

《最熟悉的陌生人：自我认知和潜能发现之旅》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787115341631

丛书名：心理学与生活

编辑推荐

我们**的幻觉就是，相信自己就是我们所认为的那个人。

——瑞士哲学家亨利·弗里德里克·阿米尔

在这个世界上，我们可能只有一次生命，与其浪费时间怀念过去和幻想未来，不如现在就开始追寻内心的真实自我，成就惟一的自己。

入选《纽约时报》“2002年度**思想性的100本图书”，为当今心理学界**影响力的作品之一。

哈佛大学出版社*受热捧的心理学著作，长期盘踞亚马逊心理学图书畅销排行榜榜首。

社会心理学大师提摩西·威尔逊继经典畅销书《社会心理学》之后的**作品。

作为美国弗吉尼亚大学*受学生欢迎的心理学教授，威尔逊的研究领域包括潜意识心理、内省、情绪预测以及幸福等，他在本书中不但创造地提出“适应性潜意识”这一概念，还给读者提供了诸如内省、自我观察等许多实用的方法来认识自我。不管是心理学的业余爱好者还是心理学专业的读者，阅读本书，都能从中发现一个以前从未了解的自己。

为什么我们会对初次遇见的人怦然心动，却说不出所以然？

为什么我们总是喜欢为未完成的事情找借口，而不是直接说出真相？

为什么我们历经辛苦得到梦寐以求的东西时，却不如原来设想的那样幸福？而失去生命中*宝贵的人或物时，也没有想象中那样痛苦，反而恢复得如此之快？

我们真的了解自己是谁吗？

我们真的明白该如何度过一生吗？

我们为何不了解自己——我们的潜能、感觉或动机？

只要遵循社会心理学大师提摩西·威尔逊教给我们的方法，保持清醒的内省和洞察，多关注我们正在做什么以及他人对自己的评价，就不难了解自我判断、感觉及动机的真实原因，从而更有效地开发内在潜能，重新发现生命的意义，活出*美好、*真实的自己

内容简介

“认识你自己”虽是一个老生常谈的话题，但如今依然有用。内省是了解自我的*途径吗？我们费尽心力，究竟想发现什么？正如现代心理学重新定义的那样，在颇具启发性的潜意识之旅中，提摩西·威尔逊向我们展示了一个由判断、感觉和动机构成的潜藏的内内心世界。

我们为何不了解自己——我们的潜能、感觉或动机？因为我们建构了一个脱离适应性潜意识的、似是而非的自我叙事。威尔逊指出，如果我们想知道自己是谁、自己的感觉如何，可以关注一下我们正在做什么以及他人对自己的评价。

《最熟悉的陌生人：自我认知和潜能发现之旅》展示给我们的是一种比弗洛伊德式潜意识更强有力、在我们的日常生活中更普遍化的潜意识，并据此对了解自我的方式进行了创新性思考。阅读《最熟悉的陌生人：自我认知和潜能发现之旅》，我们不但能更深刻

地理解自我之谜，还能借助实用的心理学方法开发自我的无限潜能，从而在不同的社会角色和身份之间找到平衡，成就理想的自我。

作者简介

提摩西·威尔逊（Timothy D. Wilson），世界著名的社会心理学大师和畅销书作家，同时也是美国弗吉尼亚大学最受学生欢迎的心理学教授，研究领域包括潜意识心理、内省、情绪预测以及幸福等，他参与主编的《社会心理学》教材，是该领域最畅销的心理学经典著作之一。2001年，他荣获高校杰出教学奖(Outstanding Teaching Award)；2009年，被美国人文与科学院（American Academy of Arts and Sciences）聘用；2010年，荣获弗吉尼亚大学杰出科学家奖（Distinguished Scientist Award）。

目录

目录

试问，世间还有什么能比心底之事更重要、更难破解？有些人很幸运，他们清楚地知道自己内心的渴望，但他们又很不幸，不知如何实现它。虽然未实现愿望，但这些人至少知道他们想要什么，比如，期待孩子的忠诚、情人的拥抱或者内心的平静。而比较悲惨的命运就是，你根本不知道自己内心的真正渴望是什么，以至于经常盲目地做出选择，陷入纠结与痛苦之中。那么，人为什么不能很好地了解自我——他们的感觉、目标和能力呢？

第一节 适应性潜意识：高效心灵的必备武器

第二节 无意识自我蕴藏的巨大潜能

第三节 未经思考的人生，是不值得过的

当马路上有一辆卡车向我们迎面驶来时，我们立刻就能判断出“那很危险”，会毫不犹豫地奋力跑开，根本不会先去想卡车为什么会这样。但失去潜意识的笛先生没有经历过这种突发状况，不知道该怎么办。同样，当我们初次见到某个人时，会迅速设想一下他是怎样一个人，然后根据经验做出肯定或否定的评价——这在几秒钟内就能完成。所有这些行为，都是高效适应性潜意识的功劳，假如失去了这种适应性，我们的人生将不堪设想。

第一节 无法正常起床的“笛先生”

第二节 你所不知道的潜意识

第三节 影响人们行为的潜在力量

第四节 人们为什么总是自我感觉良好

第一章 没有被说出的秘密 试问，世间还有什么能比心底之事更重要、更难破解？有些人很幸运，他们清楚地知道自己内心的渴望，但他们又很不幸，不知如何实现它。虽然未

实现愿望，但这些人至少知道他们想要什么，比如，期待孩子的忠诚、情人的拥抱或者内心的平静。而比较悲惨的命运就是，你根本不知道自己内心的真正渴望是什么，以至于经常盲目地做出选择，陷入纠结与痛苦之中。那么，人为什么不能很好地了解自我——他们的感觉、目标和能力呢？第一节 适应性潜意识：高效心灵的必备武器 第二节 无意识自我蕴藏的巨大潜能 第三节 未经思考的人生，是不值得过的

第三章 谁在掌控 我们似乎总感觉意识在控制着自己的行为，所以你可能会问：为何会这样？通常，我们每产生一个想法，就会紧跟一个行动，并认为是想法催生了行动。事实上，这个潜意识动机，可能已经产生了意识的思想和行动。例如，我决定从沙发上站起来去吃东西，似乎是一个意识的行为，因为在我站起来之前会意识到：“如果现在有一碗草莓味的麦片该多好。”然而，很可能是我潜意识内产生了吃东西的欲望，才使我想到麦片并走进厨房的。既然如此，那真正的掌控者又是谁呢？第一节

我们到底是什么样子的 第二节 先行动，再思维 第三节 潜意识是精明的还是呆板的

第五章 我们为何如此反应 我们或许很难发现，人格中那些根深蒂固的方面如何影响我们的行为，但却很容易知道，我们生约翰的气是因为他爽约，我们难过是因为祖母生病，我们感到恶心是因为吃了一整碗的蛤蜊。很显然，我们善于发现即时情境如何影响我们；否则，在下次聚餐时，还是不能轻易地认出蛤蜊。但有时候，我们可能不太清楚自己感觉和信念的根源。越来越多的证据证明加扎尼加和勒杜的直觉是正确的，即我们的自我意识通常不知道自己反应的原因，所以不得不去虚构原因。第一节 了解生活的奥妙 第二节 有趣的连裤袜和真空吸尘器实验 第三节 人们为何不清楚自己行为的原因 第四节 自我有时是一种幻觉

第七章 了解自己如何感觉 在自我认知中，情感预测占有重要的地位。像择偶、择业、是否生子、是否购买猫王模仿秀的服装等，这些决定或大或小，但在做决定之前都需要预测这些事件将会给人们带来多大程度的满足感和愉悦感。就像我们对一个当前事件产生的情绪反应不仅有特定的意义，而且通常会进入意识之中，因此，对未来事件的情绪反应可能是实现自我认知的重要形式。大多数人都明白，相对于疼痛、贫穷、不幸的婚姻而言，健康、富有和幸福的婚姻使我们更快乐。如果我们对好坏都一无所知，那么我们很难在世界上立足。第一节 瞬息万变的情绪 第二节 发现生命的意义 第三节 从创伤中快速恢复

第九章 从外部审视自我 我的朋友麦克坚称自己很害羞，这令所有认识他的人都感到吃惊。他看起来很容易相处，因此他总有很多朋友。外出旅行时，他总能轻松地和其他旅客搭讪。他的故事讲得很棒，聚会时总喜欢给人们讲他童年在新泽西的故事。显然，麦克拥有超强的人际交往能力，但他为什么会认为自己很害羞呢？原来，麦克小时候是一个非常内向的孩子，虽然长大后变得异常外向，但他却没有放弃对自我的“内向”界定。如果他能参考朋友们的意见审视自己，他将会发现，自己其实一点也不害羞。第一节 学习心理学，了解自我 第二节 借助他人来了解自我

媒体评论

提摩西·威尔逊的书采用一种易于理解的风格，涉及了心理学的多元领域，引用了日常生活和文学作品中引人入胜的事例，提出了一种根本观点：在很大程度上，我们几乎不能真正理解我们如何工作，或者我们为何会做出一些甚至是最常见的东西。这是一部新颖的、令人激动的作品——读起来还如此生动有趣！

——美国纽约大学心理学教授约翰·巴奇

提摩西·威尔逊解决了心理学界的一个核心问题：我们可以真实了解自己吗？威尔逊利用自己多年的潜心研究，引导读者进入一段奇妙的心理之旅，沿途还顺带领略了人类学、医学和哲学的风采。《最熟悉的陌生人》是一本具有深度和广度的作品，足以激起每个人对意识、自我认知以及人之为本质的兴趣。

——美国著名心理学家詹姆斯·彭内贝克

《最熟悉的陌生人》一书将明晰的文字、敏锐的洞察力以及前沿理论研究三者巧妙融合在一起。威尔逊运用现代科学去检视困扰哲学家几千年的一个问题：我们如何更好地了解自我，并得出结论说，人们很少了解自身行为的动机。如果有谁依然相信自己能够了解自己的所要、所感或所想，建议阅读一下这本佳作。

——美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·吉尔伯特

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)