第一图书网, tushu007.com

<<心理学与人生>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

1845年，28岁的梭罗开始了他的实验——在瓦尔登湖生活。
他写道，自己来到森林是因为：“我希望能够有意识地生活，只面对生命中基本的事实，看看我能否学会它教导我们的，而不是等到我将死之时，才猛然发现自己从来没有真正地活过。
”（Thoreau，1854／1962，p.172）①　　生命中的一个基本事实是如何选择并创造一种真实的生活，一种真正经历过的生活。
知道你是谁、你想要成为什么样的人——你现在是什么样，以及你正在成为什么样的人，这并不需要你亲身到瓦尔登湖生活两年才能领悟。
你可以即刻探索自己的本质。
本书提供了一种方式，可以让你开始这种了解自己和你所追求的生活道路的探寻。
本书收集的80多篇文章和40多种应用练习都属于个人成长应用心理学范畴。
这些文章分为六个主题：自我认同、人类间的沟通、成长动力、人际关心、情绪与情感，以及品质生活。
有些文章可能与你的生活密切相关，而且可以应用于生活。
而其他文章所传达的信息可能需要你思考、讨论或者记录。
每篇文章的末尾都列出了一些（或一个）追踪问题，为理解其中的观点提供指导。
我们鼓励你针对每篇文章，至少回答其中的一个问题。

内容概要

这本书引导我们确立适合自己的生活轨道，从建立融洽的人际关系，正确认识情绪情感到拥有高品质的生活，本书将心理学知识融入轻松易懂的美文中，使人在欣赏的同时获得了理解人生的感悟。
尤其适合青少年和初涉社会的成年人阅读。

书籍目录

序致谢第一部分：人际关系 概述 肩膀——尼尔森·古德　亲密关系选择——亚伯·阿可夫 恩爱过一生——约翰·戈特曼南·西尔弗　相关美文：天有不测风云——汤姆·基廷　金钱与婚姻一戴安·黑尔斯　亲密关系——尼尔森·古德　网恋——梅根·道姆　朋友——朱迪思·维奥斯特　相关美文：逝去的友情——马克·默曼　朋友——尼尔森·古德 为人父母——马丁·谢巴德　成年早期的选择——尼尔森·古德　手足情深——尼尔森·古德　良师——尼尔森·古德　化解冲突——大卫w. 约翰森　相关美文：道歉的艺术——尼尔森·古德　错过的万圣节——尼尔森·古德 第一部分应用活动 重要他人的观点问卷 爱情地图 英雄人物和角色榜样第二部分：情绪与感觉　概述 测测你的情商——丹尼尔·戈德曼 满腹怨言——尼尔森·古德 忧心忡忡——韦恩·戴尔 焦虑积极的一面——丹尼尔A. 舒格曼露西·弗里曼 孤独的起因——小威廉A. 塞德勒 喜悦的火花——亚伯·阿可夫 愤怒——韦恩·戴尔 原则这回事——尼尔森·古德 乐观与悲观——亚伯·阿可夫　相关美文：讽刺和冷漠——一位研究生和老师　我的暴君——汤姆·佩顿　濒死的父亲——桑福德·科利　……第三部分：品质生活

媒体关注与评论

幸福是如此简单而廉价：一杯酒、一个炒栗子、一个不起眼的小火盆，还有大海的波涛声。
——尼古斯·卡赞特扎吉斯　　总是快速地做许多事意味着忽略了那些需要时间的事情，比如沉思、创造、尽情享受、爱，以及对某个人倾心投入。
——尼尔森·古德　　有时候，我们觉得为了生活的更舒适，我们已经付出了太大的代价；我们所卷入的关系网和人名录让我们感到窒息。
界定我们和其他人的界限看起来好像一座座监狱。
一时之间，我们怀疑自己已经被放逐，生活在一个远离自己最美好的那部分的地方。
——保罗·齐威格

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