

《心理调适：做自己心灵的CEO》

图书基本信息

书名：《心理调适：做自己心灵的CEO》

13位ISBN编号：9787111484258

出版时间：2015-1-1

作者：(美) 约翰 W.桑特洛克 (John W.Santrock)

页数：340

译者：王建中,吴瑞林

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《心理调适：做自己心灵的CEO》

内容概要

全美畅销心理学教材作者著作

美国大学生最喜爱的心理调适课

理论与实践相结合的自助类经典

内含丰富的自我测验和调适策略

对于我们每个人来说，还有什么比自我调适、获得幸福和有效应对生活当中的压力和挑战更为重要的呢？所有人都希望能够了解怎样变得更快乐，如何更好地进行自我调适。当大家阅读和学习本书后，通过自我测验可以更好地了解自己，同时也将会获得有效应对各种压力和挑战的知识、策略和资源。

本书的主要特征：

准确性——书中所有参考文献均发表于2000年以后，确保了本书内容均基于心理学最新研究成果，而非个人观点。

实践性——充满了现实世界的故事和案例，以及实施有效应对的自我测评和调适策略。在每一章中，都提供了帮助改进个人调适的“调适策略”。

多样性——书中还强调了社会文化的多样性，不同文化、种族、性别的内容被融于调适问题的讨论中。

书中包含大量有效应对日常压力和挑战的策略：

如何减轻愤怒的策略

如何建立和维护友谊的策略

如何抵制劝说和依从的策略

如何在面试中取得成功的策略

如何成为一个好的倾听者的策略

如何有效沟通的策略

如何应对焦虑和抑郁的策略

.....

在阅读完本书之后，大家一定可以依靠自己的智慧来改善生活中充斥的各种麻烦。毕竟，还有什么比改善你的未来更值得去争取的呢？

《心理调适：做自己心灵的CEO》

作者简介

《心理调适：做自己心灵的CEO》

书籍目录

译者序

第1章面向生活自我调适/1

调适初探 /2

主观幸福感与调适/9

实现调适的科学方法/11

相关资源/18

第2章人格/23

什么是人格/24

心理动力学的观点/25

行为主义和社会认知理论的观点/32

人本主义的观点/40

特质理论的观点/44

人格测评/48

第3章自我、同一性和价值观/54

自我/54

同一性/60

价值观/63

第4章压力/67

什么是压力/68

压力与疾病/71

压力来源与调解/73

创伤后应激障碍/81

第5章应对/84

探索应对/85

应对策略/88

情绪与应对/97

压力管理/99

第6章社会思维、社会影响和群体关系/102

社会思维/102

社会影响/107

群体关系/113

第7章有效沟通/116

探索人际沟通/116

人际间的言语沟通/119

非言语人际沟通/130

第8章友谊与爱情/137

建立关系：吸引力/138

友谊/140

爱情/141

亲密关系的阴暗面/147

第9章成年人的生活方式/153

成年人生活方式的多样性/153

家庭生命周期 /164

家庭教育/169

第10章成功、事业、工作/178

成功 /178

事业和职业/184

工作/194
第11章成年初期、成人的发展和衰老/200
成人 /201
成年期的身体变化/205
成年期的认知发展/210
成年期的社会情感发展/213
死亡和悲痛/221
第12章性别/226
关于性别的观点/226
性别比较/230
女性与男性的生活/235
第13章性/239
性动机和性行为/240
性爱与调适/247
性行为与伤害/253
第14章心理障碍/259
了解异常行为 /260
焦虑障碍/264
分离性障碍/268
心境障碍 /270
精神分裂症 /277
人格障碍/280
第15章心理治疗/282
生物治疗/282
心理治疗/287
社会文化的观点和治疗中 存在的问题/297
治疗评估/301
第16章健康/306
对健康和疾病的阐述/307
营养和饮食/308
运动/316
运动和成瘾/319
病人和卫生保健环境 /323
附录：小测验评分和解释/328
参考文献

《心理调适：做自己心灵的CEO》

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：www.tushu111.com