КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

МАРТИН СЕЛИГМАН

НОВАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД НА СЧАСТЬЕ И СМЫСЛ ЖИЗНИ

MYBOOK

Краткое содержание

Ольга Тихонова

Краткое содержание «Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни»

«MyBook»

Тихонова О.

Краткое содержание «Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни» / О. Тихонова — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Перед вами – книга о счастье: яркая, содержательная, практически ориентированная. Автор – Мартин Селигман, видный ученый современности, директор центра позитивной психологии Пенсильванского университета, глава ассоциации американских психологов. Успех к нему пришел после открытия синдрома «выученной беспомощности». За психологией закрепился имидж «негативной» науки, которая в основном исследует психические расстройства, оставляя за рамками светлые стороны человеческой натуры, радость, счастье и то, что для людей важнее всего – цель и смысл жизни. «Новая позитивная психология» рассматривает положительные качества и способы поведения, помогающие строить достойную, счастливую, наполненную смыслом жизнь. О результатах исследований рассказано доступно и грамотно, а рекомендации можно сразу же применять на практике. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни»

© Тихонова О.
© MyBook

Содержание

Введение 5
Позитивные чувства 6
Позитивное восприятие и позитивный характер 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни

Введение

Счастье – что это? Про него написано бесчисленное количество литературных и даже научных произведений. Объяснить этот феномен пытались во все века, да и сейчас пытаются ученые, литераторы, музыканты – люди разные по роду занятий, образованию, возрасту, полу, финансовому положению. До сих пор универсальная формула счастья так и не найдена – возможно, потому, что оно имеет множество граней, столько же, сколько людей на Земле. Перепись счастливых людей провести невозможно – слишком капризно и мимолетно это состояние, и зависит иногда от самой малости – луча весеннего солнца, улыбки ребенка, влюбленности.

Психология – чуть ли не единственная дисциплина, которая не преуспела в изучении счастья. До последних десятилетий в ее приоритете были «сиюминутные» вопросы – борьба с психологическими, духовными проблемами, сложности межличностных отношений. Специалисты работали в практической плоскости, помогая людям выжить в стрессе, а вечные, абстрактные вопросы отошли на второй, если не на десятый план.

Мартин Селигман стал родоначальником нового направления, занявшись изучением положительного в человеке. Позитивная психология исследует чувства, поведение людей и общественные институты с их благоприятной, полезной стороны. Она не рассматривает страдание, болезни и депрессии, ее область – радость, здоровье, счастье, весь спектр комплиментарных эмоций и состояний.

Набрав в поисковике запрос «счастье», из примерно 26 миллионов ответов найдете ли верный для вас? Счастье не передается по наследству, не обрушивается внезапным везением, оно внутри нас, но не каждому доступно. Как стать счастливым, опираясь на положительные стороны своей личности, учит Мартин Селигман.

Автор неоднократно подчеркивает, что он не теоретик, а практик, не использует академические, описательные методы, а делится с читателями собственным опытом.

Позитивные чувства

Позитивное восприятие и позитивный характер

Монахини одного из американских женских монастырей рассказывали о себе. Все они находились в равных условиях, их жизненный уклад был простым и здоровым. Проанализировав 180 автобиографий, ученые заметили, что описания долгожительниц насыщены положительными эмоциями и радостью, а счастье они испытывают от обыкновенных мелких событий. Налицо взаимосвязь между благорасположенностью к окружающей действительности и долголетием.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.