第一图书网, tushu007.com

<<心理学改变生活（第9版）>>

图书基本信息

书名：<<心理学改变生活（第9版）>>

13位ISBN编号：9787510027192

10位ISBN编号：7510027195

出版时间：2011-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：[美] 卡伦·达菲,伊斯特伍德·阿特沃特

页数：535

译者：邹丹,张莹 等

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

前言

本书写给那些有兴趣在生活中应用心理学的知识和原理，从而更好地认识自己、更好地生活的读者。
为了这个目的，我在书中收入了心理学的几个主要观点，包括心理动力学、认知与行为主义心理学以及人文主义心理学等。
为了使本书更丰富、全面，我又借鉴了临床心理学、人格心理学、社会心理学、发展心理学以及认知心理学、生理心理学和健康心理学等重要领域的研究成果。
在本书中，我给读者呈现针对同一问题的不同观点，并设计了一些题目来激发读者的批判性思考。
我撰写本书的目的在于提高读者对个人调整的理解和认识，这样读者就可以独立地继续学习了。
下面介绍第9版的特征。
新结构在这一版中，有几章的标题进行了更改，使之更具个人化的基调。
如果你之前读过本书，请注意：每一章还是独立的；你可以不按照篇章的顺序来读，即使没有读过前面的章节，你也完全能明白后一章的内容。
本书的第一章依旧是自我导向和社会变化。
然而，本书的第二大部分涉及发展问题或“形成”状态。
读者们在这一部分就可读到关于儿童期和成年期的讨论。
本书的第三大部分探讨了在目前或“存在”状态下的个体。
在这一部分中，读者将会看到自我概念、健康、个人控制、决策、情感和动机等问题。

内容概要

在忙碌的现代生活中，我们在不经意间就会迷失自己的方向。
这本书不是解决众多烦恼的“万灵药”，而是让你从全新的角度看待生活，寻找自己的本心，从而改变生活。
作者相信每个人都是生命的主人，都拥有自我改善的能力，希望你能用心享受生活的每一天!

作者简介

卡伦·达菲(Karen Duffy)是美国纽约州立大学Geneseo分校的一位杰出的荣誉退休教授。
她在密歇根州立大学取得社会与人格心理学博士学位。
达菲博士是纽约(州)统一司法系统的一名家庭调解员，著有《社区调节：从业者及研究者手册》和《社区心理学》。

伊斯特伍德·阿特沃特(EastwoodAtwater)是蒙哥马利郡社区学院的一位心理学教授。
他在芝加哥大学获得博士学位，曾在那里和卡尔·罗杰斯(Carl Rogers)一起学习。
他的著作包括《青少年》(第四版)和《人类关系》。

书籍目录

1　变化世界中的自我导向　社会变化　　生活在科技世界中　生活在其他的社会变化中　我们的未来确定吗?　自我导向的挑战　自我导向与社会　个人自由的模糊性　掌握我们自己的生活　生活在今天的个人主义社会中　个人成长的主题　生活在矛盾与不安中　延续与变化　个人成长的经历　超越个人主义2　生命历程的开始——童年　儿童发展的观点　儿童发展的生物学观点　天生或教养——一个古老的争论　较新的方法　应用于自身　儿童发展的心理动力学观点　人格发展　人格结构　修正　应用于自身　儿童发展的社会一认知观点　社会学习理论　近期的补充：认知和行为　应用于自身　儿童发展的人本主义观点　现象我　自我实现　应用于自身　童年期发展的挑战　气质　自我识别和自我概念　依恋7　应用于自身　　结论3　积极乐观地变老——成人期　　成人发展　决定、决定、决定——成人早期　离家　选择职业　建立亲密关系　组建家庭　一样老，一样老?——成人中期　中年转变还是中年危机　生理与认知变化　可能的事业改变　性方面的变化　优雅地变老——成人后期　生理与认知变化　个人与社会调整　退休　成功的老化 4　寻找自我　　什么是自我概念?　自我形象　理想自我　多重自我　　自我概念的核心特征　自我一致性　自尊　自我提升和自我验证　自我概念和个人成长　你想成为的自己　我们的社会自我　从批评中学习　更强的自我导向5　一个更加健康的你　身体形象　我们如何感觉自己的身体　我们的理想身体　心理因素和生理疾病　免疫系统　人格　生活方式的选择　环境问题　　应对疾病　察觉并解释症状　寻求帮助　遵循治疗方案　　促进健康　对自己的健康负责　合理饮食　睡眠要充足　保持身体适能　寻求社会支持6　对你的生命负责　　掌握和个人控制　感觉控制　感觉控制的影响　错误知觉和适应不良　习得性乐观　决心和决策　决策的过程　如何更好地决策　决策和个人成长　确定你人生中的基本决策　如何制定新的决策　一些实践应用7管理动机和情绪　理解动机　理解你的需求　你和其他人的区别　每个人的基本需要　心理社会动机　个人动机　理解情绪　什么是情绪　体验情绪　　……8　建立和维持友谊9　领导者还是追随者10　工作和娱乐11　性12　爱和承诺13　压力和你14　你的心理健康15　如果你要寻求帮助16　有益的悲痛和死亡参考文献

章节摘录

插图：安尼塔（Anita）和盖尔（Gale）是一对好朋友。
如果不是都在拉蒙纳社区学院里任职，她们可能永远不会碰面。
她们两人都取得了心理学硕士学位，安尼塔在加利福尼亚获得她的学位，而盖尔是在明尼苏达州。
由于盖尔的丈夫工作变动，因此她刚完成了自己的学业，就和丈夫离开了中西部。
盖尔生长在明尼苏达州一个中产阶级家庭里，她的父亲是一名记者，母亲是一位工程师。
而安尼塔生长在得克萨斯州。
她的生活道路并不像盖尔那样舒适安逸。
安尼塔的父亲在她非常小的时候就离开了她的母亲。
安尼塔的母亲做过各种低薪工作。
她总是说她希望女儿能有更好的生活，而她的女儿确实也做到了。
安尼塔的母亲确保安尼塔有机会进入一流的社区学院，随后的四年大学生涯也很顺利。
自己成绩优异，再加上教授的鼓励，安尼塔选择继续自己的学业。
她取得了硕士学位，很快又在拉蒙纳找到了教师职位。
当安尼塔来到学院时，盖尔已经是那里的一名教师了。
盖尔已年过四十，而安尼塔三十都不到。
盖尔是白人，而且出生于中产阶级家庭；而安尼塔是拉丁裔，在取得学位之前，她绝对属于下层社会。
两位女性之间似乎没有任何共同点，但是盖尔很快被这位年轻女士的聪明才智和富有魅力的个性所吸引。
盖尔决定在安尼塔作为新人的头几年内给她提供一些非正式的常规指导，因为整个部门里只有她们两位女士。
她们的友谊就是这样开始的。
很快，两位女士意识到她们真的有很多共同的兴趣爱好。
她们都喜欢节奏蓝调（rhythmandblues）、外国电影和得州一墨西哥式（Tex Mex）佳肴。
然而她们对政治和宗教的态度却截然不同。
盖尔是一名彻底的共和党人，相当保守，而目，几乎没有宗教信仰。
安尼塔是一位虔诚的宗教信仰者，也是一名坚定的民主党人。
这个关于她们友谊的故事是否非常经典呢？
人们怎样建立友谊？
为什么友谊会终结？
这些问题以及其他一些问题都是本章的中心内容。
在我们快节奏、多变化的社会里，我们会接触到我们父母和祖父母以外的人。
然而可惜的是，我们很少与他们有亲密的关系。
因此我们趋向于在共同的兴趣爱好的基础上，形成许多短期熟人关系，而不是稀少的长期友谊。
尤其那些受到良好教育的人们是我们社会中最具机动性的人群。
如果不是安尼塔和盖尔都受到如此良好的教育，她们也许永远无法碰面；毕竟，她们各自的背景截然不同。
举个例子，如果你留意自己在三个月内接触到的所有不同的人，你也许会惊讶地发现自己已经碰到数百人。
然而，这些接触中大部分是短暂而肤浅的。

编辑推荐

第一印象重要吗？
怎样做到身心健康？
心理障碍有多普遍？
如何优雅地步入老年？

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