

<<自我导向行为>>

图书基本信息

书名：<<自我导向行为>>

13位ISBN编号：9787300104706

10位ISBN编号：7300104703

出版时间：2009-7

出版时间：中国人民大学出版社

作者：戴维·L.华生 (David L.Watson), 罗兰德·G.夏普 (Roland G.Tharp)

页数：449

字数：414000

译者：陈侠, 钟小族, 陈丽

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>

<<自我导向行为>>

前言

本书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。

本书最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。

本书能够用作心理学课程的教材，但并不受限于正规的课程设置。

任何读者都可以使用本书作为自我指南；不需要任何“先决条件”。

治疗师或咨询师的客户，也可以使用本书来作为自我改变的辅助手册。

你需要警惕的是可能产生的负效应：你可能会变得热衷于行为科学。

很多人通过自我改变的经验学习过程，在阅读完本书以后投入到了对这一主题更深入的探索。

学习的工具将是你的自我分析，你实现自己价值的方案。

在本书的阅读中，你将被敦促一边阅读、一边进行你的自我完善计划。

在某种意义上，你的日常生活将成为一个实验室，你可以在其中研究和建立自己的行为。

<<自我导向行为>>

内容概要

《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。

<<自我导向行为>>

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。

<<自我导向行为>>

书籍目录

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

<<自我导向行为>>

章节摘录

插图：消除不想要的行为Paul可能会以一种或两种方式表述他的目标：我想停止浪费时间，学到更多东西，或我想增加自己在应该学习的情境中学习的时间。

第二种方式更好，因为它用需要增加的行为来表述目标。

这告诉了你应该从哪里开始。

策略5：你一直应该坚持的策略是增加想要的行为。

即使问题是你正在做一些你希望停止的事，也要用替代行为来确定你的问题。

你不能单纯地消除一种行为：有些行为总是出人意料地出现，并不存在行为的真空。

因此，你得培训一种替代行为，以取代你希望消除的某种行为。

假定你的拖延很严重。

你可能会说：“我得停止拖延了。”

但你实际上必须得做些什么呢？

你需要增加某些行为：提前对工作进行计划；制订出目标、子目标及达成这些目标的计划；让自己循序渐进地开始；对取得的进步做记录；将工作排序并按优先顺序完成；准备好应对偏离计划的行为；处理工作中的消极因素等（Watson，2001）。

以上将是你需要增加的行为。

在你这样做的时候，你的拖延行为就会自动地减少。

Laura抱怨自己的抑郁。

看来有许多情境导致了她的抑郁。

朋友温和的批评、猫咪的失踪、咖啡洒在新裙子上——很小的事情都会让她陷入数小时的悲伤。

当我们要求她确定一种自己想要的替代行为时，她回答说希望自己能够感觉良好。

我们建议她找到一些令自己感觉良好的事情，并有意识地将增加这些行为作为目标。

例如，她发现每天运动能令自己感觉不错，于是她开始增加自己的运动量，在此过程中，她的抑郁减轻了。

Denise最初说她希望更为有决断力。

但那到底意味着什么？

当她更为决断时她会做些什么？

她记录了自己不够决断的事例，然后思考在每一种情境中她应该做些什么才是有决断力的表现。

这让她意识到自己想要增加哪些行为。

<<自我导向行为>>

媒体关注与评论

这本书几乎是我已读过的最佳的自助书。

作者采取科学的方法，对你想要改变的任何行为给予最具体的指导! ——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变的典型例子，比如戒烟，酗酒以及许多其他主题。

我建议你拿起这本书，认真地按照行为改变的科学方法一步一步推进。

——亚马逊读者：Sammy一旦开始阅读这本书，任何人的内心就会有一种充满魔力的声音，越来越大声地促使你去开始一件人生中最有意义的旅程——自我改变之旅！

而这本书，将是每个人在自我改变之旅中的必备手册。

——译者

<<自我导向行为>>

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)》最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。

<<自我导向行为>>

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>