

<<幸福背后的心理秘密>>

图书基本信息

书名：<<幸福背后的心理秘密>>

13位ISBN编号：9787560957470

10位ISBN编号：7560957471

出版时间：2009-11

出版时间：华中科技大学出版社

作者：刘振中 编

页数：223

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：<http://www.tushu007.com>

<<幸福背后的心理秘密>>

前言

“人们总是在想方设法，积极努力，试图改变自己的生活境遇以求得发展。

”——美国著名社会心理学家班-杜拉近年来，随着社会物质生活条件的改善和生活水平的提高，人们对精神生活需要的迫切性越来越强烈，对精神生活的质量要求也越来越高，心理学逐渐成为广大民众所关心和崇尚的热门学问。

然而，专业的心理学研究不仅体系庞大、内容艰深。

而且与广大民众所关心的日常生活问题相去甚远，在专业心理学研究领域和广大老百姓日常生活之间存在着巨大的鸿沟。

这样，使得不少本来对心理学抱有浓厚兴趣的人感到心理学令人生畏、望而却步。

为了弥合专业研究与普通民众需求之间的鸿沟，同时，也为个人自我完善提供科学指导，我们推出了这套《心理学改变生活丛书》第一辑。

本辑丛书的宗旨是从老百姓所关心的人生问题出发，用心理学的观点来阐明人们日常生活中所关心的问题，透过心理现象的分析为人们处理人生问题提供了全新的视角。

同时，我们也应该看到，心理学还是一个处于不断成熟和发展壮大的学科；心理学的研究还远远没有达到能够有效干预人们日常生活的程度。

因此，对于现代生活中的问题，我们并不期求通过有限的书籍就能够揭示清楚；但我们真诚地希望读者能通过阅读有关心理学著作，对人生有一个达观的理解，并以此作为思考现代生活各种问题的起点，开始有意识地、系统地、科学地规划自己的生活 and 人生，使自己拥有更加美好的人生。

<<幸福背后的心理秘密>>

内容概要

你不可不知的“幸福指数”——“幸福指数”的概念起源于30多年前，最早由不丹国王提出并付诸实践。

他认为，不丹这样的小国不应该跟着别人走，不应只是单纯注重GDP的发展，而应该更全面地重视人们的幸福感。

幸福比GDP更重要。

在这种指导思想下，多年来，人均GDP仅700多美元的小国不丹，人民的生活总体来看算得上比较幸福。

不丹国王归纳说，人生基本的问题就是如何在物质生活和精神生活之间保持平衡。

在这种执政理念的指导下，国王创造性地提出了由政府善治、经济增长、文化发展和环境保护四级组成的“国民幸福总值”(GNH)指标。

追求GNH最大化成为了不丹政府至高无上的发展目标。

自从不丹国王提出“幸福指数”概念以后，世界各国研究机构纷纷跟进。

现在美国有大量经济学家和心理学家，利用微观调查数据建立国民的幸福指数及其排名。

2005年12月，美国公布的最新幸福指数调查显示，东亚国家幸福指数普遍低于西欧及美洲国家，最快乐的亚洲国家新加坡也只排名第25位，中国则排在第48位。

日前英国又出炉了名为《(幸福星球指数)》的报告，其中，中国人的幸福程度排到了第31位。

<<幸福背后的心理秘密>>

作者简介

刘振中，心理学硕士，1997年毕业后从事心理测验和人才测评工作。

目前为华东师范大学心理系博士生。

独立和参与编写《心理大辞典》、《信息时代的心理调节》、《管理心理学》、《素质教育论》等著作8部，发表专业论文20余篇。

<<幸福背后的心理秘密>>

书籍目录

- 第1章 如何理解“幸福” 什么是幸福 对幸福的不同理解 幸福测试题：养成幸福的习惯第2章 如何正确认识幸福 缔造幸福的特质 富足 幸福 幸福是一种技巧 幸福测试题：描绘自己的幸福地图第3章 如何判断你是否幸福 衡量幸福的标准 对幸福的量化研究 幸福测试题：痛苦的围墙与幸福的阶梯第4章 幸福的“盗贼” 抑郁“盗贼” 畏惧和害羞“盗贼” 愤怒和怨恨“盗贼” 战胜幸福“盗贼”第5章 成功能带给你幸福吗？
正确理解成功与幸福的关系 难道不成功会制造痛苦吗 在奋斗中体验幸福 幸福测试题：找到你生命中最重要第6章 金钱能使你幸福吗？
有钱一定幸福吗 保持快乐是一门学问 幸福测试题：你是不是金钱的奴隶？第7章 工作中能体验到幸福吗？
工作与幸福的关系 学会热爱你的工作 幸福时刻与工作 幸福测试题：你是不是一个“工作狂”？第8章 “时尚”能给你幸福吗？
“美”的不同理解与幸福 奢侈品与幸福 广告与幸福 网络与虚拟幸福 幸福测试题：你是一个奢华的女性吗？第9章 家庭与幸福 如何认识家庭与幸福 优秀的孩子是家庭幸福的源泉 孩子快乐家庭才幸福 幸福测试题：自测家庭和谐度第10章 婚姻与幸福第11章 乐观的朋友带给你幸福第12章 对抗郁闷情绪第13章 人生有目标才会幸福第14章 健康是幸福之本第15章 幸福的智慧

<<幸福背后的心理秘密>>

章节摘录

幸福是一个永恒的人生命题，为了企及其要义，名人们对此进行了深入的探讨与研究，通过自己的思辨与感受，从不同的侧面说出了对幸福的理解。

1.柏拉图柏拉图曾经用一种独特的方法计算出，王者的生活比独裁者的生活幸福729倍。

独裁者已经拥有一切权力和财富，但仍然不是最幸福的人。

因为真正的幸福，包含着很多金钱和权力买不到的东西。

他认为，幸福除了身体上的满足以外，必须包括积极性、责任感、成就感以及爱。

这些东西也许在某种程度上带来了心灵的满足，但是往往会造成身体上的痛苦。

为了达到满足，人们有时不惜追逐痛苦，在痛苦和折磨中感受到高尚的幸福。

2.尼采尼采把幸福理解为一种愉悦和满足的状态，并顺便表达了对英国功利主义传统的不满。

尼采认为，功利主义者所追求的幸福目标并不是非常远大的，而在追求远大目标的过程中，往往需要为崇高目的承受痛苦、持续进行奋斗并且愿意为目的承担风险。

他认为幸福就是快乐或者满足的答案过于浅显。

所以我们光是这样追问问题不可能涉及问题的本质。

这个问题争论了很久，也没得出什么结论，我们不应该再纠缠于幸福包含什么，而应该问幸福产生的基础是什么。

3.亚里士多德亚里士多德就注意到，面对什么是幸福这样的问题时，不同人会从不同角度回答。

一些人用愉悦，一些人用荣誉，一些人用生命的艺术性，还有一些人用生命的反思或者思考来定义幸福。

他认为关于幸福的几个特征有可能达成基本的一致，它有五个要求必须满足：它必须是决定性的，即包含所有的固有价值：它必须是自我满足的，即不依赖于其他价值：它必须是积极的，即我们必须能主动地意识到这些价值：它必须是广泛可得的，而不是只能少数人拥有：它必须是相对稳定的，不是那种能被任何偶然带走的东西。

各个领域的科学家的观点除了古典哲学家的研究和论证，近现代心理学对幸福的讨论也是众说纷纭。

经典精神分析理论认为幸福来源于压抑的解除、回归本原的状态；行为认知学派认为幸福是对积极思维的现实奖励；人本主义则认为幸福是伴随自我实现而产生的一种满足体验。

近年来，随着科学技术的发展和进步，科学家们也加入了这个行列，试图揭开产生幸福感的生理基础。

1.精神心理学家精神心理学家试图发现大脑中供幸福栖居的区域或褶皱，因为他们认定幸福是一种主观的东西，其生理机制无疑根植于大脑中心。

而且他们也已通过试验证实：感到幸福者的大脑左前方叶显示出的“脑电流”更强，相反在大脑右前方叶中显示出较强的“脑电流”多是那些精神抑郁或沮丧的人。

心理学家们甚至认为部分发现了人类幸福的机理——只要刺激大脑某些区域，就会使人感觉到幸福。

2.遗传学家遗传学家则在努力寻找能唤起幸福感的基因，忙于论证遗传因素对于一个人的幸福感是否起决定作用。

他们亦有很多成果证明一个人的幸福并非完全由自己决定。

3.经济学家最近百年，经济发展异常迅速，经济变化成为影响人们幸福水平的重要因素。

因而经济学家也就成为幸福讨论中最有影响的一类学者。

常识告诉我们，幸福是很难获得的。

在极端贫困的条件下。

想过好的生活也是很困难的。

而政治经济学正是研究如何获得好的生活，其目标是使人们过上“体面”的生活。

于是经济学作为一门“财富的学科”得到社会道义的支持，蕴含着“逐渐消除贫困和无知的希望”，始终记得对幸福目标的追求。

近年来，还有的专家重新继续早期功利主义者关于效用人际可比的观点开展实证研究。

他们揭示了“偏好漂移”现象，即人的满意度根据物质水平的变化而改变。

<<幸福背后的心理秘密>>

收入增加带来的幸福更多是在事前而不是事后体会到的。

当然，不管幸福如何比较（人与人之间或国别之间），最直接的方法莫过于询问一个人是否幸福。这个方法也被广泛运用在调查当中。

但是对这种调查的主要问题“幸福是一个主观概念还是一个客观事实”，学者们持有不同观点。

还有些学者认为，幸福是一个准主观概念，只要满足多数人一致性的标准就可以。

在一个国家里，给定某一个时刻，收入与幸福之间的关系明显，“最高阶层群体比最低阶层的群体更幸福”。

但在国家之间，收入与幸福之间的关系并不明显，穷国人的幸福似乎不比富国人少。

有人做过一个重要的区分：人均收入在50000元/年以上的国家间，幸福差异并不明显。

而低于这个标准，富国比穷国更加幸福。

在印度、墨西哥和菲律宾等国家，幸福感随收入水平增加而增加。

而且有意思的是，人均实际收入上升60%以上，按照很幸福、相当幸福、不是很幸福排列的人口比例几乎没有变化。

所以总体而言，收入与幸福可能并没有正相关性。

4. 伦理学家有的专家从伦理学出发，提出了“生活质量”的观念。

他们认为，我们有可能在经验上构造出一套保证“生活质量”的最低指标，在这基础上讨论幸福问题。

早在20世纪20年代，就有人做了一项关于生活质量的社会研究，催生了“生活质量的社会指标运动”，1954年被联合国采用。

2003年前后，又出现了“生活质量运动”，这很大程度上得益于他们的研究。

在生活质量的指标上，他们引入了一些新的指标，例如民主、社会资本、健康、工作条件和基本能力，列出了一份人类基本需求表（各方面的需求是相互联系的一个整体，损及一方面的需求必然会损及其他方面的需求）。

后记

每一本书的出版，都是许多人用辛勤付出换来的成果。

本书从策划开始，就受到各方人士的关照与帮助，在编写时更是得到了不少老师和作者的鼎力支持。特此向参与本书编写的人员致以诚挚的谢意。他们是：杜金霞、刘俊义、高涛、董芳、谢海峥、滕龙江、金源、马宏宇、于向勇、张宇浩、陈艳军、孙良珠、杨威、魏凤莲、孙豆豆、郭育彩、崔文英、于超英、胡燕。

本书编写中借鉴和参阅了大量的文献作品，从中得到了不少启发和感悟。

得益于前人的劳动成果，才使本书能够有如此之多的详实案例和丰富的理论基础。

在此向各位专家、学者以及资料的提供者表示最崇高的敬意。

然而，由于受条件限制，本书中部分作品的作者、译者未能及时联系上，更由于有些作品在原出版物上没有署名，令我们对您的姓名、地址等信息无从得知。

本着对书稿品质的追求，不忍将美文割舍，故冒昧地将文章选录书中。

有鉴于此，恳请拥有著作权的作者、译者谅解。

并请您见到本书后及时来电来函，以便支取我们为您留备的稿酬。

由于时间仓促，加之编者水平所限，书中难免不足之处，敬请广大读者指正。

<<幸福背后的心理秘密>>

媒体关注与评论

“人们总是在想方设法，积极努力，试图改变自己的生活境遇以求得发展。”
——美国著名社会心理学家班·杜拉

<<幸福背后的心理秘密>>

编辑推荐

《幸福背后的心理秘密》导读——如果你不懂得如何享受500元，那么你也就不会懂得如何充分享受500万元。

你知道这是为什么吗？

为什么彩票中奖的人，大多没有幸福的结局？

为什么只要人活着，就不会放弃对幸福的渴望？

幸福是可以遗传的吗？

什么样的习惯能让你更幸福呢？

为什么女人用自己的创造感受幸福，而男人在寻找意义中感受幸福？

心理学家怎样教你在冥想中领悟幸福的真谛？

人人需要属于自己的“幸福地图”！

幸福 = 美满生活 + 愉悦身心 + 和谐关系，开启自己的幸福人生，你只需要改变1%。

<<幸福背后的心理秘密>>

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:<http://www.tushu007.com>