

当代积极心理学



[当代积极心理学_下载链接1](#)

著者:刘翔平 编

[当代积极心理学_下载链接1](#)

标签

评论

书还没有读，包装很不错

内容翔实，值得推荐，好书

绝对物超所值的一套书，纸质很好

重内容，重质量！！！！

到货也很快，喜欢。。。

值得购买！

还不错吧~还不错啊~~~

觉得还行吧觉得还行吧

质量很好！质感和印刷都很到位,是正版，而且便宜，支持,推荐.

是一本很好的书，值得拥有

大概翻看了下，排版很清晰，印刷也很好，内容不错，值得一读。

适合大众阅读，专业性不强的。

朋友单位购书，据说不错！

搞活经济

正品的呢

很棒！

一般般哦，呵呵呵呵呵呵

好看

《辅导员工作100个怎么办》对创新德育形式、丰富德育内容具有开创意义；对提高德育工作吸引力和感染力，增强德育工作针对性和实效性具有借鉴意义；对提升大学生思想政治教育工作水平，加强辅导员专业化、职业化建设具有推动意义。
《辅导员工作100个怎么办》是《河南教育》（高校版）杂志联合全国40多所高校举办的“辅导员工作100个怎么办”征文作品精华集，浓缩了100位辅导员的育人实践和思考，也收录了13位辅导员工作专家的精心点评。书中所选案例基本上涵盖了辅导员工作的方方面面，为广大一线辅导员提供了真实的带有普遍性的工作经历以及问题处理技巧。
《辅导员工作100个怎么办》对创新德育形式、丰富德育内容具有开创意义；对提高德育工作吸引力和感染力，增强德育工作针对性和实效性具有借鉴意义；对提升大学生思想政治教育工作水平，加强辅导员专业化、职业化建设具有推动意义。
《辅导员工作100个怎么办》是《河南教育》（高校版）杂志联合全国40多所高校举办的“辅导员工作100个怎么办”征文作品精华集，浓缩了100位辅导员的育人实践和思考，也收录了13位辅导员工作专家的精心点评。书中所选案例基本上涵盖了辅导员工作的方方面面，为广大一线辅导员提供了真实的带有普遍性的工作经历以及问题处理技巧。
《辅导员工作100个怎么办》对创新德育形式、丰富德育内容具有开创意义；对提高德育工作吸引力和感染力，增强德育工作针对性和实效性具有借鉴意义；对提升大学生思想政治教育工作水平，加强辅导员专业化、职业化建设具有推动意义。
《辅导员工作100个怎么办》是《河南教育》（高校版）杂志联合全国40多所高校举办的“辅导员工作100个怎么办”征文作品精华集，浓缩了100位辅导员的育人实践和思

考，也收录了13位辅导员工作专家的精心点评。书中所选案例基本上涵盖了辅导员工作的方方面面，为广大一线辅导员提供了真实的带有普遍性的工作经历以及问题处理技巧。

《辅导员工作100个怎么办》对创新德育形式、丰富德育内容具有开创意义；对提高德育工作吸引力和感染力，增强德育工作针对性和实效性具有借鉴意义；对提升大学生思想政治教育工作水平，加强辅导员专业化、职业化建设具有推动意义。

《辅导员工作100个怎么办》是《河南教育》（高校版）杂志联合全国40多所高校举办的“辅导员工作100个怎么办”征文作品精华集，浓缩了100位辅导员的育人实践和思考，也收录了13位辅导员工作专家的精心点评。书中所选案例基本上涵盖了辅导员工作的方方面面，为广大一线辅导员提供了真实的带有普遍性的工作经历以及问题处理技巧。

很喜欢，他的每一本书几本上都有，这本当代积极心理学很不错，幸福=先天素质（50%）+环境影响（25%）+对生活的看法与态度（25%）当代积极心理学教会你如何过一种幸福、充实、成长、爱和有意义的生活。它强调人类的美德、优势、力量等积极心理素质，并从积极情感、积极体验、积极认知、积极人格特质、积极关系和积极环境等各个方面，以科学研究为基础，系统阐述人类积极心理的力量。在2009年第一届国际积极心理学大会上，积极心理学的创始人赛利格曼提出了两个51的积极心理学纲领，即力求2051年让全世界51%的人口达到精神充实、有意义和幸福体验的人生积极境界，让大多数人不仅享有富裕的生活，而且享有丰富的情感和友善的人际关系，使人们不仅追求成功，而且掌握追求幸福生活的手段和方法。成功能力 动机

乐观——...积极的生活不是每时每刻都具有积极情绪，而只是要使积极情绪和消极情绪之间的比率达到3:1。——..事实上，那些觉得自己完全能掌控自如的体操运动员，也有可能动作不到位，甚至摔跤。完全的控制感并不代表没有发生意外的可能性。人们在描述自己所获得的流畅体验时，提到的其实是控制的可能性，而并非控制的事实。1.冒险活动中的高度控制感冒险活动如攀岩、蹦极、赛车等可能更容易体验到流畅。这些在安全活动范围之外的运动蕴含着很多乐趣，但在局外人看来，也潜藏着更多的危险。在这样的活动中，流畅体验的高度控制感占据了个体感受的很大一部分。看来危险的活动，如果能够让人产生流畅体验，那么它一定能够使参与者的技能得以加强，从而在一定程度上控制危险的可能。如果你打算参与某次攀岩活动，那么你要做好心理准备去面对各种各样的危险。有一些危险是不可控的，比如落石、高温、暴风雨等，对于这些突发事件，你只能尽量做好准备去应对，但却不能保证完全避免和毫无意外但另一些危险是你自身可以掌握的，比如对自身能力的判断——我是否拥有足够的技巧攀上这样一座悬崖作为一名攀岩爱好者，最重要的就是，尽一切可能避免那些不可控的危险，并对自己严格要求和训练，做足准备，以保证不会出现那些明明可以控制的危险状况。这种冒险活动，其乐趣并非来自危险本身，而是来自参与者使危险降至最低的能力。真正使他们体验到流畅从而乐此不疲的，并不是满足了追逐危险的心态，而是一种有能力控制潜在危险的感觉。放弃常规生活所提供的保护，在冒险活动的各种艰难状况下行使控制权的感觉，正是此类活动最吸引人之处。

本来是买给女儿看的自己先看了一遍经典就是经典语言朴实却那么有感染力励志当代积极心理学，书一到手上就迫不及待地读了书中的内容精彩绝伦文如其人一贯的个人风格凸显的作品喜好明晰，阅读了一下写得很好幸福=先天素质（50%）+环境影响（25%）+对生活的看法与态度（25%）当代积极心理学教会你如何过一种幸福、充实、成长、爱和有意义的生活。它强调人类的美德、优势、力量等积极心理素质，并从积极情感、积极体验、积极认知、积极人格特质、积极关系和积极环境等各个方面，以科学研究为基础，系统阐述人类积极心理的力量。在2009年第一届国际积极心理学大会上，积极心理学的创始人赛利格曼提出了两个51的积极心理学纲领，即力求2051年让全世界5

1%的人口达到精神充实、有意义和幸福体验的人生积极境界，让大多数人不仅享有富裕的生活，而且享有丰富的情感和友善的人际关系，使人们不仅追求成功，而且掌握追求幸福生活的手段和方法。，这本书，可以让人冷静下来思考生活的一切。成功能力动机

乐观——...积极的生活不是每时每刻都具有积极情绪，而只是要使积极情绪和消极情绪之间的比率达到3:1。——..，叙事流畅观点不流于世俗却又非常接地气时不时地让你莞尔一笑那是发自内心的认同事实上，那些觉得自己完全能掌控自如的体操运动员，也有可能动作不到位，甚至摔跤。完全的控制感并不代表没有发生意外的可能性。人们在描述自己所获得的流畅体验时，提到的其实是控制的可能性，而并非控制的事实。1.冒险活动中的高度控制感冒险活动如攀岩、蹦极、赛车等可能更容易体验到流畅。这些在安全活动范围之外的运动蕴含着很多乐趣，但在局外人看来，也潜藏着更多的危险。在这样的活动中，流畅体验的高度控制感占据了个体感受的很大一部分。看来危险的活动，如果能够让人产生流畅体验，那么它一定能够使参与者的技能得以加强，从而在一定程度上控制危险的可能。如果你打算参与某次攀岩活动，那么你要做好心理准备去面对各种各样的危险。有一些危险是不可控的，比如落石、高温、暴风雨等，对于这些突发事件，你只能尽量做好准备去应对，但却不能保证完全避免和毫无意外但另一些危险是你自身可以掌握的，比如对自身能力的判断——我是否拥有足够的技巧攀上这样一座悬崖作为一名攀岩爱好者，最重要的就是，尽一切可能避免那些不可控的危险，并对自己严格要求和训练，做足准备，以保证不会出现那些明明可以控制的危险状况。这种冒险活动，其乐趣并非来自危险本身，而是来自参与者使危险降至最低的能力。真正使他们体验到流畅从而乐此不疲的，并不是满足了追逐危险的心态，而是一种有能力控制潜在危险的感觉。放弃常规生活所提供的保护，

写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。当代积极心理学，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，幸福=先天素质（50%）+环境影响（25%）+对生活的看法与态度（25%）当代积极心理学教会你如何过一种幸福、充实、成长、爱和有意义的生活。它强调人类的美德、优势、力量等积极心理素质，并从积极情感、积极体验、积极认知、积极人格特质、积极关系和积极环境等各个方面，以科学研究为基础，系统阐述人类积极心理的力量。在2009年第一届国际积极心理学大会上，积极心理学的创始人赛利格曼提出了两个51%的积极心理学纲领，即力求2051年让全世界51%的人口达到精神充实、有意义和幸福体验的人生积极境界，让大多数人不仅享有富裕的生活，而且享有丰富的情感和友善的人际关系，使人们不仅追求成功，而且掌握追求幸福生活的手段和方法。，内容也很丰富。成功能力动机

乐观——...积极的生活不是每时每刻都具有积极情绪，而只是要使积极情绪和消极情绪之间的比率达到3:1。——..，一本书多读几次，事实上，那些觉得自己完全能掌控自如的体操运动员，也有可能动作不到位，甚至摔跤。完全的控制感并不代表没有发生意外的可能性。人们在描述自己所获得的流畅体验时，提到的其实是控制的可能性，而并非控制的事实。1.冒险活动中的高度控制感冒险活动如攀岩、蹦极、赛车等可能更容易体验到流畅。这些在安全活动范围之外的运动蕴含着很多乐趣，但在局外人看来，也潜藏着更多的危险。在这样的活动中，流畅体验的高度控制感占据了个体感受的很大一部分。看来危险的活动，如果能够让人产生流畅体验，那么它一定能够使参与者的技能得以加强，从而在一定程度上控制危险的可能。如果你打算参与某次攀岩活动，那么你要做好心理准备去面对各种各样的危险。有一些危险是不可控的，比如落石、高温、暴风雨等，对于这些突发事件，你只能尽量做好准备去应对，但却不能保证完全避免和毫无意外但另一些危险是你自身可以掌握的，比如对自身能力的判断——我是否拥有足够的技巧攀上这样一座悬崖作为一名攀岩爱好者，最重要的就是，尽一切可能避免那些不可控的危险，并对自己严格要求和训练，做足准备，以保证不会出现那些明明可以控制的危险状况。这种冒险活动，其乐趣并非来自危险本身，而是来自参与者使危险降至

最低的能力。真正使他们体验到流畅从而乐此不疲的，并不是满足了追逐危险的心态，而是一种有能力控制潜在危险的感觉

写的很好，书本质量不错内容很精彩快递很给力任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生

再便宜点就好了

今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5,6分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持己见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

的确有可学之处，做入门教材还是不错的。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想到会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将对两性情感的所感所悟一一精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

敦煌学的内容比较庞杂，因为我主要是给历史系的学生上课，所以还是偏重历史和文献方面。十八讲的内容大体上有六个方面，一是敦煌简史（第一、第二讲），二是敦煌藏经洞的发现和文物流散、研究的历史（第三至第八讲），三是敦煌材料的史学研究问题（第九至十一讲），四是各种敦煌文献及其价值的介绍（第十二至十五讲），五是对敦煌石窟各个方面的概说（第十六讲），六是敦煌写本外观和辨伪问题（第十七、第十八讲）。这样大体上囊括了敦煌学的主要内容，而又突出了历史学所关注的主要问题。敦煌学的内容比较庞杂，因为我主要是给历史系的学生上课，所以还是偏重历史和文献方面。十八讲的内容大体上有六个方面，一是敦煌简史（第一、第二讲），二是敦煌藏经洞的发现和文物流散、研究的历史（第三至第八讲），三是敦煌材料的史学研究问题（第九至十一讲），四是各种敦煌文献及其价值的介绍（第十二至十五讲），五是对敦煌石窟各个方面的概说（第十六讲），六是敦煌写本外观和辨伪问题（第十七、第十八讲）。这样大体上囊括了敦煌学的主要内容，而又突出了历史学所关注的主要问题。敦煌学的内容比较庞杂，因为我主要是给历史系的学生上课，所以还是偏重历史和文献方面。十八讲的内容大体上有六个方面，一是敦煌简史（第一、第二讲），二是敦煌藏经洞的发现和文物流散、研究的历史（第三至第八讲），三是敦煌材料的史学研究问题（第九至十一讲），四是各种敦煌文献及其价值的介绍（第十二至十五讲），五是对敦煌石窟各个方面的概说（第十六讲），六是敦煌写本外观和辨伪问题（第十七、第十八讲）。这样大体上囊括了敦煌学的主要内容，而又突出了历史学所关注的主要问题。敦煌学的内容比较庞杂，因为我主要是给历史系的学生上课，所以还是偏重历史和文献方面。十八讲的内容大体上有六个方面，一是敦煌简史（第一、第二讲），二是敦煌藏经洞的发现和文物流散、研究的历史（第三至第八讲），三是敦煌材料的史学研究问题（第九至十一讲），四是各种敦煌文献及其价值的介绍（第十二至十五讲），五是对敦

煌石窟各个方面的概说（第十六讲），六是敦煌写本外观和辨伪问题（第十七、第十八讲）。这样大体上囊括了敦煌学的主要内容，而又突出了历史学所关注的主要问题。敦煌学的内容比较庞杂，因为我主要是给历史系的学生上课，所以还是偏重历史和文献方面。十八讲的内容大体上有六个方面，一是敦煌简史（第一、第二讲），二是敦煌藏经洞的发现和文物流散、研究的历史（第三至第八讲），三是敦煌材料的史学研究问题（第九至十一讲），四是各种敦煌文献及其价值的介绍（第十二至十五讲），五是对敦煌石窟各个方面的概说（第十六讲），六是敦煌写本外观和辨伪问题（第十七、第十八讲）。这样大体上囊括了敦煌学的主要内容，而又突出了历史学所关注的主要问题。敦煌学的内容比较庞杂，因为我主要是给历史系的学生上课，所以还是偏重历史和文献方面。十八讲的内容大体上有六个方面，一是敦煌简史（第一、第二讲），二是敦煌藏经洞的发现和文物流散、研究的历史（第三至第八讲），三是敦煌材料的史学研究问题（第九至十一讲），四

读书心得书，陶冶了我的性情；书，丰富了我的知识；书，开阔了我的视野；书，给予了我人生的启迪。以书相伴，人生就会有大不同。生活可以清贫，但不可以无书。博览全书的人，往往知识丰富，能集众家之所长于其身，因此能使人喜欢读书，将使他终身受益。

\\N\\N\\N虽然我们都知道要多读书，读好书。可仍然有一些人没有养成良好的读书习惯，究其原因，那是因为他们没有对读书产生兴趣，兴趣才是最好的老师

\\N\\N\\N读书不仅可以让孩子获取广泛的知识，陶冶情操，还能使孩子得到放松休闲，缓解焦虑，调节情绪，与孩子一起读书，既能留出一些时间与孩子共处，又能要求自己也养成读书的习惯，一举两得。

\\N\\N\\N经常读书的人会思考，知道怎么才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会通过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。

\\N\\N\\N读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识，锻炼心胸，逐步训练感受幸福的能力，培养自信心，形成实践能力。有道是“腹有诗书气自华”，因此，养成阅读习惯将受用终生。阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机，一个人养成了读书的习惯，一辈子不寂寞。养不成读书的习惯，一辈子不知所措爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息，读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感。但是爱情是什么呢，有人问过我认为爱情真的存在吗？我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时间去等一个远行的人？有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经的起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱！因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。

带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。\\N

幸福没有一种特定的模式，只能是一种相对的概念。对于大众而言，觉不会有事先安排的道路，更不会有上天赐予的幸福。所有幸福的产生，皆源于人们的不懈追求的价值的不不断实现。鼓起生命的风帆，勇敢地迎接命运的挑战。对我来说幸福很简单，早起时伸

个懒腰，刷牙时看到洁白的牙齿，上班的路上能及时赶上公交，到公司时看到同事们，晚饭时吃到大块的肉，一个人时耳朵里能有音乐的声音，洗澡时能有足够多的热水，睡觉时有暖和的被子，心得体会《读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感》\\N
古龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战；如果被爱情抛弃，不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。\\N
如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。\\N人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤

看了很久，选择了这本当代积极心理学。有。幸福=先天素质（50%）+环境影响（25%）+对生活的看法与态度（25%）当代积极心理学教会你如何过一种幸福、充实、成长、爱和有意义的生活。它强调人类的美德、优势、力量等积极心理素质，并从积极情感、积极体验、积极认知、积极人格特质、积极关系和积极环境等各个方面，以科学研究为基础，系统阐述人类积极心理的力量。在2009年第一届国际积极心理学大会上，积极心理学的创始人赛利格曼提出了两个51的积极心理学纲领，即力求2051年让全世界51%的人口达到精神充实、有意义和幸福体验的人生积极境界，让大多数人不仅享有富裕的生活，而且享有丰富的情感和友善的人际关系，使人们不仅追求成功，而且掌握追求幸福生活的手段和方法。泰戈尔曾说爱是亘古长明的灯塔，它定睛望着风暴却兀不为动，爱就是充实了的生命，正如盛满了酒的酒杯。爱的教育是80年代出版的刊物，可以说它和我差不多年纪，今天我捧在手里细细品味的时候，被书中无数个故事深深的打动了。这本书是以一个小男孩——安利柯，在一学年十个月里记载的日记，构成了这部作品的主要内容。吸引我的，似乎并不是其文学价值有多高，而在于那平凡而细腻的笔触中体现出来的近乎完美的亲子之爱，师生之情，朋友之谊，乡国之恋，这部处处洋溢着爱的小说所蕴涵散发出的那种深厚、浓郁的情感力量，真的很伟大。全书以一个爱

[当代积极心理学_下载链接1](#)

书评

[当代积极心理学_下载链接1](#)