第一图书网, tushu007.com

<<人生的心理智慧>>

图书基本信息

书名：<<人生的心理智慧>>

13位ISBN编号：9787111330585

10位ISBN编号：7111330587

出版时间：2011-3

出版时间：机械工业出版社

作者：(美)韦恩·韦登(Wayne Weiten),(美)玛格丽特·A.劳埃德(Margaret A.Lloyd),(美)达娜.S.邓恩(Dana S.Dunn)

页数：379

译者：金盛华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<人生的心理智慧>>

内容概要

本书位列美国应用心理学教材销售榜之首，是一部赢得了社会人士广泛欢迎并取得巨大成就的优秀心理学著作。
心理学是一个与人们日常生活紧密关联的学科，通过对本书的学习，人们可以更好地了解自己与周围的世界，使工作变得更有效率，生活的目的变得更为清晰，人生的历程变得更加快乐和幸福。

了解自我、善于沟通、适应社会，不仅仅是对未来管理者的要求，更是人生的心理智慧，这是作为一个现代人的基本素质，也是幸福的能力，而这正是本书的宗旨和特色所在。

面对现代生活的种种挑战，人人都需要心理智慧，从根本上增强自身的能力和实力：
认识自我
健全人格
适应社会
人际沟通
友谊爱情
职业发展
压力管理
幸福家庭
心理健康
韦恩·韦登等著的这本《人生的心理智慧》的特点是结合各种真实的社会生活来阐述心理学对人们的独特价值，内容涉及适应、人格、自我、社会思维、沟通、友谊、爱情、职业、压力、健康等日常生活的各个侧面，不仅从心理学视角科学地解释了各种社会生活中心理学的现象和原理，而且提供了解决各种现实问题及困扰的途径。
了解自我、善于沟通、适应社会，不仅仅是对未来管理者的要求，更是人生的心理智慧，这是作为一个现代人的基本素质，也是幸福的能力，而这正是《人生的心理智慧》的宗旨和特色所在。

读者对象：相关专业学生及从业人员。

作者简介

韦恩?韦登（Wayne Weiten）教授（第一作者）
任教于美国内华达大学拉斯韦加斯分校，曾荣获美国心理学会（APA）的最佳教学奖，担任美国心理学教学委员会（Society for
Teaching
Psychology）主席，并主持全美心理学本科教学质量工作会议。
其撰写的心理学入门教材《心理学：主题曲和变奏曲》（Psychology:
Themes &
Variations）一直享有盛誉，是美国哈佛大学、哥伦比亚大学等一流高校中使用量最大的心理学专业入门教材之一，并在全球广泛采用。

金盛华（译者）
北京师范大学心理学院教授，博士生导师，中国第一批经权威认定的心理学家。
兼任中国心理学会常务理事、社会心理学分会会长，中国社会心理学会副理事长；曾任世界卫生组织（WHO）和美国国家心理健康研究院（NIMH）的项目顾问；已在国内外学术期刊发表论文百余篇。

金盛华教授的代表作《社会心理学》于
2007年获得北京市哲学社会科学优秀成果奖一等奖，2009年获第八届全国大学出版社优秀畅销书一等奖和教育部高等学校科学研究优秀成果奖（人文社会科学）二等奖。

金盛华教授还在人力资源管理中的心理学问题、企业战略与发展设计、企业诊断、企业人力资源规划、薪酬与激励体系设计、企业文化、公司中高层人员选拔与培训等领域，与国内外高校和企业进行着广泛合作，合作伙伴包括惠普、辉瑞、中国人民银行、首都钢铁集团公司、国家电力总局、中国国际航空公司等；在清华大学、浙江大学、上海交通大学、西安交通大学、西南交通大学等高校的经济管理学院以及中央党校、国家行政学院、中央组织部、中央办公厅、商务部、农业部等政府机构长期讲授企业家与政府公务员高层次培训课程，受到广泛欢迎。

书籍目录

译者序
第1章　适应现代生活/1
1.1发展的矛盾/2
1.2寻找方向/4
1.3适应心理学/11
1.4幸福的根源：一个实证分析/12
第2章　人格理论/20
2.1人格的特质/21
2.2心理动力观/22
2.3行为观/30
2.4人本观/37
2.5生物观/41
2.6现代实证范式：恐惧管理理论/45
2.7文化与人格/48
2.8应用：测评你的人格/49
第3章　自我/56
3.1自我概念/57
3.2自尊/64
3.3自我知觉的基本原则/70
3.4自我调控/77
3.5自我呈现/80
3.6应用：树立自尊/84
第4章　社会思维与社会影响/89
4.1形成对他人的印象/90
4.2偏见问题/98
4.3说服的力量/104
4.4社会压力的力量/108
4.5应用：洞察依从策略/113
第5章　人际沟通/119
5.1人际沟通的过程/120
5.2非言语沟通/123
5.3为了更有效地沟通/131
5.4沟通中的问题/136
5.5人际冲突/138
5.6应用：培养自信的沟通方式/144
第6章　友谊与爱情/151
6.1对于亲密关系的看法/152
6.2初始吸引与关系发展/155
6.3友谊/165
6.4浪漫的爱情/168
6.5应用：克服孤独/177
第7章　婚姻与亲密关系/185
7.1传统婚姻模式的挑战/186
7.2走向婚姻/187
7.3贯穿家庭生命周期的婚姻适应/192

7.4婚姻适应的薄弱部分/197
7.5离婚/201
7.6婚姻以外的选择/205
7.7应用：理解亲密关系中的暴力/211
第8章　职业与工作/218
8.1选择职业/219
8.2职业选择及发展模型/222
8.3不断变化的工作/226
8.4职业危害的应对/229
8.5平衡工作与生活/235
8.6应用：在找工作中获得先机/238
第9章　压力及其影响/245
9.1压力的本质/246
9.2压力的主要类型/249
9.3压力下的反应/254
9.4压力的影响/262
9.5影响压力耐受性的因素/268
9.6应用：测量你的压力/271
第10章　应对过程/280
10.1应对的概念/281
10.2效果有限的常见应对方式/282
10.3建设性应对的本质/289
10.4以评价为中心的建设性应对/290
10.5以问题为中心的建设性应对/295
10.6以情绪为中心的建设性应对/302
10.7应用：学会自我管理/307
第11章　心理障碍/316
11.1异常行为：概念和争议/317
11.2焦虑障碍/323
11.3躯体化障碍/327
11.4解离性障碍/329
11.5情绪障碍/331
11.6精神分裂症/338
11.7应用：了解进食障碍/344
第12章　心理治疗/352
12.1心理治疗过程的要素/353
12.2领悟疗法/357
12.3行为疗法/364
12.4生物医学疗法/368
12.5应用：寻找治疗专家/374
练习测验答案/380

章节摘录

版权页：（3）尝试去查找作者的相关信息。
封面上总是会夸大作者的权威性，但如今快速的网上搜索可以告诉你更客观的作者评价，也可能告诉你其他人对这本书的看法。
（4）这些书籍应该至少有提及它们的理论或研究基础。
你很可能对支持书中建议的具体研究细节不感兴趣，但你必须知道这些建议是否只是作者的推断，还是有已公认的研究、广泛被接纳的理论、临床干预为基础。
那些不是仅仅根据作者的推断或是轶事而编著的书籍应该在全书的最后列出参考文献（或者在每章之后）。
（5）有用的书籍应该具体、直接地告诉你如何改善自己的行为。
总体来看，这些指导应该是全书的核心内容。
如果书里缺乏细节，那很可能你就上当了。
（6）那些只针对特定问题的自助书籍，比如暴食、孤独或婚姻问题，比那些宣称应对生活中所有问题的书籍要更可靠。
“面面俱到”的书籍往往肤浅而令人失望。
而那些只对一个特定问题进行深入探讨的书籍，其作者很可能是该领域的专家，往往只有这些书才会有价值。
本书的方法尽管我们在科技上取得了惊人的进步，但却仍被大量的个人问题所困扰。
生活在当前复杂的社会便是一种巨大的挑战。
本书便是针对这种挑战，针对你，针对生活而作。
本书将为你总结当前社会中与高效生活所面对的挑战相关的人类行为科学研究，它们大部分但并不是全部都源于心理学。

编辑推荐

《人生的心理智慧(原书第9版)》位列美国应用心理学教材销售榜之首，是一部赢得了社会人士广泛欢迎并取得巨大成就的优秀心理学著作。
心理学是一个与人们日常生活紧密关联的学科，通过对《人生的心理智慧(原书第9版)》的学习，人们可以更好地了解自己与周围的世界，使工作变得更有效率，生活的目的变得更为清晰，人生的历程变得更加快乐和幸福。
了解自我、善于沟通、适应社会，不仅仅是对未来管理者的要求，更是人生的心理智慧，这是作为一个现代人的基本素质，也是幸福的能力，而这正是《人生的心理智慧(原书第9版)》的宗旨和特色所在。
面对现代生活的种种挑战，人人都需要心理智慧，从根本上增强自身的能力和实力：认识自我、健全人格、适应社会、人际沟通、友谊爱情、职业发展、压力管理、幸福家庭、心理健康。
位列美国应用心理学领域销售榜首、中国著名社会心理学家金盛华教授领衔翻译、了解自我、善于沟通、适应社会——人人都需要。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com