

《积极心理学》

图书基本信息

书名：《积极心理学》

13位ISBN编号：9787115323385

10位ISBN编号：7115323380

出版时间：2013-10-1

出版社：人民邮电出版社—新曲线

作者：C.R.斯奈德 (Snyder C.R.),沙恩·洛佩斯 (Lopez S.J.)

页数：524

译者：王彦,席居哲,王艳梅

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

《积极心理学》

内容概要

书籍目录

简要目录

第一编 从积极视角审视心理学	1
第1章 欢迎学习积极心理学	2
第2章 积极心理学的西方视角	21
第3章 积极心理学的东方视角	33
第4章 人类优势和积极结果的分类与测量	45
第二编 不同背景下的积极心理学	69
第5章 在文化背景下发展优势和生活幸福	70
第6章 在人生的每个阶段都幸福生活	86
第三编 积极情绪状态和过程	109
第7章 快乐的原理	110
第8章 有效利用情绪体验	132
第四编 积极认知状态和过程	151
第9章 通过自我效能、乐观和希望看待我们的未来	152
第10章 智慧和勇气	186
第11章 专念、流畅感和精神感悟	217
目 录ix	
第五编 亲社会行为	235
第12章 同理心和利己	236
第13章 依恋、爱和丰盛的关系	266
第六编 理解和改变人类行为	291
第14章 心理健康和行为的均衡概念建构	292
第15章 干预以预防坏事和提升好事	312
第七编 积极环境	339
第16章 积极的学校教育	340
第17章 好的工作	366
第18章 平衡“我”与“我们”	401
第八编 从积极视角展望心理学的未来	427
第19章 走向积极	428
参考文献	454

详细目录

第一编 从积极视角审视心理学.....	1
第1章 欢迎学习积极心理学.....	2
从消极转向积极.....	5
一篇积极的报道.....	6
对这篇积极报道的反应.....	6
积极心理学寻求均衡的、更全面的人类机能观.....	7
既包括积极面又包括消极面的现实观点.....	8
我们的现状和探索的问题.....	9
你的脸是什么样子？一张积极心理学的通行证照片.....	9
一个全新的星期六：积极心理学的一个例子.....	10
本书学习指南.....	14
宏伟蓝图.....	16
附 录.....	17
第2章 积极心理学的西方视角.....	21
希望：无所不在而又难以觉察.....	21
希望是希腊神话的一部分.....	22

《积极心理学》

西方文明中的宗教希望.....	22
西方文明中对希望历史的修正.....	24
前文艺复兴时期.....	24
文艺复兴.....	26
启蒙时代.....	26
工业革命.....	29
结 论.....	31
第3章 积极心理学的东方视角.....	33
视角问题.....	33
儒家思想、道教、佛教和印度教.....	34
儒家思想.....	34
道 教.....	35
佛 教.....	36
印度教.....	37
东方哲学小结.....	37
当东方遇上西方.....	38
价值观体系.....	38
时间导向.....	39
思维过程.....	39
东方和西方：哪个最好.....	40
达成积极结果的不同方式.....	41
同 情.....	41
和 谐.....	42
结束语.....	43
第4章 人类优势和积极结果的分类与测量.....	45
人类优势的分类和测量.....	47
盖洛普的“克利夫顿优势识别器”.....	47
“价值实践”（VIA）优势分类.....	52
研究中心的40种发展资产.....	56
区分这些人类优势测量.....	56
识别你的个人优势.....	58
本书作者洛佩斯的例子.....	60
所有人的积极结果.....	61
幸福感的维度.....	61
更好地理解积极结果.....	65
识别优势和迈向关键的均衡.....	67
第二编 不同背景下的积极心理学.....	69
第5章 在文化背景下发展优势和幸福生活.....	70
文化与心理学.....	70
理解文化：观点问题.....	73
积极心理学：文化无涉还是文化植入的.....	74
文化无涉的积极心理学研究与实践.....	76
文化植入的积极心理学研究与实践.....	76
文化无涉与文化植入：旷日持久的争论？.....	77
将积极心理学置于文化背景中.....	80
检验“积极”的等价物以确定是什么在起作用.....	80
确定美好生活的基石.....	82
对文化影响复杂性的最后思考.....	84
第6章 在人生的每个阶段都幸福生活.....	86

《积极心理学》

儿童期的韧性.....	87
杰克逊的案例.....	88
什么是韧性.....	88
韧性研究的根源.....	90
韧性资源.....	91
积极的青少年发展.....	92
什么是积极的青少年发展.....	93
有效的积极青少年发展方案.....	96
成人期的生活任务.....	100
超常儿童的发展轨迹.....	100
成人期的主要任务是什么.....	101
萨拉的例子.....	102
成功老龄化.....	102
什么是成功老龄化.....	103
麦克阿瑟基金会的成功老龄化研究.....	103
成人发展研究.....	104
积极心理学中更多发展的关注点.....	105
第三编 积极情绪状态和过程.....	109
第7章 快乐的原理.....	110
情绪术语的界定.....	111
情感.....	111
情绪.....	111
幸福.....	111
主观幸福感.....	112
区分积极和消极.....	112
积极情绪：不仅仅是快乐.....	114
幸福和主观幸福感：快乐生活.....	120
幸福的古老定义.....	120
主观幸福感：幸福的同义词.....	121
主观幸福感的决定因素.....	122
幸福+ 意义= 幸福感.....	123
21 世纪的幸福定义.....	123
完全的心理健康：情绪的、社会的和心理的幸福感.....	126
在你的生活中提升幸福感.....	127
走向积极.....	128
第8章 有效利用情绪体验.....	132
情绪焦点应对：发现情绪趋近的适应性潜能.....	132
飓风幸存者的案例.....	135
情绪智力：学习重要的技能.....	136
玛丽亚的案例.....	139
社会情绪选择：在晚年关注积极情绪和情绪相关目标.....	142
情绪故事讲述：彭尼贝克范式可作为一种加工强烈消极情绪的方法.....	143
与情绪共处以带来积极改变.....	146
情绪均衡行为.....	146
第四编 积极认知状态和过程.....	151
第9章 通过自我效能、乐观和希望看待我们的未来.....	152
对未来着迷.....	152
自我效能.....	154
我认为我能，我认为我能.....	154

《积极心理学》

定 义	155
儿童期的前因：自我效能来自哪里？	155
自我效能的神经生物学	156
量表：自我效能能否测量	156
自我效能对生活场景中的影响	158
最新前沿：集体自我效能	159
乐 观.....	159
习得性乐观——塞利格曼及其同事的观点	161
乐观——希尔和卡弗	166
希 望.....	168
定 义	169
希望的儿童期前因	171
希望的神经生物学	171
量表：希望能否测量	172
希望预测什么	173
最新前沿：集体希望	173
采纳未来时间观.....	174
时间观的文化差异.....	178
附录A：希望理论小结.....	180
附录B：津巴多时间观量表条目.....	182
第10章 智慧和勇气.....	186
智慧和勇气：同类的两个美德.....	186
智慧理论.....	187
智慧的内隐理论	190
智慧的外显理论	190
获得智慧并保持智慧.....	194
发展智慧	194
有智慧的人及其特征	194
智慧的测量	196
智慧和智力之间的关系	197
勇气理论.....	197
勇气的内隐理论	199
获得勇气并保持勇气.....	207
勇气研究.....	209
勇气的测量	209
恐惧和勇气之间的关系	210
在日常生活中发现智慧和勇气.....	212
智慧和勇气的价值.....	213
第11章 专念、流畅感和精神感悟.....	217
实时寻求.....	218
专念：寻找新奇.....	218
专念作为一种心理状态	219
专念的益处	222
流畅感：寻求全神贯注.....	226
流畅感状态	227
自带目的性人格	229
纵向流畅感研究	230
培养流畅感及其益处	230
精神感悟：寻求神圣.....	232

《积极心理学》

精神感悟的真正益处.....	233
寻求仍在继续.....	234
第五编 亲社会行为.....	235
第12章 同理心和利己.....	236
利他.....	237
利他的定义.....	237
利己动机.....	237
利己引发的利他形式.....	238
同理心动机和同理心—利他假说.....	239
同理心的遗传基础和神经机制.....	240
培养利他.....	240
利他的测量.....	243
感恩.....	243
感恩的定义.....	243
培养感恩.....	244
测量感恩.....	246
感恩的心理生理学基础.....	247
感恩：一次家庭维修.....	249
宽恕.....	249
宽恕的定义.....	249
培养宽恕.....	251
测量宽恕.....	253
宽恕的进化和神经生理学基础.....	254
利他、感恩和宽恕的社会性意义.....	255
同理心/利己和利他.....	255
同理心/利己和感恩.....	256
同理心/利己和宽恕.....	257
道德责任：利他、感恩和宽恕.....	257
“我有一个梦想”：更善良、更温和的人类.....	259
附录A：助人态度量表.....	261
附录B：感恩问卷——来自GQ-6的六道题.....	262
附录C：心灵宽恕量表（HFS）.....	262
附录D：侵犯相关人际动机量表（TRIM）.....	264
第13章 依恋、爱和丰盛的关系.....	266
婴儿依恋.....	268
成人依恋的安全性.....	272
爱.....	273
浪漫爱情中的激情之爱和伴侣之爱.....	274
爱情三元理论.....	275
浪漫爱情的自我扩展理论.....	275
对爱情研究的评论.....	276
丰盛的关系：一系列目的性积极关系行为.....	277
建立专注的情感联结.....	277
创造一种相互欣赏的氛围.....	279
利用积极事件.....	283
人际联结的神经生物学基础.....	285
关于丰盛关系的更多内容.....	287
建立亲密关系的积极心理学.....	288
第六编 理解和改变人类行为.....	291

《积极心理学》

第14章 心理健康和行为的均衡概念建构.....	292
均衡的概念建构.....	293
我们对异常行为的着迷.....	294
忽视环境和积极方面.....	295
提出问题：四面法.....	296
麦克尔的例子.....	297
缺乏对发展的重视.....	297
使消极和积极行为标准化.....	298
麦克尔的例子.....	300
在文化背景下理解行为的困难.....	301
确定为何要作“文化考量”.....	302
麦克尔的例子.....	303
分类诊断系统的局限.....	304
考虑新的人格维度.....	305
麦克尔的例子.....	307
跳出DSM-IV 框架.....	308
注意所有行为.....	309
第15章 干预以预防坏事和提升好事.....	312
一位接受心理治疗的来访者如是说.....	312
一级预防：“在坏事发生之前阻止它们”.....	313
定 义.....	313
一级预防是否有效.....	314
有效一级预防的成分.....	314
先行计划：一级预防的例子.....	315
对少数民族的一级预防.....	315
对儿童的一级预防.....	315
对老年人的一级预防.....	316
一级预防的局限性.....	317
二级预防（心理治疗）：“修复问题”.....	318
定 义.....	318
二级预防是否有效.....	318
二级预防的共同成分.....	319
针对成年人的二级预防方案.....	319
针对少数民族的二级预防.....	322
针对儿童的二级预防.....	323
针对老年人的二级预防.....	324
二级预防的局限.....	324
一级提升：“让生活美好”.....	325
一级提升：心理健康.....	326
一级提升：身体健康.....	330
一级提升的局限.....	331
二级提升：“让生活尽可能最好”.....	331
二级提升：心理健康.....	331
二级提升：身体健康.....	334
二级提升的局限.....	334
预防和提升系统的平衡.....	334
附录A：对成年人问题的有效二级预防（心理治疗）.....	335
附录B：希望治疗工作表.....	336
第七编 积极环境.....	339

《积极心理学》

第16章 积极的学校教育.....	340
“教师在现实世界找不到工作！”.....	340
消极心理学：“那些不能者，不应该教学。”.....	341
“不让任何孩子落后”及其他.....	342
积极学校教育的要素.....	345
关怀、信任和尊重多样性.....	347
目标（内容）.....	349
计划.....	350
动机（以及生动地给学生呈现课程内容）.....	351
希望.....	352
社会贡献.....	353
一个积极学校教育的例子：优势探索方案.....	353
把教学当做一种使命.....	356
对老师的回馈.....	358
附录A：评估教育的成功.....	360
附录B：来自两个“威尔”的教学锦囊——詹姆斯和麦基奇.....	362
第17章 好的工作.....	366
收益性受雇.....	367
“我们有一个空缺”：珍妮失去了一份工作但是找到了一门职业.....	367
珍妮故事中的关键信息.....	368
收益性受雇：幸福、满意和其他.....	369
表现好和实现目标.....	370
提供产品和服务所带来的目的感.....	371
投入和参与.....	371
工作职责的多样性.....	372
可为家庭和个人带来收入.....	373
对同事、老板的友谊和忠诚：工作中的朋友.....	373
安全的工作环境.....	374
收益性受雇的测量.....	374
你的工作.....	374
回到珍妮的例子.....	376
没有得到终身教职的助理教授.....	377
有一个或做一个好老板.....	378
工作中采用优势取向的方法.....	380
把人和工作匹配起来，不要修补他们.....	380
本方法的阶段.....	381
它有效吗？.....	381
资产练习.....	382
工作中的资本.....	383
传统的经济资本.....	383
人力资本.....	384
社会资本.....	385
积极心理资本.....	385
希望：首要的心理资本.....	386
高希望的公司.....	387
高希望的员工.....	388
在工作中运用各种希望.....	388
可以增加工作中的希望吗？.....	389
黑暗面：工作狂、职业倦怠和失业.....	389

《积极心理学》

工作狂	389
职业倦怠	389
失 业	391
如何改善你的工作.....	391
让工作变得更好	391
申请一份新工作	393
改变的力量	397
当工作变成一种使命：一个医院勤杂工的故事.....	397
一种新的核算方法：关注人而不是金钱.....	399
第18章 平衡“我”与“我们”	401
我们将讨论什么：从“我”到“我们”再到“咱们”	401
个人主义：“我”的心理学.....	401
美国个人主义简史	401
个人主义的要素	402
个人主义者的例子	404
个人主义小结	405
对独特性的需求	405
集体主义：“我们”的心理学.....	416
对集体主义的历史评价：我们是由于需要才走到了一起	416
集体主义的要素	417
有关集体主义的人口统计学	419
平衡“我”与“我们”：“咱们”的积极心理学.....	419
个人主义观念与集体主义观念都是可行的	419
想想你自己的生活	420
给集体主义者的建议	421
给个人主义者的建议	422
结束语	423
附录：独特性需求量表.....	423
第八编 从积极视角展望心理学的未来.....	427
第19章 走向积极.....	428
用坏的交换一些好的：莫莉的案例.....	428
解决一个基本困境：坏比好更强大.....	429
积极心理学正在赢得关注.....	431
积极心理学作为一种全球现象.....	432
为多数人而不只是少数人.....	433
积极心理学中的年轻人和教育.....	434
积极心理学中的女性.....	437
专家对21世纪积极心理学的看法.....	439
态度的力量：琼西和杰里的故事.....	451
附录：积极社会科学.....	452
参考文献.....	454

精彩短评

- 1、好虚啊，堆积论文观点和实验调研，对非专业人员太不友好了，谁想看生物学基础啊。我理解作者的初衷，希望是扎实的论据和观点，同时避免浮夸和夺人眼球，为这个学派定下基调，但问题来了，每个观点都不深入啊！好多关键概念都解释不清楚，看了好烦躁，觉得被骗了...书中最有价值的是：小工具和小框框里的故事。积极当然很有用，总结下来就是：发现自己的优势+行动起来+和未来联结+和周围环境有好的互动+培养好的心态。or：发现过去（自己）的价值+享受当下+构建未来。亦或：好好爱、好好工作、好好玩~
- 2、“我选择如何集中我的思想，我要让这件好事成为可能”如果把心理能量花在避免一些不想要的结果上，会造成对他人或事物的过度反应，思考我们希望发生的事情，会帮助我们远离消极时间。爱、工作和游戏是最重要的生活领域，是美好生活的必要。社交智慧是明白他人自己的动机和感受，在不同社交场合下的行为，明白他人做事的动机。韧性研究：与一个关怀型成人建立温暖关系可以促进青少年积极发展。儿童韧性归因于关爱他们的一名成人的支持。成功老龄化的特征是快乐、爱、学习。男性主要从配偶处，女性主要从亲朋和子女处得到情感支持。体验积极情绪时，人们会帮助其他人，思维更灵活，想出问题的解决办法（看医生带礼物）。就幸福而言，人们感受世界的方式比客观生活状况更重要。你相信自己能够实现想要的目标，这个信念就是自我效能的核心。
- 3、看起来不错的导论。附量表及参考文献。
- 4、内容不错，每章后面有一些自我提升技巧实际上并不实用。编辑得也不太好，有几页整个页面看去中英混杂。这是一本西方文化下的积极心理学作品。
- 5、适合专业人士。。。
- 6、一位积极心理学博士推荐我的书，读起来确实有点费劲，但整本书对积极心理学的梳理非常清楚。如果你也想系统学习和实践积极心理学，这本书值得一看。
- 7、专业入门
- 8、9.24-
- 9、经典之作，内容精湛，需要朴实，涉及前沿，展望未来。
美中不足之处是硬皮，不太环保
- 10、不错的一本书，分析东西方对幸福不同的理解
- 11、还不错，有空再仔细读一遍。
- 12、没拆封
- 13、没有想象的那么好看
- 14、虽然没有迈尔斯的社会心理学写的好，你也是市面上能够买到的最好的积极心理学教材。读完之后能够对自己心理学形成一个比较完整的，概念，和框架以及体系。值得一读。
- 15、真的很惊讶读过这本书，曾经的我是个多么阳光且爱好广泛的女青年啊...好像是写过读后感的...不说了回去翻笔记去...鉴于我的青年痴呆症状，只隐约记得反复看过不止一遍，可是我还是只记得书名而已T_T.....
- 16、常规教程，适合备用
- 17、勇气、乐观、人际技能、职业道德、希望、责任、未来取向、诚实和毅力等，皆是我们的美好品质。积极心理学，是对公民美德实践以及对生活至善追求的科学研究。读完此书，收益良多
- 18、开篇就谈到文化的影响很赞，但是也许是作者为降低理解难度，很多模糊的地方只介绍了部分理论观点，比如情商部分，本来这是一个远未达成共识的部分，涉及到特质取向还是能力取向，每种取向都有很多模型和问卷测试但是作者只提到了特质取向中Bar-on的EQ-i和能力取向的Mayer\Salovey的情绪智力四因素模型及其MSCEIT，并且作者明显倾向与认同能力模型，特质取向的EQ-i增益效度的确有限，其实构想效度也是如此，因为和一般智力测验低相关，而能力取向的情商测验，很可能可以归到公认的智力层级模型，总之在为了易读易懂略过太多，Joseph和Newman的情商与工作绩效模型、情商发展投资模型、情绪行为分析框架，这些都是极其重要的内容，只字未提，很是可惜，但这也使得本书读起来很流畅很大众，有利于学科推广
- 19、积极的看待问题，积极的生活，运用积极心理学挖掘自身优势，非常有启发。
- 20、转变心理学的病态视角，转向关注人类优势、发展人类优势，同时提供了很多颇有见地的方法原

《积极心理学》

则。

21、非常全面的入门教科书，可以快速掌握该领域的主要研究主题和研究结论。唯一遗憾的是每个理论和研究阐述的都很简单，不过也激发了继续阅读的欲望。尽管做了笔记，但还得再看两遍才行。

1、 读读书笔记通过原书PDF摘抄，所以可能有一些错别字。# 《积极心理学：探索人类优势的科学与实践》读书笔记## 第一编 从积极视角审视心理学### 第1章 欢迎学习积极心理学**积极心理学 (Positive Psychology) **P3 积极心理学是揭示人类优势和促进其积极机能的应用科学。 **Maddux, Snyder & Lopez, 2004, p.326对现实协商的阐述**P9 各种科学的概念并不是由科学方法所揭示，而是由社会上对它们的定义感兴趣的人和机构协商而定。人们经常称呼德尔“事实”其实并不是真相，而是反映了对使用“这些事实”感兴趣的人所做出的现实协商。我们相信，积极心理学的观点和更传统的病理学的观点都是有用的。因此，在这两个阵营之间继续进行“非此即彼”的争论是极其错误的。两个阵营的专业人士都希望理解和帮助人。为了达成这个目标，最好的科学和实践方法必须包含这两个视角。——P9**个人小实验：你想要体验什么**P13 请执行以下每个步骤并遵守指导语，从容不迫很重要。 - 确定明天你希望发生的三件好事情。 - 思考接下来的日子里你不希望发生的一件事情。 - 把你不希望发生的事情想象成一个圈，它正在变得越来越小。 - 在你希望明天发生的三件好事情中，想象最不重要的一件变得越来越小。 - 想象你不希望发生的那个小圆变得越来越小，以至于你几乎看不见它。 - 放开你不希望发生的事情。跟它说再见。 - 在你明天希望发生的两件好事情中，想象最不重要的一件变得越来越小。 - 把你的思想集中在明天最重要的那件事情上。 - 在你脑海中看到这件好事情正在发生。 - 练习让这件好事情发生在你的头脑中。 - 当你明天醒来时，关注正在发生的好事。 - 在白天对自己重复：“我让这件事情成为可能。” - 重复这个句子：“我选择如何集中我的思想。”如果你心理能量花在避免一些不想要的结果上，会造成人们对他人和事物的过度反应。另一方面，思考我们希望发生的事情会帮助我们远离消极事件。——P13### 第2章 积极心理学的西方视角希望是相信生活可以更好的信念，以及因而让生活变得更好的动机和努力。希望比欲望、愿望或白日梦更能引发有意义行动的思维。愿望只是想改变，但是可能不会引发行动。一个人可能盼望中彩票，但是这不一定引发实现这一愿望的重要或持续的活动。而且，愿望实现的条件不一定具备，因为愿望几乎没有实现的合理或者现实的手段。——P32希望观念一直是西方文明思想的支柱。如布罗诺夫斯基(1973)在提到工业革命时所指出的，希望有助于让世界变成我们的。而希望又将把我们带向何方，也许是正在发展的21世纪最重要的问题。——P32**西方文明中的希望** 1. 来自犹太教和基督教的宗教希望 2. 文艺复兴时期：希望开始与目标导向的行动相联系 3. 启蒙运动时代：发挥自身的理性与才能 4. 工业革命：创造了多数公民可以享用的便利设施### 第3章 积极心理学的东方视角“祸兮福所倚，福兮祸所伏。”这句中国谚语揭示了东方人观察问题的视角，他们认为世间万物都处于永久的流动之中。因此，就像好事肯定会发生一样，坏事也一定会降临。反过来，生活的挑战也可能预示着胜利。好和坏的平衡在生活中元处不在。事实上，对平衡的预期和渴望可以区别东方人与西方人，它反映了东方人寻找最佳平衡点的世界观，而西方人在解决问题和监控进展时会采取更线性的方法(见第2章)。因此，东方人希望在变动不居中做到泰然自若，在生命的自然起伏中寻求意义。东方人总是感知灵敏，善于适应，随着生命的进程而动，直到成为自然，达到开悟(enlightenment，也就是能够清楚看到事物的本质)。西方人在物质层面中寻求奖赏，而东方人寻求超越人类世界，上升到精神境界。——P34与西方文化把最佳功能看做存在于内心的观点相反，东方文化认为，最佳生活体验是一种包含超越和开悟的精神旅行。东方人对精神超越的追寻与西方人对现实美好生活的追求相似。——P35**东西方文化的价值体系差异**P39 文化的价值体系对于优势与弱点的判定有明显影响(Lopez, Edwards, MagyarMoe, Pedrotti & Ryder, 2003)。尽管多数西方文化是个人主义取向，多数东方文化(日本、中国、越南、印度等)受集体主义引导(见第18章)。在个人主义(individualist)文化中，主要的焦点是个人，个体的重要性高于群体。这些文化强调竞争和个人成就。但是，在集体主义(collectivist)文化中，群体重于个体，强调合作(Craig & Baucum, 2002)。群体与个体孰轻孰重这一文化差异，决定了在每种文化下优势的特征。例如，西方文化高度重视个人自由和自主。因此，在这种世界观下独立自主“的个体就拥有优势。另一方面，在东方文化下，这种对自我的过分自信不会被看成优点，因为社会寻求在群体内部培养互相依赖。 **东西方文化在时间导向上的差异**P40 东方和西方在时间导向上也存在差异。在西方文化中，例如美国，我们经常展望未来(见第2章和第9章)。事实上，我们最重视的一些优势(例如希望、乐观、自我效能;见第9章)反映了未来导向的思维。但是，在东方文化下，更多关注过去。这种过去导向的焦点反映在中国古代谚语中欲知前方事，且问过来人“。因此，可能会根据某些人格特征与特定时间导向的相容性而将它们定义为优势。例如，某些问题解决方案

可能被人认为比另一些更有效。 ****东西方思维过程的差异****P40 密歇根大学研究社会心理学和认知的一位教授理查德·尼斯比特(Richard Nisbett),讲述了与一名来自中国的学生交谈时,他觉察到的思维差异。尼斯比特回忆道: >几年前,一名来自中国的优秀学生开始与我一起从事社会心理学和推理问题的研究。在我们认识不久之后的一天,他说你知道,你和我之间的差异是,我认为世界是一个圆,你认为世界是一条直线.....中国人相信不断的变化,但是事物总是会回到先前的状态。他们注意多种多样的事件;他们搜寻事物之间的关系;他们认为不理解整体就不能理解部分。西方人生活在一个较为简单和确定的世界;他们关注突出的物或人,而不是更大的画面;他们认为他们能够控制事件,因为他们知道支配事物行为的规律。"(p. xiii)东方和西方传统中的观点以及这些观点组织在一起的方式有巨大不同。但是,要记住,没有谁比另一方"更好"。讨论优势时这一点格外重要。因此,我们必须透过文化来评估具体特征在特定群体内究竟是优势还是弱点。——P41东方哲学中有两个反复被提及的概念:同情、和谐。 ****同情**** 埃里克·卡斯尔(Cassell, 2002)医生提出同情必须满足下述三个条件:(1)被同情者的困难必须是严重的;(2)被同情者的困难不是自我加害的;(3)作为观察者的我们,必须能够认同被同情者的痛苦。——P43 ****和谐****P44 迄今为止,和谐这个概念在积极心理学中很少得到关注,尽管有的研究者在考虑另一些概念时注意到了生活中的评价平衡的观点(例如智慧;见Baltes & Staudinger, 2000, 以及第10章)。并且,克利夫顿及其同事(Buckingham & Clifton, 2001; Lopez, Hodges & Harter, 2005)在"克利夫顿优势识别器"中加入了一个和谐主题(见第4章);他们把这个概念描述为在群体中寻找共识的愿望,而不是提出冲突的观点。在美国心理学文献中,很少有学者注意和谐。考虑到和谐在东方文化中所起的核心作用,未来应该实施更多和谐主题的研究。首先,和谐概念经常被错误地等同于从众。找出这两个概念差异的研究有助于清楚界定每个概念。由于在我们独立导向的文化中,从众一词具有消极含义,这些消极特征有可能扩展到和谐概念中。第二,可以采用定性研究方法,提出更好的和谐定义。目前,彼得森和塞利格曼(Peterson & Seligman, 2004)的优势分类中把和谐概念放在公正之下。他们指出,"作为群体或团队一员努力工作;对群体忠诚;完成自己份内的工作"(p. 30),这些能力可能是公民优势观的一个子集。尽管这可能是划分这种优势的方法,但是有理由认为,和谐概念比这些具体定义更宽泛,可以与忠诚和"作出贡献"区分开来。并且,和谐现象可能既是人际优势(如前所述),又是个人内在的优势。### 第4章 人类优势和积极结果的分类与测量#### 盖洛普的"克利夫顿优势识别器" ****克利夫顿优势识别器的34个主题****P50-51 - ****成就****: ****成就主题强的人精力充沛、努力工作。他们从忙碌和有效的工作中获得巨大满足。** - ****行动****: ****行动主题强的人把想法转变为行动,从而让事情发生。他们经常缺乏耐心。** - ****适应****: ****适应主题强的人喜欢"随机应变"。他们倾向活在"当下接受发生的事情,过好未来的每一天。** - ****分析****: ****分析主题强的人寻找理由和原因。他们有能力思考可能影响某个情境的所有因素。** - ****统筹****: ****统筹主题强的人善于统筹,他们还具有补充这一能力的灵活性。他们喜欢弄清楚,如何把所有的部分和资源统筹起来以达到最高的生产力。** - ****信仰****: ****信仰主题强的人具有某些不变的核心价值观。他们从这些价值观中产生明确的人生目标。** - ****统率****: ****统率主题强的人实施指挥。他们能够控制形势和做出决策。** - ****沟通****: ****沟通主题强的人通常能够轻易把思想转换为语言。他们是好的演讲者和主持人。** - ****竞争****: ****竞争主题强的人把自己与其他人的表现进行比较来衡量进步。他们努力赢得第一和热爱竞争。** - ****关联****: ****关联主题强的人相信所有事情之间都有联系。他们认为很少有巧合,几乎每件事情都有原因。** - ****公平****: ****公平主题强的人敏锐地觉察到,需要以同样的方式对待人们。他们建立清晰的规则并遵守它们,从而试图公平地对待世界上的每个人。** - ****回顾****: ****回顾主题强的人享受思考过去。他们通过探寻历史来理解现在。** - ****审慎****: ****审慎主题强的人最明显的特征是,他们在做决定或选择时非常谨慎小心。他们预料到障碍的出现。** - ****伯乐****: ****伯乐主题强的人识别和培养他人的潜能。他们发觉每个小的进步迹象,并从这些进步中获得满足。** - ****纪律****: ****纪律主题强的人追求井然有序和有章可循。他们的世界可以由他们创造的秩序所描述。** - ****同理心****: ****同理心主题强的人能够想象自己处于他人的生活和他人所处的情境中,从而感觉到他人的感受。** - ****专注****: ****专注主题强的人能够选取一个方向并坚持到底,而且做出必要的修正以保持在既定轨迹上。** - ****前瞻****: ****前瞻主题强的人受未来和可能发生事情的鼓舞。他们用未来视角激励他人。** - ****和谐****: ****和谐主题强的人寻求共识。他们不喜欢冲突;他们追求意见一致。** - ****创意****: ****创意主题强的人对各种想法感兴趣。他们能够发现貌似无关的现象之间的关联。** - ****包容****: ****包容主题强的人接受他人。他们理解那些感觉被忽视的人,并努力把他们都包含在内。** - ****个体化****: ****个体化主题强的人对每个人的独特品质感兴趣。他们有一种才干能够弄清楚不同的人如何能够**

有效地一起工作。 - **搜集**：搜集主题强的人热切渴望知道得更多。他们经常喜欢收集和保存各种信息。 - **智力**：智力主题强的人的主要特征是他们的脑力活动。他们是内省的，并且喜欢脑力讨论。 - **学习**：学习主题强的人有强烈的学习愿望，希望持续进步。 - **完美**：完美主题强的人集中于优势，把优势作为激励职业成就和群体卓越表现的方法。他们寻求把优势转化为杰出的事物。 - **积极**：积极主题强的人拥有能够感染他人的热情。他们乐观，而且能够让他人对将要做的事'情感到兴奋。 - **交往**：交往主题强的人享受与他人的亲密关系。他们在与朋友一起努力工作以达成目标的过程中获得很大满足。 - **责任**：责任主题强的人在心理上对自己的诺言负全责。他们恪守稳定的价值观，例如诚实和忠诚。 - **排难**：排难主题强的人擅长处理问题。他们擅长弄清楚哪里出错并且加以解决。 - **自信**：自信主题强的人对他们管理自身生活的能力感到自信。他们内心拥有方向，让他们相信自己的决定是正确的。 - **显要**：显要主题强的人希望自己在他人的眼里非同凡响。他们独立和希望被认可。 - **战略**：战略主题强的人创造前进的不同方法。面对任何特定的场景，他们都能迅速认出相关的模式和问题。 - **取悦**：WOO 代表“把他人争取过来”(winning others over)。取悦主题强的人们酷爱的挑战是结伊斯人并赢得其好感。他们从打破沉默和与他人交往中获得满足。需要注意，这一工具并非设计或证实可用于雇员选择或心理健康筛查。还有一个警告：提供“克利夫顿优势识别器”反馈的目的是，鼓励个体内发展，不提倡把它用于个体间比较。(在反馈中包含回答者的前五个主题，按照潜能大小排列。剩下的主题没有进行排序和提供给回答者。随后讨论的“价值实践”测量中得出的优势反馈也是如此。)并且克利夫顿优势识别器“对变化不敏感，不适合用于成长前后测量。P52盖洛普咨询公司正在开发一种新的才干分类系统和测量工具，适用于青少年(10~14岁)。它被称为“克利夫顿青少年优势探测器于2006年发布。优势探测器的开发者相信，关于青少年优势的知识将有助于指引他们，将精力用于最大化地发挥潜能(个人交流，Pio Juszkiwicz, 2005年11月7日)0 2005年夏季测试的“优势探测器”版本包含10个主题，分别是成就、关怀、竞争、信心、可靠、发现、前瞻、风度、统率、交往。(在正式发布时将会公布心理测量报告。)当回答者完成这份测量后，他们会收到一份《青少年操作手册》，上面总结了他们的前三个主题，并且包含行动条目和练习。如果完成这些练习，将能够帮助青少年利用他们的优势。还提供给父母和教育工作者指南，让他们能够帮助青少年发展自己的积极特征。P53#### “价值实践”(VIA)优势分类VIA-IS的第6版现在可以在线使用了(www.positivepsychology.org)，并且有英语和其他语言的纸笔测试版本。它总共需要在5点的李克特量表上回答240个条目(每种优势10个条目)，大约需要30分钟。P54这个测量工具的青少年版本，即VIA青少年优势量表(Values in Action Inventory of Strengths for Youth, VIA-Youth)，已经被开发出来，正在进行检验，它可能在2006年发布(克里斯托弗·彼得森，个人交流，2004年10月15日)。P56#### 研究中心的40种发展资产研究中心的40种发展资产被认为是常识、积极经验和品质，为青少年的成长做出了重要贡献。发展资产框架根据外部和内部因素分类资产，每种因素包括20种资产。20种外部资产是儿童和青少年通过与人和机构的交往获得的积极经验；20种内部资产是刺激青少年积极发展的个人特征和行为。P57#### 三种测量工具的对比[几种人类优势测量工具的特点](<http://i.imgur.com/CFy27cO.png>)#### 识别你的个人优势我们希望，读者好好利用发现自身优势的机会，在接下来的几十年之内，人们对他们的优势将会如同对弱点一样如数家珍。我们对完成优势测量的人的观察表明，关于你个人优势的新信息或有效的信息，将会稍稍和暂时地提高你的积极情绪和自信。并且，你会希望与周围的人分享这些结果。P59**相关网站**： - 盖洛普颗粒负担优势识别器：[\[http://www.strengsfinder.com\]](http://www.strengsfinder.com)(<http://www.strengsfinder.com> "盖洛普克利夫顿优势识别器") - VIA优势量表：[\[http://www.positivepsychology.org\]](http://www.positivepsychology.org)(<http://www.positivepsychology.org> "VIA优势量表") - 如何利用你的优势：[\[http://www.strengsquest.com\]](http://www.strengsquest.com)(<http://www.strengsquest.com> "利用优势") - 如何利用你的优势：[\[http://www.reflectivehappiness.com\]](http://www.reflectivehappiness.com)(<http://www.reflectivehappiness.com> "利用优势"))## 第二编 不同背景下的积极心理学### 第5章 在文化背景下发展优势和幸福生活确立积极观念及过程的跨文化适用性，不仅需要确定优势和应对机制是否存在于不同文化群体成员中以及是否被他们重视，还需要理解那些群体的本土心理学(Sandage et al., 2003)，以告知我们优势或过程如何及何时在该文化中受到推崇，以及优势或进程在当下是如何积极发挥效用的。P83关于美好生活的观点，是在人生历程中个体建构的。在生命之初，我们有持续不断的自然需求，比如吃和睡。随着我们对周边环境有了更清晰的认识，我们会将自己的自然需求与文化相关联，比如，吃某些特定的食品或采用某种睡眠习俗。我们的自然需求与文化影响之间的这一关联，描画出我们日常生活的轮廓。P85心理

《积极心理学》

学和未来的积极心理学家，将继续致力于理解文化影响积极个人特征和合意生活结果的发展及展现的复杂性。若你认识到自己关于文化和心理现象交互作用的信念，那么，在把文化作为一种影响人类优势和美好生活的发展和展现的主要力量进行探索时，你的研究和实践将会受益良多。P87### 第6章 在人生的每个阶段都幸福生活#### 与“发展”有关的基础知识![与“发展”有关的基础知识](http://i.imgur.com/Vbj38Uv.jpg)#### 儿童的韧性**韧性**P92 具体来说，韧性是一类以在明显不幸或危险的背景下积极适应的模式为征的现象。韧性一定是推测的，因为确认个体属于此类现象需要两个主要的判断。第一，对于一组行为期望，判定个体做得“还可以”或者很好。第二，判定存在威胁良好发展结果的情况。因此，这类现象的研究需要界定一些标准或方法，这些标准或方法用于确定适应良好，以及过去或当前对适应良好有威胁的情境。 **韧性资源**P94-95 在不同文化环境以及对生命历程产生威胁的多种生存条件下，存在与良好适应和发展相关联的一系列个体和环境属性。![韧性资源](http://i.imgur.com/XLEtTtYs.jpg) **韧性方案**P95 ![韧性资源](http://i.imgur.com/n4gHemD.jpg)#### 积极的青少年发展**积极的青少年发展**P96-98 积极的青少年发展(positive youth development)应被视为一个持续的、必然发生的过程，在此过程中所有青少年都参与其中，并且对所有的青少年都付出时间和精力。青少年与他们的环境及积极施动者(支持健康发展的青少年和成人，创造引导成长氛围的机构，促进改变的方案)相互作用，以满足他们基本的需要并培育其资产。通过(他们的)主动性(有时是结合积极施动者的支持)，发展势头被确立，那些能够满足基本需要的青少年会为达到其他目标而挑战自己;青少年利用自己的资产创建有利于成长的其他心理资源。理想的情况是，积极的青少年发展产生身体和心理能力，这些能力可以促进向以争取持续成长为特征的成年期转变。 **有效的积极青少年发展方案至少包括如下几点： **P99 - 适当的设计和结果测量方法 - 研究方法的适当描述 - 对适合人群的描述 - 对干预和实施精确性的描述 - 根据行为结果论证有效性#### 成人期的生活任务#### 成功老龄化**成功老龄化的三个成分**P106 - 避免疾病 - 投入生活 - 保持高水平的认知和身体机能## 第三编 积极情绪状态和过程### 第7章 快乐的原理**积极和消极情感量表**P118 ![积极和消极情感量表](http://i.imgur.com/zlhUyHj.jpg)P119 康奈尔大学的心理学家艾丽斯·伊森(Alice Isen)是积极情绪研究的开拓者。伊森博士发现，当体验到适度的积极情绪时，我们更可能：1. 帮助其他人 2. 思维更具有灵活性 3. 想出问题的解决办法行动倾向一般与消极情绪的身体反应相联系(想象一下“攻击或逃跑”)，而人类对积极情绪的反应更常是认知的而不是生理的。P121 快乐让我们有许多新的思想和行动，而消极情绪抑制我们的思想和行动。P122#### 主观幸福感基于实用主义传统和享乐心理学的宗旨(强调对快乐和生活满意度的研究)，迪纳(1984; 2000; Diener et al., 2002)认为，主观幸福感是对自己当前状况的主观评价。具体来说，幸福感涉及我们的快乐体验和我们对生活给予的奖赏的感恩。根据此观点，迪纳把主观幸福感定义为积极情感(没有消极情感)和一般生活满意度的结合。而且，他使用主观幸福感这个术语作为幸福的同义词。(满意度的成分通常采用“生活满意度量表”来测量; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)。P126 **幸福+意义=幸福感** P128 柳博米尔斯基、谢尔登和施凯德(Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005)描述了新的幸福模型个体长期的幸福水平受三个主要因素控制，即遗传决定的幸福起点、与幸福相关的环境因素以及与幸福相关的活动和实践”(p. 111)。柳博米尔斯基和同事提出了“持续幸福的框架”(p. 114)，整合了幸福的遗传因素、幸福的环境/地理因素和有意向的人类改变这一复杂过程。P130#### 完全的心理健康里夫和凯斯(Ryff & Keyes, 1995; Keyes & Lopez, 2002; Keyes & Magyar-Moe, 2003)整合了许多快乐原理来定义完全的心理健康。具体地说，他们把最佳功能看成是： - **情绪幸福感** (emotional well-being，他们将其称为主观幸福感;它是指拥有积极情感且对生活满意，少有消极情感)。 - **社会幸福感** (social well-being，包括社会接纳、社会实现、社会贡献、社会一致、社会整合)。 - **心理幸福感** (psychological well-being，自我接纳、个人成长、人生目标、环境掌控、自主、与他人有积极关系的结合)。P131#### 在生活中提升幸福感的策略![在生活中提升幸福的策略](http://i.imgur.com/cxQPb5k.png)### 第8章 有效利用情绪体验#### 情绪焦点应对如果我们每次体验到不愉快的感受时都将注意力移开，我们就不会了解这些感受如何影响我们及我们的朋友(Salovey, Mayer & Caruso, 2002)。趋近应对能让我们学会更好地了解我们的体验，并令自己的注意指向重要的事物(Frijda, 1994)。而且慢慢地，我们就能学会直接和反复面对压力源(而非逃避)，继而逐渐习惯某些可预测到的消极体验。我们知道，情绪痛苦是会渐渐消退的，时间会治愈心理和生理上的创伤。P139#### 情绪智力**萨洛维和梅耶的情绪四因素模型**P141-143 - **第一个维度：模型的第一个维度涉及感知和表达情感所需的技能。具体来说，感知情绪需要留意一个人的面孔或声音中可以传达的

微妙的情绪线索。 - **第二个维度：**这种能力模型的第二个维度是利用情绪和情绪理解来促进思维。简单地说，情绪智力高的人能驾驭情绪，并利用它们来促进问题解决和培养创造性。 - **第三个维度：**情绪智力的第三个维度强调要培养理解复杂情绪、情绪之间的关系以及情绪和行为后果之间关系的技能。 - **第四个维度：**我们对与维度一至维度三相关的技能练习得越多，要管理的情绪内容就越多。第四个维度便是管理情绪，它涉及许多心境调节技能。这些技能不易掌握，因为调节是一种均衡行为。 ![情绪四维度模型](http://i.imgur.com/GPvk2Bb.png)#### 情绪故事讲述有时，我们会经历一些震撼心灵的生活事件。造成情绪波动的创伤性事件可能超出了人们的应对资源，好的情绪应对者、高情绪智力者、年轻人、老年人都一样。当我们经历极端的情绪事件时，我们很有可能(大约95%的概率)会在事件发生的当天同朋友或家庭成员分担感受，通常是在事件发生后的前几个小时，我们好像是被迫去讲述我们痛苦折磨的经历。P148-149这种研究程序仅仅是要求用书面形式对情绪波动进行自我表露，我们一般将其称为情绪故事讲述(emotional storytelling)，现在被称为彭尼贝克范式(Pennebakerparadigm) (在短时间内通过书写进行系统的自我表露)。这种技术被用来解决与失业(第17章会讨论)以及与诊断出疾病和关系破裂有关的情绪(综述参见Pennebaker, 1997)。这种难受的感觉用语言表达出来，会让人们停止抑制自己的想法和感受，开始组织自己的想法，并可能就在创伤中找到意义，重建社会网络。P149#### 情绪均衡行为处理生活中的情绪当然是一种均衡行为(Salovey et al., 2002)。有时候，强烈的情绪体验让我们的心理资源承受重负，可能会导致回避反应.....而这可能又是具有适应性的。然而，若以一种强迫性思考的方式处理消极情绪，则是非常不具适应性的。平衡趋近和回避倾向会产生最佳功能。P151## 第四编 积极认知状态和过程### 第9章 通过自我效能、乐观和希望看待我们的未来#### 自我效能**自我效能的定义**P160 人们对于他们具备通过自身行动产生合意效果这种能力的信念。**心理治疗中可用的增强自我效能的方法**P164 - 通过设定目标和逐步实现这些目标构建成功 - 利用榜样教导人们克服困难 - 容许个体想象自己有效地行动 - 由一名值得信任的心理治疗师进行言语说服 - 教授降低生理唤起水平的技术(例如冥想、专注、生物反馈、催眠、放松等)，以增加更具适应性的自我效能思维的可能性**关于自我效能的专著** - 阿尔伯特·班杜拉《自我效能：对控制的实践》 - 詹姆斯·麦克斯《自我效能、适应和调适》#### 乐观##### 马丁·塞利格曼的习得性乐观理论**习得性乐观的定义**P166 在塞利格曼的习得性乐观(learned optimism)理论中，乐观者使用适应性的因果归因来解释消极经历或事件。用专业术语来说，在回答“为什么那件坏事发生在我身上”时，乐观者对于类似的失败事件做外部的、可变的和局部的归因，而悲观者则对失败做内部的、稳定的和全局的归因。简单来说，乐观者对坏事的解释方式是：(1)指责他人和环境在产生糟糕结果中所起的作用(外部归因)，(2)把坏事解释为不太可能再次发生(可变归因)，(3)把坏的结果限制在某个别领域而不是其他方面(局部归因)。**与习得性乐观相关联的结果**P169 - 更好的学业成绩 - 优秀的运动成绩 - 更有效率的工作记录 - 更高的人际关系满意度 - 更有效地应对生活压力源 - 不易发生抑郁 - 身体健康**习得性乐观专著** - 简·吉特姆《乐观和希望的科学》 - 塞利格曼《习得性乐观：如何改变你的心理和生活》 - 塞利格曼《真实的幸福》 - 塞利格曼《乐观的儿童》##### 查尔斯·卡弗的乐观观点**乐观的新定义**P173 相信好事而不是坏事将会发生。#### 希望**希望的定义**P174 斯奈德希望理论和希望的定义都强调基于目标导向思维的认知。我们把希望(hope)定义为目标导向的思维，其中，人们使用了途径思维(pathways thinking)(知觉到有发现达成合意目标的途径)和动因思维(agency thinking)(使用这些途径的必要动机)#### 时间导向观**三种时间导向** - 过去导向 - 现在导向 - 未来导向**津巴多时间观量表条目**P187-189 ![时间观量表1](http://i.imgur.com/jDsmMj7.jpg)![时间观量表2](http://i.imgur.com/tco16mm.jpg)![时间观量表3](http://i.imgur.com/HehuYgV.jpg)### 第10章 智慧和勇气### 第11章 专念、流畅感和精神感悟#### 实时寻求现在，在16个小时的一天里，有大约20000个3秒的片刻，这是生活的构成元素；它由一系列片刻构成。这些片刻中的每一个实际上都是非常丰富的体验，如果你能够让某个人停下来并问就在此刻你的身上发生了什么？“任一片刻都有大量事情发生在我们身上。一个目标，一个心理内容，一种身体状态，一种心情，还可能有某种情绪唤起。许多事情在发生。然后你可以问这些片刻发生了什么？”(Mitchell, 2003, 第11段)#### 专念**专念的定义**P225 至少简短地看一下专念是什么和不是什么，这很重要：它是一种灵活的心理状态——对新奇开放，主动区分新奇的过程。当我们专心时，我们变得对情境和视角敏感；我们处于当下。当我们不专心时，我们陷入刻板的思维模式，我们对情境或视角无所察觉。当我们不专心时，我们的行为由规则和惯例支配。相反，当专心时，我们的行为由规则和惯例引导而不是支配。当警觉或注意意味着稳定集中于一个客体或观点时，专念并不等同于

这些概念。当专心时，我们主动改变刺激域。它并非是受控的加工(例如31 x 267)，专念需要新奇或产生新奇。(p.214) 简言之，专念是对新奇的主动搜索，而不专心是被动地对日常生活心不在焉。 **专念品质**P227 - **不评判**： **每时每刻元偏地见证和观察当下，不进行评价和归类 - **不奢求**： **非目标取向，不执着于一定要个什么结果或成绩，不强求 - **接纳**： **开放地看待和承认当下的事情;接纳不代表被动或放弃，而是清楚地理解当下，以做出更有效的反应 - **耐心**： **允许事情按步调展开，对自己、他人和当下时刻有耐心 - **信任**： **相信自己、自己的身体、直觉、情绪，以及相信生活正以其应该的样子展开 - **开放**： **就像第一次接触时那样看待事情，注意当下时刻的所有反馈，创造可能性 - **随缘**： **不留恋，不执着于思想、情感和体验;但是，放开并不意味着压抑 - **温和**： **特点是温柔、体谅和善良;但是，并非被动、散漫和任性 - **慷慨**： **在爱和同情的框架内考虑当下时刻，不关注收益或想着回报 - **同理心**： **感受和理解当下时刻他人处境的品质:他人的看法、情绪、行动(反应) 并与之交流 - **感恩**： **敬畏的品质，为当下时刻感激和感谢 - **善良**： **具体表现为仁慈、同情和关爱的品质，这种品质充满宽恕和无条件的爱专念的专门练习经常采用专念冥想的形式。一般而言，专念冥想的目标是，通过“敞开心扉对心理过程、意识、同一性和现实的本质形成深刻的洞见，以及发展心理幸福感和意识的最佳状态”(Walsh, 1983, p. 19)。#### 流畅感寻求全神贯注于即时体验主要是一种有意的注意过程。把注意力高度集中于当下活动，随后行动和觉知融合。随着流畅感出现，发生自我意识丧失。保持流畅感非常困难，因为外部世界有许多分心的事物，内心独白可能涉及对自己表现的批评。P233**培养流畅感的途径**P235 - 发现和塑造更有可能引发流畅感体验的活动和环境 - 识别出能够激发流畅感更有可能出现的那些个人特征和注意技能#### 精神感悟希尔把精神感悟 (spirituality) 定义为“在寻求神圣的过程中所产生的情感、思想和行为”(Hill, 2000, p. 66)。P237## 第五编 亲社会行为### 第12章 同理心和利己#### 本书作者的故事里克在高中毕业之前，就读过12所不同的学校。每年的大约10月份，他都会因为父亲的调动、升迁、失业或找到新的工作而搬家。每年，他都要和一群新同学交往，里克还没有和这群同学混熟，就要认识另一群新的伙伴。意识到自己的处境就是一个“新人他变得对身边孩子的生活格外感兴趣。他从其他孩子的角度来观察、倾听和学习这个世界。里克在任何领域都不是天才，因此其他孩子对他进入他们的“小团体”中并不是很担心。虽然里克很渴望能成为其他孩子圈中的真正一员，但是在每个地方只有一年左右的生活，使他没有足够的时间进入他们的圈子。在这样短暂的时间里，里克不能形成稳固的友谊，反而变得对其他孩子的情绪问题和需求很敏感。这种同理心让他想要帮助其他的孩子，但其他孩子并不把他看做合理的帮助来源，因为他总归是个外人。简而言之，他的理解力和同理心使他产生同情心，并渴望帮助他人，但是他不能成功地满足这种需要。只有当他长大，第一次能自在地待在一个地方时，他才能用他的这种同理心去真正帮助别人。确实，里克的同理心培养了他在以后持久的成人关系中的利他、感恩和宽恕。然而，事实上，当他在这些成人关系中表现出利他、感恩和宽恕时，他也自我感觉良好(提升了自我和自尊)。这个故事的主人公是本书的主要作者。可能你也有类似的童年经历。P243#### 利他**利他的定义**P244 利他 (altruism) 是旨在让另一个人受益的行为。利他行为能被个人利己动机所驱动，或者它是由“纯粹的”同理心所引发，不考虑个人利益，只希望让他人受益(见Batson, 1991; Cialdini, Schaller, Houlihan, Aronson, Fultz & Beaman, 1978)。 **利己动机**P244 利己 (egotism) 是指通过目的性行为来追求某种个人收获或利益的动机。 **同理心** 同理心 (empathy, 也译作“共情”) 是感知他人状态时的情绪反应。同理心的一种观点是它涉及一种匹配他人情绪的能力。同理心不是对他人情绪的模仿式复制，而是需要有一种对他人的恻隐之心。P246**培养利他**P248 - **基于利己来增强利他行为的方法** 我们要让人们意识到他们能帮助别人，而且会因为这样的行为获得更高的自尊。另外，我们发现，当人们得知对帮助他人感觉良好是一种合理反应时，他们似乎很开心。 - **基于同理心来增强利他行为的方法** 一个简单的方法是让个体更频繁地与需要帮助的人接触。那么，一旦个体真的开始去体会受助者的态度和动机，这种洞察力会打破原来那种按照“我们对他们”的方式来看待人际事件的倾向。 另一种提高同理心的方法是，指出与另一个人之间存在的明显的相似性。 提高同理心的最后一种方法是，与那种非常想要把自己看做与他人不同的人一起工作。#### 感恩**感恩的定义**P250 用加州大学戴维斯分校的著名研究者罗伯特·埃蒙斯 (Robert Emmons, 2005, 个人交流) 的话说，个体在认识到他人以一种(1)对他自己造成损失、(2)对接受者有价值、(3)有意的方式行事，从而使得自己获得积极结果时，感恩便会出现。 **培养感恩**P251 > 查尔斯·狄更斯：多想想、你目前拥有的幸福，每个人都拥有很多幸福，不要回忆过去的幸，所有的人多少都有一些不幸。#### 宽恕**宽恕的定义**P257 - **汤普森** 宽恕是

指受害者从对侵犯源的负性情感联结中解脱出来。 - **麦卡洛**，宽恕反映了对另一个人的亲社会性动机的增强，以至于：(1)降低了疏远侵犯者的愿望，降低了去伤害或报复侵犯者的愿望；(2)提高了善待侵犯者的意愿。 - **足牵吉** 受害者受到他人的伤害后，自愿地放弃怨恨侵犯者、对侵犯者进行负性判断和采取冷漠行为的权利，而是培养对他或她的同情、宽大甚至关爱。 - **糖尼** 宽恕体现了以下几点：(1)侵犯后的认知—情感转变；(2)受害者对其所受的伤害做了现实的评定，并确认侵犯者的责任；但是(3)慷慨地选择“一笔勾销”放弃报复或对侵犯者实施其应得惩罚的需要和任何赔偿要求。

利他、感恩和宽恕的社会性意义积极心理学必须要找到帮助人们保持同理心的方法，这样他们才能继续帮助他人。而且，我们应。该探究提高同理心的方法，这样我们才能解决像艾滋病和无家可归这种大规模的问题。我们的观点是，明智的做法是告诉人们，从帮助他人中得到好处或帮助他人后自我感觉良好，并没有任何错。实际上，期望人们在做出助人行为时，总是出于纯粹的、毫不利己的动机，这是很不现实的。同理心也是宽恕他人的前兆。

第13章 依恋、爱和丰盛的关系#### 成人依恋的安全性最近，布伦南等人(Brennan et al., 1998)从另一角度考虑巴塞洛缪和霍罗威茨的分类系统。他们把依恋概念化为两个维度：依恋相关的回避和依恋相关的焦虑。安全型的依恋在两个维度上得分都低；疏远型依恋在回避维度上得分高，但在焦虑维度上得分低；沉迷型依恋在回避维度上得分低，但在焦虑维度上得分高；恐惧型依恋在回避和焦虑维度上得分均高。P280每个人都发展并保持一种依恋系统，根据我们的历史和这个系统，我们每天加工新的社会刺激和情绪刺激。它决定了谁能“进入”我们的情感世界。而且，它还决定了爱的深度。P280#### 爱#### 激情之爱和伴侣之爱大多数人都很看重这两方面。 - **激情之爱** (一种推动浪漫结合的强烈唤起)是两个人对彼此的强烈吸引，它常常使心境经历各种变化，从狂喜到极度痛苦。 - **伴侣之爱** (维持两人关系的一种抚慰内心的、平稳的温暖感)以强烈的情感联结和能产生舒适感和平和感的生活交集表现出来。这两种形式可以同时或间歇出现，而不是连续出现。#### 爱情三元论心理学家罗伯特·斯滕伯格的爱情三元理论中指出，爱情由以下三个成分组成： - 激情，或外表吸引力和浪漫驱力 - 亲密，或亲近感和联结感 - 承诺，开始一段关系和维持这段关系的决定。这三种成分的不同组合，可产生8种形式的爱情。#### 浪漫爱情的自我扩展理论人类有扩展自我的基本动机，而且，他们假设爱的情绪、认知和行为推动了这种自我扩展。人们试图通过爱情来扩展自己。P282#### 丰盛的关系#### 建立专注的情感联结**约翰~哈维的五成分模型**P284 - 第一成分：了解和被了解 - 第二成分：对行为作出促进关系的归因 - 第三成分：接受和尊重 - 第四成分：专念的互惠性 - 第五成分：专念的连续性 [!专注的关系行为](http://i.imgur.com/sgRisN3.jpg)#### 创造一种互相欣赏的氛围约翰~戈特曼：要维持一段健康的关系，积极交流与消极交流的比率要达到5:1。如果比率接近1:1，夫妻双方就很有可能离婚。P287达到5:1的比例，并不意味着要避免一切争论。婚姻关系良好的夫妇也会争论一些问题，但在争论中饱含温情、情感和幽默。相反，争论中缺乏这种正面交流的夫妻，会出现情感疏离和轻微的蔑视。

P287#### 利用积极事件利用积极事件的目的性积极关系行为对个体的内在益处是很直接的。它仅仅需要你告诉你所信任的朋友和家人，发生在你日常生活中的“好事情”。如果有人指出积极事件的负面来扫你的兴，那么最好不要把好消息告诉他们。P291## 第六编 理解和改变人类行为#### 第14章 心理健康和行为的均衡概念建构**四面法**P305 为了建立一种全面的关于个体弱点和优势的概念体系，同时考虑到环境应激源和环境资源的影响，比阿特丽斯·赖特(Beatrice Wright)提出了四面法(four-front approach)，鼓励观察者收集如下四方面的行为信息： - 个体的缺陷和破坏性特征 - 个体的优势和资源 - 环境中的不足和破坏性因素 - 环境中的资源和机会奇可林提出，除了生存之外，基本的人类目标还包括建立同一性，形成一种独特的存在方式(称作个性发展)。P307### 第15章 干预以预防坏事和提升好事- **一级预防**：在坏事发生之前阻止它们 - **二级预防(心理治疗)**：修复问题 - **一级提升**：让生活变得美好 - **二级提升**：让生活尽可能最好#### 一级预防：在坏事发生之前阻止它们**一级预防的定义**P322，一级预防(primary preventions)反映了人们为减轻或消除随后出现心理困难或身体问题的可能性所采取的行动。在一级预防中，人们还没表现出任何问题，如果不采取适当的保护性或预防性步骤，今后可能会出现一些问题。 **有效一级预防的成分**P323 1. 应该给目标人群提供关于要防止的危险行为的知识。 2. 第二，方案应该有吸引力，它应该激发潜在参与者增加有利行为、减少有害行为。 3. 方案应该传授问题解决技能，以及如何避免退回到先前起反作用的模式。 4. 方案应该改变强化行为反作用的任何规范或社会结构。在这一点上，为了克服问题行为的奖励属性，经常需要社会支持和认可。 5. 应该收集数据以评估方案取得的成果。然后把这些评估数据作为在其他环境中实施一级预防方案的依据。#### 二级预防(心理治疗)：修复问题二级预防它发生

在“一旦问题出现，个体对其产生消除、降低或抑制的想法或行动”之时。P327心理治疗研究中的安慰剂效应说明，只要来访者有动机相信改变将会发生，他们就会获得多么大的改善。P328**针对成年人的二级预防方案**P330 塞利格曼用于成年人的归因再训练方法，从给人们讲授与他们生活中的消极事件有关的“ABCs”开始。具体来说，A是指逆境(adversity)，B是指关于这一坏事的基本原因的信念(belief)，C是情感方面的后果(consequence)(通常是消极的或抑郁的)。然后，塞利格曼教成年人在ABC序列中加入D，D代表来访者学习通过强有力的、准确的证据，与先前产生不良后果的、引发抑郁的信念进行抗争(dispute)。**针对儿童的二级预防**P332 -

[link](http://www.state.hi.us/doh/camhd/index.html) - [link](http://www.clinicalchildpsychology.org)##### 一级提升：让生活美好##### 一级提升——心理健康-家人和好朋友之间的人际关系 - 共同参与令人愉快的活动 - 参与宗教与精神活动 - 收益性受雇 - 休闲活动 - 冥想 - 品味##### 一级提升——身体健康-长期锻炼 - 有规律的身体活动在一级提升方面，人们应该小心，不要过度从事这些活动。如果受构建优势所产生的快乐的诱惑，个体的日常活动可能会失去均衡感。任何活动都需适度。P340##### 二级提升：让生活尽可能最好##### 二级提升——心理健康-敏感性团体训练 - 对生活意义的思考 - 正常竞争 - 参与团体活动 - 帮助他人 - 目睹令人敬畏或感到升华的事情 - 艺术##### 二级提升——身体健康-非常好的体力 - 强健## 第七编 积极环境### 第16章 积极的学校教育##### 积极学校教育的要素**积极学校教育**P356 经由这种途径，达到以关怀、信任和尊重多样性为基础的教育，老师为每一学生量身设定目标，以促进他们的学习，然后与学生一起为其制定实现目标的计划并激发其动机。**积极学校教育的要素** ![积极学校教育的要素](http://i.imgur.com/FfzaD6J.jpg)网站

：[link](http://www.positivepsychology.org/teachingpp.htm)##### 关怀、信任和尊重多样性我们从由关怀、信任和尊重多样性构成的基础开始。营造一个关怀和信任的支持性氛围至关重要，因为孩子们能够在这样的环境中茁壮成长。P358**发展性训练**P358 这一概念源自依恋理论原理，提倡帮助那些与其照料者非安全依恋的学生。沃森和埃肯写道建立关怀和信任的关系成为这些儿童社会化过程中最重要的目标。指导教师必须确保班级里有信任感。他们必须避免讽刺学生，因为这会破坏信任，而信任对学习来说至关重要。很多时候，学生在同学面前宁愿行为不端(即使受到惩罚)也不愿意显得呆滞愚蠢。因此，在与学生的互动中，积极的老师会努力想办法使学生显得优秀。除非学生们意识到了老师对他们的尊重，否则他们就不会冒险，而冒险对于学习是很重要的。通常，当导师能静静地听取学生意见时，会出现最好的教学效果。>莫里斯·布朗大学的获奖教师珍妮·斯塔尔：当你不清楚一个学生的问题出在哪里的時候，保持沉默是最好的办法。学校教育的积极心理学基础的另一方而涉及学生背景和观点多样性的重要性。这可以始于鼓励学生留意与其种族或出生时代不同的他人的观点。向学生揭示他们与那些不同于自己的人有诸多共同点会很有效。同样，确保不同班级成员的观点都有机会在课堂上表达出来也至关重要。积极心理学的前提是培养“我们/我”的观念——制造一种我们的氛围。一个有效的方法是，帮助学生不仅仅从自己的角度出发考虑问题(我)，而且让他们站在他人的角度考虑问题(我们)。P359**拼板教室**P359 通过这种方法，师生按组分配目标，不同背景的学生被分到一个工作小组，他们必须在其中分享信息以使小组——也使个人——取得成功。在拼板教室中，每个学生都掌握了一部分对小组成功而言非常重要的信息，于是，大家就会有强烈的动机尊重和重视每一个同学的投入。拼板教室教给大家的是合作而不是竞争;相关研究也显示，学生在尊重伙伴的过程中可以学到东西。拼板教室还防止学生成为“成绩掠夺者”这些人想通过不公平的竞争和与他人的社会比较获得成功。##### 目标(内容)也许最有益的目标是拉伸性目标，即学生可以追求比以前达到的目标稍难一些的目标。具有适度挑战性的目标可以带来有效的学习，尤其是在这个目标可以为特定学生(或一组学生)量身定做的情况下就更是如此。P361##### 计划从最基本的层面讲，当课程信息与自己相关时，学生们将更愿意上课、聚精会神并在课堂中进行讨论。P362##### 动机老师们必须对他们的教材充满热情，这样才可以实施他们为班级制订的计划。P362动机充分的老师对学生的需要和反应十分敏感。优势取向的老师会认真对待学生提出的问题，并且尽最大的努力给予他们最佳答案。如果老师也不知道学生所问问题的答案，他应该在学生面前承认这一点，并且必须竭尽所能去找到答案。然后，老师应坚持探索并找到答案，在下节课的时候告知大家。学生们通常会对这样的反应表示赞赏。P362>如果你不自嘲，你会错过最大的笑话。##### 希望一个充满希望的学生相信他在离开学校后也能继续学习，或者也可以这样说，充满希望的思考方式会认为学无止境。P367##### 社会贡献积极心理学的最后一点看法是，学生是庞大社会中的一员，在这个社会中，他们要与他人分享自己学到的东西。##### 克利夫顿的优势探索方案1. 学生完成优势识别器测验。 2. 学生完成《优势探索：找

到和发展你在学业、事业和其他领域的优势》操作手册。 3. 学生在优势探索网站[link](http://www.strengthsquest.com)注册获得更深入的训练。### 第17章 好的工作#### 收益性受雇**收益性受雇具有以下8个好处：**P378 - 所承担职责的多样性 - 安全的工作环境 - 可为家庭和个人带来收入 - 提供产品或服务所带来的目的感 - 幸福和满意 - 积极的投入和参与 - 表现好及实现目标的感觉 - 对同事、老板及公司的友谊和忠诚![收益性受雇的八个特征](http://i.imgur.com/pU49TEA.jpg)**职业自我效能**P382 职业自我效能(career self-efficacy)的定义是，个体相信自己有处理职业发展和工作相关的目标活动的的能力，其与人们的职业努力和职业决策的成功及满意显著相关。#### 收益性受雇的测量1. 首先，要求来访者依据5级评分(0= 一点也不重要1= 很不重要2= 重要;3= 很重要; 4= 非常重要)，评估收益性受雇八种特征中的每一个对他的重要性，并且把评定的分数写在左边题头为“重要性”下面的相应空格中， 2. 然后要求来访者根据收益性受雇的每种特征思考他的工作，并且用一个等级来代表该份工作在每种特征上的表现如何(F=0; D=1; C=2; B=3; A=4);这个等级填在标为“等级”的中间空格的相应位置上， 3. 接下来，前两栏的分数相乘得出收益性受雇每个类别的分数;结果填在第三栏题头为“lxG”的空格里。 4. 然后，来访者把“重要性”一栏中的八个分数相加;之后这个总分除以8 得出收益性受雇每种特征的平均重要性。这个平均分且，每个空格内的分数使人深刻认识到自己工作中那些较重要或较不重要的方面。 5. 通过将第三栏(“lxG”)的分数相加，然后除以第一栏中重要性的总分，就得到了他工作的平均等级。这是表示工作在多大程度上实现工作者收益性受雇需要的最好整体指标。可以像解释平均绩点(GPA)一样来解释等级的平均分数， 0 等于F; 1.0是D; 2.0是一般等级， C; 3.0是良好的等级， B 接近于4.0意味着一个极好的收益性受雇等级，即A 等级。 P386-387![收益性受雇的计分](http://i.imgur.com/MJ4peRl.jpg)#### 盖洛普优势取向方法**优势取向方法的阶段**P392 1. 才干的确认 2. 把员工的才干整合到他们的自我形象中 3. 实际行为的改变### 第18章 平衡“我”与“我们”#### 个人主义：“我”**独特性需求**P416 追求个人主义的目标以产生独特感，被称为独特性需求。**独特性属性**P423 每个社会都有一些可接受的属性，让公民可以展示其不同，这就叫独特性属性。很多属性(身体上的、物质上的、信息上的、经验上的，等等)是人们所看重的，因为这些属性使得每一个人都与其参照群体的成员有所不同;同时，不会因为异常而引起拒绝和孤立。 - 商品作为独特性属性 - 名字作为独特性属性 - 态度和信念作为独特性属性 - 表现作为独特性属性 #### 平衡“我”和“我们”：“咱们”的积极心理学在我们追求重要目标时，别人是非常重要的。我们中的许多人，特别是个人主义者，在生活中把自己看做相当独立的。但是事实真的是这样吗?在我们追求自己的目标时，我们有意或无意地与那些帮助我们达到目标的人发生联系。因此，我们的集体主义倾向要比我们想象中更强烈。 P432### 第八编 从积极视角展望心理学的未来### 第19章 走向积极> 斯奈德：当我们精心构建一门新的心理学，研究人们身上好的方面时，我们必须遵守适当抽样、尽可能的因果设计、严格应用统计推论这些原则。我们必须做出审慎的断言，当心过激的陈述会破坏积极心理学的根基。并且，我们必须对心理科学基于累积的证据这一事实保持耐心。自始至终，寻求检验各种积极心理学原则的人们应该明智地保持批判精神。 P442欧·亨利理解在人类精神中所发展的期望的力量;现代积极心理学也告诉我们，我们相信将会发生的事情通常确实会发生。思考和感受好的事情，这些事情会变得更有可能发生。当然，这并不意味着你只是懒惰地坐在那里等待好事;而是你必须努力工作——非常努力。但是，在思考你能够生存时，就像琼西和她的叶子那样，你更有可能生存和生存得很好。树叶不是“真的”并不重要，因为在最重要的位置也就是琼西的心里，它是真的。她的画家朋友的爱和关心也是非常真实的。 P462

章节试读

1、《积极心理学》的笔记-第104页

成人发展的六个任务：同一性（identity），亲密（intimacy），职业稳固（career consolidation），繁殖（generativity），意义坚守者（keepers of meaning），整合（integrity）。

2、《积极心理学》的笔记-第301页

心理健康个体的六条特征：

- 1.对自我的态度，包括自我接纳、自尊和准确的自我认识
- 2.追求实现个人潜能
- 3.集中能量形成统一的人格
- 4.有助于自主感的同一性和价值观
- 5.对世界的准确认识，不因主观需要而扭曲
- 6.掌控环境，享受爱、工作和娱乐

3、《积极心理学》的笔记-第307页

奇可林提出的六个发展目标：

- 1.管理情绪（managing emotions），从几乎不能识别情感和对破坏性情绪的控制力有限，成长为越来越能理解情感以及对情感的灵活控制和建设性表达。
- 2.自主地迈向相互依存（moving through autonomy toward interdependence），从糟糕的自我决定和情绪依赖，迈向工具性独立和对安全感的有限需求。
- 3.发展成熟的人际关系（developing mature interpersonal relationships），从不容忍差异和关系较少，成长为欣赏差异和健康的关系。
- 4.建立同一性（establishing identity），从个人混乱和低自信，转变为由生活方式和自我接纳所厘清的自我概念。
- 5.发展目的性（developing purpose），从模糊的职业目标和混乱涣散的自利，向清晰的目标和共有的活动转变。
- 6.发展整合性（developing integrity），从模糊的信念和价值观，向清晰的和人性化的价值观转变。

4、《积极心理学》的笔记-第227页

专念品质

不评判：每时每刻无偏地见证和观察当下，不进行评价和归类。

不奢求：非目标取向，不执着于一定要个什么结果或成绩，不强求。

接纳：开放地看待和承认当下的事情；接纳不代表被动或放弃，而是清楚地理解当下，以做出更有效的反应。

耐心：允许事情按步调展开，对自己、他人和当下时刻有耐心。

信任：信任自己、自己的身体、直觉和情绪，以及相信生活正以其应该的样子展开。

开放：就像第一次接触时那样看待事情，注意当下时刻的所有反馈，创造可能性。

随缘：不留恋，不执着于思想、情感和体验；但是，放开并不意味着压抑。

温和：特点是温柔、体谅和善良；但是，并非被动、散漫和任性。

慷慨：在爱和同情的框架内考虑当下时刻，不关注收益或想着回报。

同理心：感受和理解当下时刻他人处境的品质：他人的看法、情绪、行动（反应）并与之交流。

感恩：敬畏的品质，为当下时刻感激和感谢。

《积极心理学》

善良：具体表现为仁慈、同情和关爱的品质，这种品质充满宽恕和无条件的爱。

5、《积极心理学》的笔记-第284页

丰盛的关系是指由于伴侣双方的协同努力从而持续变得更好的一种关系。
用心经营的感情健康而持久。

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