



真实的幸福 [Authentic Happiness]

央视《读书》栏目连续五天力荐读物，积极心理学之父塞利格曼的幸福科学四部曲之一

[美] 马丁·塞利格曼 (Martin E.P.Seligman) 著；洪兰 译；任俊，罗劲 校
出版社：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司，万卷出版公司

ISBN: 9787547010792

版次：1

商品编码：10257988

包装：平装

丛书名：湛庐文化

外文名称：Authentic Happiness

开本：16 开

出版时间：2010-07-01

用纸：胶版纸

页数：263

正文语种：中文

编辑推荐

他为一贯忧郁的心理学带来了积极与幸福

他是心流之父希斯特来哈伊的亲密挚友

他是哈佛幸福导师本·沙哈尔的导师

积极心理学之父、以高票数当选的美国心理协会主席的马丁·塞利格曼开创之作，提升幸福感不可不读的心理经典，销量达到 200 万册！畅销全球 20 年。

清华大学心理学系主任，加州大学伯克利分校心理学系终身教授彭凯平倾力推荐。

在哈佛，这是一堂听课人数最多、受欢迎的课程，在 IBM、通用电气、壳牌、宝洁、谷歌，这是一堂平衡成功事业和幸福人生的必修课；在英国贵族名校威灵

顿公学，这是堂提升人生品质的素质课

内容简介

《真实的幸福》以一种通俗而不失科学严谨的方式告诉人们，什么是真正的幸福，怎样才能变得更幸福。其实，真正的幸福来源于你对自身所拥有的优势的辨别和运用，来源于你对生活意义的理解和追求，它是可控的。如果你想变得更幸福一些，不妨照着塞利格曼博士的建议来试试：改变对过去的消极看法，重视当下的积极体验以及对未来的积极期望。 \

作者简介

马丁·塞利格曼，美国著名心理学家，积极心理学的创始人，当代认知心理治疗的创始人之一。美国心理学会前主席，主要从事习得性无助、抑郁、乐观主义、悲观主义等方面的研究。从“抑郁专家”到“积极心理学之父”，塞利格曼博士从“习得性无助”中走来，不再只关注人性黑暗、脆弱与痛苦的一面。他发出了“积极心理学”的召唤——帮助普通人增加幸福感。他是一位获美国心理协会两项大奖的学者——威廉詹姆斯奖及詹姆斯卡特尔奖，曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章，并由于他在精神病理学方面的研究而获得该学会的终身成就奖。现在宾夕法尼亚大学任教，曾登上《纽约时报》、《时代周刊》、《新闻周刊》等众多流行杂志，著作超过 20 本，被译成多种语言，畅销全球。