

# 《自我导向行为（第九版）（心理学译丛·学术系列）》

## 书籍信息

版次：1  
页数：  
字数：  
印刷时间：2009年08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：9787300104706  
丛书名：心理学译丛·学术系列

## 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）》\*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。

## 内容简介

《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 and 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。

## 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。

## 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？

结构化日志

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

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：第三步

第四章 自我调节的原则：理论及实践

大纲及学习目标

调节理论

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

反应性行为及条件化

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

鉴别性前提

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

对焦虑及紧张反应的替代

放松

建立新行为

塑造法：逐次逼近的方法

关于典型问题的提示

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

媒体评论

这本书几乎是我已读过的\*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\*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

## 在线试读部分章节

### 自我调节

我们人类每分每秒都在调节自己的行为。如果你与人交谈的声音太小，含混不清，并意识到别人不能明白你的意思，你就会在继续交谈之前做出改变。如果你跑得太快，以致呼吸困难，你就会放慢步伐。如果你超速驾驶，想到“我可能会吃罚单”，你就会减速。在人际交往中也是如此，在与朋友讨论的时候，你可能会想，“她看上去有些厌倦，我应该换一个话题。”

调节意味着根据规则控制或引导——诸如不要吃罚单或不让别人觉得乏味之类的小规则。我们调节自己的行为以遵循许多不同的规则。我们调节行为是让事情变得更好。我们是在进行调整。

自我调节意味着我们让自己进入好的秩序。自我调节暗示着控制自己、掌控自己的行动和内心的能力。我们调节自己的思维、情绪、冲动和行为。我们具备自我控制的能力

。

.....

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)