

《心理调适：做自己心灵的CEO》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787111484257

编辑推荐

全美畅销心理学教材作者著作
美国大学生*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

内容简介

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*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 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*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？

[显示全部信息](#)

作者简介

约翰 W. 桑特洛克

(John W. Santrock)

美国心理学家，拥有明尼苏达大学博士学位。他曾任教于查尔斯顿大学和乔治亚大学，目前在得克萨斯大学达拉斯分校心理学系教授一系列本科课程。

长期以来，桑特洛克对人的心理调适抱有浓厚的兴趣，尤其是作为一名学校的心理工作者，他和临床心理学的博士生们一起研究离婚的影响，并努力提高自助图书和其他自助资源的质量。1994年，他和约翰·诺克斯(John

Norcross)等人一起编撰了广受欢迎的《自助书权威指南》(Authoritative Guide to Self-Help Books)。《心理健康资源权威指南》(The Authoritative Guide to Mental Health Resources, 2003)一书被《美国护理杂志》(American Journal of

Nursing)评为“最受读者喜爱的健康类图书”。

他的作品包括《心理学，第7版》(Psychology, 7th Edition)、《毕生发展，第14版》(Life-Span Development, 14th Edition)、《青少年心理学，第14版》(Adolescence, 14th Edition)等。除此之外，他还和简·哈罗尼(Jane

Halonen)一起编写了《你的大学成功指南，第4版》(Your Guide to College Success, 4th Edition)。

多年来，桑特洛克热衷于网球运动，并为职业网球运动员做专业指导。在过去的10年中，他还花了很多时间在表现主义绘画上。

目录

译者序

第1章 面向生活自我调适

调适初探

主观幸福感与调适

实现调适的科学方法

相关资源

第2章 人格

什么是人格

心理动力学的观点

行为主义和社会认知理论的观点

人本主义的观点

特质理论的观点

人格测评

第3章 自我、同一性和价值观译者序第1章 面向生活自我调适 调适初探

主观幸福感与调适 实现调适的科学方法 相关资源第2章 人格 什么是人格

心理动力学的观点 行为主义和社会认知理论的观点 人本主义的观点 特质理论的观点

人格测评第3章 自我、同一性和价值观 自我 同一性 价值观第4章 压力 什么是压力

压力与疾病 压力来源与调解 创伤后应激障碍第5章 应对 探索应对 应对策略 情绪与应对
压力管理第6章 社会思维、社会影响和群体关系 社会思维 社会影响 群体关系第7章
有效沟通 探索人际沟通 人际间的言语沟通 非言语人际沟通第8章 友谊与爱情
建立关系：吸引力 友谊 爱情 亲密关系的阴暗面第9章 成年人的生活方式
成年人生活方式的多样性 家庭生命周期 家庭教育第10章 成功、事业、工作 成功
事业和职业 工作第11章 成年初期、成人的发展和衰老 成人 成年期的身体变化
成年期的认知发展 成年期的社会情感发展 死亡和悲痛第12章 性别 关于性别的观点
性别比较 女性与男性的生活第13章 性 性动机和性行为 性爱与调适 性行为与伤害第14章
心理障碍 了解异常行为 焦虑障碍 分离性障碍 心境障碍 精神分裂症 人格障碍第15章
心理治疗 生物治疗 心理治疗 社会文化的观点和治疗中 存在的问题 治疗评估第16章 健康
对健康和疾病的阐述 营养和饮食 运动 运动和成瘾 病人和卫生保健环境
附录：小测验评分和解释 参考文献

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)