

차례

제1장	긍정심리학이란 어떤 학문인가	19
-----	-----------------	----

제1부 주관적 행복의 이해

제2장	행복의 정의와 측정	43
제3장	행복 경험과 긍정 정서	71
제4장	행복한 사람들의 특징	105
제5장	행복의 심리학적 이론	133

제2부 자기실현적 행복과 성격강점

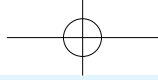
제6장	자기실현적 행복의 이해	167
제7장	긍정적 성품과 성격강점	193
제8장	성격강점과 미덕(1): 지혜, 인간애, 절제	219
제9장	성격강점과 미덕(2): 용기, 정의, 초월	261

제3부 행복의 원천과 조화로운 삶

제10장	긍정적 인간관계: 사랑과 친밀감	303
제11장	직업적 성취: 몰입과 자기실현	345
제12장	여가활동과 사회적 기여: 삶의 향유와 자원봉사	371
제13장	삶의 의미와 종교 생활: 영적 추구하고 명상	399

제4부 긍정심리학의 활용

제14장	응용 긍정심리학	433
제15장	긍정 임상심리학	463
제16장	긍정심리 코칭	491
제17장	긍정 조직과 긍정조직학	519



8

차례



세부 차례

● 2판 머리말 _ 3

● 1판 머리말 _ 5

제1장 긍정심리학이란 어떤 학문인가 • 19

1. 망각된 심리학의 사명 _ 20

2. 긍정심리학의 태동 _ 21

3. 긍정심리학의 정의 _ 24

1) 긍정심리학의 연구주제 / 25

2) 긍정심리학의 연구방법 / 27

4. 긍정심리학의 기본적 입장 _ 28

1) 인간의 근본적 동기 / 28

2) 긍정 정서와 부정 정서의 관계 / 29

3) 긍정 정서의 다양성 / 30

4) 부정 정서에 대한 입장 / 31

5) 긍정심리학의 행복관 / 32

5. 긍정심리학의 발전과 최근의 변화 _ 35

1) 긍정심리학의 발전 / 35

2) 긍정심리학의 제2물결 / 37

3) 긍정심리학의 제3물결 / 38



제 1 부

주관적 행복의 이해

제2장 행복의 정의와 측정 • 43

1. 행복에 대한 다양한 관점 _ 43

- 1) 고대의 행복관 / 44
- 2) 중세의 행복관 / 47
- 3) 근대의 행복관 / 47
- 4) 20세기의 행복관: 긍정심리학의 선구자들 / 51

2. 행복의 정의 _ 54

3. 행복의 측정 _ 56

- 1) 자기보고식 질문지 / 56
- 2) 경험표집법과 일상재구성법 / 61

4. 행복 측정의 고려사항 _ 66

제3장 행복 경험과 긍정 정서 • 71

1. 쾌감 _ 71

- 1) 쾌락 경험에 대한 기억: 정점-종결 이론 / 73
- 2) 쾌감에 대한 적응 / 74

2. 긍정 정서 _ 78

- 1) 정서의 다양성 / 80
- 2) 정서의 표현 / 82
- 3) 긍정 정서의 적응적 기능 / 84
- 4) 긍정 정서의 신체적 기반 / 89
- 5) 인지가 정서에 미치는 영향 / 96

3. 긍정 경험 _ 98

- 1) 사랑과 친밀감 / 99
- 2) 플로우 또는 몰입 경험 / 99
- 3) 여가와 안식 경험 / 100
- 4) 절정 경험 / 100
- 5) 고원 경험 / 101

제4장 행복한 사람들의 특징 • 105

1. 행복에 영향을 미치는 인구사회학적 요인들 _ 107

- | | |
|-------------|------------------|
| 1) 성별 / 107 | 2) 연령 / 108 |
| 3) 소득 / 109 | 4) 교육 및 지능 / 112 |
| 5) 직업 / 112 | 6) 결혼 / 113 |
| 7) 종교 / 115 | 8) 건강 / 115 |

2. 행복에 영향을 미치는 심리적 요인들 _ 117

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1) 신경과민성 / 117 | 2) 낙관성 / 118 |
| 3) 자존감 / 119 | 4) 외향성 / 120 |
| 5) 통제감 / 121 | 6) 긍정적인 인간관계 / 122 |
| 7) 인생의 목적의식 / 122 | |

3. 행복의 원인과 결과 _ 123

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1) 행복과 관련요인의 인과관계 / 123 | 2) 행복의 상향 이론과 하향 이론 / 124 |
| 3) 행복의 통합적 설명 모델 / 127 | |

제5장 행복의 심리학적 이론 • 133

1. 욕망충족 이론 _ 133

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1) 인간의 욕망과 동기 / 134 | 2) 다양한 욕구와 발달적 위계 / 134 |
| 3) 욕망충족 이론의 한계 / 136 | 4) 내재적 동기와 외재적 동기 / 137 |

2. 목표 이론 _ 142

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 1) 목표의 유형 / 144 | 2) 목표의 위계와 통합성 / 145 |
| 3) 목표와 문화 / 148 | |
| 4) 목표의 실현가능성과 진전속도에 대한 평가 / 148 | |

3. 비교 이론 _ 149

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1) 다른 사람과의 비교 / 151 | 2) 과거와의 비교 / 152 |
| 3) 이상적 자기상과의 비교 / 153 | 4) 지향 목표와의 비교 / 154 |

4. 적응 및 대처 이론 _ 156

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1) 적응과정의 중요성 / 156 | 2) 대처 of 중요성 / 159 |
|--------------------|--------------------|



제 2 부

자기실현적 행복과 성격강점

제 6 장 자기실현적 행복의 이해 • 167

1. 자기실현적 행복 _ 167

1) 유대모니아 / 168

2) 자기실현적 행복의 의미 / 169

2. 심리적 웰빙 이론 _ 175

1) 심리적 웰빙의 의미 / 176

2) 심리적 웰빙의 6차원 구조 / 177

3) 심리적 웰빙의 측정과 응용 / 179

3. 자기결정 이론 _ 181

1) 인간의 기본적인 심리적 욕구 / 181

2) 기본적인 심리적 욕구와 자기실현적 행복 / 183

3) 자기결정 이론에 대한 실증적 연구 / 184

4. 플로리싱과 PERMA 모델 _ 186

1) 플로리싱의 의미 / 186

2) PERMA 모델 / 186

3) PERMA 모델에 대한 실증적 연구 / 188

제 7 장 긍정적 성품과 성격강점 • 193

1. 긍정적 성품에 대한 심리학의 관심 _ 193

2. 인간의 보편적 덕목들 _ 195

1) 동양문화의 주요 덕목 / 195

2) 서양문화의 주요 덕목 / 197

3. 성격강점과 미덕의 분류체계: VIA 분류체계 _ 198

1) 성격강점과 미덕의 선발기준 / 200

2) VIA 분류체계의 구조 / 201

4. 성격강점의 측정도구 _ 205

1) VIA강점척도 / 205

2) 성격강점검사 / 209

5. 성격강점에 대한 실증적 연구 _ 210

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1) 성격강점과 행복의 관계 / 211 | 2) 성격강점들의 빈도 / 211 |
| 3) 성격강점들 간의 관계 / 212 | 4) 대표강점의 특성 / 213 |

6. 한국의 인성교육과 성격강점 _ 214

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1) 「인성교육진흥법」의 핵심 내용 / 215 | 2) 인성교육, 어떻게 할 것인가 / 216 |
|---------------------------|--------------------------|

제8장 성격강점과 미덕(1): 지혜, 인간애, 절제 • 219

1. 지혜 및 지식과 관련된 강점들 _ 219

- | | |
|--------------|--------------|
| 1) 지혜 / 220 | 2) 창의성 / 225 |
| 3) 호기심 / 229 | 4) 개방성 / 232 |
| 5) 학구열 / 235 | |

2. 인간애와 관련된 강점들 _ 238

- | | |
|---------------|--------------|
| 1) 사랑 / 238 | 2) 친절성 / 242 |
| 3) 사회지능 / 244 | |

3. 절제와 관련된 강점들 _ 247

- | | |
|---------------|--------------|
| 1) 자기조절 / 247 | 2) 신중성 / 250 |
| 3) 겸손 / 253 | 4) 용서 / 256 |

제9장 성격강점과 미덕(2): 용기, 정의, 초월 • 261

1. 용기와 관련된 강점들 _ 261

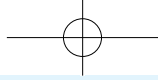
- | | |
|--------------|-------------|
| 1) 용감성 / 262 | 2) 끈기 / 265 |
| 3) 진실성 / 268 | 4) 활력 / 272 |

2. 정의와 관련된 강점들 _ 275

- | | |
|---------------|--------------|
| 1) 공정성 / 275 | 2) 리더십 / 278 |
| 3) 시민정신 / 281 | |

3. 초월과 관련된 강점들 _ 283

- | | |
|---------------|--------------|
| 1) 영성 / 283 | 2) 감사 / 286 |
| 3) 낙관성 / 289 | 4) 감상력 / 292 |
| 5) 유머감각 / 295 | |



제3부

행복의 원천과 조화로운 삶

제10장 긍정적 인간관계: 사랑과 친밀감 • 303

1. 행복에 있어서 인간관계의 중요성 _ 304

- 1) 인간의 관계 욕구 / 305
- 2) 인간관계에 대한 긍정심리학의 입장 / 306

2. 행복에 중요한 사람들 _ 310

- 1) 의미 있는 타인들 / 310
- 2) 인생의 네 가지 동반자 / 312

3. 사랑과 친밀감 _ 314

- 1) 사랑의 유형 / 316
- 2) 사랑의 삼각형 이론 / 319
- 3) 애착 이론 / 322
- 4) 형평 이론 / 327
- 5) 친밀감 이론 / 330
- 6) 좋은 사랑의 특성 / 331

4. 결혼과 행복의 관계 _ 335

- 1) 성격 특성 / 337
- 2) 귀인 방식 / 338
- 3) 의사소통 / 339
- 4) 긍정적 환상 / 341
- 5) 부부의 상황적 요인들 / 342

제11장 직업적 성취: 몰입과 자기실현 • 345

1. 행복에 있어서 직업의 중요성 _ 345

2. 직업만족도 _ 347

- 1) 흥미 / 349
- 2) 적성 / 351
- 3) 가치 / 353
- 4) 직무환경의 특성 / 354

3. 직업활동과 몰입 _ 357

- 1) 몰입의 특징 / 358
- 2) 몰입을 촉진하는 요인 / 359
- 3) 몰입과 주관적 안녕의 관계 / 362

4. 직업과 자기실현 _ 364

- 1) 직업을 통한 자기실현 / 364 2) 직업에서의 성취와 업적 / 366

제12장 여가활동과 사회적 기여: 삶의 향유와 자원봉사 • 371

1. 여가활동 _ 371

- 1) 여가와 행복의 관계 / 373 2) 여가의 긍정적 효과 / 375
3) 성격과 여가활동의 관계 / 376

2. 향유하기 _ 380

- 1) 향유하기의 의미 / 381 2) 향유 경험의 네 가지 유형 / 382
3) 향유하기의 다양한 방식 / 384 4) 향유하기의 증진 방법 / 387

3. 사회적 기여와 공헌 _ 389

- 1) 생산성: 후속세대의 양성과 후원 / 389 2) 생산성과 행복의 관계 / 391

4. 자원봉사 _ 392

- 1) 자원봉사와 행복의 관계 / 393 2) 자원봉사의 긍정적 효과 / 394

제13장 삶의 의미와 종교 생활: 영적 추구하고 명상 • 399

1. 행복에 있어서 삶의 의미의 중요성 _ 399

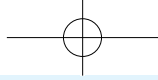
- 1) 삶의 의미 / 400 2) 의미의 본질 / 401
3) 의미 추구의 동기 / 402 4) 현대사회의 가치 부재 현상 / 404
5) 삶의 의미 / 406 6) 의미 부여하기 / 409

2. 종교 생활과 영적 추구 _ 413

- 1) 종교의 심리적 기능 / 413 2) 종교와 행복의 관계 / 415
3) 영적 추구 / 418

3. 명상: 수행을 통한 행복과 영적 추구 _ 421

- 1) 명상의 유형 / 422 2) 마음챙김 명상 / 423
3) 마음챙김 명상에 의한 심리적 변화 / 424
4) 행위양식에서 존재양식으로의 변화 / 427



제4부

긍정심리학의 활용

제14장 응용 긍정심리학 • 433

1. 응용 긍정심리학의 정의 _ 434

2. 긍정심리학의 주요 응용 영역 _ 435

- 1) 임상 및 상담 영역: 긍정심리치료와 상담 / 436
- 2) 코칭 영역: 긍정심리 코칭 / 437
- 3) 교육 영역: 긍정 교육 / 438
- 4) 조직 영역: 긍정 조직과 긍정 리더십 / 439
- 5) 의료 및 공공정책 영역 / 440

3. 응용 긍정심리학의 이론적 토대 _ 442

- 1) 성격강점 모델 / 442
- 2) PERMA 모델 / 443
- 3) 긍정 정서의 확장-구축 이론 / 446
- 4) 자기결정 이론 / 447
- 5) LIFE 모델 / 448

4. 응용 긍정심리학의 성과와 한계 _ 456

- 1) 긍정심리 개입의 실증적 성과 / 456
- 2) 긍정심리 개입의 한계와 개선점 / 458

제15장 긍정 임상심리학 • 463

1. 임상심리학의 새로운 모델 _ 463

- 1) 질병 모델의 문제점 / 464
- 2) 정신건강의 새로운 모델: 성장 모델 / 465

2. 긍정 임상심리학의 철학과 역할 _ 468

- 1) 심리적 강점의 분류체계 개발 / 470
- 2) 긍정적 심리의 평가도구 개발 / 471
- 3) 심리적 강점과 정신장애의 관계 연구 / 471
- 4) 긍정심리학의 치료적 응용 / 473

3. 긍정심리치료와 강점-기반 상담 _ 473

- 1) 삶의 질 치료 / 474
- 2) 웰빙치료 / 476
- 3) 우울증의 긍정심리치료 / 479
- 4) 강점-기반 상담 / 483

4. 긍정 예방: 행복과 정신건강의 향상 _ 486

- 1) 정신장애의 예방 / 486
- 2) 긍정 예방: 정신건강의 증진 / 488

제16장 긍정심리 코칭 • 491

1. 코칭과 코칭심리학 _ 491

- 1) 코칭이란 무엇인가 / 491
- 2) 코칭심리학 / 492

2. 긍정심리 코칭 _ 494

- 1) 긍정심리학과 코칭심리학 / 494
- 2) 긍정심리 코칭의 정의 / 495
- 3) 긍정심리 코칭의 대상 / 496

3. 강점-기반 코칭 _ 498

- 1) 강점의 발견과 평가 / 499
- 2) 강점의 발휘를 통한 목표의 성취 / 500

4. PERMA-기반 코칭 _ 502

- 1) 긍정 정서 / 503
- 2) 몰입 / 503
- 3) 관계 / 504
- 4) 의미 / 505
- 5) 성취 / 506

5. 인생 전환기의 긍정심리 코칭 _ 510

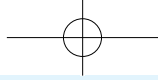
- 1) 인생의 전환기 / 510
- 2) 전환기의 심리 코칭 / 512

6. 긍정심리 코칭의 미래 _ 516

제17장 긍정 조직과 긍정조직학 • 519

1. 긍정 조직 _ 519

- 1) 긍정 조직의 의미 / 520
- 2) 긍정 조직의 특성 / 521



2. 긍정조직학 _ 523

- 1) 조직 구성원의 긍정 정서 / 524
- 2) 조직 구성원의 강점 및 미덕 발휘 / 526
- 3) 조직 구성원의 연결 / 529
- 4) 조직에서의 의미 발견 / 531
- 5) 조직의 긍정적 변화 / 532
- 6) 긍정 리더십 / 534

3. 한국사회의 긍정적 변화 _ 536

- 1) 긍정 가족 / 536
- 2) 긍정 학교 / 539
- 3) 긍정 직장 / 543
- 4) 긍정 지역사회 / 545

4. 개인의 행복과 사회의 번영 _ 547

- 1) 지속 가능한 행복 / 548
- 2) 개인 행복과 사회 번영의 선순환 / 549

◎ 참고문헌 _ 553

◎ 찾아보기 _ 605