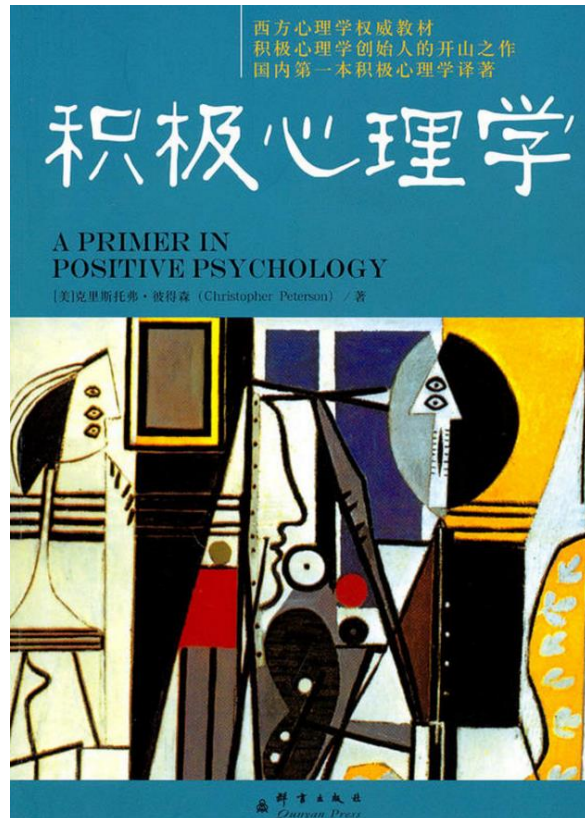


# 积极心理学



西方心理学权威教材，积极心理学创始人的开山之作

## 媒体评论

克里斯托弗，积极心理学创始人之一，他在这一迅速发展的研究领域写下了这本精彩而生动的入门指南。书中包括了大量的数据、研究发现与观点，是一本令人兴奋的经典。

——D.J.戴维逊（克莱蒙特大学彼得·德鲁克管理学院教授）

这本优秀的入门书让读者对积极心理学有了清晰而有趣的了解，书中涵了大量资料信息，能引导普通读者过上成功的生活。

——美国伊利诺宜大学著名心理学教授 爱德戴尔勒

这是积极心理学领域的一本权威入门书。阅读本书，你会发现它十分有趣，绝对权威。读这本书时，还能让我时而大笑，时而激动不已。

——宾夕法尼亚大学积极心理学中心主任 马丁塞里格曼

彼得森为读者提供了一本充满清晰、独创、幽默、关爱与知识的积极心理学读本。这本书将激发更多读者对心理学产生浓厚兴趣。

——哈佛大学医学院精神病学教授 乔治威兰特

## 内容简介

积极心理学于 1998 年由本书作者同事，美国前心理学会主席马丁·塞里格曼提出，并逐渐发展。自二战以来，心理学主要致力于人类问题的解决和补救，但大多数心理学家忽略了对正常人群的研究。心理学潜在的观念将人类的本质嵌套进入一种病态模式——身带缺陷、脆弱不堪、生存环境残酷、不良基因影响等。

积极心理学的创立，修正了这种心理学的不平衡，并向深入人心的心理疾病模式展开挑战。它向心理学家和大众呼吁：心理学不仅要关注心理疾病，也要关注人的力量；不仅要修复病损，也要帮助人们构筑生命的美好；不仅要致力于治疗抑郁的创伤，也要帮助健康的人们实现人生的价值。积极心理学基本的假定是，人类的美好和卓越，与疾病、混乱和痛苦同样都是真实存在的。

作为一位权威的积极心理学家，本书作者从普通心理学的观点出发进行写作，尝试从快乐和幸福展开话题，然后谈到工作和爱，清晰而生动地阐释这门关于美好生活的科学。

本书不仅仅适合心理学专业的学生阅读，也适合大众读者，他能帮助人们了解自我、认识生命、实现生命的价值。

## 作者简介

克里斯托弗·彼得森，美国密歇根大学 Arthur F.Thumau 心理学教授，著名心理学家，临床心理学委员会前主席，全球 100 位受欢迎的心理学家之一，美国 VIA 性格研究中心学

术部主任。他是积极心理学的创始人之一，并以其在乐观、健康、幸福等领域的研究而享誉世界。2010年，彼得森博士荣获密歇根大学最高教学荣誉奖——“青苹果奖”。

彼得森出生、成长于美国中西部，先后就读于伊利诺宜州立大学、科罗拉多州立大学和宾夕法尼亚大学。1986年开始在密西根大学执教心理学，他在这所学校教授多门课程，包括心理学概论、心理病理学、心理学研究方法，当然还有积极心理学。其学生大约有20000名之多。他将其职业生涯的大部分时间用于抑郁、绝望和道德败坏等问题的研究上，帮助无数人改变生活。《积极心理学》是彼得森教授最新的代表著作，此外，他还与人合著了《性格优势与美德》一书。