<<自我导向行为>>

图书基本信息

书名:<<自我导向行为>>

13位ISBN编号:9787300104706

10位ISBN编号:7300104703

出版时间:2009-7

出版时间:中国人民大学出版社

作者: 戴维·L.华生 (David L.Watson),罗兰德·G.夏普 (Roland G.Tharp)

页数:449

字数:414000

译者:陈侠,钟小族,陈丽

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

<<自我导向行为>>

前言

本书的宗旨是帮助你了解一个应用广泛的行为理论,指导你通过练习来掌握自我分析的技能,为你提供关于如何实现自己所设定目标的精确知识。

本书最重要的目标是帮助你能更好地自我决定,具有更强的"意志力",更好地掌控自己的生活。

本书能够用作心理学课程的教材,但并不受限于正规的课程设置。

任何读者都可以使用本书作为自我指南;不需要任何"先决条件"。

治疗师或咨询师的客户,也可以使用本书来作为自我改变的辅助手册。

你需要警惕的是可能产生的负效应:你可能会变得热衷于行为科学。

很多人通过自我改变的经验学习过程,在阅读完本书以后投入到了对这一主题更深入的探索。

学习的工具将是你的自我分析,你实现自己价值的方案。

在本书的阅读中,你将被敦促一边阅读、一边进行你的自我完善计划。

在某种意义上,你的日常生活将成为一个实验室,你可以在其中研究和建立自己的行为。

<<自我导向行为>>

内容概要

《自我导向行为(第9版)》通过大量的研究资料和案例,来指导读者掌握特定技能,从而来控制和改变自己的行为,以达到更好地掌握自己生活的目标。

全书由浅入深,为读者设定了一个循序渐进的改进计划,用真实的案例说明了抽象的心理学原理及如何开展改进计划,使其既可供专业治疗师、咨询师学习参考,也可以成为普通读者的自我指南。

<<自我导向行为>>

作者简介

戴维·L·华生美国心理学协会会员。 其教材普通心理学、社会心理学和学习技能等深受学生好评。

<<自我导向行为>>

书籍目录

第一章 自我调节的技能 大纲及学习目标 自我调节 自我调节的技能和本书的主旨 行为及其情境 自我矫正的过程 自我矫正真的有用吗?

章末小结 你的自我导向计划:第一步第二章 未雨绸缪:为计划成功做准备 大纲及学习目标 明确改变的目标 对困难的预期 选择目标 关于典型问题的提示 章末小结 你的自我导向计划:第二步第三章 自我认知:观察与记录 大纲及学习目标 为什么要自我观察?

对频率和持续时间的记录 评价情绪的强度 记录中的实际问题 结构化日志 改变计划 你的自我导向计划:第三步第四章 自我调节的原则:理论及实践 型问题的提示 章末小结 社会建构主义:他控与自控 语言控制的发展 操作性理论:后果 前提 学习目标 调节理论 应性行为及条件化 模仿 章末小结 你的自我导向计划:第四步第五章 前提 大纲及学习目标 别性前提 改进原有前提 安排新的前提 关于典型问题的提示 章末小结 你的自我导向计划:第 五步第六章 行为:行动.思想和情感 大纲及学习目标 替代性的新思想及行为 对焦虑及紧张反应 建立新行为 塑造法:逐次逼近的方法 关于典型问题的提示 的替代 放松 章末小结 你的自我 导向计划:第六步第七章 后果 大纲及学习目标 联结即时后果与长时延迟后果 发现及选择强化物 通过他人给予强化物 自我管理的后果 自我强化的技术 自我惩罚与消退 自我矫正计划中的强 化 关于典型问题的提示 章末小结 你的自我导向计划:第七步第八章 制订一个成功的计划 大纲 及学习目标 综合A-BC要素 一项好计划的要素 评价你的改变计划 关于典型问题的提示 章末小 结 你的自我导向计划:第八步第九章 问题解决与预防复发 大纲及学习目标 问题解决 预防复发 章末小结 你的自我导向计划:第九步第十章 终点与超越 大纲及学习目标 计划维持收益 超越 终点 自我导向的幸福 章末小结 你的自我导向计划:第十步参考文献译后记

<<自我导向行为>>

章节摘录

插图:消除不想要的行为Paul可能会以一种或两种方式表述他的目标:我想停止浪费时间,学到更多东西,或我想增加自己在应该学习的情境中学习的时间。

第二种方式更好,因为它用需要增加的行为来表述目标。

这告诉了你应该从哪里开始。

策略5:你一直应该坚持的策略是增加想要的行为。

即使问题是你正在做一些你希望停止的事,也要用替代行为来确定你的问题。

你不能单纯地消除一种行为:有些行为总是出人意料地出现,并不存在行为的真空。

因此,你得培训一种替代行为,以取代你希望消除的某种行为。

假定你的拖延很严重。

你可能会说:"我得停止拖延了。

"但你实际上必须得做些什么呢?

你需要增加某些行为:提前对工作进行计划;制订出目标、子目标及达成这些目标的计划;让自己循序渐进地开始;对取得的进步做记录;将工作排序并按优先顺序完成;准备好应对偏离计划的行为; 处理工作中的消极因素等(Watson,2001)。

以上将是你需要增加的行为。

在你这样做的时候,你的拖延行为就会自动地减少。

Laura抱怨自己的抑郁。

看来有许多情境导致了她的抑郁。

朋友温和的批评、猫咪的失踪、咖啡洒在新裙子上——很小的事情都会让她陷入数小时的悲伤。

当我们要求她确定一种自己想要的替代行为时,她回答说希望自己能够感觉良好。

我们建议她找到一些令自己感觉良好的事情,并有意识地将增加这些行为作为目标。

例如,她发现每天运动能令自己感觉不错,于是她开始增加自己的运动量,在此过程中,她的抑郁减轻了。

Denise最初说她希望更为有决断力。

但那到底意味着什么?

当她更为决断时她会做些什么?

她记录了自己不够决断的事例,然后思考在每一种情境中她应该做些什么才是有决断力的表现。 这让她意识到自己想要增加哪些行为。

<<自我导向行为>>

媒体关注与评论

这本书几乎是我已读过的最佳的自助书。

作者采取科学的方法,对你想要改变的任何行为给予最具体的指导!——亚马逊读者:Aaron S这本书非常清晰,有帮助,尤其是对不了解行为矫正技术的人。

它提供了大量的采用自我调节技术进行自我改变的典型例子,比如戒烟,酗酒以及许多其他主题。我建议你拿起这本书,认真地按照行为改变的科学方法一步一步推进。

——亚马逊读者:Sammy一旦开始阅读这本书,任何人的内心就会有一种充满魔力的声音,越来越大声地促使你去开始一件人生中最有意义的旅程——自我改变之旅! 而这本书,将是每个人在自我改变之旅中的必备手册。

——译者

<<自我导向行为>>

编辑推荐

《自我导向行为(第9版)》的宗旨是帮助你了解一个应用广泛的行为理论,指导你通过练习来掌握自我分析的技能,为你提供关于如何实现自己所设定目标的精确知识。

《自我导向行为(第9版)》最重要的目标是帮助你能更好地自我决定,具有更强的"意志力",更好地掌控自己的生活。

<<自我导向行为>>

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