

<<心理学与我>>

图书基本信息

书名：<<心理学与我>>

13位ISBN编号：9787300131801

10位ISBN编号：7300131808

出版时间：2011-4-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[美] 阿普里尔·奥康奈尔,[美] 文森特·奥康奈尔,[美] 洛伊斯·孔茨

页数：332

字数：478000

译者：王飞雪、罗虹、冯奕斌

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>

<<心理学与我>>

内容概要

人类的存在并非易事。
你必须凝聚你全部的勇气、意志以及坚定的信仰，才能面对那些日复一日的、不期而遇的挑战。你可能会发现，自己毫无选择余地地被逼人困境。
为了活出真正的自己，为了心中的信念和也许会无人喝彩的理想，你必须振奋精神、积极面对。就算孤立无援，也要活得无愧于心。
当你这样活着时，你就已经迈入了那些专家学者和圣人贤明之列。
他们穿越几个世纪，跨越各种文化，为使整个世界成为更美好的家园而努力。

我们希望，这本《心理学与我:领你进入心理学的世界(原书第7版)》能帮你发现你面前的选择是多种多样的。
只要能意识到这些选择，就跨出了改变生活的第一大步。
举个很好的例子，虽然它是一个悲剧。
一个青年入射杀了一直欺侮他的同学，事后他痛哭流涕。
被警察逮捕之后，他整个人都崩溃了，瘫倒在地上不断地重复说着：“我别无选择，我别无选择。”科伦拜恩高中的枪击手在留下的录音中说，他们唯一能想到的事情就是，杀死那些侮辱他们的人，然后自杀。

我们希望，在你读完这本《心理学与我:领你进入心理学的世界(原书第7版)》之后能够意识到，“选择”每时每刻都在你身边，你也能够为了追求更幸福、健康且更有创意的人生而做出必要的改变。

<<心理学与我>>

作者简介

阿普里尔·奥康奈尔：圣达菲社区学院心理学系教授。
她编写的心理学入门教材再版多次，被美国各大高校普遍选用。

文森特·奥康奈尔：佛罗里达大学心理学系教授。
他的教学风格引人入胜，深受为生喜爱。

洛伊斯·孔茨：缅因州大学，心理学教授，连续三年获得杰出教学奖。
孔茨教授是缅因州大学很受欢迎的学生发展咨询师。
她还是美国心理协会、美国心理学教学协会的成员。

<<心理学与我>>

书籍目录

- 第1章 用心理学重新认识自我
 - 人格决定你是谁，你会怎么做
 - 从自我介绍看你的自我概念
 - 自尊在什么时候最低
 - 心理学帮你成就健康、幸福的自我
- 第2章 意识——你内心的窗口
 - 你的梦究竟代表什么意义
 - 白日梦指引你生活的方向
 - 冥想——聆听内心的对话
 - 催眠术真的那么神奇吗
 - 什么会让你很high
- 第3章 社会在你身上留下的烙印
 - 盲从权威的人有什么特点
 - 人为什么要随大流
 - 绝对权力的腐蚀作用
 - 在疯狂的人群中保持正常、独立的行为
- 第4章 情绪、人格在一生中的起起落落
 - 弗洛伊德与性心理发展
 - 出生顺序对性格的影响
 - 荣格的中年危机论
 - 焦虑是生命中无法逃避的课题
- 第5章 从受精卵到学龄前
 - 孩子的人格受哪些因素的影响
 - 游戏是生活的预演
 - 帮助孩子应对恐惧
 - 为什么孩子需要童话
 - 让孩子为上学做好准备
- 第6章 从上学到青春期
 - 孩子必须学会勤奋
 - 最聪明的一代儿童——弗林效应
 - 如何培养孩子的同情心、良知和创造力
 - 这个阶段的问题：学习障碍、虐待、留级与情商
- 第7章 青少年期的烦恼之旅
 - 平静的外表下，躁动的荷尔蒙
 - 青春期的女孩：追求魅力、苗条和性感
 - 青春期的男孩：性欲的觉醒，成为男子汉
 - 早熟和晚熟，哪个更好
 - 如何保护初生牛犊免受伤害
 - 让他们变得更明智、更成熟
- 第8章 成年早期的人际与爱恋
 - 评估人格，判断你需要怎样的友谊
 - 如何结交朋友，发展友谊
 - 根据人格的不同，修复受损的人际关系
 - 婚前：吸引、交往、恋爱和失恋
- 第9章 婚姻关系的成败与养育下一代

<<心理学与我>>

现代婚姻出了什么问题

丈夫：提款机、全能技工和缺失的归属感

妻子：超级妈妈，身心疲惫

夫妻间卓有成效的争吵

婚外情：性不忠与感情不忠

离婚、再婚中维权与孩子问题

第10章 最普遍的心理问题

判定精神疾病的严格标准

各种类型的焦虑症

情绪障碍：为什么不开心

精神分裂：年轻的疯子

分离性障碍：多面人

人格障碍：偏执、冷血、夸张、喜怒无常、自恋、暴力

第11章 理智对待各种心理治疗

领悟疗法：改变始于自我顿悟

行为疗法：只需要改变行为

认知疗法：知行合一

大多数心理治疗师是折中的

第12章 应对压力，保持身心健康

心理问题会引起身体症状吗

什么性格的人容易得心脏病

评估你的压力水平

肥胖：成人和儿童如何减肥

健康新定义：身体、心灵、精神的和谐

章节摘录

什么是人格人们往往把人格理解成公众形象。

公众形象指的是当人们想给别人留下“最佳印象”时所展示的形象，但心理学对人格定义的范畴要远远大于“公众形象”。

人格不但包括体质特征和总体健康状况（尽管人们在一般情况下是快乐和向上的，但在感觉不舒服时就可能会变得心烦和悲观），还包括认知，或者说是心理能力。

（如果一个聪明的人突然得了脑瘤，那么不但会严重影响他的智力水平，而且他的人格也将随着病痛的折磨而遭遇大的改变。

）同时，人格还包括世界观，即对生命的看法，它部分地决定了一个人的道德观和价值观。

此外，人格也受文化以及包括职业、工作场合、宗教信仰和娱乐活动在内的所有亚文化的影响。

一言以蔽之，人格包含了一个人对自己所知的一切。

除了人们对自己所知的一切之外，人格还包含了对自己不了解的方面，即，人格的潜意识部分。

尽管人们不能知觉到人格潜意识部分，但人格类型一生都要受它们的影响。

人格的两个核心层面包括自我概念和自尊。

从自我介绍看你的自我概念在自我概念和自尊表达同一个意思时，它们有时可以互换。

不过，尽管这两个词关系密切，但它们的意义也有差异。

“自我概念”在很大程度上是关于现实信息的——人们在性别、兄弟姐妹排行、种族、国籍、宗教信仰等方面对自己的认识。

在人们小的时候，自我概念包含一些命中注定的事——一些与生俱来的东西。

例如，你在小时候可能会说：“我家一共有4个孩子，我是最大的。

”再往后，自我概念会扩大到涵盖出生的地方。

例如，“我是得州人。

”从这里可以看出，这个人的自我概念中包含对得州人的强烈认同。

自我概念通常体现在自我介绍上，例如，“我叫桃瑞丝·戴维森，你的邻居，住在你家隔壁，我正在我们这个地区建立一个犯罪监察组织。

”自我概念也体现在别人向第三方介绍你时，例如，“这是吉姆·德勒里西奥，他是你小儿子在小联盟棒球队的教练。

”自尊：你有怎样的自我感觉自我概念是你如何认识自己，自尊则是你有怎样的自我感觉。

自尊的概念与自我尊重、自我喜爱、自信、自我价值以及自我关注非常类似。

有很多关于自尊的研究，而且这些研究的结果都相当一致，即，自尊影响人们生活的方方面面——无论好坏。

总地来说，自尊关系到这两个方面：第一，你认为他人如何评价你；第二，你认为你控制自己生活的能力有多大。

正向自尊的结果。

当人们有正向自尊时，就会在大体上觉得愉快、喜悦和幸福，也能积极面对新情况。

人们会为人生发展设定建设性的目标，在实现那些目标时也会为自己感到自豪！

人们将会同时接纳自己消极和积极的感受，而不会为此感到窘迫或拒绝接受也不会为那些人人都会遇到的困惑和烦恼而惊慌失措。

人们能清楚地意识到，任何人——无论多成功——在快乐和幸福之余，都会经历伤心和绝望。

人们将会期待学习新的技能和知识，或是承担新的工作职责，还会以更开放的姿态面对生活中的问题，听取他人的建议和忠告。

在面对困境时，也不会在一两次尝试之后就放弃。

人们会坚持这样的信念：大多数问题都是可以解决的——如果自己不能，也一定可以找别人商量解决。

。

人们会接受生命的职责并自信地做出抉择。

即使抉择带来了消极后果，也不会对自己说“我什么都做不好”，而是说“重头开始工作”。

<<心理学与我>>

低（或负向）自尊的结果。

当人们存在低（或负向）自尊时，就会觉得低落、无助，感觉无论是在工作中还是在生活中都不如人。

人们将会夸大自己的无能，并认为自己对任何人来说都一文不值。

即便别人赞扬你的特殊技能和天分，你也会无视它们并认为那些“真的什么都不是”。

一旦存在低（或负向）自尊，就会在面对新情况时犹豫不前，想着“我做不了”或者“我永远学不会那个”。

当觉得自己无法处理一个情况时，就会拒绝别人的帮助，因为人们不愿意被别人知道自己有多无能。

事实上，人们为了掩饰自卑，可能会表现得强硬。

如果有人提出友善的建议或建设性的批评，人们还可能会变得非常自我防御（伤心、烦躁或愤怒）。

自尊极低的人倾向于把自己生活中的问题归罪于他人，因为只有这样才能控制自己不可抗拒的无能感和失败感。

<<心理学与我>>

媒体关注与评论

这是一本优秀的心理学读物，适合每个人细细阅读。

它帮助我们认识人类心理现象，提高自我认识和自我调节能力。

作者把心理学研究结论用通俗易懂的语言、深入浅出地表达出来，内容非常丰富。

从普通心理学到发展心理学、教育心理学，再到社会心理学、变态心理学、健康心理学等，几乎涵盖了心理学的所有领域。

它特别适合非心理学专业的人士阅读。

——中国人民大学心理学系主任 孙健敏一本好书就像一剂良药，可以治愈社会转型时期我们的各种心理疾患，相信这本书能让你对自己的心理生活有更深入的了解。

——北京大学心理学系教授 侯玉波

<<心理学与我>>

编辑推荐

《心理学与我:领你进入心理学的世界》编辑推荐：如果你非心理学专业的人，希望找一本可以拿过来就能看得懂，也能看得进去的心理学书，那么请阅读本书。

如果你希望找一本书，借助心理学解读你一生中可能会遇到的困惑的是，那么请阅读本书。

如果你希望找到一本能够一生受用的书，那么，依然请阅读本书。

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>