自身的原因，并认为这种失败和挫折是长期的、永久的，是由自己内在原因引起的，并会影响自己所做的其他事情。任俊在书里面不仅讲到了乐商的积极之处，同时也见到了它的局限之处，也就是并非所有的地方都是可以用“乐商”去解决的。如果一件事情或行动失败的代价很大，大到无法弥补，那么我们就最好不要用乐观原则，不能一味地乐观。同样一个集体里面，也不能尽是乐观的人，因为快乐过头也会令人失去评判的准确度。所以我们要平衡地对待乐观，而不是一味地信奉。我特意把辛波斯卡在《一百个笑声》里说道：“所以他要快乐，所以他要真理，所以他要永恒，就看他怎么做！”是的，就看我们怎么做，一个人的乐商无论有多高，都需要实践到现实生活中：努力地欢笑、细细地品味现在、努力去做善事、感恩他人、回报社会、照顾到自己的身体等等，都是非常有益处的。“乐观地相信你可以改变，是所有改变过程的第一步。但是不切实际地乐观，使你相信自己可以改变任何东西，这就成了一个悲剧……正如祷告词缩写，人要有勇气去改变你可以改变的，有这个胸襟去接受那些你不能改变的，而智慧就在于知道这两者的分别。”我们要学习改变不快乐的技术，不快乐呢

，分为两种，一为状态行不快乐，一为特质性不快乐，文章主要讲了以下内容：一、时刻警惕地自我监视，二、合理地表扬与惩罚，三、降低自己的日常生活焦虑，四、乐观训练——ABCDE模式，五、改变饮食结构。对于其中的乐观训练——ABCDE模式，我觉得这个实践挺好用的，主要分五个步骤：不愉快事件，信念，后果，反驳，激励。还有道德情绪，也是一个重要的点。无论在什么方面，学习抑或工作，都要好好地运用乐商的精神和积极的力量，正如“万物皆有裂痕，那是光照进的地方”，我们要自我成长。文章最后讲到心理能量的概念，出自费洛伊德，让我想到了“熵”定律，正是从外界获取能量，然后又为种种目的而消耗能量，所以为了让我们不至于自我衰竭，我们就要保持我们的能量平衡。我觉得乐商的精神是其中一个有效的方法！我们要学会控制好自己，过好每一天的生活，不单单运用我们的智商和情商，还有我们的乐商。by 当当特约评论员 江焕明

8、时下，人们最熟知追捧的是往往是高智商高情商，对于乐商似乎很少有人知道和提及，我也是从这本书才知道了这个新名词，从近两周的慢慢阅读中才慢慢体味出了那句“那些看似由智商或情商所决定的命运也许只有通过乐商才能改变”。我们往往说智商很高的人，可能情商不高，往往一意孤行，孤芳自赏，难以合群。但是有了高情商就足够吗？现在看来，也许不然，情商高的人，也可能过于习惯控制自我情绪，过于保护自己，而与此相比，乐商的优势就逐渐显现。能在自己拥有积极乐观心态的同时也给别人带来快乐，这是一种更加高层次的能力，乐商高的人，才会有更加高级的人格魅力。提到乐我脑子里总会情不自禁的想到活佛济公，他是一个人们熟知的民间故事人物，蓬头垢面，拿着一把破蒲扇疯疯癫癫，但是却成天嘻嘻哈哈，无忧无虑。他貌似游戏人生，玩世不恭。其实却有鲜明的爱憎，能扶危济困，惩恶扬善。他的快乐给自己带来洒脱，也同样为弱者带来希望。因此，老百姓喜欢这个嘻哈疯癫的活佛。我想，济公应该就是一个高乐商，当然也是高智商的人吧。本书指出，乐观不仅是人的一种状态，更是一种能力，人要学会好好品味积极事件，拥有品味快乐的技术，不仅能够利用各种技术或方法有效提高自己的快乐水平，同时也能有效提高自己周围人的快乐水平。乐商在人的发展中具有很强的预测作用。本书从七大方面诠释了乐商这一积极心理学。这本书乍看有点像是学术著作，一本科普读物，因为每个小节每个课题作者都从心理学角度对该问题做分析和诠释，而且穿插了很多实验，向读者分析这些观点的结果。但是，这本书又没有学术著作的艰涩和科普读物的枯燥，在理性学术的分析，精密的实验后面，作者又辅以大量的生活实例来证明，让人读来感到亲切和可信，可执行度非常高。它从介绍什么事习得性无助开始，慢慢引导读者怎样发掘自身积极的力量，寻找失落的幸福，利用自己的心理资源，学会乐观的处事，乐观的生活，从而做一个高乐商的人。作者还着重提到了教育问题，这也是社会非常关注的问题。赞同作者的提出的那句“教育不仅仅只是改正人的错误”，积极的教育是必要和必须的，它认为所有学生都是好样的，有着自己独特的才华、能力、兴趣和发展潜力，教育绝不能只关注学生的缺点，要从学生角度和发展角度来理解他们的不足。都说家是教育的起点，父母是最好的老师，作为父母的我们更应该从中学会什么。那就是从自我做起，用积极乐观的心态来引导孩子，保护他们的创造力，好奇心，洞察力，让他们学会爱，友善，谦虚，谨慎，感恩，对美和优秀的欣赏，要勇敢，正直，热情的对待自己的家人朋友和事业，拥有开放的思想，引导他们热爱学习，正确看待公平，懂得原谅和宽恕，学会幽默，有自己的兴趣，永远不失去希望。这些积极的力量会转化为他们的性格优势，使其拥有幸福的生活。一本有关快乐的真正心理学研究的书！！我们需要学会经营好自己的乐商，搭上通往幸福的专列！



## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)