

УДК 159.9.01
ББК 88.3
С55

Селигман, М.

С55 Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 440 с.

ISBN 978-5-91657-605-4

В этой самой новой книге Мартина Селигмана представлена переосмысленная концепция благополучия.

Прочитав ее, вы обретете позитивный настрой, вдохновитесь и станете чуть счастливее. Философия профессора позитивной психологии изменила жизни многих людей, его проникновенные слова обладают несравненной магией и силой.

Этой книге можно доверять, так как она, в отличие от книг популярной психологии, основана на научных данных.

УДК 159.9.01
ББК 88.3

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© 2011 by Martin Seligman, PhD.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-605-4

Оглавление

10 **Предисловие**

13 **ЧАСТЬ I. НОВАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

14 **Глава 1. Что такое благополучие?**

19 Рождение новой теории

21 Оригинальная теория счастья

23 От теории счастья к теории благополучия

25 Теория благополучия

27 Составляющие благополучия

38 Процветание как цель позитивной психологии

43 **Глава 2. Создавая счастье:
упражнения, которые работают**

43 Визит благодарности

44 Можно ли изменить уровень благополучия?

46 Упражнение «Что хорошего произошло сегодня?»

49 Методы позитивной психологии и случаи из практики

52 Упражнение «Ключевые достоинства»

54 Позитивная психотерапия

60 **Глава 3. Маленький грязный секрет
медикаментов и психотерапии**

61 Исцеление или симптоматическое лечение?

62 65%-й барьер

64 Активная конструктивная реакция

68	Справляться с отрицательными эмоциями
70	Новый подход к лечению
72	Прикладная и фундаментальная психология: задачи и загадки
74	Витгенштейн, Поппер и Пенсильванский университет
82	Глава 4. Обучение благополучию: волшебство МАРР
83	Первые магистранты
85	Компоненты прикладной позитивной психологии
91	Изменения
96	Призвание — позитивная психология
100	Глава 5. Позитивное образование: обучение благополучию детей и подростков
101	Нужно ли учить благополучию в школе?
109	Проект школы Джилонг
118	Позитивные компьютерные технологии
121	Новый показатель благосостояния
123	ЧАСТЬ II. ПУТИ К ПРОЦВЕТАНИЮ
124	Глава 6. Упорство, характер и достижения: новая теория интеллекта
125	Успех и интеллект
127	Позитивные черты характера
131	Что такое интеллект
154	Создание элементов успеха
157	Глава 7. Армейская стойкость: Комплексная программа подготовки
158	Психологически подготовленная армия
161	Тест общей оценки

171	Онлайн-курсы
173	Модуль эмоциональной подготовки
177	Модуль семейной подготовки
179	Модуль социальной подготовки
187	Модуль духовной подготовки
191	Глава 8. Травма как основа для роста
191	Посттравматический стресс
200	Посттравматический рост
202	Курс посттравматического роста
203	Степень посттравматического роста
204	Основной курс жизнестойкости
210	Развитие психической устойчивости
213	Трудная задача: борьба с катастрофическим мышлением в режиме реального времени
215	Охота за позитивом
216	Сильные стороны личности
217	Выстраивание прочных отношений
222	Продолжение
229	Глава 9. Позитивное физическое здоровье: биология оптимизма
229	Перевернуть медицину с ног на голову
232	Происхождение теории выученной беспомощности
239	Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)
254	Рак и смертность по любым причинам
259	Может, все дело в благополучии? Способно ли оно нас защитить?
264	Позитивное здоровье
268	Армейская база данных: сокровище нации
270	Сердечно-сосудистые ресурсы здоровья
272	Физические упражнения как ресурс здоровья

281	Глава 10. Политика и экономика благополучия
281	Лучше, чем деньги
283	Расхождение между ВВП и благополучием
289	Финансовый кризис
290	Мораль или ценности
296	Оптимизм и экономика
298	Рефлексивная и нерефлексивная реальность
301	ЭСВОД 51
308	Приложение.
	Тест на определение ключевых достоинств
309	Мудрость и знания
316	Мужество
319	Человечность и любовь
322	Справедливость
326	Умеренность
329	Трансцендентность
336	Подведение итогов
339	Благодарности
344	Примечания